TRÄNINGSMATERIAL

CRICKET STEG 1

Vem som helst kan spela
var som helst, när som helst
med vem som helst

#ThisIsCricket
#SvenskCricket

CRICKET SWEDEN

INNEHÅLL

INTRODUKTION

Välkommen till Cricket 3
Syfte 4

RESURSER

Fundamentala rörelsefärdigheter 6
Vad är cricket? 7
Utvecklingsmöjligheter 7
Ledare är nyckeln 7
Vad är behovet? 7
Skapa en säker och rolig miljö för alla 8
Beskydd i praktiken 9

PLANERING AV TRÄNINGSTILLFÄLLEN 11

Programöversikt 12
Budskap till ledaren 13
Strukturen av träningstillfällen 15
Tillfälle 1 - Genomskåda kast, ta lyra och slå bollen 16
Tillfälle 2 - Kast, ta lyra och slå bollen 18
Tillfälle 3 - Kasta, ta lyra, slå bollen grunderna i bowling 20
Tillfälle 4 - Kasta, slå bollen och bowla 22
Tillfälle 5 - Kontrollerade rörelser och bollträff 24
Tillfälle 6 - Kontrollerade rörelser, bollträff och bowling 26
Tillfälle 7 - Bygg ditt egna spel 28
Tillfälle 8 - Cricket var som helst 30

VÄLKOMMEN TILL CRICKET

Cricket är en sport som har flera miljarder tittare och spelas av flera miljoner personer över världen. Det är kul, simpelt och enkelt anpassningsbar för att spelas var som helst, av vem som helst och när som helst. Detta program kommer att ge de nya deltagare en rolig första upplevelse som vi hoppas på att kunna inspirera till en livslång resa med vår fantastiska sport och vi välkomnar dem som medlemmar av den globala cricket gemenskapen.

I samarbete med det International Cricket Council kommer det globala spelet i olika länder omslutas av detta tränarprogram. Detta program har utvecklats av ledande utbildningsexperter med det huvudsakliga syftet att få människor aktiva.

Genom cricket kan människor i hela världen förenas och utveckla inte bara de väsentliga förmågorna för att vara aktiva var som helst, när som helst med vem som helst, utan också förmågan att kunna förena sig, inspireras och stärka människor och samhällen.

Nybörjarprogrammet har utformats med fokus på s.k. "spelifiering". De upplevelser som människor kommer att ta del av kommer att få dem att försöka bli skickliga på en nivå innan de försöker nästa nivå i inlärningssekvensen. Det tillåter alla människor med alla förmågor att lyckas med det de kommer att lära sig. Tillsammans med spelifiering är vårt väsentliga fokus också byggt på småsidiga upplevelser så att människor får en chans att interagera med cricket vilket resulterar i personlig tillfredsställelse och ett växande förtroende.

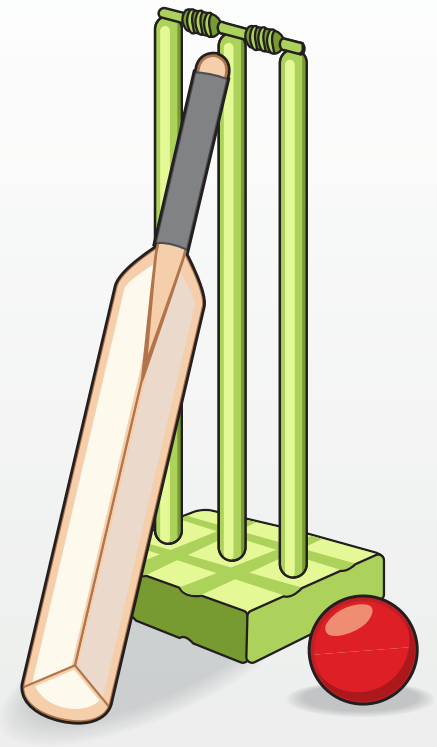
Det är viktigt att ge människor ett brett utbud av möjligheter att utveckla deras passion för aktiviteter och en chans att vara aktiv för livet.

I samverkan med International Cricket Council-program kan människor över hela världen få en passion för cricket och utveckla vänskap som kommer att låta dem spela var som helst på när som helst med vem som helst.

William Glenwright
ICC General Manager – Development

"Fysisk läskunnighet är motivation, förtroende, fysisk kompetens, kunskap och förståelse för att värdera och ta ansvar för engagemang i fysiska aktiviteter för livet."

International Physical Literacy Association May 2014



PROGRAMMETS SYFTE

Detta program är utformat för att skapa en rolig första upplevelse för dem som är nya i cricket

Detta program har utformats baserat på forskning, provförsök och feedback från ett globalt samhälle för att ge en rolig första cricketupplevelse för pojkar, flickor, män och kvinnor i skolor och föreningar.
Genom detta program kommer deltagarna att bli mer fysiskt aktiva och utveckla sina förmågor som gör det möjligt för dem att förena, inspirera och stärka människor och samhällen.

Cricket är en sport för alla oavsett kön, kulturell bakgrund, religion eller förmåga. Nybörjarprogrammet har utformats för att tillgodose deltagarna med ALLA förmågor samt att handledare och tränare har möjligheten att bli kreativa och leverera den bästa upplevelsen för individen oavsett förmåga.

Det finns olika nutvecklingsnivåer som kan användas för att öka eller minska svårighetsgraderna av aktiviteterna. Kom ihåg att inget program är av "one-size"-storlek som passar alla, vilket innebär att det är viktigt att ändra och anpassa svårighetsgraderna för att säkerställa att alla deltagare kan vara med.

Detta program är roligt, enkelt att visa och uppmuntrar människor att vara aktiva för livet inom en inkluderande miljö som återspeglar cricket syfte att förena, inspirera och stärka.

Det finns olika nutvecklingsnivåer som kan användas för att öka eller minska svårighetsgraderna av aktiviteterna. Kom ihåg att inget program är av "one-size"-storlek som passar alla, vilket innebär att det är viktigt att ändra och anpassa svårighetsgraderna för att säkerställa att alla deltagare kan vara med.

Detta program är roligt, enkelt att visa och uppmuntrar människor att vara aktiva för livet inom en inkluderande miljö som återspeglar cricket syfte att förena, inspirera och stärka.

HJÄLP

För vilken sorts hjälp som helst gällande administration eller svar på allmänna frågor, var vänlig kontakta ditt nationella cricketförbund:

info@cricket.rf.se

RESURSER

FUNDAMENTALA RÖRELSER

Springa

Fånga

Kasta

Tvåhandsgrepp

VAD ÄR CRICKET?

Cricket är en mångsidig sport som kan spelas av vem som helst, var som helst och när som helst

För att få en djupare förståelse av spelet och dess huvudkomponenter har International Cricket Council skapat några enkla förklarande videor om cricket:

Cricket överallt - www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/cricket-everywhere
Vad är cricket? - www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket
Batting - www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/batting
Bowling - www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/bowling
Fielding - www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/fielding

Utvecklingsmöjligheter

CRIIIO (på plats)

Criio är en digital plattform (app) som vill inspirera till cricketspel var och när som helst. Den ska inspirera och locka in nya spelare likväl som att motivera spelare till att hitta olika former av cricket som kan spelas på ett enkelt sätt.

Om deltagarna i ditt nybörjarprogram gillade att spela, detta är platsen för dem att fortsätta spela!

www.criiio.com/about-us

Börja spela i en klubb

Cricket är en fantastisk som sport som kan spelas av alla. Ung som gammal, tjej som kille. Om deltagarna som du tränar vill hitta en närliggande klubb och få nya vänner - vänligen kontakta Svenska Cricketförbundet:

Info@cricket.rf.se

Ledaren är nyckeln

Tack, om du är en ledare! Tid och ansträngning du investerar personligen i detta program är den enda viktigaste faktorn för att säkerställa deltagarna ha en rolig första upplevelse av cricket och vägleds mot att förena sig, inspireras och stärka människor och samhällen!

Kompetenta och engagerade ledare är nyckeln till framgång. I denna tränarkurs kommer du som ledare få med dig kunskap, inspiration och verktyg som stöttar dig i att skapa en meningsfull och inkluderande miljö för alla dina spelare. Ledaren är en viktig faktor för framgång.

Vad behöver du?

Förutom att vara en sport som kan spelas av vem som helst, var som helst och när som helst kan den också spelas med VAD SOM HELST eftersom allt som behövs är ett slagträ och en boll.

För varje träningstillfälle i tränarprogrammet finns det förslag på utrustning som är lämplig att använda vid de olika övningarna.Det finns även förslag på alternativa lösningar där material kan skapas med lite kreativitet. Några exempel är att du kan göra ett slagträ av tidningar som hårt rullas ihop, bollar av plastpåsar osv...

www.youtube.com/watch?v=EOwC9Y_rmNQ

SKAPA EN SÄKER OCH ROLIG MILJÖ FÖR ALLA

När du anordnar aktiviteter som andra människor ska delta i är du skyldig att göra allt du kan för att se till att aktiviteterna blir så säkra och trevliga som möjligt och att ingen kommer till skada.

Detta är extra viktigt om det finns barn och personer från särskilt utsatta grupper (till exempel personer med funktionshinder) bland deltagarna.

Beskydd innebär i praktiken:

Förebyggande

Planera dina sammankomster och aktiviteter noggrant för att minska risken att något händer som kan skada deltagarna.

Korrekt bemötande

Du bör veta hur du ska reagera om du misstänker att ett barn eller någon annan utsatt person kan riskera att fara illa.

SÄRSKILD HÄNSYN

Extra utsatthet – Vissa barn och vuxna är mer utsatta när det gäller att skadas av andra, till exempel barn med funktionshinder eller personer som tillhör etniska minoritetsgrupper. Det är viktigt att dessa grupper inte utesluts från aktiviteter, men du behöver ofta vidta extra åtgärder för att se till att de känner sig säkra.

Till exempel kan det behövas fler vuxna ledare för att se till att barn med funktionshinder kan delta på ett säkert sätt.

Fysisk direktkontakt med barn och extra känsliga vuxna – Vuxna som leder idrottsaktiviteter kan ibland känna sig osäkra på vad som är godtagbart och inte när det gäller fysisk direktkontakt med deltagarna. Man måste inte nödvändigtvis ha förhållningssättet "ingen beröring", men all fysisk kontakt ska handla om att tillgodose spelarnas behov och inte behoven hos de vuxna som leder aktiviteterna.

Att krama eller röra vid barn eller extra känsliga vuxna kan misstolkas och få dem att känna sig obekväma. Ibland måste man dock röra vid en person direkt för att skydda dem (till exempel om ett barn är påväg att springa över gatan och du måste stoppa dem), men det bör aldrig göras mer än nödvändigt eller så att det upplevs bestraffande.

Skyddsproblem – vi använder begreppet skyddsproblem för att beteckna all eventuell oro vi känner för att någon kan fara illa. Det kan vara för att vi faktiskt ser att de råkar illa ut, eller att de berättar det för oss, eller så kan det bero på att vi blir bekymrade över någon förändring i deras beteende eller uppträdande, till exempel att de drar sig undan eller att de fått någon oförklarlig skada. Det kan handla om svårigheter som deltagarna upplever hemma eller problem som hänger samman med något de upplevt under era gemensamma aktiviteter. Du måste tänka över i förväg hur du ska bemöta sådant.

Kom ihåg – Som idrottstränare blir man ofta en positiv vuxen förebild som barnen sätter sin tilltro till, och därför är det extra viktigt att vi beter oss på ett sådant sätt att vi lever upp till detta och att barnen kan lita på oss.

Synliggör beskyddet – tänk över hur du ska informera inblandade personer när de gäller förväntningar på deras beteende och hur de gör för att rapportera eventuella bekymmer de ställs inför.

