Träningsupplägg torsdag 23 februari 2012 Gurra03

Bollkontakt Rolighetsgrad Aktivitetsnivå

**#Samling**  5 minuter

Upprop där barnen bekräftas och får ögonkontakt med oss.

De skall själva bekräfta med ett hej, tjoho eller dylikt. Kolla vad de tyckte om helgens spel.

**#Uppvärmning** = bolllek 10 minuter

Syfte: Alla får känna på bollen och bygga bollkänsla

Förberedelse: En boll per barn.

Följa john, redskap, rockringar osv fri fantasti för ansvarig tränare.

# Passningar 20 minuter

Syfte: vidarepassning mellan tre barn.

Förberedelse: 1 boll på tre barn

Tips att ge barnen: Fokus på säkerhet och fart.

Tre barn i rad, på lagom avstånd från varandra. Vi börjar stilla stående, sen när det funkar så kan vi springa över plan mot mål.

1. vanligt pass
2. studspass
3. de rör sig över ½ plan på två –tre stationer på småplaner

# Dribbla 15 minuter

Syfte: bollkontroll och att få tryck nedåt i studsningen. Träna på säker dribbling

Förberedelse: 1 boll per barn

Beroende på antal barn, kan man dela upp dem.

Tränare med visselpipa i mitten ger instruktioner.

1. Högerhand
2. Vänsterhand
3. Lätt jogg och dribbla
4. Dribbla och skott mot tjockmatta eller mål. ( dela upp barnen eller stationer)

Vid tid över: studsa och försök ta grannens boll samtidigt.

#Avslut och info om kommande aktiviteter 5 min

Positiva frågor och beröm. Ramsan.Vid info, gärna på papper om det är möjligt. Då säkerställer vi att varje barn i alla fall har fått info.