

Träningsupplägg 6-7år

Driva



Lek – 10min

Färdighetsträning - 10min

Spelövning – 10-15min

Färdighetsövning – 10min

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!



Lek – Vem är rädd för...

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
- Driva

Försvarsspel

- Stoppa motståndarna från att komma förbi

Fotbollsfys

- Rörlighet

Taktik

- Samarbete

Organisation

Obegränsat antal spelare, koner och västar. Tydlig yta utifrån antalet spelare

Anvisningar

Alla barn står med var sin boll vid kortsidan av en rektangel. I mitten står till exempel Emma som ropar ”Vem är rädd för Emma?”, och gruppen svarar ”Inte jag!”.

Barnen ska sedan försöka springa över till andra kortsidan, och Emma ska kulla så många som möjligt. De som blir kullade hjälper sedan Emma i mitten. Sist kullad vinner.

Utveckling: Barnen ska sedan försöka driva bollen över till andra kortsidan, och Emma ska kulla så många som möjligt. De som blir kullade hjälper sedan Emma i mitten. Sist kullad vinner.



Färdighetsövning - Driva

Vad?

Speluppbyggnad - Driva

Syfte:

Utveckla spelarnas i att driva bollen för att kunna ta sig framåt med boll på effektivt sätt.
Öva på att hitta fria ytor

Utveckling

Anfallsspel

- Driva
- Spelförståelse

Försvarsspel

- Ta bollen

Fotbollsfys

Taktik

Organisation

6-11 spelare, yta 15x10 m, en boll per spelare

Anvisningar

Alla spelare har varsin boll och står på ena kortlinjen. Uppgiften är att efter signal driva bollen till motsatt kortsida.

Progression 1: Mötas

Spelarna står på delas upp på kortsidorna och driver samtidigt till motsats kortsida undvik att krocka

Progression 2: Byta riktning

På tränarens signal ska spelarna byta riktning: Tränaren säger höger, vänster eller bakåt - spelarna vänder och driver.

Progression 3: Försvarare

Spelare med boll på ena kortsidan. En eller två försvarare startar bakom mittlinjen och har som uppgift att bryta. Efter brytning ska de driva bollen över den kortsida anfallarna kom ifrån. Anfallare som blir av med sin boll försöker ta tillbaka bollen och driva över kortlinjen.

Progression 4: Kasta, fånga, rulla

Spelarna kastar och fångar bollen på vägen över. Nästa gång rullar spelarna bollen framåt, springer ifatt bollen och tar upp den.



Spelövning (smålagsspel) - Driva

Vad?

Speluppbyggnad - Driva

Syfte:

Utveckla spelarnas i att driva bollen för att kunna ta sig framåt med boll på effektivt sätt.
Öva på att hitta fria ytor

Utveckling

Anfallsspel

- Driva
- Spelförståelse

Försvarsspel

- Ta bollen

Fotbollsfys

Taktik

- Samarbete

Organisation

4-8 spelare, bollar, yta 20x15m, 2 västfärger

Anvisningar

Fritt spel. 2-3 spelare per lag. Mål genom att driva över motståndarens kortlinje.

Progression - byt spelriktning

Anfall mot spelytans långlinjer. Det gör att linjen att driva över blir större och uppmuntrar till vändningar och riktningsförändringar.



Färdighetsövning - Driva

Vad?

Speluppbyggnad - Driva

Syfte:

Utveckla spelarnas i att driva bollen för att kunna ta sig framåt med boll på effektivt sätt.

Öva på att hitta fria ytor

Utveckling

Anfallsspel

- Driva
- Spelförståelse

Försvarsspel

- Ta bollen

Fotbollsfys

Taktik

- Samarbete

Organisation

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

Anvisningar

Barnen placerar sig parvis vid kvadratens hörn och med en boll per par.

A driver bollen till en kona i mitten av kvadraten, vänder 180 grader och driver tillbaka till B som upprepar.

Låt barnen vända åt både höger och vänster.

Låt barnen driva med både höger och vänster fot

Variant

Barnen vänder 90 grader och driver mot ett annat hörn.



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.