



Övningshandbok 13-16 år





Träningen

Innan varje träningspass för åldrarna tio år och uppåt bör man inleda med "ADR".

"Aktiv dynamisk rörelseträning". I inledning av varje träning, om ledare går igenom uppläget för dagen/kvällen bör killarna samlas i ring och följa mallen för ADR. Detta är viktigt för att förebygga eventuella knäproblem och mindre skador- Aktiv dynamisk **rörlighetsträning** innebär att man aktiverar agonisten alternativt synergisterna snabbt vid en rörelse för att töja ut rörelsens antagonist-/er. Denna rörlighetsträningsmetod brukar också kallas för tånjningar.

Vill man t.ex. töja bröstmuskulaturen, svingar man armarna bakåt och åt sidan genom att kontrahera skulderbladsmuskulaturen (rörelsens synergister).

Inledande delen av träningen

Vi inleder träningen med att träna isolerat på en teknik som sedan följer med resterande delen av träningen. Tänk på att om ni tränat på t.ex. utmana och dribbla i början av träningen är det bra att berömma spelaren när denne gör det i spelövning och matchspel. Viktigt att hålla gröna tråden genom hela träningen.

Vi rekommenderar att träningen byggs med tre delar, där teknikövningar är först ut, sedan är det spelövning och avslutningsvis är det matchspel, men träningen innehåller mycket mer än så. Redan vid den första samlingen på träningen sätts en stor del av attityden för resterande del av träningen. **Vi samlas alltid minst tio minuter innan** träningen börjar och går igenom dagens upplägg.

Det är också viktigt med mycket glädje när man spelar fotboll, därför föreslår vi att man i träningen lägger in roliga lekar med målet att varje spelare alltid går hem med ett leende på läpparna. Träningen skall vara lustfylld.

Så uppför vi oss - Förhållningsregler

- Vi kommer i tid och håller tider under träningen.
- Spelarna tränar med rätt utrustning, träningsklädda med fotbollsskor och benskydd.
- Spelarna och tränarna använder vårdat språk och uppför sig på ett schysst sätt mot varandra
- Vid samling SKA spelarna stå i en ordnad ring, så att alla kan se varandra med bollarna bakom. Vi räcker upp handen på frågor och svarar när vi blir ombedda att svara.
- Om tränaren bryter och ropar samling, ska spelarna direkt jogga till instruktören/tränaren och ställa upp sig i ring.
- Vi ser till att hålla ordning runt planen. Vi skräpar inte ner och vi tar hand om vårt material efter träning. Har vi skjutit iväg bollar över stängslet hämtar vi detta direkt, inte sen.
- Vi är hjälpsamma mot varandra
- Vi gör vårt bästa - alltid!

Övningar del 1 (Blandat med ADR)

Barca-ring (2 tillslag)

Orientering, medtag och passning

Ca 8 spelare står i en ring, använd konor om det behövs. Två anfallande spelare är i mitten tillsammans med en försvarare.

Anvisning:

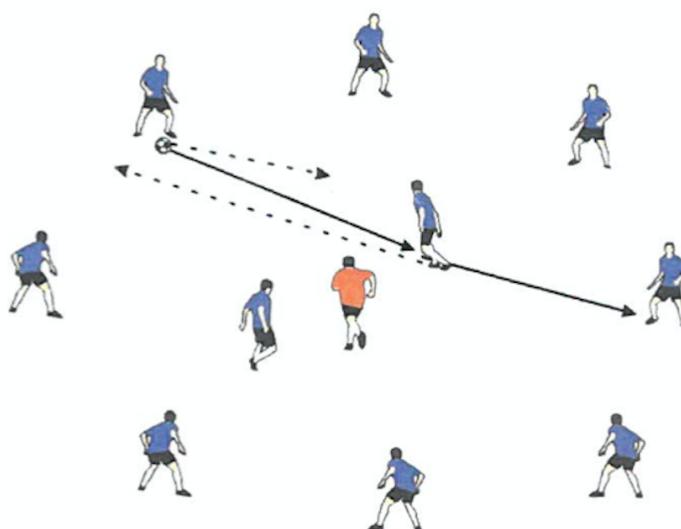
Bollen börjar hos spelare i yttre ringen, han ska passa en av de spelarna i mitten och efter det själv löpa in. Spelaren som får passning i mitten ska med första tillslaget flytta bollen för att på nästa spela vidare, han löper sedan ut till den plats han fick bollen ifrån.

Variation:

Arbeta med 1 eller 3 tillslag, kan även arbeta med att spelare i mitten får passa varandra.

Instruktioner:

Till spelare i mitten, gör dig halvt rättvänd, visa vilken fot du vill ha passning på (bör vara borte), orientera dig innan medtag.





