

Träningsplanering Råda P9 - maj

Tema 1 – Speluppbyggnad och spelbarhet

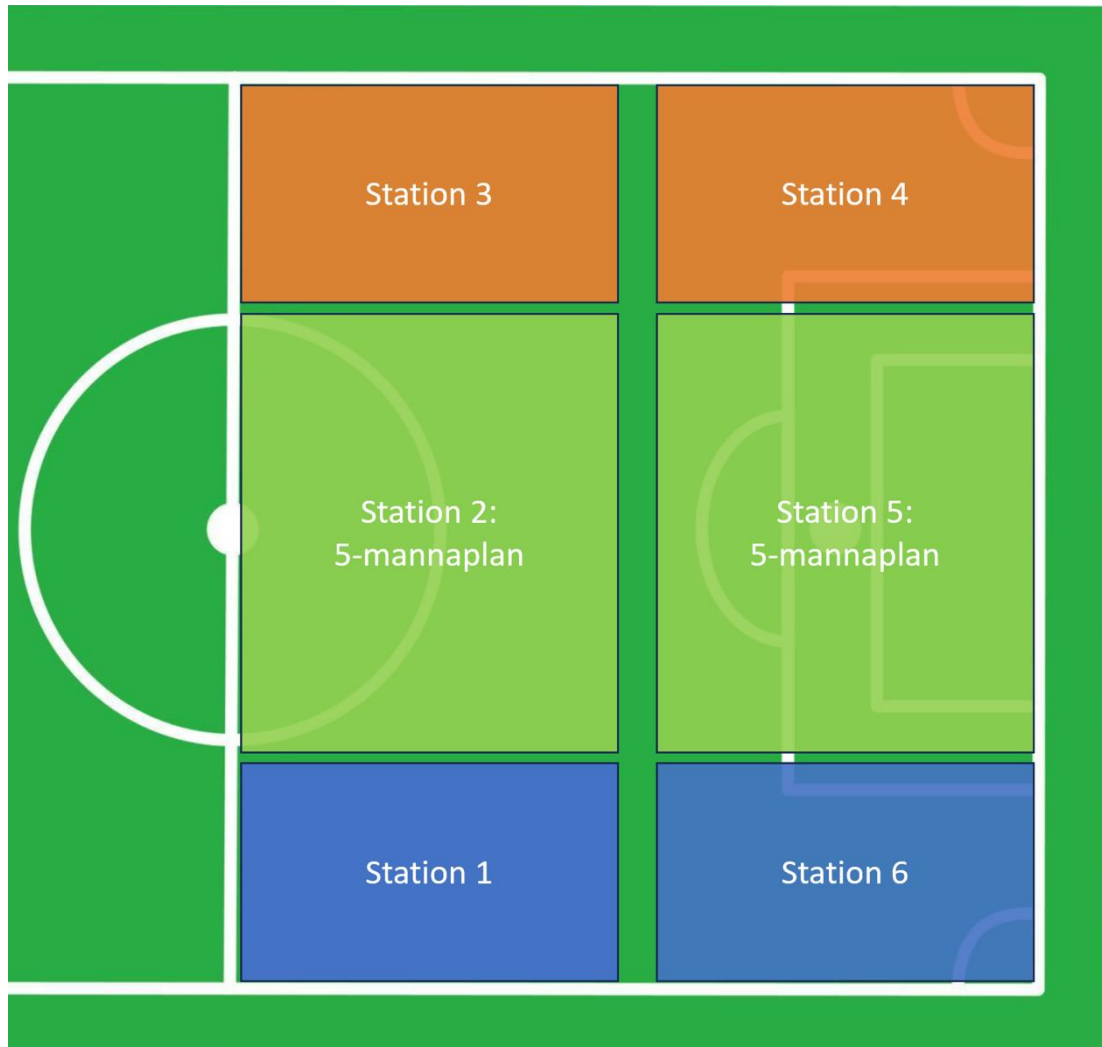
Under träningarna i maj kommer vi fokusera på vår speluppbyggnad genom att öva på passningsspel och att göra sig spelbar.

De nyckelbegrepp vi kommer arbeta med är:

Speldjup, spelbredd, driva på yta, spelbarhet.

