



TRÄNINGSPLANERING

KOMMA TILL AVSLUT/FÖRHINDRA AVSLUT

FOKUS SPELARENS FÄRDIGHETER: AVSLUT, DRIVA, ORIENTERING, PASSA, DRIBBLA, TÄCKA,



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Komma till avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

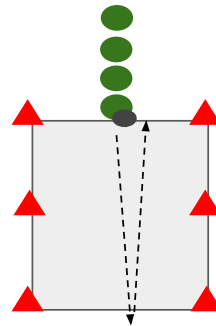
Fotarbete

Driva

FYSISKA MOMENT

Springa och driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

5 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

15 X 12 M PER PLAN

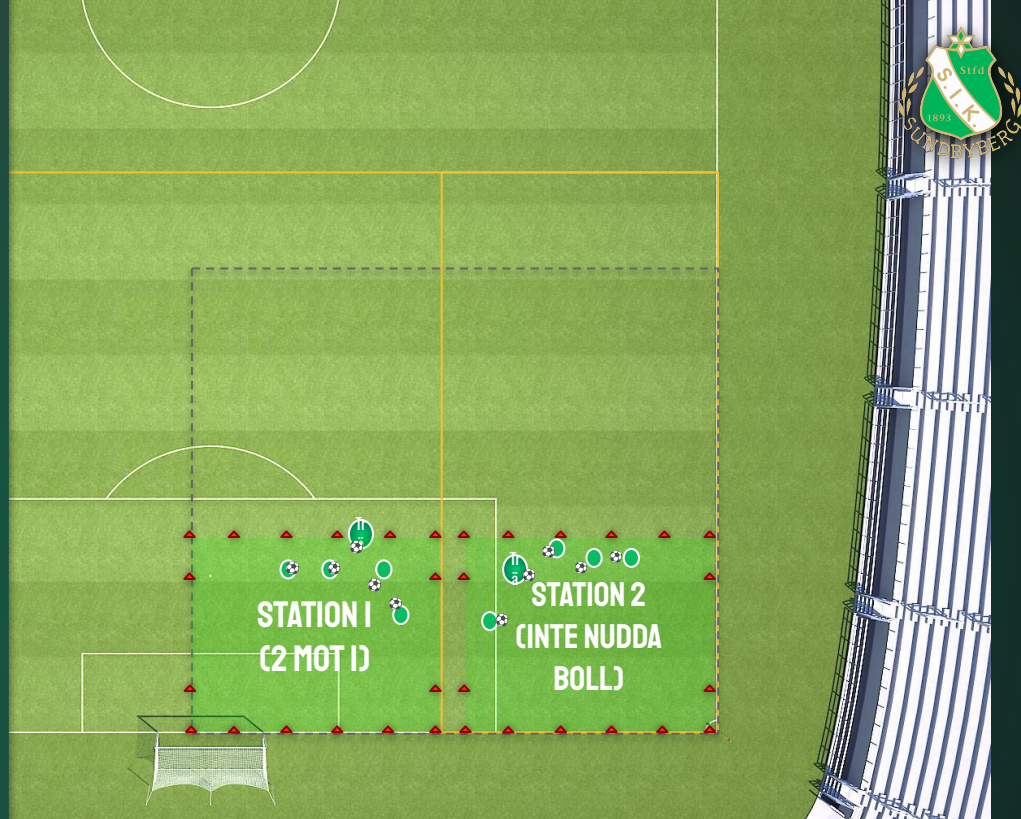
Springa och driva

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.

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

Driva

Passa

Täcka

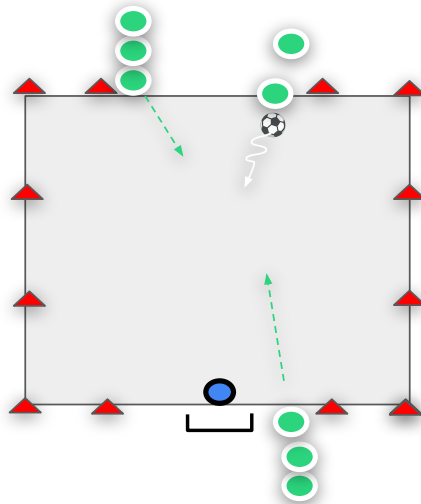
Bryta

FYSISKA MOMENT

Springa

Driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

10 MIN

STATION I

CA 15 X 12 M PER PLAN

2 MOT 1

Anfallande spelare börjar med boll och ska försöka ta sig förbi motståndaren och komma till avslut. Försvarande spelare ska försöka bryta bollen, stoppa både passning och skott. Går bollen ut över sidan så bryts övningen och nästa spelare går in på planen.

