

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

ÖVNINGSBANKEN, 7-9 ÅR

Sida	Innehåll
1	Innehållsförteckning
2	SPECIELLT FÖR ÅLDERN 7-9 ÅR, BOLLBEHANDLING
3	Teknikdiagonalen
4	Vän med bollen
5	Vän med bollen, fortsättning
6	Vän med bollen i grupp
7	Konskog
8	Alla inne
9	Jonglering
10	Räkor och krabbor
11	VM
12	Tjuv och polis
13	"Domarn, hur långt är det kvar?"
14	Tom & Jerry
15	Kinesiska muren
16	STAFETTER OCH TEKNIKBANOR
17	MOT- OCH MEDTAG SAMT PASSNINGAR, Mottagning och passning
18	Nöta
19	Teknikcirkeln
20	Cirkeln
21	Doktor Alban
22	Nummerboll
23	Prickboll
24	AVSLUT, Skott på rullande boll
25	Avslut efter väggspel
26	Utmana och avsluta
27	Konbana och avslut
28	Skotträning
29	Ledstjärnan
30	MÅLVAKTSÖVNINGAR, Fånga bollen
31	Duellen
32	SMÅLAGSSPEL OCH SPELÖVNINGAR, Konmål
33	Zoner
34	Parboll
35	Svanskullsfotboll

Denna övningsbank finns även på klubbens hemsida. Den är uppdelad i två delar, en för åldern 7-9 samt en för ålder 10-12. Se även häftet *Fotbollens instruktionspunkter* (även den finns på hemsidan) där du hittar tips på hur du som tränare lär spelarna att utföra dessa tekniska moment på ett korrekt sätt. Övningarna är grunden för träningen – dina instruktioner är det viktigaste!

SPECIELLT FÖR ÅLDERN 7-9 ÅR

Barn har ett naturligt behov av lek och rörelse i unga år och följaktligen ska vi lägga fokus på detta. Samtidigt ska vi ju utbilda dem till duktiga fotbollsspelare. Men barn har svårt att inse vikten och konsekvensen av mer "seriös" träning. Kan vi då kombinera lek och inläring? Visst kan vi det.

Barn i unga år motiveras sällan av inläring och viljan av att bli en duktig spelare. Motivationen kommer istället, oftast, ifrån det faktum att de tycker att det är kul att spela fotboll. Din roll som fotbollstränare i unga år handlar alltså mycket om att lära spelarna grunderna i de vanligaste tekniska momenten, samtidigt som barnen leker. Då kombinerar vi inläring av teknik och lek.

Notera att det är en stor skillnad mellan en sjuåring och en nioåring. Gradvis bör man därför introducera spelarna till mer "seriös" träning. Enda nackdelen med lekar är att de ibland tenderar att ta fokus ifrån det som spelarna ska träna på. Det innebär att vi ibland ska använda oss av övningar där spelarna exempelvis får nöta en insidesspassning, isolerat (se definition av isolerad och funktionell teknikträning i häftet *Vägledning för fotbollstränare*). Isolerad teknikträning är en mycket viktig del av träningen i dessa år. Hur länge spelarna orkar vara fokuserade i en isolerad teknikövning får du som tränare bedöma. Oftast varierar det beroende på gruppen.

I denna övningsbank finns en mängd olika övningar som du bör använda dig av på dina träningspass. Här ges förslag på allt från lekar till isolerad teknikträning till smålagsspel. En bra grund att utgå från vid planerandet av ett träningspass är att inleda med en lek i tjugo minuter, sedan isolerad teknikträning i tjugo minuter samt smålagsspel i tjugo minuter.

BOLLBEHANDLING

Att kunna behandla en boll är A och O inom fotbollen. Alla duktiga spelare har en god bollbehandling. Därför måste vi lägga ner mycket tid på dessa övningar!

I dessa övningar tränar vi främst på:

- bollkänsla
- bollbehandling
- passningar
- mot- och medtagningar
- speluppfattning
- koordination

För att dessa övningar ska få önskad effekt är det viktigt att:

- övningarna är väl organiserade och anvisningarna tydliga.
- vi undviker att ha för många spelare med i övningen vilket skapar köbildning. Dela hellre upp spelarna i två grupper.

TEKNIKDIAGONALEN

Syfte

Driva, finta och dribbla och vända.

Organisation

Yta: 12 x 12 m (kan varieras).

8 – 12 spelare, 2 – 3 spelare i varje hörn.

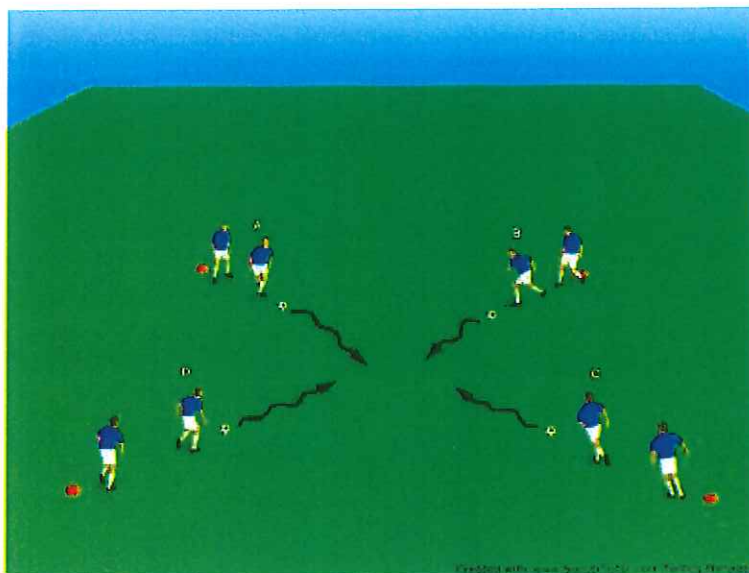
4 bollar.

Anvisningar

- Spelare A, B, C och D som står först i kön startar samtidigt och driver diagonalt över till spelaren mittemot.
- Bollen lämnas sedan över till spelaren som står först i ledet som gör likadant.

Variationer

- Driv bollen med utsidan i lugnt tempo utan att titta på bollen (blicken rakt fram).
- Driv bollen bara med t ex höger fot.
- Driv bollen med få tillslag.
- Driv bollen med många tillslag.
- Driv bollen i högt tempo.
- En fint samtidigt på mitten (tajming)
- Valfria finter (mjuka rörelser).
- Driv bollen upp till mitten. Passa sedan medspelaren istället för att göra en överlämning.
- Vändning vid mitten x 2 – drivning ner (vändningarna på ett tillslag).
- Använd övningen som en snabbhetsövning utan bollar.



Övningen går även att variera genom att använda momenten i övningen Vän med bollen.

- Utsida, insida upp till mitten. Driv sedan till medspelaren och gör en överlämning.
- Insida, insida, sula upp till mitten. Driv sedan till medspelaren och gör en överlämning.
- Överstegsfinter upp till mitten. Driv sedan till medspelaren och gör en överlämning.
- Se även övningen Vän med bollen för fler varianter.

Instruktionspunkter

- Drivningskvalitet.
 - Driv boll med utsida fot och ha blicken upp (så mycket som möjligt).
 - Använd så få tillslag som möjligt i boll drivningen utan att tappa kontrollen.
- Kvalitet i finterna.
- Kvalitet i överlämningarna.
 - Lämna över bollen på medspelarens bästa fot.
 - Gör ett ordentligt medtag med insidan av foten och tänk på de tekniska detaljerna.
- Se till att riktningsförändra eller tempoväxla i mitten för att undvika en kollision.

VÄN MED BOLLEN

Syfte

Generell bollkänsla samt koordination.

Mer specifikt driva, vända, finta och dribbla samt medtagningar.

Organisation

Yta: ca 15-20 m mellan konerna.

2 spelare delar på en boll.

Arbete från kon till kon.

Anvisningar

- En spelare i taget driver/dribblar och vänder innan konen.
- Efter vändningen utför spelaren samma moment på vägen tillbaka och gör sedan en överlämning till nästa spelare.
- Tänk på att fokusera på max två vändningar per träningspass. Men se till att under en längre period ha jobbat med alla de fem vanligaste, dvs utsides-, insides-, sul-, Cruyff- och överstegsvändningen.



Variationer

a) **Driv** bollen rakt fram med utsida fot.

Tänk på:

- Försök att inte titta på bollen.
- Håll kroppen rak.
- Löp med samma steglängd.
- Driv också bollen med den sämre foten.

b) **Utsida, insida** = höger utsida – höger insida – vänster utsida – vänster insida i zickzack.

Tänk på:

- Ordenliga riktningsförändringar.
- Hitta en rytm.
- Lätt böjda ben och rak överkropp.

c) **Överstegsfinter**, omväxlande höger och vänster ben = höger utsida – översteg höger – vänster utsida – översteg vänster i zickzack.

Tänk på:

- Kort, snabbt och lågt översteg **runt** bollen (inte över).
- Hitta en rytm.
- Lätt böjda ben och rak överkropp.

d) **Överstegsfinter inåt**, samma sak som ovan förutom att nu korsas benen. Låtsas gå åt vänster med höger ben genom att kliva runt bollen och ta med den med vänster fots insida i andra riktningen.

Tänk på:

- Se ovan – överstegsfinter.

e) **Fridans**, låt spelarna få dribbla fritt och vända med valfri vändning.

Tänk på:

- Mjuka rörelser.
- Använd både utsidan och insidan samt höger och vänster fot.
- Ta med finter från de tidigare övningarna tillsammans med spelarnas egna.
- Allt ska ske ungefär i zickzack, riktningsförändringar är fortfarande viktiga.

Generellt för alla övningarna i Vän med bollen:

- Se till att kvalitet och noggrannhet går före tempo.
- Spelarna ska hinna med många upprepningar av dribblingarna/finterna – det är därför viktigt att riktningsförändra ordentligt och att inte ha för bråttom.
- Se till att spelarna alltid använder sig utav medtagningar när de får bollen av sin kompis.
- Hitta gärna på egna moment om en del övningar uppfattas som för svåra.
- Det finns hur många varianter som helst att ta till. Använd er fantasi eller låt spelarna få hitta på egna varianter av Vän med bollen.
- Se till att alla **vändningar** tränas genom att spelarna vänder helt om. (180 grader)

Instruktionspunkter

- Kvalitet i de tekniska momenten.
- Se detaljerade instruktioner i häftet *Instruktionspunkter* (finns på hemsidan) samt under varje variation, ovan.

VÄN MED BOLLEN I GRUPP

Syfte

Driva, utmana, finta och dribbla samt medtagningar.

