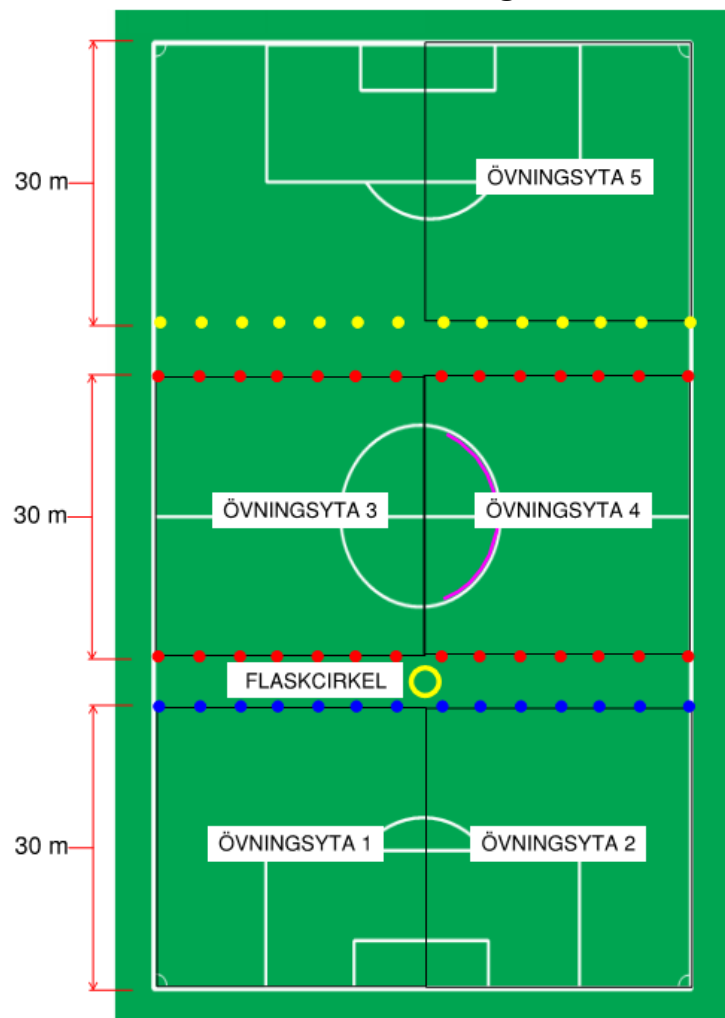
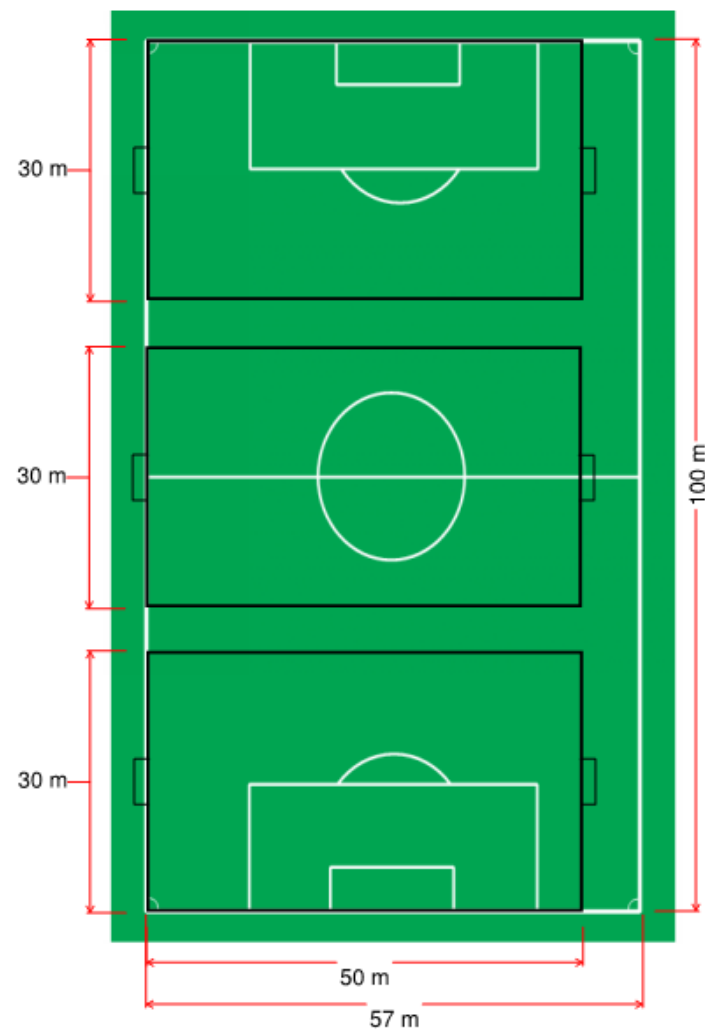


