

2012-01-13

ATT TRÄNA BARN

ETT SÄTT ATT GÖRA...

anna_lundkvist@hotmail.com

Anna Lundkvist

25 år som fotbollstränare



anna_lundkvist@hotmail.com

Tränarens roll är att leda...

- Lärande
- Gruppens utveckling
- Kommunikation
- Egen utveckling



anna_lundkvist@hotmail.com

Barnet i centrum, trygghet



- Kunskap
- Motivation
- Empati

Glädje i rörelsen



anna_lundkvist@hotmail.com

Långa tankar, från början...

- Stå på ett ben...
- Driva, dribbla, vända
- Styrka, smidighet
- Vilken yta...
- Vinklar



Samling



anna_lundkvist@hotmail.com

Olika samlingar...

Paus i spel, "taktik"



Vattenpaus



Uppvärmning

Driva



anna_lundkvist@hotmail.com

2012-01-13



anna_jundkvist@hotmail.com

Grovmotorik



anna_lundkvist@hotmail.com

Koncentration



anna_lundkvist@hotmail.com

2012-01-13



anna_lundkvist@hotmail.com

Uppmärksamhet och rumsuppfattning



anna_lundkvist@hotmail.com

Övningar

- Passning med PAL
 - *What U give is what U get...*
- Driva, dribbla, nicka
- Skott
- Mottagning, vändning, riktningsförändring

Övning och spel

- Ojämnt antal
- Kroppskontroll
- Uppmärksamhet
- Koncentration
- Instruktion

anna_lundkvist@hotmail.com

Spel max 3 mot 3



Samling

- Samla ihop material, hjälpas åt
- *Vad har vi gjort? Vad har vi tränat på?*
- *Vad har du lärt dig?*
- *Vad var roligt? Vad var det bästa?*
- *Vad har du sett en kompis göra bra idag?*
- Ramsa!

Tilläggstid...

- Föräldrar
- Vattenflaska
- Fotbollskompisar
- Variation?
- Är du skadad eller har du ont?
- Vinna, förlora, regler och respekt

- Tillsammans är vi starkare!