Balltorps FF – träningsupplägg 2022 fokus passningar

Fotbollsträning – Fokus kultur/värdegrund – knähälsa – passningsspel – teknik – spel

1. Block 1 (uppvärmning) (cirka 25 min)
	* Samlas i ring för att få ihop gruppen. Lyfta våra tre fokusområden + en till:
		+ Lyssna på tränarna
		+ fokusera på fotbollen
		+ Kämpa
		+ kamratskap (peppa, vara en go kompis både mot sig själv, sina lagkamrater och motståndare)
	* Teknikcirkel (anpassad till deras nivå) [Länk till teknikcirkel](https://www.youtube.com/watch?v=2MNaq8N0lvE)
	* Knäkontrollsövningar (motverkar främre korsbandsskador med 64 % mycket vanlig skada hos tjejer. Hanna gör i grupp till musik går att göra utan musik [Länk till övningar knäkontroll](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/)
2. Block 2 Teknik + passningsspel
	* Passningsövning 3 och 3.

2 tjejer står med boll ca 15m emellan. En tjej i mitten utan boll.

Tjejen i mitten springer fram och tillbaka och passar tillbaka.

-Direktpass

-Stanna boll o pass tillbaka

-Ta boll i sidled och pass tillbaka

-De på sidan kan även ta upp boll i hand och kasta så tjejen i mitten ”tar ner” boll och pass tillbaka.

* + Passningsövning 2 och 2.

Längre avstånd ca 15-20m. Hårda pass. Stanna boll o ta sats.

Försök få upp boll i luften.

* + (Kvadraten i rörelse) ”Övertals-Spel” på liten yta. Kvadratens storlek kan variera.

Anpassning efter hur många de är:

3 mot 1 eller 4 mot 2.osv

Byt ”jagande” lag löpande.

Håll bollen inom laget. Fokus på rörelse och många korta och mjuka passningar.

Man kan ev lägga in max antal touch på boll.

1. Block 3 Spel
	* Nummerboll och/eller vanligt spel

Vi kanske slänger in någon löprunda mellan varven beroende på, då brukar de löpa längs med planen 1 eller 2 varv. Då "kutar" de på långsidan, joggar superlugnt på kortsidan för att sedan kuta på andra långsidan.