



Så här tränar vi - Ålder 6 - 9 år

Barn har ett naturligt behov av lek och rörelse i unga år och följaktligen ska vi lägga fokus på detta. Samtidigt ska vi utbilda dem till duktiga fotbollsspelare. Men barn har svårt att inse vikten och konsekvensen av mer "seriös" träning. Kan vi då kombinera lek och inläring? Visst kan vi det!

Barn i unga år motiveras sällan av inläring och viljan av att bli en duktig fotbollsspelare. Motivationen kommer istället, oftast, ifrån det faktum att de tycker det är kul att spela fotboll. Din roll som fotbollstränare i unga år handlar alltså mycket om att lära spelarna grunderna i de vanligaste tekniska momenten, samtidigt som barn leker. Då kombinerar vi inläring av teknik och lek.

Notera att det är en stor skillnad mellan en sjuåring och en nioåring. Gradvis bör man därför introducera spelarna till mer "seriös" träning. Enda nackdelen med lekar är att de ibland tenderar att ta fokus ifrån det som spelarna ska träna på. Det innebär att vi ibland ska använda oss av övningar där spelarna exempelvis får nöta en inside-passning, isolerat. Isolerad teknikträning är en mycket viktig del av träningen i dessa år. Hur länge spelarna orkar vara fokuserade i en isolerad teknikövning får du som tränare bedöma. Oftast varierar det beroende på gruppen.

I denna övningsbank finns en mängd olika övningar som du bör använda dig av på dina träningspass. Här ges ett förslag på allt från lekar till isolerad teknikträning till smålagsspel. En bra grund att utgå från vid planerandet av ett träningspass är att inleda med en lek i tjugo minuter, sedan isolerad teknikträning i tjugo minuter samt smålagsspel i tjugo minuter.

BOLLBEHANDLING

Att kunna behandla en boll är A och O inom fotbollen. Alla duktiga spelare har en god bollbehandling. Därför måste vi lägga ner mycket tid på dessa övningar.

I dessa övningar tränar vi främst på:

- Bollkänsla
- Bollbehandling
- Passningar
- mot- och medtagningar
- speluppfattning
- koordination

För att dessa övningar ska få önskad effekt är det viktigt att:

- Övningar är väl organiserade och anvisningarna tydliga
- vi undviker att för många spelare med i övningen vilket skapar köbildning. Dela hellre upp spelarna i två grupper.

ÖVNINGAR DEL 1 PÅ NÄSTA SIDA

Konskog

Syfte

Driva, dribbla, finta och vända.

Organisation

Yta: variera beroende på antalet spelare.

X antal spelare, alla med boll.

Anvisningar

- Alla spelare driver, fintar, dribblar och vänder fritt mellan konerna.

Variationer

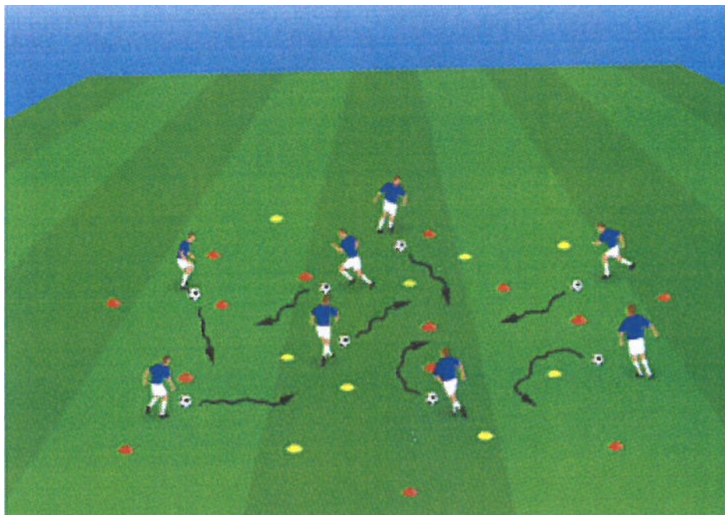
- Driv endast med höger eller vänster fot.
- Sök upp en kon och gör en specifik vändning.
- Sök upp en kon och gör en specifik fint.

Övningen går att variera ytterligare genom att endast hälften av spelarna har boll. Spelarna utför det moment som tränaren anger.