Det är särskilt viktigt att barn vet att de kan berätta för en vuxen de litar på om de känner sig ledsna eller upprörda över något, så tänk på hur du på bästa sätt kan informera om detta så att de verkligen förstår det.

BESKYDD I PRAKTIKEN

Vad man ska tänka på för att bedöma och minimera risker

Förebyggande

Tänk på eventuella risker i samband med aktiviteterna och planera så att dessa risker blir så små som möjligt – tänk på risker i samband med själva aktiviteten och risker kring aktiviteterna, som till exempel om barnen kan ta sig till och från aktiviteterna på ett säkert sätt eller om det finns risker förknippade med detta som du måste ta hänsyn till?

Korrekt bemötande

Se till att planera ordentligt för att undvika risker så långt det är möjligt. Om riskerna blir alltför påtagliga (till exempel att det bara finns en vuxen ledare till en stor grupp med barn) måste du överväga om aktiviteten är tillräckligt säker att genomföra eller om du ska ändra i planerna.

Förebyggande

Se till att det finns tillräckligt många vuxna som kan övervaka alla barn som deltar under aktiviteterna och planera hur man ska kunna hålla uppsikt över och stödja dessa så att de kan arbeta på ett tryggt och transparent sätt.

Korrekt bemötande

Ta reda på om det finns några lokala lagstadgade krav på hur många vuxna det måste finnas för ett visst antal barn när du anordnar aktiviteter. Det är alltid säkrast att ha minst två vuxna närvarande eftersom ni tillsammans kan tar ansvar och ge varandra hjälp och stöd. Se också till att gruppen har en annan vuxen handledare tillgänglig om någon av er behöver ta itu med eventuella problem som uppstår.

När du bestämmer hur många vuxna det behövs bör du tänka på deltagarnas ålder och förmåga samt hur stora grupperna är.

Förebyggande

Se till att de vuxna som leder aktiviteterna passar att jobba med barn - fundera på hur ni ska hitta och anlita personer och om ni enligt lagen är tvungna att kontrollera deras eventuella brottsregister. Ta också reda på om det finns bestämmelser som du måste ta hänsyn till när det gäller aktiviteter med barn eller andra utsatta grupper.

Korrekt bemötande

Se till att alla vuxna handledare har fullgjort alla nödvändiga lokala förfaranden som bekräftar att de är lämpliga att handleda deltagare.

Det är alltid bra att be personer om en skriftlig referens så att du kan vara säker på att de är rätt sorts person för att arbeta med barn och särskilt utsatta grupper.

Förebyggande

Fundera på vilken information du behöver ha om barnen för att kunna hålla dem säkra, till exempel kontaktuppgifter till familjen eller eventuella sjukdomar eller allergier.

Korrekt bemötande

Utforma ett registreringsformulär som du förvarar säkert och som innehåller uppgifter du behöver för att ta hand om deltagarna på ett säkert sätt, till exempel om någon deltagare får en allergisk reaktion eller något annat sjukdomssymptom.

Förebyggande

Var riktigt tydlig så att alla vet vilket sorts beteende som förväntas av dem - ta eventuellt fram en uppförandekod för de vuxna och en separat uppförandekod på ett lättfattligt språk för barn. Utarbeta gärna detta tillsammans med barnen själva, på så sätt kan du vara säker på att både språk och innehåll är relevant och lätt för barnen att förstå.

Korrekt bemötande

Att ta itu med mindre överträdelser av uppförandekoden på ett lugnt och sansat sätt förhindrar att det olämpliga beteendet växer sig större och orsakar ännu mer och allvarligare skada.

Förebyggande

Se till att alla arbetar som ett stöttande team på ett öppet och transparent sätt så att var och ens handlingar syns. Att arbeta på egen hand med barn eller andra särskilt utsatta grupper kan göra både dem och dig sårbara och öka risken att dina handlingar missuppfattas eller misstolkas.

Korrekt bemötande

Utse en person som en särskilt utsedd skyddsperson och se till att alla vet vem de ska vända sig till om de känner sig oroliga för någon eller något.

Se särskilt till att barnen vet vilka dessa är, hur de kan kontakta dem och att de finns där för att ta itu med eventuella problem. Planera i förväg hur du ska hantera olika problem innan de uppstår så att du vet hur du ska agera om och när du ställs inför dem.

Förebyggande

Planera och förbered dig för hur du skall bemöta skyddsproblem före de faktiskt uppstår.

Korrekt bemötande

Se till att de utsedda skyddspersonerna vet vart de kan vända sig om de skulle behöva ytterligare stöd. Till exempel lokalt inom kommunen om ni genomför aktiviteter som en del av eller tillsammans med någon annan organisation (exempelvis skola, ungdomscentra eller religiösa grupper). Ta reda på vilka skyddsåtgärder de har eftersom ni kanske kan använda er av dessa under era aktiviteter.

Ta också reda på hur du ska rapportera till myndigheter som polis eller socialtjänst om du får kännedom om något mer allvarligt problem som kräver större formella åtgärder. Tänk på att det alltid är bäst att rapportera detta till betrodda instanser i samhället, som kommun eller sjukvård.

Före aktiviteten

- Har jag genomfört en riskbedömning och planerat för hur jag ska hantera de risker som eventuellt uppstår?
- Har jag tillräckligt många vuxna som hjälper till vid aktiviteterna?
- Har jag informerat alla om hur de förväntas uppträda och bete sig?
- Har jag utsett en skyddsperson och informerat alla om vem han eller hon är?
- Har jag sett till att informera skyddspersonen om var hen kan söka hjälp om vi skulle behöva rapportera ett skyddsproblem?
- Har jag all nödvändig information om deltagarna för att hålla dem säkra, till exempel kontaktuppgifter till föräldrar/målsmän, information kring mediciner och allergier, med mera?
- Du bör veta hur du ska reagera om du misstänker att ett barn eller någon annan utsatt person kan riskera att fara illa.

Under aktiviteten

- Ser jag till att alla kan delta fullt ut?
- Är jag medveten om samspelet mellan de handledande vuxna och deltagarna? Kommunicerar de vuxna med barnen på ett respektfullt och passande sätt?
- Reagerar jag på alla problem som jag uppmärksammar eller som lyfts fram till mig? om var hen kan söka hjälp om vi skulle behöva rapportera ett skyddsproblem?

Efter aktiviteten

- Har jag gett deltagarna möjlighet att ge feedback om aktiviteten?
- Vet jag vilka eventuella säkerhetsproblem det finns i samband med att deltagarna lämnar aktiviteten eller hämtas från den?

PLANERING AV TRÄNINGSTILLFÄLLEN

TRÄNINGSPLANERING

TRÄNINGS-PLANERING	FÄRDIGHET SOM TRÄNAS	MÅLSÄTTNING	LEKFULL START	SUNT HJÄRTA 5 MIN	FÄRDIGHETSÖVNINGAR 30 MIN	LAG-SPEL 20 MIN	REFLEKTION 5 MIN
TILLFÄLLE 1 Träna kast, fånga och slå bollen	Att lista ut hur man kastar och slår bollen på ett roligt sätt.	✓ Jag lär mig hur jag kastar och slår en boll på ett roligt sätt ✓ Jag kan fånga på olika sätt ✓ Jag kan kasta på olika sätt ✓ Jag kan slå en boll som är i rörelse Jag kan inspirera andra genom att få de att veta att de har varit fantastiska	Valfria övningar Cirkel 1	Tre visslar	**1.** Fånga i par **2.** Kasta: Rensa ditt område **3.** Slå bollen: Bollen är i rörelse	Snabba elden	
TILLFÄLLE 2 Kasta,Fånga, Slå bollen	Att utforska hur man kastar och fångar en boll på ett kul och lekfullt sätt. Att börja slå en boll som är i rörelse.	✓ Jag kan fånga en bol på olika sätt ✓ Jag kan kasta på olika sätt ✓ Jag kan slå en boll som är i rörelse ✓ Jag kan inspirera andra genom att spela respektfullt	Valfria övningar Cirkel 1	Hand-skakning i 1 min	**1.** Fånga: individuellt **2.** Kasta: Test din kastlängd **3.** Slå bollen: En boll som är i rörelse	Snabba elden	
TILLFÄLLE 3 Kasta, Fånga, Slå bollen & Börja bowling	Att kombinera att kasta och fånga i mindre grupper. Att slå en boll i rörelse och börja lära sig bowla mot ett visst mål.	✓ Jag kan kasta en boll och träffa målet ✓ Jag kan träffa en boll som är i rörelse ✓ Jag kan samarbeta och arbeta i mindre grupper	Valfria övningar Cirkel 2	Tafatt	**1.** Kasta/fånga: Upprepa spåret **2.** Träffa bollen: Skydda ditt slott **3.** Bowling: Egna mål på kortare avstånd	Världen runt	
TILLFÄLLE 4 Kasta, Slå bollen och bowla	Att kombinera att kasta och ta lyror i mindre grupper. Kasta, slå bollen och bowla mot ett visst mål.	✓ Jag kan kasta ett objekt och träffa målet ✓ Jag kan fånga på olika avstånd ✓ Jag kan träffa en boll mot olika riktningar ✓ Jag kan samarbeta med andra genom att kasta och fånga med grupp	Valfria övningar Cirkel 2	Tafatt	**1.** Bowling: Krokodilbäck **2.** Lyror: Ta bakåtsteg **3.** Slå bollen: Träffa mellanrum	Världen runt	
TILLFÄLLE 5 Kontrollerade rörelser och bollträff	Att röra sig i olika riktningar men kunna kasta och fånga samtidigt. Att använda lekar i mindre grupper för att förbättra tekniken för bollslagning.	✓ Jag kan röra mig i den riktningen som bollen rör sig. ✓ Jag kan i rörelse kasta mot mitt mål ✓ Jag har kontroll på mitt slagträ och kan träffa bollen mot minst 3 olika riktningar ✓ Jag kan inspirera andra genom att hjälpa dem och ha kul	Valfria övningar Cirkel 3	Tafatt	**1.** Fånga: Utmana andra par **2.** Kasta:Träffa mål **3.** Slå bollen: Träffa mellanrum	Cricket var som helst	
TILLFÄLLE 6 Kontrollerade rörelser, bollträff och bowling	Att röra sig i olika riktningar men kunna kasta och fånga samtidigt. Att genom lekar i mindre grupper förbättra tekniken för bollträff.	✓ Jag kan röra mig i den riktning som bollen kommer mot mig ✓ Jag kan i rörelse kasta mot mitt mål ✓ Jag har kontroll på mitt slagträ och kan träffa bollen och slå mot minst tre olika riktningar ✓ Jag kan inspirera andra genom att hjälpa dem att ha kul	Valfria övningar Cirkel 3	Bowling i floden	**1.** Fånga: Utmana dig själv **2.** Att fånga: Träffa koppbunten **3.** Bowlers mot slagmännen	Cricket var som helst	
TILLFÄLLE 7 Skapa ditt eget spel	Att använda olika färdigheter i mindre grupper. Att uppmuntra ditt lag och hjälpa dig att förstå spelet.	✓ Jag kan inspirera folk genom att använda ett fint språk och hjälpa dem att uppmuntra andra i mitt lag ✓ Jag kan förstå spelet och dela med mig av mina kunskaper till andra. ✓ Jag kan med olika verktyg bidra till en ökad förståelse av spelet till mitt lag.	Valfria övningar Cirkel 4	Motsatser	**1.** Bygg ditt eget spel (5 min) **2.** Justera ditt spel (40 min) **3.** Avsluta med en utmaning (5)		
TILLFÄLLE 8 Cricket var som helst	Att använda olika färdigheter i mindre grupper. Att uppmuntra ditt lag till att öka förståelsen för spelet.	✓ Jag kan inspirera mina lagkamrater genom att peppa och använda ett vårdat språk som uppmuntrar till engagemang. ✓ Jag kan förstå spelet och dela med mig av mina kunskaper till andra. ✓ Jag kan med olika verktyg bidra till en ökad förståelse av spelet till mitt lag.	Valfria övningar Cirkel 4	Skuggor	**1.** VEM SOM HELST: Dela upp din lilla grupp i 2 lag **2.** VAR SOM HELST: Var vill ni spela? **3.** HUR SOM HELST: Vad vill du använda för poängsystem? **4.** VAD SOM HELST: Vad vill du spela med? **5.** SPELA DITT SPEL: Nu kör du bara och har roligt.		

