



# Övningshandbok 10-12 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:

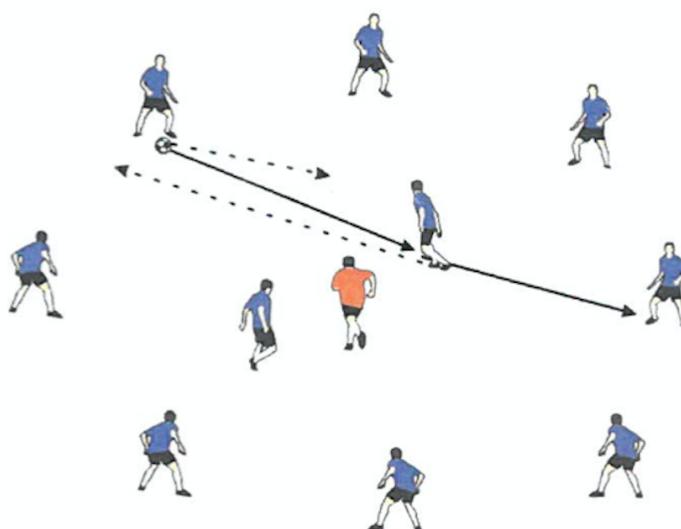
Bollen börjar hos spelare i yttre ringen, han ska passa en av de spelarna i mitten och efter det själv löpa in. Spelaren som får passning i mitten ska med första tillslaget flytta bollen för att på nästa spela vidare, han löper sedan ut till den plats han fick bollen ifrån.

#### 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.

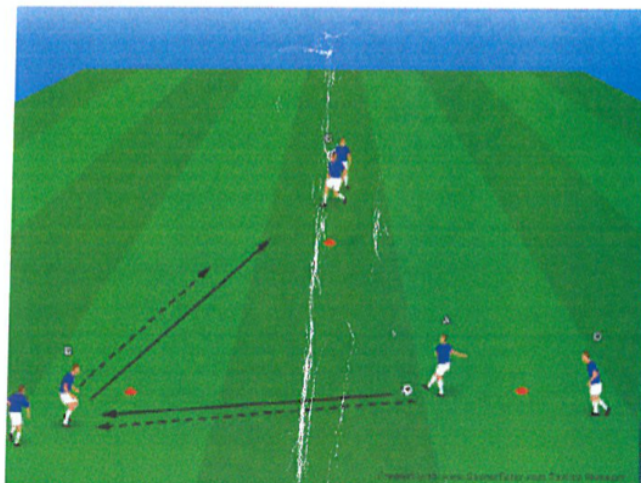
- Väggspele. A passar B som passar tillbaka till A som passar tillbaka till B (på ytan) som passar till C där mönstret upprepas. Arbeta med mottagningar och stegra sedan övningen genom att försöka göra det på ett tillslag.
- Väggspele på tredje spelare. A passar B som passar tillbaka till A som passar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





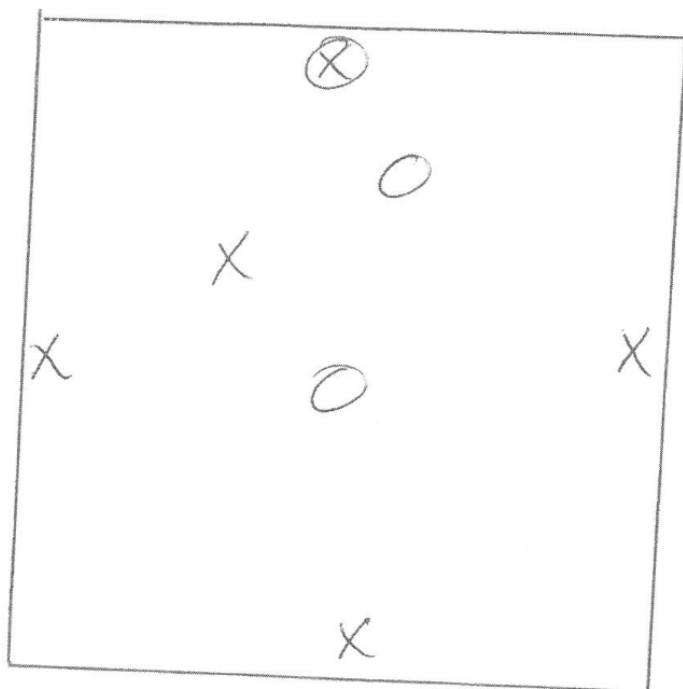
## Rörelse-kvadrat (5 mot 2, 7 mot 3 - variera)

**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.

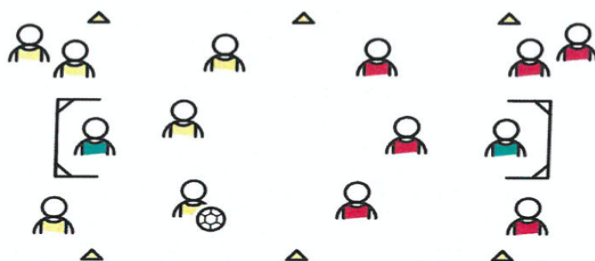


fr. med  
bollar



## Övningar Del 2

### ARSENAL



Övningen Arsenal är perfekt för att träna omställningar och att komma till avslut snabbt, samtidigt som man tränar försvarsspel.

