

Spelarutbildningsplan



FÖR UNGDOMSVERKSAMHETEN
INOM IF HALLBY FOTBOLL

Inledning

Spelarutbildningsplanen beskriver hur Hallby fotboll med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Att ha en spelarutbildningsplan innebär att ledare i föreningen har en samsyn om hur spelarna ska utbildas men det är också en trygghet för spelaren. Ledarna talar samma språk och det finns en stegring i lärandet. Spelarutbildningsplanen tillsammans med vår föreningspolicy "Blå vägen" utgör grunderna i vårt arbete.

Miljön runt spelarna påverkar i stor utsträckning deras upplevelse av fotboll. Spelare som känner samhörighet, delaktighet och glädje i fotbollsföreningen fortsätter sannolikt att engagera sig i fotboll under lång tid. En god miljö ger även bra förutsättningar för spelarna att utvecklas och bli så bra som möjligt.

Att spelarna upplever fotboll som roligt är en förutsättning för att de ska fortsätta med fotboll under lång tid. Att utvecklas och att vara självständig men ändå del av en gemenskap är psykologiska grundbehov som är viktiga för människor. Målsättningen bör därför vara att spelare får uppleva dessa saker under träningar och matcher. Ledarna ansvarar för de här aktiviteterna, och de behöver därför utbildas till fotbollstränare och få stöd från föreningen i sitt dagliga arbete.

***"Så många som möjligt. Så länge som möjligt.
Så bra som möjligt"***

Att hålla på med flera idrotter

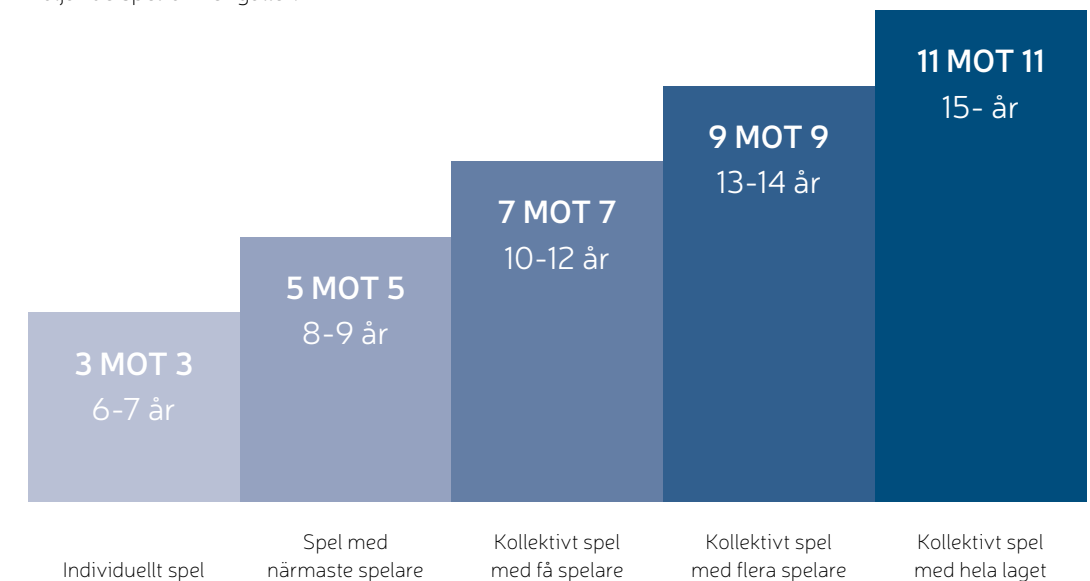
Budskapet i spelarutbildningsplanen är att barns rörelseglädje och utveckling av de fysiska grundförutsättningarna bäst påverkar den långsiktiga fotbollsutvecklingen. Lek och fysisk aktivitet är grunden för barnets totala utveckling. Ensidig träning, exempelvis genom tidig specialisering, riskerar bland annat att leda till minskad motivation och ökad risk för överbelastningsskador samt att viktiga motoriska färdigheter inte tränas. Att spela fotboll är i sig allsidigt då spelet bland annat inkluderar riktningförändringar, tempoväxlingar, hopp och bollkontroll i olika situationer. Trots detta ger fotboll inte tillräckligt allsidig träning för att spelarnas motorik ska utvecklas. Spelarutbildningsplanen förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter.