BUDSKAP TILL LEDAREN

Kära ledare,
Tack för att du tar dig tid och vill träna barn och ungdomar i din klubb. Som ledare kommer du med hjälp av det du lär dig här kunna engagera barn och ungdomar i cricket genom olika inspirerande färdighetsövningar, olika former av tävling samt i vänskap.

Här är **sju värdefulla tips** för dig att lyckas som ledare:

1. Din roll som ledare är först och främst att säkerställa att deltagarna har en rolig upplevelse av cricket. Var därför energisk, positiv och se till att uppmindra varje ansträngning ett barn gör. Som tränare bör du vara förberedd att lära ut färdighetskunskaper genom en lekfull och trygg miljö så att varje individ trivs.

2. Anpassa dina övningar till de individer som är på träningen. Känn dig fri att vara kreativ och att du kan förändra i träningsprogrammet så att det passar dig och din grupp.Se till att du har träningar i en säker miljö och att utrustningen är i ett skick som inte kan skada dina spelare.

3. I en träningsgrupp så är det ofta olika nivåer på färdigheter. Detta träningsprogram har tre olika nivåer för varje träningstillfälle för att möta varje individ och på så sätt öka varje spelares motivation. Vårt råd är att försöka genomföra två nivåer i varje övning.

4. Barn lär sig bäst nya "skills" i en trygg miljö. Tänk på det när du delar in i par eller grupper. Du minskar oron hos ett barn för misslyckande om de får samarbeta med kompisar som de trivs med.

5. Tänk på väderförhållande när du ska genomföra en träning. Lång tid i solen kan vara utmattande och på högsommaren farligt. Blöta och kalla dagar kan kyla ner barn och göra dom sjuka. Anpassa din träning och val av plats beroende på vilket väder som råder.

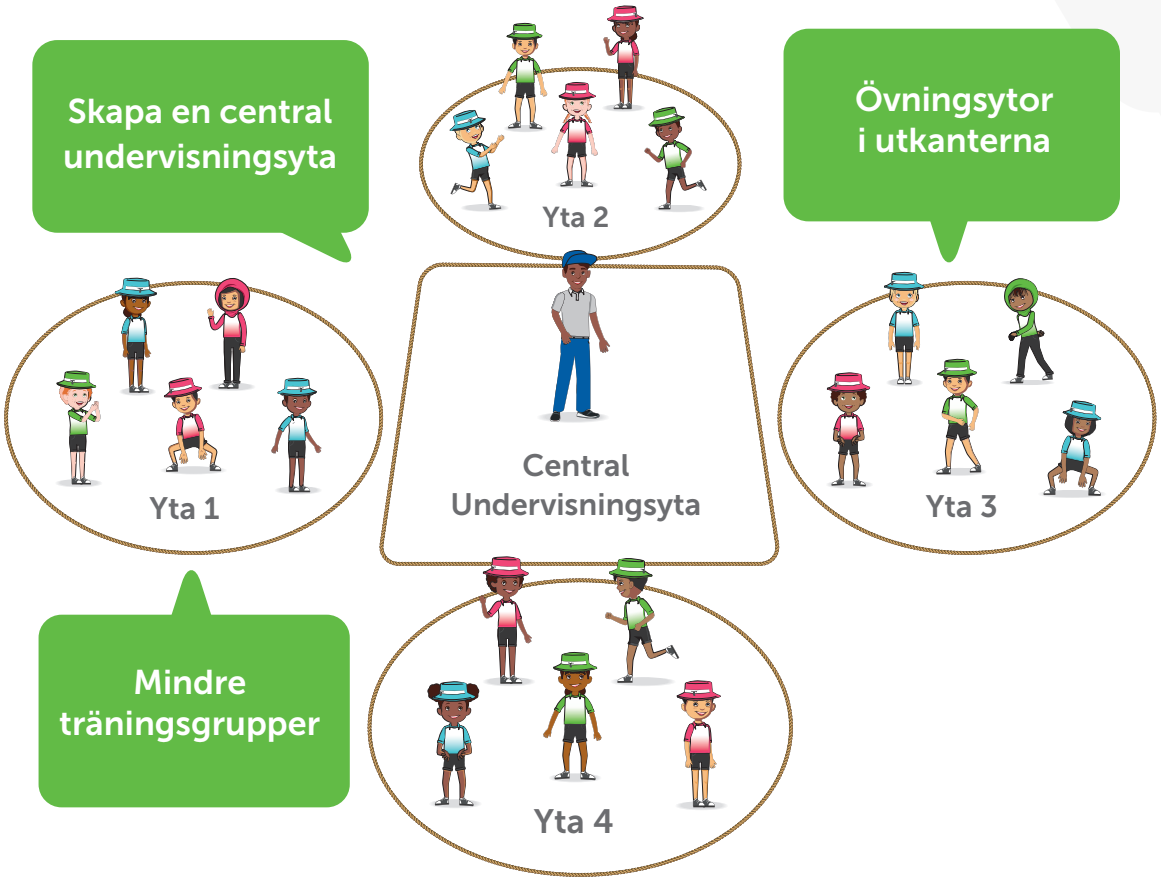
6. Använd frågor, utmaningar och skapa en lärande miljö som gynnar deltagarnas lärande och utveckling. Vi vill att deltagarna ska lära sig och vara frågeställare. När du ger feedback ska du se till att det är kort, till exempel "Kan du låta bollen studsa en gång när du bowlar?". Skapa en lärandemiljö genom att lägga två rep eller placera koner på marken för att visa vad de ska göras, istället för att endast säga vad som ska göras.

7. Genom delaktighet så ökar lärandet för barn. Låt spelarna få vara delaktiga under dina träningar. Se till att spelarna får delge sina idéer och ge gruppen tid att kommunicera kring sina färdigheter. Det skapar en spelare med självinsikt, samt ett ökat förtroende till att spelarens tankar och åsikter är viktiga.

Var positiv, entusiastisk och kreativ
så blir du mer framgångsrik!

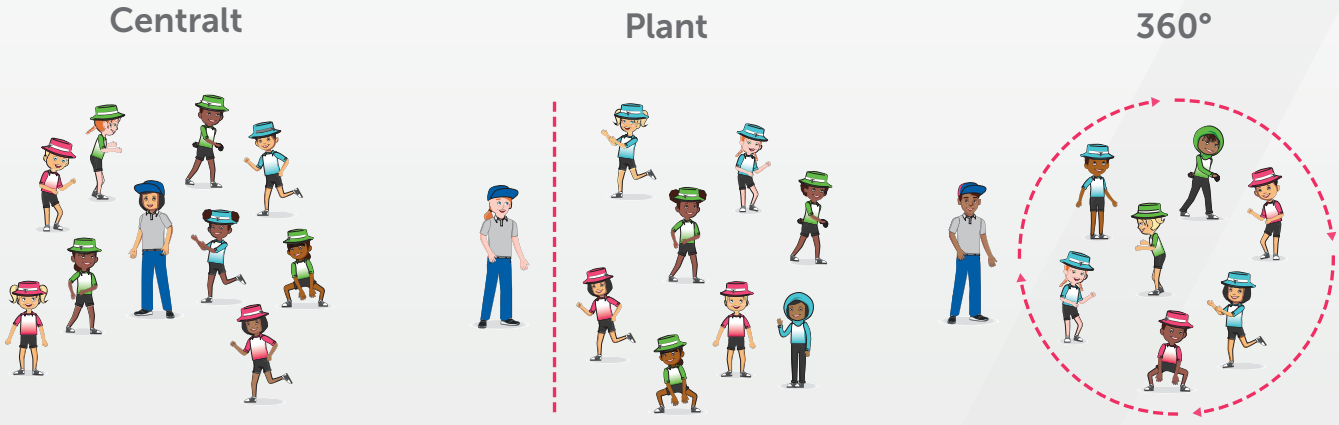
Lycka till med att inspirera dina spelare till
att bli goda medborgare genom cricket.

FÖRBEREDELSER



LEDARSTIL

Hur du rör dig när du coachar



TRÄNINGS-STRUKTUR

Tabellen till höger visar strukturen för varje träningstillfälle. Dessa är desamma för varje tillfälle, med undantag för tillfället 7 och 8 där det istället planeras en längre tid för själva spelet. Spelarna får testa sina färdigheter vilket förbereder dom för nästa steg i sin cricketresa. Läroplanen har utformats för 8 veckor, med 1 tillfälle per vecka. Du kan självklart anpassa ditt träningsupplägg för en längre eller kortare period. Välj bara ut de övningar som du vill använda men försöka att behålla den struktur som vi förespråkar.

	30 Min före träning Uppställning & Inofficiell start: valfria övningar
	5 Min Involveringsaktiviteter: sunt hjärta
	30 Min (10 minuter peraktivitet) Färdighetsövningar
	20 Min Samlingsspel
	5 Min Reflektion och avslutning

Förberedelser
(INNAN TRÄNINGSTILLFÄLLET)

- Den viktigaste tiden för ledaren.
  Kom i god tid för att förbereda dina övningar.

Start: valfria övningar

- De valfria övningarna är en cirkelträning där barnen självakan välja station. Det är bra att börja med till hela gruppen är samlad samt att barnen får välja sin favoritövning under en kort stund.
- Dessa valfria övningar är viktiga för att förbereda deltagarna fysiskt och mentalt inför sessionen. Denna tid skapar möjlighet för deltagarna att bli kreativa, utforska nya färdigheter och experimentera.

Pulshöjande aktiviteter:
SUNT HJÄRTA (5 MINUTER)

- Detta är bra för att få alla barn i rörelse tillsammans. Pulshöjande aktiviteter höjer hjärtfrekvensen och förbereder barnen fysiskt för träningen. Nyckeln är att alla är i rörelse under hela aktiviteten.

Färdighetsövningar
(30 MINUTER – 10 MINUTER PER AKTIVITET)

- Håll koll på tiden, varje ävning bör köras i cirka 10 minuter. Använd din visselpipa eller rösten för att stoppa en övning innan det är dags för att rotera till nästa station.
- Låt spelarna lägga tillbaka utrustning som har används i övningen innan de går vidare till nästa station.

Samlingsspel (20 MINUTER)

- Dessa spel i mindre grupper ger en möjlighet för deltagarna att utöva sina färdigheter de har lärt sig under hela träningstillfället.
- Det är roliga spel som kan spelas av vem som helst, när som helst, var som helst och med vad som helst.

Reflektion och avslutning (5 MINUTER)

- Spelarna hjälps åt med att plocka ihop använd utrustning som de tar med till den avslutande samlingen i den centrala undervisningsytan.
- Ställ reflekterande frågor om de färdigheter som har tränats och om hur dagens träning har påverkat cricketens syfte att inspirera och öka gemenskapen.
- Samla en snabb feedback från deltagarna om träningen. Det är ett utmärkt sätt att säkerställa att de har haft en bra upplevelse.
- Uppmuntra spelare och deras familjer och familjer att upptäcka criiio-appen som visar hur man utövar cricket på social nivå, var som helst och när som helst - allt som behövs är bara ett slagträ och en boll.