Ajax-triangel

Syfte

Mot- och medtagningar, passningar och speluppfattning



Organisation

Yta: ca 15 m mellan konerna (anpassas efter ålder)
6-9 spelare per boll

Anvisningar

- A passar B som utför det moment som tränaren anger.
- B passar sedan vidare till C osv.
- A löper efter passningen och ställer sig sist i kön där B först stod. B löper och ställer sig sist i kön där C först stod osv. Spelarna följer alltså bollens väg.

När spelarna har blivit duktiga på grunderna kan de utmanas genom att få prova på svårare moment. I dessa övningar tränar man bl a på speluppfattning.

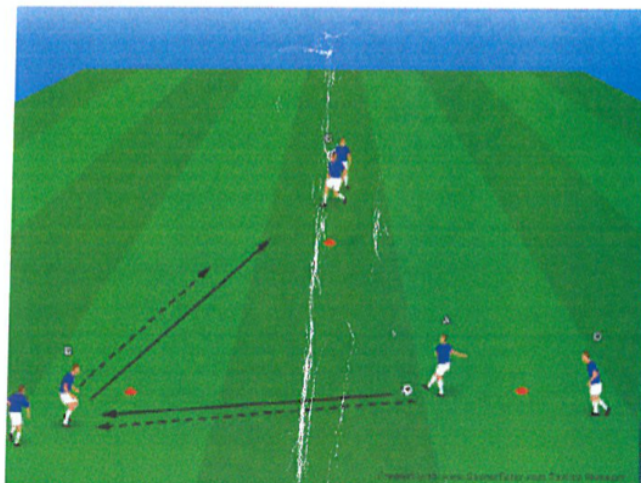
- Väggspele. A passar B som passar tillbaka till A som passar tillbaka till B (på ytan) som passar till C där mönstret upprepas. Arbeta med mottagningar och stegra sedan övningen genom att försöka göra det på ett tillslag.
- Väggspele på tredje spelare. A passar B som passar tillbaka till A som passar C som passar till B som passar till D.

Variationer

- Mottag, passning
- Medtag, passning
- Medtag, överlämning
- Passningar på ett tillslag
- Egna variationer, tränarens fantasi!

Instruktionspunkter

- Mot- och medtagningskvalitet
 - Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i dessa moment.
 - Flytta fötterna efter mot- och medtag (fotarbete)
- Passningskvalitet
 - Specifik instruktion, insidespassning. Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i detta moment.
- Stå inte vid konerna, utan 1-2 meter snett bakom så att bollen inte studsar på konen. Man kan låtsas att konerna är motståndare.
- Koncentration!





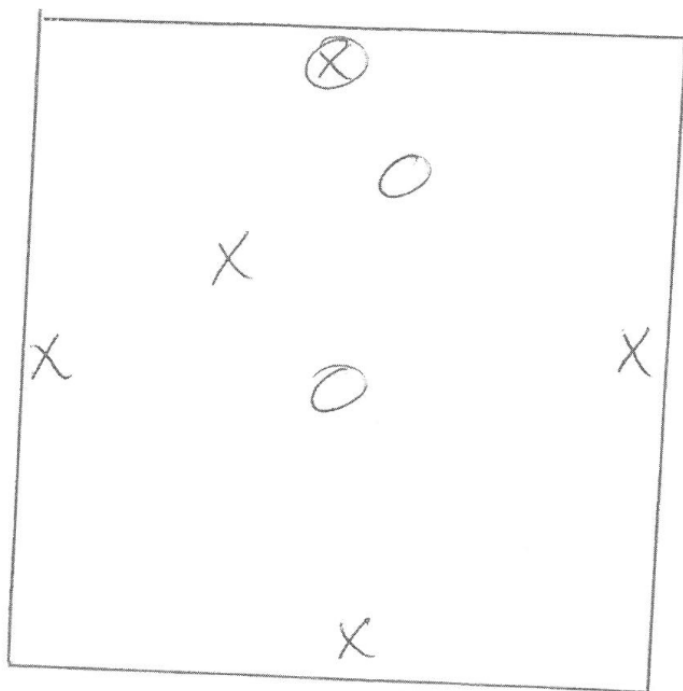
Rörelse-kvadrat (5 mot 2, 7 mot 3 - variera)

Syfte: Träna passningsspel, dribblingar, väggspel, flytta boll med första tillslaget.

Organisation: Ca 12x12 meter beroende på antal spelare

Anvisningar: X håller bollen inom laget. O jagar bollen. X skall hålla bollen inom laget, dribbla, utmana när tillfälle ges. X byter aktivt plats med varandra. (man får inte bli stående efter kanterna statiskt)

Instruktionspunkter: Snabbt passningsspel, värdering när man ska dribbla eller utmana. Se till att ha rörelse och att kommunicera med varandra hela tiden.



fr. med
bollar



Övningar Del 2

Engelska kvadraten

Instruktioner: Sätt upp ett övningen med hjälp av koner likt illustrationen visar och dela upp dina spelare i tre lag. Den här övningen är perfekt som utveckling av "kvadraten".

