

LØRDAGSTRENING GUTAR OG JENTER 2007- 2002

Så fort kunstgraset er klart startar me opp med fellestrening for jenter og gutar fødte 2007-2002 på kunstgraset ved skulen 0945- 1130.

Tanken er at dette skal vere ei frivillig tilleggstrening for ALLE som ynskjer det. Men det er viktig og vere førebudd på at dette ikkje er ein sosial samlingsplass, men ei ferdigheitstrening der det vil bli lagt vekt på konsentrasjon og fokus. Det betyr at det vil bli høge stemmer og engasjement frå trenarane, og det vil bli stilt krav til deltakarane. Konsekvensen av dette vil bli bedre og kjekkare treningar for alle.

Under treninga vil ungane bli delt opp i grupper etter ferdigheiter , differensiert trening. Det vil sei at ungane vil bli blanda på tvers av alder og kjønn. Sidan ferdigheitsnivået innad i laga våre er så ulik, er det utviklande for ungane å få ei trening med spelarar på same nivå. Gruppene vil vere delt opp før treninga startar, Er du ueinig i gruppeinndeling, ta det opp etter trening. Kommenterar om gruppeinndeling under økta vil ikkje bli akseptert!! Me er fleire trenarar som vil delta på øktene, minimum 3 stk pr trening. Me vil planlegge økta på forhand, og ha ansvar for kvar vår stasjon.

Treninga startar 10.00 DÅ SKAL ALLE VÆRE KLARE, PÅ BANA, MED SKO, KVAR SIN BALL OG DRIKKEFLASKE.

Fokus på treningane vil vere:

- Basisferdigheiter: pasning, mottak, nærteknikk, forflytting,
- Holdningar til treningsarbeid.
- Småbanespel: ”flytte ball”, bevegelse, samhandling, gjenvinning av ball
- Avslutningar

Ca. treningsoppsett:

- Felles oppvarming
- Tredelt trening med tre ulike stasjonar. Deler spelarane inn i max tre grupper. 25 min. på kvar stasjon.

- Avslutting og oppsummering.

PÅMELDING:

Det vil bli ei påmeldingsavgift på 100kr pr deltakar.

Send ein sms til meg om du er interessert i å vere med: 48139917.

E-post: elvebakkengardsysteri@gmail.com

Så blir det oppretta ei facebookgruppe, der alle som ynskjer og delta på økta, gjev beskjed seinast 20.00 fredagen før.

Har du spørsmål, ta kontakt

Mvh

Kurt Heggstad