

Träningsprogram



Pojkar & flickor 2020 – 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. 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.

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.

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.

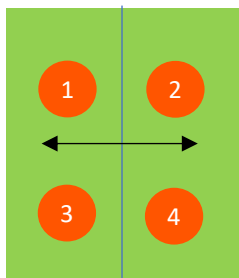
Matchresultat saknar betydelse.

Var noga med att lära ut rätt utförande.

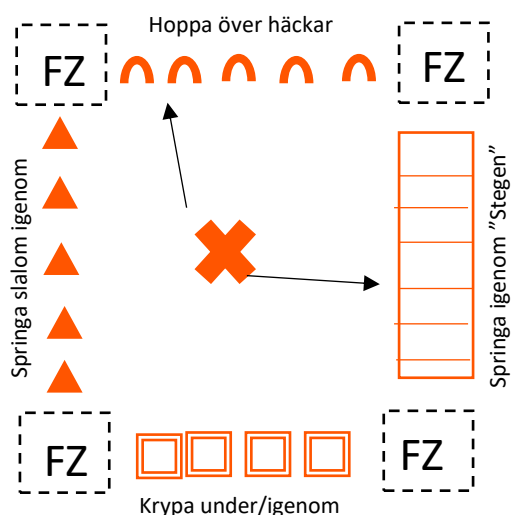


TILLSAMMANS ÄR VI AZALEA BK

Pojkar & flickor födda 2020 – träning 2



Barnen samlas i mitten, ledare får ta med sig ca 8-10 spelare till sin station (2 stationer) alt alla barn tillsammans
Organisation övningar – se bild till vänster
Övning 4 är matchspel med mål, om möjligt 4 mot 4 alt 5 mot 5
Ca 2 ledare på varje övning
Ca 10-12 minuter på varje station – byt station, ledare står kvar
Avslutning: Barnen samlas i mitten

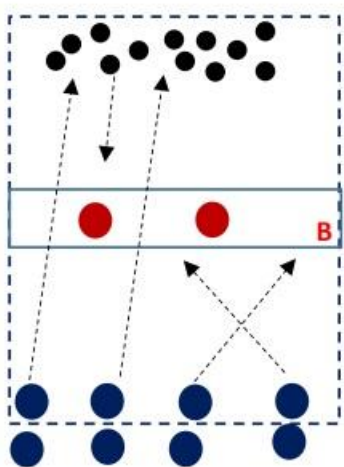


Äventyrsbanan

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 fria zonerna (FZ).

- byt håll
- tag med sig en boll med händerna

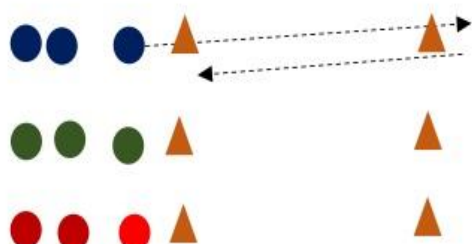
1



Slottsmuren

- spelarna ska försöka ta sig förbi tränarna utan att bli nuddade, hämta en boll och driva tillbaka till sitt "näste", flest bollar vinner
- tränarna får bara röra sig inom markerat område
Max 3 i varje lag – använd konor om det fattas bollar
- låt alla barnen hämta bollar samtidigt (tillsammans)

2



Lagstafett (3-4 lag)

Spelarna startar vid och springer och rundar den andra och tillbaka. Nästa spelare springer.

- utan boll
- boll i hand
- boll vid foten
- baklänges utan boll

3