- Spelaren med boll gör en överlämning till valfri spelare som inte har boll.
- Väggspele. Spelaren utan boll gör sig spelbar bredvid en kon och spelar vägg med bollhållaren. Byt bollhållare efter ca en minut.
- Egna varianter, tränarens fantasi!

Instruktionspunkter

- Kvalitet i de tekniska momenten. Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner.
 - Mjuka rörelser med lätt böjda ben och rak överkropp.
 - Utför finterna i god tid innan konen. Tempoväxla efter varje fint.
- Drivningskvalitet.
 - Om det är tätt mellan konerna – använd många tillslag på bollen för att ha den under kontroll.
 - Om det är långt mellan konerna – använd färre och "längre" tillslag för att få upp farten.
 - Försök att få upp blicken så mycket som möjligt.
 - Se till att bollen aldrig befinner sig under kroppen.



VÄN MED BOLLEN

Syfte

Driva, vända, finta och dribbla samt medtagningar.

Organisation

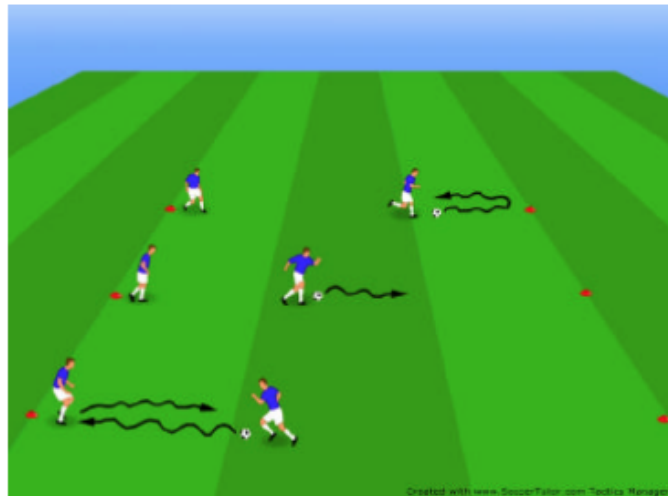
Yta: ca 15-20 m mellan konerna.

2 spelare delar på en boll.

Arbete från kon till kon.

Anvisningar

- En spelare i taget driver/dribblar och vänder innan konen.
- Efter vändningen utför spelaren samma moment på vägen tillbaka och gör sedan en överlämning till nästa spelare.
- Tänk på att fokusera på max två vändningar per träningspass. Men se till att under en längre period ha jobbat med alla de fem vanligaste, dvs utsides-, insides-, sul-, Cruyff- och överstegsvändningen.



Variationer

a) **Driv** bollen rakt fram med utsida fot.

Tänk på:

- Försök att inte titta på bollen.
- Håll kroppen rak.
- Löp med samma steglängd.
- Driv också bollen med den sämre foten.

b) **Utsida, insida** = höger utsida – höger insida – vänster utsida – vänster insida i zickzack.

Tänk på:

- Ordenliga riktningsförändringar.
- Hitta en rytm.
- Lätt böjda ben och rak överkropp.

c) **Insida, insida, sula** = För bollen till vänster med höger fots insida, sedan tillbaka till höger med vänster fots insida. Dra sedan bollen med höger sula åt vänster. Mönstret upprepas sedan.

Tänk på:

- Kvicka fötter!
- Hitta en rytm.
- Lätt böjda ben och rak överkropp.

d) **Överstegsfinter**, omväxlande höger och vänster ben = höger utsida – översteg höger – vänster utsida – översteg vänster i zickzack.

Tänk på:

- Kort, snabbt och lågt översteg **runt** bollen.
- Hitta en rytm.
- Lätt böjda ben och rak överkropp.

e) **Överstegsfinter inåt**, samma sak som ovan förutom att nu korsas benen. Låtsas gå åt vänster med höger ben genom att kliva runt bollen och ta med den med vänster fots insida i andra riktningen.

Tänk på:

- Se ovan – överstegsfinter.

f) **Utsida, sulning, "klack"** = Utsida – suldragning bakåt – klack bakom ryggen i sidled framåt (suldragning och klack i samma rörelse)

Tänk på:

- Låtsas passa – dra tillbaka bollen bakom ryggen istället.
- Klacken är rättare sagt främre delen av foten.
- Se till att "klacken" blir i sidled framåt.

g) **Fridans**, låt spelarna få dribbla fritt och vända med valfri vändning.

