



TRÄNINGSPLANERING KOMMA TILL AVSLUT

FOKUS SPELARENS FÄRDIGHETER: AVSLUT, DRIVA, PASSA



TRÄNINGSPLANERING SPELFORM: 5V5

TEMA

Komma till avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

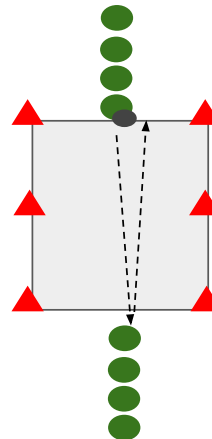
SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete
Driva

FYSISKA MOMENT

Springa och driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

5 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

15 X 12 M PER PLAN

Springa och driva

STAFETT

Dela in spelarna i grupper (ca 6-8 per grupp).
Ställ hälften av spelarna i respektive grupp på led längst kortsidan, andra hälften en bit framför mittlinjen. Avståndet mellan leden ska vara ca 15-20 meter. Spelarna ska springa över till ena sidan och växla med sin medspelare genom att göra high five, och ställer sig sist i kön. Övningen är över när alla i gruppen är tillbaka i ursprungsposition. Ta tid. Gör övningen en gång till och peppa spelarna att försöka vara ännu snabbare denna gång.

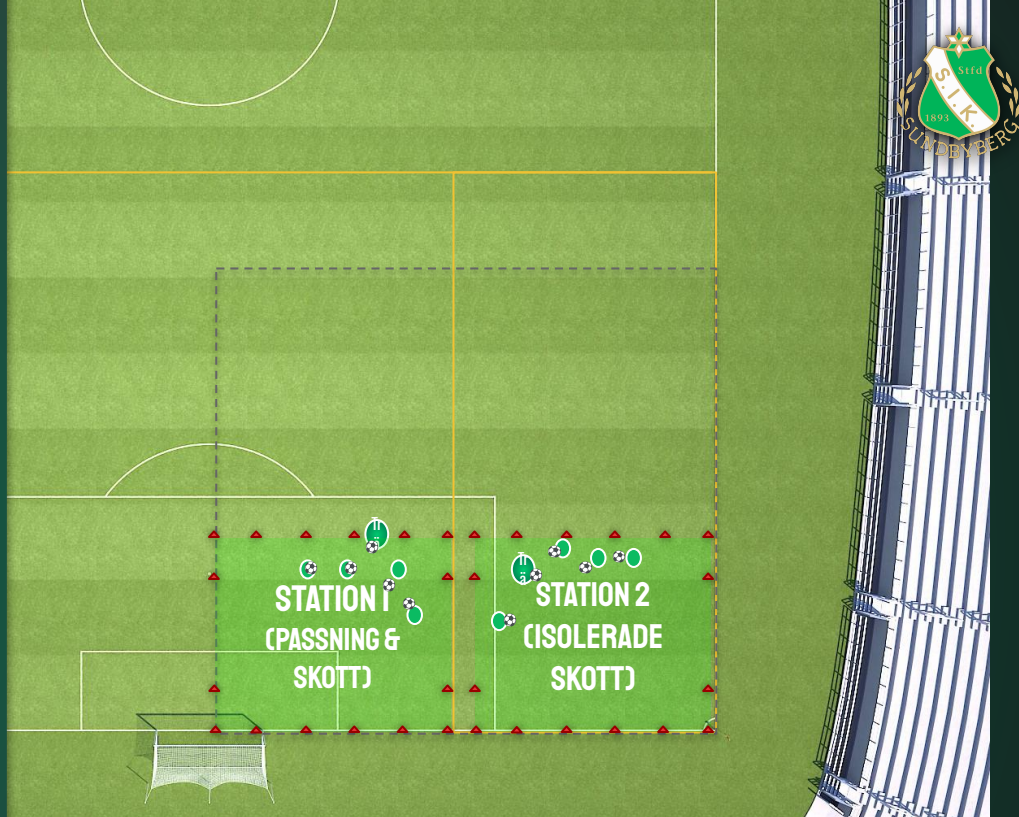
Progression: Bollhållare driver bollen längst marken och passar från ca 1 meter till sin medspelare på andra sidan. Medspelaren tar emot bollen med fötterna, lägger ned bollen och driver sedan bollen längst marken, för att därefter passa över till sin medspelare. Övningen är över när alla i gruppen är tillbaka i ursprungsposition. Ta tid. Gör övningen en gång till och peppa spelarna att försöka vara ännu snabbare denna gång.

Progression: Bollhållare springer fram med bollen i händerna och kastar bollen till sin lagkamrat, som försöker fånga bollen. Lagkamraten gör därefter samma sak till motsatt sida. Övningen är över när alla i gruppen är tillbaka i ursprungsposition. Ta tid. Gör övningen en gång till och peppa spelarna att försöka vara ännu snabbare denna gång.

