

LEDARSKAP

ARBETSMODELL - INSTRUKTIONSMETODER

ARBETSMODELL

Fördelen med att arbeta strukturerat 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. bredsida-passningar). 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.

Hur skall spelarna lära sig momenten? (se instruktionsmetod, se "Övningsbank")

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 inläring av ny teknik och enklare moment i spelförståelse.

2. VISA – PRÖVA – FÖRKLARA

används då redan kända moment ska utvecklas eller vid inläring av nya, mer komplexa moment i spelförståelse.

Öva på hur momentet ska utföras, tänk på att:

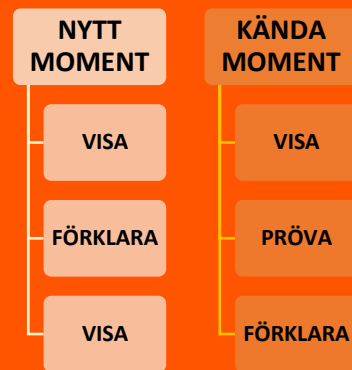
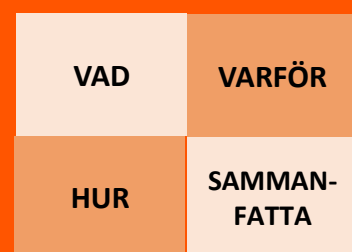
- Låta spelarna få känna och öva på instruktionerna
- Uppmuntra spelarna till att ställa frågor
- Säkerställa att spelarna har förstått instruktionerna

SPELARENS INFORMATIONSPROCESS

1. Uppfatta
2. Värdera
3. Besluta
4. Agera

SPELARENS AKTION

- Teknik
- Spelförståelse
- Fysiologi
- Psykologi



TRÄNINGSPASS 3

AZALEA BK PF2019-2020

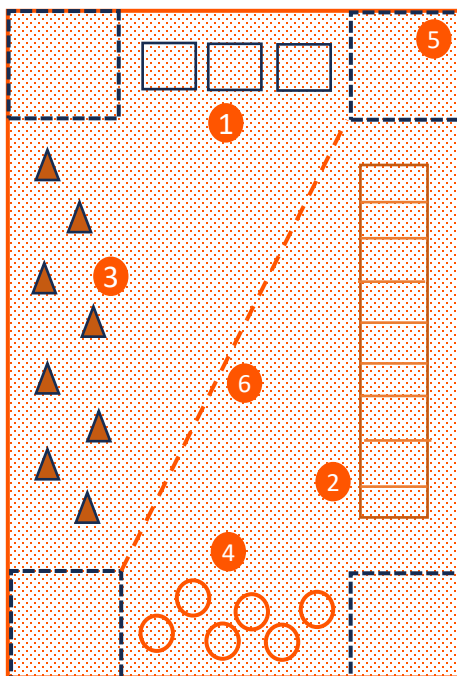


KOORDINATIONSBANA

1. Hoppa över häckar
2. Snabba fötter - stege
3. Springa slalom
4. Hoppa ringar
5. Fri zon
6. Genväg

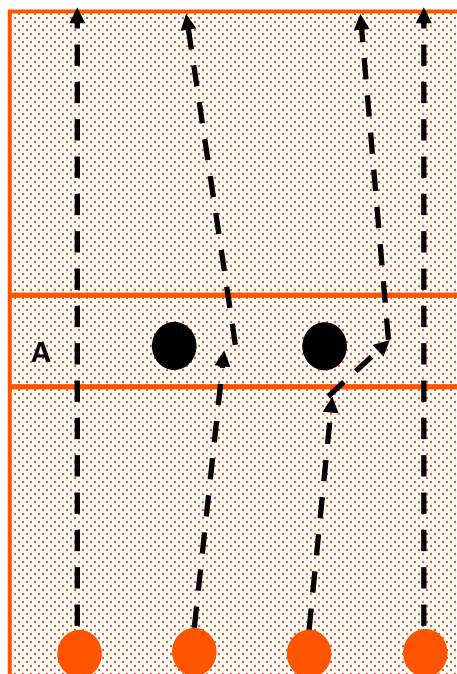
- Jaga barnen medans de springer runt banan.

- Fri zon i hörnen
- Är det många barn så utöka ytan.



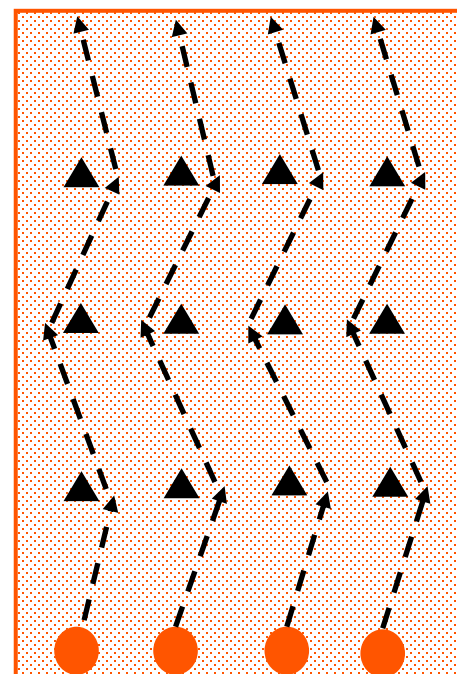
RIKTNINGSFÖRÄNDRING

- Varsin boll
- Driv bollen från ena sidan, genom zonen i mitten (A), till andra sidan
- Undvik ledare/spelare i zonen
- Stanna och börja om
- Ha bollen nära fötterna
- Bägge fötterna (vä/hö)
- Utsida/insida
- Olika avstånd
- Ledare/spelare i zonen försöker "nudda" spelarna som driver
- Blir spelaren "nuddad" så får spelaren göra en kullerbytta och är sedan med igen



RIKTNINGSFÖRÄNDRING

- Varsin boll
- Driv bollen till första konan och gör en riktningsförändring, driv bollen till nästa kona osv
- Stanna och börja om
- Ha bollen nära fötterna
- Bägge fötterna (vä/hö)
- Utsida/insida
- Olika avstånd



DRIVA

- Driva = springa med bollen framåt
- Ha bollen nära fötterna så du kan utföra nästa moment så snabbt som möjligt (passa, skjuta)
- Lyft blicken ibland för att se var du befinner dig, utan att tappa bollen
- Öva på att driva bollen med båda fötterna
- Öva på att driva bollen med insidan och utsidan (med lill-tå) av fötterna
- Driv bollen i olika riktningar, ändra riktning
- Driv bollen i olika hastigheter, öva på maxhastighet

Tips till coachen

- Undvik köer
- Ställ inte koner för nära varandra

LEKAR

Koordination

- **Balans** - din förmåga att behålla balansen när din kropp är i rörelse och din jämvikt rubbas
- **Öga hand/ Öga fot** - du kan se hur en rörelse ska utföras och sedan styra dina armar och ben för att exempelvis kasta en boll
- **Rytm** - dina rörelser följer en rytm inte bara i dans utan i allt du gör. När du går och sedan börjar springa så förändras din rytm
- **Rumsorientering** - du ser och förstår hur du kan röra dig i förhållande till din omgivning. I en fotbollsmatch måste du veta åt vilket håll du har ditt eget mål och var motståndarens mål ligger. Du måste även hålla koll på var linjer finns och känna av om du hinner ikapp en boll innan den rullar över linjen eller inte.
- **Förhållande till andra** - du ser och känner av hur männi din omgivning rör sig i förhållande till dig själv. Du kan avgöra om du måste vika av eller om det finns tillräckligt med utrymme för dig att röra på dig som du tänkt.