Träningsprogram

PF 2017 – träning 2

ARBETSMODELL

Alla Azalea BK:s ledare arbetar efter den läroprocess som presenteras nedan. Fördelen med att arbeta strukturerat som Azalea BK föreslår är att läroprocessen blir tydligare för spelarna, vilket naturligtvis innebär att det även blir tydligare och lättare för alla ledare att utvärdera passet.

Vad ska tränas?(målet)
Ge tydlig information om momentet som ska tränas (ex. bredsidapassningar). Tala även mycket kort om hur träningen ska gå
till.

Varför ska detta moment tränas? (syftet)
Det gäller att övertyga spelarna om att denna kunskap gör dem till en bättre spelare. Motivera spelarna.

Sammanfatta avslutningsvis intrycken från träningen.
Ge återkoppling till spelarna och förstärk gärna den positiva
utveckling som skett. Beskriv till sist hur ni ska gå vidare med att träna momentet.

INSTRUKTIONSMETODER

1, VISA – FÖRKLARA – VISA
används vid inlärning av ny teknik och enklare moment i spelförståelse.
2. VISA – PRÖVA – FÖRKLARA
används då redan kända moment ska utvecklas eller vid inlärning av nya, mer komplexa moment i spelförståelse.

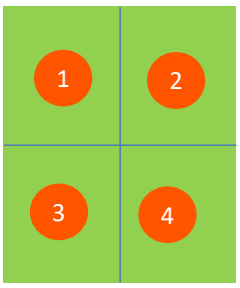
Öva på hur momentet ska utföras, tänk på att:
Låta spelarna få känna och öva på instruktionerna.
Uppmuntra spelarna till att ställa frågor.
Säkerställa att spelarna har förstått instruktionerna.

ALLMÄNNA TIPS OCH RÅD FÖR LEDARE

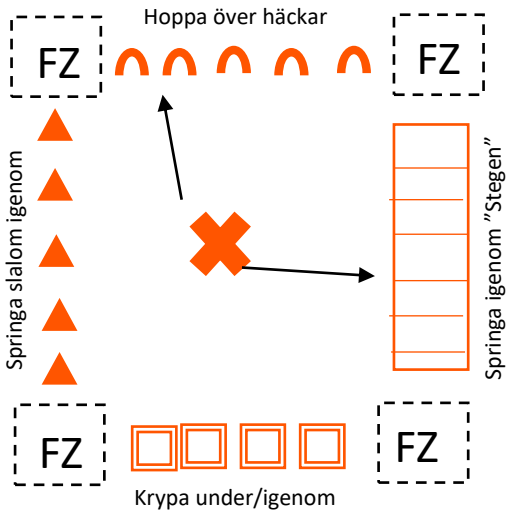
Undvik köer vid övningarna.
ALLA BARN SKA DELTA, HA KUL OCH LYCKAS MED ÖVNINGARNA
Instruera till viss del men tänk på att ge enkla instruktioner.
Beröm och bekräfta spelarna mycket.
Utgå från varje individs egna förutsättningar.
Låt spelarna få tid att utvecklas i sin egen takt utan krav.
Alla ska lyckas med syftet.
Alla ska spela lika lång tid vid matcher.
Matchresultat saknar betydelse.
Var noga med att lära ut rätt utförande.

Träningsprogram

PF 2017 – träning 2



Barnen samlas i mitten (Peter), ledare får ta med sig ca 8-10 spelare till sin station
Organisation övningar – se bild till vänster
Övning 4 är spel, om möjligt 4mot4
Ca 2 ledare på varje övning
Ca 10 minuter på varje station – byt station, ledare står kvar
Avslutningsövning helplan inkl. föräldrar (Peter)
Barnen samlas i mitten (Peter)

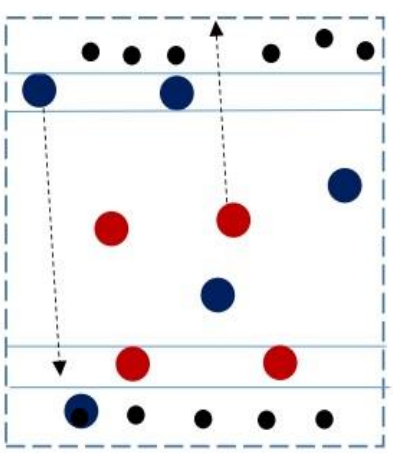


1

Äventyrsbanan

Spelarna ska ta sig igenom utan att bli tagna av ledare i mitten. Om man blir tagen så får man gå tillbaka 1 steg- Man är otagbar i de fia zonerna (FZ).

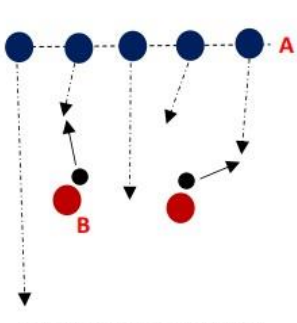
- byt håll
- tag med sig en boll med händerna



2

Skattjage

Spelarna delas upp i två lag. Målet är att samla så många bollar som möjligt i sin ”borg”. Man samlar bollarna från motståndarnas ”borg”. Två spelare patrullerar sin egen borg medan resterande spelare jagar bollar. Om spelarna som patrullerar sin borg ”kullar” motståndarna måste motståndaren hem till sin ”borg” innan han får gå ut på skattjakt igen. Man vinner genom att man har fler bollar än motståndarna när tiden är slut. **MYCKET BOLLAR**



3

Driva 1

a) spelarna har varsin boll och ska försöka driva över till nästa område
b) tränaren (rörliga/jagar) försöker träffa spelarnas bollar med sin egen boll
c) driva med vä/hö fot, båda fötterna (putta med lilltån)
d) fortsättning enl nedan

Rött ljus – grönt ljus
Samma upplägg som ovan. Ledaren står i mitten och ropar ”grönt ljus” med ryggen emot barnen. Ledaren blundar och räknar till 10 och ropar ”rött ljus”. Vid rött ljus måste barnen hålla bollen stilla med en fot (boll under sula). Kör igen! Barnen försöker komma så när ledaren som möjligt och nudda ledaren. Börja om! Om bollen rullar när ledaren ropar rött ljus så får man gå tillbaka till startplats