Organisation

Yta: arbete mellan två led på 15 m

Kollonövning. 4 – 6 spelare fördelade på två led.

2 bollar/grupp.

Anvisningar

- De två första spelarna i leden har boll.
- Driv boll och utmana varandra - utför fint vid möte på mitten.
- Efter fint – passa eller lämna över till spelaren som står först i ledet. Alternera mellan att använda passning och överlämning.
- Se till att spelarna alltid använder sig utav medtagningar när de får bollen av sin medspelare.

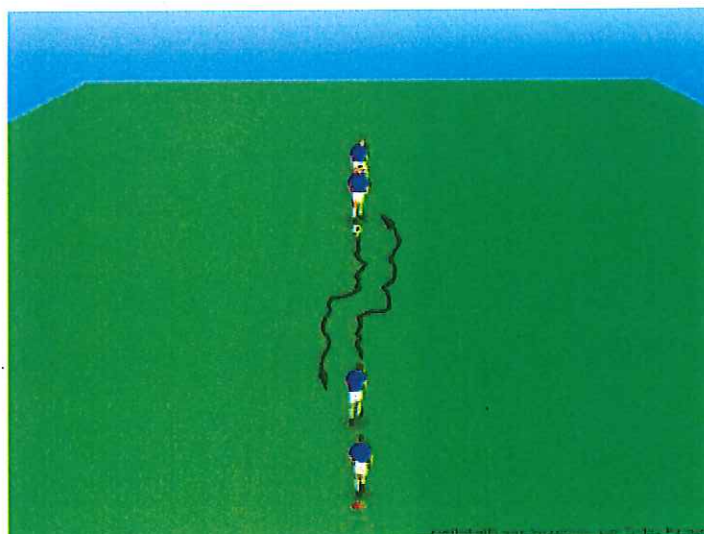
Variationer

- Kroppsfint
- Passningsfint
- Skottfint
- Överstegsfint
- Tvåfotsdribbling

Instruktionspunkter

- Kvalitet i de tekniska momenten. Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner.
- Utför finten i tid, hitta tajming för att undvika krock.
- Driv alltid bollen med utsidan/vristen och passa alltid med insidan.
- Medtagningarna med insidan.

Försök också efter några veckors träning att göra passnings- och skottfinten med vänster fot.



KONSKOG

Syfte

Driva, dribbla, finta och vända.

Organisation

Yta: variera beroende på antalet spelare.

X antal spelare, alla med boll.

Anvisningar

- Alla spelare driver, fintar, dribblar och vänder fritt mellan konerna.

Variationer

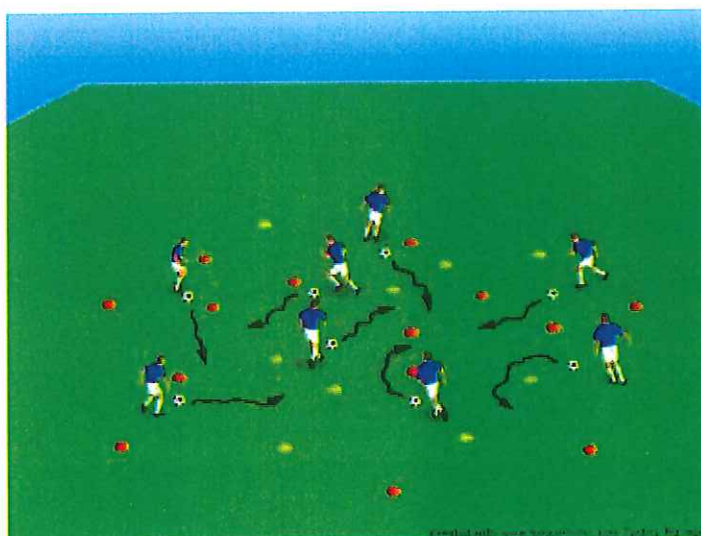
- Driv endast med höger eller vänster fot.
- Sök upp en kon och gör en specifik vändning.
- Sök upp en kon och gör en specifik fint.

Övningen går att variera ytterligare genom att endast hälften av spelarna har boll. Spelarna utför det moment som tränaren anger.

- Spelaren med boll gör en överlämning till valfri spelare som inte har boll.
- Väggspele. Spelaren utan boll gör sig spelbar bredvid en kon och spelar vägg med bollhållaren. Byt bollhållare efter ca en minut.
- Egna varianter, tränarens fantasi!

Instruktionspunkter

- Kvalitet i de tekniska momenten. Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner.
 - Mjuka rörelser med lätt böjda ben och rak överkropp.
 - Utför finterna i god tid innan konen. Tempoväxla efter varje fint.
- Drivningskvalitet.
 - Om det är tätt mellan konerna – använd många tillslag på bollen för att ha den under kontroll.
 - Om det är långt mellan konerna – använd färre och "längre" tillslag för att få upp farten.
 - Försök att få upp blicken så mycket som möjligt.
 - Se till att bollen aldrig befinner sig under kroppen.



ALLA INNE

Syfte

Driva, finta och dribbla, vända och få upp blicken.

Organisation

Yta: variera beroende på antal spelare.

X antal spelare, alla med boll.

Anvisningar

- Alla spelare driver boll inne i ytan och utmanar, fintar och dribblar samt vänder fritt.

Variationer

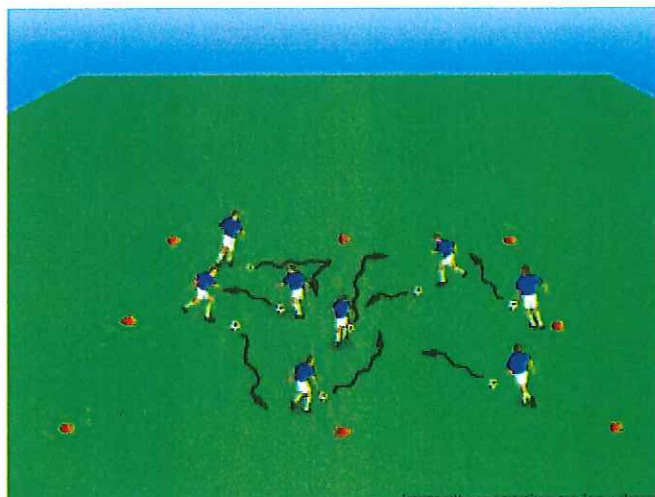
- Utmana varandra med en bestämd eller valfri fint.
- Arbeta med en bestämd eller valfri vändning.
- Driv boll med bara höger respektive vänster fot.
- På tränarens kommando skall alla utföra ett bestämt moment, t ex en vändning.
- Tränaren bestämmer att när 1 ropas ut ska alla spelare göra t ex en insidesvändning, 2 kan innebära en överstegsfint och på 3 ska alla sätta sig på bollen. Kan varieras oändligt mycket. Det behöver inte heller vara siffror, kan lika gärna vara ett fotbollslag eller en känd spelare.
- VM. Leken går ut på att spelarna ska försöka sparka bort kompisarnas bollar ut ur ytan samtidigt som man ska skydda sin egen boll. Om ens boll blir utsparkad hämtar man den och ställer sig med tränaren. Sist kvar med boll vinner.
- Egna varianter, tränarens fantasi!

Övningen går att variera ytterligare genom att endast hälften av spelarna har boll. Spelarna utför det moment som tränaren anger.

- Spelaren med boll gör en överlämning till valfri spelare som inte har boll.
- Väggspele. Spelaren utan boll gör sig spelbar och spelar vägg med bollhållaren. Byt bollhållare efter ca en minut.
- Egna varianter, tränarens fantasi!

Instruktionspunkter

- Drivningskvalitet
 - Försök att få upp blicken så mycket som möjligt.
 - Använd båda fötterna och driv så ofta som möjligt med vristen/utsidan av foten.
 - Se till att bollen aldrig befinner sig under kroppen.
- Kvalitet i vändningar, fintar och dribblingar
 - Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner.



JONGLERING

Syfte

Bollkontroll, tillslag, fotarbete och koordination.

Organisation

Valfri yta på plan

1 boll per spelare

Anvisningar

Varje spelare kickar bollen efter det bestämda mönster som tränaren anger. Använd gärna en vanlig fotboll men prova också så småningom att kicka med exempelvis en tennisboll eller teknikboll för att göra det ännu svårare. I början är det bra att låta spelarna ibland få använda händerna för att få kontroll på bollen eller låta den studsas en gång mellan varje tillslag för att underlätta momenten. Anpassa detta efter hur duktig varje individ är. Uppmuntra även spelarna till att träna detta på egen hand!

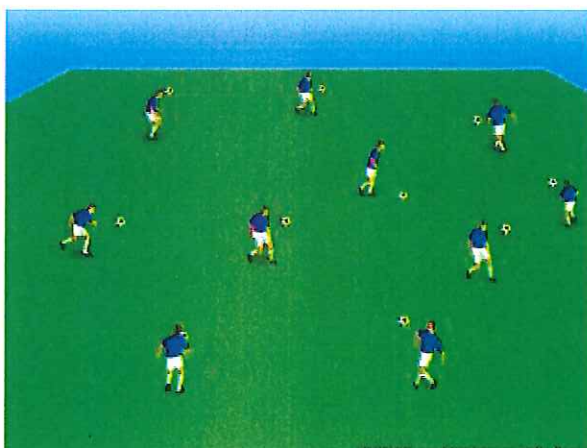
Variationer

- Kicka helt fritt, med alla kroppsdelar
- Kicka endast med höger fot
- Kicka endast med vänster fot
- Kicka varannan med höger fot, varannan med vänster fot
- Kicka endast med höger lår
- Kicka endast med vänster lår
- Kicka varannan med höger lår, varannan med vänster lår, osv.
- Försök sätta personligt rekord, för gärna statistik.
- Kicka i fart, dvs medan spelaren springer
- Egna variationer, tränarens fantasi!

Fler och svårare variationer finns i *Övningsbanken*, 10-12 år.

Instruktionspunkter

- Utgångsställningen
 - Rak i ryggen
 - Lätt böjda ben
 - Uppe på tårna
 - Flytta fötterna efter varje tillslag för att komma rätt till bollen
- Sträva efter att inte få någon skruv på bollen
- Träffa bollen ca en decimeter ovanför marken, med lätt böjt ben.



RÄKOR OCH KRABBOR

Syfte

Bollbehandling. Driva, finta och dribbla samt ha kul.

Organisation

Anpassa ytan efter antalet spelare.

En boll per spelare.