Upplägg:

Varje träning startar med en gemensam genomgång och uppvärmning. Därefter är spelarna uppdelade i sex olika grupper och roterar på tre olika stationer. Se stationer och övningar nedan. Varje övning är klickbar och om ni har inlogg kan ni även se filmer på hur övningarna fungerar. Vid de tillfällen vi nyttjar Everts yta kommer vi dela upp spelarna i sju grupper. Träningarna avslutas med stafetter och genomgång.



Måndagsträningen

Uppvärmning:

Helgrupp. Börja med gemensam jogg, höga knän osv.

Placera därefter alla barn på rad med ansiktet mot tränarna. Börja med knäkontrollövningar.

Hitta därefter på olika övningar som ska göras när tränarna ropar olika färger. Röd kan innebära upphopp, grön att lägga sig på magen och resa sig så snabbt som möjligt, osv.

Dela upp gruppen snabbt efter hur många tränare, ställ dessa i led två och två och låt de tävla vem som springer snabbast och klappar tränarens hand.

Övning 1 måndag: Väggspel 1

Vad: Lära sig väggspel

Varför? Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur? Frågeexempel till väggspel 1:

Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?

Jag ska göra mig spelbar.

Hur ska du stå med kroppen när bollhållaren passar?

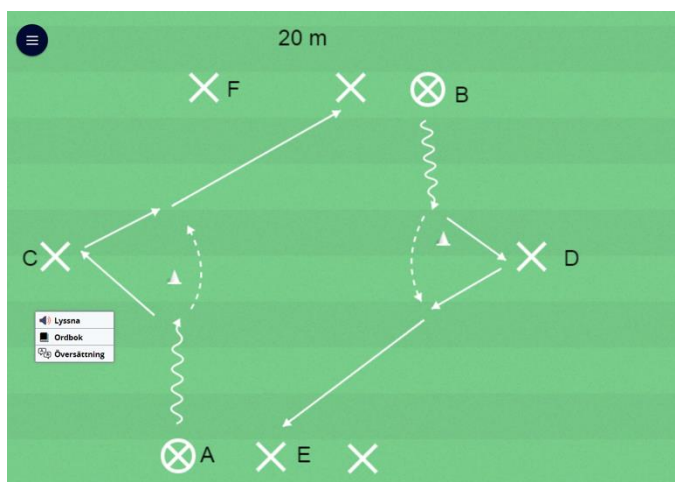
Jag ska stå halvt rättvänd mot bollhållaren så att jag direkt kan spela bollen i anfallsriktningen framför bollhållaren.

Organisation: 8 barn, yta 30 x 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar: Station 1 och 6

A och B utmanar konerna, tänkta motspelare, och passar till väggspelarna C och D.

Väggspelarna passar direkt till A och B som spelar vidare till E och F.



Övning 2 måndag: Matchspel på 5-mannamål

Vad: Riktigt matchspel med riktiga 5-mannaregler

Varför? Fokus på speluppbyggnad, spelbarhet och väggspel

Hur? Riktig match, där tränare är aktiv, dömer och instruerar.

Organisation: 5 västar

Anvisningar: Station 2 och 5

Övning 3 måndag: Spelbarhet och spelavstånd

Vad: Speluppbyggnad

Varför? Få en passning från bollhållaren

Hur? Hur gör jag mig spelbar? *Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.* Hur gör du för att veta var du ska placera dig? *Jag tittar upp för att se var bollhållaren, övriga medspelare och motspelarna finns.*

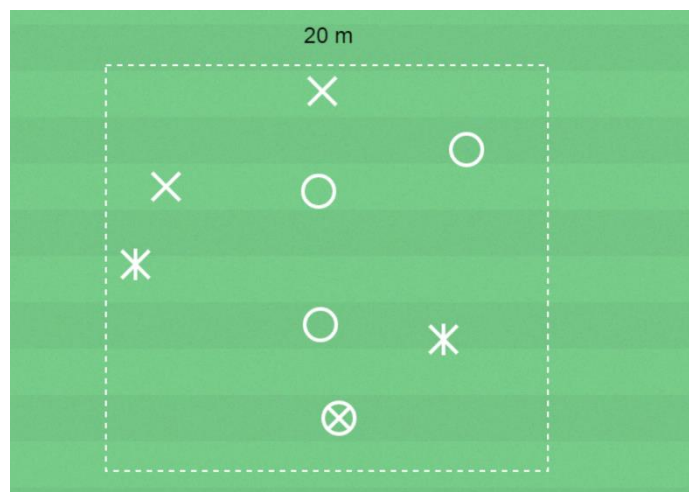
Organisation

Station 3 och 4, bollar, koner och västar

Anvisningar

Beroende på gruppens nivå kan de göra några av dessa övningar under stationens gång. Visa spelarna tydligt att de ska röra sig över hela ytan, kors och tvärs, och inte får vara statiska.