Budskap till ledare

- Varje tillfälle kommer att visa förslag på hur man kan köra övningarna på ett enklare eller ett svårare sätt. Det kommer också visa olika alternativ för olika utrustning och till och med ge idéer om hur man gör sin egen utrustning.
- Kom ihåg att repetition är viktigt för att lyckas.
- Se till att du har ett leende i ansiktet och är full av energi. Om spelarna ser att du har roligt så kommer även de att ha roligt.

TILLFÄLLE 1

Träna kast, fånga och slå bollen

Färdighet som tränas:

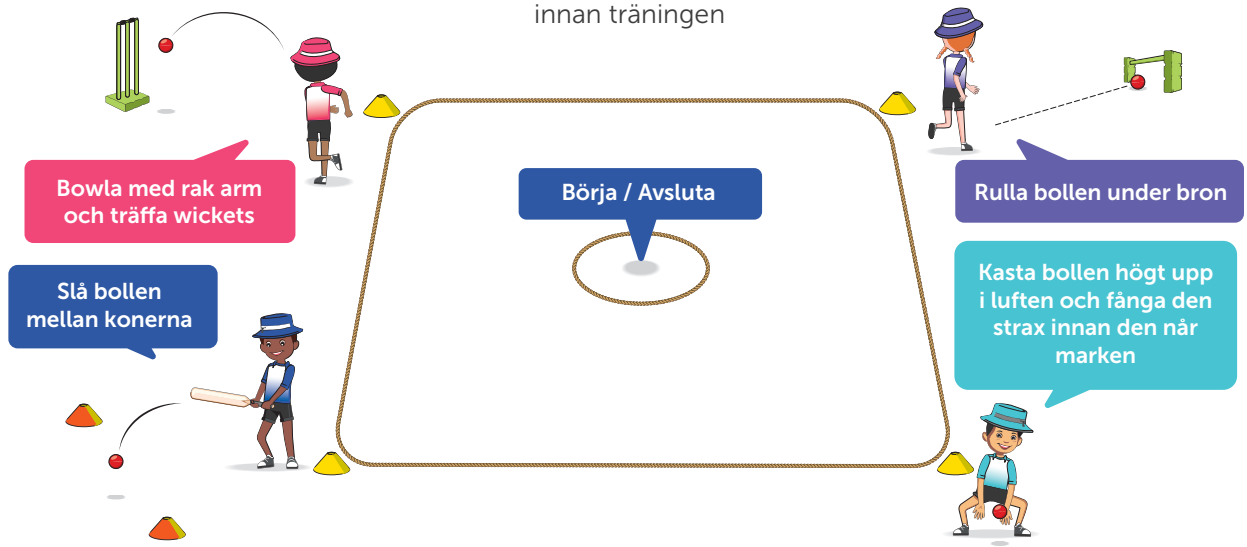
Hur man kastar och slår bollen på ett kul sätt.

MÅLSÄTTNINGAR:

- Jag lär mig hur jag kastar och slår en boll på ett kul sätt
- Jag kan ta lyra på olika sätt
- Jag kan kasta på olika sätt
- Jag kan slå en boll som är i rörelse
- Jag kan inspirera andra genom att berätta att de har varit fantastiska

Lekfull start

Valfria övningar: **CIRKEL 1**
Förbered stationerna för barnen innan träningen

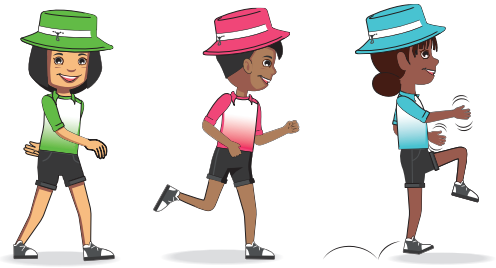


Pulshöjande aktiviteter

5 min

Sunt hjärta: ***TRE VISSLINGAR 1***

- Varje gång det visslas ska deltagarna agera enligt följande:



x 1 = Gå

x 2 = Jogga

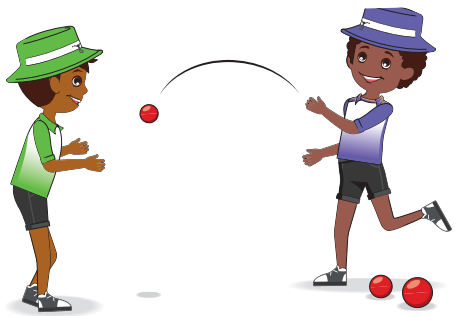
x 3 = Hoppa och skaka händerna

Färdighetsövning 1

10 min

Fånga: ***FÅNGA I PAR***

Nivå 1 Lyror med ett större föremål x 30 försök
Nivå 2 Lyror med ett mindre föremål x 40 försök medan ni går.
Nivå 3 Lyror med ett ännu mindre föremål x 50 försök medan ni joggar



Färdighetsövning 2

10 min

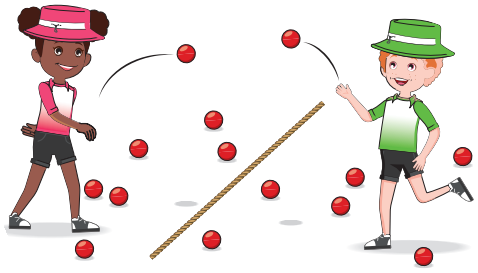
Att kasta: ***RENSA DITT OMRÅDE***

Spelytan är uppdelad i två halvor med varje halv full av mjuka kasta objekt. Syftet med spelet är att ha det minsta antalet objekt på din sida när läraren säger "STOP".

Nivå 1 Rullande- eller underarmskast

Nivå 2 Överarmskast

Nivå 3 Bowling



Färdighetsövning 3

10 min

Slå bollen: ***BOLLEN ÄR I RÖRELSE***

Nivå 1 Slå en större boll med ett valfritt slagträ mellan 2 koner

Nivå 2 Slå en mellanstor boll med ett valfritt slagträ mellan 2 koner.

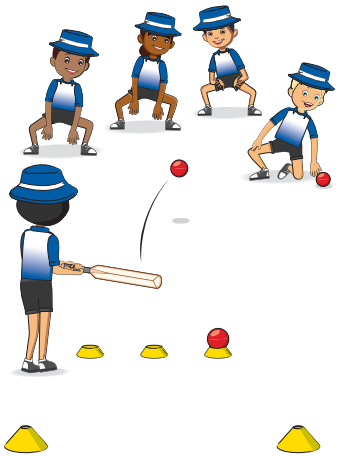
Nivå 3 Slå en mindre boll med ett valfritt slagträ mellan 2 koner

Lagspel

20 min

SNABBA ELDEN

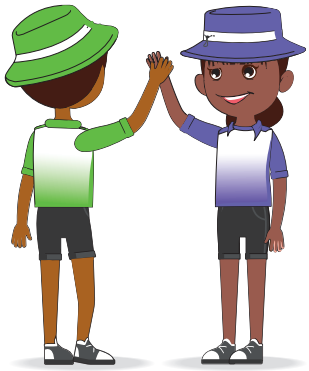
- Slagmannen slår bollen och springer runt koner så många gånger som möjligt. 1 poäng per varv.
- Slagmannen byts efter att fältspelarna har lämnat tillbaka bollen till sin ursprungliga position



Reflektion

5 min

- Hur känner du nu att du har varit aktiv?
- Hur kan du tillämpa kastteknik utanför cricket?
- Hur tar du lyra när någon kastar mot dig?
- Ge fem personer en high-five och säg "Du var jättebra idag"
- Respekterade du dig själv och gjorde du ditt bästa?



VARIATIONER:

Gör det enklare:

- Använd större slagträ och bollar
- Använd en vägg eller annat som kan få bollen att studsa tillbaka för att sedan ta lyra
- Tillåt studs innan lyra

Gör det svårare:

- Utöka avstånd mellan partner
- Använd icke-dominant hand för att kasta & ta lyra
- Lägg in en extra minut för att utmana varandra

FÖRESLAGEN UTRUSTNING:

- Olika storlek på bollar - stor, mellan, liten
- Olika typer av föremål att kasta, fånga eller träffa
- Rep eller linjemarkeringar i marken
- Slagträ – traditionella eller egna uppfinningar
- Wickets – tradionella eller papperskorgar, träd eller bänkar

TILLFÄLLE 2

Kasta, fånga och slå bollen

Färdighet som tränas:

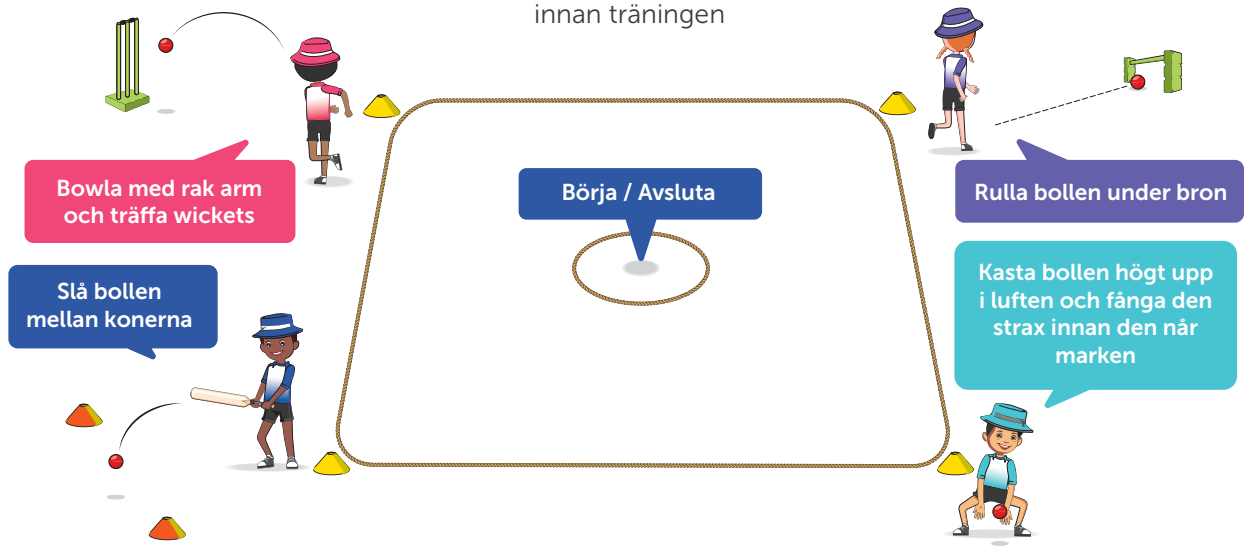
Att utforska hur man kastar och fångar en boll på ett kul och lekfullt sätt. Att börja slå en boll som är i rörelse.