Spelare som anföll ställer sig sist i anfallande ledet, försvarare ställer sig sist i försvarande ledet - Byt efter 1/3 av tiden.

Syfte:

Träna matchlikt. Anfallsspel tränar på att passera motståndare med boll på valfritt vis (tex driva, vända, passa, utmana) och komma till avslut. Låt spelarna upptäcka vilket alternativ som är bäst, passa eller driva själv.

I försvarsspelet tränar på att bryta bollen från motståndarna.



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Komma till avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

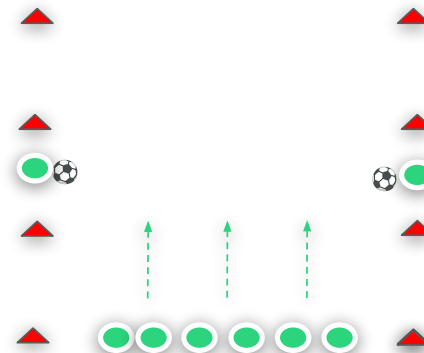
SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete
Skjuta
Snabbhet
Orientering

FYSISKA MOMENT

Springa och skjuta

FOTBOLLSPSYKOLOGI



Utmana barnen genom att ställa frågor.

Exempel:

Vad är viktigt när du träffar bollen? (Svar:
Ha foten spänd)

FÄRDIGHETSÖVNING

10 MIN

STATION 2

CA 15 X 12 M PER PLAN

Inte nudda boll

Spelarna ställer sig på ena sidan. Uppgiften är att spelarna ska ta sig från ena sidan till den andra utan att bli träffad av någon boll. Träff är från knäna och nedåt. Utanför ytan står skyttar som ska försöka träffa spelarna. Blir man träffad, så blir man skytt. Spela tills det är en slutgiltig vinnare kvar.

Progression: Skyttar får endast rulla eller kasta bollen. Ytterligare progression är att skyttar får välja fritt hur dom vill träffa löpande spelare.

Syfte: Träna orientering hos spelarna som springer. Träna bollträff hos skyttarna. Instruera vart stödjebenet ska vara i förhållande till bollen, att träffa bollen med bredsida och



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Komma till avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering

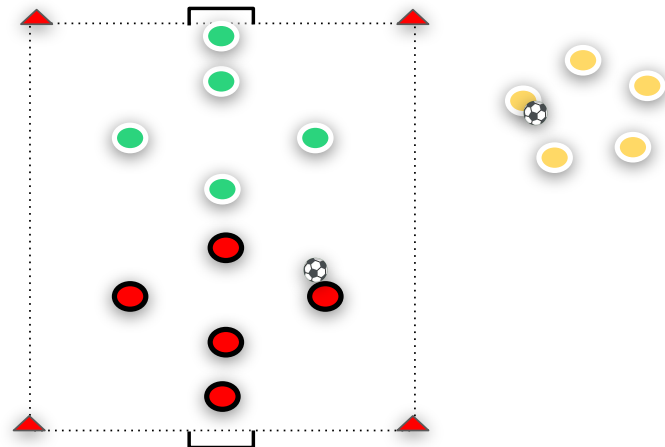
Driva

Komma till avslut

Brytning/Tackling

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

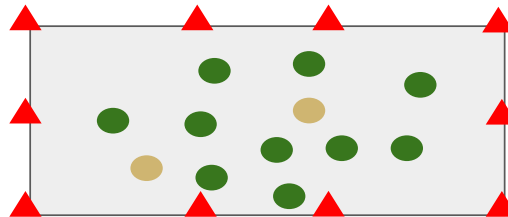
SPELARENS FÄRDIGHETER

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