



Träningspass lördag 2 maj 2020

<https://www.facebook.com/events/711458122597774/>

5 Samling

Presentation av vilka som är tränare idag

5 Incheck - målgest

20 uppvärmning (med musik i steg 1)

Steg 1: Vi använder oss av löparbanorna

Håll avståndet. Tränarna sprider ut sig i ledet och assisterar spelarna.

1. Hålla sin bana.
2. Höga knän
3. Var tredje steg - "ben fram"
4. Rusha när visselpipa

Steg 2: Följa "John" men stående i ring. En tränare visar övningarna. De andra tränarna assisterar spelarna.

1. Stå på ett ben i taget. Långsamma rörelser.
2. Med boll. Foten på bollen. En fot i taget. Långsamma rörelser.
3. Med boll. Rulla bollen med foten fram och tillbaka. En fot i taget. Långsamma rörelser. Är det för svårt: Stå med foten på bollen.

20 Två eller tre olika Stationer (beroende på hur många vi är) - dela upp dem lika antal i varje och jobba med de orange sittringarna.

Mitt i prick

Försöka nicka eller skjuta på volley i den runda stora orange sittringen. En i taget. Spelaren tecknar eller säger "Volley" eller "Nick". Håll avstånden och bilda kö.

Antal tränare: 2 tränare behövs på denna station. En som passar bollen på det sätt spelaren önskar och en som fixar kösystem

Träffa munken

En och en skjuta på den stora orange ringen. Träffa ringen = 1 poäng. Skjuta så att man träffar i ringen = 10 poäng.

Antal tränare: 1

Håll bollen på banan

Använda löparbanorna och ha en rak sträcka med start och mål. Anpassa sträckan efter spelarens förmåga. De med mer rörelse får en längre sträcka. Använd konerna. Spelaren ska ta med sig bollen men hålla sig inom "sin" löparbana.

Antal tränare: 1

10 paus - ta något varmt att dricka

20 Två eller tre olika Stationer (beroende på hur många vi är) - dela upp dem lika antal i varje och jobba med de orange sittringarna eller lekplatsen.

Klacka munken

En och en försöka klacka på den stora orange ringen. Träffa ringen = 1 poäng.

Antal tränare: 2

Giftiga flaskorna + kicka flaskan

"Hinderbana" - två olika svårighetsgrader:

En hinderbana: Startpunkt (använd konerna) och fram till flaskan och kicka ner den. Sedan vända tillbaka i "mål".

Andra hinderbanan: Slalom mellan koner och sedan två flaskor som man ska förbi utan att nudda dem.

Antal tränare: 2

Passningar i triangel eller kvadrat - hur många passar i rad klarar gruppen?

Antal tränare: 1-2

5 samling

Vi Lirares fem "handregler":

- En bra kompis
- Rättvis
- Positiv
- Hjälpsam
- Förstående

Idag: Förstående. Hur kan man vara förstående? Spelarnas egna förslag...

15 Matchspel - Dela ut västar

Vi kör två halvlek. Regler: Alla i laget måste ha vidrört bollen innan kan försöka göra mål.

Var tydlig med sidlinjerna. Inspark. Avbryt spelet om bollen är utanför spel och dra in spelet till planen igen.

Paus i mitten med möjlighet till dricka och vila

5 Avslut

Bra tränat.

Nästa träning: Den 9 maj race running + fotboll och det är på samma plats. Nästa frame fotbolls träning är den 16 maj. Träna ordentligt hemma till nästa gång. Finns övningar på facebook-sidan.

Raketen tillsammans