



# **TRÄNINGSPLANERING**

# **FOTBOLLSKOORDINATION**



## TRÄNINGSPLANERING

### SPELFORM: 5V5

#### TEMA

Fotbollskoordination

#### LAGETS FÄRDIGHETER

#### SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete  
Driva  
Snabbhet

#### FYSISKA MOMENT

Springa och driva

#### FOTBOLLSPSYKOLOGI



#### FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 MIN

#### SIK FÄRDIGHETSKVADRATER

CA 15 X 12 M PER PLAN

#### Blå och gul

Spelarna står 2 och 2 mitt emot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen

**Progression:** Byt håll. När ledaren säger gul ska istället den blåa spelaren springa till sin kona. Lägg till boll för ytterligare progression. Spelarna har varsin boll mellan benen. Spelaren som springer till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar springer utan boll.

**Syfte:** Spelarna lär sig reagera snabbt och springa ifrån motståndarna med och utan boll



## TRÄNINGSPLANERING

### SPELFORM: 5V5

#### TEMA

Fotbollskoordination

#### LAGETS FÄRDIGHETER

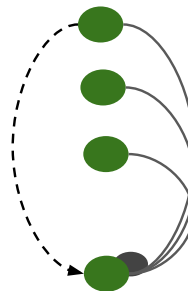
#### SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete  
Kasta  
Fånga

#### FYSISKA MOMENT

Kasta  
Fånga  
Springa

#### FOTBOLLSPSYKOLOGI



#### FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 MIN

#### SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

15 X 12 M PER PLAN

#### Bollstafett Kasta - Fånga

Uppgiften är transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står på ett led där den första spelaren står vänd mot de andra med en boll. Bollen kastas till nästa spelare som kastar tillbaka den och sätter sig ner. Bollen kastas sen till nästa spelare osv. Spelaren längst bak springer med bollen till första platsen i ledet. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångspositioner. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

