



TRÄNINGSPLANERING

KOMMA TILL AVSLUT/FÖRHINDRA AVSLUT

FOKUS SPELARENS FÄRDIGHETER: AVSLUT, DRIVA, PASSA, DRIBBLA, TÄCKA, MARKERA, BRYTA



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Komma till avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

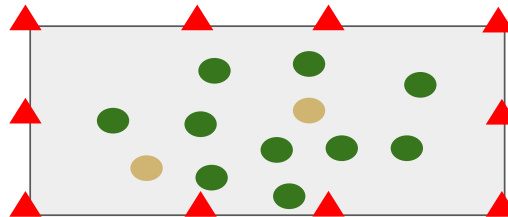
SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering
Fotarbete
Snabbhet

FYSISKA MOMENT

Springa

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 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.



TRÄNINGSPLANERING SPELFORM: 5V5

TEMA

Komma till avslut/Förhindra avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

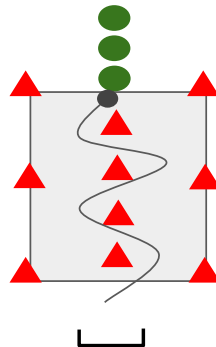
SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete
Driva
Snabbhet

FYSISKA MOMENT

Springa och driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

10-15 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

15 X 12 M PER PLAN

Placera ut koner med lämpligt avstånd och dela in spelarna i 1-3 led beroende på antal spelare (ca 3-4 spelare per led). 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 en boll mellan konerna. Driv med bollen nära foten för att snabbt kunna sicksacka fram mellan konerna - Avslut

Progression: Bollhållare driver bollen sicksack mellan konerna, längst marken och passar från ca 1 meter till sin medspelare på andra sidan. Medspelaren tar emot bollen och driver sedan bollen samma väg tillbaka, 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.

Syfte: Förbättra fotarbete och snabbhet



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

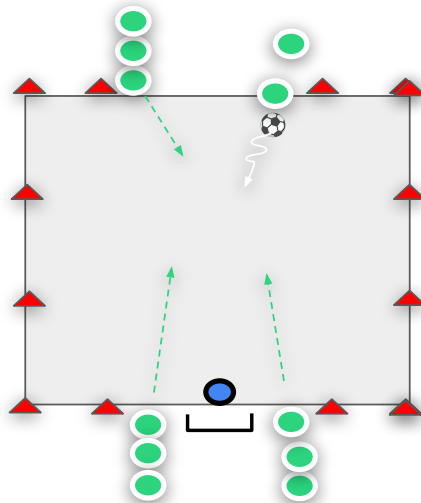
Komma till avslut/Förhindra avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Avslut
Driva
Dribbla
Passa
Täcka/Markera
PSYKISKA MOMENT
Springa
Driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

15-20 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

15 X 12 M PER PLAN

2 MOT 2

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 halva 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.

Utmana barnen genom att ställa frågor.

Exempel:

Vad är viktigt att tänka på för att komma till avslut? (Svar: Driva förbi motståndaren, passa förbi motståndaren)



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Komma till avslut/Förhindra avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering

Driva

Dribbla

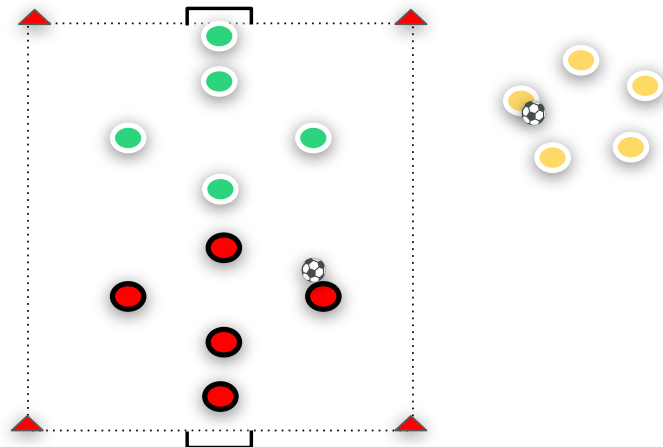
Passa

Komma till avslut

Förhindra avslut

Övning

FOTBOLLSPSYKOLOGI



SPELSÖVNING

20-25 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/Förhindra avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

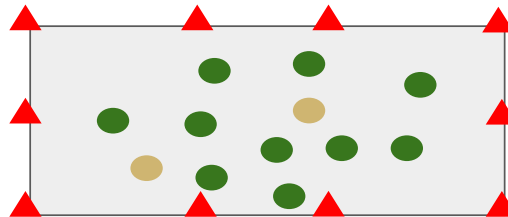
SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering
Fotarbete
Snabbhet

FYSISKA MOMENT

Springa

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 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.