Anvisningar

- En eller två spelare är krabbor och placerar sig på ena linjen.
- Krabborna ska gå i kräftställning, dvs på alla fyra med rumpan neråt (det gick tyvärr inte att på bilden visa spelarna i kräftställning).
- Övriga spelare har varsin boll och är placerade på motsatt linje. Dessa spelare är räkor.
- På signal ska räkorna ta sig över "havet" till den andra linjen utan att få sina bollar uppätta av krabborna som får använda händerna för att äta upp bollarna.
- Räkor som blir uppätta blir krabbor. Sist kvar vinner.

Instruktionspunkter

- Drivningskvalitet.
 - Blicken växlande mellan boll samt med- och motspelare.
 - Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen.
 - Driv så ofta som möjligt med vristen/utsidan av foten.
- Kvalitet i finter.
 - Ordentliga tempoväxlingar och riktningsförändringar efter finten.
 - Överdriv gärna finterna.
 - Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i dessa moment.



VM

Syfte

Bollbehandling. Driva och täcka boll samt ha kul.

Organisation

Storleken på ytan anpassas efter antalet spelare.
1 boll per spelare.

Anvisningar

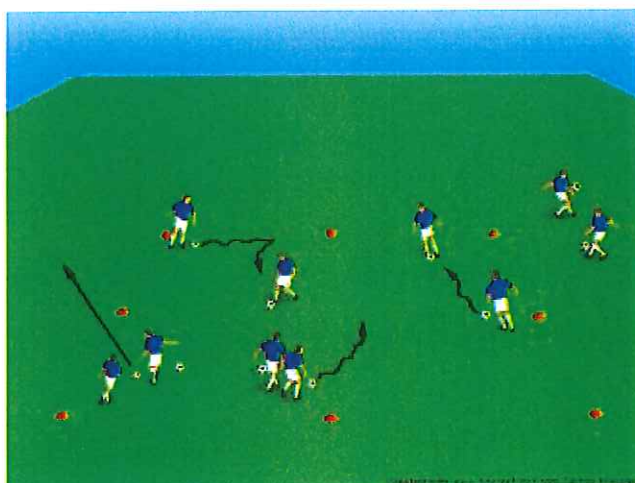
- Alla spelare väljer varsitt landslag.
- Alla spelare har varsin boll och på tränarens signal ska de börja driva runt i ytan.
- Tävlingen går ut på att spelarna ska ha koll på sin egen boll samtidigt som de ska sparka ut sina kompisars bollar ur ytan.
- Om man tappar ut bollen ur ytan ställer man sig med tränaren och exempelvis jonglerar till så mycket man kan komma upp i (aktiv vila).
- Den som är sist kvar med bollen i ytan vinner.

Variationer

- Krymp ytan ju färre spelare som är kvar.
- "Rävar och bönder". Alla spelare (bönderna) har boll förutom två som är rävar. Dessa ska springa runt och försöka slå ut böndernas bollar. Om man blir av med bollen blir man direkt en räv. Detta pågår tills endast en spelare är kvar.

Instruktionspunkter

- Drivningskvalitet
 - Driv så ofta som möjligt med vristen/utsidan av foten.
 - Titta upp från bollen för att se var motståndarna befinner sig.
 - Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen.
- Täck bollen
 - När en motståndare försöker ta bollen – se till att skydda bollen genom att snabbt förflytta dig så att du hamnar mellan bollen och motståndaren.



TJUV OCH POLIS

Syfte

Bollbehandling. Driva, finta och dribbla samt ha kul.

Organisation

Yta ca 15 x 20 m (anpassa efter antalet spelare).

En boll på två spelare.

Anvisningar

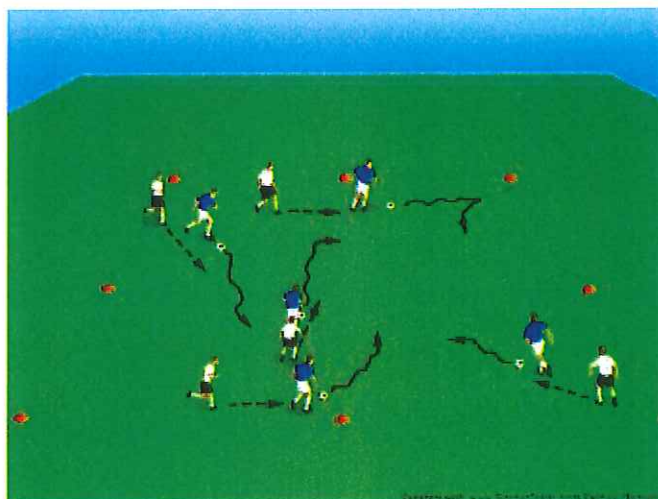
- Spelarna jobbar två och två.
- Bollhållaren (tjuven) driver bollen runt i ytan och ska försöka finta bort sin motståndare (polisen).
- När tränaren ropar frys stannar alla upp och om tjuven är på mer än en armlängds avstånd har denne vunnit.
- Byt uppgifter efter ett par minuter.

Variationer

- Två stycken poliser istället för en.

Instruktionspunkter

- Kvalitet i finter.
 - Överdriv finterna.
 - Kroppsfinter och tempoväxlingar passar bra i en övning som den här.
- Drivningskvalitet
 - Driv så ofta som möjligt med vristen/utsidan av foten.
 - Arbeta mycket med tempoväxlingar och, efter en fint, riktningsförändringar.
 - Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen.



"DOMARN, HUR LÅNGT ÄR DET KVAR?"

Syfte

Bollbehandling, driva samt ha kul.

Organisation

Längd: ca 20-30 m. Bredd: anpassa efter antalet spelare.

En boll per spelare.

Anvisningar

- En av spelarna är domare och placeras på en linje med ryggen mot resterande spelare.
- Övriga spelare har varsin boll och står placerade på motsatt linje.
- Spelarna med boll frågar "Domarn, hur långt är det kvar?". Domaren svarar då en tid mellan 1-5 minuter eller övertid.
- Säger domaren exempelvis två minuter räknar han eller hon till två sekunder och vänder sig sedan snabbt om mot spelarna.
- Samtidigt ska spelarna försöka driva bollen över till sidan där domaren står medan han/hon räknar. När domaren vänder sig om måste spelarna stå helt stilla med foten på bollen.
- Om man inte lyckats med det får man börja om från början. Den spelare som först stannar sin boll på linjen vinner och får vara domare i nästa omgång.
- Säger domaren "övertid" ska alla spelare låtsas att de är jättetrötta och har kramp.

Instruktionspunkter

- Drivningskvalitet
 - Anpassa farten efter hur många minuter man har på sig. Driv med bollen nära foten när det går långsamt och längre fram ju mer tid man har på sig.
 - Driv alltid med vristen/utsidan av foten.
 - Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen.



TOM & JERRY

Syfte

Bollbehandling. Driva och ha kul.

Organisation

Tre zoner där de yttersta är smala (se bild).

Mittenzonen bör vara åtminstone 20-30 m lång.

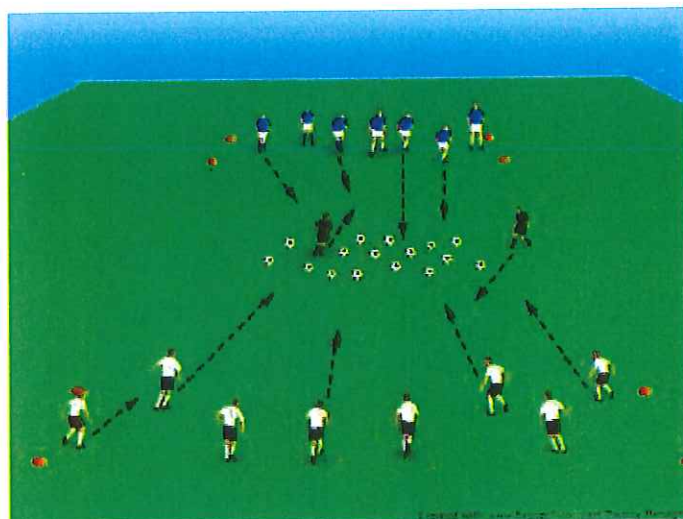
Så många bollar som möjligt.

Anvisningar

- Två lag tävlar mot varandra. Båda har varsitt bo i de yttersta zonerna.
- Två spelare är Tom. De befinner sig i mittenzonen och ska skydda sina ostskivor (bollarna).
- Man hämtar en ostskiva genom att springa till en boll och dribbla tillbaka den till sitt bo med fötterna.
- Tom får bara kullar spelare i mittenzonen. Om man blir tagen innan man hunnit fram till en boll får man hämta en boll ur sitt bo och lägga tillbaka i mitten. Blir man tagen när man driver en boll får man lämna bollen, ta sig tillbaka till sitt bo och börja om.
- Efter x antal minuter blåser tränaren av och då får varje lag räkna hur många bollar man har i sitt bo. Det lag med flest bollar vinner.

Instruktionspunkter

- Drivningskvalitet
 - Driv så ofta som möjligt med vristen/utsidan av foten.
 - Riktningsförändra och tempoväxla om du blir jagad av Tom.
 - Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen.



KINESISKA MUREN

Syfte

Driva, dribbla och finta samt ha kul.

Organisation

Yta 30 x 20 (anpassa storleken efter antal spelare).

Fritt antal spelare med varsin boll.

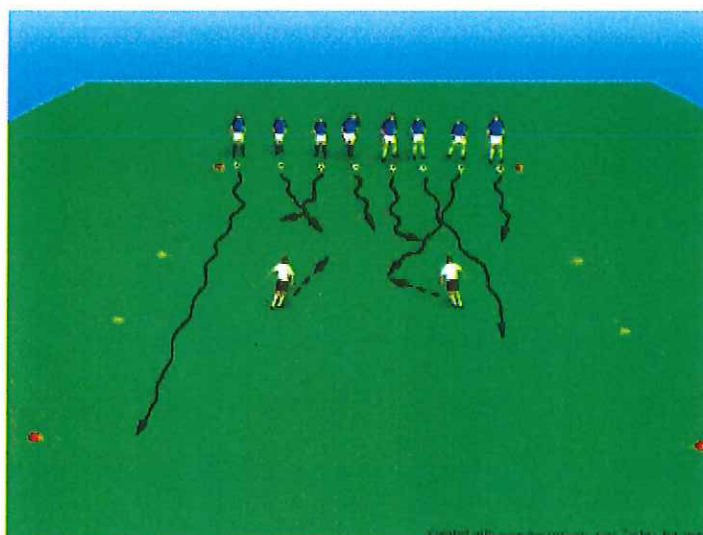
1-3 vakter på muren (zon på ca 10 m)

Anvisningar

- Alla spelare med boll börjar bakom kortlinjen.
- 1-3 spelare är vakter. De ska försöka ta bollen av bollhållarna.
- Spelarna ska genom att driva, dribbla och finta, ta sig förbi vakterna, eller "muren", och över till andra sidan. Förlorar man bollen blir man själv vakt.
- Vakterna får inte försöka vinna boll i ytterzonerna.
- Sista spelaren kvar med boll vinner.