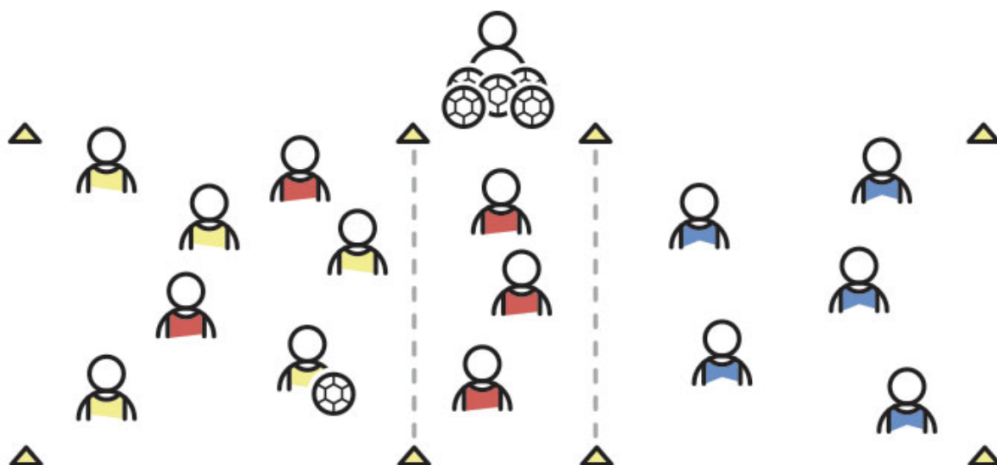
Två av lagen får vars en kvadrat att röra sig inom och det sista laget kommer att börja att försöka bryta passningarna som kommer att spelas innanför kvadraten.

Övningen börjar med att tränaren sätter in en pass i någon av kvadraterna, när laget i respektive kvadrat nuddar bollen får två stycken från laget i mitten lov att springa in och försöka att bryta bollen. Lyckas inte lagets spelare att bryta passningen och spela bollen ur kvadraten, får spelande lag lov att slå över bollen till nästa kvadrat efter 5 passningar i rad. Då ska laget i den kvadraten försöka att slå fem passningar i rad utan att motståndarna bryter passningarna och får bollen ur kvadraten. Laget i mitten skickar då in två nya spelare för att försöka bryta deras passningar. Bryter det jagande laget passningen så att bollen åker ur kvadraten, sätter tränaren in en ny boll i den andra kvadraten och det laget som misslyckades med sina passningar får bli laget i mitten tills de lyckats bryta bollen. Misslyckas det spelande laget med passen över trots man lyckats med fem passningar i rad, så får man ändå bli det jagande laget i mitten.

Den här övningen är väldigt bra att öva på att spela sig ur situationer samtidigt som man tränar på ett aggressivt och strukturerat presspel.

Rekommenderad tid: Tills bollarna är slut. (samlar ihop bollar och kör igen)

Utveckling: Sätt gräns på antal tillslag.





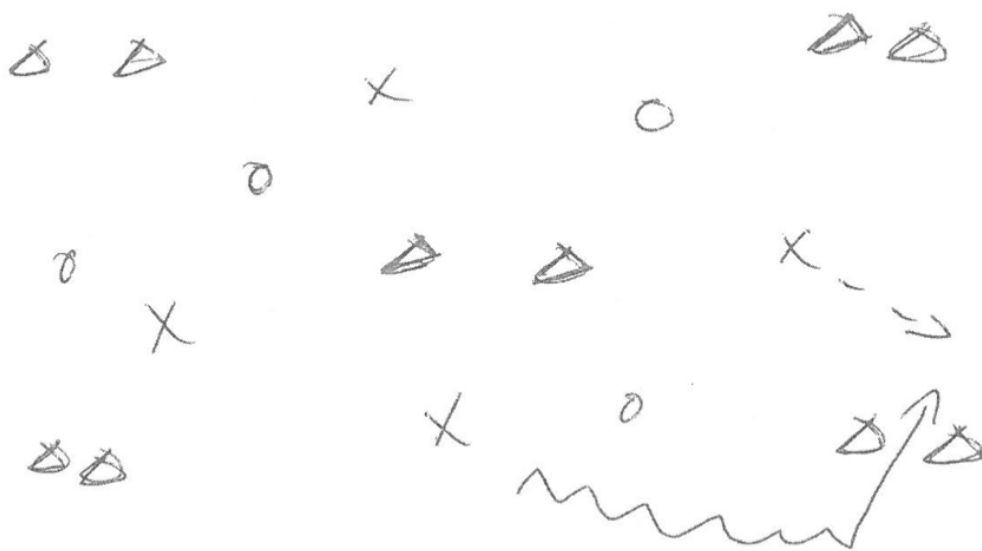
Spel med passning genom konmål (2 lag)

Syfte: Passningsspel, snabba beslut. Riktningsförändringar i spelet.