Spelet som utgångspunkt

Spelarutbildningsplanen är skapad med spelet som utgångspunkt. Det innebär att de rekommendationer som presenteras bygger på hur spelet ser ut i respektive spelform och åldersgrupp. Spelarutbildningsplanen ger en beskrivning av gemensamma utgångspunkter för alla spelformer.

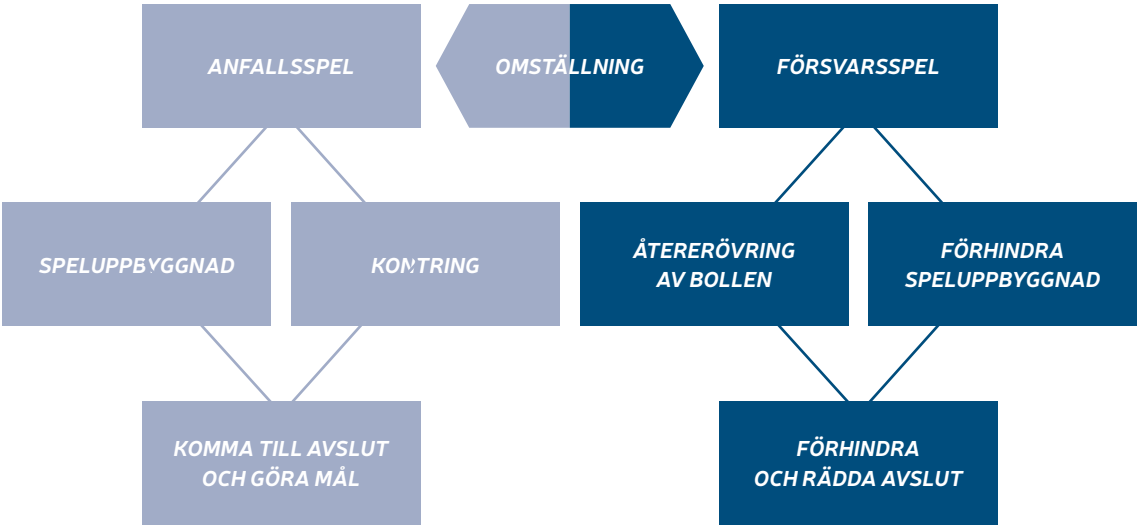
Spelformer

I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller gemensamma spelformer och spelregler. Spelformerna är framtagna med spelarnas bästa i fokus, och målsättningen är att öka delaktighet, spelglädje och lärande. Följande spelformer gäller:



Spelets skeden

Den första uppdelningen av spelet är anfallsspel och försvarsspel. Anfallsspel är när laget har bollen, och spelet går ut på att göra mål. Försvarsspel är när motståndarna har bollen, och spelet går ut på att ta bollen och därmed förhindra att motståndarna gör mål. Alla spelare i det lag som har bollen spelar anfallsspel, och alla spelare i det lag som inte har bollen spelar försvarsspel. Däremellan sker omställningar. Anfallsspelet delas upp i speluppbyggnad och kontring vilka båda syftar till att ta sig till skedet komma till avslut och göra mål. Försvarsspelet delas upp i förhindra speluppbyggnad, återerövring och förhindra och rädda avslut. Alla försvarsskeden går ut på att ta bollen där förhindra speluppbyggnad och återerövring annars kan leda till att laget tvingas övergå till skedet förhindra och rädda avslut. Denna uppdelning kallas för spelets skeden och blir succesivt tydligare i spelet ju äldre spelarna är. I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 är skedena färre för att spelet ska vara enklare att förstå.



ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL
Speluppbyggnad är skedet när laget har bollen och motståndarna har intagit försvarsformation.	Förhindra speluppbyggnad är när motståndarna har bollen och laget intagit försvarsformation
Kontring är skedet när laget erövrat bollen och motståndarna inte har hunnit inta försvarsformation	Återerövring är skedet när motståndarlaget erövrat bollen och laget inte har hunnit inta försvarsformation
Komma till avslut och göra mål är skedet när laget kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.	Förhindra och rädda avslut är skedet när motståndarna kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

Fotbollsaktion

I varje skede av spelet agerar spelarna i olika situationer. Varje agerande kallas för en fotbollsaktion och kan bestå av ett eller flera moment. Alla aktioner bygger på en samverkan mellan spelförståelse, teknik, fysiologi och psykologi. Exempel:

- Ska jag skjuta eller passa?
- Hur träffar jag bollen i skottet för rätt placering och hårdhet?
- Hur mycket kraft kan musklerna producera för få fart på bollen?
- Vågar jag skjuta när det är det bästa alternativet? Trots att jag missade det förra skottet.



Förebygg skador - prestera bättre

Knäkontrollprogrammet minskar risken att drabbas av en främre korsbandsskada med 64% om du genomför programmet i samband med uppvärmning inför fotbollsträningen 10-15 min 2 ggr/vecka.

Övningarna är anpassade för att kunna vävas in i ordinarie träning och innehåller sex grundövningar med 4 olika svårighetsgrader. Programmet kan därför individualiseras och stegras successivt. Det finns även en parövning under varje grundövning där spelarna jobbar tillsammans.

Vi rekommenderar att du börjar med dessa övningar när spelarna är i 10-12-års ålder och att de sedan blir en självklar del i träningen. Allt i syfte att utveckla ett rörelsemönster som ökar spelarnas chanser att förbli skadefria.

Genomför gärna övningarna som en del av uppvärmningen. För de yngre spelarna kan du variera och genomföra några övningar under varje träningspass.

När det gäller äldre spelare som tränar flera träningstillfällen per vecka rekommenderar vi att du genomför alla sex övningar i samband med uppvärmningen.

Kör varje övning i 2-3 set med god kvalitet med 8-15 repetitioner. I övning 4 jobbar du i 15-30 sek. Totalt tar det mellan 10-15 minuter.

Knäkontroll är ett neuromuskulärt träningsprogram där syftet är att förbättra:

- Utförandet av olika rörelsemönster med god Knäkontroll – knä över fot
- Balansen
- Styrkan i baksida lår (hamstrings)
- Landnings teknik och riktningsförändringar med god knäkontroll
- Rörligheten i flera leder och muskler i specifika övningar

Knäkontroll

1. ENBENSBÖJ



A. Händerna på höfterna

Gör en knäböj med god kontroll på knäet. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



B. Raka armar över huvudet

Stå på ett ben med en boll i händerna och armarna sträckta över huvudet. Gör en knäböj med god kontroll på knäet. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



C. Fotmarkering

Stå på ett ben med händerna på höfterna. Gör en knäböj med god kontroll på knäet och en markering i luften med andra foten klockan 12 - 2 - 4 - 6. Växla ben och upprepa fem gånger/ben. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



D. I sidled med armar framför kroppen

Stå med fötterna axelbrett och håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg i sidled genom att lägga tyngden på det yttre benet och gör en knäböj. Sträck samtidigt det andra benet rakt i sidled. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



Par. Fotpress mot boll

Stå på ett ben med händerna på höfterna. Gör en knäböj med god bäl- och knä- kontroll samtidigt som andra fotens utsida pressas mot en boll. Pressa bollen mot varandra. Ökad svårighet om bollen inte nuddar marken. Upprepa 5-10 gånger med höger fot och växla sedan 5-10 gånger med vänster fot. Spänn mag- och skink- muskler för att få stöd i ryggen. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.

2. BÄCKENLYFT



A. Båda fötterna i marken

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i marken. Håll armarna i kors på bröstet. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen. Pressa fötterna mot marken och gör ett bäckenlyft med god bälkontroll.



B. En fot i marken

Ligg på rygg med böjda knän och en fot i marken. Dra upp det andra benet mot magen och håll om det med båda händerna. Pressa foten mot marken och gör ett bäckenlyft med god bälkontroll. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen.



