

Träningsupplägg hösten 2020:

**Huvudtränare**

På ledarträffen 6 augusti beslutade vi att utse ett huvudtränarpar per träning för att få bättre struktur på träningarna, hålla tider och utveckla kvaliteten på varje träning.

Huvudtränarna planerar träningen utifrån det generella upplägget nedan och fördelar sedan uppgifter till övriga tränare. Huvudtränare ansvarar även för tid och byte mellan övningar.

Träningsdag Huvudtränare:

9 augusti Stefan och Anders H

16 augusti Kim och Anders C

23 augusti Alexander och Kristian

30 augusti Ted och David

6 september Tobias och Fredrik

13 september Björn och Thomas

20 september Stefan och Anders H

27 september Kim och Anders C

4 oktober Alexander och Kristian

Den som inte har möjlighet att närvara som tränare ansvarar själv för att hitta ersättare som huvudtränare.

Exempel på övningar och varianter finns på skiljebosk.nu ([länk](https://www.laget.se/skiljeboskP14/Document)) och även i utbildningsmaterialet från Tränarutbildning C som några av oss genomfört.

**Träningsupplägg (60 minuter)**

 5 min Samling på långsida för upprop samt västar (Ulf med hjälp av laglista på laget.se)

 5 min Uppvärmning – ”vem är rädd för tränarna” eller liknande (förbered övningar)

45 min Övningar

 1) Matchspel 3 mot 3.

 2) Matchvariant, exempelvis på fyra mål eller liknande

 3) Lek, exempelvis Istappen, Zombieboll, Rävar och Bönder eller liknande.

 4) Driva med boll eventuell tillsammans med skottövning

 5 min Avslut / diskussion i grupp + avslut i helgrupp med ramsa.

Om vi är fler tränare än två per övning så är ambitionen att resterande tränare jobbar för att få med barn som eventuellt inte vågar eller vill.