Träning lördag – Bjurforsplan helplan

Stationsträning



Matchträning

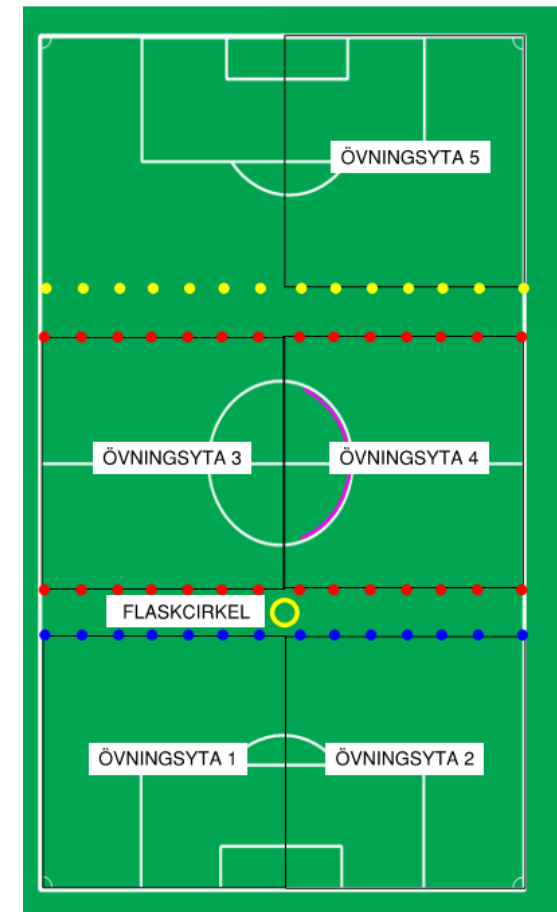


Träning lördag – Bjurforsplan helplan 9.00 - 10.30

Träningsupplägg Stationsträning (40 min)

1. Samling 8.40
2. Kona 3 planer 30 x 50 m + flaskcirkel
3. Uppställning på mittcirkel. Rygg mot läktare.
4. Lagindelning (helst 8 st per grupp. Max 10)
 - - 37 spelare eller fler = 5 grupper
 - - 28 - 36 spelare = 4 lag
 - - <28 spelare = 3 lag
5. Börja med kort snack i smågrupp. Cirkel (välkomna, värdeord, **Roligt, Kompis , Kämpa** => alla ska bli sedda)
6. Gå igenom övningen. Beskriv – Visa. En tränare pratar. Inkludera barnen. Vad är syftet? Vad ger övningen?
7. 10 min per övning
8. Högt tempo. Aktivt deltagande tränare. Individuellt instruerande. Ha extra-bollar redo.
9. Ingen nivåindelning -> Individuella utmaningar
10. Spelövning x3, Färdighetsövning x2