Instruktionspunkter

- Drivningskvalitet
 - Driv så ofta som möjligt med vristen/utsidan av foten.
 - Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen.
- Fintnings- och dribblingskvalitet
 - Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i dessa moment.
 - Arbeta mycket med ordentliga tempoväxlingar och riktningsförändringar efter finten.



STAFETTER OCH TEKNIKBANOR

Stafetter, både med och utan boll, är en spännande och rolig form av träning för barnen. Det finns ingen given mall för hur stafetterna ska gå till, använd fantasin eller låt spelarna själva få utforma de olika momenten.

Teknikbanor med hjälp av koner är en lite underskattad form av teknikträning. Att dribbla mellan koner kan ligga som en egen övning eller finnas med som ett moment i stationsträning eller i exempelvis en skottövning. Tänk på att inte alltid låta spelarna bara dribbla fritt mellan konerna utan också styra övningen genom vissa regler. Nedan följer några exempel på olika typer av teknikbanor och hur man kan styra övningarna.

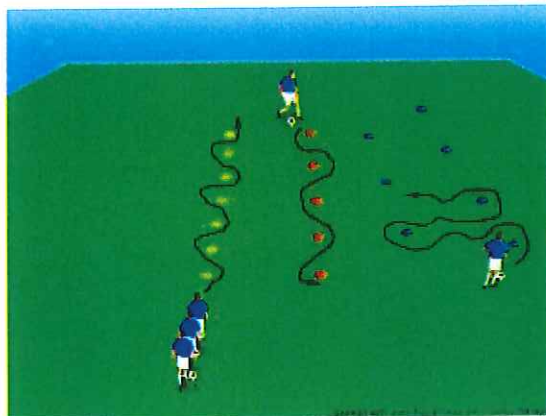
1



- a) Placera slumpvis ut en mängd koner. Spelarna ska utföra det moment som tränaren anger och vända när de nått slutet av banan.
- b) Sök upp valfri kon - dribbla och vänd fritt mellan dom. Använd höger och vänster fot.
- c) Dribbla bara med höger eller vänster utsida.
- d) Utmana konerna och gör endast exempelvis tvåfotsdribblingar för att gå förbi.
- e) Efter ett tag behöver man inte vänta på att spelaren framför har tagit sig igenom hela banan, utan kan starta när denne vänder vid slutet av konbanan. Senare kan nästa spelare starta när den andra nått första konen. På det sättet måste spelarna lyfta blicken för att inte krocka med sina kompisar, samtidigt som de utför det angivna momentet.

Hitta gärna på egna varianter av teknikbanor och stafetter!

2



- a) Dribbla fritt mellan konerna med valfri fot.
- b) Använd bara höger och vänster insida.
- c) Jobba med endast höger och vänster sula.
- d) Egna varianter, tränarens fantasi!

3



- a) Spelaren driver bollen in i mitten, ut till en kon och vänder, driver in mot mitten, osv. Lämnar till sist över bollen till nästa spelare i ledet. Styr gärna spelarna till att använda en specifik vändning. Gör upp fler banor om ni är många i gruppen för att undvika lång väntan.

MOT- OCH MEDTAG SAMT PASSNINGAR

Bland det viktigaste inom fotbollen är att kunna ta emot, eller med, en boll för att sedan slå en passning. Dessa två moment utförs mängder med gånger varje match och träning. God kvalitet kommer dock inte av sig självt, utan vi måste nöta detta mycket!

I dessa övningar tränar vi på:

- tillslag
- passningsspel
- mot- och medtag
- bollkänsla
- bollkontroll
- speluppfattning
- spelbarhet
- koordination

För att dessa övningar ska få önskad effekt är det viktigt att:

- övningarna är väl organiserade och anvisningarna tydliga.
- övningarna är enkla och att spelarna får många upprepningar.

MOTTAGNING OCH PASSNING

Syfte

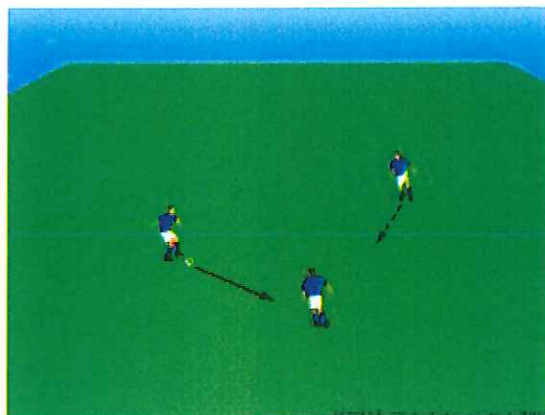
Mot- och medtagningar, passningsspel samt rörelse utan boll.

Organisation

Valfri yta på planen.
3 spelare/boll.

Anvisningar

- Spelarna övar på mot- och medtagningar samt passningar.
- Fri rörelse så att passningarna sker från olika vinklar och avstånd.



Variationer

- Fritt spel – tränaren tittar och analyserar.
- Endast mottag med insidan, passning
- Endast medtag med insidan, passning
- Endast medtag med utsidan, passning
- Passningar på ett tillslag
- Valfri spelare agerar försvarare. De andra två ska passa emellan varandra. Bryter försvararen blir han anfallare och den som sist nuddade bollen blir försvarare.
- Passning till valfri spelare som ska hoppa över bollen så att passningen istället når den tredje spelaren. Kräver rörelse och speluppfattning.
- Egna varianter, tränarens fantasi!

Instruktionspunkter

- Kvalitet i mot- och medtag samt passningar
 - Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i dessa moment.
- Rörelse utan boll. Stå inte stilla!

NÖTA

Syfte

Mot- och medtag, passningar, vändningar, bollbehandling och koordination.

Organisation

Yta: 10-20 m mellan konerna. Variera gärna för att öva på passningar i olika längd.
2 spelare per boll

Anvisningar

- Bollhållaren passar den andra spelaren som utför det moment som tränaren anger.
- Efter det passar han/hon tillbaka till den andra spelaren som utför samma moment, osv.

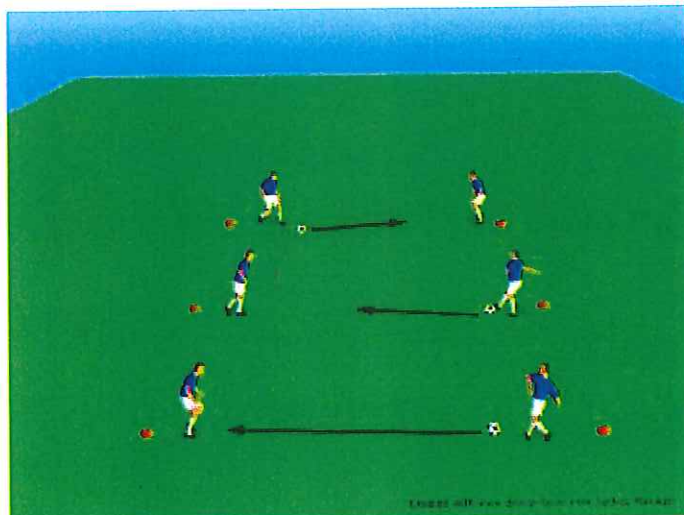
Variationer

- Mottagning med insidan, passning
- Mottagning med höger insida, passning med vänster insida
- Mottagning med utsidan, passning
- Passning på ett tillslag
- Medtag rakt fram och passning i rörelsen framåt.
- Medtag åt sidan med insidan, passning på andra tillslaget.
- Medtag åt sidan med insidan, överstegsvändning tillbaka mot konen, passning.
- Medtag rakt bakåt (vänd med bollen), utsidesvändning tillbaka mot konen, passning i rörelsen framåt.
- Medtag rakt fram, Cruyffvändning tillbaka till konen, insidesvändning, passning i rörelsen framåt.
- Egna varianter, tränarens fantasi!

Instruktionspunkter

- Mot- och medtagningskvalitet
 - Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i dessa moment.
 - Flytta fötterna efter mot- och medtag (fotarbete)
- Passningskvalitet (annars fungerar inte övningen)
 - Specifik instruktion, insidespassning. Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment.
- Vändningskvalitet
 - Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i dessa moment.

En enkel övning som är guld värd eftersom spelarna får mycket upprepningar samt för att den ger tränaren mycket tid till att instruera sina spelare i dessa tekniska moment.



TEKNIKCIRKELN

Syfte

Mot- och medtagningar, passningar och vändningar.

Organisation

Anpassa cirkelns storlek så att det går att utföra momenten på ett bra sätt.

10 – 20 spelare, hälften med boll längs med cirkeln, hälften utan boll inne i cirkeln.

Eventuellt en kvadrat av koner mitt i cirkeln till vilken spelarna måste löpa för att sedan få möta bollhållare igen.

Anvisningar

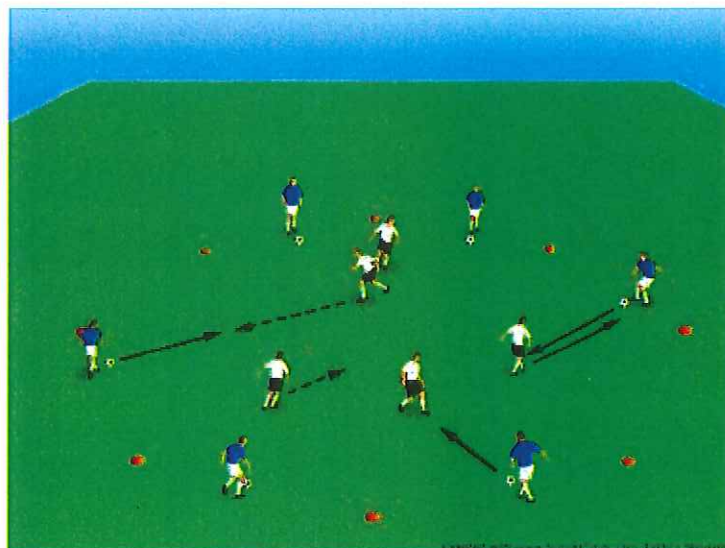
- Spelare utan boll visar var och när passningen ska komma, utför angivet moment och spelar tillbaka bollen.
- Byt uppgifter efter ca 2 min.

