**Träningsupplägg fotbollsskolan 2015**

**Under en träning ska man sträva efter att spelamatch i någon form minst 50% av träningen.**

1. **Uppvärmning ca 15min**

**Välj en lek eller övning där man får röra på sig och gärna med boll.**

**Övningar som passar: konskog, driva med boll ut och insida, göra vändningar, öva på en enkel fint, driva med boll och passa två och två. Det finns också en övning där man ska ta bollen av varandra eller att alla har en väst som svans som man ska försöka ta. Eller så tar man en lek: pepparkakskull eller andra typer av kull, svarteman (gärna med boll), vem är rädd för Zlatan.**

1. **Spel ca 30min**

**Kör smålagsspel 3 mot 3 eller max 4 mot 4. När ni kör smålagsspel kan man göra det på olika sätt, antingen med 2mål per lag eller att man ska driva över kortlinjen för att det ska bli mål, en spelare är bakom mållinjen som man ska passa för att det blir mål, man kan också ändra planformen långsmal eller bred och kort. Man kan också köra utan mål och räkna antalet passningar. När man kör detta kan man gärna göra en station där man tränar teknik eller har en skottövning och så varvar man det med smålagsspelet.**

**Förklara gärna termer som: spelbredd, speldjup, spelbarhet, spelavstånd**

1. **Teknik ca 15-30min beroende på ålder (se bifogade övningar)** 
   1. **Här kan man köra enkla skottövningar**
   2. **Träna på olika anfallsvapen (väggspel, överlappning)**
   3. **Passningsövningar (gärna i rörelse)**
   4. **Öva på inkast, hörnor**
   5. **Enkla målvaktsövningar, där alla kan vara med.**
   6. **Mottagningar med fot, lår, bröst, nicka (nicka får de som är äldre än 10år göra)**
   7. **Gör gärna en teknik bana där man får ta sig runt och göra olika moment.**
   8. **För de minsta kan man köra en fotbollslek som övning också.**
2. **Kör spel på lite större plan och med riktiga mål ca 15-20min**
   1. **Ha max 6 utespelare och 1 målis, övriga kan köra teknik så att det blir lagom antal spelare på plan och inte bara en gröt, och sedan så byter ni av de som spelar.**
   2. **Om ni väljer att möta en annan grupp, så blanda killa och tjejer och åldrar så att det blir så jämt som möjligt.**
3. **Avsluta gärna med en lek eller någon slags stafett**
   1. **Evighetsstafett med/utan boll, hoppa på ett eller två ben, backa med/utan boll**
   2. **Skottkärra, krabban, rulla boll mellan benen, hoppa/krypa över/under varandra.**

**Hur visar man en övning**

**Förklara för gruppen i dessa tre steg:**

**Vad**

**Tala om vad vi ska öva på, tex finta eller passa.**

**Varför**

**Varför är det bra att öva på att pass? Därför att om man passar bollen till varandra kan man lättare komma till avslut och förhoppningsvis göra mål.**

**Hur**

**Hur går övningen till? Ni ska vara 2 och 2 och passa bollen mellan er, ni ska vara ca 2m från varandra.**

**När ni går igenom hur, gör då så här:**

1. **Visa för gruppen hur man ska göra övningen**
2. **Förklara med ord hur övningen går till, fråga gärna någon i gruppen efter ni förklarat så kan de förklara med egna ord hur övningen går till**
3. **Visa övningen en gång till**
4. **Sedan hjälper ni dem igång med övningen. Ser ni att det inte funkar något bra, samla gruppen igen och kör visa, förklara, visa igen.**

**När ni går igenom stegen vad, varför, hur fråga gärna gruppen vad dom tror varför man ska öva på detta moment som ni pratat om.**

**Tänk på att samla barnen i en grupp framför er, ha inget intressant bakom er som de kan tappa fokus på.**

**Tänk på att fotboll ska vara roligt, lek och ha skoj under träningspassen!**