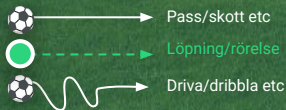


TECKENFÖRKLARING



STRUKTUR

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

TOTALT 60 min



TRÄNINGSUPPLÄGG

SPELFORM 5V5

TRÄNING 5

ATT TÄNKA PÅ



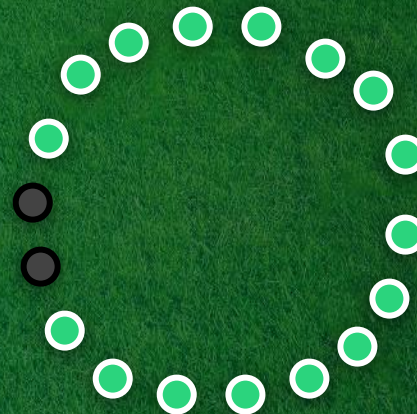
- Målet med spelformen 3v3 är att träningar och matcher ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra så många fotbollsaktioner som möjligt.
- Anfallsspel:
 - Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Detta sker exempelvis 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

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.



UPPVÄRMNING - FÅNGA BOLLEN CA 5 MIN

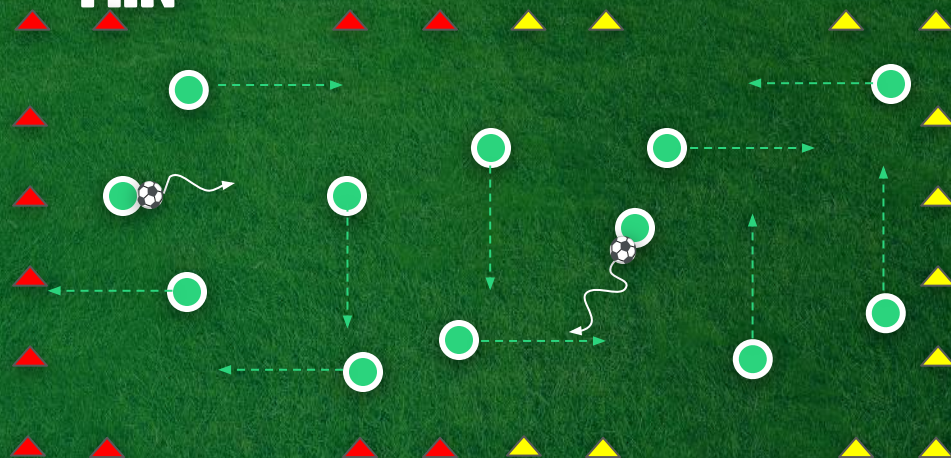


VAR SIN BOLL

- Spelarna rör sig fritt i ytan.
- 1-3 spelare har varsin boll som kastas till dom utan boll.
- När man fångat bollen ska man springa och kasta till någon annan utan boll.
- Man får inte kasta till den man precis fick bollen från.

Syfte:

Spelarna lär sig hur bollbanan fungerar i luften, dom lär sig att fånga och kasta bollen



