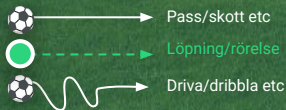


TECKENFÖRKLARING



STRUKTUR

Inledning	5 min
Stationsträning	20 min
Spel	25 min
Lek	5 min
Avslutning	5 min

TOTALT 60 min



TRÄNINGSUPPLÄGG

SPELFORM 5V5

TRÄNING 3 - DRIVA, UTMANA, FINTA

ATT TÄNKA PÅ



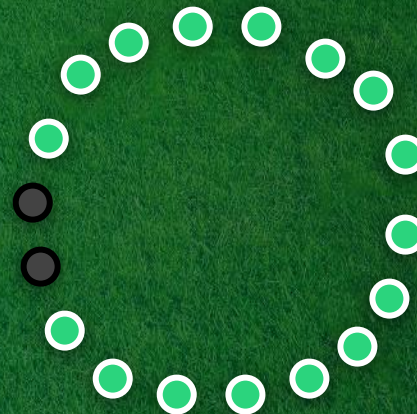
- Målet med spelformen 5v5 är att träningar och matcher ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra så många fotbollsaktioner som möjligt.
- Anfallsspel:
 - Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Detta sker exempelvis genom att driva, vänta, utmana, finta och dribbla.
 - Komma till avslut och försöka göra mål
- Försvarsspel:
 - Ta bollen från motståndaren genom att bryta.
- Omställningar: Ta tillbaka bollen om du tappar den, samt driv bort från motståndaren när du har erökrat bollen
- Låt barnen komma på egna lösningar - Vi vill att barnen ska lära sig att fatta egna beslut, utan att vi ska styra hur dom ska springa eller passa tex.
- Utgångspunkten i träningsupplägget är att det ska vara få/korta köer, och mycket bolltouch per spelare
- Vi jobbar med positiv förstärkning, uppmuntra även försöket istället för bara utfallet - Bästa sättet att våga utvecklas
- Spelet är bästa lärande metoden - Med matchspel så får vi in alla moment i fotboll
- Dela upp arbetsuppgifter mellan ledare inför träningspassen (vem konar upp, vem tar samlingen, vem instruerar övningen m.m)
- Planera träningarna i förväg och dela med er så att alla ledare vet vad som gäller inför dagens träning
- Kona upp så mycket som möjligt innan träningen startar, alt. under tiden som samlingen är. Detta underlättar flytet i träningen
- Fyll i närvaro direkt i samband med träningen
- Kör samma träningspass några gånger i rad, innan ni byter till nästa. Barn gillar ordning och reda, och känner sig trygga och bekväma i ett upplägg som är bekant för dom som dom gjort förut. Detsamma gäller oss vuxna - Ju mer vi håller i samma pass, ju mer bekväma blir vi i det, vilket gör det roligare.