Organisation: Två lag, planen storlek anpassar efter antalet spelare

Anvisningar: X spelar mot O. För att göra ett godkänt mål, måste X spela bollen genom ett av konmålen. Man får inte göra mål på samma mål två gånger i rad, utan måste flytta spelet mot ett annat mål. Bryter O, ska de göra samma sak och då är X jagande.

Instruktioner: Få spelarna till snabba spelvändningar och ta löpningar utan boll. Se till att blicken uppe för att identifiera vart du enklast på planen kan göra mål. Det vill säga, där öppen yta finns.





Övningar Del 3

Spel (Anpassad djupledskvadrat med målvakter)

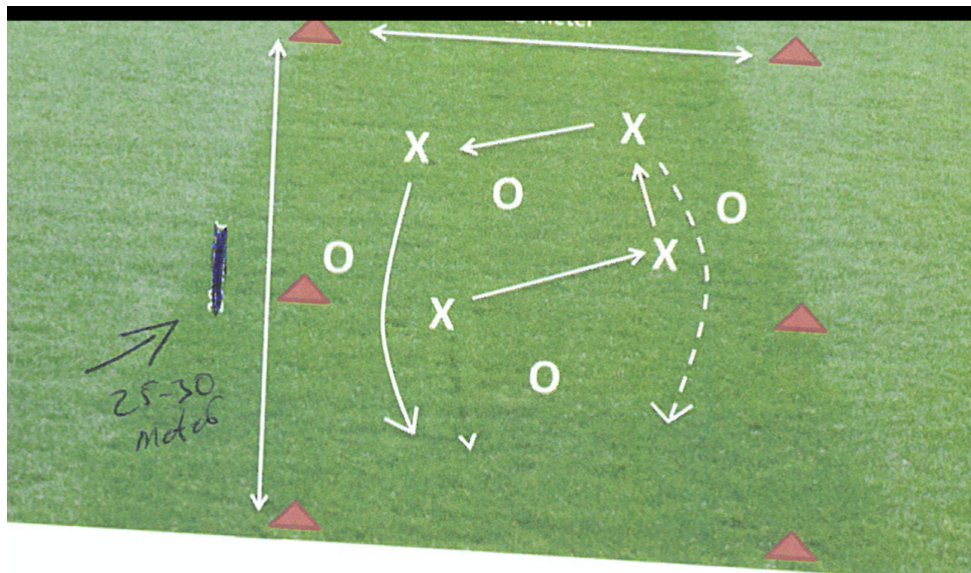
Syfte: Spelbar och speldjup (Löpningar utan boll)

Organisation: Beroende på antalet spelare, men minst fyra mot fyra.

X mot O. X ska samspela och spela minst tre pass inom laget i kvadraten där de befinner sig.

När detta uppnåtts spelas bollen i djupled i nästa kvadrat. Bryter O, gör de på samma sätt och X försvarar.

Anvisningar: God rörelse, passningsspel. Se till att hela tiden vara spelbar. Efter tre passningar ska alternativ erbjudas i nästa kvadrat.