C. En fot på bollen

Ligg på rygg med böjda knän och en fot på bollen. Dra upp det andra benet mot magen och ha armarna längs sidorna. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen. Pressa foten mot bollen och gör ett bäckenlyft med god bälkontroll.



D. Med frånskjut

Ligg på rygg med ena foten i marken och den andra foten i luften. Ha armarna längs sidorna med 90 graders vinkel i armbågarna. Skjut ifrån med den fot som har markkontakt och växla fot i marken genom att landa på motsatt fot med god bälstabilitet. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen.



Par. Benet upplyft

Ligg på marken med händerna i kors på bröstet. Den andra personen står med böjda knän och håller runt hälen på den liggande personens ena fot. Gör ett bäckenlyft genom att pressa hälen mot den stående personens händer. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen.

3. KNÄBÖJ PÅ TVÅ BEN



A. Armar framför kroppen

Stå axelbrett med fötterna och håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör en knäböj och gå ner till 90 grader med god bålkontroll. Hela fotsulan på båda fötterna ska ha kontakt med underlaget. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



B. Händerna på höfterna

Stå med fötterna axelbrett och händerna i sidan. Gör en knäböj med god bålkontroll. Hela fotsulan på båda fötterna ska ha kontakt med underlaget. Gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



C. Raka armar över huvudet

Stå med fötterna axelbrett och håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med god bålkontroll. Hela fotsulan på båda fötterna ska ha kontakt med underlaget. Gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



D. Raka armar och upp på tå

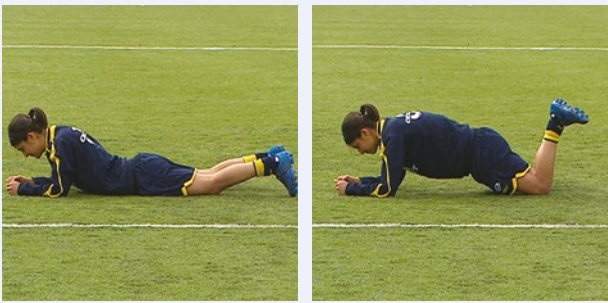
Stå med fötterna axelbrett och håll en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med god bålkontroll och hela fotsulan på båda fötterna skall ha kontakt med underlaget. Gå ner så djupt som möjligt med stabil rygg. Gå tillbaks till utgångsläget och fortsätt upp på tå och håll kvar en kort stund med god balans och stabil rygg. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



Par. Boll mellan händerna

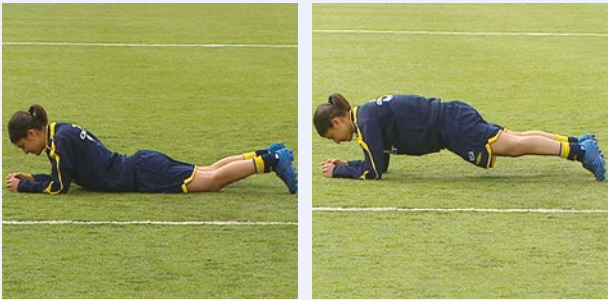
Gör en djup knäböj med god bålkontroll. Håll bollen mellan er med den ena handen på bollen och den andra handen på höften. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.

4. PLANKAN



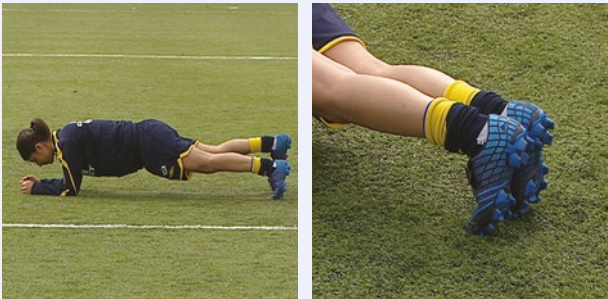
A. Magläge på knä och underarmar

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen. Håll en rak linje genom hela kroppen. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktivera magmusklerna.



B. Magläge på fötter och underarmar

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och fötterna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen. Håll en rak linje genom hela kroppen. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktivera magmusklerna.



