



TRÄNINGSPLANERING

BEHÅLLA BOLL (SPELUPPBYGGNAD, SPELBARHET)

FOKUS SPELARENS FÄRDIGHETER: ORIENTERING, SPELBARHET, PASSA, DRIVA, BRYTA



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Behålla boll (Speluppbyggnad, spelbarhet)

LAGETS FÄRDIGHETER

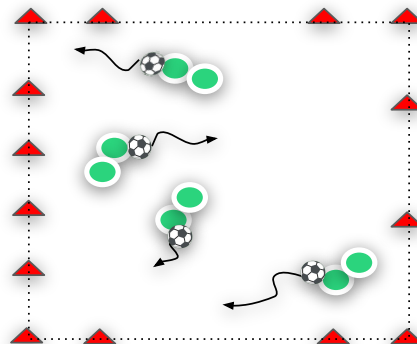
SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete
Driva
Orientering
Bryta

FYSISKA MOMENT

Springa och driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

15 X 12 M PER PLAN

BEHÅLLA BOLL

Förklara och visa att barnen ska ta små, snabba och lösa touch på bollen så att den alltid är nära fötterna. De ska hela tiden även titta sig omkring så att de ser vart det finns ledig yta och vart de andra barnen är så att de inte krockar.

Spelarna delas upp 2 & 2. Den ena spelaren har som uppgift att ta bollen från den andra.

Den som blir av med sin boll försöker ta tillbaka bollen.

Syfte:

Spelarna lär sig behandla bollen och orientera sig vart det finns lediga ytor, man lär sig driva i olika hög fart och riktningar. Samt täcka bollen.

Som försvarsspelare lär du dig ta bollen genom att bryta.



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Behålla boll (Speluppbyggnad, spelbarhet)

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering

Driva

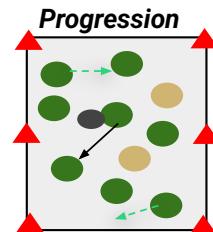
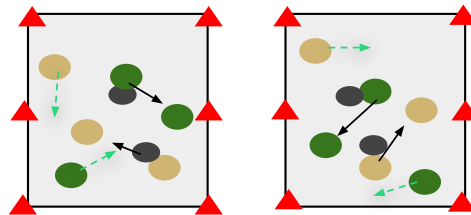
Spelbarhet

Brytning

Passning

FYSISKA MOMENT

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

20 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

20 X 15 M PER PLAN

Dela in gruppen i lag om ca 3-4 spelare per lag.

Uppgiften är att behålla bollen inom laget. Två lag har varsin boll och jobbar från kortsida till kortsida.

Spelarna måste orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta, och inte passa på eller krocka med andra laget. Icke bollhållare försöker komma ur passningsskugga och hitta fri yta.

Progression: Dela nya lag med 1-2 försvarsspelare som ska försöka bryta. När försvarare bryter försöker dom hålla bollen så länge som de kan. Spela ca 8 mot 2.



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Behålla boll (Speluppbyggnad, spelbarhet)

LAGETS FÄRDIGHETER

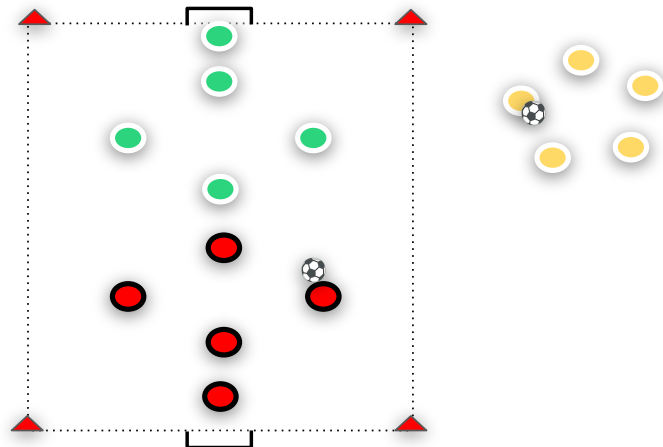
SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering
Driva
Spelbarhet
Brytning
Passning

FYSISKA MOMENT

Springa
Driva
Passa

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

Behålla boll (Speluppbyggnad, spelbarhet)

LAGETS FÄRDIGHETER

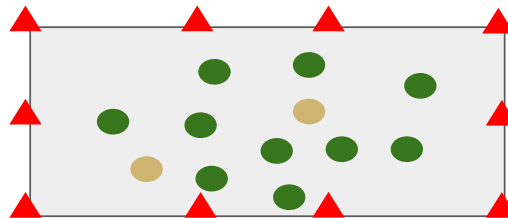
SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering
Fotarbete
Snabbhet

FYSISKA MOMENT

Springa

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

15 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.