



Upplägg träning
Danmarks IF Mix 2011

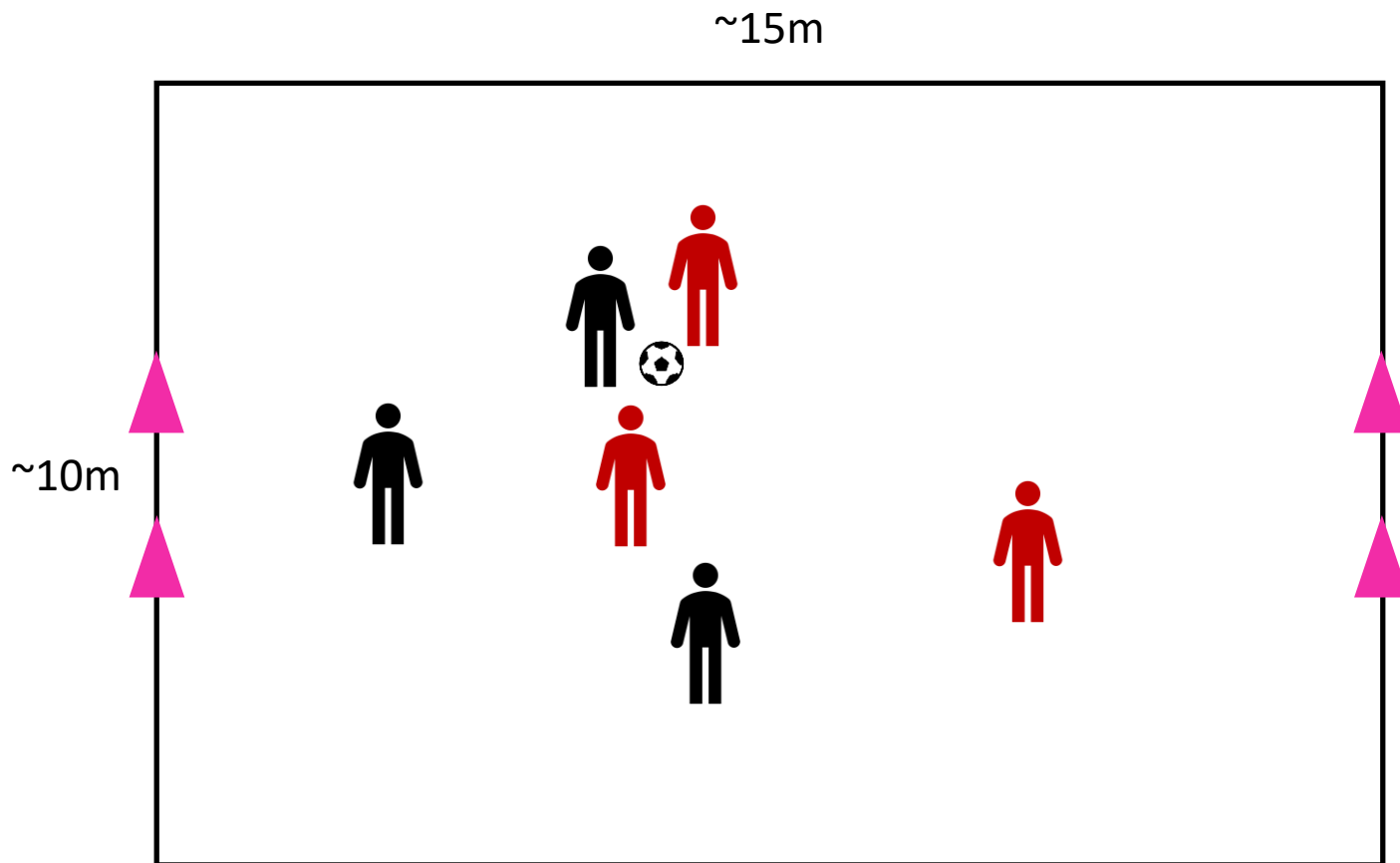
	Namnlistor (så länge det behövs)
10 min	Samling Informera nya föräldrar separat Närvaro
5 min	Uppvärmning
Vattenpaus	
20 min	Fotbollsträning i grupper om ca 12 spelare som roterar per station. Använd så många stationer som behövs baserat på antalet spelare för dagen.
Vattenpaus	
20 min	Forts fotbollsträning i grupper.
Vattenpaus	
5-10 min	Banankull med föräldrarna
	Avslut kort samling och "high-five"

Uppvärmning



”Följa-John” efter tränarna, hitta på rörelser så vi värmer upp hela kroppen (Flyplan, baklänges, upphopp, jogga, höga ben, krokodilgång, rulla runt, krabban, köttbullen.. Allt som är kul)

Fotbollsträning - Match



3 mot 3, vi vill att varje spelare ska få nudda bollen så många gånger som möjligt. Beröm "våga" utifrån individen oavsett driva, passa, skjuta. Det finns inga misstag.