Tänk på:

- Mjuka rörelser.
- Använd både utsidan och insidan samt höger och vänster fot.
- Ta med finter från de tidigare övningarna tillsammans med spelarnas egna.
- Allt ska ske ungefär i zickzack, riktningsförändringar är fortfarande viktiga.

Generellt för alla övningarna i Vän med bollen:

- Se till att kvalitet och noggrannhet går före tempo.
- Spelarna ska hinna med många upprepningar av dribblingarna/finterna – det är därför viktigt att riktningsförändra ordentligt och att inte ha för bråttom.
- Se till att spelarna alltid använder sig utav medtagningar när de får bollen av sin kompis.
- Hitta gärna på egna moment om en del övningar uppfattas som för svåra.
- Det finns hur många varianter som helst att ta till. Använd er fantasi eller låt spelarna få hitta på egna varianter av Vän med bollen.

Se till att alla **vändningar** tränas genom att spelarna vänder helt om. (180 grader)

Instruktionspunkter

- Drivningskvalitet
- Dribblingskvalitet
- Fintningskvalitet
- Vändningskvalitet

VÄN MED BOLLEN I GRUPP

Syfte

Driva, utmana, finta och dribbla samt medtagningar.

Organisation

Yta: arbete mellan två led på 15 m
Kollonövning. 4 – 6 spelare fördelade på två led.
2 bollar/grupp.

Anvisningar

- De två första spelarna i leden har boll.
- Driv boll och utmana varandra - utför fint vid möte på mitten.
- Efter fint – passa eller lämna över till spelaren som står först i ledet. Alternera mellan att använda passning och överlämning.
- Se till att spelarna alltid använder sig utav medtagningar när de får bollen av sin kompis.

Variationer

- Kroppsfint
- Passningsfint
- Skottfint
- Överstegsfint
- Tvåfotsdribbling

Instruktionspunkter

- Utför finten i tid, hitta tajming för att undvika krock.
- Driv alltid bollen med utsida fot och passa alltid med bredsida.
- Medtagningarna med insidan.

Försök också efter några veckors träning att göra passnings- och skottfinten med vänster fot.



STAFETTER OCH TEKNIKBANOR

Stafetter, både med och utan boll, är en spännande och rolig form av träning för barnen. Det finns ingen given mall för hur stafetterna ska gå till, använd fantasin eller låt spelarna själva få utforma de olika momenten.

Teknikbanor med hjälp av koner är en lite underskattad form av teknikträning. Att dribbla mellan koner kan ligga som en egen övning eller finnas med som ett moment i stationsträning eller i exempelvis en skottövning. Tänk på att inte alltid låta spelarna bara dribbla fritt mellan konerna utan också styra övningen genom vissa regler. Nedan följer några exempel på olika typer av teknikbanor och hur man kan styra övningarna.

1



- a) Placera slumpvis ut en mängd koner. Spelarna ska utföra det moment som tränaren anger och vända när de nått slutet av banan.
- b) Sök upp valfri kon - dribbla och vänd fritt mellan dom. Använd höger och vänster fot.
- c) Dribbla bara med höger eller vänster utsida.
- d) Utmana konerna och gör endast exempelvis tvåfotsdribblingar för att gå förbi.
- e) Efter ett tag behöver man inte vänta på att spelaren framför har tagit sig igenom hela banan, utan kan starta när denne vänder vid slutet av konbanan. Senare kan nästa spelare starta när den andra nått första konen. På det sättet måste spelarna lyfta blicken för att inte krocka med sina kompisar, samtidigt som de utför det angivna momentet.

2



- a) Dribbla fritt mellan konerna med valfri fot.
- b) Använd bara höger och vänster insida.
- c) Jobba med endast höger och vänster sula.
- d) Egna varianter, tränarens fantasi!

3



- a) Spelaren driver bollen in i mitten till en kon vänder, driver in mot mitten, vänder igen osv. Lämna till sist över bollen till nästa spelare i ledet. Gör fler banor, om ni är många i gruppen för att undvika för lång väntan. Hitta gärna på egna varianter av teknikbanor och styrning.
- b) Vänd vid varje kon med en specifik vändning.



Rörelse efter passning

Uppvärmningsövning med 8 koner

Organisation

Plan 25x25 m

Spelare ca 12-15 st

3 eller 4 spelare tilldelas västar som dom håller synliga i sina händer.

