



TRÄNINGSPLANERING

KOMMA TILL AVSLUT/FÖRHINDRA AVSLUT

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



TRÄNINGSPLANERING SPELFORM: 5V5

TEMA

Komma till avslut/Förhindra avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

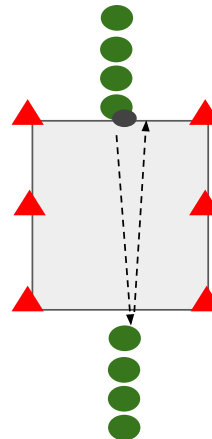
SPELARENS FÄRDIGHETER

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



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Komma till avslut/Förhindra avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Avslut

Driva

Dribbla

Täcka

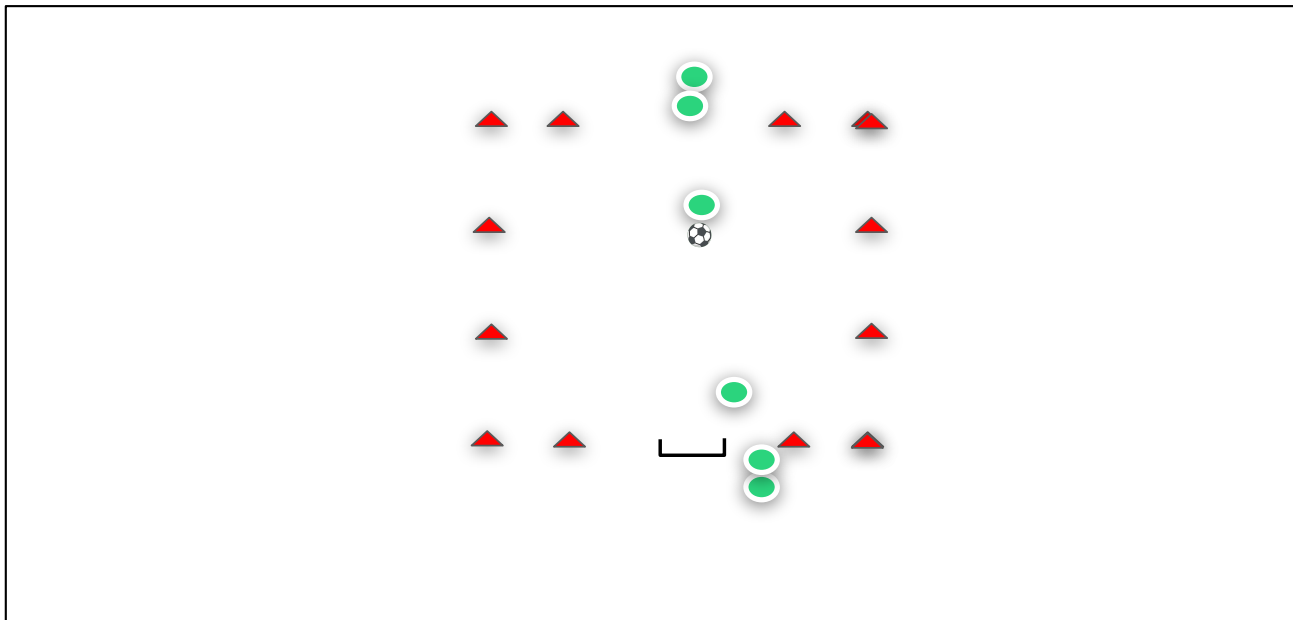
Bryta

FYSISKA MOMENT

Springa

Driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

10 MIN

STATION I

CA 15 X 12 M PER PLAN

I MOT I

Anfallande spelare börjar med boll och ska försöka ta sig förbi motståndaren och komma till avslut. Försvarande spelare ska försöka bryta bollen och/eller stoppa skott. Går bollen ut över sidan så bryts övningen och nästa spelare går in på planen. Spelare som anfaller 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, utmana) och komma till avslut.

I försvarsspelet tränar på att bryta bollen från motståndarna.



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

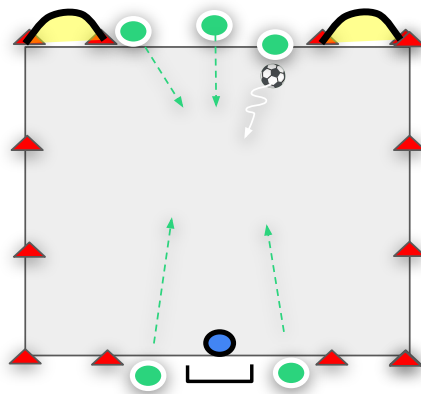
Komma till avslut/Förhindra avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Avslut
Driva
Dribbla
Passa
Täcka
Bryta
FYSISKA MOMENT
Springa
Driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

15-20 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

20 X 15 M PER PLAN

3 MOT 2 + MV

Spel 3 mot 2 + 1 målvakt.

Det anfallande laget ska snabbt komma till avslut. Målet är att du ska skjuta så fort du får möjlighet.

Om det försvarande laget vinner bollen ställer det om till anfall och gör snabbt mål i småmålen. Anfallande laget försöker då ta tillbaka bollen och komma till avslut så snabbt det går - Byt efter halva tiden.

Syfte:

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

I försvarsspelet tränar på att bryta bollen från motståndarna, samt snabba omställningar.

Utmana barnen genom att ställa frågor.

Exempel:

När kan du skjuta?

- När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

- Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Komma till avslut/Förhindra avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering

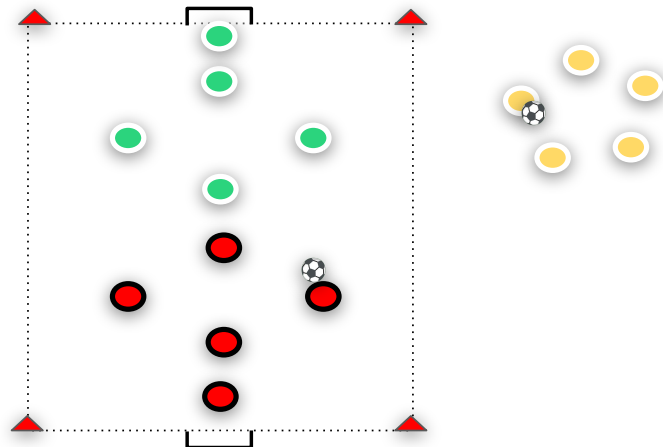
Driva

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/Förhindra avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

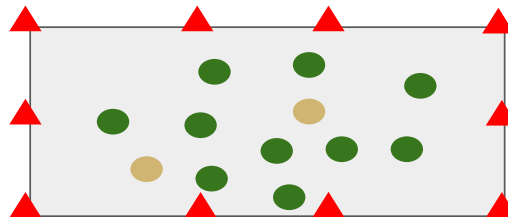
SPELARENS FÄRDIGHETER

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



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Komma till avslut/Förhindra avslut

LAGETS FÄRDIGHETER

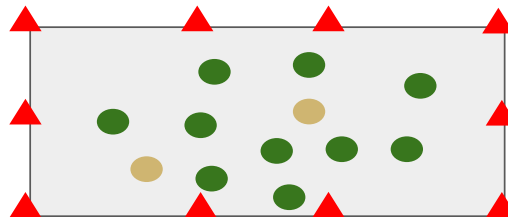
SPELARENS FÄRDIGHETER

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