

Träningsupplägg 8-9år

Markering



Färdighetsövning – 10min

Spelövning – 10 min

Färdighetsövning – 10min

Spelövning – 10-15 min

Fotbollsfys – 10-15min

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!



Färdighetsövning - Markering

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Syfte:

Öka spelarnas markeringsteknik

Utveckling

Anfallsspel

- Passa - kort

Försvarsspel

- Markering

Fotbollsfys

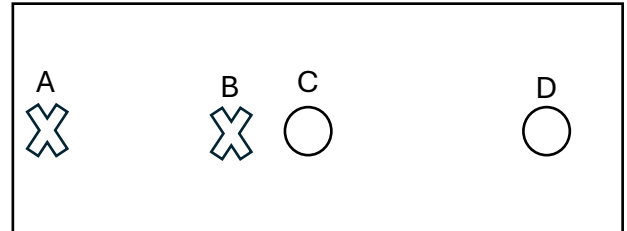
Taktik

Organisation

4 barn, yta 15 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

A passar bollen till B.



C markerar B och ska hindra henne eller honom att passa till D. Om C tar bollen eller om bollen lämnar yta är omgången över

Gör därefter i omvänd ordning:

D passar till C, och B markerar C.

Byt uppgifter.

Hur

Jag ska kunna se motspelaren och bollen när jag markerar.

Jag ska vara så pass nära så att jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.



Spelövning - Markering

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Syfte:

Öka spelarnas markeringsteknik

Utveckling

Anfallsspel

- Passa - kort

Försvarsspel

- Markering

Fotbollsfys

Taktik

Organisation

6 barn, spelplan 25 x 15 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 1 mot 1 med målvakter.

Mv. 1 rullar ut bollen till A som är felvänd och markeras av B.

A ska försöka komma loss från markeringen och göra mål

B ska försöka erövra bollen och göra mål.

Två andra utespelare kommer in och övningen vänder med utrullning från Mv. 2.

Byt uppgifter och målvakter.

Hur

Jag ska kunna se motspelaren och bollen när jag markerar.

Jag ska vara så pass nära så att jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.



Färdighetsövning - Markering

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Syfte:

Öka spelarnas markeringsteknik

Utveckling

Anfallsspel

- Passa - kort

Försvarsspel

- Markering

Fotbollsfys

Taktik

- Samarbete

Organisation

6 barn, spelplan 25 x 20 meter med 1 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 2 + 1 startspelare mot 2 + målvakt.

Startspelaren A passar till B eller C som ska försöka göra mål.

D och E markerar var sin anfallsspelare.

Om försvarsspelarna vinner bollen passar de till A.

Byt uppgifter.

Hur

Jag ska kunna se motspelaren och bollen när jag markerar.

Jag ska vara så pass nära så att jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.



Spelövning - Markering

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Syfte:

Öka spelarnas markeringsteknik

Utveckling

Anfallsspel

- Passa - kort

Försvarsspel

- Markering

Fotbollsfys

Taktik

- Samarbete

Organisation

10 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter där spelarna markerar var sin motspelare.

Hur

Jag ska kunna se motspelaren och bollen när jag markerar.

Jag ska vara så pass nära så att jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.



Lek - Spegel

Vad?

Lek

Syfte:

Träna koordination.

Utveckling

Anfallsspel

Försvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

- Riktningsförändringar
- Koordination
- Tempoväxlingar
- Rörlighet

Organisation

6 barn, yta 10 x 5 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Dela in sex barn i tre par. Gör två kvadrater à 5 x 5 meter där en sida är gemensam. Ett par åt gången är aktivt. Barnen står mitt emot varandra. En är ledare och ska snabbt förflytta sig mellan konerna på sin planhalva. Kamraten ska följa efter som en spegelbild på sin planhalva. Variera genom att göra leken både med och utan boll. Byt par efter 10 sekunder. Nästa gång det är parets tur byter barnen uppgift.



Lek – Apan

Vad?

Lek

Syfte:

Träna koordination

Utveckling

Anfallsspel

Försvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

- Koordination
- Rörlighet

Organisation

Obegränsat antal barn

Anvisningar

Sitt på huk med fötterna nära varandra. Flytta fram händerna och sätt dem med axelbredds avstånd i marken. Hoppa jämfota framåt med fötterna.

Upprepa övningen i ca 15s

Progression

Sitt på huk med fötterna nära varandra och med händerna snett framför kroppen. Håll kvar händerna i marken och hoppa bakåt med fötterna. Sätt händerna närmre fötterna och upprepa.

Upprepa övningen i ca 15s

Upprepa hela övningen flera gånger



Lek – Skorpionvändning

Vad?

Lek

Syfte:

Träna koordination

Utveckling

Anfallsspel

Försvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

- Koordination
- Rörlighet

Organisation

Obegränsat antal barn

Anvisningar

Stå på alla fyra med något böjda armar och ben. Lyft det ena benet och sträck det uppåt-bakåt. Lyft sedan motsvarande arm från marken och rotera kroppen så att magen vänds uppåt. Återgå till utgångsläget och upprepa åt andra hållet.



Lek – Grodhopp

Vad?

Lek

Syfte:

Träna koordination

Utveckling

Anfallsspel

Försvvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

- Koordination
- Rörlighet

Organisation

Obegränsat antal barn

Anvisningar

Sitt på huk med händerna i marken framför fötterna. Flytta fram händerna något och sparka snabbt upp hälarna mot sätet. Upprepa övningen.