Fotbollsträning - Tigerbanan

Huller-om-
buller
Slalom.

Försök
driva bollen
runt så
många
konor
som
möjligt



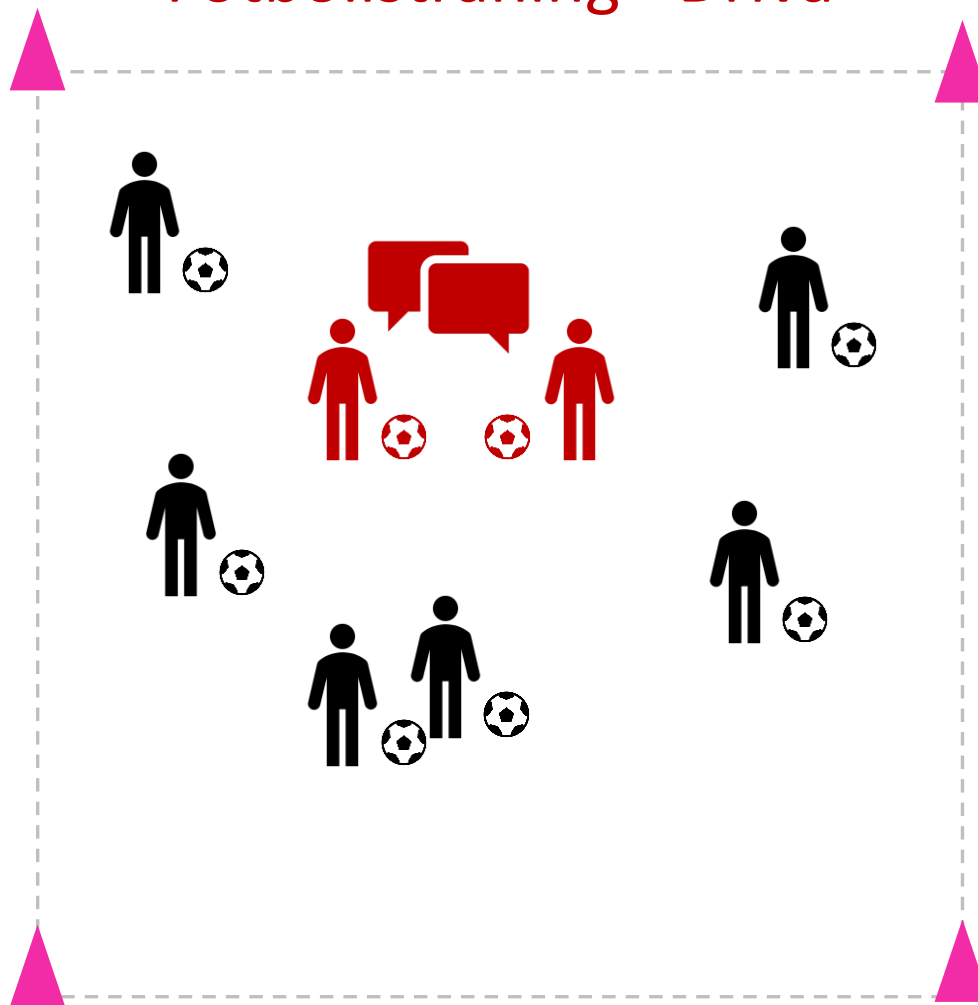
Driva bollen rakt fram, försök
vara innanför osynliga linjen.

Ta upp bollen med handen,
spring så fort du kan.



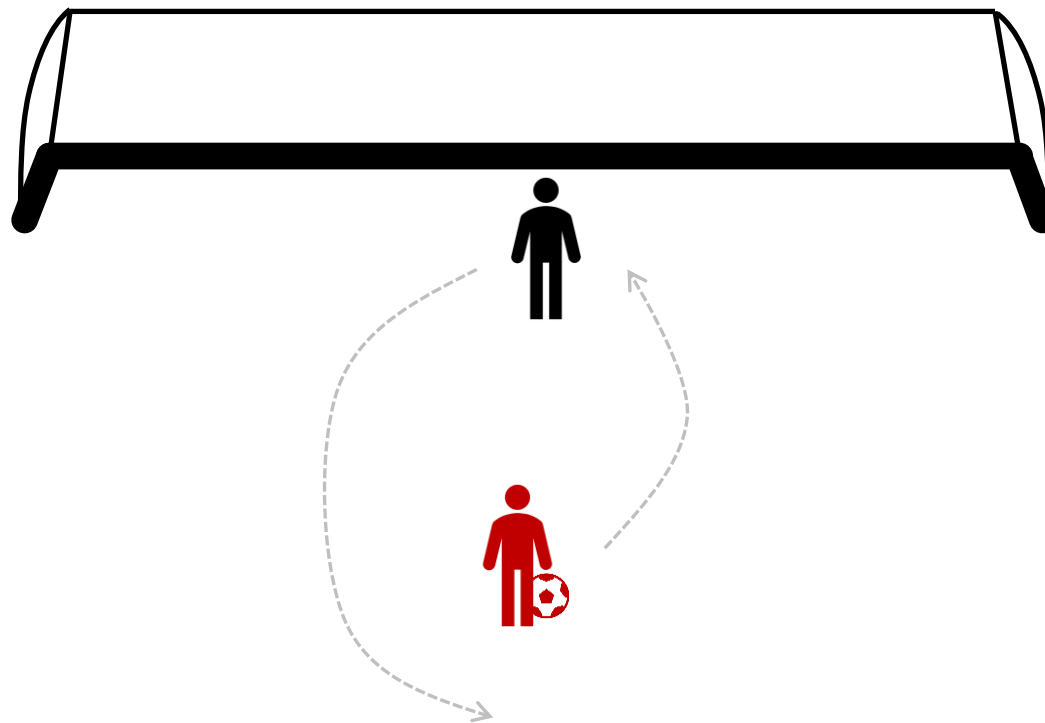
Ett steg i "vän med bollen" genom mycket bollkontakt, dribbla, driva. Fördel att ha bollen nära fötterna. Vi kan bygga Tigerbanan fritt efter fantasi (blir roligare med omväxling).

Fotbollsträning - Driva



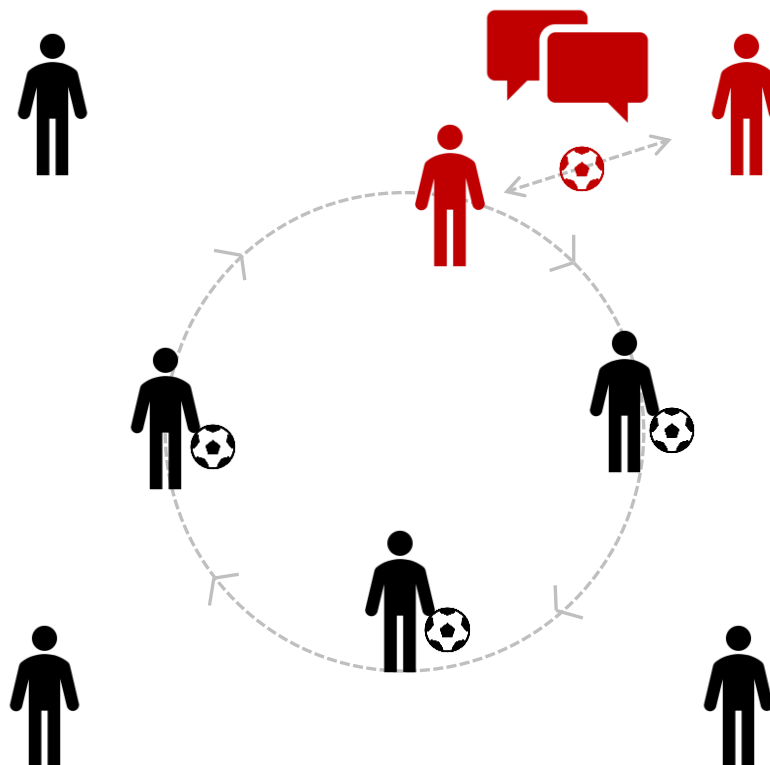
Driva boll på begränsad yta (~8 * ~8 m), kommer nära en annan spelare, byta boll med varandra och säga sitt namn. Bra med mycket bollkontakt och lära sig namn på nya kompisar.

Fotbollsträning - Skott



Skjuta mot mål, efter skottet blir man målvakt (alla som vill) och målvakten ställer sig i kön för att skjuta. Bra med så kort kö som möjligt (2 mål vid 12 spelare). Visa skott med vrist och bredsida.

Fotbollsträning - Passningscirkel



Hälften i inre cirkel, övriga i yttre cirkel, driv bollen medurs, passa till spelare i yttre cirkeln, säg dit namn, få tillbaka bollen, driv vidare. Öva på pass och lära sig namn på nya kompisar.

Fotbollsträning - Passning



Öva på pass mellan två till tre spelare. Visa breddsida och förklara varför.

Lek - Banankull



Det här är det roligaste på hela träningen 😊

Föräldrarna står på mittlinjen och är "tagare" som ska kulla barnen (startar i mål). När man blir tagen står man still med armarna upp i luften, en kompis kan fria genom klapp på axeln. Byte mellan föräldrar och barn när alla är tagna.

Avslutning med "high-five"



Alla är vinnare när dom går hem från oss!