1. Dela in spelarna 2 och 2 som passar varandra på hela ytan utan att krocka med de andra paren.
2. Dela in spelarna 3 och 3 som passar varandra på hela ytan utan att krocka med de andra grupperna.
3. Spel 3 mot 3 + 2-3 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget (jokrar). Byt jokrar. Lägg även till fokus och anvisningar om återerövring.



Tips! Frys spelet och förklara goda exempel, eller ge tips på hur någon kan lösa en situation genom att exempelvis hitta en ny yta eller att bollförande kan driva bollen till en ny yta. Individanpassa genom att exempelvis reglera antalet tillslag.

Avslutningsstafetter:

Stafettormen: Dela in barnen i lag med fyra barn i varje lag och ställ lagen på led. Barnen håller tre bollar mellan sig genom att trycka bollarna mot sin egen mage och den framförvarandes rygg. Lagen förflyttar sig framåt, rundar en kon och tillbaka till utgångsläget. Barnen får inte hålla bollen med händerna. Om ett lag tappar någon boll måste laget stanna och ”sätta fast” bollen igen.

Bollstafett: Dela in barnen i lag med fyra till sex i varje lag och en boll per lag. Be barnen ställa sig på ett led med någon meters mellanrum. Markera med koner där förste och siste spelare ska stå. Nummer ett i varje lag sträcker upp armarna och lämnar/kastar bollen till nummer två. Nummer två böjer sig ner och rullar bollen mellan benen till nummer tre och så vidare. När det sista barnet får bollen springer han eller hon fram och stafetten upprepas. Laget är färdigt när barnen står på sina ursprungliga platser.

Träningen avslutas i en gemensam stor cirkel - även tränarna ska vara med i ringen och alla håller om varandra!

Onsdagsträningen

Uppvärmning:

Helgrupp. Börja med gemensam jogg, höga knän osv.

Placera därefter alla barn på rad med ansiktet mot tränarna. Börja med knäkontrollövningar.

Hitta därefter på olika övningar som ska göras när tränarna ropar olika färger och spelarna ska reagera så snabbt som möjligt. Röd kan innebära upphopp, grön att lägga sig på magen och resa sig så snabbt som möjligt, osv.

Dela upp gruppen snabbt efter hur många tränare som leder uppvärmningen, ställ spelarna i led två och två och låt de tävla vem som springer snabbast och klappar tränarens hand.

Övning 1 onsdag: Pendelspel

Vad: Speluppbyggnad

Varför? Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål, Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel

- Spelbarhet
- Orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta i första tillslaget
- Träffa bollen med spänd fot

Försvarsspel

- Pressa och markera
- Bryt passningar

Omställningar

- Ta tillbaka bollen om du tappar den
- Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den

Målvakter

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen
- Spelbarhet

Organisation: 10 spelare (ca), bollar, yta 30x15-20, västar

Anvisningar: Station 1 och 6

Två lag ska spela varsin boll från målvakt till målvakt. När bollen når den ena målvakten vänder övningen.

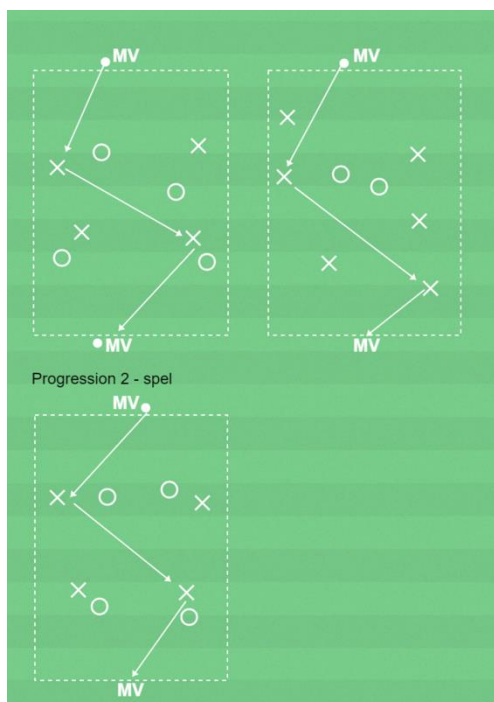
Progression 1 - försvarsspelare

Ett lag ska spela bollen från målvakt till målvakt. 2 försvarsspelare ska försöka bryta och spela bollen till valfri målvakt. Försvararna får två poäng om de spelar en målvakt.

