Träningsupplägg 8 mars tors 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.

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

**#placera bollen i målet**  15 minuter

Syfte: Börja tänka på var man siktar i målet.

Förberedelse: Rockringar i målen

Tips att ge barnen: försök träffa i ringen.

En tränare står i mål och håller rockringen på lite olika ställen. De står på led, flera led om det är många barn (Max 5 barn per led.)

Det är nästan alltid en fördel att sikta på långt ned i målet. Störst träffsäkerhet.

*Nedan ev som stationer beroende på antal barn och tränare.*

#Passningar 10 min

Fyra barn per grupp, en jagar de andra passar varandra.

#stafett 15min

Syfte: hastighetsträning och bollkontroll

Två barn ligger på golvet, tränare kastar upp bollen, de fångar och skjuter i mål. Ev efter två studs.

Sen vanlig staffet, studsa eller två & två passa

#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.