Stationsträning

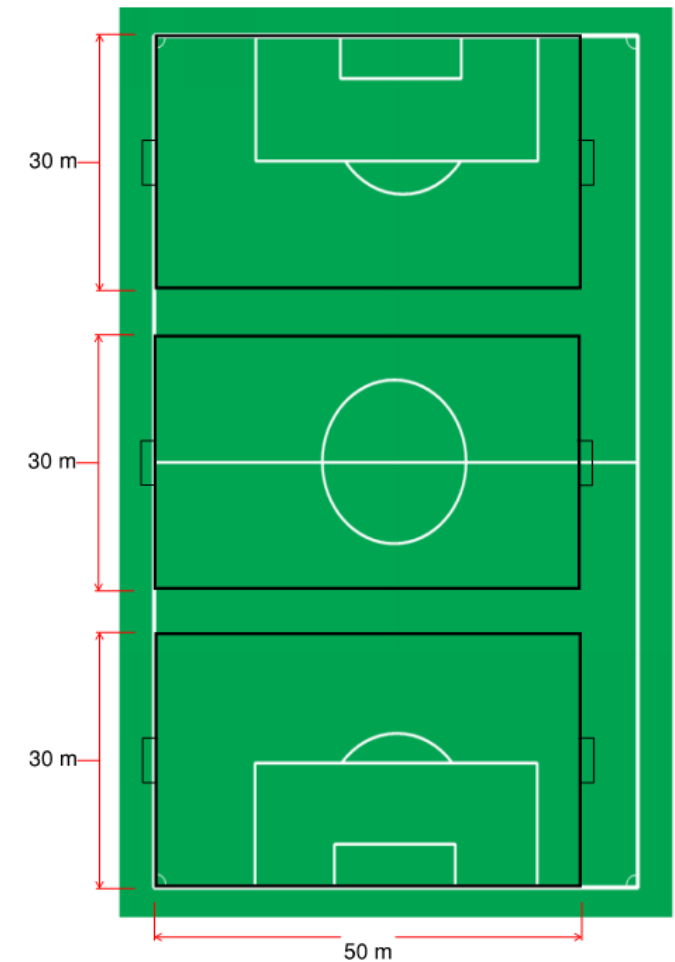


Träning lördag – Bjurforsplan helplan 9.00 - 10.30

Träningsupplägg Matchspel 7-m-7 (50 min)

1. Lagindelning (en tränare ansvarar)
 - 28 - 36 st → 4 lag med avbytare
 - 36 – 41 st → 5 lag. 5e laget kör 4-m-4 alt 4-m-3
 - 42 st → 6 lag
2. Samla i cirkel. Lagindelning. Undvik styrning och tala om vad barnet ska göra. Kom igång snabbt!
3. 15 min spel. Byta motståndare?
4. Bryt av spelet X min. Plocka ut och beskriv situationer. Låt barnen svara/beskriva/berätta. Använd matchtavla
5. Avsluta matchspelet med X min snack.
Hur kändes det? Vad var bra? Vad kan vi göra bättre? Fokus på positiva situationer och händelser.
6. Avslutning på mittcirkel med kort feedback på totalen. Avslut med ZENITH!

Matchträning



Träning tisdag – Bjurforsplan halvplan 17.00 – 18.30

Träningsupplägg

1. Uppvärmning / Lek – en tränare ansvarar (15 min)
2. Kona upp stationer
3. Lagindelning (helst 8 st per grupp. Max 10)
 - - 37 spelare eller fler = 5 grupper
 - - 28 - 36 spelare = 4 lag
 - - <28 spelare = 3 lag
4. Cirkelsamling. Gå igenom övningen. Beskriv – Visa. En tränare pratar.
Inkludera barnen. Vad är syftet? Vad ger övningen?
5. 10-15 min per övning
6. Högt tempo. Aktivt deltagande tränare. Individuellt instruerande. Ha extra-bollar redo.
7. Spelövning x3, Färdighetsövning x2
8. Avslutsövning. Tematräning, Koordinationsövning, Lekövning. Skott på mål
9. Avslutning på mittcirkel med kort feedback på totalen. Avslut med ZENITH!

