

Träningsupplägg 8-9år

Driva



Lek – 10min

Färdighetsträning - 15min

Spelövning – 15-20min

Färdighetsövning – 15min

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 - kompis kom och hjälp

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

Försvarsspel

Fotbollsfys

- Rörlighet

Taktik

- Samarbete

Organisation

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

Anvisningar

Två till tre barn har var sin väst i handen och är jägare. De ska kulla de övriga som kan undgå att bli kullade genom att ta en kamrat i handen och bilda par.

Jägarna kan "räkna ut" ett par som håller varandra i händerna – och paret måste då skiljas och söka nya medhjälpare.

De som blir kullade blir nya jägare.



Lek - förstenad på tid

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

Försvarsspel

Fotbollsfys

- Rörlighet

Taktik

- Samarbete

Organisation

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

Anvisningar

Dela in barnen i två lag.

Det ena laget ska kulla – förstena – det andra laget. De som blir kullade visar att de är förstenade genom att stå med armarna rakt ut eller i den ställning som de hade när de blev kullade.

Kamraterna i laget kan ”uppväcka” dem genom att röra vid dem. När alla är förstenade byter lagen uppgift. Vilket lag lyckades förstena alla motståndarna på kortast tid?



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

6 barn, yta 18 x 15 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Barnen driver var sin boll mellan rektangelns kortsidor.

Stegring

1. Det börjar 3 från varje kortsida – driver på given signal samtidigt till motsats sida utan att krocka

2. Alla driver runt sin boll i kvadraten.

3. Ett barn är jägare och ska kulla de övriga. Den som blir kullad blir ny jägare.



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

6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 4 konmål, bollar, koner och västar.

1 konmål per sida

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen gör mål genom att driva in bollen i valfritt mål



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

ca.10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Rävarna – 8 barn med var sin boll springer lösa i hönsgården. Bönderna – 2 barn utan boll – jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården. ”Bortjagade” rävar blir bönder tills bara en räv återstår.



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

Barnen springer runt inom ett begränsat område. När tränaren ropar en siffra stannar barnen och gör det siffran symboliserar.

Använd t.ex. 1, 2, 3, 4 eller 5.

Ett – betyder att man stannar med en fot i marken.

Två – att man till exempel ska ha en fot och en hand i marken.

Barnen kan använda olika kroppsdelar – händer, fötter, bakdel, huvud, armbågar etcetera.

Stimulera barnens kreativitet.