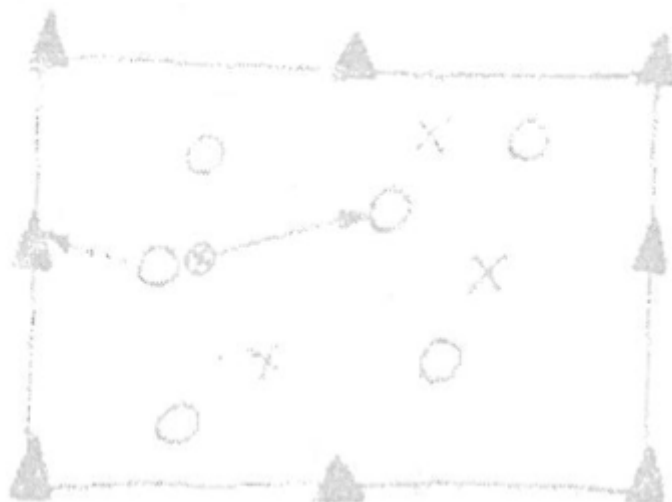
Anvisningar

Övriga spelare rör sig fritt inom kvadraten och passar bollen till varandra.

När man har slagit ett pass ska man snabbt ut och nudda närmaste kon. De spelare som har västar ska försöka att vinna boll. Om försvararen bryter eller att man spelar boll utanför kvadraten byter man med den försvararen som är närmast.

Tränare servar med bollar från sidlinjen så att tempo hålls.

Syftet blir här att så fort spelaren har slagit en passning, ta dig snabbt i ny position (nudda kona) och gör dig spelbar igen.





ÖVNINGAR DEL 2

BOLLBEHANDLING

Att kunna behandla en boll är A och O inom fotbollen. Alla duktiga spelare har en god teknik. Därför måste vi lägga ner mycket tid på dessa övningar!

I dessa övningar tränar vi främst på:

- bollkänsla
- bollbehandling
- passningar
- mot- och medtagningar
- speluppfattning
- koordination

För att dessa övningar ska få önskad effekt är det viktigt att:

- övningarna är väl organiserade och anvisningarna tydliga.
- vi undviker att ha för många spelare med i övningen vilket skapar köbildning. Dela hellre upp spelarna i två grupper.

2 MOT 1 I REKTANGEL

Syfte

Passningsspel, finter och dribblingar, spelbarhet.

Organisation

Yta: 15 x 10 m (kan varieras)
2 anfallande spelare mot 1 försvarare.

Anvisningar

- Anfallsspelarna ska nå varandra med så många passningar som möjligt.
- Bryter försvararen får han byta plats med den som sist rörde bollen.
- Går också att ha en tidsbestämd intervall på den som är försvarare.
- Tävla gärna om vilket par som uppnår flest passningar i rad utan att försvararen bryter.

Instruktionspunkter

- Mot- och medtagningskvalitet
- Passningskvalitet
- Fintnings- och dribblingskvalitet
- Spelbarhet





KOMMA TILL AVSLUT **(Anpassa efter skicklighet och antal spelare)**

Syfte

Komma till avslut i spel på en liten plan

Organisation

Spelyta: 20 x 35 meter

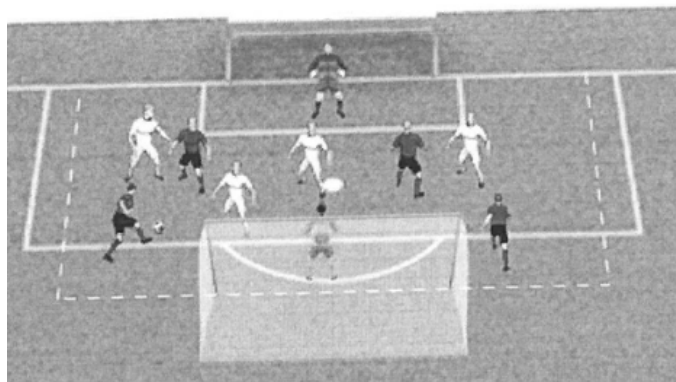
2 lag med 4-5 spelare i varje samt 2 målvakter

Anvisningar

Lagen spelar mot varann i 5x2 minuter med kort vila mellan varje match. Spela utan hörnor eller inkast. Spelar ena laget ut bollen från plan startar andra lagets målvakt igång spelet.