Anfallsspelarna får en poäng om de lyckas spela från den ena målvakten till den andra utan att försvararna rör bollen.

Progression 2 - spel

2 lag ska båda försöka spela bollen från målvakt till målvakt. Poäng genom att spela från den ena målvakten till den andra utan att motståndarna rör bollen.



Övning 2 onsdag: Matchspel på 5-mannamål

Vad: Riktigt matchspel med riktiga 5-mannaregler

Varför? Fokus på speluppbyggnad, spelbarhet och väggspel

Hur? Riktig match, där tränare är aktiv, dömer och instruerar.

Organisation: 5 västar

Anvisningar: Station 2 och 4

Övning 3 onsdag: Passningsstjärnan

Vad: Speluppbyggnad

Varför? För att kunna förflytta bollen dit du vill så effektivt som möjligt

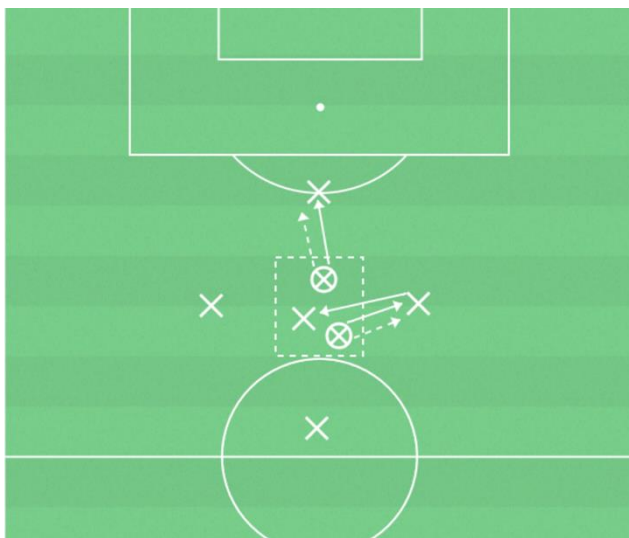
Hur? - Teknik i passning och mottagning.

- Orientera dig och använd första tillslaget för att förflytta dig i den riktning du vill passa.
- Orientera dig och passa när medspelare är redo.
- Förflytta bollen tills medspelare är redo om du inte kan passa direkt, individuellt eller via väggspel med spelare som är på väg ur kvadraten.

Organisation: 7-11 spelare, yta 15x15m, bollar, konor.

Anvisningar: Station 3 och 4

Tre spelare i mitten varav två har bollar. 1 spelare utanför varje sida av ytan. Bollarna spelas ut från ytan till valfri spelare och ska sedan spelas in igen. Spelarna följer bollen efter passning och byter på så vis platser. Det finns alltid minst en fri spelare i mitten och det gäller att passa först när en spelare i mitten är redo.



Avslutningsstafetter:

Alla bär alla: Dela in barnen i lag med minst fem barn i varje lag. Fyra barn ska bära det femte, runda konen framför laget och ta sig tillbaka till utgångspositionen. Den som blir buren ska bäras horisontellt med magen uppåt och vara ganska spänd så att han eller hon blir lätt att bära. När alla har blivit burna är stafetten slut.

Springa och driva (stafett): Uppgiften är att springa/driva så fort som möjligt. Spelarna står i ett led. Den första springer till en linje och vänder tillbaka till ledet. Där tar nästa spelare över. När alla spelare har genomfört övningen har laget klarat uppgiften. Övningen sker på tid och/eller som tävling mellan två eller flera lag. Det gäller för laget att försöka slå sin föregående tid. Vila 10 gånger längre tid än spelarna springer för att förbättra snabbheten. En progression är att genomföra övningen **genom att driva en boll fram och tillbaka**.

Träningen avslutas i en gemensam stor cirkel - även tränarna ska vara med i ringen och alla håller om varandra!