

TRÄNINGSUPPLÄGG ARNÄS F-12 2019

Träning Lördagar 10-11 Humanresurs Arena

Träning mellan 60 minuter beroende på dagsform. Därefter 10 min avslut.

Övningar max 5 minuter

Grupper / färger max 4 per färg

**TRÄNINGSUPPLÄGG**

**SAMLING**

* Gemensam samling i ring. Bollen går runt, man säger sitt namn och ev ett tillägg ex favoritfärg, favoritprogram, djur etc
* Stöten. Alla tar varandras händer, gör ”stöten” runt i ringen för att konstatera att nu är alla här och redo för träning
* Dela ut västar, max 4 tjejer / färg

**UPPVÄRMNING**

* Hinderbana med diverse hinder. Hoppa över bollar, krypa under häckar, rulla, krypa, backa, springa slalom, hoppas om groda, bli utmanad av vuxen i nån form, ”ryck” mm
* Alt ”FöljaJohn” med liknande inslag. Delar med boll

**LEK MED RÖRELSE**

* Ex ”Kom alla mina små Arnästigrar”, ”Vem är rädd för Zlatan” ”Kycklingen o räven”, 1-5 övning. Några av dessa kan ju göras med boll i hand eller vid fötter

**VATTENPAUS**

**”STATIONSTRÄNING”, dela upp i färgerna Vid tre grupper, skippa pass**

Max 4 tjejer / grupp, antalet beror på hur många vi är totalt. 1 ledare / station

* **Smålagsspel** 2 mot 2 i spel med mål. Ledare mer och guidar
* **Teknik.** Teknikbana, driva boll i bana med olika uppgifter alt leka med bollen i ring, kasta o fånga, rulla runt benen, testa nicka själv mm
* **Skott** Skjuta alla på mål, få pas av ledare och skott, driva nån meter och sen skjuta mm
* **Pass** Passa till varandra 2 och 2, alt stå i två led, passa och ställa sig sist i andra ledet
* **Annan form av lek.** Stafett, Kasta tennisboll och träffa kon, alt leka med bollen i ring mm

**VATTENPAUS**

**RÖRELSELEK / STAFETT**

* Kull-lek, ex banan-kull, kram-kull, svans-kull, krypa mellan ben-kull, Benböjs-kull
* Stafett: Söka rätt boll under konor, lägga upp boll / plocka ner boll från konor mm

**SMÅLAGSSPEL efter färgerna**

* Spel mot två mål, två mot två, eller tre mot tre. Flera matcher samtidigt

**AVSLUT**

* Samling i grupp. Vad har varit roligast? Vad vill ni träna mer på?
* Alla tackar varandra för idag. Tjejerna på led, vi ledare på led mitt emot. Tack med ”High five”

**HUVUDANSVAR TRÄNINGAR**

Sön 28 AprilMalin

Sön 5 Maj Liv

Sön 12 Maj Nicklas

Sön 19 Maj Mathias

Sön 26 Maj Malin