INLEDNING – CA 5 MIN



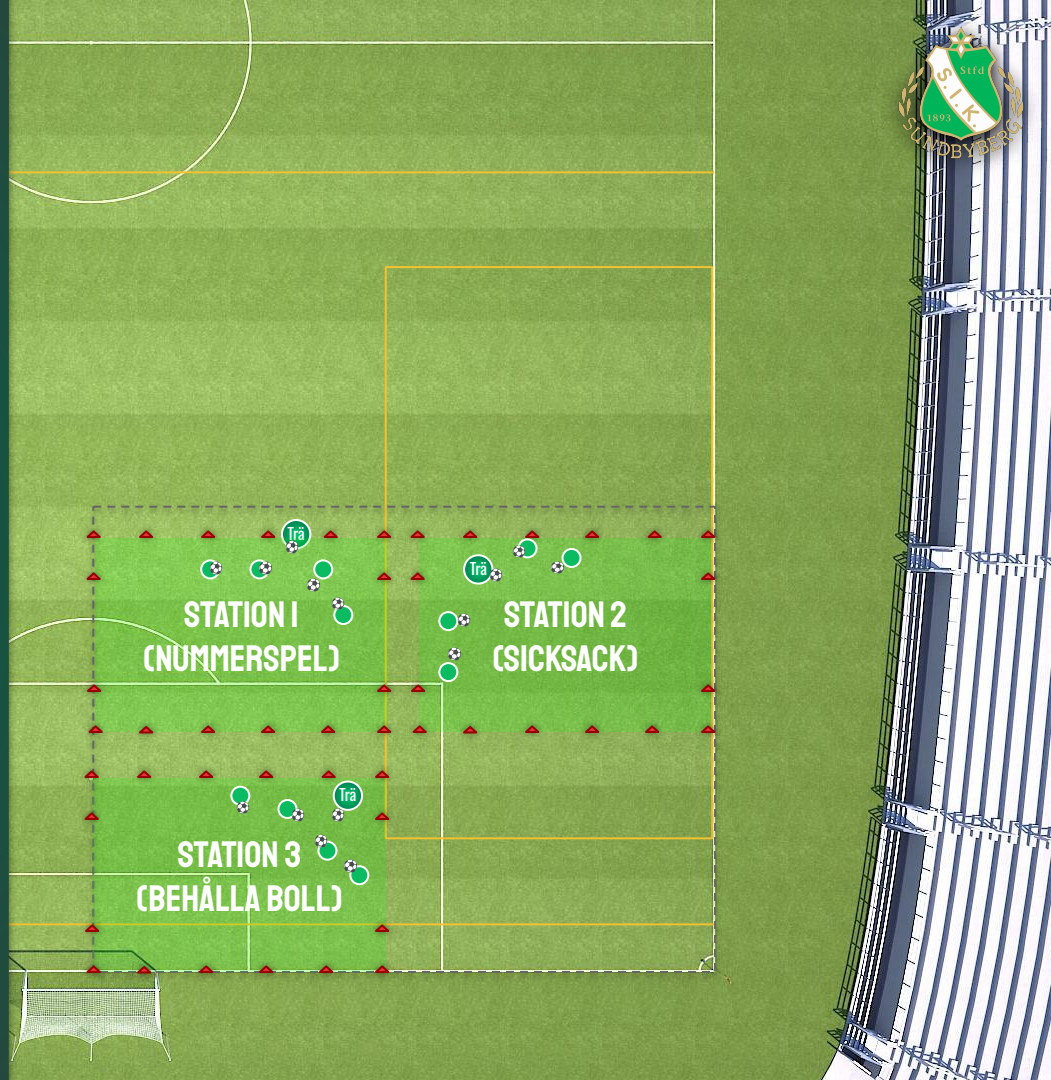
INLEDANDE SAMLING + NÄRVARO

- Ropa "samling".
- Samla barnen i en sittande ring. Ingen sitter framför eller bakom någon, så att alla ser och hör.
- Minimera störningsmoment under samlingen genom att sitta med din rygg mot exempelvis ett staket eller en vägg (en "tråkig" bakgrund). Det gör det lättare för barnen att koncentrera sig på dig.
- Ledare sitter också ner så att ledarna hamnar på samma nivå som barnen.
- Hälsa alla välkomna.
- Prata vänligt och skapa en trygg miljö så barnen känner förtroende och vågar lita på er.
- Ta närvaro.
- Berätta att precis som på skolan så finns det vissa regler här, tex:
 - **Lyssna på ledarna när de pratar.**
 - **Räck upp handen vid frågor och lyssna på den som har ordet.**
 - **Var snälla mot varandra.**
- Berätta sedan kort vad som kommer hända under träningen.
- Sist ber ni barnen ställa vattenflaskorna på en gemensam plats innan ni delar ut varsin boll.