C. Magläge med fotförflyttning

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och fötterna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen. Håll en rak linje genom hela kroppen. Flytta fötterna utåt och inåt växelvis och bibehåll god bålstabilitet. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktivera magmusklerna.



D. Sidliggande höftlyft

Ligg på sidan med tyngden på underarmen och ena foten. Håll armbågen i en rak linje under axeln. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen och lyft upp bålen från marken. Håll kroppen i en rak linje med god bålstabilitet. Upprepa 5-10 gånger och växla sedan sida. Tröttheten ska kännas i den sida (midjan) som är närmast marken.



Par. Skottkärran

En person ligger på mage på marken. Den andra personen fattar tag om fötterna och lyfter upp benen. Tillsammans går de nu framåt och den som går med händerna på marken bibehåller god bålstabilitet samt skulderkontroll. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen och skuldrorna. Tröttheten ska kännas i magen och armarna och inte i ryggen.

5. UTFALLSSTEG



A. Händerna på höfterna

Gör ett utfallssteg framåt med god bålkontroll. Gör därefter ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg. Landa mjukt och kom ner djupt med en kontrollerad landning i varje steg. Tryck ifrån uppåt och gå även upp på tå om god balans och styrka finns. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går över foten.



B. Med bålrotation

Stå med raka armar framför kroppen med en boll i händerna. Kliv framåt i ett utfallssteg och rotera samtidigt bollen. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Tryck ifrån framåt och ta nästa steg. Landa mjukt och kom djupt ner med en kontrollerad landning i varje steg. Vänster ben ger vänster bålrotation, höger ben ger höger bålrotation. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går över foten.



C. På stället raka armar över huvudet

Stå med raka armar över huvudet med en boll i händerna. Kliv framåt i ett utfallssteg med god bålkontroll. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Landa mjukt och kom djupt ner med en kontrollerad landning. Vänd direkt till utgångsposition. Vid varje utfallssteg ska vändningarna vara snabba med god bål- och knäkontroll. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går över foten.



D. I sidled med armar framför kroppen

Stå med fötterna axelbrett och håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg i sidled genom att lägga tyngden på det yttre benet och gör en knäböj. Sträck samtidigt det andra benet rakt i sidled. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



Par. Med inkast

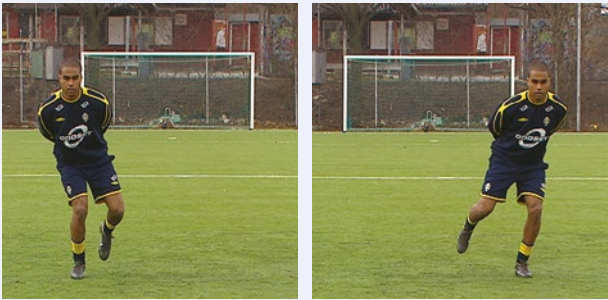
Gör ett inkast och kliv samtidigt framåt i ett utfallssteg med god bålkontroll. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Landa mjukt och kom ner med en kontrollerad landning. Vänd direkt till utgångsposition och ta emot bollen. Börja på höger ben och växla därefter till vänster. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.

6. HOPP/LANDNING



A. På ett ben

Stå på ett ben med lätt böjt knä och händerna på höfterna. Gör ett hopp framåt med kontroll i landningen och en kort fryst position. Hoppa tillbaks till utgångspositionen med kontroll i landningen. Hoppa fram och tillbaka med mjuk fin landning och god knäkontroll. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



B. Skridskohopp i sidled

Stå med fötterna axelbrett och händerna på ryggen. Hoppa skridskohopp i sidled med mjuk och fin landning och god knäkontroll. Frys en kort position innan du hoppar tillbaka. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



C. Utfallshopp framåt

Jogga med snabba fötter på stället och gör ett utfallshopp framåt med kontrollerad landning och god bålkontroll. Frys landningen och stå kvar en kort stund. Upprepa fem gånger på höger ben och växla sedan till fem gånger på vänster ben. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



D. Riktningsförändring

Jogga med snabba fötter på stället och ändra riktning med ett frånskjut och utfallshopp i 90 grader med kontrollerad landning samt god bålkontroll. Frys landningen och stå kvar en kort stund. Upprepa fem gånger på höger ben och växla sedan till fem gånger på vänster ben. Det är viktigt att knäet går över foten.



