

Träningsupplägg 8-9år

Avslut



Aktivering – 5-10min

Färdighetsövning – 10min

Spelövning 10min

Spelövning – 15-20min

Färdighetsövning– 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 – Stopp

Vad?

Lek

Syfte:

Leken bidrar till att öka förutsättningarna för att barnen ska må bra, förstå omgivningen, samarbeta, ta initiativ och uttrycka känslor. Dessutom gynnas grundmotoriska färdigheter. Lek kan även användas som förberedelseträning.

Utveckling

Anfallsspel

Försvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

- Koordination

Organisation

Obegränsat antal spelare

Anvisningar

Den här leken kallar vi ”Stopp”. Alla barnen springer inom ett begränsat område. När tränaren ropar en siffra – 1, 2, 3 eller 4 ska barnen göra olika saker.

1 – barnen stannar på ett ben

2 – barnen springer vidare

3 – hoppar jämfota på stället

4 – lägger sig på rygg

Som en variant kan tränaren visa färger istället för att ropa siffror.



Färdighetsövning – Skott

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Syfte:

Utveckla spelarens skotteknik

Utveckling

Anfallsspel

Försvarsspel

- Skjuta

Fotbollsfys

Taktik

Organisation

8 barn, 2 mål avstånd 20 meter, bollar och koner.

Målen står inte mittemot varandra utan ca.10m i sidled

Ställ ut en kona mitt framför mål ca 10m ifrån målet

Anvisningar

Dela upp spelarna i 2 led mittemot mål.

A och B driver mot varsin kona, spelar bollen snett framåt och avslutar.

A och B ställer sig sist i det motsatta ledet.

Byt målvakt efter några minuter.

Hur

Jag ska skjuta när jag ser målet och tror att jag kan göra mål. (I denna övning efter att jag har tagit mig förbi konan)

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan. Tårna ner mot marken och hälen uppåt.



Spelövning – Skott

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Syfte:

Utveckla spelarens skotteknik

Spelförståelse – titta upp och besluta om du behöver passa eller kan skjuta själv

Utveckling

Anfallsspel

- Skjuta
- Passa
- Spelförståelse

Försvarsspel

- Bryta

Fotbollsfys

Taktik

- Samarbeta

Organisation

6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 1 mål och 2 konmål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 2 + 1 målvakt.

Det anfallande laget ska snabbt komma till avslut.

Om det försvarande laget vinner bollen ställer det om till anfall och gör snabbt mål i konmålen.

Byt uppgifter efter några minuter

Hur

Jag ska skjuta när jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan. Tårna ner mot marken och hälen uppåt.



Spelövning – Skott

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Syfte:

Utveckla spelarens skotteknik

Spelförståelse – titta upp och besluta om du behöver passa eller kan skjuta själv

Utveckling

Anfallsspel

- Skjuta
- Passa
- Spelförståelse

Försvarsspel

- Bryta

Fotbollsfys

Taktik

- Samarbeta

Organisation

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

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Lagen ska sträva efter att skjuta ofta.

Byt målvakter efter några minuter.

Hur

Jag tittar så jag kan besluta om jag kan skjuta eller passa

Jag tittar på bollen när jag skjuter.

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan. Tårna ner mot marken och hälen uppåt.



Färdighetsövning – Kubb

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Syfte:

Utveckla spelarens skotteknik

Utveckling

Anfallsspel

Försvarsspel

- Skjuta

Fotbollsfys

Taktik

Organisation

8 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Placera 5 bollar på koner (konerna ska vara så kallade ”kinahattar”)

Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.

Barnen i lag A har var sin boll.

De ska med sina egna bollar skjuta ner bollarna som ligger på konerna.

När lag A har skjutit är det lag B:s tur.

När alla bollar har skjutits ner vinner det laget som skjutit ner flest bollar

Hur

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan. Tårna ner mot marken och hälen uppåt.