



# TRÄNINGSPLANERING

**BEHÅLLA BOLL (SPELUPPBYGGNAD, SPELBARHET)**

**FOKUS SPELARENS FÄRDIGHETER: ORIENTERING, SPELBARHET, KASTA, FÅNGA**



## TRÄNINGSPLANERING

### SPELFORM: 5V5

#### TEMA

Behålla boll (Speluppbyggnad, spelbarhet)

#### LAGETS FÄRDIGHETER

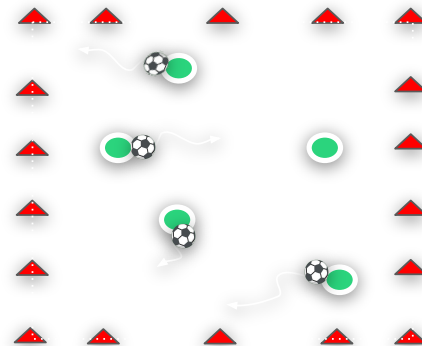
#### SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete  
Driva  
Orientering  
Bryta

#### FYSISKA MOMENT

Springa och driva

#### FOTBOLLSPSYKOLOGI



#### FÄRDIGHETSÖVNING

5 MIN

#### SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

15 X 12 M PER PLAN

### BOLLKULL

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.

1-2 spelare springer utan boll och försöker ta en boll från en annan spelare. Den som blir av med sin boll försöker ta någon annans boll.

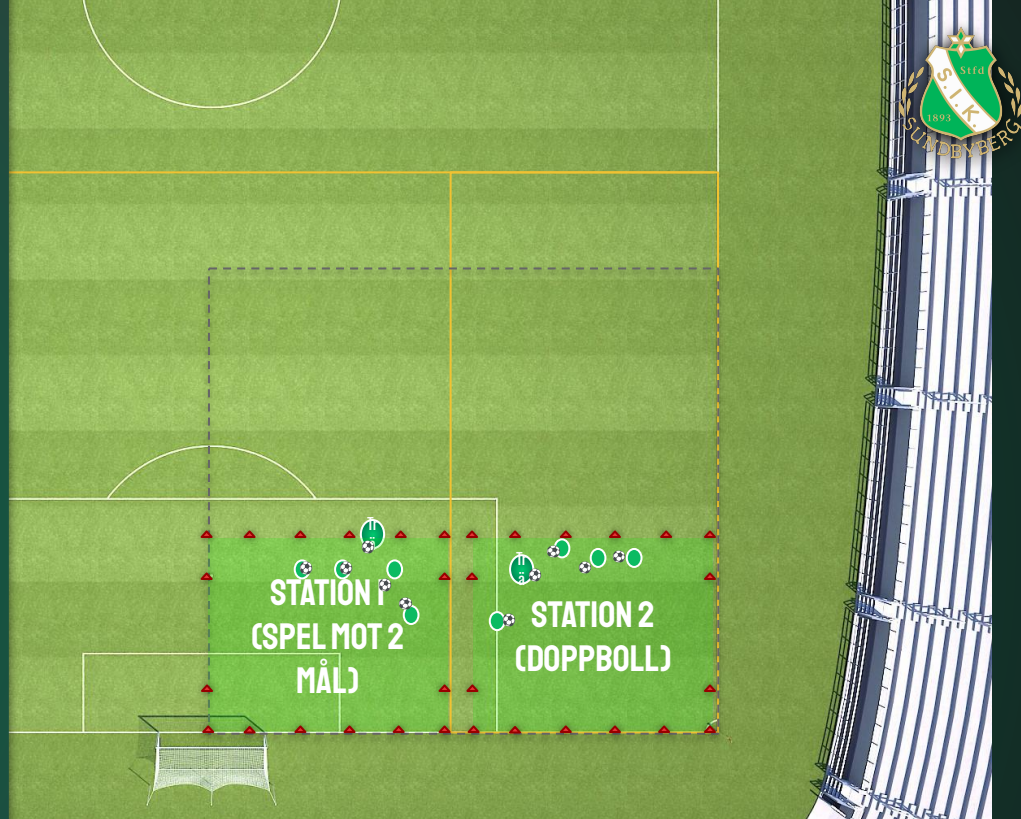
#### Syfte:

Spelarna lär sig behandla bollen och orientera sig vart det finns lediga ytor.

Bollhållare lär sig att orientera sig vart med- och motspelare är någonstans, samt hur man skyddar bollen. Icke bollhållare (kullare) lär sig hur du snabbt försöker erövra bollen

# 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

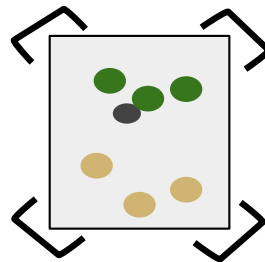
Behålla boll (Speluppbyggnad, spelbarhet)

#### LAGETS FÄRDIGHETER

#### SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering  
Spelbarhet  
Driva  
Passa  
Komma till avslut  
Brytning/Tackling  
**FYSISKA MOMENT**  
Springa och driva

#### FOTBOLLSPSYKOLOGI



#### SPELSÖVNING

20MIN

#### SIK FÄRDIGHETSKVADRATER

CA 15 X 12 M PER PLAN

##### *Spel mot 2 mål*

Dela in i lag - Gärna 3v3.

