

Träningsupplägg 10-12år

Försvarsspel 1 vs 1



Aktivering – 10min

Färdighetsträning - 15min

Spelövning – 15-20min

Färdighetsövning – 15min

Koordination

Tips!

För att få spelarna att nå önskat syfte:

1. Låt spelarna upptäcka hur de kan lyckas – beröm när de gör det beteendet du vill se
2. Förklara hur spelarna kan nå önskat beteende – beröm när de lyckas
3. Visa hur spelarna kan göra för att nå önskat beteende – beröm när de lyckas
 - Repetera, repetera, repetera! Beröm, beröm, beröm!



Aktivering - Lek

Vad?

Lek

Syfte:

Öka spelarnas spelförståelse genom att få spelarna att titta upp och vrida på huvudet och hitta fria ytor att ta sig till.

Få ökad glädje och få bättre lagsammanhållning och öka spelarnas trygghet

Utveckling

Anfallsspel

- Spelförståelse

Fotbollsfys

- Rörlighet

Försvarsspel

Taktik

- Samarbete

Organisation

15 spelare, yta 20-30m och västar.

Anvisningar

Spelarna får en väst som de fäster bak i byxan. En eller flera spelare jagar de övriga och försöker komma nära för att kunna dra loss svansen. Blir man av med sin svans så hjälper man till att jaga de övriga.

Förklaring

För att undvika att bli av med svansen behöver spelarna springa till fria ytor, byta riktning och öka farten när de blir jagade. De jagande spelarna måste snabbt reagera och byta riktning samt öka farten för att kunna ta svansen från motspelarna. De jagande spelarna kan också samarbeta för att fånga in de återstående svansarna.



Färdighetsövning – 1 vs 1

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Syfte:

Utveckla spelarnas förmåga i att ta bollen från motståndarna.

Utveckling

Anfallsspel

- Driva
- Utmana, finta, dribbla

Försvarsspel

- Ta bollen
- 1 vs 1

Fotbollsfys

Taktik

Organisation

4-6 barn, yta 20 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

På spelare A:s-kortlinje görs ett mål på ca 6m

Spelare A och B står på motsatta kortlinjer.

A passar bollen till B som driver bollen mot målet

A försöker hindra B att driva igenom målet.

Om A tar boll försöker A driva över B:s-kortlinje.

Om någon spelare lyckas med uppgiften eller att bollen lämnar ytan är omgången över och två nya spelare startar om övningen

Förklaring

Viktigt att försvarsspelaren kommer när bollhållaren, men håller sig ca 1-2m ifrån motståndaren för att inte bli bortfintad

Försvarsspelaren rör sig mot den fot där motspelaren har bollen. För att styra motspelare mot kanten

Försvarsspelaren ska försöka ta bollen när motståndaren petar bollen framåt och det då blir ett mellanrum mellan bollen och motståndaren. Vilket innebär att försvarsspelaren behöver lite tålamod



Spelövning – Ta bollen

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Syfte:

Utveckla spelarnas förmåga i att ta bollen från motståndarna.

Utveckling

Anfallsspel

- Driva
- Utmana, finta, dribbla

Försvarsspel

- Ta bollen
- 1 vs 1

Fotbollsfys

Taktik

- Samarbete

Organisation

10 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.

Prata med spelarna om hur man tar bollen från motståndarna i 1 vs 1 situationer.

Om anfallande lag passar för mycket – lägg till att man bara får passa i sidled eller bakåt

Förklaring

Försvararen försöker komma så nära som möjligt. Då blir det också svårt för motspelaren att passa bollen. Försvararen springer redan när bollen är på väg till motspelaren. Och väntar inte tills motståndaren har fått bollen.

Försvararen rör sig mot den fot där motspelaren har bollen. För att styra motståndaren mot kanten = längre ifrån mål



Färdighetsövning – 1 vs 1

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Syfte:

Utveckla spelarnas förmåga i att ta bollen från motståndarna.

Utveckling

Anfallsspel

- Driva
- Utmana, finta, dribbla

Försvarsspel

- Ta bollen
- 1 vs 1

Fotbollsfys

Taktik

Organisation

8 barn, yta 15 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag med 4 i varje och ytan i tre lika stora zoner: A, B och C. Alla i blått lag hämtar var sin boll i zon A och driver in bollarna i zon B och försöker undvika rött lag. Rött lag ska erövra bollarna i zon B och driva in dem i zon C.

När blått lag har drivit in i zon B får dom inte driva tillbaka till zon A.

Blått lag hämtar nya bollar och driver in dem i zon B.

Det är inte tillåtet att passa bollarna.

Hur lång tid tar det för rött lag att erövra alla bollarna?

Byt uppgifter.

Förklaring

Viktigt att försvarsspelaren kommer när bollhållaren, men håller sig ca 1-2m ifrån motståndaren för att inte bli bortfintad

Försvarsspelaren rör sig mot den fot där motspelaren har bollen. För att styra motspelare mot kanten

Försvarsspelaren ska försöka ta bollen när motståndaren petar boll framåt och det då blir ett mellanrum mellan bollen och motståndaren. Vilket innebär att försvarsspelaren behöver lite tålamod



Koordinationsövningar med boll

Vad?

Fotbollskoordination

Syfte:

Öka spelarnas koordination – för att få bättre rörlighet, synkande kroppsdelar och minska skador

Utveckling

Anfallsspel

Försvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

- Koordination

Organisation

Obegränsat antal spelare. Tydlig yta utifrån antalet spelare

Anvisningar

1. Kryp och förflytta bollen genom att röra den med olika kroppsdelar – händerna, huvudet, knäna, vristerna och fotsulorna.
2. Stå bredbent och för bollen runt huvudet, magen-ryggen och benen-knäna.
3. Använd bollen som en ”penna” och skriv dittnamn genom att rulla bollen på marken. (Stå upp om det går)
4. Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen.
5. Stå med fötterna nära varandra och rulla bollen som en nolla runt kroppen eller som en etta vid sidan om kroppen.
6. Spring och studsa bollen med båda händerna hårt i marken. Hoppa upp och fånga den så högt som möjligt.
7. Spring och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.
8. Spring baklänges och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.