

Planleggings skjema

PLANLEGGINGSSKJEMA		
HVA SKAL VI GJØRE PÅ TRENINGEN?	HVORDAN SKAL VI LEGGE OPP OG ORGANISERE TRENINGEN?	HVORFOR LEGGER VI OPP TRENINGEN PÅ DENNE MÅTEN?
OPPVARMING → SPILLEKLAR LAGETS STARTRITUAL	ALLE I SPILLERGRUPPA JOBBER SAMMEN	SPILLERNE FÅR UTFORDRINGER I FORHOLD TIL SINE FORUTSETNINGER SAMTIDIG VARIERES ORGANISERINGEN I ØKTA SLIK AT HELE SPILLERGRUPPAS TILHØRIGHET OG KAMERATSKAP IVARETAS
INNLEDNING → Sjef over ballen	ALLE I SPILLERGRUPPA JOBBER SAMMEN – ULIKE UTFORDRINGER MED HENSYN TIL REPERTOAR, UTFØRELSE, TEMPO OG KRAFT	INNDELINGEN I FERDIGHETSNIVÅGRUPPER VARIERER UT FRA TRENINGENS TEMA, FRAMGANG OG MOTIVASJON OG INNSATS
HOVEDDEL 1 → Spille med og mot	SPILLERGRUPPA DELES I TRE FERDIGHETSNIVÅER NB! OBSERVER FRAMGANG FOR JUSTERING AV GRUPPENE	
HOVEDDEL 2 → Tilpasset smålagsspill	ORGANISER SMÅLAGSSPILLET DIFFERENSIER GJENNOM TRE KAMPER DER SMÅLAGSSPILLET HAR ULIK VANSKELIGHETSGRAD	
AVSLUTNINGSDEL 1 → Scoringstrening	DIFFERENSIER I TRE GRUPPER MED ULIK VANSKELIGHETSGRAD NÅR DET GJELDER TID OG ROM	
AVSLUTNINGSDEL 2 → NEDJOGGING – TØYNING LAGETS AVSLUTNINGSRITUAL	ALLE I SPILLERGRUPPA	