Swfte: Förbättra fotarbete och snabbhet

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.





TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Komma till avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

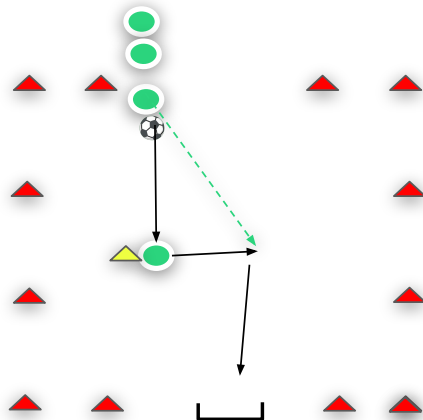
SPELARENS FÄRDIGHETER

Avslut
Springa
Passa

FYSISKA MOMENT

Springa
Driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

15 MIN

STATION I

CA 15 X 12 M PER PLAN

PASSNING OCH SKOTT

Uppgiften i övningen är att göra mål för anfallsspelarna och att förhindra mål för målvakten. En spelare åt gången driver fram och passar till medspelaren som står i mitten. Medspelaren tar emot, passar åt sidan och anfallsspelaren skjuter mot mål. Efter skott ställer sig den som avslutat vid konan, och den som passat ställer sig sist i ledet.

Syfte:

Anfallsspel tränar på att passa och komma till avslut



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Komma till avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

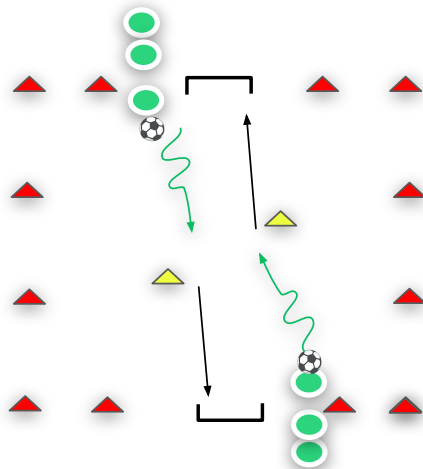
SPELARENS FÄRDIGHETER

Avslut
Driva
Dribbla

FYSISKA MOMENT

Springa
Driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

10 MIN

STATION I

CA 15 X 12 M PER PLAN

ISOLERADE SKOTT

Uppgiften i övningen är att göra mål för anfallsspelarna och att förhindra mål för målvakten. En spelare åt gången driver fram till kona, riktningsförändrar och skjuter mot mål. Efter skott ställer sig spelarna sist i ledet bakom det mål de skjutit mot. Variera vilken fot spelarna skjuter med.

Progression

~~Syfte:~~ från andra stolpen.

Träna matchlikt. Anfallsspel tränar på att passera motståndare med boll och komma till avslut.



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Komma till avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering

Driva

Komma till avslut

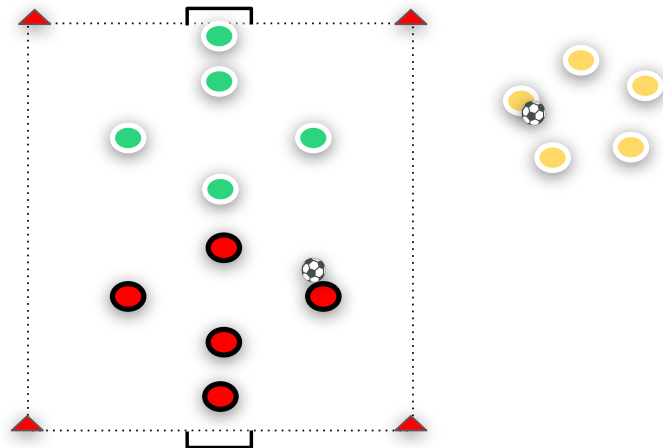
Brytning/Tackling

Markering

Täckning

FYSISKA MOMENT

FOTBOLLSPSYKOLOGI



SPELSÖVNING

25 MIN

30 X 20 M PER PLAN

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 ni 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.



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Komma till avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

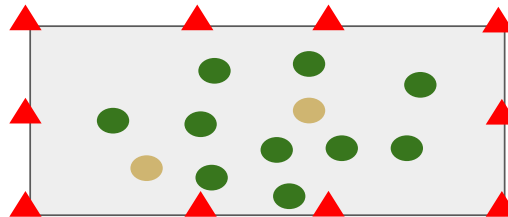
SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering
Fotarbete
Snabbhet
Driva

FYSISKA MOMENT

Springa

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

10 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

25 X 15 M

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.

Progression: Lägg till boll