Nacka 2018-08-29

**Träningsupplägg Dream Team**

**Två träningar i veckan:**

**Måndagar: 17.20-18.40**

**Onsdagar: 17.30-18.30**

**Grunden är att arbeta med framförhållning , struktur och tydlighet.**

**Man ska se och möta barnen/ungdomarna där de befinner sig.**

1. **Lösningsfokus**

Vi är lösningsinriktade i vårt ledarskap.

1. **Individuell coaching.**

Vi coachar individuellt utifrån deras förutsättningar.

1. **Positiv förstärkning**

Ge individuell positiv direkt feedback. Fokus är allas styrkor.

1. **Rutiner och Struktur**

Upplägget skall bygga på struktur och ge rutiner. Barnen/ungdomarna skall känna igen övningarna och känna sig trygga i dem, om en ungdom inte vill vara med på en övning är det ok, försök istället hitta en lösning/förklaring till varför hen inte är med. Det kan bero på olika saker. Ge gärna de olika övningar ett namn. Ex. **Konskogen, teknikringen. Förbered gärna 5 min innan att ni ska byta övning snart.**

**Måndaga**r **1- 2 huvudledare**

**Mer utmaning vad gäller upplägg av övningar samt tempo.**

**17.20-18.40**

17.20-18.450: Samling 17.20 (utanför planen)

17.15 : Genomgång träningsupplägg (Whiteboard, visa film, rita)

17.30 träningen startar.

1. Uppvärmning (utan el. med boll)
2. Övning
3. Övning
4. Match helplan alt. Smålagspel
5. Avslut nedvarvning, stretch 18.30 (utanför planen, kan inkluderas med samlingen)
6. Kort samling

**Onsdagar: 2 huvudledare (1 ansvarar för träningsupplägg)**

**Ungdomsledare: Max (Millan på prov)**

Upplägg: **Gruppen kan delas upp i två grupper utefter behov/nivå. (det beror också på hur många som är på träningen) Grupperna är inte statiska utan vid vissa övningar blandas grupperna. Vi har alltid samma övningar, men övningarna anpassas individuellt.**

**17.30-18.30**

Kort samling. Presentation av upplägg. (rita upp på whiteboard, alt. Visa film)

1. Uppvärmning : Görs av ungdomsledare. (utan boll)
2. Övning
3. Övning (kan vara bollek där momentet övas)
4. Smålagsspel 3x3, med fokus på bollinnehav. **Vi kör inte stor match på onsdagar.** Konmål,alt. Riktiga 5-manna mål. **Alternativ bollek!**
5. Kort samling

**SCHEMA TRÄNINGAR HT 2018**

**Samma tema tre träningar i rad. Olika upplägg månd och onsd. Målet är att hitta några övningar som vi kör regelbundet, sätt namn på övningarna.**

Ex. en övning med spelförståelse kan sen övas i samband med den avslutande matchen på måndagar.

3/9 TÄLTET: SPELFÖRSTÅELSE, ex spelavstånd, anfall, försvar, att vara spelbar.

5/9 TÄLTET: TEKNIK : PASSNING

10/9 Nacka IP 2: SPELFÖRSTÅELSE

12/9 Nacka IP 2: TEKNIK: PASSNING

17/9 TÄLTET SPELFÖRSTÅELSE

19/9 TÄLTET TEKNIK: SKOTT

24/9 Nacka IP2 : TEKNIKBANA , ÖVN.FINT

26/9 Nacka IP2: TEKNIK : SKOTT

1/10 TÄLTET TEKNIKBANA, ÖVN. FINT.

3/10 TÄLTET: TEKNIK : SKOTT

8/10 Nacka IP2: FÖRSVARSTEKNIKER, SAMT MÅLVAKTSTRÄNING

10/10 Nacka IP2: TEKNIKBANA

15/10 TÄLTET : FÖRSVARSTEKNIKER, SAMT MÅLVAKTSTRÄNING

17/10 TÄLTET: **GEMENSAM TRÄNING MED SIRIUS FRÅN UPPSALA**

22/10 Nacka IP 2: SPELFÖRSTÅELSE

24/10 Nacka IP 2: TEKNIKBANA

Ingen träning på höstlovet!

**Upplägg:**

**Ungdomsledare: Järla IF Dream Team**

Vara med vid förberedelser om möjligt vid genomgång av övningar.

1. UPPVÄRMNING UTAN BOLL
2. Är med och ställer upp koner o.s.v. inför de olika övningarna. Visar ev. Övningen.
3. Extra stöd till vissa spelare. /individuell coaching, positiv peppning. Den ledare som har ansvar ger instruktion om vem innan träningen börjar.
4. Under träning vid behov visar tekniska moment. Som ex. passning, skott.
5. Du är med och plockar ihop koner, samlar in västar vid övningarnas slut.

Marlene Yngve Lagledare/tränare Järla IF Dream Team