STATIONSTRÄNING - BOLLKONTROLL CA 20 MIN

- Till höger är en total yta på ca 25m x 30m
- Stationsträning är ett bra sätt att dela upp barnen i mindre grupper, så att ni är fler ledare per spelare och alla spelare blir uppmärksammasad.
- Vill man ha intensivare träningar, ha stationerna nära varandra - Mindre intensivt, ha stationerna längre ifrån varandra
- Beroende på hur många deltagare och ledare ni är så anpassar ni till antalet stationer. I detta fall är det 3 stationer, dela då in spelarna i grupp 1, 2 och 3. Dessa grupper placeras ut på respektive station (där det finns minst en ledare per station) och tränar samtidigt med olika övningar på vardera station, för att därefter rotera till nästa station
- Förklara OCH visa tydligt vad som ska göras och hur.
- Använd enkla och korta instruktioner och låt sedan barnen prova.
- Respektera att barnen kan olika mycket och lär sig i olika takt. Meningen är inte att de redan ska kunna allt. De är här för att ha roligt och för att lära sig.
- Uppmuntra barnens försök oavsett om de lyckas eller inte. Peppa dem att fortsätta försöka.
- Om barnen har frågor under träningen så ska du tänka på att alltid huka dig eller sätta dig på knä så du hamnar på samma nivå som barnen och bemöt alltid barnen med en vänlig ton.
- Syftet är att träna barnens motorik och bollkontroll.
- I kommande slides finner ni stationsövningar.



STATION I - NUMMERSPEL CA 5-10

MIN

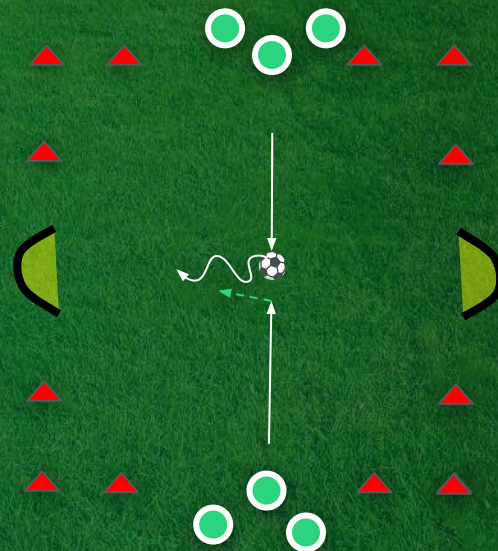
NUMMERBOLL

2 lag. Tränaren säger hur många som ska spela. Ibland 1v1, ibland 2v2 osv. Så många nummer som tränaren säger springer in i ytan och spelar tills bollen går i mål, eller går ur spel. Båda lagen kan göra mål i båda riktningarna. Yta ca 15x12 m.

Syfte:

Träna matchlikt. Anfallsspel tränar på att passera motståndare med boll på valfritt vis - Tex driva, vända, utmana. Försvarsspel tränar på att bryta bollen från motståndarna. Vi tränar även på omställningar, erövra tillbaka bollen om du blivit av med den

Progression: Testa spela ojämnt antal, tex 2v1 eller 3v2 samt alla mot alla



FRÅGESTÄLLNING

Utmana barnen genom att ställa frågor.

Exempel:

Vad är viktigt när du anfaller? (Svar: Driva bollen mot mål och skjuta)

STATION 2 - SICKSACK CA 5-10 MIN

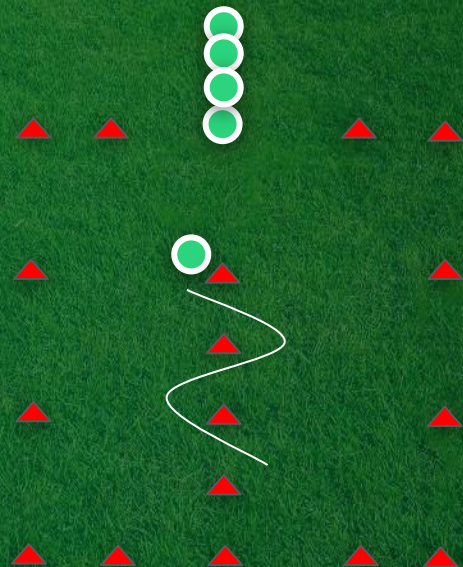
SICKSACK

Placera ut koner med lämpligt avstånd och dela in spelarna i 1-2 led beroende på antal spelare. Spelarna ska springa sicksack mellan konerna.

