

SPELARUTBILDNING

Vinslövs grundskoleakademi

Allmänt

- Träning 2 gånger i veckan
- BRA (Bollkontakts-, rolighets- och aktivitetsgrad)
- Man skall träna och spela på olika positioner

Träningsmoment

Grundteknik

- Greppa, fånga, dribbla
- Springa, passa/kasta
- Kast-, löp- och hoppkoordination
- Fallteknik
- Bollvaneövningar
- Lekar och spel

Skott (9M)

- Hoppskott
- Stäm-, höft- och löpskott
- Skott med uppbackning

Skott (K6)

- Start från hörnet
- Armen högt och långt ut

Skott (M6)

- Vändning – upphoppsskott
- Fallskott
- Spärr

Pass

- I rörelse
- Studspass

- Hoppass
- Löppass
- Växlingspass

Genombrott

- Stegisättning
- Nollsteg
- Studsfint
- Skottfint
- Kroppsfint
- Kullagerfint
- Sök luckan

Spelförståelse

- Val genom smålagsspel
- Prioritera eget läge
- Fortsätt med att ta "rätt" beslut (skjuta, passa eller spela in/ut)

Anfall

- Grunder anfall (rullningsspel)
- Rörelse med och utan boll
- Rättvänd mot mål
- Bredd och djup
- Uppbackning, inspel och utspel

- Utnyttja eget försvar – anfall så fort man får tag i bollen

Försvar

- Stöta, säkra och täcka
- Spelförståelse försvar
- Agera
- Hemspring med försvar
- Ta boll i studs
- Betoning på offensivt försvar
- Viljan att försvara
- Fotarbete, motorik, försvarsställning

Personlighetsutveckling

- Uppmärksamhet och koncentration
- Träningsattityd
- Hygien
- Attityder

Kroppen

- Fysträning skall ingå i träningen på ett naturligt sätt.
- Koordinationsträning skall ske i form av hinderbanor eller liknande lekar. Fantasin avgör variationen.
- Involvera samtliga rörelser från grundfärdigheterna.

- Dessa rörelser kan utföras med och utan boll. Viktigt att löpträning och all mjöksyret träning inte utförs av barn i denna ålder.

Utbildning i fysisk träning

- Axel- och knäkontroll
- Teknikträning (MAQ)
- Lätt hoppträning
- Koordinationsträning
- Fotarbete
- Styrketräning med egen kroppsvikt

Målvakt

- Se målvakts- utbildningsplan