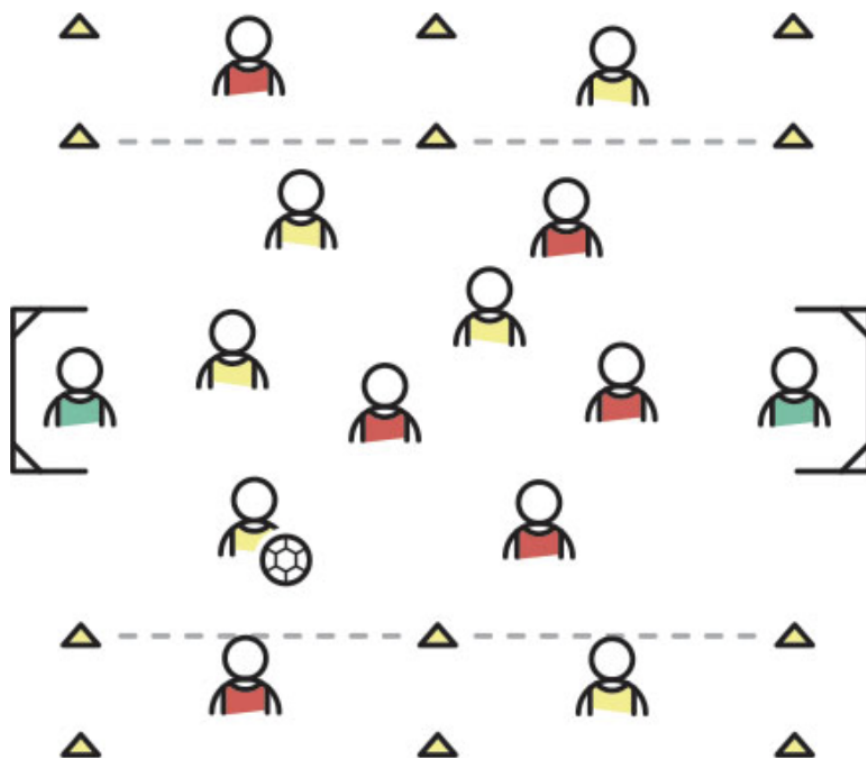


Spel med fria inläggsszoner

Syfte: Komma till avslut genom inläggsspel. Använda planens bredd

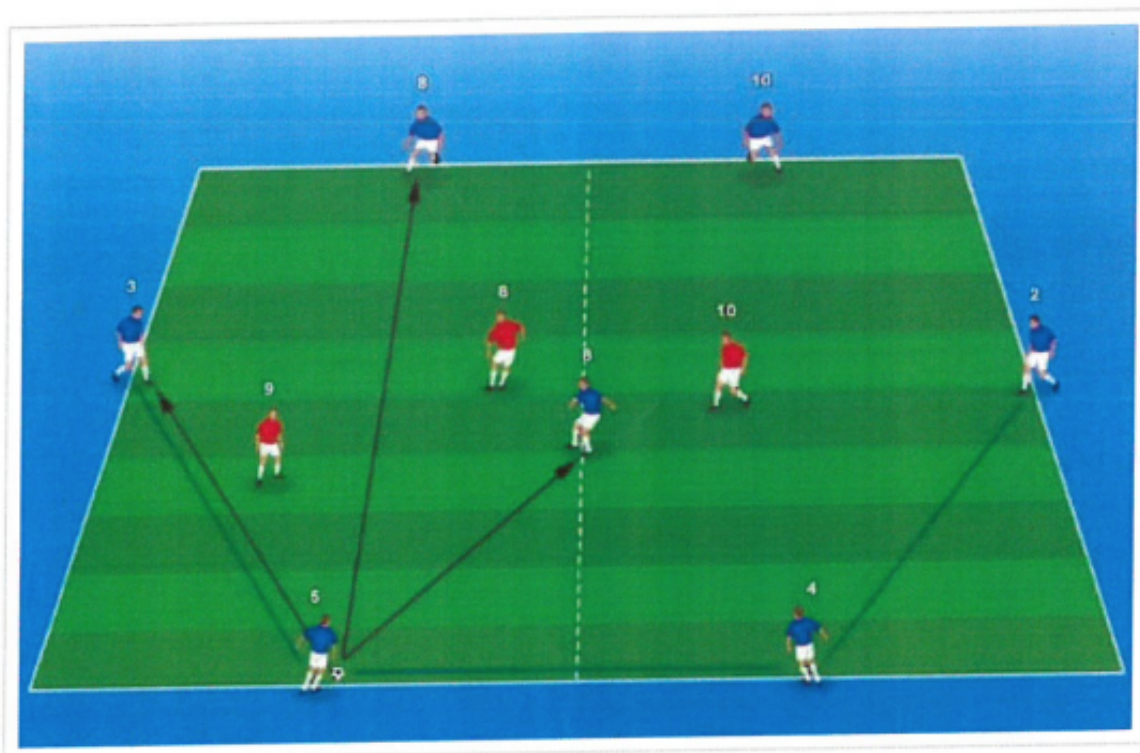
Organisation: Anpassa planens storlek efter antalet spelare (2 lag).
Vardera lag har två inläggsspelare på varsin sida i inläggsszonerna.

Anvisningar: (Se bild) Gul spelar mot röd som i ett vanligt matchspel. Dock är spelarna i inläggsszonerna fria. Dvs. ingen annan spelare kan gå in i zonen och ta bollen från en inläggsspelare. När passning slagits ut till inläggsspelaren är det upp till offensiva laget att positionera sig och attackera boxen inför kommande inlägg/inspel.





Rollerna som den moderna försvars enheten är fysiskt och taktiskt krävande, backlinjen har till uppgift att ge bredd, djup och måste vara taktiskt medveten om att ta positioner för att stödja attacken när laget har boll. När man har boll är försvarare fortfarande ansvarig för att skydda och hantera ytor, pressa motståndarna framåt och måste vara bekväm försvarar i 1v1 situationer.

