

Träningspass Stockholm Frame Fotboll - Lördag 17 april 2021



- 👉 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 Sträck upp vänster hand så högt som möjligt - ropa eller gör tecken för pass. Passa bollen. Växla mellan höger och vänster arm.(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.

Stationer – 25 min

Vi delar upp hallen i två delar med grupp Nike på ena sidan och grupp ICA på andra (om tillräckligt många). Delar ut västar till alla spelare efter grupp. 1-2 tränare per station.

Snabb presentation av stationerna.

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: Volleystation vid handbollsmålen

Här tränar vi på att göra mål med:

Volley - försök träffa med vristen.

Nicka - viktigt att titta på bollen och träffa med pannan.

Spelarna står på rad och tränarna kastar bollen till antingen volley eller nick, och spelaren försöker träffa mål.

Antal tränare: 2

Station 3: Driva boll och skjuta

Spelarna står vid linje 1, ropar på pass när de vill ha boll. Målvakt passar boll till spelare som står vid linje 1, spelare tar emot bollen, driver boll fram till linje 2, och skjuter på mål från linje 2. Målgest om det blir mål.

Fikapaus – 15 min

Samling – 5 min

Vi samlas i mitten och går igenom Vi Liraes 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, vad tar vi med oss från idag - är det något vi behöver träna extra på?. Raketen. Nästa träning, lördagen den 1/5.