Variationer

- Ta emot med ena foten, spela tillbaka med den andra.
- Ta emot med insidan/utsidan, vänd upp, driv bollen mot mitten, vänd med t ex utsidesvändningen och spela tillbaka bollen.
- Tillbakaspel på ett tillslag med insidan.
- Bollhållaren kastar bollen:
 - Ta emot med bröst och spela tillbaka på volley eller efter marken.
 - På samma sätt med lår och huvud.
 - Tillbakaspel direkt med huvud, bröst, axel, fotens insida och vrist på volley.
- Egna varianter, tränarens fantasi!

Instruktionspunkter

- Mot- och medtagningskvalitet
 - Se till att spelaren är stillastående, dvs inte kommer i fart mot bollen, när han/hon ska ta emot den.
 - Specifik instruktion för variant och kroppsdel. Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i dessa moment.
- Passningskvalitet
 - Specifik instruktion, insidespassning. Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment.
- Vändningskvalitet
 - Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i dessa moment.



CIRKELN

Syfte

Mot- och medtag, passningar, drivning och speluppfattning.

Organisation

Yta: Radien ca 10-15 m

8-16 spelare

2-4 bollar

Anvisningar

- Valfri spelare börjar med boll. Han/hon driver in mot mitten, passar valfri spelare som tar med bollen in i mitten och utför samma procedur.
- Spelaren som slår passningen byter plats med den han/hon passat till.
- Tränaren ska successivt öka antalet bollar när övningen ser ut att fungera.

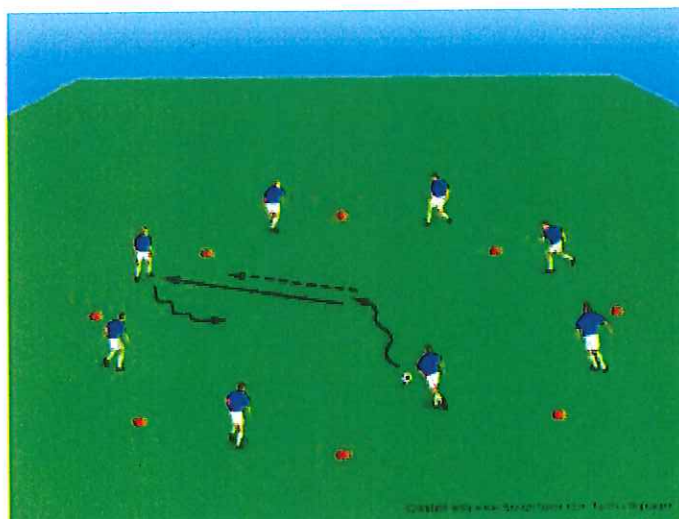
Variationer

- Väggspele. Bollhållaren (A) passar valfri spelare (B) som spelar vägg med A.
- Väggspele på tredje spelare. Bollhållaren (A) passar valfri spelare (B) som direkt passar tillbaka till A. A passar sedan spelaren som står till vänster om B som tar med bollen in i mitten. Mönstret upprepas sedan.
- Överlapp. Bollhållaren (A) passar valfri spelare (B). När B får bollen ska spelaren till vänster om honom/henne ta en löpning runt B, in i mitten och få passningen.
- Egna varianter, tränarens fantasi!

Dessa variationer är ganska svåra men testa gärna ändå hur det går för barnen.

Instruktionspunkter

- Medtagningskvalitet.
 - Jobba ej med mottag i denna övning, alltid medtag.
 - Ta alltid med bollen med insidan.
 - Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment.
- Passningskvalitet.
 - Specifik instruktion: insidespassning. Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment.
 - Passningarna slås nästan alltid i denna övning på rullande boll. Tänk därför på att sätta ner stödjefoten en bit framför bollen när passningen ska slås.
- Koncentration. Spelarna måste vara "uppe på tå" eftersom det när som helst kan bli deras tur att ta emot en passning, eller till och med ta en löpning.



DOKTOR ALBAN

Syfte

Tillslag samt ha kul.

Organisation

Tre zoner där de yttersta är smala (se bild).

Storleken på mittenzonen anpassas efter antalet deltagare.

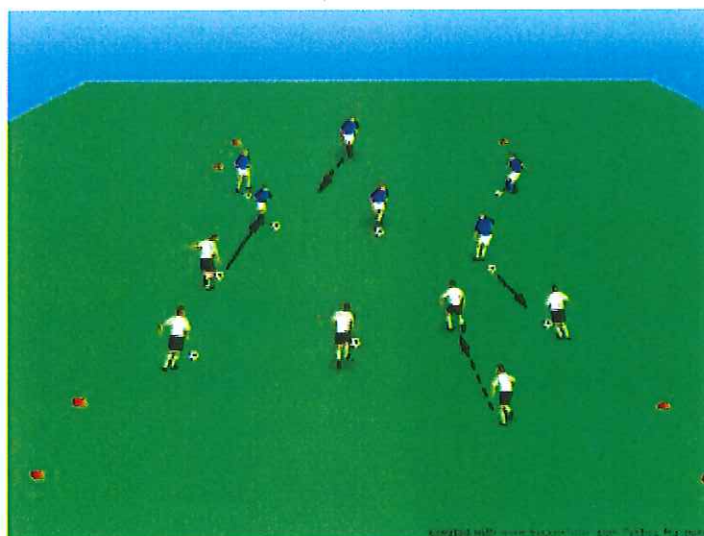
4-10 spelare per lag. En boll per spelare.

Anvisningar

- Två lag med en doktor i varje lag. Samtliga spelare förutom Doktor Alban har varsin boll.
- Spelarna ska försöka träffa motståndarna från knät och neråt genom att skjuta sin egen boll.
- Blir man träffad ställer man sig bredbent och med bollen över huvudet.
- Man blir räddad genom att Doktor Alban lämnar sitt sjukhus (ytterzonen) och kryper mellan benen på den träffade spelaren.
- Man får inte skjuta på Doktor Alban när han/hon är i sitt sjukhus. Däremot kan denne träffas när han springer ut för att rädda spelare.
- Om Doktor Alban blir träffad ställer han/hon sig på samma bredbenta sätt som de andra spelarna. Sedan måste en annan spelare lämna över sin boll till den gamla doktorn och springa ett varv runt planen. Den spelaren blir sedan den nya Doktor Alban.
- Det lag som till slut inte har några spelare kvar förlorar.

Instruktionspunkter

- Drivningskvalitet
 - Driv med utsidan/vristen av foten.
 - Lyft ofta blicken för att se var dina motspelare befinner sig.
 - Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen.
- Tillslagsteknik
 - Använd insidan.
 - Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment.



NUMMERBOLL

Syfte

Mot- och medtag, passningar samt speluppfattning.

Organisation

Yta ca 15 x 15 m.

2 lag med 4-6 spelare/lag.

Ett par bollar

Anvisningar

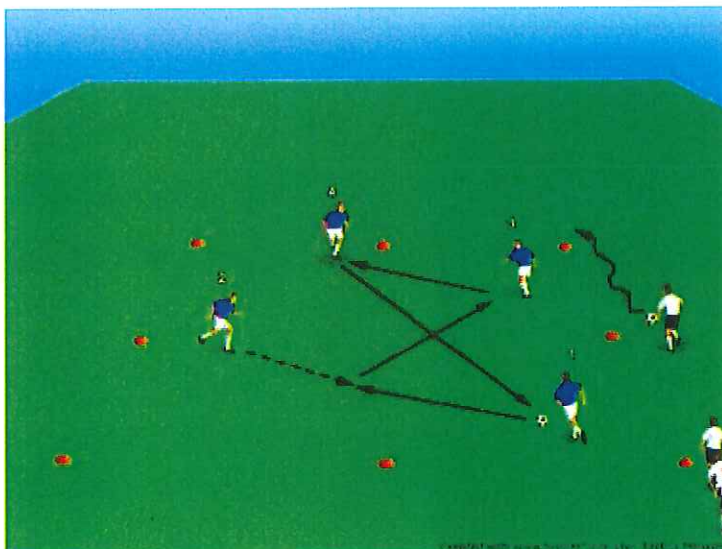
- Dela in spelarna i två lag.
- Spelarna i ena laget får varsitt nummer där spelare nummer 1 börjar med boll och ska passa spelaren med nummer 2, som passar vidare till nummer 3 osv.
- Spelarna i det andra laget springer runt kvadraten med boll varsin gång medan det andra laget passar inne i mitten.
- Det lag som har hunnit med flest passningar innan alla i det andra laget sprungit ett varv per person vinner.

Variationer

- Förstatouchen. Styr spelarna till att de måste använda ett mottag eller medtag innan de får passa vidare.
- Vändning eller fint. Efter mot- eller medtaget måste spelarna dessutom jobba med en vändning eller fint innan de får passa vidare.
- Fler än en boll. Efter ett tag kan man utmana spelarna genom att skicka in ytterligare en boll i övningen.

Instruktionspunkter

- Mot- och medtagningskvalitet
 - Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i dessa moment.
- Passningskvalitet
 - Specifik instruktion: insidespassning. Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment.
- Snack. När det är en viss spelares tur att få bollen är det viktigt att man gör bollhållaren uppmärksam på det genom att snacka.
- Rörelse utan boll. Se till att aldrig stå stilla utan var hela tiden i rörelse.



PRICKBOLL

Syfte

Tillslag, precision och ha kul.

Organisation

Yta 20 x 15 m.

2 lag med fritt antal spelare.

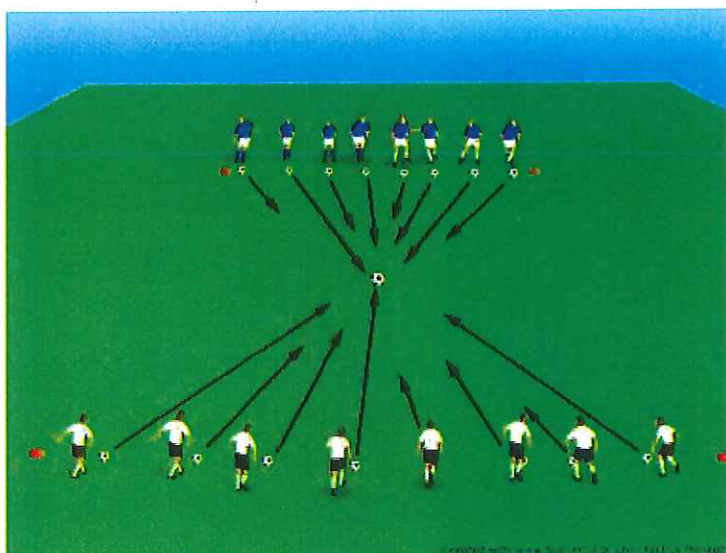
Alla med varsin boll. 1-2 bollar i mitten.

