Träningsupplägg 17 mars lörd 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.

Bollkull – ge mig en rörelse. Tre kullare,. När kullaren rör vid sen spelare ger man den en rörelse, tex studsa, kasta, rulla på huvudet, vad som helst. För att fria en kullad person, måste man göra samma rörelse och räkna till tre. Sen är man fri.

#Genombrottsträning 20 minuter

Syfte: ta sig igenom muren

Förberedelse: Inga bollar första 10 min, 4 barn är försvarare, två led för övriga

Tips, använd 2-4 mål beroende på antal barn.

Det blir lite brottning, men de som kommer igenom backar tillbaka och börar om. 20s per barn, två åt gången. Finta, löp, säg att de skall undvika brottning eftersom det är ineffektivt.

Efter 10 minuter lägger vi till boll också, tre anfallare skall passa till varandra och försöka skapa luckor. 3 st försvarar, sen byter de direkt. Blås av och låt dem backa hem till frikast linjen ibland. Led bakom.

#Småplansspel 20-30 min

Vi ägnar ganska lång tid till småplansspel, vi kan därmed även ha avbytare.

# små plansspel med 2-3 avbytare – 1/2 gruppen 10 min

om man vill

# Målvaktsträning i solfjäder – ½ gruppen 10min

#stafett ( om vi hinner)

Syfte: hastighetsträning eller bollkontroll 10 min

#Avslut och info om kommande aktivteter 5 min