**Träningsprogram pojkar-06, Program 5, 2016**

Träningen kommer att bestå av 3 block, tiden i blocken är bara ett riktmärke. På söndagar kör vi 15 minuter extra matchspel.

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

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



**Två och två bakom varje kon.**

**På ledarens signal:**
- Utan boll:
1. Jogga runt kon och tillbaka
2. Jogga fram till kon, backa tillbaka

3. Sidledsförflyttning fram och tillbaka

**-Med boll (jobba fram och tillbaka):**3. toe taps
4. överstegsfinter
5. driva boll vända med sula

6. driva boll med höger sula framåt, med vänster sula tillbaka

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

**Station 1**

 ***Teknik - Finter***

* **Mål**
- Fokusera på att göra finten med "rätt" och kontrollerad teknik
- Fokusera på att hitta timing "när" du gör finten
****

**Instruktioner**

Två spelare bakom varje kon med 1 boll per parA) Spelare 1 och 2 startar samtidigt och driver in mot konen i mitten.
När spelarna är emot varandra så genomförs en fint.
B) Spelarna dribblar mot mittemotkonen och ställer sig sist

Finter att öva på:
- Skottfint
- Överstegsfint
- Stepover
- Twist
- Dra bollen med sulan bakom fot
- Improvisera

**Station 2**

**Anfallsspel, grunder. Passningsräkning - spelavstånd**



**Station 3**

***Samspel, matchspel***

**Mål**


- Uppmuntra till mycket finter och avslut
- Våga utmana din motståndare!

**Instruktioner**
- Stora mål (5-manna)
- En MV i varje lag
- 2v2, 3v3, 4v4
- Rätt så liten plan
- Går bollen utanför linjen så är den ”död”. Ny boll kastas in från tränaren.
- Viktigt med hög press för att motståndare inte ska komma till enkla skottlägen.

**Matchspel 30 min
*Smålagsspel***
- 4 småplaner
- 4v4

Spela matcher i 4 minuter.
Alla lag möter alla.
**Uppmana till: mycket finter!**
**Uppmana till: mycket passningar och spelbarhet!**