MÅLSÄTTNINGAR:

- Jag kan fånga på olika sätt
- Jag kan kasta bollen på olika sätt
- Jag kan slå en boll som är i rörelse
- Jag kan inspirera andra genom att spela respektullt

Lekfull start

Valfria övningar: **CIRKEL 1**
Förbered stationerna för barnen innan träningen



Pulshöjande aktiviteter

5 min

Sunt hjärta:

HANDSKAKNINGAR I EN MINUT

- Fråga vad en respektfull handskakning kännetecknas av
- Ge deltagarna tid att öva
- Ge en minut för att göra så många handskakningar som möjligt

Variation:
uppfinn din egna unika handskaning

Färdighetsövning 1

10 min

Fånga: ***INDIVIDUELLT***

Nivå 1 Gå på ett rep medan du tar lyror

Nivå 2 Jogga medan du tar lyror. Variera höjden på bollen

Nivå 3 Jogga medan du tar lyror med en hand. Variera höjden på bollen

Färdighetsövning 2

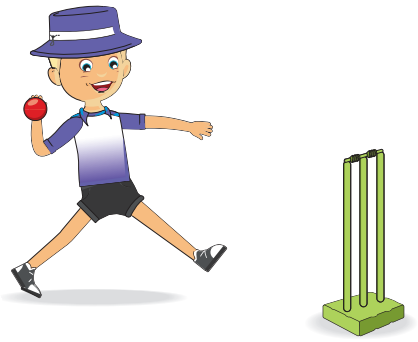
10 min

Att kasta: ***TESTA DIN KASTLÄNGD***

Nivå 1 Kasta och träffa wickets på ett kortare avstånd

Nivå 2 Kasta och träffa wickets på längre avstånd

Nivå 3 Kasta och träffa wickets på långt avstånd



Färdighetsövning 3

10 min

Slå bollen: ***BOLLEN ÄR I RÖRELSE***

Nivå 1 Slå en större boll med ett valfritt slagträ mellan 2 koner

Nivå 2 Slå en mellanstor boll med ett valfritt slagträ mellan 2 koner.

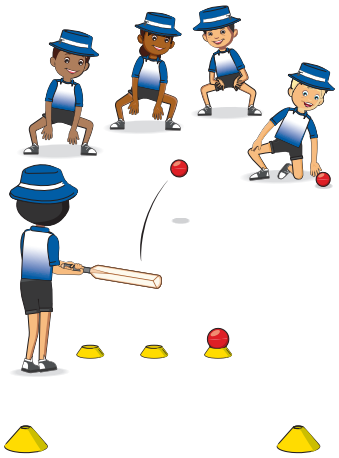
Nivå 3 Slå en mindre boll med ett valfritt slagträ mellan 2 koner

Lagspel

20 min

SNABBA ELDEN

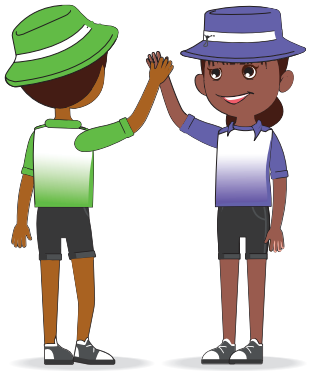
- Slagmannen slår bollen och springer runt koner så många gånger som möjligt. 1 poäng per varv.
- Slagmannen byts efter att fältspelarna har lämnat tillbaka bollen till sin ursprungliga position



Reflektion

5 min

- Hur har din förmåga att kasta och fånga bollen förbättrats?
- Kan du träffa vad som helst som kastas mot dig?
- Ge 5 personer en high-five och säg "Du var jättebra idag"
- Respekterade du dina lagkamrater och kompisar genom att själv vara hjälpsam och stödjande



VARIATIONER:

Gör det enklare:

- Använd större slagträ och bollar
- Öka storleken på målet (fler wickets)
- Förkorta avståndet till målet

Gör det svårare:

- Använd mindre slagträ och boll
- Använd båda händer för att kasta
- Sikta mot ett mål som rör sig

FÖRESLAGEN UTRUSTNING:

- Olika storlek på bollar - stor, mellan, liten
- Olika typer av föremål att kasta, fånga eller träffa
- Rep eller linjemarkeringar i marken
- Slagträ – traditionella eller egna uppfinningar
- Wickets – tradionella eller papperskorgar, träd eller bänkar
- Mål - titta runt och hitta på ett mål

TILLFÄLLE 3

Kasta, fånga, slå bollen & påbörja bowling

Färdighet som tränas:

Att kombinera att kasta och fånga i mindre grupper. Att slå en boll i rörelse och börja lära sig bowla mot ett visst mål.

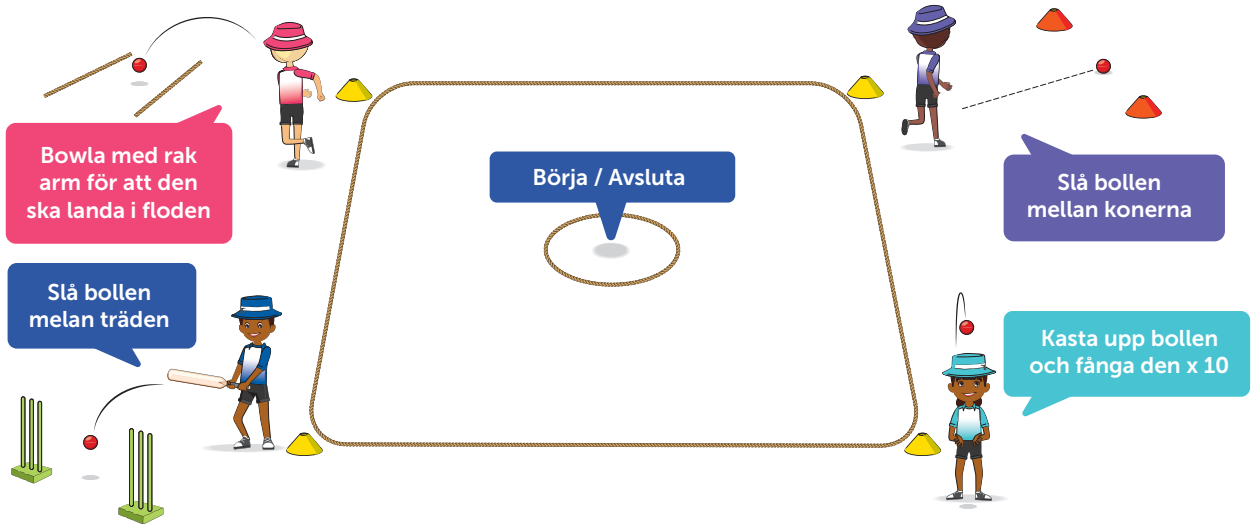
MÅLSÄTTNINGAR:

- Jag kan kasta en boll och träffa målet
- Jag kan träffa en boll som är i rörelse
- Jag kan samarbeta och arbeta i mindre grupper

Lekfull start

Valfria övningar: **CIRKEL 2**

Uppställningen är redo när barnen anländer

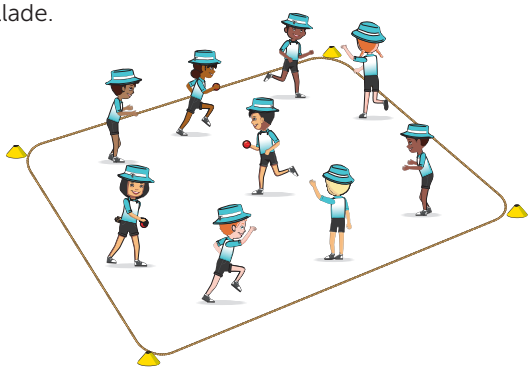


Pulshöjande aktiviteter

5 min

Sunt hjärta: ***SNÖBOLLSKULL***

- Välja ut några barn till "kullare". Dessa försöker "kulla"/nudda andra barn med sin boll. Den som blir "kullad" får själv en boll en boll och kan hjälpa till att kulla andra som är utan boll tills dess att alla blivit kullade.



Färdighetsövning 1

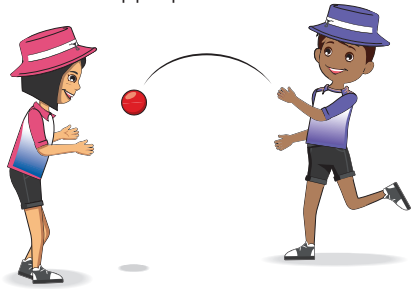
10 min

Kasta/Fånga: ***UPPREPA SPÅRET***

Nivå 1 Kasta mot en vägg och fånga 20 gånger. Ändra ditt läge och upprepa

Nivå 2 Kasta och fånga själv 20 gånger. Ändra ditt läge och upprepa

Nivå 3 Kasta med en partner 20 gånger. Byt partner och upprepa.



Färdighetsövning 2

10 min

Träffa bollen: ***SKYDDA DITT SLOTT***

Nivå 1 Träffa en större boll som kastas mot dig 10 gånger i rad utan att ditt slott träffas.
Byt efter 10 försök.

Nivå 2 Träffa en mindre boll som kastas mot dig 10 gånger i rad utan att ditt slott träffas.
Byt efter 10 försök.

Nivå 3 Träffa en liten boll som kastas mot dig 10 gånger i rad utan att ditt slott träffas.
Byt efter 10 försök.

Färdighetsövning 3

10 min

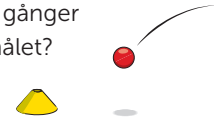
Bowling:

EGNA MÅL PÅ KORTARE AVSTÅND

Nivå 1 Sätt upp ett stort mål (motsvarande storleken av en fotboll) och bowla mot den 10 steg ifrån Om du träffar det 3 gånger i rad, gå vidare till nästa nivå

Nivå 2 Sätt upp ett lagom stort mål och bowla mot den 15 steg ifrån. Om du träffar det 3 gånger i rad, gå vidare till nästa nivå.

Nivå 3 Sätt upp ett litet mål och bowla mot den 20 steg ifrån.
Hur många gånger träffar du målet?

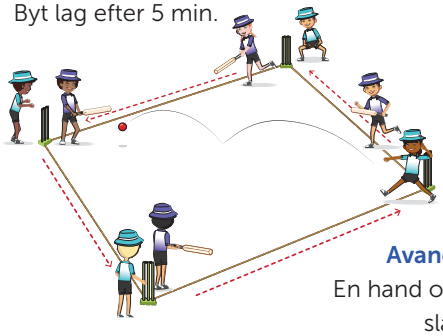


Lagspel

20 min

VÄRLDEN RUNT

- Efter att ha träffat bollen springer slagmännen till nästa wickets (1 poäng) medan fältspelarna försöker att bränna dem genom att ta lyra eller träffa wickets medan slagmännen springer mellan dem (5 poäng). Bowla kontinuerligt Byt lag efter 5 min.

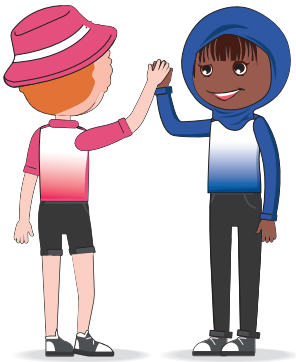


Avancerad regel:
En hand och en studs, slå och spring

Reflektion

5 min

- Hur gjorde du när du försökte kasta och träffa målet?
- Vilket slagträ var det enklare eller svårare att slå med när du försökte slå bollen genom koner?
- Ge 5 personer en high-five och säg "Du var jättebra idag"



VARIATIONER:

Gör det enklare:

- Rulla bollen till din partner
- Tillåt att slå en stillastående boll
- Gör målet större

Gör det svårare:

- Använd icke dominant hand att kasta
- Kasta och sikta mot ett mål som rör
- Skapa ett mindre mål att kasta och bowla mot.

FÖRESLAGEN UTRUSTNING:

- Olika storlek på bollar – stor, mellan, liten
- Olika typer av föremål att kasta, fånga eller träffa
- Rep eller linjemarkeringar i marken
- Slagträ – traditionella eller egna uppfinningar
- Wickets – tradionella eller papperskorgar, träd eller bänkar
- Mål – sök runt och hitta på ett mål

TILLFÄLLE 4

Kasta, slå bollen och bowla

Färdighet som tränas:

Att kombinera att kasta och fånga lyror i mindre grupper. Kasta, slå bollen och bowla mot ett visst mål.

