

Träningsupplägg 10-12år

Väggspel



Koordination – 10min

Färdighetsträning - 15min

Spelövning – 20min

Färdighetsövning – 15min

Spelövning – 20min

Stafett

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!



Koordinationsövningar med boll

Vad?

Fotbollskoordination

Syfte:

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

Utveckling

Anfallsspel

Försvvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

- Koordination

Organisation

Obegränsat antal spelare. Tydlig yta utifrån antalet spelare

Anvisningar

1. Ligg på marken med sträckta armar och ben. Rulla fem varv åt höger och fem varv åt vänster.
2. Studsa bollen i marken. Snurra ett varv och fånga bollen innan den studsar en andra gång.
3. Sitt på marken och kasta upp bollen i luften. Res dig upp och fånga bollen innan den studsar.
4. Hoppa hoppsasteg och studsa bollen från den ena handen till den andra.
5. Hoppa åt sidan och studsa bollen med motsatt hand.
6. Hoppa jämfota på stället och studsa bollen från ena handen till den andra.



Färdighetsövning - Väggspe

Vad?

Speluppbyggnad - Väggspe

Syfte:

Öka spelarnas kollektiva förmåga att ta sig förbi motståndare

Utveckling

Anfallsspel

- Väggspe
- Driva

Försva

Fotbollsfys

Taktik

- Spe förbi motståndarnas lagdelar

Organisation

8 barn, 20 meter lång och 15m mellan ”hållen”, bollar och koner.

1 kona som försvarare ca 8m ifrån startkonan

Anvisningar

A starta från startkonan och driver mot konen. A passar sedan till B som agerar väggspe, B försöker passa tillbaka på så få touch som möjligt, så att A får passningen på andra sidan konen. A springer förbi konen på motsats sida från B

Samtidigt kör ett gäng åt motsats håll.

När A fått tillbaka bollen driver A ner till ledet som går åt motsatt håll.

Stegring

Ersätt konerna med passiva motspelare (Tränare)

Förklaring

Väggspearen ska stå halvt rättvänd mot bollhållaren så att spelaren direkt kan spela bollen i anfallsriktningen framför bollhållaren.

Väggspearen använder offensiv fot för att ta emot bollen eller om det går passar direkt med offensiv fot

Startspelaren driver fram till ca 1,5-2m från konen innan pass för att utmana ”försvararen”
Startspelaren försöker passa med utsidan av foten



Spelövning- Väggspe

Vad?

Speluppbyggnad - Väggspe

Syfte:

Öka spelarnas kollektiva förmåga att ta sig förbi motståndare

Utveckling

Anfallsspel

- Väggspe
- Driva
- Utmana

Försvarsspel

- Ta bollen

Fotbollsfys

Taktik

- Spel förbi motståndarnas lagdelar

Organisation

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

Anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter och en spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

För att mål ska räknas måste det anfallande laget först göra ett väggspe.

Byt uppgifter och målvakt.

Förklaring

Jag utmanar motspelaren för att motståndaren inte ska veta om jag kommer dribbla förbi eller passa

Passningen ska passas vid rätt tillfälle: inte för tidigt – då kan försvararen bryta väggens passning, inte för sent – då kan försvararen bryta min passning till väggen.

Väggspeplayaren måste bli spelbar när spelaren ser att medspelaren börjar utmana en motståndare



Färdighetsövning - Väggspe

Vad?

Speluppbyggnad - Väggspe

Syfte:

Öka spelarnas kollektiva förmåga att ta sig förbi motståndare

Utveckling

Anfallsspel

- Väggspe
- Driva
- Skott

Försvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

- Spel förbi motståndarnas lagdelar

Organisation

8 barn, 2 mål, avstånd 30 meter, bollar och västar.

1 kona som försvarare ca 10m ifrån startkonan

Anvisningar

A starta från startkonan och driver mot konen. A passar sedan till B som agerar väggspe, B försöker passa tillbaka på så få touch som möjligt, så att A får passningen på andra sidan konen. A springer förbi konen på motsats sida från B

Samtidigt kör ett gäng åt motsats håll.

När A fått tillbaka bollen driver A ner till ledet som går åt motsatt håll.

Stegring

Ersätt konerna med passiva motspelare (Tränare)

Då kan startsspelaren välja att dribbla för bi Tränaren eller göra ett väggspe



Spelövning- Väggspe

Vad?

Speluppbyggnad - Väggspe

Syfte:

Öka spelarnas kollektiva förmåga att ta sig förbi motståndare

Utveckling

Anfallsspel

- Väggspe
- Driva
- Utmana

Försvvarsspel

- Ta bollen

Fotbollsfys

Taktik

- Spe förbi motståndarnas lagdelar

Organisation

12 barn, spelplan 40 x 30 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spe 4 mot 4 med målvakter och 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

För att mål ska räknas måste det anfallande laget först göra ett väggspe.

Byt uppgifter och målvakt.

Förklaring

Jag utmanar motspelaren för att motståndaren inte ska veta om jag kommer dribbla förbi eller passa

Passningen ska passas vid rätt tillfälle: inte för tidigt – då kan försvararen bryta väggens passning, inte för sent – då kan försvararen bryta min passning till väggen.

Väggspearen måste bli spelbar när spelaren ser att medspelaren börjar utmana en motståndare



Lek - Stafett

Vad?

Fotbollsfys

Syfte:

Få ökad glädje och få bättre lagsammanhållning och öka spelarnas trygghet
Öka spelarnas rörlighet

Utveckling

Anfallsspel

Fotbollsfys

- Rörlighet

Försvarsspel

Taktik

- Samarbete

Organisation

Dela in barnen i lag med fyra till sex i varje lag och en boll per lag. Be barnen ställa sig på ett led med någon meters mellanrum. Markera med koner där förste och siste spelare ska stå.

Anvisningar

Nummer ett i varje lag sträcker upp armarna och lämnar/kastar bollen till nummer två. Nummer två böjer sig ner och rullar bollen mellan benen till nummer tre och så vidare.

När det sista barnet får bollen springer han eller hon fram och stafetten upprepas. Laget är färdigt när barnen står på sina ursprungliga platser.