

Pass 1 - Driva

Hej!

Kul att du hjälper oss med träningarna i P11 Blå tills vi fått ordning på ordinarie tränare mm! Här kommer lite tips och anvisningar för att förenkla.

Vi har träningstid kl 16:30 till 17:30 på Valsätraskolans Konstgräs. Vi är två eller tre lag som tränar den tiden. Vi delar banan på tvären. Oftast håller vi till i den kortända som vetter mot Slädvägen.

Innan träningen

Ta dig gärna tid att läsa igenom temat=träningsmanualen och instruktionerna nedan. Då blir träningen roligare! Slå gärna en signal till den du ska träna tillsammans med och kolla så att allt är cool. Telefonnummer till alla föräldrar finns på laget.se.

I lagväskan finns all utrustning du behöver; västar, koner, mm. Det finns även en förbandsväska och ett par domarpipor. Där finns även de här instruktionerna, samt övningsmanualerna i en pärm.

Om du inte kan komma på träningen, trots att du har skrivit upp dig, så är det viktigt att du meddelar din tränarkompis. Ni får resonera om hur ni ska göra, men det bästa är ju om ni ringer någon annan förälder och kollar om de har möjlighet. Telefonnummer finns på vår sida på laget.se.

Om du undrar något i övrigt; hör gärna av dig till Maria, Andy eller Johan (telenr på laget.se)

10 till 15 min innan träning

Det är bra om de som ska vara tränare träffas en kvart innan träning och går igenom vem som gör vad, och om ni vill göra något på något speciellt sätt. Bestäm vem som tar närvaro. Om någon av er är registrerade som ledare så kan ni göra det i appen laget.se. Skriv annars ned namnen på alla som är på plats, ta en bild på lappen och skicka till någon av Maria, Johan eller Andy, så fixar vi.

Gå igenom vad som är temat för träningen och vad det innebär. Där den här träningen är temat att driva boll. Hur kan ni få spelarna att fokusera det? Vad är det att driva boll?

Vi brukar låta roliga övningar ta lite längre tid, och om de inte är så intresserade så kortar vi av. Ibland tar det lite tid att få det att funka. Diskutera vilken övning ni ska stryka, om saker tar för mycket tid. Räkna med

att det tar fem min mellan varje övning. Om det är varmt behövs fem min vattenpaus.

Gå igenom vilka övningar ni kan behöva föräldrahjälp med. Bestäm vem som tar det med föräldrarna.

Lägg ut konerna för första övningen - uppvärmning. Se temabladet.

Träningsstart ca 5 min

Blås till samling. Vi vill att killarna ska uppfatta en ordentlig signal i pipan som att man ska lämna bollen, samlas och vara lyssna. Träningsstarten är ett bra tillfälle att träna på det. Om det inte funkar; förklara hur det ska vara, be dem dra iväg åt varsitt håll, lattja lite med bollen, och så blåser ni igen. Så kanske det funkar. Behöver inte vara perfekt, det får bli bättre vart efter.

Medan den ena tränaren samlar spelarna, kan den andre först ta närvaro och sedan prata med föräldrarna om vilket stöd som vore bra.

Samlingen går ut på att markera att träningen har börjat, välkomna killarna och att förklara vad som ligger framför dem. Att veta vad man ska göra, gör det lättare för spelarna att samarbeta.

Presentera er, förklara vad som är temat för den här träningen - att driva boll.

Att driva boll innebär att man har bollen nära nära foten. Man ska ha kontroll på bollen, inte låta någon ta den. Man håller den nära nära, putta på bollen ofta. Den som nuddar bollen flest gånger vinner, typ. Fråga spelarna vad man ska tänka på när man driver. Förklara att ni kommer att tjata på dem om det, den här gången.

Låt inte samlingen ta för lång tid. De har spring i benen och vill komma igång.

1. Driva - uppvärmning ca 10+5 min

Se temabladet för instruktioner.

Det kan vara bra att blåsa av ett par gånger för att säga att de ska testa att bara driva med höger fot, t ex.

Spelare som inte är så motiverade kan behöva lite mer anvisningar o tips, eller mer motstånd/avancerade grejer. Intresserade föräldrar kan evt hjälpa till.

2. Driva - byta sida ca 10+5 min

Se temabladet för instruktioner. Medan den ena tränaren förklarar övningen så kan den andra tränaren ta med sig två spelare och lägga i ordning konerna.

Utmaningen är att hela tiden röra sig tillsammans med bollen, utan att krocka med någon annan, eller att man tapar bollen på något sätt.

Spelare som inte är så motiverade kan behöva lite mer anvisningar o tips, eller mer motstånd/avancerade grejer. Intresserade föräldrar kan evt hjälpa till.

3. Driva - battle ca 10+5 min

Se temabladet för instruktioner. Medan den ena tränaren förklarar övningen så kan den andra tränaren ta med sig två spelare och lägga i ordning konerna.

Övningen liknar "byta sida", men har får mera fart pga större ytor. Även en offensiv del i att peta ut andras bollar (men om man tappar sin egen så har man inte vunnit något).

Eftersom den liknar en annan övning kan den vara lämplig att ta bort om det är ont om tid.

4. Driva - spelövning ca 10+5 min

Se temabladet för instruktioner. Medan den ena tränaren förklarar övningen så kan den andra tränaren ta med sig två spelare och lägga i ordning konerna och dela in i smålag.

När ni förklarar övningen, tryck på att det är en övning som liknar en match. Men det är en övning, man vinner på att DRIVA bollen över motståndarens "mållinje". Ingen poäng för att skjuta eller passa bollen över.

5. Match ca 15 min.

Vi tränar på att spela fem-manna-matcher. Dela in spelarna i något så när jämna lag. Man kan ha någon avbytare. Det är bra att träna på det. Den ena tränaren dömer matchen, och den andra ser till att bytena fungerar, och att de lag som vilar hejar på alla.

Bestäm vilka som ska vara målisar. Förklara hur stort straffområdet är (som målis får ta med händerna i).

Två spelare ligger längre upp ("forwards") och två ligger längre ner ("backar"). Be dem tänka på att driva och passa i första hand.

Beroende på hur många lag det blir - dela upp i lagom långa matcher.

Avspark - defensivt lag backar undan några meter.

Inspark (inte inkast) - bollen på linjen, passar till en egen spelare som står en meter eller två bort.

Övriga spelare i egna laget ställer sig spelbart. Defensivt lag håller sig ett par meter undan de båda spelare som gör insparken.

Tacka varandra efter matchen.

Vi räknar INTE antal mål.

6. Träningsavslut

Alla hjälps åt att samla in bollar och koner. Sedan samlas vi.

Berätta hur bra de har jobbat, vad de har visat att de kan. Berätta när det är träning nästa gång och vad den kommer att handla om (Tema 2 - passa!)

Vilka är de bästa drivarna!!!??? Uuuuuuuuuunik!

Klart 18:00 (Nästa lag vill börja på tid)