

Träningsupplägg YY-MM-DD [EXEMPELDOKUMENT]

Innan träning: Ta fram material och sätt upp stationer/övningar.

Nedan är mer generellt upplägg när man bildat, lag men ganska likt för fotbollsskola förutom att den är enklare att köra stationer pga mängden barn m.m.

På fotbollsskolan bra att ca ca 4 stationer att rulla på där en är matchspel. Då blir det ca 10 min på varje plus genomgång innan och lek och avslutning efter, 1 timma går fort. Men självklart anpassar man till vad man känner funkar.

1. Genomgång (xx min):

Presentera sig själv och andra ledare. Kolla närvaro (barnen bekräftar sitt namn) och bockar av.

Gå igenom regler om det behövs påminnas:

När tränarna pratar, lyssnar man. Samma med andra om de har ordet. Bollarna lägger vi ifrån innan.

- När vi gör övningar försök vara beredd så man är med när det är ens tur.

- Det är ok att göra fel, att fråga.

- Vi ska ha trevlig ihop, är snälla och peppar varandra!

Gå igenom vad vi skall göra, Uppvärmning och övningar och sedan match och lek.

2. Gör uppvärmning (xx min):

Övning 1 (x min)

Beskrivning för att kunna förklara för barnen och för tränare att kunna förbereda.

Övning 2 (x min)

Beskrivning för att kunna förklara för barnen och för tränare att kunna förbereda.

3. Spela match (2x10 min, eller gärna upp till halva träningen)

Matchspel. (Dela in efter färger, hårtofs eller liknande, eller ge ut nummer)

4. Gör lek. (X min)

T.ex 1,2,3 rött ljus || Tandläkaren || Dansstop || Vem är rädd för...

5. Avslut. (5 min)

Be barnen hjälpa till och plocka ihop.

Fråga vad som var bra.

Kör ramsa och säg hej då.

Extra övningar (x min):

Välta kon:

En perfekt uppvärmningslek! Ett antal små plastkoner sprids ut i salen. Hälften står upprätt, hälften ligger ner. Deltagarna delas in i två lag. När startsignalen går ska ena laget på utsatt tid välta ner så många koner de hinner, andra laget reser upp så många de hinner. När slutsignalen blåses räknas antalet stående och liggande koner. Nästa runda byter lagen uppgift. Det är inte tillåtet att vakta eller sparka omkull koner!

(Kan även köra bollar som ska över en bänk tex. Bara använda fötter. Och se vem som har minst bollar på sin sida)

Extra övning 2:

Extra övning 3: