**Träningspass 7 - manna**

 **Träning under 60 minuter startas:** med en gemensam samling 15 minuter innan träningsstart på planen.
- Hälsa på alla med deras namn.
- Gå igenom händelser från tidigare sammankomster negativa så som positiva.
- Gå igenom dagen tema och träning.

**Bollkontroll** Grundprincipen är 1 spelare 1 boll. Arbeta utifrån Temat **Tematräningen** De grundläggande momenten: se spelarutvecklingsplanen. **Smålagsspel** Här lägger vi in olika typer av MATCH. Dock så bryter vi ned och spelar 3 mot 3 på mindre spelytor. Vilket innebär många boll nuddar för spelarna. Använd er av veckans tema som uppmuntran vid poängräkning under smålagsspelet.

**Träningens avslut** Gemensam samling vid sidan av planen. Gå igenom träningen och ställ frågor.
\* Vad har vi gjort i dag? Temat
\* Vad skulle ni tänka på? Instruktionerna du angav.
\* Vad var lätt/roligt? Tekniken
\* vad var svårt? Tekniken

Prata sedan ur ditt perspektiv hur du såg på dagens träning positiva som negativa händelser.

Alla spelare ska ha en komplett träningsutrustning: (fotbollsskor, FBK kläder, benskydd, boll och en påfylld vattenflaska.)
Inga matchtröjor får användas på träningen.

**Tänk på att du ska**
\* Uppmuntra spelarna att använda bägge fötterna i övningarna.
\* Få spelaren att bli trygg med bollen så att spelaren ”vågar” lyfta blicken framåt i övningen.
\* Undvik ”köbildningar” spelaren tappar lätt focus och lägger koncentrationen på andra saker. Vi har därför flera övningsställen med färre deltagare per station.
\* Avbryt med lekar om spelarna tappar koncentrationen.\* Övningen ska ge spelaren möjlighet till många bollnudd. Totalt under 60 minuters träningspass skall den enskilde spelaren uppnå ca 700 bollnudd.
\* Ge spelaren instruktion (**HUR** man gör) och syfte (**Varför** man gör) moment i övningen.
\* Spelaren uppmuntras till inlevelse i tema momenten (T ex kunna föreställa sig en motståndare) **Målsättning** Det skall vara kul vilken är drivkraften till att vilja träna och lära. Spelaren skall ha utvecklande färdigheter i tema momenten då de lämnar knatteverksamheten under det året spelaren fyller12 år.

**Ledord**. Kul och utvecklande

 Samling genomgång

Tematräning
Introduktion/instruktioner
Isolerad
10 minuter

Smålagsspel på temat.
10 minuter.

Vätskepaus + instruktion

Tematräning
isolerad
5 minuter.

Smålagsspel på temat.
10 minuter

(match)
20 minuter

Stort spel
20 minuter.

 Samling
och
avslutning