

## Förslag på träningsupplägg F16 - Röd

**Samlas utanför GIH 10:50.** Byt om i korridoren utanför innan vi går in så tjejerna kan gå direkt in på planen.

Vår träning börjar **11:00** så då får vi gå in i salen/hallen. Föräldrar på läktaren eller utanför (vad ni tycker är bäst).

Starta med tydlig samling. Sätt er i en ring vid målet (alltid samma plats varje gång).

Aktivitet med eller utan boll:	TID:
<b>Samling:</b> börja med upprop Gå igenom reglerna 1. Ha KUL! 2. Va tyst och håll i bollen när ni blåser i pipan	5 min
<b>Uppvärmning:</b> En lek som får dem att springa tex svanskull (använd västarna som svans)	5 min
Vattenpaus + hämta sin boll	3 min
<b>Skottövning:</b> En vuxen i mål och sen får alla skjuta några ggr var. <i>Lägga bollarna på rad och skjuta en i taget.</i>	10 min
<b>Match:</b> Dela in två lag (vuxna bestämmer lagen). Spela match på en mindre yta, använd koner att dela av planen. Använd två koner som mål. Ingen målvakter. <i>Behövs det så var med en vuxen/lag (för att få dem att springa med bollen och röra på sig)</i>	Spela 3-4 min
Vattenpaus	2 min
<b>Match:</b> samma lag sen men byt håll att göra mål på. Ska vara roligt! Fira alla mål tillsammans.	Spela 3-4 min
<b>Driva boll övning:</b> Lek – kom alla mina små kycklingar! (en tränare i mitten, vargen) och andra tränare på motsatt sida. Springa över med bollen. Blir man "tagen" får man vara varg (om man vill).	7 min
Vattenpaus + lämna bollen vid läktaren	3 min
<b>Sista övning:</b> lek/kull (om det hinns med)	5 min
<b>Samling:</b> berömma och prata om vad som var roligt. Avsluta med: in med händerna och: 1,2,3 Värtan!	5 min