



TRÄNINGSPLANERING

FOTBOLLSKOORDINATION



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Fotbollskoordination

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete
Driva
Snabbhet

FYSISKA MOMENT

Springa och driva

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRATER

CA 15 X 12 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: Byt håll. När ledaren säger gul ska istället den blåa spelaren springa till sin kona. Lägg till boll för ytterligare progression. 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

Fotbollskoordination

LAGETS FÄRDIGHETER

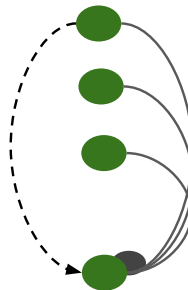
SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete
Kasta
Fånga

FYSISKA MOMENT

Kasta
Fånga
Springa

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

15 X 12 M PER PLAN

Bollstafett Kasta - Fånga

Uppgiften är transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står på ett led där den första spelaren står vänd mot de andra med en boll. Bollen kastas till nästa spelare som kastar tillbaka den och sätter sig ner. Bollen kastas sen till nästa spelare osv. Spelaren längst bak springer med bollen till första platsen i ledet. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångspositioner. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

Progression 1: Öka avstånden

Progression 2: Spelarna står på ett ben. Sista spelaren hoppar på ett ben till startpositionen

Progression 3: Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling

Syfte: Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Fotbollskoordination

LAGETS FÄRDIGHETER

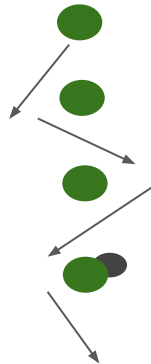
SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete
Snabbhet
Driva

FYSISKA MOMENT

Kasta
Fånga
Springa

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

15 X 12 M PER PLAN

Bollstafett Över - Under

Uppgiften transporterar bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står på ett led där den första spelaren har en boll i händerna. Bollen ska transporteras genom ledet genom att varannan spelare lämnar över den över huvudet och varann mellan benen. Den sista spelaren springer fram med bollen och ställer sig först. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

Progression 1: Sista spelaren dribblar med bollen mellan lagkompisarna på vägen tillbaka.

Progression 2: Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först vinner.

Syfte: Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Fotbollskoordination

LAGETS FÄRDIGHETER

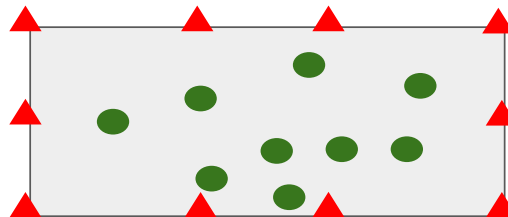
SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering
Fotarbete
Snabbhet

FYSISKA MOMENT

Springa

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 MIN

25 X 15 M

Motorikstopp

Spelarna rör sig fritt i ytan. När tränaren ropar en siffra ska spelarna göra olika saker som siffran anger. Tex "1 - Stå på ett ben", "2 - Kryp på alla fyra", "3 - Hoppa så högt du kan 5 gånger", "4 - Gör en kullerbytta"

Progression: Håll upp x antal fingrar istället för att ropa

Progression: Lägg till boll

Syfte: Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Fotbollskoordination

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Fotarbete

Kasta

Fånga

FYSISKA MOMENT

Kasta

Fånga

Springa

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRAT

15 X 12 M PER PLAN

Stafettormen

Dela in barnen i lag med fyra barn i varje lag och ställ lagen på led. Barnen håller tre bollar mellan sig genom att trycka bollarna mot sin egen mage och den framförvarandes rygg. Lagen förflyttar sig framåt, rundar en kon och tillbaka till utgångsläget. Barnen får inte hålla bollen med händerna. Om ett lag tappar någon boll måste laget stanna och "sätta fast" bollen igen.

Syfte: Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Fotbollskoordination

LAGETS FÄRDIGHETER

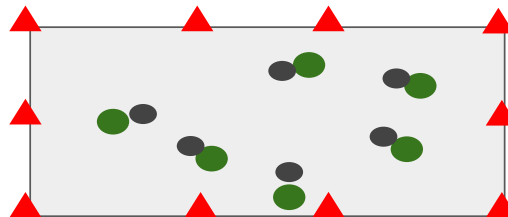
SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering
Fotarbete
Snabbhet

FYSISKA MOMENT

Springa

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 MIN

25 X 15 M

Uppmaningar med boll

Spelarna rör sig i ytan med varsin boll. Uppmana spelarna att:

- Ligg på marken med sträckta armar och ben.
- Rulla fem varv åt höger och fem varv åt vänster.
- Studs bollen i marken. Snurra ett varv och fånga bollen innan den studsar en andra gång.
- Sitt på marken och kasta upp bollen i luften. Res dig upp och fånga bollen innan den studsar.
- Hoppa hoppsasteg och studs bollen från den ena handen till den andra.

- Hoppa åt sidan och studs bollen med motsatt hand. Hoppa jämfota på stället och studs bollen från ena handen till den andra.

Syfte: Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Fotbollskoordination

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering

Fotarbete

Snabbhet

Kasta

Fånga

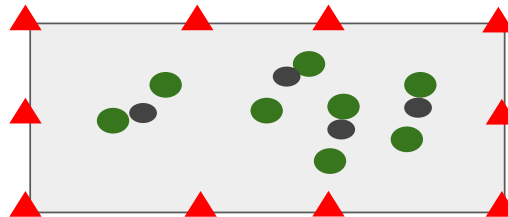
FYSISKA MOMENT

Springa

Kasta

Fånga

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING

5-10 MIN

25 X 15 M

Uppmaningar

Tänk på att visa barnen så mycket som möjligt av de övningar som ska genomföras.

I den här övningen ska barnen arbeta parvis med en boll per par. Spring och kasta bollen till varandra.

Progression: En spelare kastar eller studsar bollen högt i luften, den andra spelaren fångar bollen.

Syfte: Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.