



TRÄNINGSPLANERING

BEHÅLLA BOLL

FOKUS SPELARENS FÄRDIGHETER: ORIENTERING, FOTARBETE, VÄNDA, SNABBHET, DRIVA



TRÄNINGSPLANERING SPELFORM: 5V5

TEMA

Behålla boll (Orientering, driva)

LAGETS FÄRDIGHETER

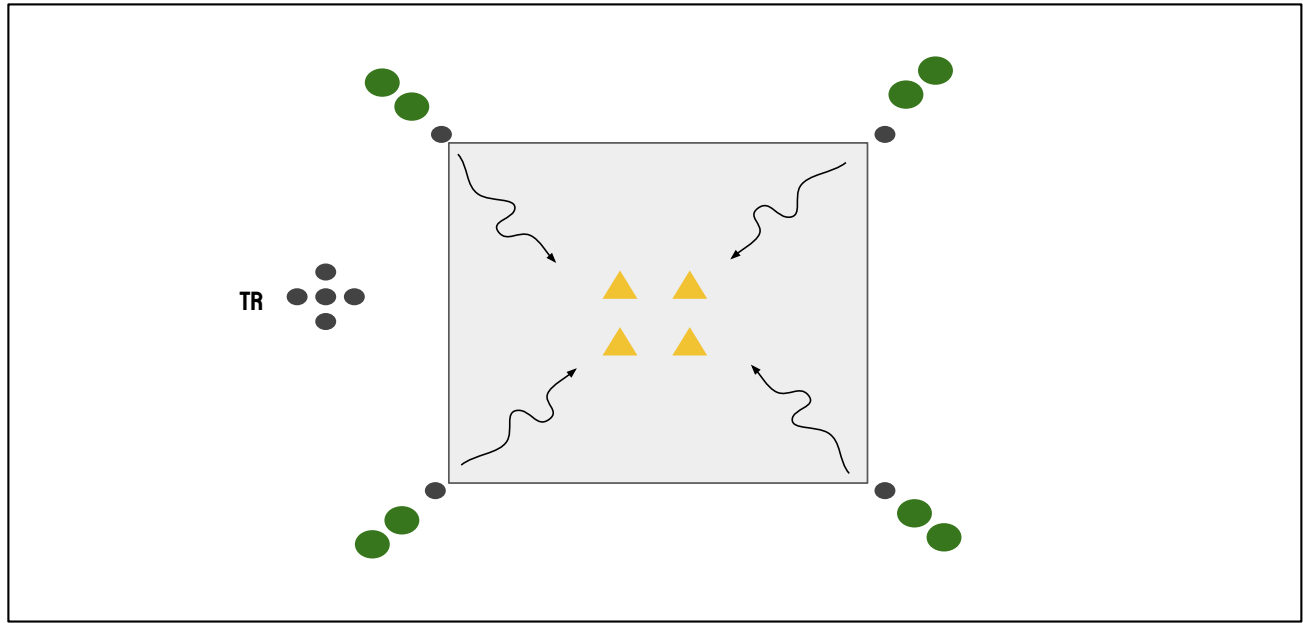
SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering
Drivning
Vändning

FYSISKA MOMENT

Springa
Passa

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING 15 MIN

FÄRDIGHETSKVADRAT INTERVALL I MIN

12 X 12 M

Ca lika många spelare vid vardera yttre kona. 1 boll vid vardera yttre kona.

Spelare med boll vid kona utför tekniska aktioner samtidigt.
Varje aktion görs först med höger fot - Vila - Sedan vänster fot

- Driva mot inre konan - Vända tillbaka med sulan
- Driva mot inre konan - Vända tillbaka med utsidan
- Driva mot inre konan - Vända tillbaka med insidan
- Driva - Riktningförändra (åt höger/ åt vänster)

Mellan intervallerna på 1 min, visa & förklara färdigheterna ->

Orientering - Titta efter boll, medspelare, yta

Driva - Vrist/utsida. Många bollkontakter, bollen nära foten

Vända - Kroppsfint & tempoväxling



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Behålla boll (Orientering, driva)

LAGETS FÄRDIGHETER

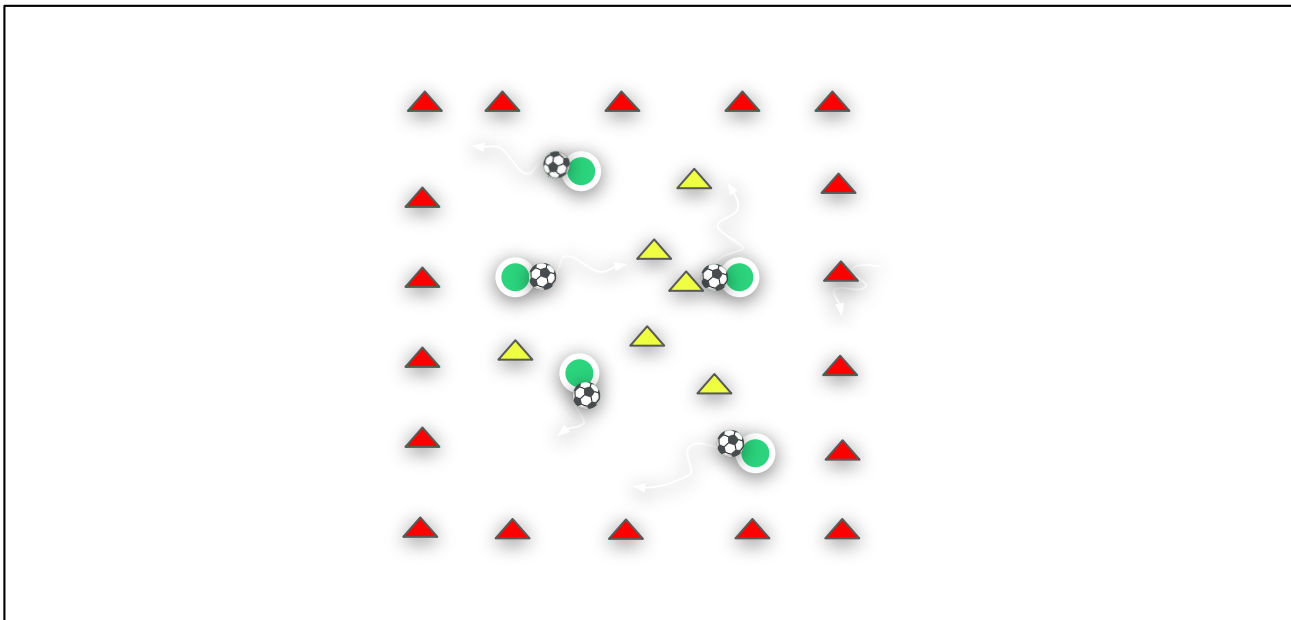
SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering
Drivning
Vändning