Dela upp dina spelare i två lag och be dem att dela upp sig i gäng om tre och tre. Tre stycken från vardera lag börjar inuti den utsatta planen (se illustration). Ett av laget börjar att försvara och det andra börjar att anfalla. Det anfallande laget ska försöka att

göra mål på det försvarande laget, anfallet pågår tills att målvakten har fångat bollen, mål har gjorts eller att bollen har åkt utanför det markerade området. När något av nyss nämnda saker har hänt ska det anfallande laget försvara och tre stycken nya från det försvarande laget ska anfalla. Boll sätts antingen igång från målvakt eller från de tre nya spelarna som börjar att anfalla. De som nyss har försvarat går ut från spelbanan snabbt och väntar bakom sitt eget mål.

Flödet är alltså som följande; Anfall -> Försvar -> Vila, för båda lagen och varje gång man går på vila kommer tre nya spelare in från sitt lag för att anfalla.

Tips: Få dina spelare att använda överlapp och rörelse för att enklare komma till avslut.

### Utveckling

Få det försvarande laget att jobba hem förbi halva spelplanen innan de får lov att bryta bollen.



## 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".

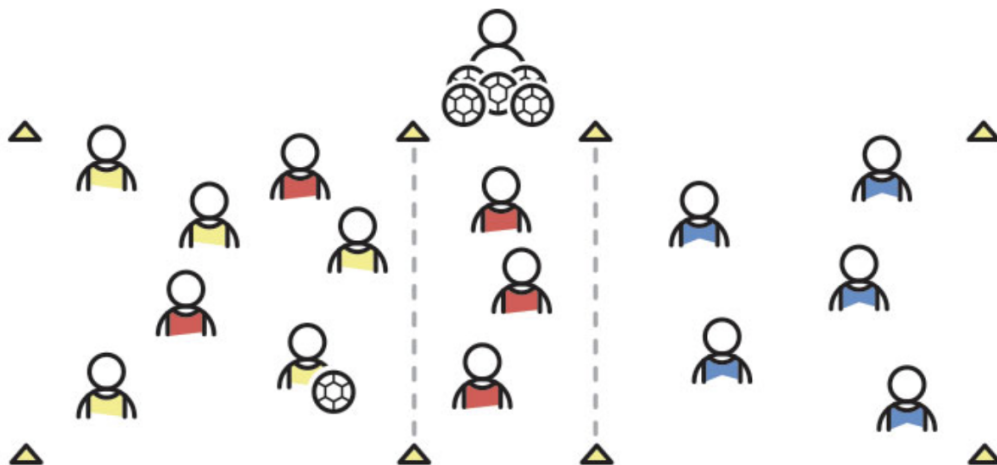
Två av lagen får vars en kvadrat att röra sig inom och det sista laget kommer att börja att försöka bryta passningarna som kommer att spelas innanför kvadraten.

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.





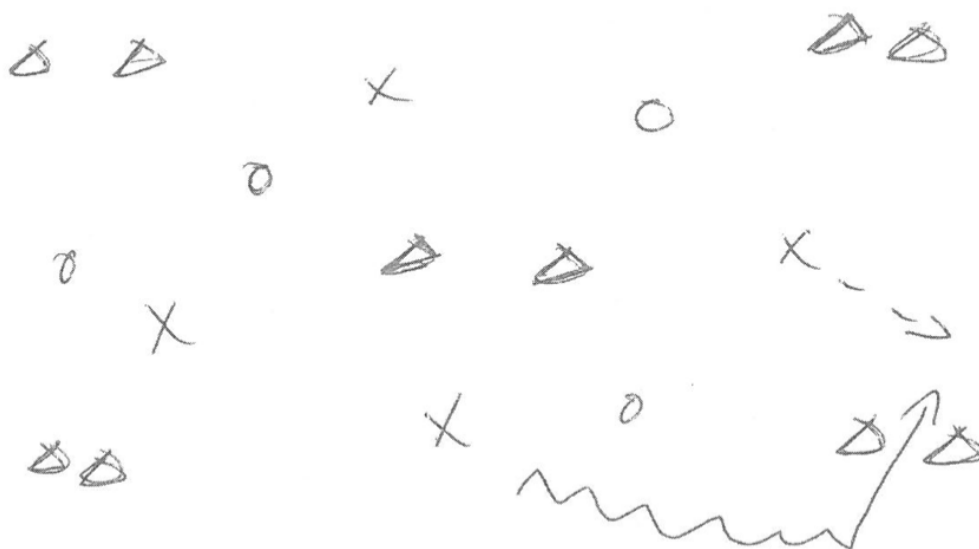
## Spel med passning genom konmål (2 lag)