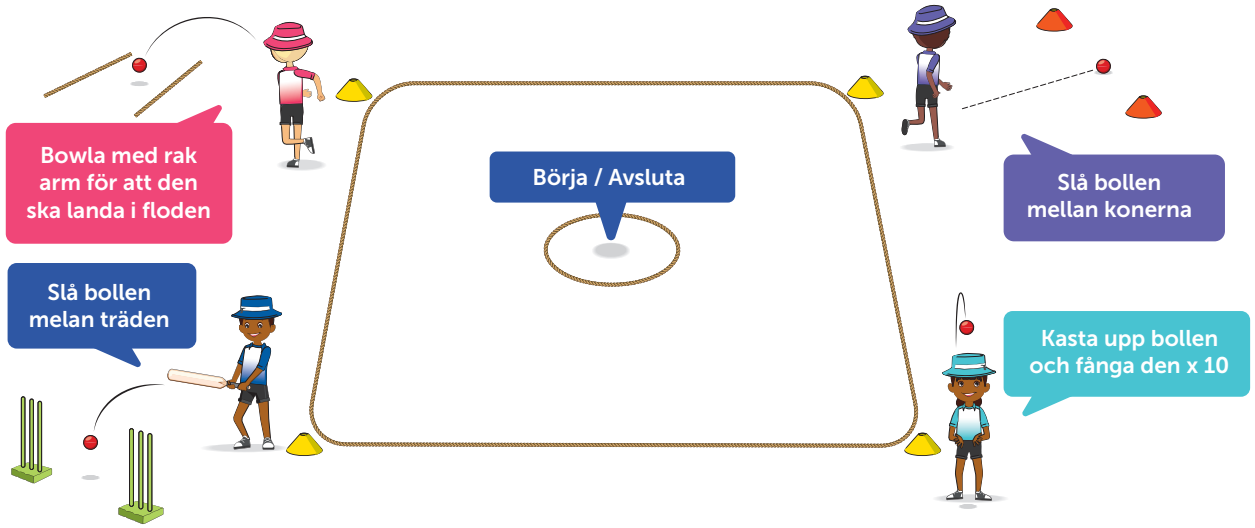
MÅLSÄTTNINGAR:

- Jag kan kasta en boll och träffa målet
- Jag kan fånga på olika avstånd
- Jag kan träffa en boll från olika riktningar
- Jag kan samarbeta med andra genom att kasta och fånga med grupp

Lekfull start

Valfria övningar: **CIRKEL 2**

Uppställningen är redo när barnen anländer

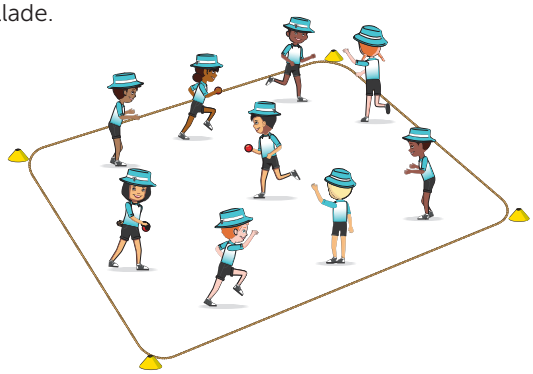


Pulshöjande aktiviteter

5 min

Sunt hjärta: ***SNÖBOLLSKULL***

- Välj ut några barn till "kullare". Dessa försöker "kulla"/nudda andra barn med sin boll. Den som blir "kullad" får själv en boll en boll och kan hjälpa till att kulla andra som är utan boll tills dess att alla blivit kullade.



Färdighetsövning 1

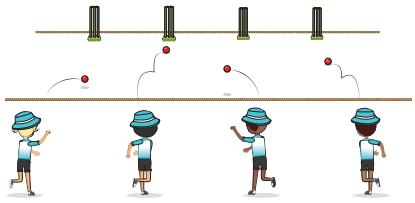
10 min

Bowling: ***KROKODILBÄCK***

Nivå 1 Bowla från en stående position och försöka studsa bollen innanför bäcken 3 gånger. Om du lyckas med det, prova nivå 2.

Nivå 2 Bowla gående eller springandes och försök att studsa bollen innanför bäcken 5 gånger

Nivå 3 Bowla gående eller springandes och försök att studsa bollen och träffa wickets 5 gånger.



Färdighetsövning 2

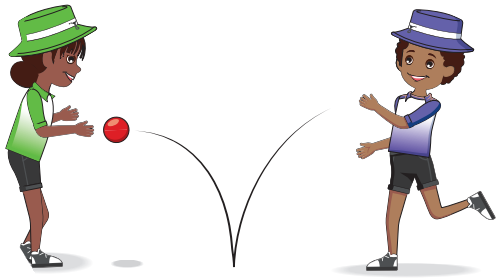
10 min

Att ta lyror: ***TA BAKÅTSTEG***

Nivå 1 Kasta/ta lyra med en studs.

Nivå 2 Kasta/ta lyra med underarmskast.

Nivå 3 Kasta/ta lyra med överarmskast.



Färdighetsövning 3

10 min

Slå bollen: ***TRÄFFA MELLANRUM***

Nivå 1 Träffa en rullande boll med ett slagträ mellan 2 koner 10 gånger.

Nivå 2 Träffa en studsande boll med ett slagträ mellan 2 koner 10 gånger.

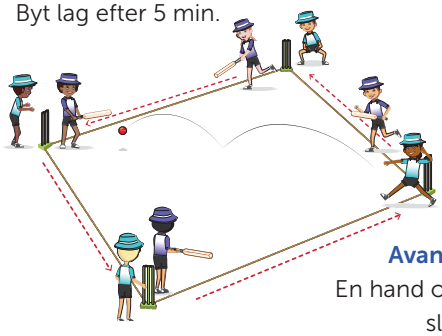
Nivå 3 Träffa en boll som har bowlats med ett slagträ mellan 2 koner och 10 gånger.

Lagspel

20 min

VÄRLDEN RUNT

- Efter att ha träffat bollen springer slagmännen till nästa wickets (1 poäng) medan fältspelarna försöker att bränna dem genom att ta lyra eller träffa wickets medan slagmännen springer mellan dem (5 poäng). Bowla kontinuerligt Byt lag efter 5 min.

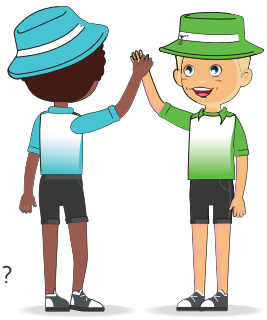


Avancerad regel:
En hand och en studs, slå och spring

Reflektion

5 min

- Hur gjorde du när du försökte kasta och träffa målet?
- Vilket slagträ var det enklare eller svårare att slå med när du försökte slå bollen genom koner?
- Ge 5 personer en high-five och säg "Du var jättebra idag"
- Hur rörde jag min kropp för att ställa mig i en position att träffa bollen.
- Hur ofta lyckades jag studsa bollen innanför bäcken?
- Vilken nivå var bäst för mig?



VARIATIONER:

Gör det enklare:

- Använd en större boll för att kasta och ta lyra
- Rulla bollen till din partner
- Gör målet större

Gör det svårare:

- Använd en mindre boll för slå och träffa mål
- Använd en väl studsande boll för aktivitet att ta lyror
- Para ihop dig med en partner som är bättre på att kasta så att du kan utmana din förmåga att ta lyror och träffa bollen

FÖRESLAGEN UTRUSTNING:

- Olika storlek på bollar – stor, mellan, liten
- Olika typer av föremål att kasta, fånga eller träffa
- Rep eller linjemarkeringar i marken
- Slagträ – traditionella eller egna uppfinningar
- Wickets – tradionella eller papperskorgar, träd eller bänkar
- Mål – sök runt och hitta på ett mål

TILLFÄLLE 5

Kontrollerade rörelser och bollträff

Färdighet som tränas:

Att röra sig i olika riktningar och kunna kasta och ta lyra samtidigt. Att använda lekar i mindre grupper för att förbättra bollslagningsteknik.

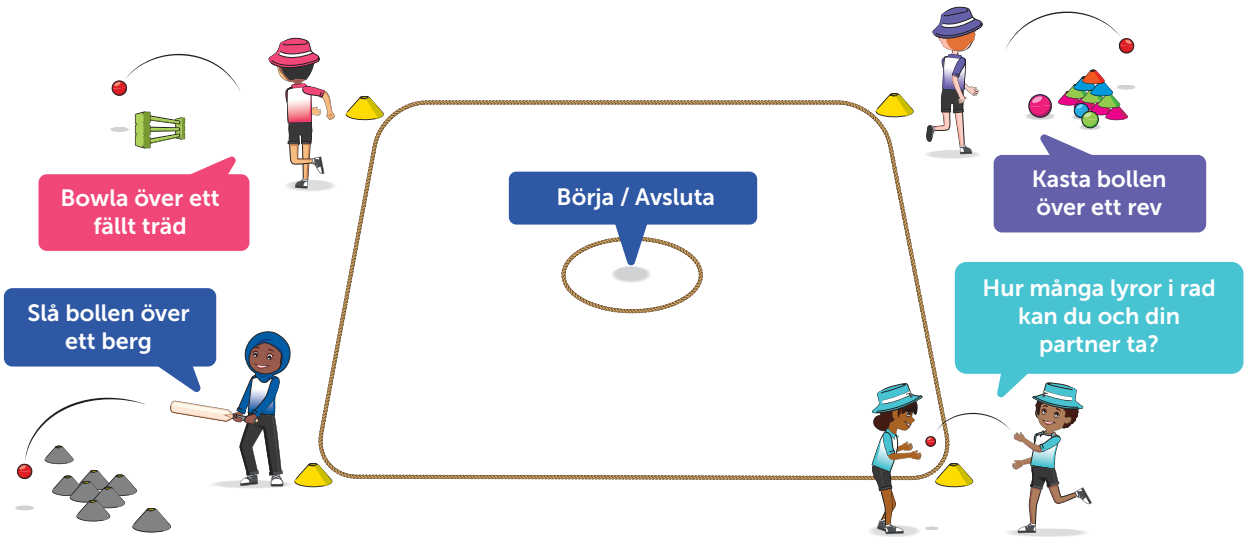
MÅLSÄTTNINGAR:

- Jag kan röra mig i den riktning som bollen rör sig
- Jag i rörelse kan kasta mot mitt mål
- Jag har kontroll på mitt slagträ och kan träffa bollen mot minst 3 olika riktningar
- Jag kan inspirera andra genom att hjälpa dem och ha kul

Lekfull start

Valfria övningar: **CIRKEL 3**

Uppställningen är redo när barnen anländer

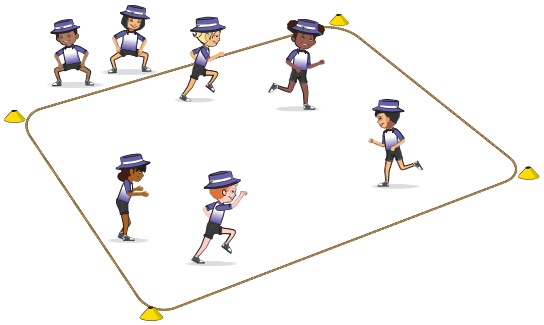


Pulshöjande aktiviteter

5 min

Sunt hjärta: ***KULL***

- Alla är "kullare"
- Om någon nuddas ska de göra en kort fitness-aktivitet för att återinträda spelet (t.ex. 5 knäböj, 2 armhävningar m.m.)



