

Träningsupplägg 8-9år

Utmana, finta, dribbla



Aktivering – 10min

Färdighetsövning – 10min

Färdighetsövning – 10-15min

Spelövning – 15-20min

Lek– 5-10min

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 – Rävar och bönder

Vad?

Speluppbyggnad – Finta, dribbla

Syfte:

Utveckla fint- och dribblingsteknik

Utveckling

Anfallsspel

- Finta, dribbla

Försvarsspel

- Bryta

Fotbollsfys

Taktik

- Samarbeta

Organisation

Ca 10 spelare, bollar, yta 20x15m, västar

Anvisningar

Varsin boll i ytan. En eller två spelare ska ta de andras bollar och driva ut från ytan (med kontroll). Spelare som förlorar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan. Spelare vars boll drivits ut från ytan ansluter till tagarna.

Progression - medspelare utan boll

Anfallsspelarna har hjälp av en medspelare utan boll. Pressad spelare kan passa till spelbar medspelare som då tar över ansvaret för bollen.

Hur

- Driv mot fria ytor.
- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla, vända och riktningsförändra.



Färdighetsövning – Utmana, finta, dribbla

Vad?

Speluppbyggnad – Utmana, finta, dribbla

Syfte:

Utveckla fint- och dribblingsteknik

Utveckling

Anfallsspel

- Finta, dribbla
- Passa
- Driva
- Spelförståelse

Försvarsspel

- Bryta

Fotbollsfys

- Tempoväxla
- Riktningsförändring

Taktik

- Samarbeta

Organisation

Spelare, bollar, yta 10x15m.

Anvisningar

Spel 1 mot 1. Båda spelarna har tre små mål på motståndarens linje där de gör mål.

Progression - 2 mot 2

Samma övning men spela 2 mot 2.

Hur

- Driv mot fria ytor.
- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla, vända och riktningsförändra.



Färdighetsövning – Utmana, finta, dribbla

Vad?

Speluppbyggnad – Utmana, finta, dribbla

Syfte:

Utveckla fint- och dribblingsteknik

Utveckling

Anfallsspel

- Finta, dribbla
- Spelbarhet
- Passa
- Driva

Försvarsspel

- Bryta

Fotbollsfys

- Tempoväxla
- Riktningsförändring

Taktik

- Samarbeta

Organisation

Spelare, bollar, yta 20x10 m, 1 mål

Anvisningar

Målvakt sätter igång spel till anfallsspelare (motståndare) som står på andra sidan. Sedan spel 1v1+MV. Om försvarare/MV erövrar bollen ska de ställa om till anfallsspel genom att driva bollen över mittlinjen. Spela tills bollen lämnar spelytan eller går i mål.

Progression - 2 mot 2

Samma som innan men 2 anfallsspelare mot 2 försvarsspelare + MV.

Hur

- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla och riktningsförändra.
- Spelbarhet.



Spelövning – Utmana, finta, dribbla

Vad?

Speluppbyggnad – Utmana, finta, dribbla

Syfte:

Utveckla fint- och dribblingsteknik

Utveckling

Anfallsspel

- Finta, dribbla
- Spelbarhet
- Skott
- Passa
- Driva

Försvarsspel

- Bryta

Fotbollsfys

- Tempoväxla
- Riktningsförändring

Taktik

- Samarbeta

Organisation

Spelare, bollar, yta 30x15-20m, mål, västar.

Anvisningar

Spel enligt 5 mot 5 regler.

Extra poäng (mål) om man lyckas dribbla/fint sig förbi en motståndare

Hur

- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla och riktningsförändra.
- Spelbarhet.



Lek – Gul och röd

Vad?

Lek

Syfte:

För att reagera snabbt och kunna springa ifrån motståndare.

Utveckling

Anfallsspel

Försvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

- Tempoväxla
- Reaktion

Organisation

Bollar, yta 15x12 (ca), koner i två färger.

Anvisningar

Spelarna står två och två mittemot varandra ca 1-2m ifrån varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en röd kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen.

Progression 1 - Byt håll:

När ledaren säger gul ska istället den röda spelaren springa till sin kona.

Progression 2 - Med boll:

Spelarna har var sin boll mellan benen. Spelaren som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar springer utan boll.

Hur

- Agera snabbt på signal.
- Börja med korta steg och öka steglängden succesivt.