

Träningsprogram



PF2017 – träning 9

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. bredsidadpassningar). 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.



Tecken

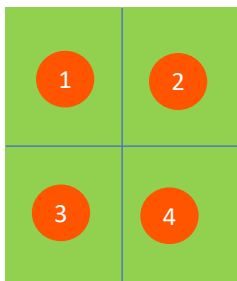
- = Bollens väg
- - - → = Spelares väg
- ~ ~ ~ → = Spelare springer med boll
- ▲ = Kona
- = Boll

TILLSAMMANS ÄR VI AZALEA BK

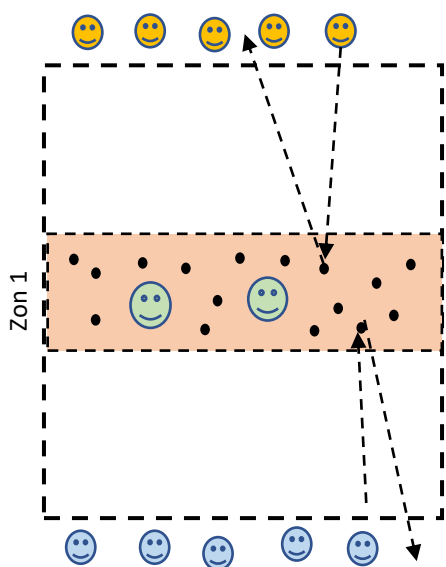
Träningsprogram



PF 2017 – träning 9



- Barnen samlas i mitten, ledare får ta med sig ca 8-10 spelare till sin station
 - Organisation övningar – se bild till vänster
 - **Övning 4 är spel**, om möjligt 3 mot 3, ingen målvakt (max 4 mot 4) ev. avbytare
 - Ca 2 ledare på varje övning
 - Ca 10 minuter på varje station – byt station, ledare står kvar
 - Barnen samlas i mitten. **Sammanfatta avslutningsvis intrycken från träningen.**
- Ge återkoppling till spelarna och förstärk gärna den positiva utveckling som skett.



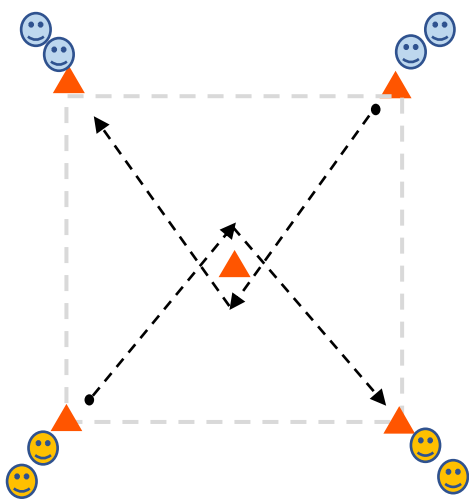
SLOTTSMUREN 3

2 st lag. Båda lagen ska "hämta" så många bollar som möjligt och lägga utanför "sin linje". Efter man har "lämnat" bollen så ska hämta ny boll. Alla deltar.

I mitten står 2 st ledare och försöker "kulla" de som springer in i zon 1. Om man blir "kullad" får man springa tillbaka till sin yta. 6-7 bollar/sida. Kör tills bollarna är slut och kolla sedan vem som har mest bollar.

Alt: ledarna får vara i alla zoner.

1



DRIVA – löpning med boll inkl. riktningsförändring (variant 2)

Driv bollen till medspelare (och runda konan i mitten) och lämna över bollen. Ställ dig sist i kön.

Alt: Stafettform

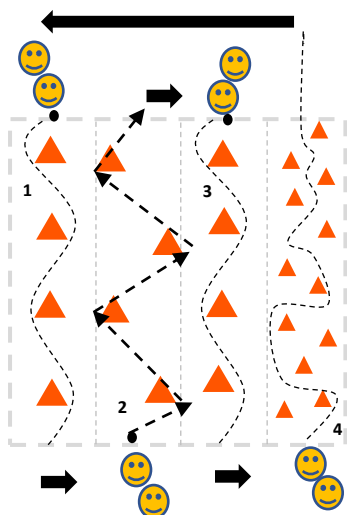
2

TIPSruta

INSTRUKTIONSMETODER

VISA – FÖRKLARA – VISA

används vid inlärn timer av ny teknik och enklare moment



TEKNIKBANA – springa med boll (driva)

Ställ upp enl. bild, alt så börjar alla vid samma start. Följ banan och gör alla övningarna. Efter genomförd bana så börja om igen. Undvik köer.

- 1) Driv bollen mellan konorna (slalom, inte för tätt mellan konorna)
- 2) Driv bollen diagonalt och runt konorna (inte för tätt mellan konorna)
- 3) Driv bollen mellan konorna (slalom, inte för tätt mellan konorna)
- 4) Driv igenom (så fort som möjligt) och undvik konor

3