



TRÄNINGSPLANERING 3



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 3V3

TEMA

Springa och driva

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

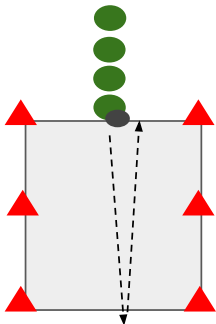
Fotarbete
Driva
Snabbhet
Rulla, kasta, fånga

FYSISKA MOMENT

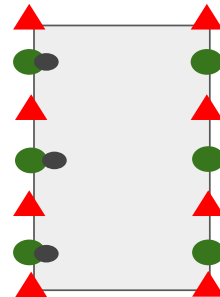
Springa och driva
Rulla, kasta, fånga

FOTBOLLSPSYKOLOGI

STATION 1



STATION 2



FÄRDIGHETSÖVNING

15 MIN

SIK FÄRDIGHETSKVADRATER

CA 15 X 12 M PER PLAN

Springa och driva

Spelarna springer över till ena sidan, över linjen, och tillbaka för att sedan ställa sig sist i kön. Övningen är över när alla i gruppen har sprungit varsin gång. Ta tid. Gör övningen en gång till och instruera spelarna att försöka vara ännu snabbare.

Progression: Dela upp gruppen i 2 som tävlar mot varandra. Lägg till boll. Bollhållare driver bollen längst marken, över linjen, och tillbaka för att lämna över bollen till sin lagkamrat och sedan ställa sig sist i kön. Övningen är över när alla i gruppen har sprungit en gång. Ta tid. Gör övningen igen, snabbare

Syfte: Förbättra fotarbete och snabbhet

Rulla, kasta, fånga

Dela in spelarna i 2v2 som ställer sig mitt emot varandra. Spelarna ska börja med att rulla bollen till sin lagkamrat på andra sidan. Spelaren på andra sidan försöker plocka upp bollen i skopa, för att sedan rulla den tillbaka till medspelaren. Instruera spelarna att det är viktigt att bollen rullar längst marken, så att lagkamraten kan ta emot bollen.

Progression:

Spelarna kastar bollen till varandra genom att studsa den. Spelarna kastar bollen till varandra i luften

Syfte: Lära sig förstå och hantera bollbanan



TRÄNINGSPLANERING SPELFORM: 3V3

TEMA

Springa och driva

LAGETS FÄRDIGHETER

SPELARENS FÄRDIGHETER

Orientering

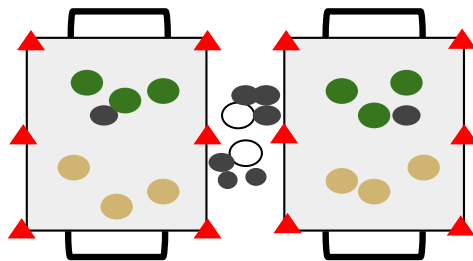
Driva

Komma till avslut

Brytning/Tackling

FYSISKA MOMENT

FOTBOLLSPSYKOLOGI



SPEL

25 MIN

15 X 12 M PER PLAN

Dela in i lag - Gärna 2v2 eller 3v3, eller 3v2 vid ojämnt antal. På så vis får spelarna så många bolltouch som möjligt per spelare. Använd en konfärg per plan så att det blir tydligt vilken plan som är vilken. Ha ca 3m avstånd mellan konerna. Ha förberedda lag sen innan, alt. ställ barnen på ett led och dela in dem i lag. Så fort två lag fått sina färger skickar ni dem till planen de ska spela på. Förklara och visa att bollen och spelarna bara ska vara innanför konerna och i vilket mål de ska skjuta. Inga målvakter. Spela 2-4 min och pausa sedan genom att samla de båda lagen i en liten ring på mittplan. I samlingen kan ni ställa frågor och låta barnen reflektera om spelet. Låt barnen dricka vatten vid behov.

Under matchen är fokuset på att ha kul och spela med varandra, inte på hur många mål som görs. Avdramatisera resultatet 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. Byt lag i paus om det skulle vara ojämnt eller bara för att barnen ska få spela i samma lag med andra på samma plan än tidigare.

Utmana barnen genom att ställa frågor. Exempel: Hur kan vi enklare göra mål? (Svar: Driva bollen närmare motståndarnas mål innan man skjuter). Hur kan vi förhindra mål? (Svar: Stå i vägen och försöka ta tillbaka bollen från det andra laget).



TRÄNINGSPLANERING

SPELFORM: 3V3

TEMA

Springa och driva

LAGETS FÄRDIGHETER

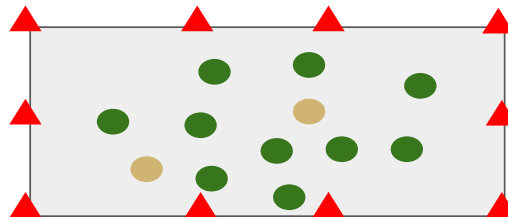
SPELARENS FÄRDIGHETER

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.