Träningsupplägg Stationsspel Gurra03 2012-02-17

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.

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

#Stationsspel ca8 minuter per station, ca 50 minuter totalt

Syfte: spelförberedande, I denna övningar tränar vi alla moment nästan.

Förberedelse: Tjockmattor, koner

Tips att ge barnen: Fokus på fart och säkerhet, Inte för mycket teknik tips i varje övning.

1. Hårdskott mot matta (Matta mot vägg) Syfte: Hårda skott

Barnen på led och skjuter en i taget, hård skott 1-3 steg.

2. Målvaktsträning på tjock matta Syfte: kondis + balans

Målvakten står på en tjock matta och skall försöka ta bollen, byt varje minut.

3. Passa och spring Syfte: fart och säkerhet

Klassikern två led mot varandra. Fokus på tempo och säkerhet

Ställ två koner så att de inte glider närmare varandra.

4. Dribbling mellan koner och sen skott på ”mål” vid en kon. Målet kan vara en matta eller dylikt.

5. Hoppskott med eller utan målvakt på riktiga målet.

Börja med tre steg, när de kan, då kan de studsa + tre steg.

6. passningar med en försvarare som jagar i cirkel. När hon fångar bollen byts hon ut

#drickapaus er när de passar 5 minuter

#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.