**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

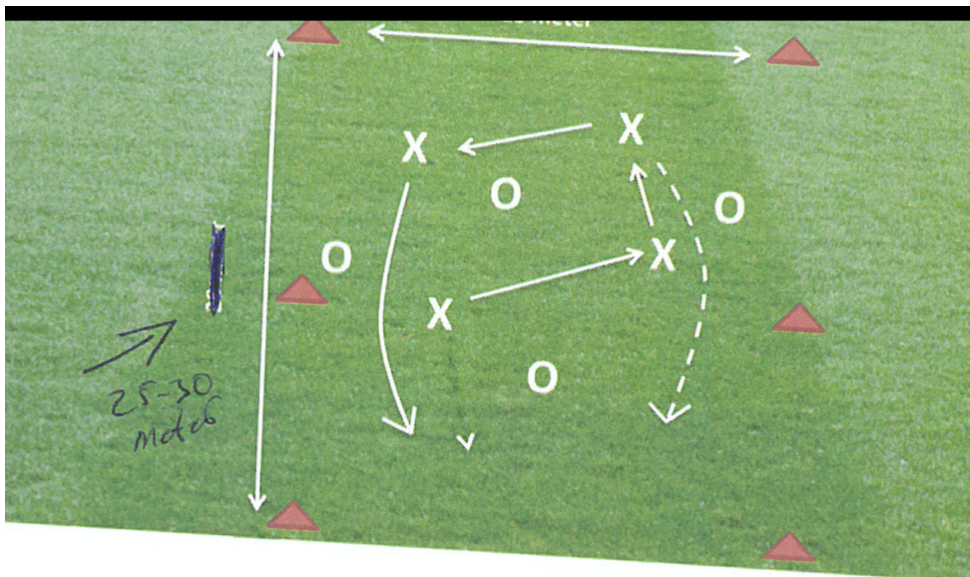
### Spel (Anpassad djupledskvadrat med målvakter)

**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.



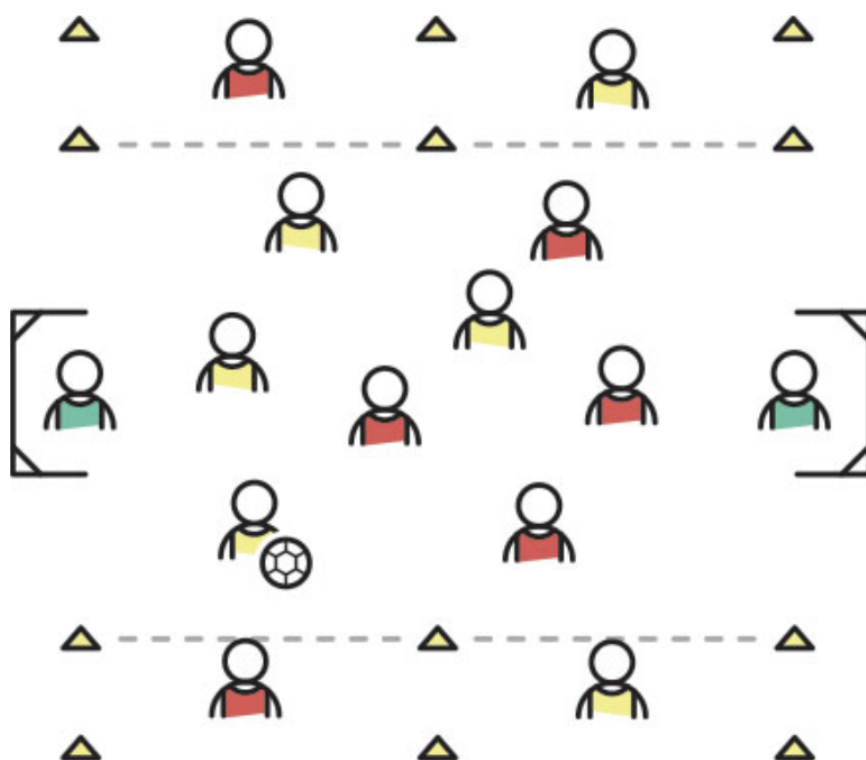


## Spel med fria inläggsszoner

**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.





## **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

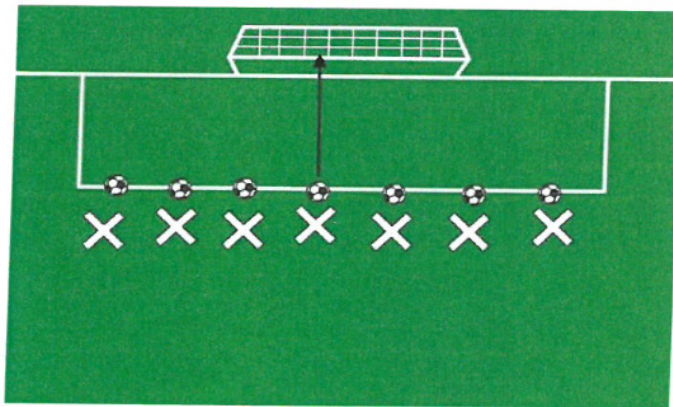
**Hur:** Långt sista steg, fullfölj pendelrörelsen, spänd vrist vid träff

**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.