Instruktionspunkter

- Komma snabbt till avslut
- Kamp
- Retur
- Intensitet



TEKNIKDIAGONALEN

Syfte

Driva, finta och dribbla och vända.

Organisation

Yta: 12 x 12 m (kan varieras).

8 – 12 spelare, 2 –3 spelare i varje hörn.

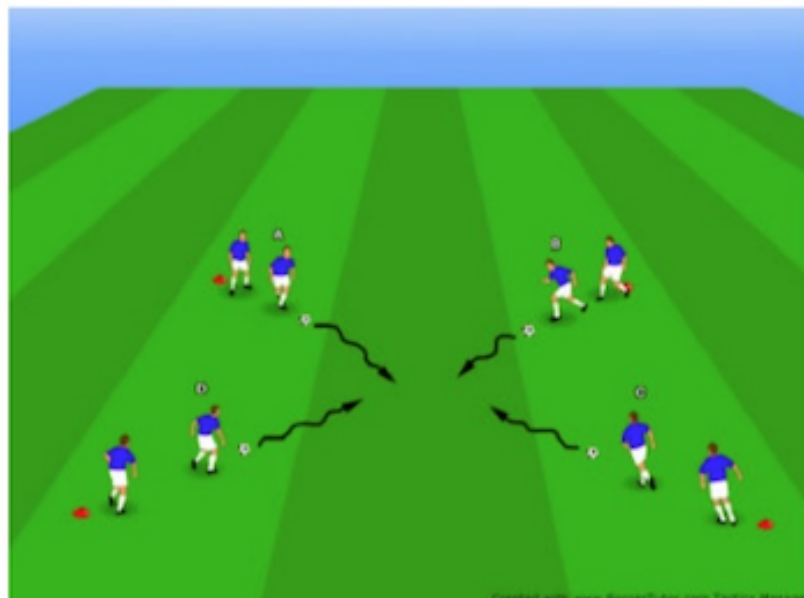
4 bollar.

Anvisningar

- Spelare A, B, C och D som står först i kön startar samtidigt och driver diagonalt över till spelaren mitt emot.
- Bollen lämnas sedan över till spelaren som står först i ledet som gör likadant.

Variationer

- Driv bollen med utsidan i lugnt tempo utan att titta på bollen (blicken rakt fram).
- Driv bollen bara med t ex höger fot.
- Driv bollen med få tillslag.
- Driv bollen med många tillslag.
- Driv bollen i högt tempo.
- En fint samtidigt på mitten (tajming)
- Valfria finter (mjuka rörelser).
- Driv bollen upp till mitten. Passa sedan medspelaren istället för att göra en överlämning.
- Vändning vid mitten x 2 – drivning ner (vändningarna på ett tillslag).
- Använd övningen som en snabbhetsövning utan bollar.



Övningen går även att variera genom att använda momenten i övningen Vän med bollen.

- Utsida, insida upp till mitten. Driv sedan till medspelaren och gör en överlämning.
- Insida, insida, sula upp till mitten. Driv sedan till medspelaren och gör en överlämning.
- Överstegsfinter upp till mitten. Driv sedan till medspelaren och gör en överlämning.
- Se även övningen Vän med bollen för fler varianter.

Instruktionspunkter

- Drivningskvalitet
- Blicken upp (så mycket som möjligt).
- Dribblingskvalitet
- Fintningskvalitet
- Överlämningskvalitet
- Driv boll med utsida fot utan att titta ner på den.
- Tag alltid emot överlämningen med insida fot.
- Se till att riktningsförändra eller tempoväxla i mitten för att undvika en kollision.
- Använd så få tillslag som möjligt i bolldrivningen utan att tappa kontrollen.



Spelförståelse med 4 mål

Syfte: Att skaffa sig en större spelförståelse. Utnyttja planens storlek. Spela bollen dit yta finns.