Spelaren som står först ska så snabbt som möjligt springa sicksack mellan konerna. Efter sista konen springer spelaren rakt tillbaka och växlar med spelaren som står först i ledet som gör samma sak. När alla har sprungit är de klara.

Progression: Driv med en boll mellan konerna. Driv med bollen nära foten för att snabbt kunna sicksacka fram mellan konerna

Syfte: Förbättra fotarbete och snabbhet



STATION 3 - BEHÅLLA BOLL CA 5-10 MIN

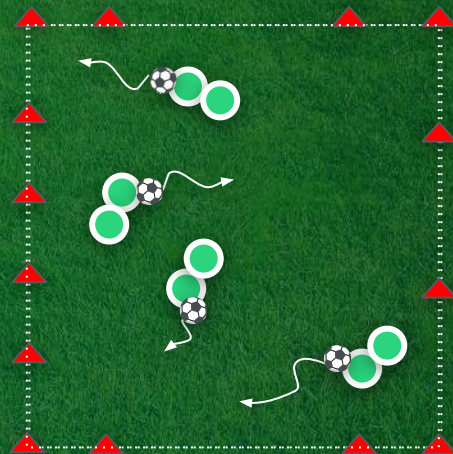
EN BOLL PER PAR

1. Förklara och visa att barnen ska ta små, snabba och lösa touch på bollen så att den alltid är nära fötterna. De ska hela tiden även titta sig omkring så att de ser vart det finns ledig yta och vart de andra barnen är så att de inte krockar.
2. **Behålla boll**
 - a. Spelarna delas upp 2 & 2. Den ena spelaren har som uppgift att ta bollen från den andra.
 - b. Den som blir av med sin boll försöker ta tillbaka bollen.

Syfte:

Spelarna lär sig behandla bollen och orientera sig vart det finns lediga ytor, man lär sig driva i olika hög fart och riktningar. Samt täcka bollen.

Som försvarsspelare lär du dig ta bollen genom att bryta.



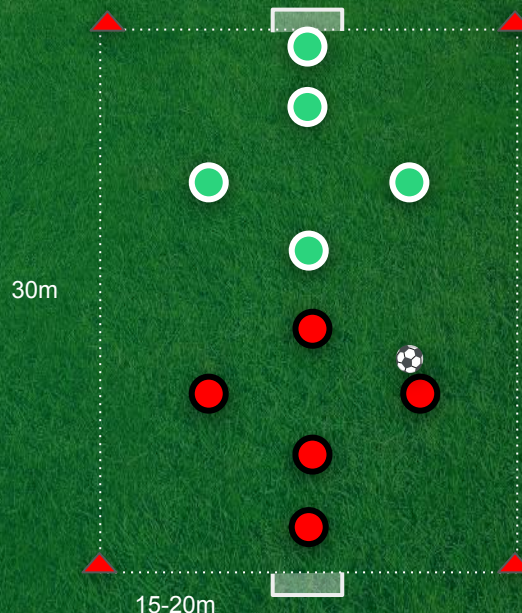
TIPS

Uppmana barnen att "titta framåt" och/eller "omkring sig", istället för "titta upp". Att titta "upp" är onaturligt, då det är himlen för barnen