Anvisningar

- Alla spelare ska försöka pricka mittbollen/bollarna så att den rullar över motståndarnas linje.
- När bollen rullat över en av linjerna får laget 1 poäng och sedan börjar man om igen. Först till x antal poäng vinner.
- Inga spelare inom det markerade området, utom när man hämtar boll.
- Använd gärna en mittboll i annan färg eller en teknikboll för att urskilja den från de övriga bollarna.

Instruktionspunkter

- Passningskvalitet
 - Specifik instruktion: insidespassning. Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment.



AVSLUT

Att avsluta innebär att med valfri kroppsdel försöka göra mål. Oftast avslutar man med foten och huvudet. Som tränare kan vi variera övningarna genom att exempelvis kasta bollen till skytten för att denne ska få nicka eller skjuta på hel- eller halvvolley. Man kan dessutom kombinera samtliga avslutsövningar med ytterligare moment. Exempelvis ett medtag, en konbana eller en fint innan skottet etc. Tänk på att träna på avslut ur olika vinklar, med olika tillslagstekniker samt med olika förutsättningar, dvs på liggande boll, efter drivning, boll som kommer bakifrån osv.

I dessa övningar tränar vi främst på:

- tillslag
- speluppfattning
- målvaktsträning

För att dessa övningar ska få önskad effekt är det viktigt att:

- övningarna är väl organiserade och anvisningarna tydliga.
- övningarna är enkla och att spelarna får många upprepningar.
- vi bedriver övningarna på två mål för att undvika köbildning.
- det finns tillräckligt med bollar så vi inte tappar tid och tempo.
- avsluten inte kommer för tätt inpå varandra så att målvakten inte får möjlighet att förbereda sig inför nästa skott.

SKOTT PÅ RULLANDE BOLL

Syfte

Skott på rullande boll och målvaktsträning.

Organisation

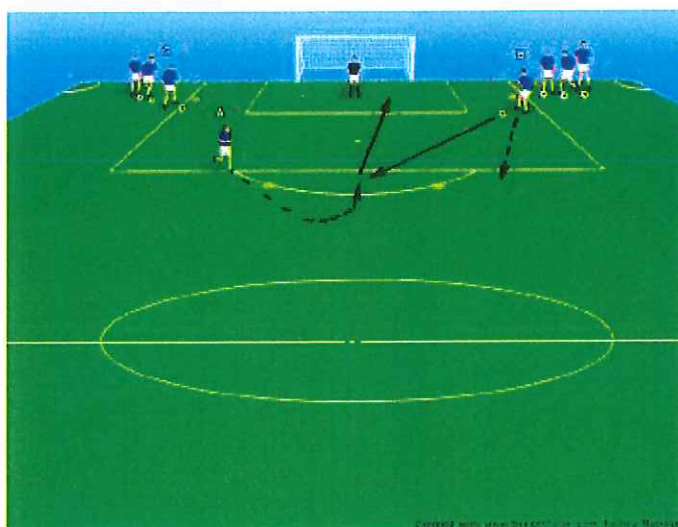
Yta: Straffområdet.

8 – 10 spelare +1-2 målvakter.

1 boll/spelare.

Anvisningar

- Spelare A tar en snabb löpning och rundar konan.
- Spelare B tajmar sin passning så att A kan möta bollen och skjuta på rullande boll direkt efter denne rundat konan.
- Därefter tar B löpning för att avsluta. Passning kommer nu från spelare C osv.
- Hämta boll och byt led efter skottet.
- Passning ifrån höger innebär skott med högerfoten och tvärtom.



Instruktionspunkter

- Skottkvalitet
 - Jobba med olika skottekniker, framförallt med insidan och vristen.
 - Vid skott med insidan, se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment (under lång insidespassning).
 - Vid vristskott, tryck ner tårna i skon och dra upp hälen mot vaden för att få en spänd vrist.
 - Var lugn och avslappnad i kroppen. Ta inte i så du spricker.
- Tajming och kvalitet i passningen (annars fungerar inte övningen).
- Målvaktsinstruktion. Gör dig "stor" (med lätt böjda ben) och ha balans i skottögonblicket.

AVSLUT EFTER VÄGGSPEL

Syfte

Avslut, väggspel, medtag och målvaktsträning.

Organisation

Yta: Straffområdet och strax utanför.

Delad grupp (x antal spelare + två målvakter).

Bedriv gärna övningen på två mål om det är för många spelare.

Varsin boll.

Anvisningar

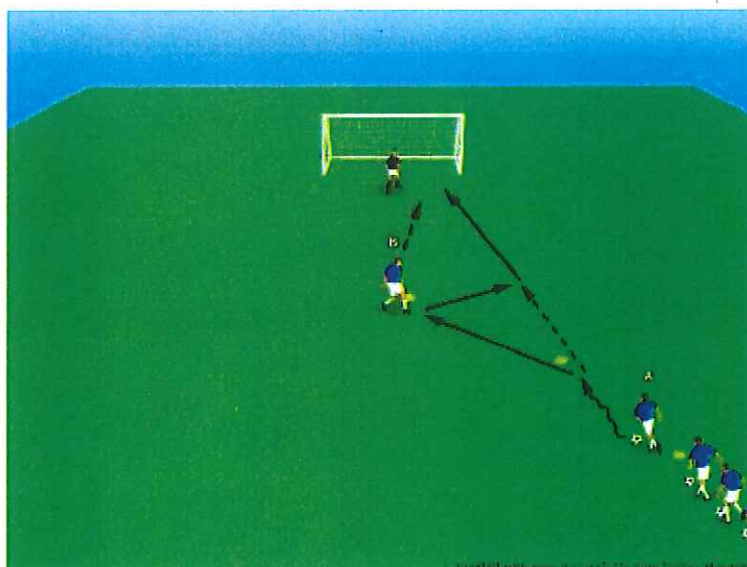
- Spelare A driver fram bollen och väggar med spelare B.
- A går på skott direkt efter väggspelet.
- B går på eventuell retur.
- Skytten, A, blir vägg direkt efter skottet.
- B hämtar bollen och ställer sig sist i ledet.
- Se till att övningen har tempo men att målvakterna ändå hinner med.

Variationer

- Avsluta med både insidan och vristen med båda fötterna.
- Istället för ett direktskott, jobba med ett medtag med insidan av foten innan avslutet.
- B tar upp bollen i händerna och kastar den mot A som gör ett medtag med lår, bröst eller huvud innan avslutet.

Instruktionspunkter

- Skottkvalitet.
 - Jobba med olika skottekniker, framförallt med insidan och vristen.
 - Vid skott med insidan, se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment (under lång insidespassning).
 - Vid vristskott, tryck ner tårna i skon och dra upp hälen mot vaden för att få en spänd vrist.
 - Var lugn och avslappnad i kroppen. Ta inte i så du spricker.
- Kvalitet i väggspelet. Spela bollen på ytan (dvs framför) för skytten.
- Målvaktsinstruktion. Gör dig "stor" (med lätt böjda ben) och ha balans i skottögonblicket.



UTMANA OCH AVSLUTA

Syfte

Skott, driva, finta och dribbla samt målvaktsträning.

Organisation

Yta: Straffområdet och strax utanför.

Bedriv övningen på två mål.

Delad grupp (x antal spelare + två målvakter).

Varsin boll.

Anvisningar

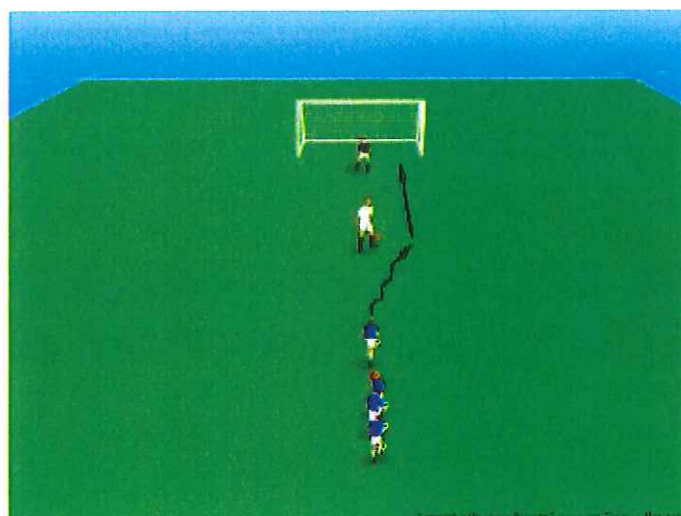
- Spelaren som står först i ledet utmanar kona eller passiv tränare/ledare – fintar, dribblar förbi och går på skott.
- Skytten fullföljer för eventuell retur.

Variationer

- Avsluta med både insidan och vristen med båda fötterna.
- Flytta efter ett tag på övningen så att spelarna får möjlighet att träna på avslut ur olika vinklar vilket det oftast krävs olika tekniker för.

Instruktionspunkter

- Skottkvalitet
 - Jobba med olika skottekniker, framförallt med insidan och vristen.
 - Vid skott med insidan, se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment (under lång insidespassning).
 - Vid vristskott, tryck ner tårna i skon och dra upp hälen mot vaden för att få en spänd vrist.
 - Var lugn och avslappnad i kroppen. Ta inte i så du spricker.
- Fintnings- och dribblingskvalitet.
 - Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i dessa moment.
 - Arbeta med en ordentlig tempoväxling och riktningsförändring efter finten.
- Målvaktsinstruktion. Gör dig "stor" (med lätt böjda ben) och ha balans i skottögonblicket.



KONBANA OCH AVSLUT

Syfte

Skott, dribblingar och målvaktsträning.

Organisation

Yta: Straffområdet och strax utanför.

Bedriv gärna övningen på två mål.

Delad grupp (x antal spelare + två målvakter).

Varsin boll.

Anvisningar

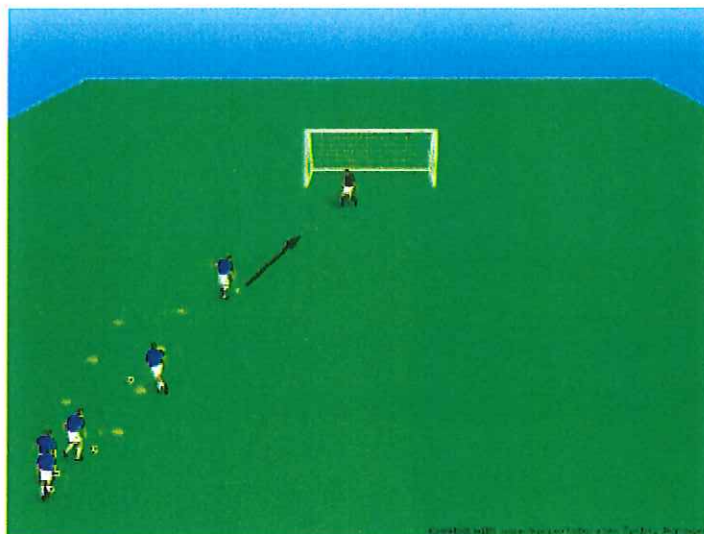
- Spelarna dribblar med båda fötterna i konbanan och går därefter på skott.
- Skytten fullföljer för eventuell retur.
- Flytta efter ett tag på konbanan så att spelarna får möjlighet att träna på avslut ur olika vinklar vilket det oftast krävs olika tekniker för.