**Progression 1:** Öka avstånden

**Progression 2:** Spelarna står på ett ben. Sista spelaren hoppar på ett ben till startpositionen

**Progression 3:** Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling

**Syfte:** Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.



**TRÄNINGSPLANERING**  
**SPELFORM: 5V5**

**TEMA**

Fotbollskoordination

**LAGETS FÄRDIGHETER**

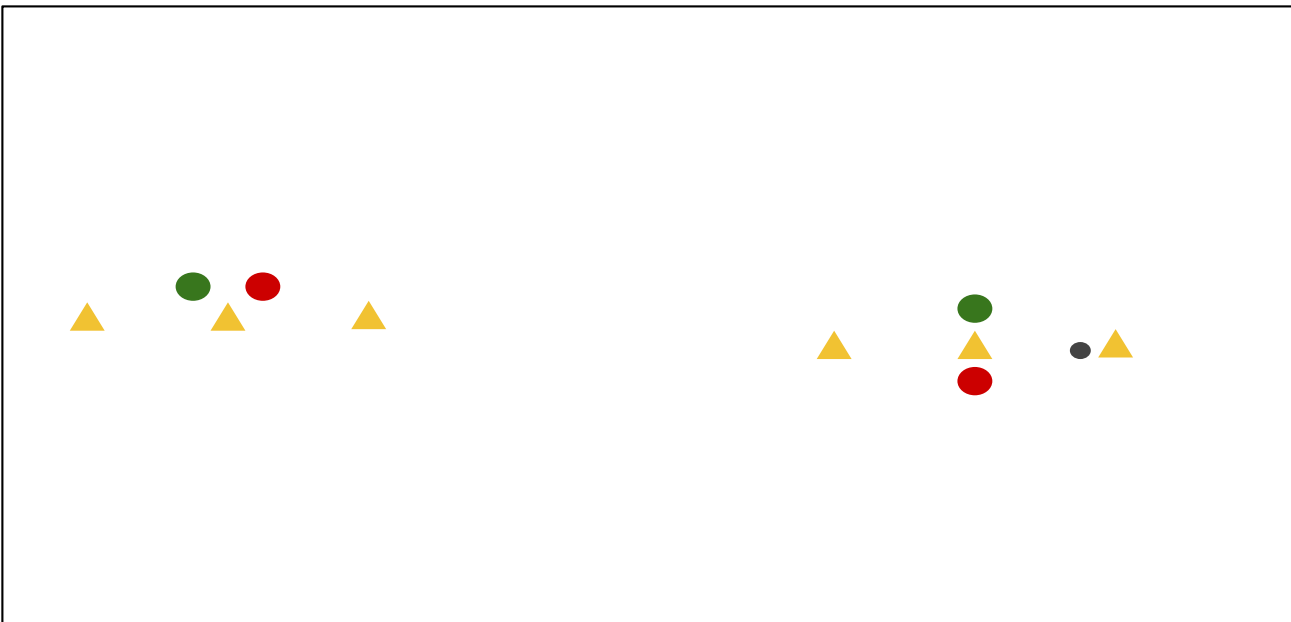
**SPELARENS FÄRDIGHETER**

Fotarbete  
Snabbhet  
Driva

**FYSISKA MOMENT**

Kasta  
Fånga  
Springa

**FOTBOLLSPSYKOLOGI**



**LEK**

**15**

**MIN**

A  
1 v 1 - 1 boll

Två spelare står mitt emot varandra. De ska kasta en boll fram och tillbaka till varandra. En av spelarna kan när som helst ta bollen och springa mot sin kona. Den andra spelaren ska försöka kulla bollhållaren.  
# (studsas bollen)

**B**

Kona eller boll

Tränaren ropar antingen "kona" eller "boll"

Kona - spelarna ska springa och ta konan  
Boll - spelarna ska springa och få kontroll på bollen

# (kollektiv progression) (Lägg till regel efter en tid)



## TRÄNINGSPLANERING

### SPELFORM: 5V5

#### TEMA

Fotbollskoordination

#### LAGETS FÄRDIGHETER

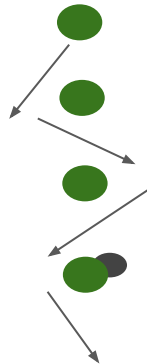
#### SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete  
Snabbhet  
Driva

#### FYSISKA MOMENT

Kasta  
Fånga  
Springa

#### FOTBOLLSPSYKOLOGI



#### FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 MIN

#### SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

15 X 12 M PER PLAN

#### Bollstafett Över - Under

Uppgiften transporterar bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står på ett led där den första spelaren har en boll i händerna. Bollens ska transporteras genom ledet genom att varannan spelare lämnar över den över huvudet och varannan mellan benen. Den sista spelaren springer fram med bollen och ställer sig först. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

**Progression 1:** Sista spelaren dribblar med bollen mellan lagkompisarna på vägen tillbaka.

**Progression 2:** Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först vinner.

**Syfte:** Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.



## TRÄNINGSPLANERING

### SPELFORM: 5V5

#### TEMA

Fotbollskoordination

#### LAGETS FÄRDIGHETER

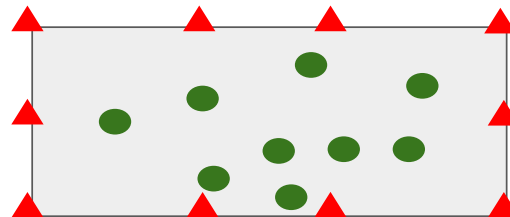
#### SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering  
Fotarbete  
Snabbhet

#### FYSISKA MOMENT

Springa

#### FOTBOLLSPSYKOLOGI



#### FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 MIN

25 X 15 M

#### Motorikstopp

Spelarna rör sig fritt i ytan. När tränaren ropar en siffra ska spelarna göra olika saker som siffran anger. Tex "1 - Stå på ett ben", "2 - Kryp på alla fyra", "3 - Hoppa så högt du kan 5 gånger", "4 - Gör en kullerbytta"

**Progression:** Håll upp x antal fingrar istället för att ropa

**Progression:** Lägg till boll

**Syfte:** Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.



**TRÄNINGSPLANERING**  
**SPELFORM: 5V5**

**TEMA**

Fotbollskoordination

**LAGETS FÄRDIGHETER**

**SPELARENS FÄRDIGHETER**

Fotarbete  
Kasta  
Fånga

**FYSISKA MOMENT**

Kasta  
Fånga  
Springa

**FOTBOLLSPSYKOLOGI**



**FÄRDIGHETSÖVNING**

**5-10 MIN**

**SIK FÄRDIGHETSKVADRAT**

**15 X 12 M PER PLAN**

**Stafettormen**

Dela in barnen i lag med fyra barn i varje lag och ställ lagen på led. Barnen håller tre bollar mellan sig genom att trycka bollarna mot sin egen mage och den framförvarandes rygg. Lagen förflyttar sig framåt, rundar en kon och tillbaka till utgångsläget. Barnen får inte hålla bollen med händerna. Om ett lag tappar någon boll måste laget stanna och "sätta fast" bollen igen.