FRÅGESTÄLLNING

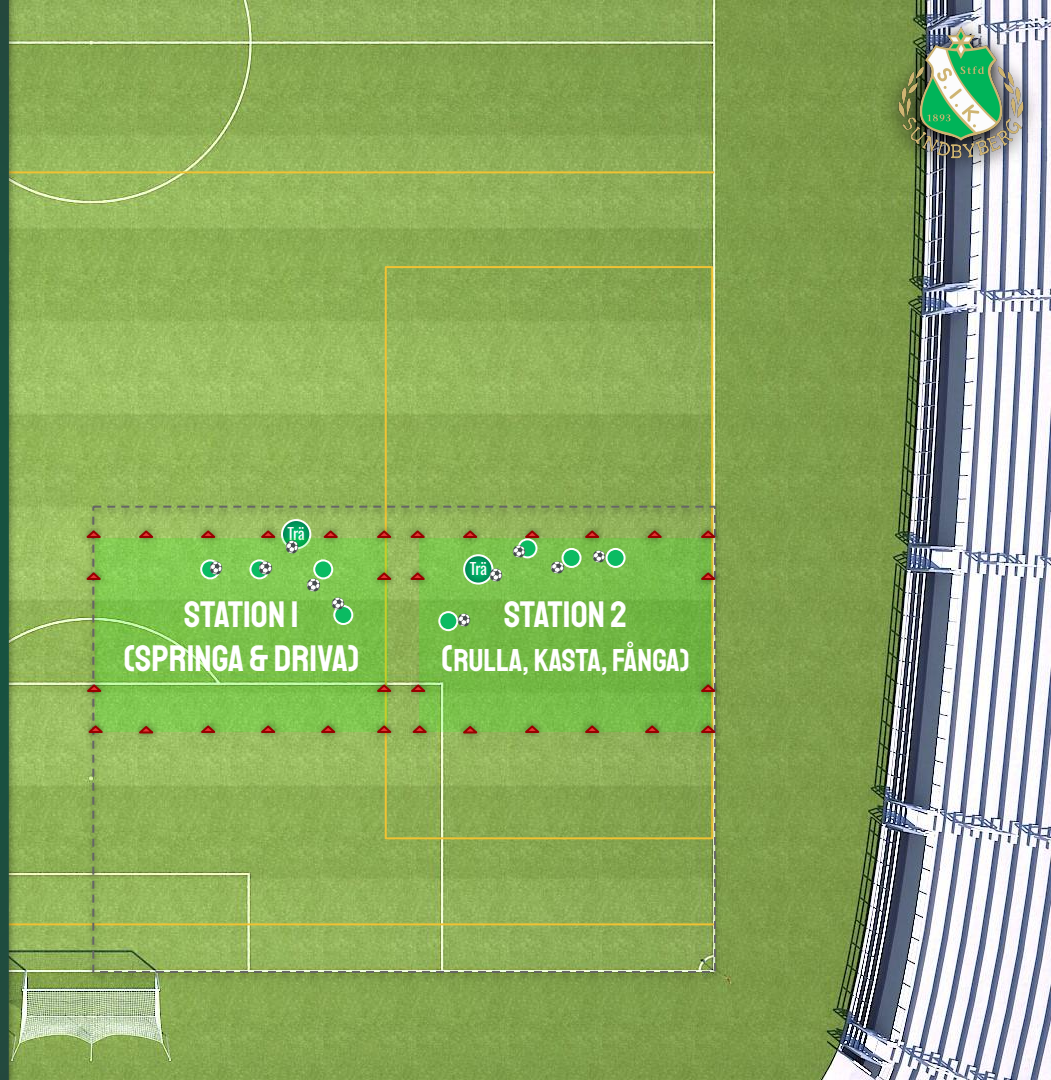
Utmana barnen genom att ställa frågor.

Exempel:

Hur kan du göra det lättare att fånga bollen? (Svar: Fånga i skopan)

STATIONSTRÄNING - CA 20 MIN

- Till höger är en totalyta 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 uppmärksammas.
- Vill man ha intensivare träningar, ha stationerna nära varandra - Mindre intensivt, ha stationerna längre ifrån varandra
- I detta fall är det 2 stationer, dela då in spelarna i grupp 1 och 2. Dessa grupper placeras ut på respektive 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 - SPRING & DRIVA CA 15 MIN



STAFETT

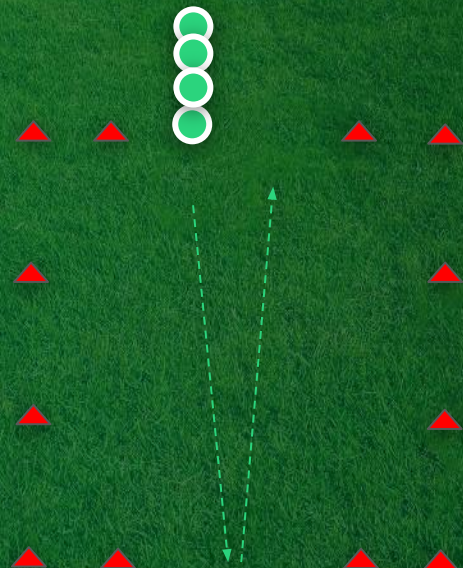
Spelarna ska springa över till ena sidan, över linjen, och tillbaka för att sedan ställa sig sist i kön. Övningen är över när alla i gruppen har sprungit varsin gång. Ta tid. Gör övningen en gång till och instruera spelarna att försöka vara ännu snabbare denna gång.

Progression: Dela upp gruppen i 2 grupper som tävlar mot varandra. Lägg till boll.

Bollhållare driver bollen längst marken, över linjen, och tillbaka för att lämna över bollen till sin lagkamrat och sedan ställa sig sist i kön. Övningen är över när alla i gruppen har sprungit en gång. Ta tid. Gör övningen en gång till och peppa spelarna att försöka vara ännu snabbare denna gång.