Spelövningen syftar till att träna både på anfallsspel och försvarsspel. I anfallsspel kan du passera motståndare på valfritt sätt, genom att driva, vända, passa mm.

I försvarsspelet tar du tillbaka bollen från motståndaren genom att bryta.

Spel 3v3 eller 4v4 där de två lagen gör mål i något av dom två målen.

##### Syfte:

Spelarna lär sig upptäcka fria ytor

*Utmana barnen genom att ställa frågor. Exempel: Hur kan vi enklare göra mål? (Svar: Driva bollen närmare motståndarnas mål innan man skjuter). Hur kan vi förhindra mål? (Svar: Stå i vägen och försöka ta tillbaka bollen från det andra laget).*



## TRÄNINGSPLANERING

### SPELFORM: 5V5

#### TEMA

Behålla boll (Speluppbyggnad, spelbarhet)

#### LAGETS FÄRDIGHETER

#### SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering

Kasta

Fånga

Täcka

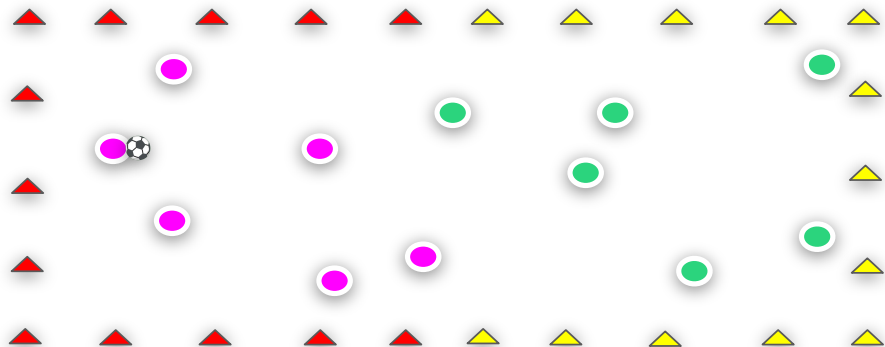
#### FYSISKA MOMENT

Springa

Kasta

Fånga

#### FOTBOLLSPSYKOLOGI



#### SPELSÖVNING

20MIN

#### SIK FÄRDIGHETSKVADRATER

CA 15 X 12 M PER PLAN

#### Doppboll

Doppboll spelas i två lag.

Mål görs genom att ena laget kastar bollen till sin lagkamrat som befinner sig i målzonen, dvs bakom linjen. Där tar lagkamraten emot bollen och doppar bollen i marken för att få poäng.

Inför varje passning ska bollen också doppas

Spelaren som håller i bollen får inte springa med bollen

#### Syfte:

Spelarna lär sig hur bollbanan fungerar i luften, dom lär sig att fånga och kasta bollen. Spelarna lär sig även att hitta fria ytor



## TRÄNINGSPLANERING

### SPELFORM: 5V5

#### TEMA

Behålla boll (Speluppbyggnad, spelbarhet)

#### LAGETS FÄRDIGHETER

#### SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering

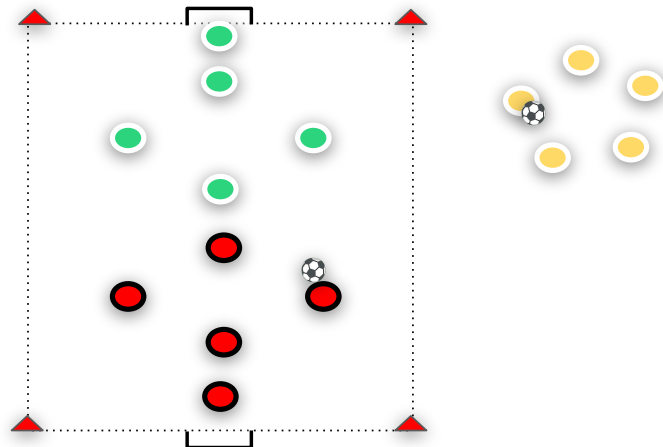
Driva

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

Behålla boll (Speluppbyggnad, spelbarhet)

#### LAGETS FÄRDIGHETER

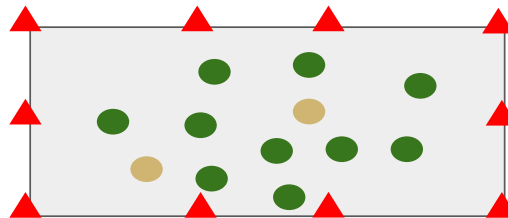
#### SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering  
Fotarbete  
Snabbhet

#### FYSISKA MOMENT

Springa

#### FOTBOLLSPSYKOLOGI



#### FÄRDIGHETSÖVNING

15 MIN

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.