

# Pixbo P10 Säsong 2021/22

## Säsongsupplägg

- HT 2021
  - 19 september: Träningsmatch mot Landvetter
  - September & december: Tester för att mäta spelarnas utveckling (~[Teknikmärket blå](#), se kapitel "Mätbara tester")
  - 1–3 oktober: Bästskustcupen (<https://www.bastkustcupen.se/>)
  - Oktober – December: Seriematcher
  - Oktober/November: Gemensam träning/matchspel med F10 (?)
  - 21 december: Avslutning med föräldramatch
- VT 2022
  - Seriespel
  - Mars/April: Cup (?)
  - April: Tester för att mäta spelarnas utveckling (~Teknikmärket)
  - Maj: Pixbos avslutning

## Träningsupplägg

Gemensam samling i omklädningsrum innan varje träning för att gå igenom uppvärmning/övningar. Målvakter byter om.

Gemensam stretch i slutet på varje träning då vi ledare även har tid att prata. Efter stretch går vi in i omklädningsrum, byter om och snackar fritt.

Från 21-08-23 (v 34) till 22-05-31:

Tisdagar 17.00 - 18.15 (sarg upp), samling 16.45.

Uppvärmning/fys/cirkelträning (20 min)

Övningar med fokus på teknik (45 min, ~3 övningar)

Stretch/avslutning (10 min)

Torsdagar 18.15 - 19.30, samling 17.30 för 30 min fys utomhus.

Utomhusfys (30 min)

Samling med genomgång i omklädningsrum (15 min)

Lättare uppvärmning med boll (10 min)

Övningar (35 min, ~2 övningar)

Matchspel (20 min)

Stretch/avslutning (10 min)

Torsdagsträningarna har alltid målvakter, tisdagsträningarna kan vara utan och fokuseras mer på fysik och övningar för klubbteknik.

14 förberedda träningsupplägg finns dokumenterade i kapitel "Träningsövningar" för att rotera under säsongen. Beskrivning av varje övning i separat dokument, "Övningar P10 Blå HT2021".

Obs, om sargen ej är uppe när killarna kommer in på planen hjälper de till att ta upp innan några bollar kommer fram.

## Träningsövningar

1 Ti (v 34, 41, 48, ...) (EJ målvakt)

3-och-3, myrstack med passningar. 2 som passar, 1 som jagar (byt efter lagom tid).

Teknikhinderbana (Tre banor?)

Stafetter

1 To (v 34, 41, 48, ...)

3-och-3, pendeln (2 passningar lång/kort)

McDonalds

2-mot-1

Vanligt matchspel, 2 lag

2 Ti (v 35, 42, 49, ...)

Kuvertet

2-mot-1, med backskott

Kaos

2 To (v 35, 42, 49, ...)

3-och-3, pendeln (2 passningar lång/kort)

McDonalds

Inbrytning till pass / Anfallsförflyttning (runda 2)

Matchspel, hela laget på anfallsplanhalvan för mål. Byten efter bestämd tid 90 – 120 s.

3 Ti (v 36, 43, 50, ...) (EJ målvakt)

Myrstack, passningar 2-och-2

Apan-i-mitten, byt jagare efter bestämd tid

Teknikhinderbana

3 To (v 36, 43, 50, ...)

Myrstack, passningar 2-och-2

Diagonala kuvertet

Inbrytning till pass / Anfallsförflyttning (runda 2)

Matchspel, cowboyinnebandy

4 Ti (v 37, 44, ...)

Diagonala kuvertet

Kingen

Kaos

4 To (v 37, 44, ...)

3-och-3, en spelare springer i mitten, en passning direkt, en baklänges.

Från mittplan – bakåt, passning, vändning, mottagning, skott

Kingen

Vanligt matchspel, 2 lag

5 Ti (v 38, 45, ...) (EJ målvakt)

3-och-3, en spelare springer i mitten, en passning direkt, en baklänges.

Myrstack, få bollar, har man ingen boll försöker man ta från någon med (notera schysst spel)

Teknikhinderbana

5 To (v 38, 45, ...)

Från mittplan – bakåt, passning, vändning, mottagning, skott

Kuvertet

Teknikhinderbana med skott på mål

Matchspel med målen på mittplanen med ryggen mot varandra, mål i båda målen.

6 Ti (v 39, 46, ...)

Strömskott från hörn

Lilla fickan

3-mot-2, fritt spel mot ett mål

6 To (v 39, 46, ...)

Strömskott från mitten, med pass (fritt val av sida)

Lilla fickan

3-mot-2, 2-mot-1

Matchspel med uppdrag (alt. regler för båda lagen)

7 Ti (v 40, 47, ...)

Strömskott från mitten, med pass (fritt val av sida)

Uppspelsövning utmed sarg / in i planen

3-mot-2, 2-mot-1

7 To (v 40, 47, ...)

(Strömskott från hörn)

Uppspelsövning utmed sarg / in i planen

Teknikhinderbana med skott på mål

Vanligt matchspel, 2 lag

## Mätbara tester

Ledare är med på varje test för att förklara, ta tid (där det behövs) och notera allas resultat.

- Trixa, räkna antal (max 5 försök)
  - Spelarna kan själva välja endast forehand/backhand, varannan forehand/backhand, eller på överkant.
- Skjuta genom en rockring, hängande i ett mål. Från X meter. Antal träffar på 10 skott.
  - Spelarna kan själva välja mellan forehand/backhand.
- Passningar mellan två konor från 5 m avstånd. 0,5 meter mellan konorna. Antal träffar på 10 passningar.
  - Spelarna kan själva välja mellan forehand/backhand.
- Kliv över sarg med bollen på klubban. Antal på bestämd tid.
  - Spelarna kan själva välja forehand/backhand.
- Driv bollen från ena kortsidan (förlängda mållinjen), till andra sidan och tillbaka. Ta tid.
  - Framlänges eller...
  - Baklänges till mittlinjen, vänd framåt, baklänges igen efter vändning och sedan framlänges från mittlinjen.

Notera spelarnas val för varje station för att kunna upprepa nästa gång.