Progression: Lägg ut koner som spelarna ska driva bollen mellan

Syfte: Förbättra fotarbete och snabbhet



STATION 2 - RULLA, KASTA, FÅNGA CA 10 MIN

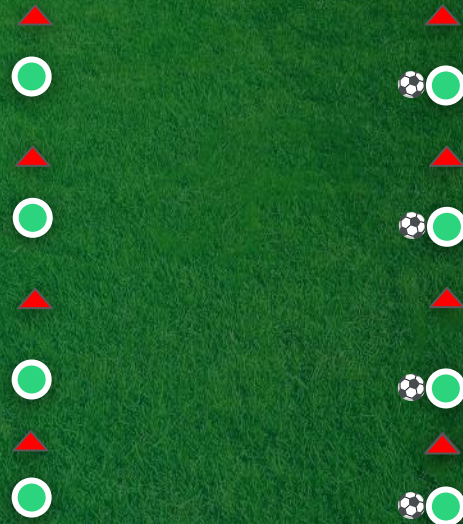
RULLA, KASTA, FÅNGA

Dela in spelarna i 2v2 som ställer sig mitt emot varandra. Spelarna ska börja med att rulla bollen till sin lagkamrat på andra sidan. Spelaren på andra sidan försöker plocka upp bollen i skopa, för att sedan rulla den tillbaka till medspelaren. Instruera spelarna att det är viktigt att bollen rullar längst marken, så att lagkamraten kan ta emot bollen.

Progression:

- Spelarna kastar bollen till varandra genom att studsa den.
- Spelarna kastar bollen till varandra i luften

Syfte: Utvecklar spelarna att våga vara målvakter. Tränar spelarnas förmåga att fånga, rulla och kasta bollen



FRÅGESTÄLLNING

Utmana barnen genom att ställa frågor.

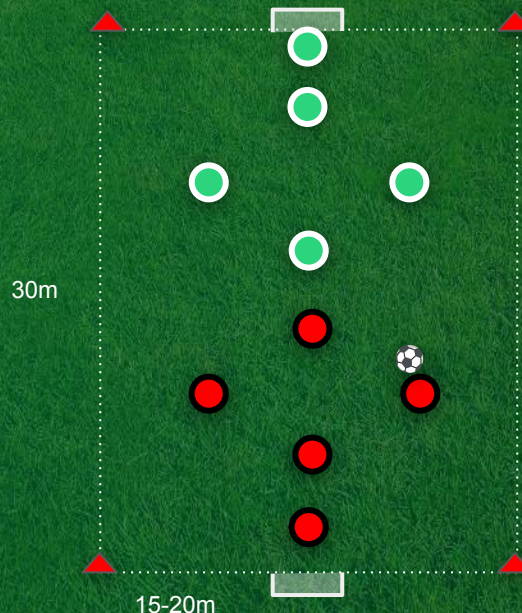
Exempel:

Vad är viktigt när du fångar bollen?
(Svar: Ha kroppen bakom bollen)

SPEL – CA 20 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:

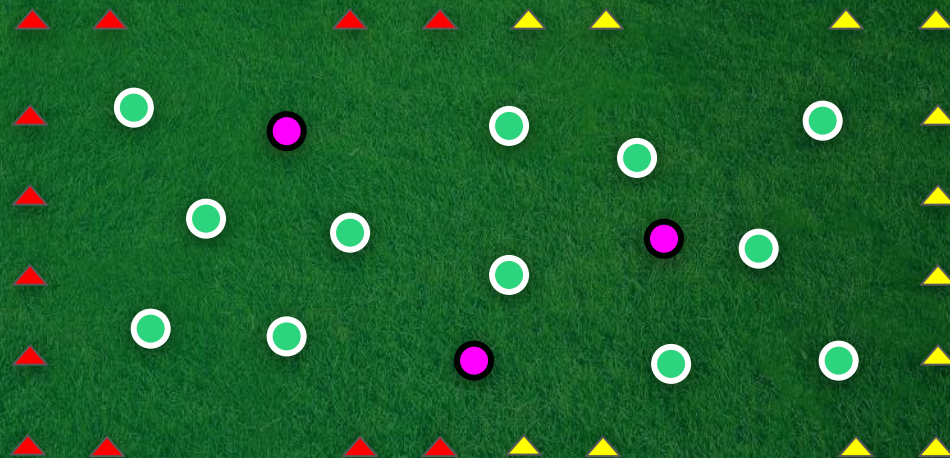
Hur kan vi enklare göra mål? (Svar: Driva bollen närmare motståndarnas mål innan man skjuter).

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

LEK – 5 MIN

KULL

- 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!

