Träningsmoment (generell beskrivning längre ner på sidan, taget från Huge fotbollsförening)

A Uppvärmning 10 min

B Lätt styrketräning/stretch 5 min

C Teknik/avslut 20 min

D Spel 20 min

E Snabbhet 5 min

F Nedjoggning/avrundning

Moduler

|  |  |
| --- | --- |
| Kondition | 1: Rusha halva sträcken. Jogga resten. Fram och tillbaka ett par gånger.  2: Längre löpning i joggtempo, ca 5-10 min. |

|  |  |
| --- | --- |
| Inkast | 1: Inkast till varandra. Ta emot bollen, ha kontroll. Kasta tillbaka  2: Kasta till kompis som springer förbi. Ta emot bollen, ha kontroll. Passa tillbaka. Börja om.  3: Ta emot boll med motståndare bakom sig. Tar emot inkast, ha koll på motståndaren. Passar tillbaka till inkastaren. Löper framåt, får pass av inkastaren. |

|  |  |
| --- | --- |
| Bollkontroll  Teknik | 1: Ställa i ordning en rektangel med koner utspridda i.  Varsin boll, dribbla runt med/mot varandra. Undvika konerna.  2: Ställa upp koner i en linje. Dribbla igenom i lagom tempo.  3: Koner i en rektangel (ca 10\*12m) med ena långsidan med två extra koner (att stanna upp vid) och fyra extra koner på sista kortsidan (dribbla igenom), tillbaka till start.  4: Täcka boll. EN spelare har en boll som en kompis ska försöka ta. |

|  |  |
| --- | --- |
| Passningar | 1: Passa till varandra fram och tillbaka över planen.  2: Driva bollen i en rektangel (markerat med koner) med en passning som start.  3: Ta emot pass. Vända om, gå mot mål och skjuta.  4: Väggpass runt motståndare.  5: Passningsmatch |

|  |  |
| --- | --- |
| Skott | 1: Slalom mellan koner mot mål. Avsluta med skott.  2: Lägger upp bollar framför mål. Turas om att skjuta.  3: Straffträning.  4: Passar kompis som väggpassar tillbaka. Ta emot boll, driver framåt och sen skjuter. |

|  |  |
| --- | --- |
| Spel | 1: Avspark. Stå nära varandra. Först pass till kompis som passar bak till back. Forward springer ut mot kanten, får pass av back.  2: Start från målvakt. Målvakt ut till backen som står vid sidan. Driver upp längs kanten. Forward beredd på pass längs kanten.  3: Match två mot två på liten plan  4: Passningsmatch |

|  |  |
| --- | --- |
| Lek | 1: Två lag. Skjuta över bollar till andra planhalvan under begränsad tid. Monst bollar på sin sida vinner.  2: Begransad yta. Driva runt med boll. Peta bort kompisens boll utanför området. Blir man av med sin hämtar man den och går tillbaka. |

**Träningar**

*mån 18 apr*

Samling

Uppvärmning längre löpning - lätt löpning med små övningar - lätt styrketräning

Bollkontroll driva boll mellan koner - passa varandra fram och tillbaka

Teknik inkast 1: inkast till kompis som springer förbi

inkast 2: inkast till kompis med motståndare bakom

avspark: startpass - pass till back - pass till forward

Spel tvåmål, stor plan

Kondition rusha halva “halvplan”, jogga resten. Lika tillbaka

nedjoggning

Avslutning

*Ons 20 apr*

Uppvärmning längre löpning - lätt löpning med små övningar - lätt styrketräning

Bollkontroll driva boll mellan koner - passa varandra fram och tillbaka

Teknik inkast 1: inkast till kompis som springer förbi

inkast 2: inkast till kompis med motståndare bakom

avspark: startpass - pass till back - pass till forward

Väggpass runt motståndare.

Väggpass med skott på mål.

Spel två mot två, liten plan

alt

passningsmatch

match stor plan

Kondition rusha halva “halvplan”, jogga resten. Lika tillbaka

nedjoggning

Avslutning

Pojkar/flickor 8-9 år

Generell guide

Som ledare måste du ha planerat träningen innan du kommer till träningen Tryck på de bra sakerna spelarna gör, hitta inte bara de dåliga. Var positiv som ledare. Beröm ofta. Ledare ska vara med aktivt i alla övningar och inte bara tala om för barnen vad de ska göra utan visa hur.

Var mycket noga med att visa och förklara detaljer i varje övning! Visa gärna hur man gör övningen på ett korrekt sätt och vad man ska tänka på. Visa därefter hur man INTE ska göra. Avsluta med att ännu en gång visa hur man gör den korrekt. På så sätt ramar man in övningens viktiga delar. Undvik långa köer. Dela gärna upp spelarna i mindre grupper.

Övningarna ska vara roliga och utmanande. Kom ihåg att alla måste alltid hålla sig till reglerna.

Under träningen

För att programmet ska fungera mest effektivt ska man vara max 8 spelare per ledare. Sträva efter att alla ska ha en varsin boll så mycket som möjligt Planera för snabbt byte av övningar. Medan den ena tränaren avslutar pågående övning kan den andre göra i ordning den nya övningen. Vid övningar ska man undvika led med mer än 5 spelare. Alla spelare ska ha benskydd och vattenflaska.

Vid spel

Dela in spelarna i jämna lag. Se till att alla får prova på alla positioner i laget. När man spelar så sträva efter smålagsspel där alla får chansen att röra bollen ofta. Vid spel så uppmuntra att målvakt rullar ut bollen åt sidorna istället för att sparka ut den.

Övningar

Nedan är ett förslag på generellt program innehållande rekommenderade övningar. Programmet, som är anpassat till träningspass på 1 timme, går ut på att använda sig av huvudkategorier varav den sista är tvåmålsspel eller spel inom begränsad yta. Även andra delmoment, lätt styrketräning/stretch, snabbhet och nedjoggning, är inlagda. Naturligtvis kan programmet ändras utifrån var man vill lägga tyngdpunkten under en viss träning. Se detta program som en rekommendation och vill man utöka tiden till 1,5 timme så är det ok från 9 års ålder.

Kategorier:

A Uppvärmning 10 min

B Lätt styrketräning/stretch 5 min

C Teknik/avslut 20 min

D Spel 20 min E Snabbhet 5 min

F Nedjoggning

Utifrån dessa tre huvudkategorier så är rekommendationen att under ett träningspass använda sig av en uppvärmningsövning, en teknik och avslutningsövning. Man avslutar sen med spel sista 20 minuterna.

Lätt styrketräning

Tanken med styrketräningen är att undvika skador (speciellt knäskador) och stärka rygg- och magmuskler.

Övningar:

- Situps - Armhävningar - Upphopp - Stå på ett ben, gör knäböj - Stå på två ben, gör knäböj

Snabbhet

Snabbhetsträning kan genomföras efter träningen, vid sidan om planen.

Övningar: - Ställ upp spelarna två och två på ett led. Ställ dig som ledare 15 meter bort. Spelarna tävlar upp till ledaren. Spring t ex fyra gånger, därefter vila. Upprepa två eller tre gånger. Start kan ske när spelarna står på knä, ligger ner eller står med ryggen emot ledaren. Variera avståndet spelare – ledare. - Stafett - dela upp spelarna i flera lag.

Kör stafettävling mellan lagen.

Nedjoggning

Nedjoggning sker efter snabbhetsträningen. Jogga sakta ett varv runt planen.