



TRÄNINGSPLANERING

BEHÅLLA BOLL (SPELUPPBYGGNAD, SPELBARHET)

FOKUS SPELARENS FÄRDIGHETER: ORIENTERING, DRIVA, SPELBARHET, PASSA



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Behålla boll (Speluppbyggnad, spelbarhet)

LAGETS FÄRDIGHETER

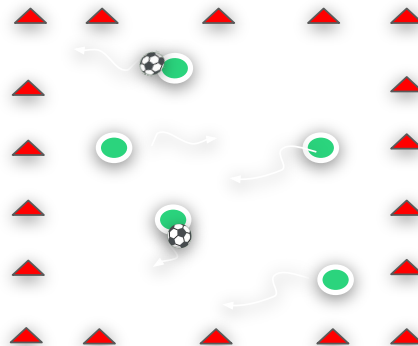
SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete
Driva
Orientering
Passa
Bryta

FYSISKA MOMENT

Springa och driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

15 X 12 M PER PLAN

PASSNINGSSPEL MED HIGH FIVE

Spelarna passar en eller flera bollar inom laget. Efter passning ska passningsläggaren göra high-five med en annan spelare. Spelare orienterar sig innan mottagning och försöker med första tillslaget få bollen i en den riktning du vill passa eller driva bollen. Spelare utan boll gör sig spelbara på olika spelavstånd och i olika riktningar.

Progression

Kullerbytta istället för high-five efter passning.

Progression

Dela in i 2 lag med 1 boll per lag. Spelarna passar bollen inom

Progression (om tid finns)

Ta bort en boll. Laget med boll försöker behålla den och laget utan boll försöker erövra bollen.

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. Passningsspel är en viktig del för att laget ska kunna behålla bollen och komma till avslut och göra mål.



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Behålla boll (Speluppbyggnad, spelbarhet)

LAGETS FÄRDIGHETER

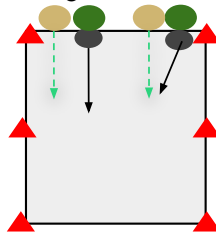
SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering
Driva
Spelbarhet
Passning

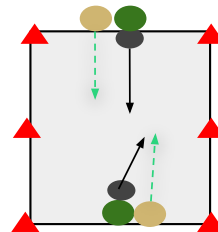
FYSISKA MOMENT

FOTBOLLSPSYKOLOGI

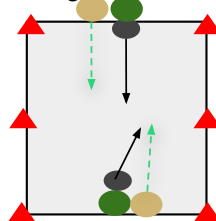
Progression 1



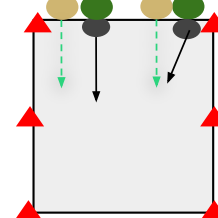
Progression 2



Progression 3



Progression 4



FÄRDIGHETSÖVNING

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

15 MIN

20 X 15 M PER PLAN

2 och 2 med en boll på ena kortsidan. Paret ska ta sig över till andra kortsidan med bollen på valfritt sätt.

Progression 1:

Hälften av paret på varje kortsida. De ska ta sig över till andra sidan utan att krocka.

Progression 2:

På tränarens signal ska spelarna byta riktning: Tränaren säger höger, vänster eller bakåt.

Progression 3:

Två försvarare startar bakom mittlinjen och har som uppgift att bryta. Efter brytning ska de driva bollen över den kortsida anfallarna kom ifrån. Anfallare som blir av med sin boll försöker ta tillbaka bollen. Om anfallarna spelar bollen ur ytan blir de tagna. Om försvararna bryter och sparkar bollen ur ytan blir anfallarna inte tagna.

Progression 4:

Spelarna tar sig över planen genom att rulla och fånga bollen. De får inte springa med bollen eller röra sig framåt medan bollen rullar. Stegra till att kasta istället för att rulla.

Syfte: Genom tempoväxling, riktningsförändring och spelbarhet



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Behålla boll (Speluppbyggnad, spelbarhet)

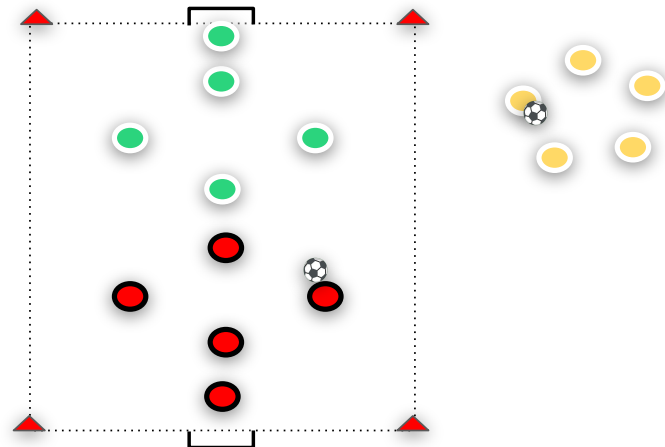
LAGETS FÄRDIGHETER

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

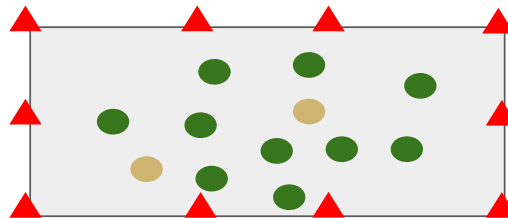
SPELARENS FÄRDIGHETER

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.