

Fotbollsträningar Wattholma veterandamer

Här samlar vi upplägg för träningar. Träningarna är 1h och bör innehålla en uppvärmning, någon form av styrka (exempelvis knäkontroll, en övning och sen avslut med matchspel ca 30-20 min).

Övningbank:

Spint och skott mot mål:

Sprinttävlingen och avslut på småmål, 5-manna.

Målen är placerade mitt emot varandra med ca 8 m. mellanrum.

Hälften av gänget står vid utsidan av det ena målet, hälften vid det andra, ett par meter utanför.

Vid ett av målen ligger ett antal bollar redo. En spelare i varje lag springer från sin sida, rundar det andra målet och tillbaka. Spelaren som utgick från målet där det finns bollar ska försöka hinna få på ett skott i det andra målet och den spelaren som utgick därifrån ska försöka hinna på plats och rädda skottet.

Träning 1. Passning

Uppvärmning:

- Spring två varv runt planen
- Svansjakten för att få upp värmen: gör en kvadratisk plan med fyra koner. Alla tar en väst och fäster den i byxlinningen bak. Alla försöker samla på sig så många västar som möjligt. De som blir av med sin svans fortsätter att jaga andra för att få sig en ny svans.
- Knäkontroll- och fotledsövningar fram och tillbaka längs en line
 - Knäböj
 - Öppna/stänga höft
 - Gå på tå/häl
 - Raka ben

Passningsövningar:

Dela upp två och två och passa emellan. Börjar nära och öka avståndet successivt.

Övar på: kort och lång pass

Kvadraten (kräver minst 10 deltagare):

Dela upp alla i grupper av fem. Ställ upp som en kvadrat. 15 m mellan konerna.

Bollen passas mellan alla i gruppen, när man tar emot bollen rundar man konen och sedan passar vidare till nästa kon motsols. Efter pass springer man till nästa kon.

Övar på: tempo i passning, mottagning, passa och sen springa.

Match 25 min inklusive pauser.

Träning 2. Skott och avslut

Uppvärmning:

- löpning runt planen x2,

- Övningar där vi springer från ena kortsidan till mitten av planen utspridda längs linjen:

- Sidohopp

- Höga knän

- Spark i baken

- Översteg i sidled

- Indianhopp

- Gå på tå, gå på häl

- Plocka bollar från marken varannan höger och vänster.

- Jogga bakåt

- Knäkontroll stå på ett ben och med andra benet gör man knäuppdrag och sen sträcka ut benet bakåt.

Övning 1: dela upp oss och gör lika på båda målen. Avslut med väggpass. Start vid kortsidan, spring upp och runda kon, väggpassa spelare och få tillbaka för skott på mål. Koner vid hörnen av målet eller målvakt.

Övning 2: skottövning med flera bollar ca 3 liggande bredvid varandra, öva tillslag och precision i målet, och snabba fötter tillbaka för snabbt skott på nästa boll. Flera utför övningen samtidigt. Ingen målvakt men koner vid sidorna i målet som man ska träffa.

Matchspel

Träning 3. Teknik (fintar m.m.)

Uppvärmning ett par varv löpning runt planen.

Fortsätt ett varv till med gå på tå, gå på häl, höga knän, spark i baken, öppna och stänga dörren.

STEGE

1 fot i varje "hål" sen 2, 3, och 4. När stegen är slut ruschar man till en kon.

Stå på sidan av stegen och ta 2 steg i varje "hål", ruscha till konen.

Likadant från andra sidan stegen. (Man börjar med andra foten.)

Ställ upp på två led. Två och två "speglar" man den ena tills den väljer att rycka till en kon längre fram. Då blir det tävling fram till konen.

När man lunkar tillbaka gör man två nya led där man trycker sig fram, axel mot axel med sin kompis. Lunka tillbaka till de första två leden. Turas om att vara spegel och följare, likadant i andra leden, byt och tryck med andra axeln/sidan av kroppen.

KNÄKONTROLL

Alla tar en varsin boll och ställer sig i en stor ring.

Håll bollen med utsträckta armar framför dig, 15 knäböj x 2.

Fortsätt håll i bollen, stå på ett ben, doppa bollen nästan i marken på utsidan av det benet du står på, lyft diagonalt snett upp så långt du når, 10 på varje ben.

Släpp bollen, hoppa på ett ben fram och tillbaka, landa med kontroll, 10 på varje ben.

Likadant fast i sidled. 10 på varje ben.

BOLLKONTROLL

Behåll bollen och ställ upp längs en linje, dribbla bollen med båda fötter fram till en linje ca 10-15 m längre fram. Samma på vägen tillbaka.

Dribbla med bara fötternas utsida, samma tillbaka.

Dribbla med bara ena foten dit och andra foten tillbaka.

Dribbla med bara fotsulorna, samma tillbaka.

Dribbla baklänges. Ramla inte!

((Champions league - Allsvenskan - Korpen)

Vi kan bara göra denna om någon kommer ihåg hur det var mer exakt och vi måste vara minst 12 spelare. Då blir det 2 mot 2 i varje match och lagen flyttar sig beroende på hur det går, typ förlust blir det korpen.))

RIKTIG MATCH♡