Färdighetsövning 1

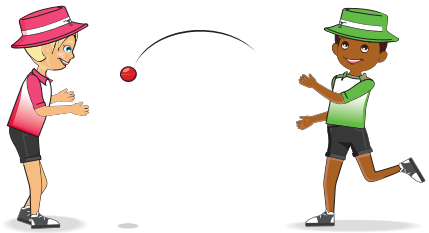
10 min

Ta fånga: ***UTMANA ANDRA PAR***

Nivå 1 Ta lyror i par. När ni har nått 30 st ropar ni högt "HOWZAT"

Nivå 2 Ni går runt parvis och tar lyror. När ni har nått 50 st ropar ni högt "HOWZAT"

Nivå 3 Ni går runt parvis och tar lyror. När ni har nått 70 st ropar ni högt "HOWZAT"



Färdighetsövning 2

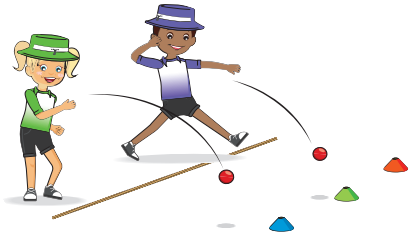
10 min

Att kasta: ***TRÄFFA MÅL***

Nivå 1 Genom en underarm- eller överarmskast, träffa en större mål med en större boll i en minut.

Nivå 2 Genom ett överarmskast, träffa 2 mål med 2 bollar i en minut.

Nivå 3 Genom ett överarmskast där du rör dig i sidled, träffa 3 mål som är på ett utmanande avstånd under en minut.



Färdighetsövning 3

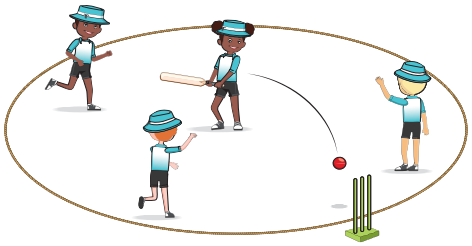
10 min

Slå bollen: ***TRÄFFA MELLANRUM***

Nivå 1 Sikta och träffa mot ett objekt utanför cirkeln.

Nivå 2 Sikta och träffa ett objekt utanför cirkeln genom att bollen studsar innanför cirkeln.

Nivå 3 ikta och träffa ett objekt som är innanför cirkeln och närmare slagmannen



Lagspel

20 min

CRICKET VAR SOM HELST

- Välj den utrustning du behöver för ditt spel.
- Välj plats för ditt spel (Var väldigt kreativ)
- Vilka regler ska ditt spel ha?
- Hur kan alla få chansen att bowla och slå bollen?
- Hur samlar man poäng?
- Hur slutar spelet?

Reflektion

5 min

- Hur kunde du ta fler lyror?
- Hur många poäng samlade du i färdighetsövning 3?
- Hjälpte du andra att ha roligt idag?
- Ge 5 personer en highfive och säg "Du var jättebra idag"
- Hur kreativ var du?
- Kan du ge ett exempel från dagens aktivitet?

VARIATIONER:

Gör det enklare:

- Använd en större boll för att kasta och ta lyror samt slå och träffa mål
- Använd ett större slagträ för en större träffyta
- Para ihop dig med en partner som är lika duktig som du

Gör det svårare:

- Använd en mindre boll för slå och träffa mål
- Använd en väl studsande boll för att ta alyror
- Para ihop dig med en partner som är bättre på att kasta så att du kan utmana din förmåga att ta lyror och träffa bollen

FÖRESLAGEN UTRUSTNING:

- Olika storlek på bollar – stor, mellan, liten
- Olika typer av föremål att kasta, fånga eller träffa
- Rep eller linjemarkeringar i marken
- Slagträ – traditionella eller egna uppfinningar
- Wickets – tradionella eller papperskorgar, träd eller bänkar
- Mål – sök runt och hitta på ett mål

TILLFÄLLE 6

Kontrollerade rörelser, bollträff och bowling

Färdighet som tränas:

Att röra sig i olika riktningar men kunna kasta och fånga samtidigt. Att genom lekar i mindre grupper förbättra tekniken för bollträff.

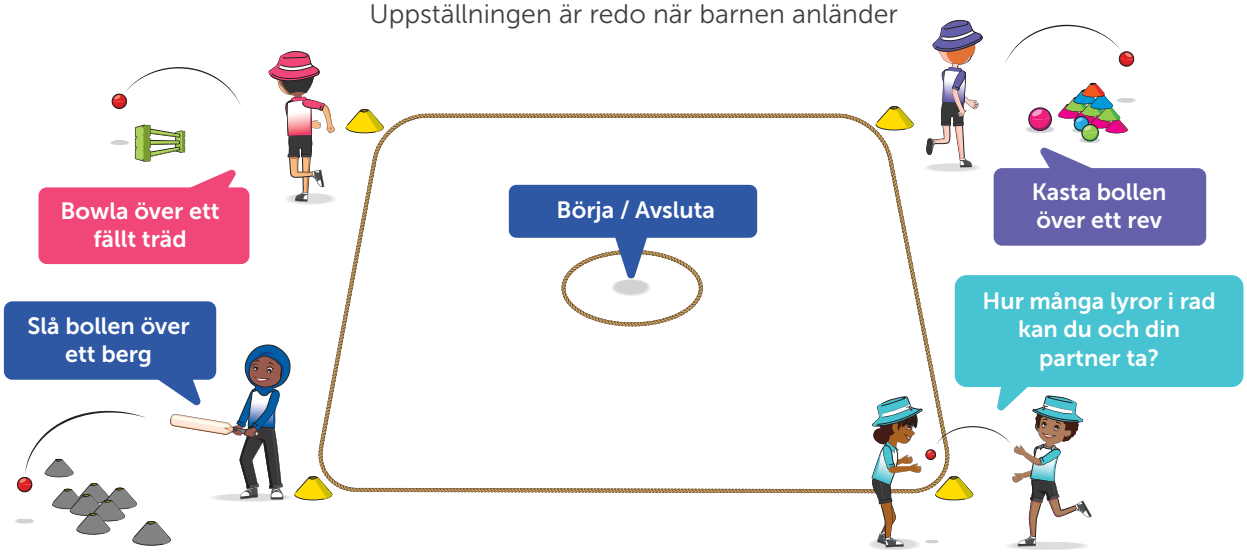
MÅLSÄTTNINGAR:

- Jag kan röra mig i den riktningen som bollen kommer mot mig
- Jag kan i rörelse kasta mot mitt mål
- Jag har kontroll på mitt slagträ och kan träffa bollen och slå mot minst tre olika riktningar
- Jag kan inspirera andra hjälpa dem och ha kul

Lekfull start

Valfria övningar: **CIRKEL 3**

Uppställningen är redo när barnen anländer

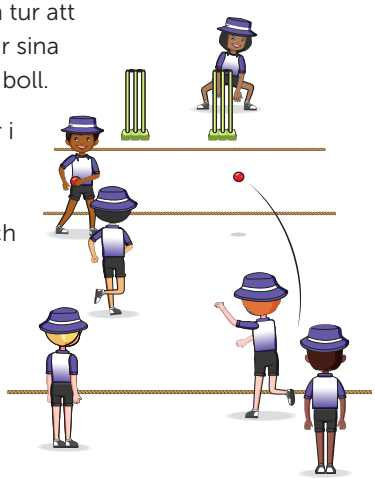


Pulshöjande aktiviteter

5 min

Sunt hjärta: ***BOWLING I FLODEN***

- 3 till 4 deltagare per lag. Deltagare 1 är bowlern, 2:an står bakom wickets och 3:an och 4:an väntar på sin tur att bowla. Alla roterar sina poster efter varje boll.
- Om bollen landar i floden ger den 5 poäng. Om den landar i floden och dessutom träffar wickets ger den 10 poäng.



Färdighetsövning 1

10 min

Ta fånga: ***UTMANA ANDRA PAR***

Nivå 1 Kasta bollen i luften, klappa och sen ta lyra. Vad är ditt rekord?

Nivå 2 Kasta bollen i luften, sen klappa och därefter ta lyra med en hand. Vad är ditt rekord?

Nivå 3 Kasta bollen i luften, låt den studsa, plocka ett annat objekt, tex en sten eller en pinne och därefter ta lyra.

Färdighetsövning 2

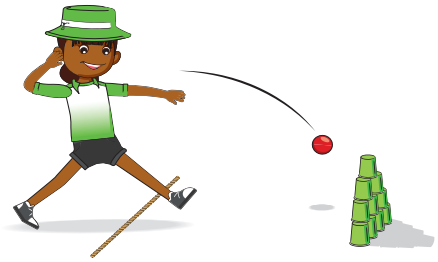
10 min

Att kasta: ***TRÄFFA KOPPTORNET***

Nivå 1 Bygg ett kopptorn av 10 koppar. Spring till linjen och kasta för att träffa tornet 5 gånger

Nivå 2 Bygg ett kopptorn av 6 koppar. Spring till linjen och kasta för att träffa bunten 5 gånger.

Nivå 3 Bygg ett kopptorn av 3 koppar. Spring till linjen och kasta för att träffa bunten 5 gånger.

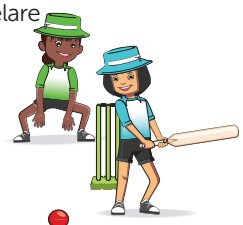


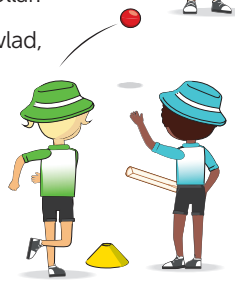
Färdighetsövning 3

10 min

BOWLERS MOT SLAGMÄN

- Grupp om 4. Bowler och fältspelare mot par av slagmän
- Par av slagmän får chansen att slå 10 bollar (5 var). Bowlers och fältspelare kan växla sina roller efter 5 bollar.
- Varje gång en boll är bowlad, vem vinner kampen? Var det bowlern eller slagmannen? Ge 1 poäng till laget per vunnen kamp.





Lagspel

20 min

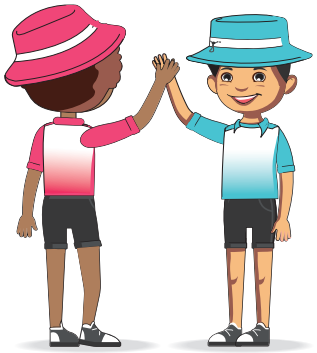
CRICKET VAR SOM HELST

- Välj den utrustning du behöver för ditt spel.
- Välj plats för ditt spel (Var väldigt kreativ)
- Vilka regler ska ditt spel ha?
- Hur kan alla få chansen att bowla och slå bollen?
- Hur samlar man poäng?
- Hur slutar spelet?

Reflektion

5 min

- Kunde du träffa ditt mål när du kom springandes för att träffa kopptornet?
- Hur samarbetade du idag?
- Pratade du med personer idag som du normalt inte pratar med?
- Ge dem en high-five och säg "Du var jättebra idag"



VARIATIONER:

Gör det enklare:

- Addera mer erfarna spelare i varje grupp
- Sänk hastigheten på bollen
- Ange var gruppen kommer att spela

Gör det svårare:

- Ange var gruppen kommer att spela
- Spela på platser där det finns träd
- Utöka möjligheten för att samla fler poäng genom att införa bonuspoäng.

FÖRESLAGEN UTRUSTNING:

- Olika storlek på bollar – stor, mellan, liten
- Olika typer av föremål att kasta, fånga eller träffa
- Rep eller linjemarkeringar i marken
- Slagträ – traditionella eller egna uppfinningar
- Wickets – tradionella eller papperskorgar, träd eller bänkar
- Mål – sök runt och hitta på ett mål

TILLFÄLLE 7

Skapa ditt spel

Färdighet som tränas:

Att använda olika färdigheter i mindre grupper. Att uppmuntra ditt lag och hjälpa dig att förstå spelet.

