Träningsprogram

PF2017 – träning 3

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.

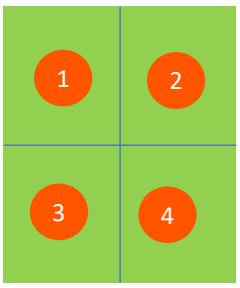
Öva på hur momentet ska utföras, tänk på att:
Låta spelarna få känna och öva på instruktionerna.
Uppmuntra spelarna till att ställa frågor.
Säkerställa att spelarna har förstått instruktionerna.

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.

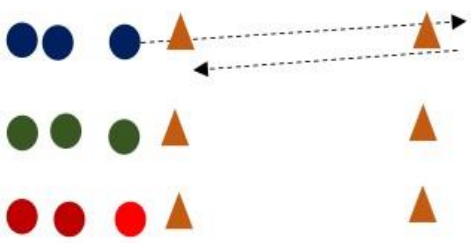
Träningsprogram

PF2017 – träning 3



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

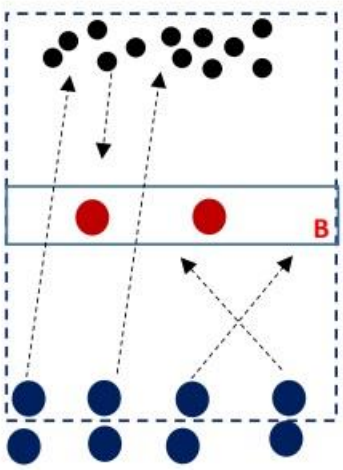


Lagstafett (3-4 lag)

Start vid första konan, spring rakt fram och runda andra konan och tillbaka, ev överlämning av boll. När man är klar så sitter man ner.

a) utan boll **b**)boll i hand) **c**)boll vid foten
d) baklänges utan boll e) två varv

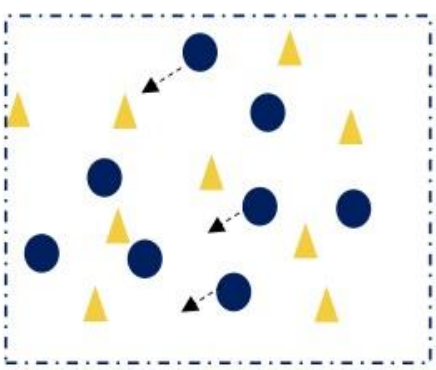
2



Slottsmuren

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

3



Konskog

Driv bollen mellan konor.
Använd vä/hö, insida/utsida, runt konor, byt boll mellan spelare (överlämning)

Konskog med jage - barnen driver bollen inom området och tränaren "jagar" barnen