

Träningsupplägg 6-7år

Avslut



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 - Rörlighet

Vad?

Lek

Syfte:

Öka spelarnas rörlighet - för att få bättre smidighet och minska skador

Utveckling

Anfallsspel

Försvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

- Rörlighet

Organisation

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

Anvisningar

Dela in barnen i grupper om fem. Varje grupp förflyttar sig runt på ett led och med ett barn som ledare. Ledaren gör en rörelse, till exempel hoppar på ett ben, och de andra barnen gör likadant. På tränarens signal ställer sig ledaren sist i ledet, och den som blir ny ledare gör en annan rörelse.

Blandade övningar

Sitt på marken och håll om knäna, rulla framåt och bakåt.

Sätt händerna i marken och sparka upp benen så högt som möjligt.

Sätt händerna i marken nära fötterna och gå ”handpromenad” framåt och bakåt.



Avslut - skott

Vad?

Komma till avslut och göra mål - skott

Syfte:

Förbättra spelarnas skott – utveckla tillslaget och skottsiktet

Utveckling

Anfallsspel

- Skott

Försvarsspel

- Rädda bollen

Fotbollsfys

Taktik

Organisation

Ca 8 spelare, bollar, yta 12x12m, konor, 2 mål

Två konor placeras halvvägs mellan målens stolpar

Anvisningar

Uppgiften i övningen är att göra mål för anfallsspelarna och att förhindra mål för målvakten.

En spelare åt gången driver fram till en kona och skjuter mot mål. Efter skott ställer sig spelarna sist i ledet bakom det mål de skjutit mot.

Skotteknik – spänn foten så att tårna pekar neråt och hälen uppåt. Träffa bollen med fotens främre del på översidan

Progression

Driv från andra stolpen.

Skjut med båda fötterna



Avslut -Spelövning

Vad?

Komma till avslut och göra mål - skott

Syfte:

Förbättra spelarnas skott – utveckla tillslaget och skottsiktet.
Utveckla förståelse för när man ska skjuta eller inte

Utveckling

Anfallsspel

- Skott
- Spelförståelse

Försvvarsspel

- Rädda bollen

Fotbollsfys

Taktik

- Samarbeta

Organisation

6-8 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.



Avslut - bowling

Vad?

Komma till avslut och göra mål - skott

Syfte:

Förbättra spelarnas skott – utveckla tillslaget och skottsiktet

Utveckling

Anfallsspel

- Skott

Försvvarsspel

- Rädda bollen

Fotbollsfys

Taktik

Organisation

2-3 spelare, bollar, avstånd 8-10m, konor.

Anvisningar

Placera minst 6 bollar på konor i en trinagel. Spelarna står bakom en linje ska försöka skjuta sin boll på bollarna på konor. 2 försök per spelare och omgång. Om alla bollar ramlar av konorna på första försöket blir det strike. Om alla bollar ramlar av konorna på andra försöket blir det spärr.



Koordinationsövningar med boll

Vad?

Fotbollskoordination

Syfte:

Öka spelarnas koordination – för att få bättre rörlighet, synkande kroppsdelar och minska skador

Utveckling

Anfallsspel

Försvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

- Koordination

Organisation

Obegränsat antal spelare. Tydlig yta utifrån antalet spelare

Anvisningar

1. Kryp och förflytta bollen genom att röra den med olika kroppsdelar – händerna, huvudet, knäna, vristerna och fotsulorna.
2. Stå bredbent och för bollen runt huvudet, magen-ryggen och benen-knäna.
3. Använd bollen som en ”penna” och skriv dittnamn genom att rulla bollen på marken. (Stå upp om det går)
4. Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen.
5. Stå med fötterna nära varandra och rulla bollen som en nolla runt kroppen eller som en etta vid sidan om kroppen.
6. Spring och studsa bollen med båda händerna hårt i marken. Hoppa upp och fånga den så högt som möjligt.
7. Spring och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.
8. Spring baklänges och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.