

Mål inför säsongen 2013-2014. Flickor 07.

Människan

Pusselbit:

- #1 Mål med barnidrotten
- #3 Självkänsla
- #5 Träning utan krav
- #6 Rolig träning
- #8 Uppfatta dina lagkamrater



Mål:

- Alla tjejer ska tycka att det är kul med innebandy.
- Vi ska tillsammans ta fram regler för hur vi ska vara mot varandra i laget OCH följa dessa regler.
- Tjejerna kan jobba tillsammans med alla i gruppen utan attityd och fel signaler.

Atleten

Pusselbit

Fortsätta utveckla kroppens "ABC", nämligen att utveckla koordination och ett allsidigt rörelsemönster i form av motoriska grunder som springa, hoppa, balansera, rulla, kasta, gripa, hänga, klättra, åla och krypa.

Prioritera snabbhetsträning genom lek där accelerations- och maxsnabbhet tränas.

Mål:

- Kunna göra en kullerbytta.
- Kunna växla moment i det allmänna rörelsemönstret, alltså att kunna växla mellan momenten att springa framåt, bakåt, sidled och sidohopp.
- Kunna hoppa jämfotahopp och enbenshopp.

Innebandyspelaren

Pusselbit:

#5 Ready position

#7 Växlingar

#9 Driva boll

Mål:

- Kunna stå i ”Ready position”
- Kunna göra växlingar stillastående och senare i viss fart
- Kunna driva bollen genom teknikbana i viss fart