



TRÄNINGSPLANERING

BEHÅLLA BOLL

FOKUS SPELARENS FÄRDIGHETER: FOTARBETE, SNABBHET, DRIVA



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Behålla boll

LAGETS FÄRDIGHETER

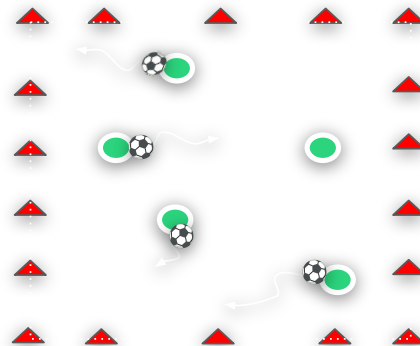
SPELARENS FÄRDIGHETER

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.

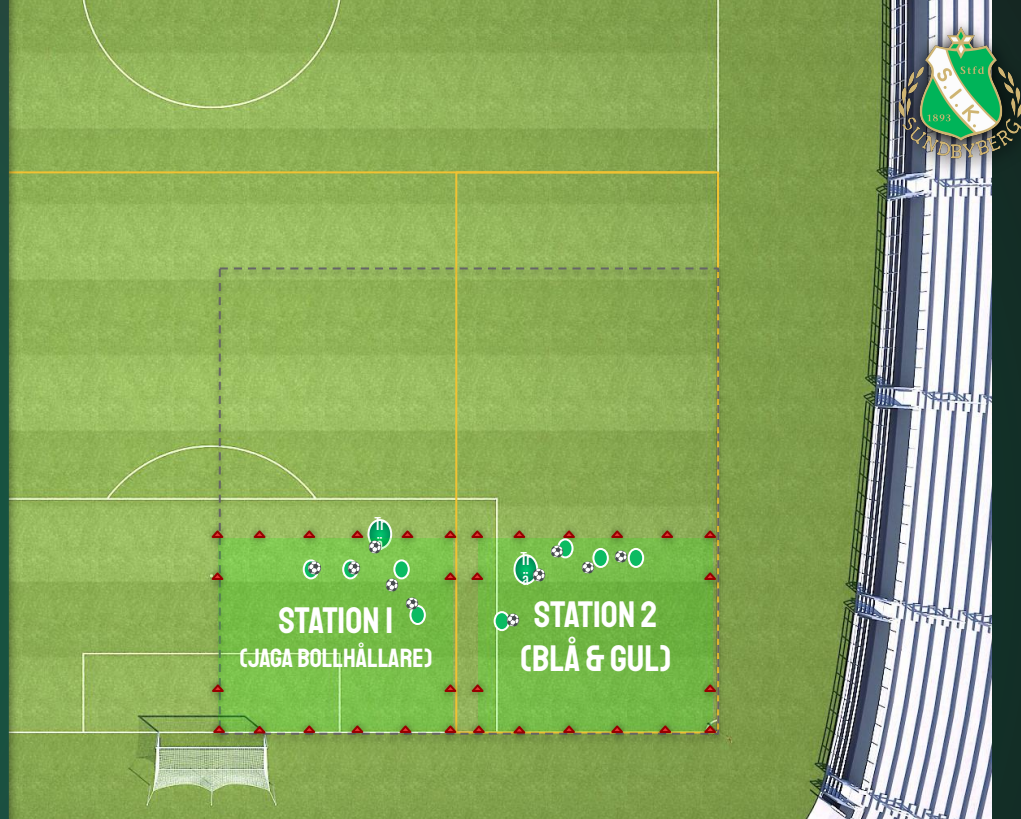
Syfte:

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

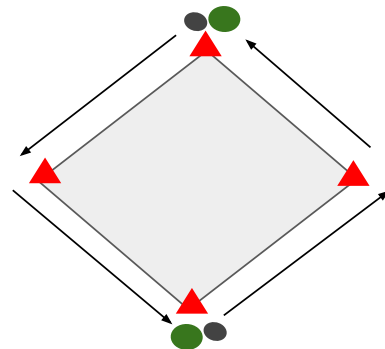
SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete
Snabbhet
Driva

FYSISKA MOMENT

Springa
Driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

15 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRATER

CA 15 X 15 M PER PLAN

Jaga bollhållare

Spelarna A driver boll åt vänster, runt konerna. Spelare B driver boll åt samma håll som spelare A. Målet för spelare B är att komma ifatt spelare A och kulla denne. När detta är gjort byter spelarna vem som är kullare.

Progression: Byt håll -> Driv endast med höger -> Driv endast med vänster

Syfte: Driva och behålla bollen



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Behålla boll (Speluppbyggnad, spelbarhet)

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete
Snabbhet
Driva

FYSISKA MOMENT

Springa
Driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI

FÄRDIGHETSÖVNING

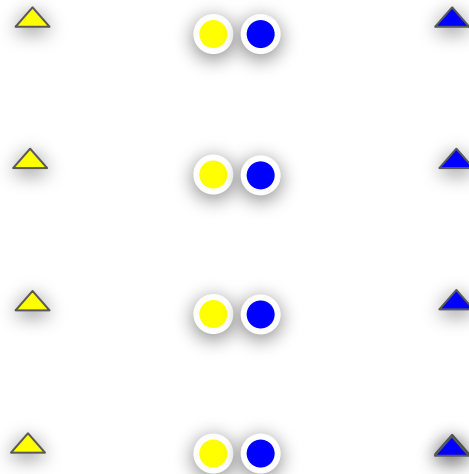
15 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRATER

CA 20 X 20 M PER PLAN

Blå och gul

Spelarna står 2 och 2 mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen



Progression: Håll upp en väst med färgen de ska springa till
Progression: Byt håll. När ledaren säger gul ska istället den blåa spelaren springa till sin kona.

Progression: Med boll. Spelarna har varsin boll mellan benen. Spelaren som springer till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar springer utan boll.

Syfte:

Spelarna lär sig reagera snabbt och springa ifrån motståndarna med och utan boll



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Behålla boll (Speluppbyggnad, spelbarhet)

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering

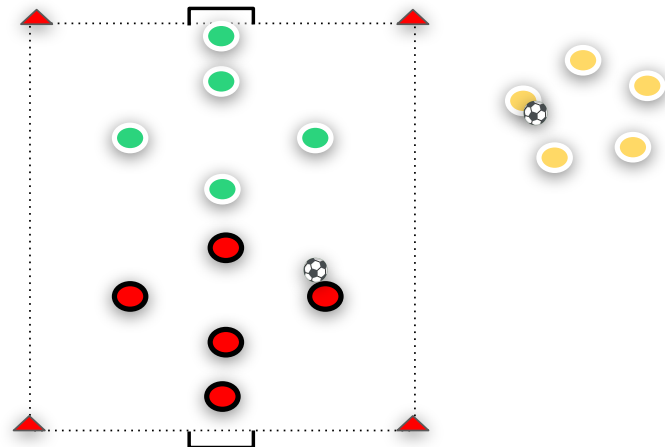
Driva

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

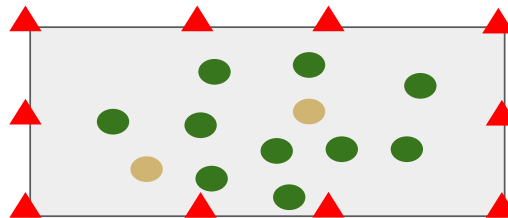
SPELARENS FÄRDIGHETER

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.