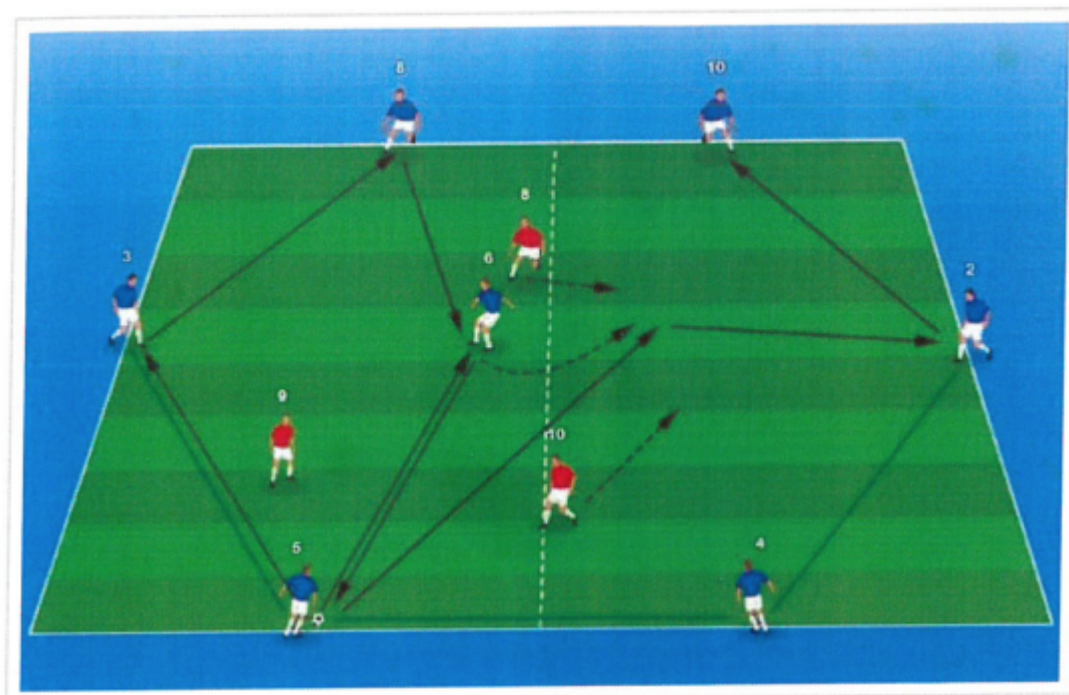


Denna övning är att träna backlinjen med att skapa uppspel med defensiv mittfältare.

Plan 24 x 15 uppdelad i hälften för att ge defensiv mittfält (blå 6) och centrala mittfältare (blå 8 och 10) referenspunkter för när, var och hur de kan ta positioner att stödja backlinjen, ge balans och släppa eller kombinera med hela försvaret (blå 2 och 3). 7 anfallare (blå) placerad i linje eller inuti området mot 3 x försvarare (röd) inne på området, med bara 2 av de 3 försvararna får försvara på en planhalva (15 x 12) vid försvar.

Uppgift

Blåa laget (angripare): Upprätthålla positioner och spela bollen med tonvikt på att hitta passningar att avancera framåt från till centrala mittfältare genom att växla spelet.



Avslutningsövning: Snabb övergång med tre lag



Denna fotbollsövning simulerar snabba övergångsfaser i båda riktningarna. Det lilla fältet ökar nödvändigheten att försvara och samtidigt ge möjlighet att attackera.

Organisation :

Om en förlust av bollen inträffar måste det specifika laget lämna fältet och väntetiden runt planen och försvara. Om ett lag gör mål, förblir de i bollinnehav. Laget som vinner 10 mål först vinner tävlingen.