FYSISKA MOMENT

Springa
Passa

FOTBOLLSPSYKOLOGI



FÄRDIGHETSÖVNING 15 MIN

FÄRDIGHETSKVADRAT INTERVALL 3 MIN

15X15 M

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.

Ställ ut koner i ytan. Låt spelarna ge varje sidlinje/hörn ett namn - Tex. Zlatan, Lindelöf, Asllani, Rolfö.

Spelarna driver runt i ytan, utan att krocka med varandra eller nudda konerna. ->

Tränaren säger namnet på en av linjerna/hörnen. Spelarna driver då bollen till den linjen/hörnan så snabbt som möjligt. När spelarna är på plats vänder de in mot mitten igen och fortsätter driva tills tränaren säger ett nytt namn

Syfte:

Spelarna lär sig bollbehandling samt får upp blicken istället för att titta ned på bollen, och orienterar sig vart det finns fria ytor att driva på



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 5V5

TEMA

Behålla boll (Orientering, driva)

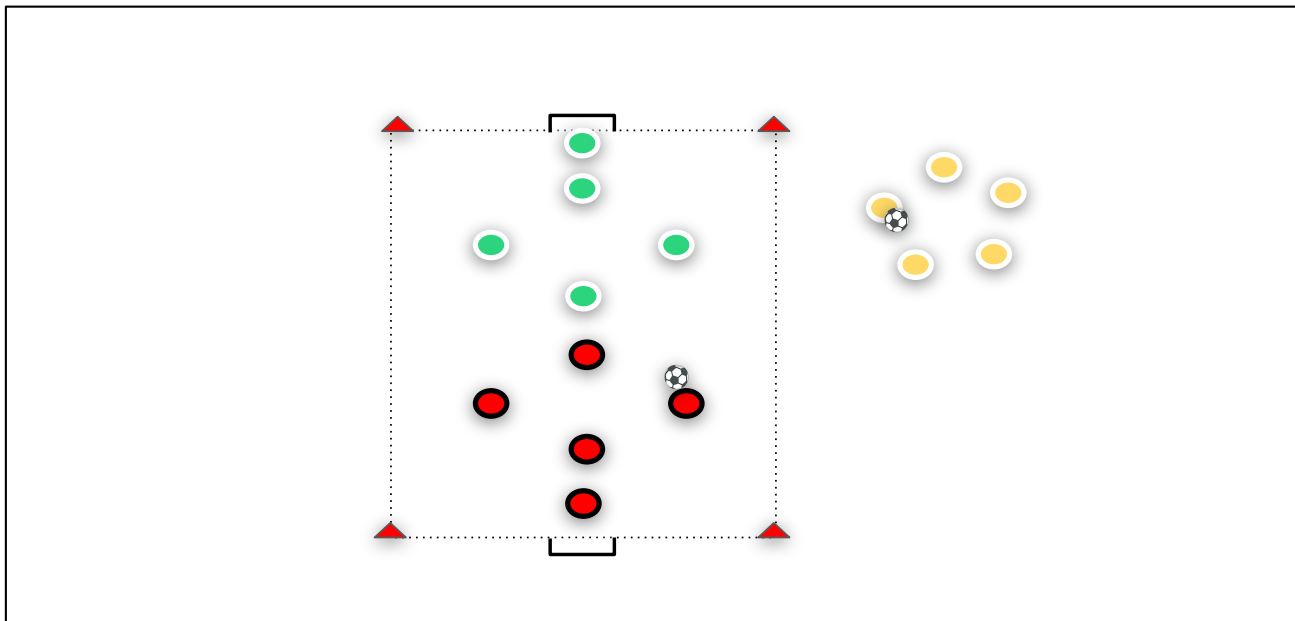
LAGETS FÄRDIGHETER

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 (Orientering, driva)

LAGETS FÄRDIGHETER

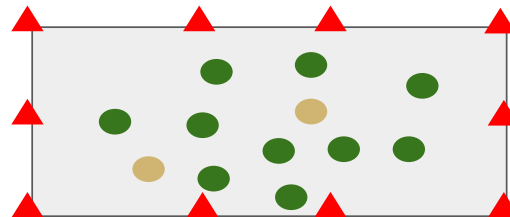
SPELARENS FÄRDIGHETER

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.