

Träningsupplägg 13-14år

Djupledsspel - instick



Skadeförebyggande – 10min

Färdighetsträning - 20min

Spelövning – 30min

Spelövning – 20min

Lek

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!



Fifa 11+ och knäkontroll

Vad?

Skadeförebyggande

Syfte:

Minska risken för skador

Utveckling

Anfallsspel

Försvvarsspel

Fotbollsphys

Taktik

- Skadeförebyggande

Organisation

Obegränsat antal spelare. Tydlig yta utifrån antalet spelare

Anvisningar

Sök på nätet fifa 11+ och välj ut någon eller några övningar ur innehållet fifa 11+ eller knäkontroll

Dessa kan med fördel integreras i första övningen



Färdighetsövning – Pendelspel med instick

Vad?

Komma till avslut och göra mål - Instick

Syfte:

Skapa möjligheter och hitta mönster i hur man tar sig förbi motståndarnas försvar

Utveckling

Anfallsspel

- Passningar
- Driva

Försvarsspel

Fotbollsfys

- Skadeförebyggande

Taktik

- Spel förbi motståndarnas lagdelar

Organisation

12-18 spelare, yta 54-47 x 24m, bollar, västar, konor.

Anvisningar

2 lag med lika många i varje har varsin boll. En MV på båda kortsidorna. Ställ ut 6 konor med 4m mellanrum på mitten av ytan. Lagen startar på varsin planhalva. MV startar varsin boll och laget ska sedan spela över bollen till andra MV genom att göra instick och djupledslöpningar till den andra planhalvan. Konor fungerar som en fiktiv backlinje. Konorna är offsidelinje. När bollen når MV vänder övningen.

Intervall: 2 min spel - 1 min rörlighet/koordination/skadeförebyggande

Stegring - aktiv MV

Ställ upp mål på kortsidorna. Efter insticken görs ett avslut mot målvakt

Förklaring

- Variera insticken. Tex utmana motståndare, passa med utsidan, slå bollen med skruv, chippa över motståndare.
- Variera djupledslöpningarna. Tex parallellt med backlinjen, bakom ryggen på motståndare, framför motståndare.
- Ta nya löpningar om du blivit offside.



Spelövning – Anfall mot backlinje

Vad?

Komma till avslut och göra mål - Instick

Syfte:

Skapa möjligheter och hitta mönster i hur man tar sig förbi motståndarnas försvar

Utveckling

Anfallsspel

- Passningar
- Driva
- Utmana
- Inlägg

Försvarsspel

- 1 vs 1
- Täcka

Fotbollsfys

Taktik

- Spel förbi motståndarnas lagdelar

Organisation

9-16 spelare, yta planhalva 9 mot 9, bollar, västar, 1 mål.

Anvisningar

Anfall i numerärt överläge mot MV, backlinje och 1 MF. Övningen startar med boll till MV som startar spelet till anfallande lag. Anfallarna spelar fritt och har som uppgift att göra mål. Försvararna skyddar ytan framför straffområdeshöjd och får gå ner nedanför straffområdet först när bollen spelas in bakom straffområdeslinjen. Om försvararna vinner bollen ska de passa till tränare på mittlinjen. Laget som tappat bollen kan återerövra tills bollen nått tränaren.

Förklaring

Komma till avslut och göra mål:

- Utmana och sök instick och djupledslöpningar.
- Ta löpningar med tajming och fart mot straffområdet.
- Returer.

Förhindra och rädda avslut:

- Pressa bort från målet
- Kom på försvarssida efter att blivit passerad.

Målvakt:

- Värdera: gå ut för att bryta djupledspassning/fånga inlägg eller stå kvar.



Spelövning – Spel 9 vs 9

Vad?

Speluppbyggnad → komma till avslut och göra mål

Syfte:

Skapa möjligheter och hitta mönster i hur man tar sig förbi motståndarnas försvar

Utveckling

Anfallsspel

- Väggspele
- Driva/Utmåna
- Skott
- Inlägg

Försvarsspel

- 1 vs 1
- Styra/Pressa

Fotbollsfys

Taktik

- Spel förbi motståndarnas lagdelar

Organisation

18 spelare, yta 9 mot 9 plan, bollar, 2 västfärger, 2 mål

Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

Förklaring

Komma till avslut och göra mål:

- Utmåna och sök instick och djupledslöpningar.
- Ta löpningar med tajming och fart mot straffområdet.
- Returer.

Förhindra och rädda avslut:

- Pressa bort från målet
- Kom på försvarssida efter att blivit passerad.

Målvakt:

- Värdera: gå ut för att bryta djupledspassning/fånga inlägg eller stå kvar.



Lek – Jonglören

Vad?

Fokus och träffteknik i att hålla bollen i luften

Syfte:

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

Utveckling

Anfallsspel

- Fokus
- Träffteknik

Fotbollsfys

Försvarsspel

Taktik

- Samanhållning

Organisation

Obegränsat antal spelare. 1 mål. Bollar. Konor. Yta Straffområde 9 vs 9

Anvisningar

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 med ansiktet mot mål. Markera med koner där förste spelare ska stå. Förste spelare i respektive lag börjar kicka bollen framåt mot målet. När spelaren kommer till målområdeslinjen ska spelaren försöka göra mål. Allt detta ska göras utan att bollen nuddar marken innan bollen är över mållinjen. När bollen är i mål hämtar spelaren bollen och ger till nästa person i ledet. Om bollen nuddar marken innan den går i mål ges bollen till nästa person i ledet. Lagen tävlar om vilka som göra flest mål under angiven tid.

Förklaring

Spelarna får använda de kroppsdelar som är tillåtet i fotboll så som fötter, lår och huvud. Antingen så börjar spelarna med bollen i händerna för att sedan börja kicka eller så måste spelarna börja med bollen på marken