Träningsupplägg 25 feb - lördag Gurra03 2012

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.

**#Uppvärmning** = bolllek 10 minuter

Syfte: Alla får känna på bollen och bygga bollkänsla

Förberedelse: En boll per barn.

Kull: Ge mig en rörelse. Kullaren ger de fångade olika rörelser, ex.vis studsa. Den som räddar måste göra samma rörelse 3 gånger.

#Passningar 15 minuter

Syfte: träna upp passningsförmåga samt lägga på rörelse över planen.

Förberedelse: 1 boll per två barn. Flera planer om vi är många,

Tips att ge barnen: Fokus på fart och säkerhet. Inte för mycket tekniktips.

Småplaner:

Två och två skall de passa sig från en målgård till motsatta målgård. Ingen studs.

Inga skott. En studsar sig tillbaka, nästa gång är det den andras tur att studsa.

#Fånglek 15 minuter

Syfte: Att lära sig att springa sig fri och ha händer i rätt position

Utmaning: att spela till den som är mest fri.

Förberedelse: 4+4 barn per grupp och 1 boll. Avgränsade ytor med koner.

Ena laget börjar passa varandra, de andra jagar. Ingen studs, dock studspass.

Om motståndaren rör bollen får de ett poäng. En ”domare” per 8 spelare.

Efter 3 poäng byter man.

# Småplansspel 20-30 minuter

Försök få till att de spelar på tre planer. Ni behöver inte hänga upp er på regler, utan mer fokus på genombrott, passning och springa sig fri. Gå in och ge tips ibland, men inte för ofta.

Om vi inte mäktar med tre planer – kör målvaktsträning på en planhalva. Flera led.

# Målvaktsträning i solfjäder – ½ gruppen 10min

#Avslut och info om kommande aktivteter 5 min

Gärna info på papper om det är möjligt. Då säkerställer vi att varje barn i alla fall har fått info.