

Träningsprogram



PF 2017 – träning 8

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.

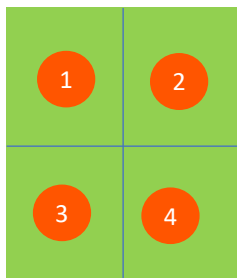


Tecken

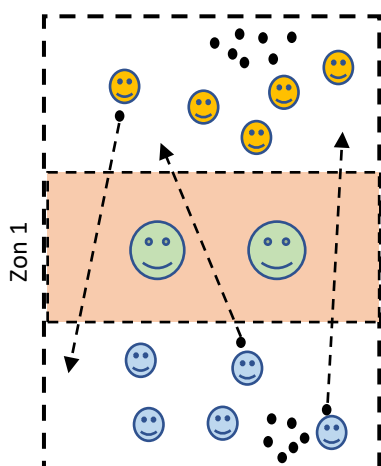
- = Bollens väg
- - - - - → = Spelares väg
- ~~~~~ → = Spelare springer med boll
- ▲ = Kona
- = Boll

TILLSAMMANS ÄR VI AZALEA BK

PF2017– träning 8



- 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.



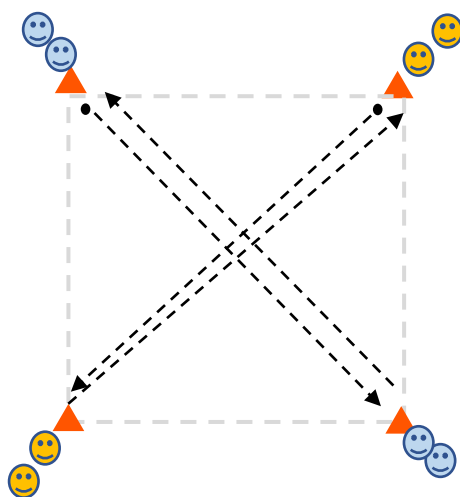
SLOTTSMUREN 2

2 st lag. Båda lagen ska "lämna" sina bollar som finns på deras yta. Efter man har "lämnat" bollen så ska man springa tillbaka till sin yta och hämta ny boll. Alla deltar.

I mitten står 2 st ledare och försöker "kulla" de som springer igenom zon 1. Om man blir "kullad" får man springa tillbaka till sin yta. 6-7 bollar/sida. Kör ca 3 min/gång och kolla sedan vem som har minst bollar.

Alt: börja med att ta med bollen med händerna sedan fötterna. Spelarna i andra ytan får kulla sina motståndare.

1



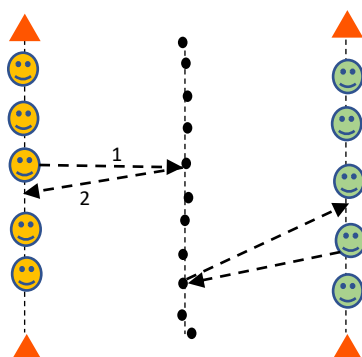
DRIVA – diagonal löpning med boll (variant 1)

Driv bollen till medspelare och lämna över bollen. Ställ dig sist i kön.

Alt: Stafettform

2

TIPSRUTA
INSTRUKTIONSMETODER
VISA – FÖRKLARA – VISA
används vid inläring av ny teknik och enklare moment



LEK – hämta bollen 1

Två lag står på var sin linje. Inom ett område mellan lagen placeras bollar – en boll per spelare. Vid signal springer varje spelare och hämtar en boll (1), driver den tillbaka till sin linje (2) och sätter foten på bollen. Det lag där alla spelarna först står stilla med foten på bollen har vunnit.

Variant: Hämta boll, över linjen, lämna tillbaka, tillbaks till linje

3