**Träningsprogram pojkar-06, Program 12, 2016**

Träningen kommer att bestå av 3 block, tiden i blocken är bara ett riktmärke.

Dela ut ansvar för vem som instruerar killarna och vem som bygger upp övningarna med koner, mål osv.

 **Uppvärmning**, teknikcirkel, 15 min inkl enklare stretchning (och kan även inkludera enklare fys, t ex armhävningar, situps, upphopp, plankan..)

***Teknikcirkel***
Spelarna i ytterkant har bollen

* Exempelvis:
	+ Nick
	+ Volley
	+ ”Direkt vägg”
	+ Mottagning, vändningar och passning tillbaka

Flera variationer av övningen finns. Går att utveckla!

**Teknik/passningar/spelförståelse/avslut** – Huvuddel (3 \* 15 min)

**Station 1, avslut**

 **Dribbling, driva och avslut**

**Mål**
Öva dribblingsteknik, driva i fart och avslut.



**Instruktionspunkter**Spelarna (A&B) startar på ledarens signal (man kör parallellt)
1. Dribbling genom koner.
2. Driv bollen och droppa vid linjen
3. Spring till linje och tillbaka
4. Avslut på liggande boll.

Utrustning

5 eller 7-manna mål

- Gör övningen som en tävling. T.ex. först till fem gjorda mål.
- Dom båda ”lagen” tävlar mot varandra.

**Station 2**

***Passning och mottagning***

Passning 3 & 3

**Mål**
Utveckla passningsfärdigheter med höger och vänster fot och träffa kompisen med passningen.

**Instruktioner**Variation 1 (se blå spelare i bilden ovan)
- Spelare B möter upp spelare A.
- Spelare A spelar en passning till B som spelar tillbaka till A.
- Spelare A spelar till B igen, denna gång vänder B och spelar en längre, distinkt passning till spelare C.
- Spelare C tar emot och sedan följer samma mönster som ovan.

Variation 2 (se gula spelare i bilden ovan)
- Spelare B möter upp spelare A.
- Spelare A spelar en passning till B som spelar tillbaka till A.
- Spelare A spelar en längre, distinkt passning till spelare C.
- Spelare C tar emot och sedan följer samma mönster som ovan.

**Viktigt att se till att spelarna får öva med både höger och vänster fot.**

**Station 3**

**Passningar (rulla bollen/speluppbyggnad) och avslut**

**Organisation - Anvisningar:**
- Spelare A passar bollen till B som tar emot den och passar till C
- C tar emot bollen och passar till A som tar emot den och passar till D
- D tar emot bollen driver framåt och spelar bollen snett inåt bakåt för avslut av C eller B.

******

**Vad - Varför:**
Anfallsspel.
Speluppbyggnad - spelbredd och speldjup.
Spelvändning!

Använd en stor del av planens yta. Spela bollen både framåt och bakåt.

Två eller tre personer i kö per position, snurra medurs.

**Matchspel 30 min**

Fokusera på att jobba med bra rörlighet och effektiva avslut, snett bakåt