

Träningar

På våra träningar vill vi skapa en rolig och utvecklande miljö där tjejerna trivs, har kul och lär sig nya saker tillsammans. Vi fokuserar på spelglädje, laganda och grundläggande teknik och taktik för 7-mot-7-spel.

Varje träning (90 minuter) har en återkommande struktur:

1. **Förberedelseträning och knäkontroll (ca 10 min):** Förbereder kroppen och minskar risken för skador.
2. **Aktiveringsövning (ca 10 min):** En enkel och rolig spelövning de redan kan och gillar, för att få igång spelet, få upp tempot och skapa energi.
3. **Färdighetsträning (ca 20 min):** Idealt inleds denna del med att tränarna visar en färdighet, teknik eller koncept som sedan befästs med en färdighetsövning. Dessa styrs vanligtvis av blockets tema.
4. **Temabaserad spelövning (ca 30 min):** En spelövning med matchlika situationer och ett tävlingsmoment för att ytterligare befästa färdigheten.
5. **Avslutande match (ca 20 min):** En kort reflektion med utrymme att ställa frågor och komma med kommentarer där också regler uppställs inför den avslutande matchen där de får använda sina nya kunskaper. Där kan domaren exempelvis belöna ett lag som utför det vi övat på med en frispark från valfri position eller bestraffa motståndarlaget med 10 upphopp.

Genom den här strukturen säkerställer vi en bra balans mellan glädje, lärande och utveckling under hela säsongen. Nedan listas de övningar som går in på platserna 2, 3 och 4 ovan. De bör i idealfallet vara en aktiverande spelövning de redan kan, en färdighetsövning följt av ytterligare en spelövning. Det som skiljer en spelövning från en färdighetsövning är att de bör ha matchliknande inslag och ha ett tävlingsmoment av något slag.

Fantastiska fem!

En lista på fantastiska övningar de känner till och som går snabbt att komma igång med

- Bilen – En riktig MoDo-klassiker som alltid funkar. Bra för att bli bollvan och få många bolltouch.
- Apan i mitten – En standardövning som funkar oavsett ålder och som alltid är givande.

Uppstart

I samband med uppstarten av säsongen genomför vi MoDos spelarenkät som ger oss en bild av spelarnas förväntningar och önskemål inför den nya säsongen.

Teknik och bollkontroll

Ta emot passning, driva med bollen, skydda bollen, utmana och slå en passning med kontroll och fart. Även fotbollsfys: snabbhet och spänst.

Vecka 16 – Mattias

Måndag

Tema: passningar och bollkontroll

1. Förberedelsefys med Lotta
2. Bilen
3. Presentation av dagens träning
4. Fotvolleyboll – fråga hur man tar emot en boll på bästa sätt: dämpa med insidan av foten emot "ekvatorn" på bollen.
5. Grisarna på planen – våga hålla i bollen, använd målvakten och håll bredden. Visa var ni vill ha bollen, och ropa innan ni passar.
6. Match – visa var ni vill ha bollen, ropa namnet innan ni passar.

Då och då avbryter vi övningarna med knäkontrollspauser

Tisdag

Tema: skydda bollen och utmana

1. Hönsgården – påminn om att de kan skydda bollen med kroppen.
2. Repetera dämpa mottagning, spelbarhet och vikten av yta. Presentation av dagens träning
3. Knäkontroll: Emelie leder medan Mattias konar upp inför nästa.
4. Kamprutor – poängtera det viktiga med tempoväxlingen för att ta sig förbi en motståndare. Emelie och Mattias övervakar en ruta var.
5. Ta med konerna in och vattenpaus.
6. Zlatan-övningen – poängtera vikten av spelbredd. Emelie och Mattias
7. Match – bonuspoäng för snygga dribblingar

Torsdag

Tema: matchspel

1. Knäkontrollsprogram
2. Konbana med skott - öva teknik och avslut
3. Smålagsspel med uppflyttning på två planer, 4 lag (15 min matcher)
4. Storlagsmatch 7-mot-7

Vecka 17

Måndag

Tema: snabbhet och spänst

1. Bilen
2. Förberedelsefys med Lotta: snabbhet och spänst
3. Fotvolleyboll – fråga hur man tar emot en boll på bästa sätt: dämpa med insidan av foten emot "ekvatorn" på bollen.
4. Grisarna på planen – våga hålla i bollen, använd målvakten och håll bredden. Visa var ni vill ha bollen, och ropa innan ni passar.
5. Match

Då och då avbryter vi övningarna med knäkontrollspausar.

Tisdag

Team-building?

Torsdag

Tema: våga hålla i bollen

1. Peps rondo – Poängtera vikten av att varje passning - ropa namnet på den du passar till
2. Knäkontrollsprogram
3. Kamprutan - Våga utmana, testa en kroppsfiint, som back ska du stänga vägen
4. Stople-jaga - Löp med bollen och avsluta under stress
5. Match

Vecka 18 – Lotta

Måndag

Tema: uppspel och speluppbyggnad

Förberedelseträning

1. Dubbel-kvadraten

Tisdag

Tema: försvara 1-mot-1

1. Kamprutor – poängtera det viktiga med tempoväxlingen för att ta sig förbi en motståndare
2. Utspelsövning - repetera hur vi ska agera vid utspel från målvakten
3. Hörnvarianter – anfall och försvar

Torsdag

Tema: matchspel och positioner

1. Spel med matchpositionerna

Lördag: Matchpremiär!

Försvar och presspel

Hindra uppspel, press och understöd

Vecka 19 – Pontus

Måndag

Tisdag

Kick-in med laget på Geneskolan

Onsdag

Vecka 20 – Mattias

Måndag

Tema: pressa eller skydda

1. Peps rondo – Snabbt att komma igång, fokus på hastighet och intensitet
2. Knäkontrollsprogram
3. Bussen – Fokus ligger på att lära sig skilja på att pressa och skydda och när man ska göra vad
4. Match

Tisdag

Tema: en-mot-en-situationer

1. Knäkontrollsprogram
2. Bilen - Introducera kommandot "filbyte" som är en tvåfotsdribbling
3. Kamprutan - Prata om hur man försvarar som back: **Snabbt**, **Sakta**, **Sidan**, **Styr**
4. Målområdesmatch

Onsdag

Vecka 21 – Lotta

Måndag

Tisdag

Onsdag

Vecka 22 – Pontus

Måndag

Tisdag

Onsdag

Anfallsspel och avslut

Speluppbyggnad, hitta trianglar, skott och avslut, omställningar

Vecka 23 – Mattias

Måndag

Onsdag

Vecka 24 – Lotta

Måndag

Onsdag

Vecka 25 – Pontus

Måndag

Onsdag

Vecka 26 – Mattias

Måndag

Onsdag

Fasta situationer

Kom ihåg att lägga in övningar på fasta situationer lagom utspritt

- Utspel
 - Frisparkar
 - Hörnor
 - Inkast
-

Revision #162

Created 23 February 2025 11:05:48 by Mattias

Updated 25 April 2025 15:57:26 by Mattias