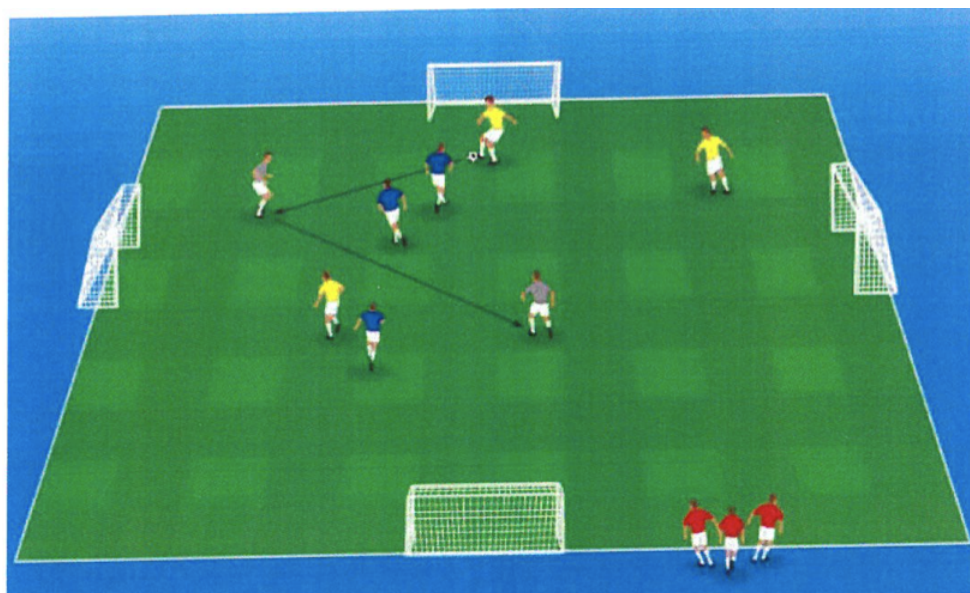
Plan

Planyta 20 x 20 m. Kan varieras efter kunnande.

Spelare: 11 st. Tre lag med tre spelare samt två jokrar som alltid är med bollförande lag

Organisation

Man jobbar med passningsräkning. Max två tillslag. Man ska spela bollen inom laget åtta gånger innan man får slå boll i något av de fyra småmålen. Vinnande laget står kvar, tre nya kommer in. Man kan variera med passningsräkningen.





Numerärt överläge (2 zoner)

Syfte

Spel i numerärt överläge

Organisation

Yta: Två zoner 25-30 x 25-30 meter vardera

10 spelare uppdelade i två lag med 5 spelare i vardera lag

Anvisningar

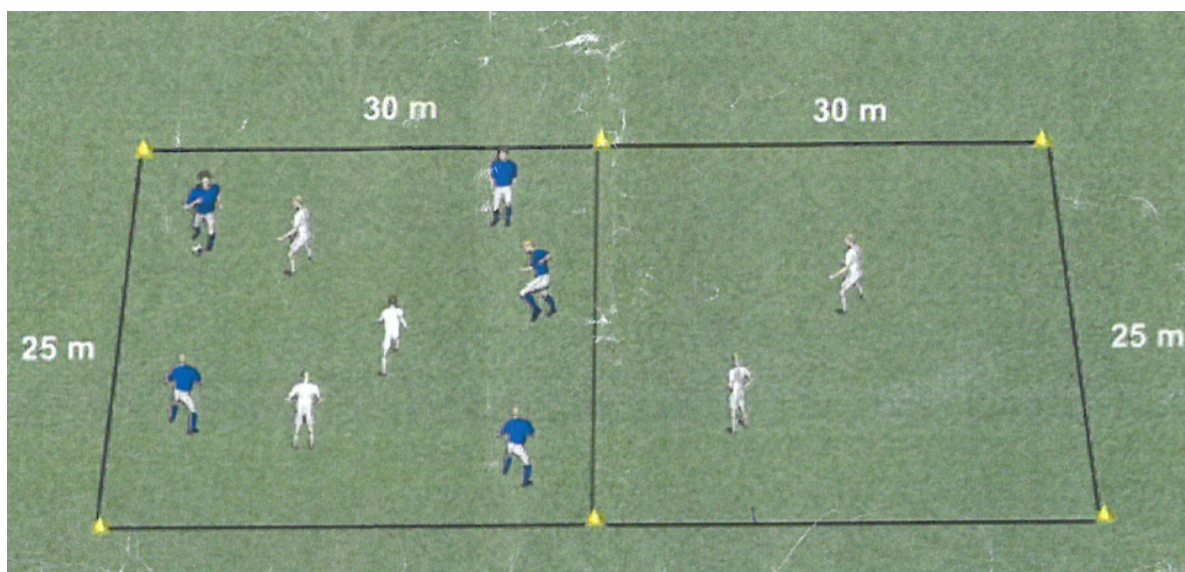
Lagen spelar 5 mot 3 i varje zon. Bryter laget med numerärt underläge ska de försöka spela bollen över bollen till sina medspelare i den andra zonen. Lyckas de med detta springer dessa 3 över och ska försöka passa bollen inom laget, mot 3 motståndare från laget tidigare som var i numerärt överläge och så vidare.

