

Träningspass Stockholm Frame Fotboll - Lördag 10 april 2021

Facebooklänk:

<https://www.facebook.com/events/4767029840033901>



- 👉 Om du känner dig sjuk - stanna hemma.
- 👉 Tänk på att hålla avstånd.
- 👉 Om möjligt håll nere antalet föräldrar/assistenter per spelare. Tänk på att även förälder/assistent skall tänka på hålla avstånd.
- 👉 Tvätta gärna händer och ansikte vid ankomst och avresa från hallen.
- 👉 Om det kommer nya direktiv kan vi vara tvungna att ställa in träningen med kort varsel. Håll dig uppdaterad genom att kolla den interna facebookgruppen. Där uppdaterar vi direkt med information om det kommer nya besked.

👉 Följ Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Kom ihåg:

📝 Ta med frame, fika och handsprit.

📝 Kom i tid och kom ombytt. Var klar för spel minst tio minuter innan utsatt tid.

Spelare anmäler närvaro/frånvaro som vanligt via appen laget.se

<https://www.laget.se/SthlmFrameFotboll/>

<http://bloggen.laget.se/?p=52161>

INCHECK – 5 min

Vi samlas i mitten och välkomnar alla spelare samt presenterar dagens tränare. Alla spelare och tränare checkar in med målgest.

Uppvärmning – 20 min

Frame stop med musik (först utan boll och sedan med boll)

1/ Utan boll

2/ Med boll

3/ 3 och 3 eller 4 och 4 passa till varandra (tränarna sprider ut sig och är med och kör i grupperna,
vi siktar på att kunna vara en tränare i varje grupp) - när musiken pausar få bollen att stanna.

Pass med boll + gymnastik till musik

1/ 3 och 3 eller 4 och 4 - Sträck upp vänster hand så högt som möjligt - ropa eller gör tecken för pass. Passa bollen. Växla mellan höger och vänster arm.

2/ 3 och 3 eller 4 och 4 - Lyft benet så högt som möjligt - ropa eller gör tecken för pass. Passa bollen. Växla mellan höger och vänster ben.

Dela ut västarna under tiden vi kör uppvärmning så att vi kan komma snabbt till nästa moment.

Stationer – 25 min

Vi delar upp hallen i två delar med grupp Nike på ena sidan och grupp ICA på andra. Delar ut västar till alla spelare efter grupp. Vi kör en gemensam station i mitten och två andra inom respektive grupp. 1-2 tränare per station.

Snabb presentation av stationerna.

Fredrik presenterar utmaningarna vid "Trickstationen"

Station 1: "Passningsringen" – Gemensam i mitten

Här samlas ICA och Nike och kör tillsammans. Hur många pass i rad klarar gruppen? Använd ringen för att hålla bollen på plats.

Antal tränare: 1

Station 2: "Trickstationen" vid handbollsmålen

Detta är dagens supersvåra station. Här tränar vi på att göra mål med:

Rabona - Supersvårt

Frame-volley - Krävs massor av träning för att lyckas med detta

Nicka - Glöm inte att titta på bollen.

Tränare visar och peppar.

De ska försöka göra mål med ett "trickshot"

Station 3: "Sifferjakten"

Vi använder sifferplattorna. Enbart siffrorna 1, 2 och 3.

Sprid ut sifferplattorna ordentligt samt gör en "zon" med de andra gula markeringslinjerna som är "boet" spelarna ska tillbaka till.

Tränaren visar upp sifferplatta 1, 2 eller 3.

1. Ta sig till 1 och ställa sig på ett ben.
2. Ta sig till 2 och skjuta bort bollen som ligger där.
3. Ta sig till 3 och göra en målgest.

Fikapaus – 15 min

Samling – 5 min

Vi samlas i mitten och går igenom Vi Lirares handregler. Vi introducerar nästa övning – Matchspel

Matchspel – 15 min

Nike delas upp i två lag som möter varandra, ICA delas upp i två lag som möter varandra. Fokus på de fem reglerna vi gick igenom. Betona att det är viktigt att passa alla spelare samt att sprida ut sig på planen. Ena tränaren är domare, andra kan hoppa in som spelare vid behov.

Inspark när den går ut över sidlinje.

Alla i laget måste ha rört bollen innan man får försöka göra mål.

Stora mål.

UTCHECK – 5 min

Vi tackar för ett bra pass och påminner om att träna på egen hand hemma. Raketen. Nästa träning, nästa lördag den 17/4.