Numerärt överläge

Syfte Avsluta i numerärt överläge

Organisation Yta 30-40x20 meter
Två lag med 4-6 spelare i varje lag. 2 målvakter

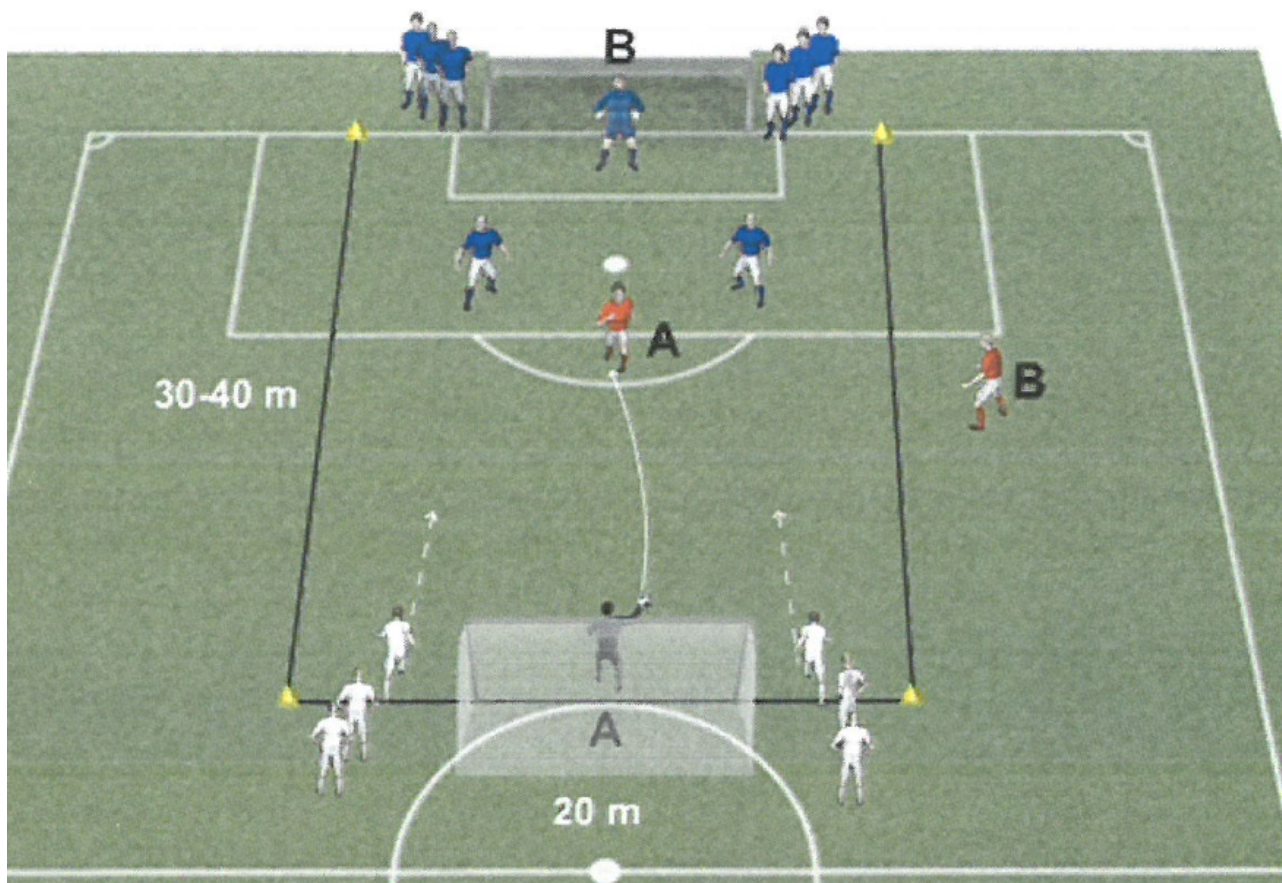
Anvisningar

En forward i varje lag spelar enbart anfallsspel. Målvakt i lag A kastar ut bollen till sin forward som gör tillbakaspel till någon av sina medspelare som kommer in i planen.

Lag A anfaller sedan mot två försvarsspelare från lag B. Bryter försvarsspelarna, spelar de bollen till sin målvakt som kastar ut den till forwards. Två spelare från lag B kommer in i planen och anfaller mot tidigare anfallsspelare från lag A, som nu agerar försvarsspelare. I första anfallet agerar spelarna från lag B endast försvarsspelare för att därefter vila. Arbeta efter perioden, anfall - försvar - vila.

