



TRÄNINGSPLANERING

BEHÅLLA BOLL

FOKUS SPELARENS FÄRDIGHETER: FOTARBETE, PASSA, TA EMOT PASS, SNABBHET, DRIVA

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

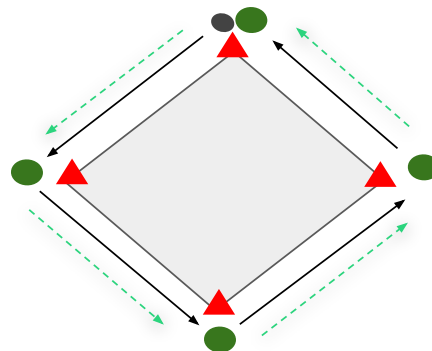
SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete
Snabbhet
Passa
Ta emot pass

FYSISKA MOMENT

Springa
Passa

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

15 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRATER

CA 15 X 15 M PER PLAN

Behålla boll

Spelarna A passar bollen till spelare B som tar emot bollen och passar till C. Spelare C tar emot bollen och passar till D osv. Spelaren följer bollen efter passning.

Progression: Byt håll. Hänvisa att spelarna tittar vart deras kompis dom ska passa är innan bollmottagning (vrid på huvudet).

Syfte: Behålla bollen inom laget

Utmåna spelarna genom att ställa frågor

Hur sätter du ner stödjebenets fot precis innan du passar?
(Svar: Jag låter foten på stödjebenet peka dit jag ska passa).

Hur gör du för att få kraft i passningen?

(Svar: Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart).



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Behålla boll (Speluppbyggnad, spelbarhet)

LAGETS FÄRDIGHETER

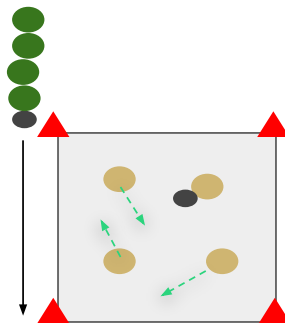
SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete
Driva
Snabbhet
Passa
Ta emot pass

FYSISKA MOMENT

Springa
Passa

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

15 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRATER

CA 20 X 20 M PER PLAN

Ta emot & driv

Dela in barnen i 2 lag och numrera dem från 1 till 4. Barnen i "innetaget" passar bollen till varandra i nummerordning, gärna med 2 tillslag. "Innetaget" måste hela tiden röra på sig. Barnen i "utetaget" driver, en i taget, en boll runt ytan, medan barnen i "innetaget" passar till varandra. När alla i "utetaget" är klara räknas hur många passningar som "innetaget" hunnit göra. Byt uppgifter.

Utmåna spelarna genom att ställa frågor

Hur gör du för att snabbt kunna vända vid konerna?
(Svar: Jag tittar upp så jag vet var konerna finns).

Hur sätter du ner stödjebenets fot precis innan du passar?
(Svar: Jag låter foten på stödjebenet peka dit jag ska passa).



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Behålla boll (Speluppbyggnad, spelbarhet)

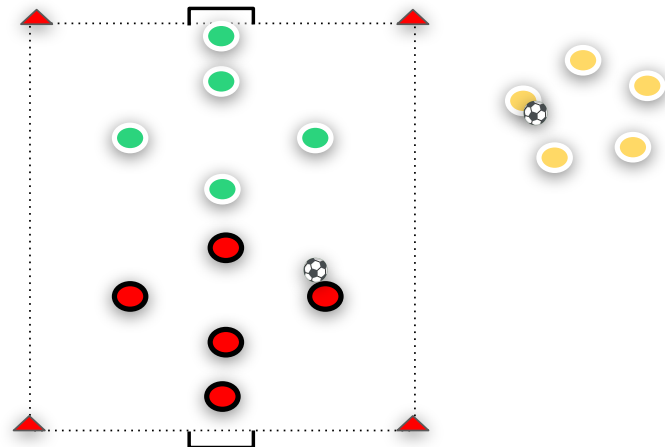
LAGETS FÄRDIGHETER

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

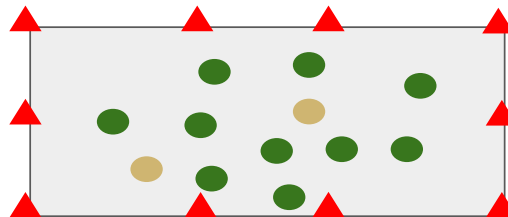
SPELARENS FÄRDIGHETER

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.