Stegring

Tillslagsbegränsningar för bollhållande lag. 5 mot 4+1

Instruktionspunkter

- Numerärt överläge
- Snabbt passningsspel
- Snabba omställningar
- Rörelse





Övningar Del 3

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

1 mot 1 - Dribblingsmästaren

Syfte

Tävla i 1 mot 1 situation - Dribblingsmästaren

Organisation

Fritt antal spelare som arbetar parvis.

3 kvadrater på ca 10x10 meter

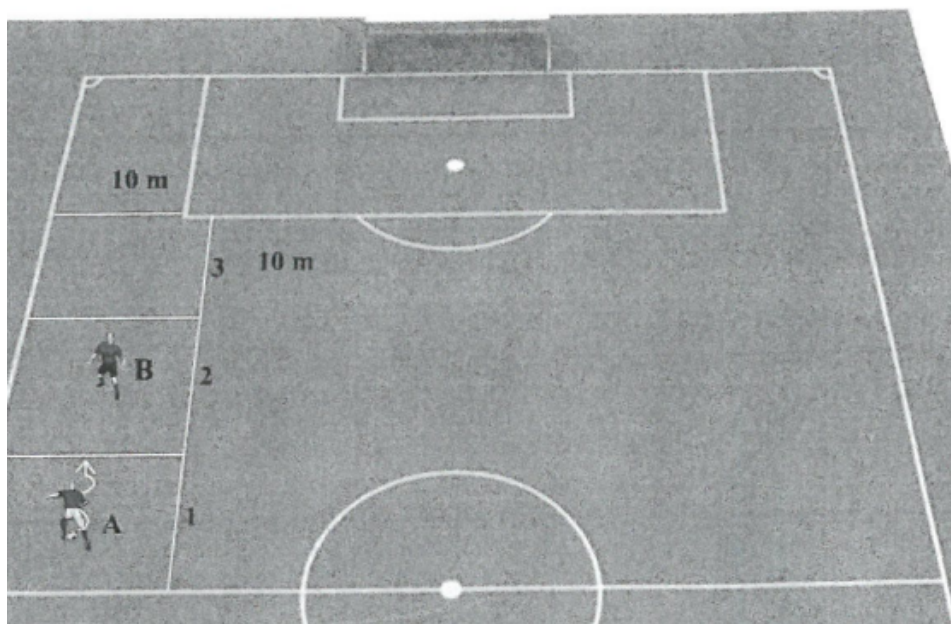
Anvisningar

A startar från kvadrat 1 med att driva bollen in i kvadrat 2. Här möter spelare A spelare B som han/hon ska försöka finta och dribbla sig förbi och sedan ta sig in i kvadrat 3. A måste ha bollen under kontroll för att försöket ska betraktas som lyckat. A har 5-10 sekunder på sig att nå kvadrat 3 och får då 1 poäng.

Du som tränare avgör hur många sekunder.

Stegring

Lägg till 2 mot 1.





RÄKOR OCH KRABBOR

Syfte

Bollbehandling. Driva, finta och dribbla samt ha kul

Organisation

Anpassa ytan efter antalet spelare. En boll per spelare.

Anvisningar

- En eller två spelare är krabbor och placerar sig på ena linjen.
- Krabborna ska gå i kräftställning, dvs, alla fyra med rumpan neråt.
- Övriga spelare har varsin boll och är placerade på motsatt linje. Dessa spelare är räkor.
- På signal ska räkorna ta sig över "havet" till den andra linjen, utan att få sina bollar uppätta av krabborna som får använda händerna för att upp bollarne.
- Räkor som blir uppätta av krabbor. Sist kvar vinner

Instruktionspunkter

- Drivningskvalitet.
- Blicken växlande mellan boll samt med- och motspelare
- Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen
- Driv så ofta som möjligt med vristen/utsidan av foten
- Kvalité i finter
- Ordentliga tempoväxlingar och riktningsförändringar efter finte
- Överdriv gärna finterna

