# Träningsalternativ MSSK Pojkar -2017

**Grundtänk Träningar:**

Samling - 5 min

Uppvärmning - 10 min

Övning \*2 - 10-15 min /st

Match / Små lag – 15 min

Lek/Stafett 10 min

## Uppvärmning

Driva i fyrkant – Stoppa boll med … , Driva på olika sätt, 2 passa till varandra

Teknikcirkel - Passa, byta boll, Kasta boll

Svanskul, Banankull, Tunnelkull

Tjuva boll – Från bo

Sparka ut

## Teknik

Teknikbanda – Avslut, tid,

Linje till linje – Sula, utsida, insida, baklänges,

Linje till linje 2 och 2 – Tränare stör längst vägen.

Fyrkant – Passa runt utisda

Fyrkant – 2 och 2 passa,

Direkt skott

Uppspel – Rulla ut från målvakt, spela upp till forward

## Kamp

Tuttifrutti – Stort mål

Tuttifrutti Små mål – 2 mot 2, 1 mot 1

1 mot 1 med 2 mål

## Match

5 mot 5 - Tydliga regler eller tränare kastar in ny.

Match - omvända mål

Match - Minst 3 pass inom laget

## Lek/Stafett

Krabban

Under hökens

Konen tillbaka – Springa, backa, lägga sig ner, driva boll,

3 i rad – Med boll, med väst,

Fotbollsgolf – 5p