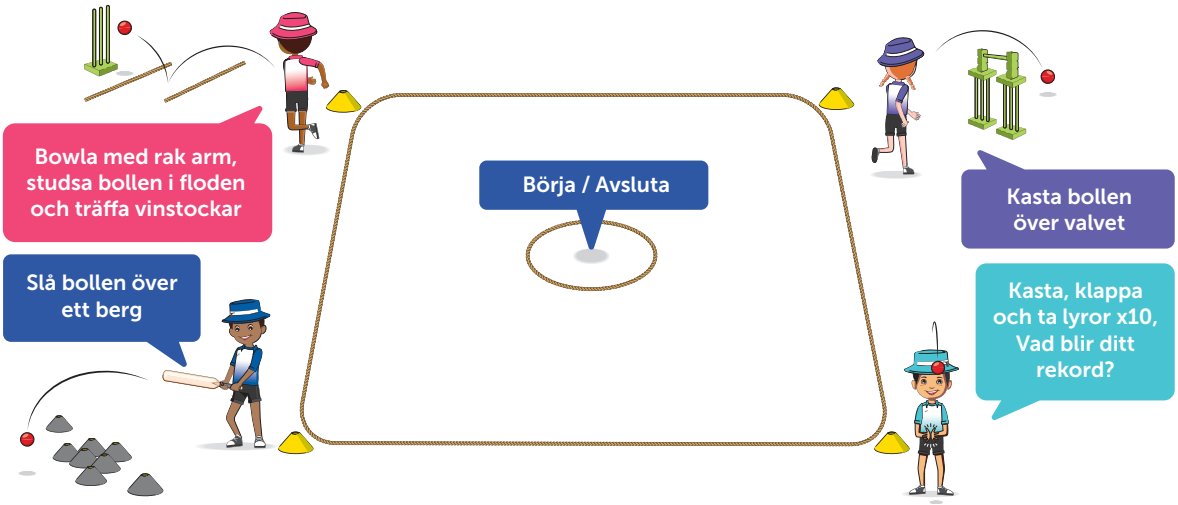
MÅLSÄTTNINGAR:

- Jag kan inspirera folk genom att använda ett fint språk och hjälpa dem att uppmuntra andra i mitt lag
- Jag kan förstå spelet och dela med mig av mina kunskaper till andra.
- Jag kan med olika verktyg bidra till en ökad förståelse av spelet till mitt lag.

Lekfull start

Valfria övningar: **CIRKEL 3**

Uppställningen är redo när barnen anländer



Pulshöjande aktiviteter

5 min

Sunt hjärta: ***MOTSATSER***

Gruppen rör sig runt på spelytan enligt följande instruktion:

Nivå 1 Gå/Stanna
Nivå 2 Hoppa/Klapap
Nivå 3 Jogga/Gör kycklingljud
Nivå 4 "Gå" betyder stanna!
Nivå 5 Klappande betyder hoppa!
Nivå 6 Kycklingljud betyder jogga!

Avsnitt 1

5 min

SKAPA ERT EGET SPEL

- 6 personer i varje grupp
- Välj 5 spelregler
- Välj 5 föremål att spela med
- Skapa ert spel!

Avsnitt 2

40 min

JUSTERA ERT SPEL

- Slagmännen väljer de slagträn de vill spela med
- Bowlers väljer de bollarna de vill bowla med
- Slagmännen och bowlers redo att möta vilken variant som helst

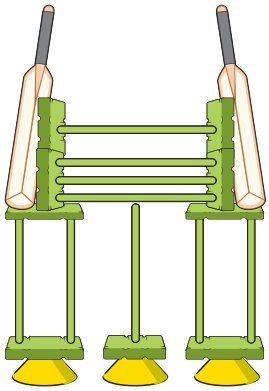
Avsnitt 3

5 min

Avsluta med en utmaning:

BYGG DET HÖGSTA TORNET

- Varje lag får använda 10 föremål
- Från det att du säger "Kör" har de 5 minuter på sig att bygga det högsta tornet



Reflektion

5 min

- Hur bra var du på att arbeta i lag?
- Använde du ett bra språk?
- Kan du ge något exempel?
- Ge fem personer en high-five och säg "Du var jättebra idag"

VARIATIONER:

Gör det enklare:

- Minimera förbudsregler
- Ha en mer erfaren spelare i varje lag
- Använd utrustning mer anpassad för deltagarna

Gör det svårare:

- Använda en mindre cricketrelaterad utrustning
- Ändra pitchstorleken
- Ändra planstorleken

FÖRESLAGEN UTRUSTNING:

- Olika storlek på bollar – stor, mellan, liten
- Olika typer av föremål att kasta, fånga eller träffa
- Rep eller linjemarkeringar i marken
- Slagträ – traditionella eller egna uppfinningar
- Wickets – tradionella eller papperskorgar, träd eller bänkar
- Mål – sök runt och hitta på ett mål

TILLFÄLLE 8

Cricket var som helst

Färdighet som tränas:

Att använda olika färdigheter i mindre grupper. Att uppmuntra ditt lag till att öka förståelsen för spelet.

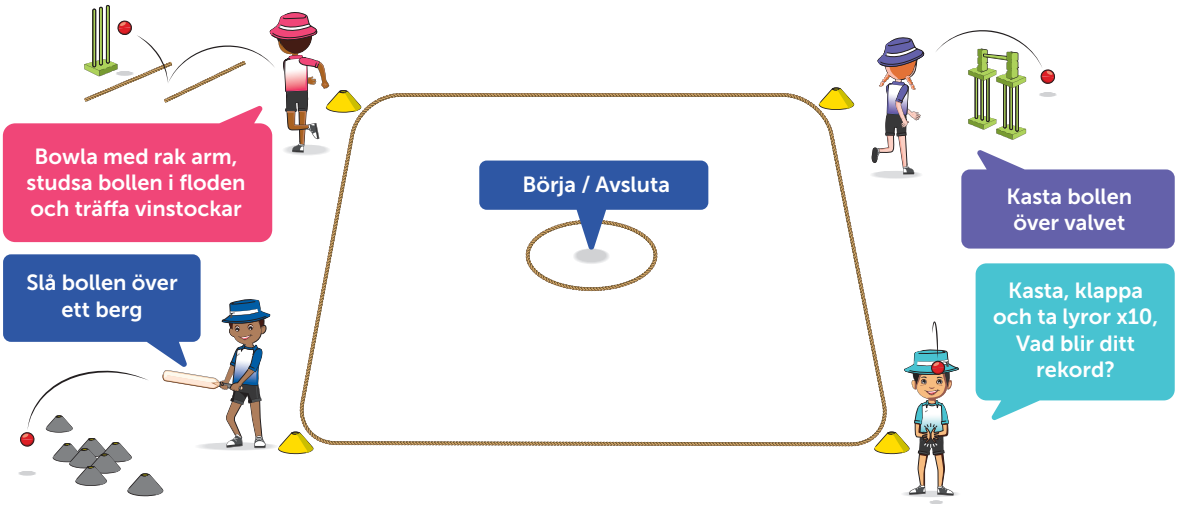
MÅLSÄTTNINGAR:

- Jag kan inspirera mina lagkamrater genom att peppa och använda ett vårdat språk som uppmuntrar till engagemang.
- Jag kan förstå spelet och dela med mig av mina kunskaper till andra.
- Jag kan med olika verktyg bidra till en ökad förståelse av spelet till mitt lag.

Lekfull start

Valfria övningar: **CIRKEL 3**

Uppställningen är redo när barnen anländer

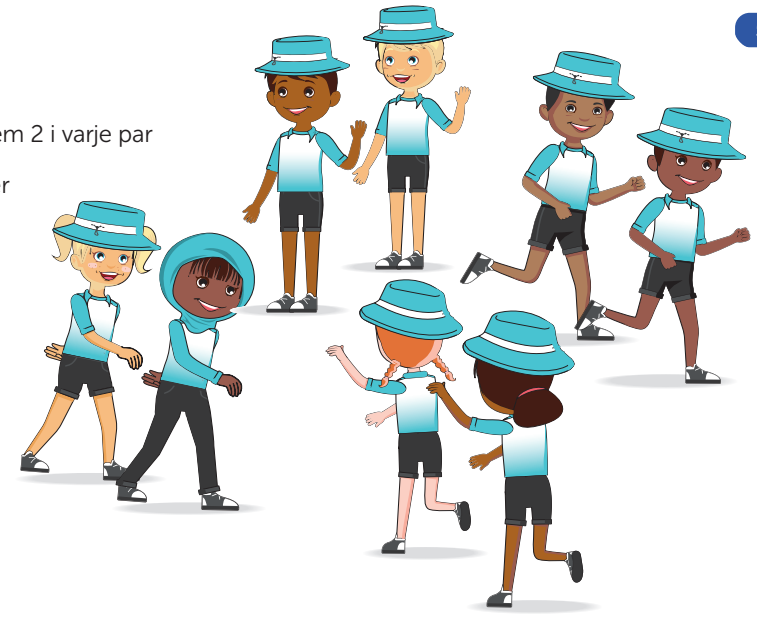


Pulshöjande aktiviteter

5 min

Sunt hjärta: ***SKUGGOR***

- Aktiviteten är i par
- Bestäm vem som är partner 1 och vem 2 i varje par
- När ledaren säger "Gå", börjar partner 1 gå och partner 2 följer med som en skugga.
- När ledaren visslar byter de roller.

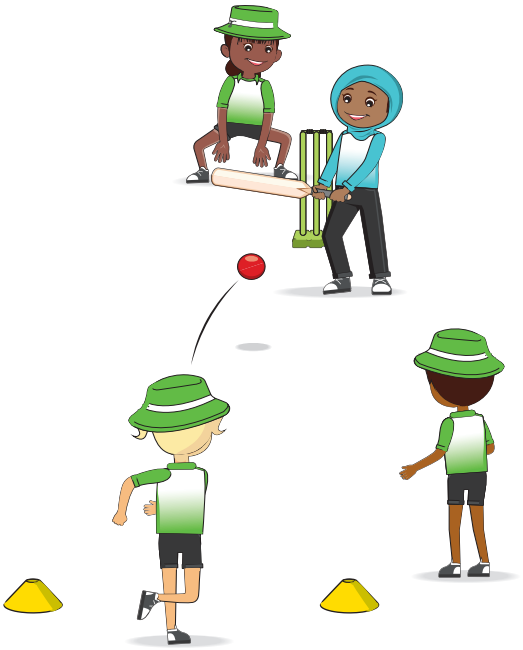


Lagspel

50 min

CRICKET VAR SOM HELST

- **Vem som helst:** Splittra din grupp i 2 lag
- **Var som helst:** Var vill ni spela?
- **Hur som helst:** Vad vill du använda för poängsystem?
- **Vad som helst:** Vad vill du spela med?
- **Spela ditt spel:** Nu kör du bara och har roligt...



Reflektion

5 min

JUSTERA ERT SPEL

- Hur var du på att arbeta i lag?
- Använde du ett fint språk?
  Kan du ge något exempel?
- Ge fem personer en high-five och säg "Du var jätte bra idag"

VARIATIONER:

Gör det enklare:

- Ha en mer erfaren spelare i varje lag
- Sänk hastigheten på bollen.
- Ange var gruppen kommer att spela

Gör det svårare:

- Använd olika skickliga bowlers som ska bowla
- Spela på platser där det finns träd
- Utöka möjligheten för att samla fler poäng genom att införa bonuspoäng.

FÖRESLAGEN UTRUSTNING:

- Olika storlek på bollar – stor, mellan, liten
- Olika typer av föremål att kasta, fånga eller träffa
- Rep eller linjemarkeringar i marken
- Slagträ – traditionella eller egna uppfinningar
- Wickets – tradionella eller papperskorgar, träd eller bänkar
- Mål – sök runt och hitta på ett mål

#ThisIsCricket
#SvenskCricket

CRICKET SWEDEN