Balltorps FF – Maj 2022

Fotbollsträning – Fokus kultur/värdegrund – knähälsa – passningsspel – teknik – spel

1. Block 1 (uppvärmning) (cirka 20 min)
	* Samlas i ring för att få ihop gruppen. Lyfta våra tre fokusområden + en till:
		+ Lyssna på tränarna
		+ fokusera på fotbollen
		+ Kämpa
		+ kamratskap (peppa, vara en go kompis både mot sig själv, sina lagkamrater och motståndare)
	* Gör övning i ring: varje spelare om den önskar väljer en rörelse som alla gör, laget runt. Därefter springa sicksack mellan varandra i ringen
	* Rörlighetsövningar i ring [Länk till video rörlighetsövning](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=x5M4qzBajV4&fbclid=IwAR0-eX18pDQooaiL7o5MnsQqGVAl91sy9a0CLtlgQxU819Q6tG3emxtVy3M)
	* Knäkontrollsövningar (motverkar främre korsbandsskador med 64 % mycket vanlig skada hos tjejer. Hanna gör i grupp till musik går att göra utan musik [Länk till övningar knäkontroll](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/)
2. Block 2 Teknik + passningsspel
	* Teknikcirkel (anpassad till deras nivå) [Länk till teknikcirkel](https://www.youtube.com/watch?v=2MNaq8N0lvE) (Carl du får gärna göra i ordning med koner)
	* Passningsövning 2 och 2.
		+ Kortare avstånd, ta emot bollen genom en sidoförflyttning och slå en pass tillbaka. Fokus upp på tå, mjuka knän och förflyttning vid mottagande av pass.
		+ Längre avstånd, samma övning som ovan men med fokus på hårdare och mer precist tillslag.
	* Kvadraten (om den hinns med) [länk till info kvadraten](https://fotbollsovningar.se/2017/04/28/kvadraten/)
3. Block 3 Spel
	* Nummerboll och/eller vanligt spel

Vi kanske slänger in någon löprunda mellan varven beroende på, då brukar de löpa längs med planen 1 eller 2 varv. Då "kutar" de på långsidan, joggar superlugnt på kortsidan för att sedan kuta på andra långsidan.