Variationer

- Avsluta med både insidan och vristen.
- Variera sättet spelarna jobbar i konbanan. Exempelvis endast insidan, utsidan eller med många och få tillslag på bollen.

Instruktionspunkter

- Skottkvalitet
 - Jobba med olika skottekniker, framförallt med insidan och vristen.
 - Vid skott med insidan, se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment (under lång insidesspassning).
 - Vid vristskott, tryck ner tårna i skon och dra upp hälen mot vaden för att få en spänd vrist.
 - Var lugn och avslappnad i kroppen. Ta inte i så du spricker.
- Målvaktsinstruktion. Gör dig "stor" (med lätt böjda ben) och ha balans i skottögonblicket.



SKOTTRÄNING

Syfte

Skotträning (målvaktsträning).

Organisation

Yta: 8 x 5 m (målet= 5m).

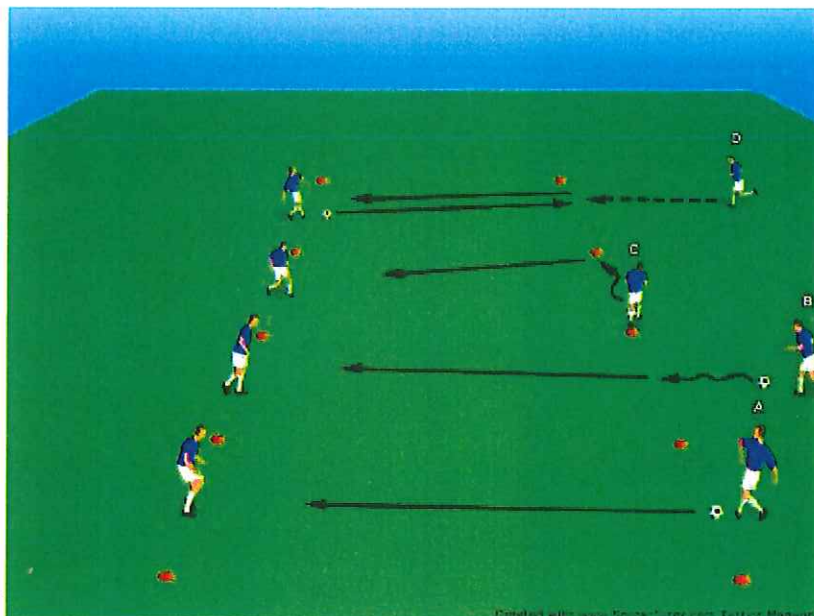
2 spelare/boll.

Anvisningar

- A lägger upp bollen på linjen och skjuter på liggande boll och försöker göra mål.
- B börjar driva 5 m från sin linje och skjuter när denne är i höjd med linjen.
- C driver ett par meter längs linjen och skjuter utan att vrida upp kroppen rättvänd.
- Målvakten rullar bollen mot D, som möter den vid linjen och skjuter direkt.
- Byt roller efter ca 10-20 skott, eller efter vartannat skott. Tävla om vem som gör flest mål. Träna med att skjuta med båda fötterna samt med vrist, insida, utsida och med skruv. Träna också på halv- och helvolley.

Instruktionspunkter

- Skottkvalitet.
 - Jobba med olika skottekniker, framförallt med insidan och vristen.
 - Vid skott med insidan, se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment (under lång insidespassning).
 - Vid vristskott, tryck ner tårna i skon och dra upp hälen mot vaden för att få en spänd vrist.
 - Var lugn och avslappnad i kroppen. Ta inte i så du spricker.
- Målvaktsinstruktion. Gör dig "stor" (med lätt böjda ben) och ha balans i skottögonblicket.



LEDSTJÄRNAN

Syfte

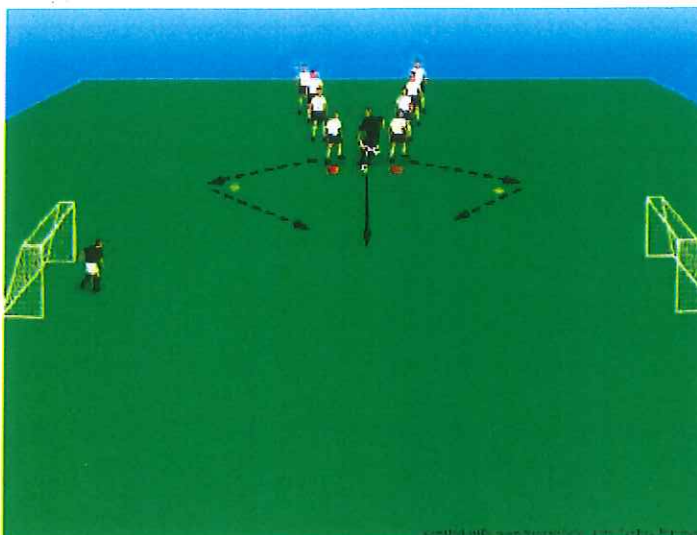
Snabbhet, närkampsspel, finter och dribblingar samt avslut.

Organisation

8-12 spelare i två led, 1 eller 2 mv.
Minst 5-6 bollar.
1 eller 2 mål.

Anvisningar

- Spelarna står i två led bredvid en ledare som har alla bollarna.
- När tränaren rullar ut bollen ska de som står främst i leden först runda "sin" kon och sen försöka ta sig snabbast till bollen.
- Den som kommer först till bollen blir anfallare och ska försöka göra mål. Den andra, som inte hann först till bollen, blir försvarare.
- Om försvararen skulle vinna tillbaka bollen blir han/hon den nya anfallaren.



Variationer

- Spelarna först i ledet står i en viss ställning. Exempelvis kan dom sitta eller ligga ner, stå med ryggen emot. Allt för att stimulera motoriken i kroppen. Övningen fungerar annars precis som ovan.
- Leden kan tävla mot varandra genom att ledet exempelvis får två poäng om man gör mål samt ett poäng om man hinner först till bollen.
- Jobba med två mål som ställs upp mitt emot varandra. När en spelare får tag i bollen har denne då alltså två mål att göra mål på vilket uppmuntrar spelarna till att jobba mycket med vändningar (anfälla mot ett mål, vända och anfälla mot det andra). Om det blir för svårt för försvararen kan man addera en "permanent" försvarare (som man såklart byter efter ett tag) vars uppgift är att försöka vinna bollen av den som får tag på bollen. På så sätt skapas en 1 mot 2 situation. Övningen fungerar annars precis som ovan.
- Spelarna står i två led där de som står först i ledet får nummer 1, de som står näst först får nummer två, osv. Tränaren ropar ut ett nummer, exempelvis 4, och då ska de som står på fjärde plats i leden springa fram. Efter ett tag kan man dessutom ropa fler än ett nummer, exempelvis 1, 3 och 6. Då skapas det en tre mot tre situation. Övningen fungerar annars precis som ovan.

Instruktionspunkter

- Närkampsspel
 - Kom in med armen framför motståndaren
- Fintnings- och dribblingskvalitet.
 - Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i dessa moment.
 - Arbeta med en ordentlig tempoväxling och riktningsförändring efter finten.
- Skottkvalitet.
 - Jobba med olika skottekniker, framförallt med insidan och vristen.
 - Vid skott med insidan, se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment (under lång insidespassning).
 - Vid vristskott, tryck ner tårna i skon och dra upp hälen mot vaden för att få en spänd vrist.
 - Var lugn och avslappnad i kroppen. Ta inte i så du spricker.
- Målvaktsinstruktion. Gör dig "stor" (med lätt böjda ben) och ha balans i skottögonblicket.

MÅLVAKTSÖVNINGAR

Målvaktsträning bedriver vi de första åren med hela gruppen. Vid några tillfällen under säsongen bör vi ta en hel träning i anspråk där alla i laget utför övningar med inriktning på det grundläggande i målvaktsträningen. Se häftet *Instruktionspunkter* för tips på vad du som tränare kan instruera spelarna i gällande målvaktsträning.

I dessa övningar tränar vi främst på:

- utgångsställning
- grepp teknik
- avlevereringar
- koordination

För att dessa övningar ska få önskad effekt är det viktigt att:

- övningarna är väl organiserade och anvisningarna tydliga.
- vi har tillräckligt med bollar så att övningen inte stannar upp.

FÅNGA BOLLEN

Syfte

Målvaktsträning. Grepp teknik, räddningar, avlevereringar och skott.

Organisation

Yta: ca 10-20 m mellan konerna (varieras efter kunskap och ålder)
2 spelare/boll

Anvisningar

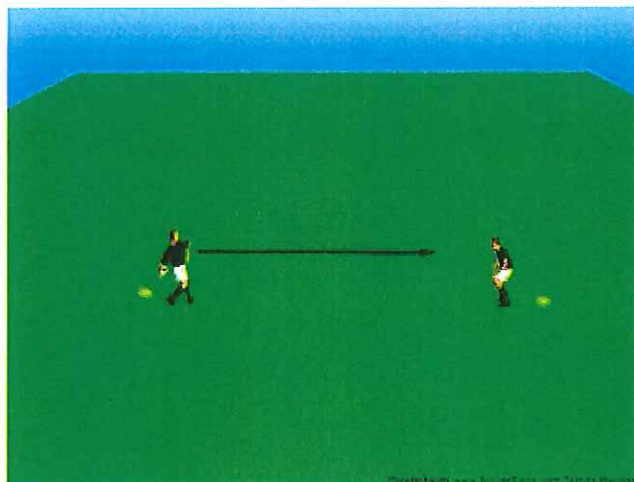
- Spelarna kastar och/eller passar bollen till varandra och utför det angivna momentet.

Variationer

- Kasta lyra och ta emot bollen i skopan
- Passa bollen efter marken och rädda bollen med händerna.
- Kasta höga kast och försök hoppa och ta emot bollen.
- Valfritt kast och räddning beroende på var bollen kommer.

Instruktionspunkter

- Utgångsställning och grepp teknik
 - Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i dessa moment.
- Kvalitet i kasten.