SPEL – CA 30 MIN

ORGANISATION

- Ha förberedda lag sen innan, eller ställ barnen på ett led för att dela in lag. För vissa kan det kännas skönt att hamna i samma lag eller på samma plan som en kompis.
- Under matchen bör fokuset ligga på att ha kul och spela med varandra, inte på hur många mål som görs.
- Det är vanligt att barnen visar mycket känslor, t.ex. blir väldigt glada när de gör mål/"vinner" och blir ledsna när de släpper in mål/"förlorar". Avdramatisera situationen genom att förklara att ibland vinner man och ibland förlorar man och att det är helt okej.
- Om någon spelar för tufft eller inte betar sig schysst, ta barnet åt sidan och förklara vad som hände och säg vad barnet ska göra istället.
- Beroende på hur många spelare som är på träningen så kan man aktivera laget som står vid sidan av med koordinationsövningar/spela 2v2 eller 3v3/låta dom passa/driva till varandra. Är man tillräckligt många spelare så rekommenderas att köra 2 planer samtidigt.
- Ha förståelse för att alla inte är vana vid att koncentrera sig på en boll. Påminn snällt barnen om spelet om det behövs och peppa på att vara med och spela. Turas om att vara målvakt. Få alla att vara delaktiga
- Håll matcherna korta och pausa emellanåt för att dricka vatten och prata om vad barnen tycker om exempelvis spelet.
- Här kan man byta lag om det skulle vara ojämnt eller bara för att barnen ska få spela i samma lag med andra på samma plan än tidigare.



FRÅGESTÄLLNING

Prova att utmana barnen genom att ställa frågor. Låt de tänka själva och komma på svar/lösningar. Detta sätter igång deras funderingar och bidrar till lärandet.

Exempel:

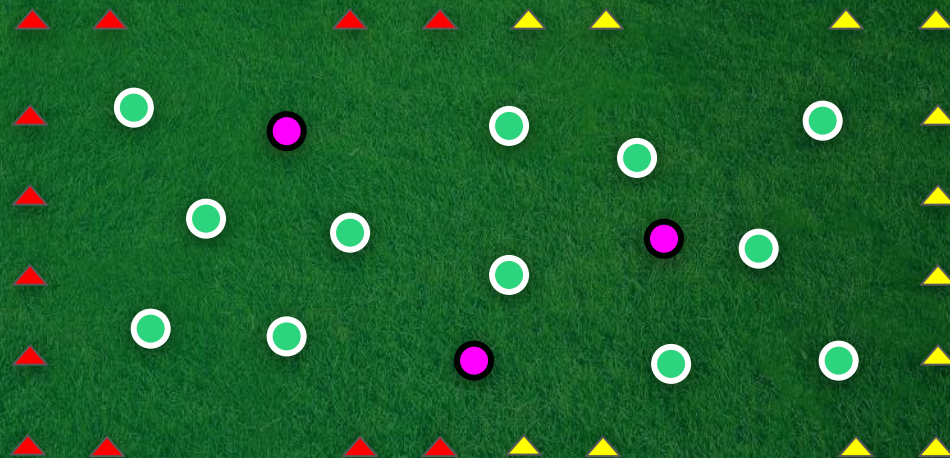
Hur kan vi enklare göra mål? (Svar: Driva bollen närmare motståndarnas mål innan man skjuter).

Hur kan vi förhindra mål? (Svar: Stå i vägen och försöka ta tillbaka bollen från det andra laget).

LEK – 5 MIN

LEK

- Blås i pipan, förklara OCH visa tydligt vad som ska göras och hur.
- Använd enkla och korta instruktioner och låt sedan barnen prova.
- Lekens syfte är att sprida glädje och träna spelarnas motorik och blick för omgivningen.
- Exempel på olika lekar:
 - Banankull.
 - Svanskull.
 - Tunnelkull.
 - Iskull.
 - Under hökens alla vingar.
 - Vem är rädd för Zlatan?
 - Skepp, hav och land.



AVSLUTNING – CA 5 MIN



AVSLUTANDE SAMLING

- Ropa "samling".
- Samla barnen i en sittande ring. Ingen sitter framför eller bakom någon, så att alla ser och hör.
- Minimera störningsmoment under samlingen genom att sitta med din rygg mot exempelvis ett staket eller en vägg (en "tråkig" bakgrund). Det gör det lättare för barnen att koncentrera sig på dig.
- Ledare sitter också ner så att ledarna hamnar på samma nivå som barnen.
- Om det är möjligt (fokuset är där) ställ lite reflekterande frågor om vad vi har gjort idag på träningen, vad de har lärt sig etc.
- Avsluta med att barnen ställer sig upp och sträcker fram handen och kör en "1-2-3 SIK!"
- Tack för idag och ses nästa gång!