Instruktionspunkter

Numerärt överläge
Snabba omställningar
Returer





Passningsspel - utan målvakter

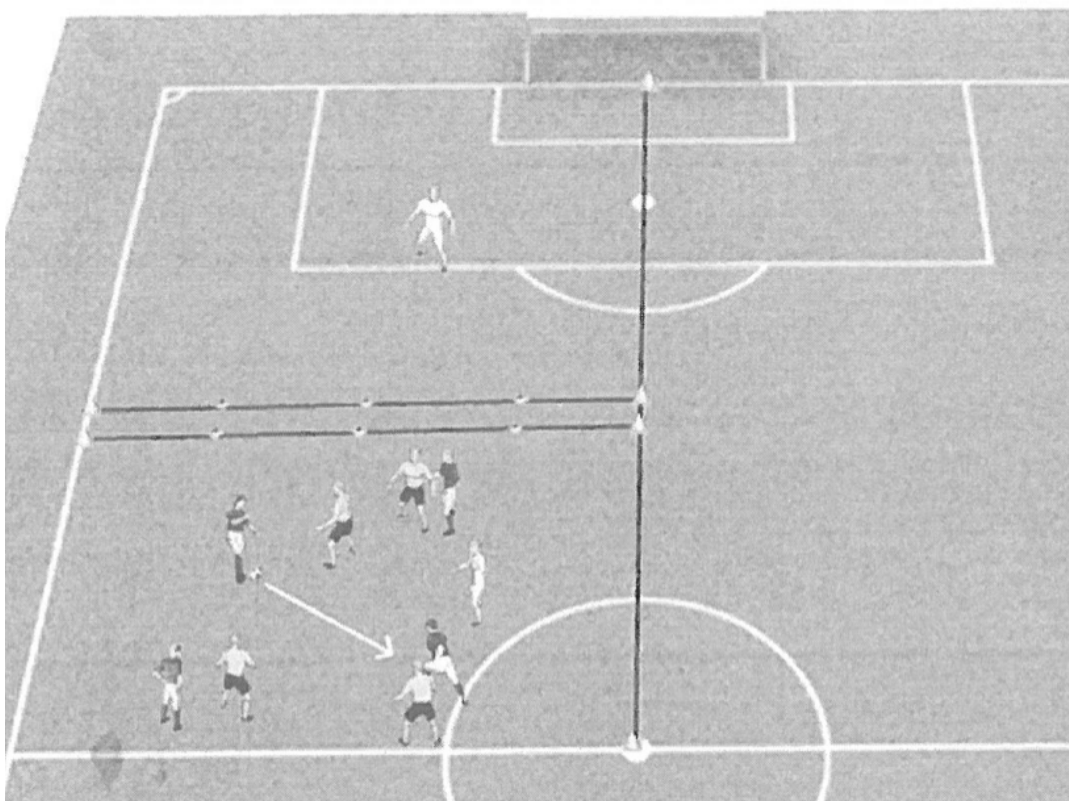
Syfte Passningsspel i två zoner

Organisation Varje Zon 30x30 meter
4-6 spelare i två lag med en fri spelare i varje zon

Anvisningar Lagen spelar mot varandra i varje zon. I varje zon finns en fri spelare som alltid är med i bollhållande lag. Bollhållande lag ska försöka spela minst 6 passningar inom laget utan att motståndarna bryter. Därefter ska bollen spelas över till andra zonen. Bryter motståndarlaget ska de börja i motsatt zon genom att spela över bollen till fri spelare i zonen. Därefter fortsätter övningen,

Instruktionspunkter

- Snabbt passningsspel
- Rörelse





Matchspel

Så matchlikt som möjligt. Variera planens storlek och antal spelare i vardera lag från träning till träning.

Tänk på att ge extra beröm utför aktioner som ni har pratat om och övat på tidigare under träningen.

Prata gärna om tidigare övningar och vad spelarna ska tänka på innan matchspelet startar.

Avslutningslekar

Nätet

Vad: Avslut

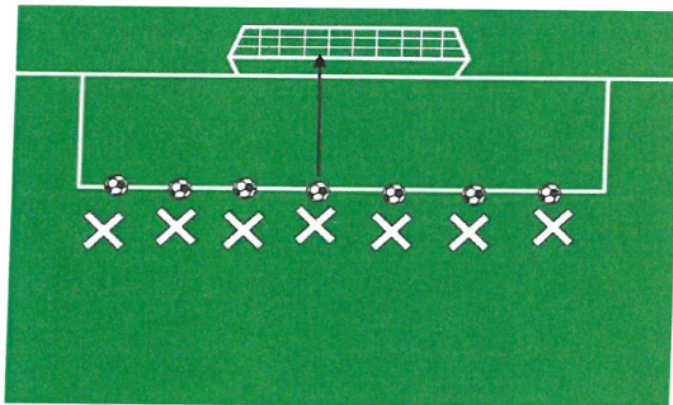
Hur: Långt sista steg, fullfölj pendelrörelsen, spänd vrist vid träff

Organisation:

Stort mål, varsin boll

Anvisningar:

- Samtliga spelare startar på samma linje med liggande boll
- En i taget tar ett avslut
- Målet är att boll går direkt i nätet
- Flytta bak linjen efter att alla tagit ett avslut
- De som åker ut ställer sig bredvid och trixar



Sno bollen

Vad: Reaktion

Hur: böjda knä, uppmärksam, så snabba fötter som möjligt

Organisation:

Dela upp spelarna 2 och 2. 1 boll per par.

Anvisningar:

- På tränarens första signal ska alla spelare jobba med snabba fötter
- På tränarens andra signal ska spelarna tävla om att dra till sig bollen först
- Först till 3 vinner
- Lägg på att de ska nudda olika kroppsdelar som tränaren säger emellan de båda signalerna för att försvåra. Ex. Huvud...Axlar...Mage...Nu!

Fotbollstennis

Anvisningar: Dela upp i lag om fyra mot fyra. Kona upp två kvadrater med en död yta i mitten som fungerar som nät. En studs i backen. Två till tre passningar inom laget.

Chippen

Anvisningar: Kul avslutningsövning. Tävlingsmoment. Dela upp antalet spelare. Hälften bakom ett mål. Hälften framför målet. En spelare chippar bollen över målet. Spelaren tar emot bollen på bröstet och drar till med ett skott. Anpassa nivån efter ålder: De minsta kan stå bredvid stolpen och passa upp till mottagare som tar emot och skjuter.

Stegring: Försök hålla bollen i luften och ta avslut på volley.