DUELLEN

Syfte

Målvaktsträning. Grepp teknik, räddningar, avlevereringar, skott samt ha kul.

Organisation

Yta: ca 10-20 m mellan målen (varieras efter kunskap och ålder).

Två mål, konmål fungerar utmärkt.

2 spelare och minst 4-5 bollar.

Anvisningar

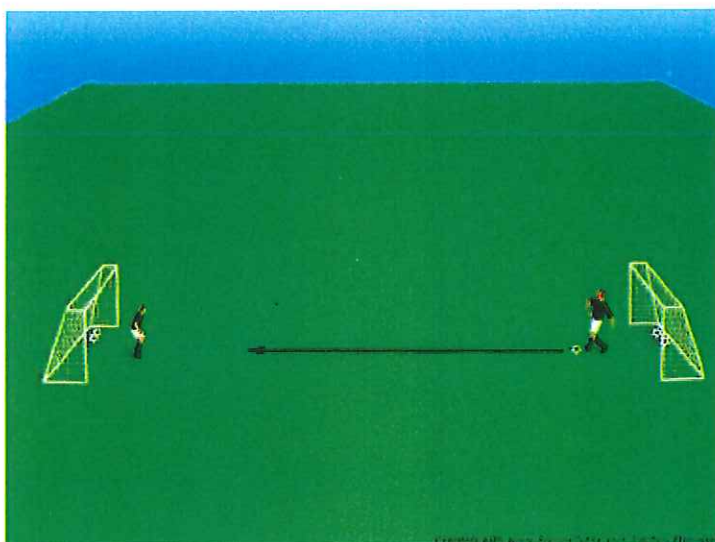
- Spelarna kastar och/eller passar bollen till varandra och utför det angivna momentet.

Variationer

- Kasta lyra och ta emot bollen i skopan
- Passa bollen efter marken och rädda bollen med händerna.
- Kasta höga kast och försök hoppa och ta emot bollen.
- Valfritt kast och räddning beroende på var bollen kommer.
- Tävling, spelarna skjuter på varandra och försöker göra mål. Den som först gör exempelvis tio mål vinner.

Instruktionspunkter

- Utgångsställning och grepp teknik
 - Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i dessa moment.
- Kvalitet i kasten och passningarna.



SMÅLAGSSPEL OCH SPELÖVNINGAR

Detta är en mycket viktig del av fotbollsträningen och skall utge en stor del av våra träningspass.

Genom spelträning i små lag tränar vi:

- spelförståelse och speluppfattning – både offensivt och defensivt.
- teknik på ett funktionellt sätt, där vi får mycket bollkontakt och upprepningar.
- finter och dribblingar.
- fotbollskondition. Kom ihåg att tidsperioderna inte får vara för långa när vi jobbar med smålagsspel eftersom det är mycket konditionskrävande.
- fotbollssnabbhet
- avslut
- omställningar – offensivt och defensivt
- 1 mot 1 – offensivt och defensivt.

För att smålagsspel och spelövningar ska få önskad effekt är det viktigt att:

- övningarna är bra organiserade och anvisningarna tydliga.
- det finns reservbollar så att vi inte tappar tid och tempo.
- det inte är för många spelare i varje lag. Hellre färre spelare så att alla spelare får många bolltouch.
- lagen är någorlunda jämna.
- reglerna och syftet är tydliga.

Variationer

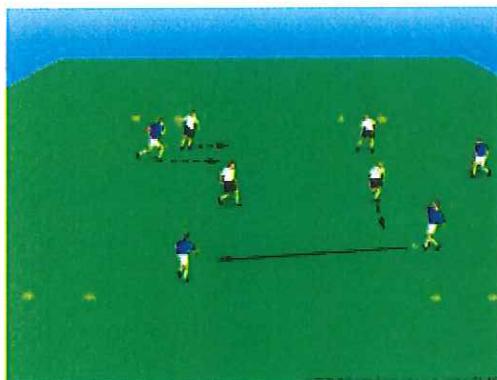
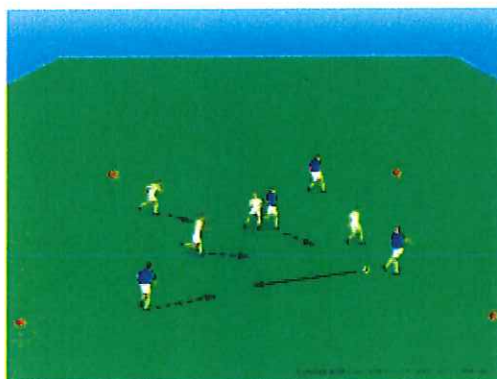
Grunden för smålagsspel är att spela två lag mot varandra i en yta eller med mål (s k tvåmål). Men smålagsspel går att variera ofantligt mycket. Nedan finns ett antal exempel på hur du som tränare kan variera övningen. Kom också ihåg att det är utvecklande för dig som tränare att hitta på egna variationer. Ännu längre ner hittar du ett par övningar som är mer lekfullt utformade.

KONMÅL

Här kan man istället för att använda sig utav riktiga målburar sätta upp ett antal konmål. Ett exempel är att sätta upp fyra stycken konmål där varje lag försvarar två av dessa (se bild). Här ska vi uppmuntra spelarna till att anfalla mot ett mål för att sedan göra en spelvändning över till andra kanten och anfalla mot det andra konmålet. Då styr vi spelarna till att använda bredd i anfallsspelet samt att ha spelavstånd mellan varandra.

För att variera övningen ytterligare kan vi bestämma att mål räknas endast om en passning slås igenom ett konmål till en medspelare som löpt dit och som tar emot bollen. På det sättet uppmuntrar vi spelarna till att ta mycket löpningar.

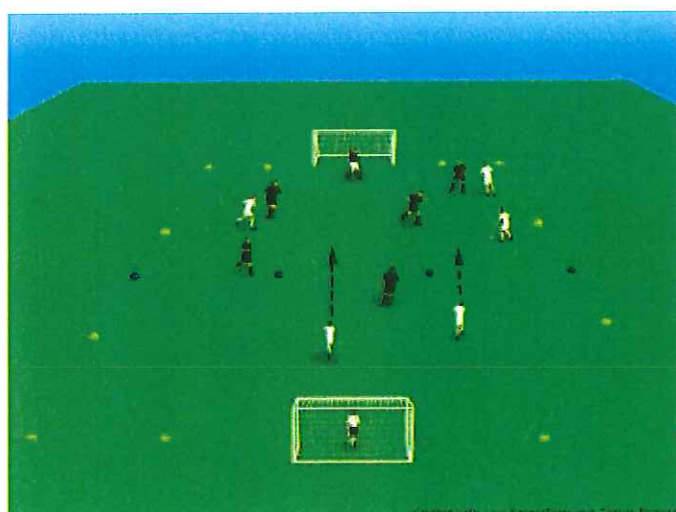
Som tränare kan vi variera var vi placerar konmålen. Det viktiga är att vi hela tiden har ett syfte med vart vi placerar dem.



ZONER

Genom att dela in planen i olika zoner kan vi få spelarna att få en större förståelse för spelet. För att undvika den klassiska gröten runt bollen kan vi lägga ut en eller flera förbjudna zoner. I bilden nedan har det konats upp en kvadrat i mitten och ingen får löpa igenom den ytan. Det är dock okej att slå en passning igenom den. Syftet är att spelarna ska sprida ut sig mer på planen och det är ett väldigt bra sätt för spelarna att förstå vikten av att utnyttja planens bredd och djup.

I unga åldrar blir spelarna ofta besvikna om de får spela backar. För dem är nämligen backarna aldrig delaktiga i anfallen, "det är ju anfallarna som gör målen!" Genom att använda oss av zoner kan vi få en backlinje att inse att de också är anfallare. I övningen längst ned måste nämligen alla spelarna vara över mittlinjen när målet görs, annars underkänns det. Nästa steg blir då att uppmuntra anfallarna till att passa hem till backarna, dvs att utnyttja understödet i anfallsspelet.



PARBOLL

Syfte

Anfallsspel, samarbete och ha kul.

Organisation

Yta 30 x 20 m.

2 lag med fritt antal spelare.

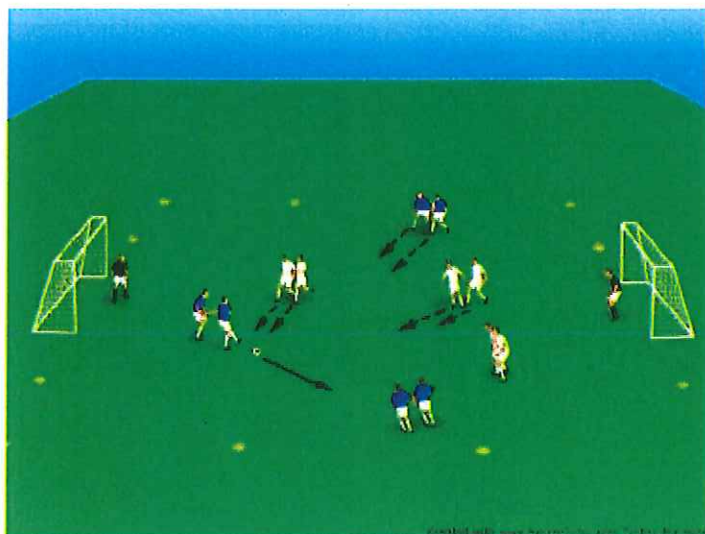
Två mål, konmål fungerar utmärkt.

Anvisningar

- Två lag spelar mot varandra som i ett vanligt tvåmålsspel.
- Spelarna ska hålla varandra i händerna två och två under spelet.
- Man får inte släppa sin partners hand någon gång under spelet.

Instruktionspunkter

- Samarbete.
- Passningskvalitet
 - Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment.



SVANSKULLSFOTBOLL

Syfte

Passningsspel, anfallsspel och ha kul.

Organisation

Yta ca 30 x 20 m.

2 lag med 4 – 6 spelare/lag.

2 mål, konmål fungerar utmärkt.

Västar till svansar. Stoppas in innanför byxorna, baktill, så att de sticker ut.

Anvisningar

- Spel som vanligt med det undantaget att om bollhållaren blir frånryckt sin svans ska spelaren direkt släppa bollen och löpa ett varv runt planen. Spelaren som "snodde svansen" sätter fast den bak i sin egen byxa.

Variationer

- Kan även genomföras utan boll. Man ska då rycka svansen ifrån sina kompisar och sätta fast den som svans. Den som har flest svansar efter x antal minuter vinner.

Instruktionspunkter

- Passningskvalitet.
 - Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment.
- Rörelse och spelbarhet. Se till att ingen står stilla och är oengagerad.