**Syfte:** Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.



## TRÄNINGSPLANERING

### SPELFORM: 5V5

#### TEMA

Fotbollskoordination

#### LAGETS FÄRDIGHETER

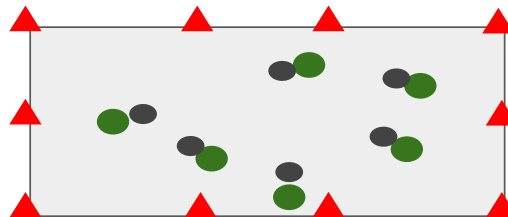
#### SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering  
Fotarbete  
Snabbhet

#### FYSISKA MOMENT

Springa

#### FOTBOLLSPSYKOLOGI



#### FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 MIN

25 X 15 M

#### Uppmaningar med boll

Spelarna rör sig i ytan med varsin boll. Uppmana spelarna att:

- Ligg på marken med sträckta armar och ben.
- Rulla fem varv åt höger och fem varv åt vänster.
- Studsas bollen i marken. Snurra ett varv och fånga bollen innan den studsar en andra gång.
- Sitt på marken och kasta upp bollen i luften. Res dig upp och fånga bollen innan den studsar.
- Hoppa hoppsasteg och studsas bollen från den ena handen till den andra.

- Hoppa åt sidan och studsas bollen med motsatt hand. Hoppa jämfota på stället och studsas bollen från ena handen till den andra.

**Syfte:** Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.



## TRÄNINGSPLANERING

### SPELFORM: 5V5

#### TEMA

Fotbollskoordination

#### LAGETS FÄRDIGHETER

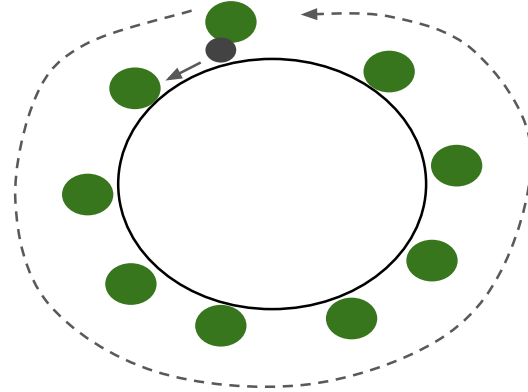
#### SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering  
Drivning  
Vändning

#### FYSISKA MOMENT

Springa

#### FOTBOLLSPSYKOLOGI



#### LEK 15 MIN

Spelarna står i en ring, nära varandra. En spelare har bollen i händerna och ska ge den till spelaren bredvid som ska ge bollen vidare osv.

Spelaren som började ska springa runt ringen för att komma tillbaka till sin plats för att kunna ta emot bollen.

Målbild att alla ska springa runt ringen 1 gång  
Progression att spelare springer med bollen ett varv innan överlämning/driver bollen med fötterna



## TRÄNINGSPLANERING

### SPELFORM: 5V5

#### TEMA

Fotbollskoordination

#### LAGETS FÄRDIGHETER

#### SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering

Fotarbete

Snabbhet

Kasta

Fånga

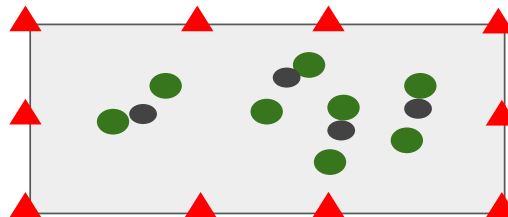
#### FYSISKA MOMENT

Springa

Kasta

Fånga

#### FOTBOLLSPSYKOLOGI



#### FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 MIN

25 X 15 M

#### Uppmaningar

Tänk på att visa barnen så mycket som möjligt av de övningar som ska genomföras.

I den här övningen ska barnen arbeta parvis med en boll per par. Spring och kasta bollen till varandra.

**Progression:** En spelare kastar eller studsar bollen högt i luften, den andra spelaren fångar bollen.

**Syfte:** Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.