Par. Upphopp med nick

Gör ett upphopp och nicka samtidigt bollen. Landa med kontroll på fötterna och böjda knän. Frys landningen och stå kvar en kort stund. Nicka bollen till varandra. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna.



3 mot 3

Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner.

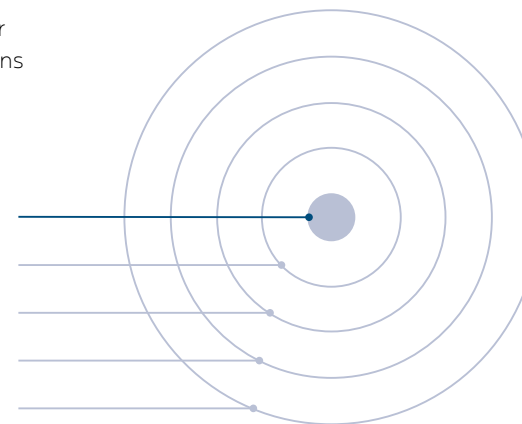
Individuellt spel

Spel med närmaste spelare

Kollektivt spel med få spelare

Kollektivt spel med flera spelare

Kollektivt spel med hela laget



Att träna 6-7 åringar

TRÄNING: 1 gång (60 min) i veckan

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/6
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder

MATCHER: 2-5 poolspel eller cuper/år

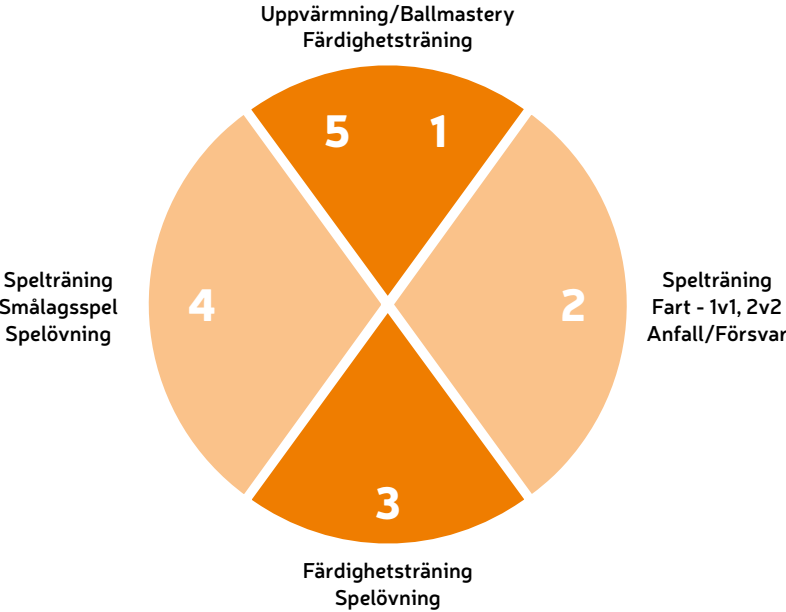
- Alla poolspel/cuper i närområdet
- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare.
- Lika speltid för alla
- "Spela som vi tränar". Match = inläring
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play

Individen 6-7 år

När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

Barnen har ett stort rörelsebehov, men samtidigt är öga-fot-koordinationen och annan finmotorik inte så utvecklad vilket gör att de har svårt att kontrollera bollen. Därför bör spelarna så ofta som möjligt spela matcher med sarg eller nät vilket hjälper dem att hålla bollen i spel. Det stora rörelsebehovet gör även att barnen inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner. Genomgångar och teori bör därför vara så korta som möjligt, och ledaren ska uttrycka sig kortfattat och tydligt. Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare.

Fördelning



Laget

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål.
I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär de sig med tiden vad som fungerar bäst.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen.

- Spelarens möjligheter i anfallsspelet: driva, vända, skjuta
- Spelarens möjligheter i försvarsspelet: bryta

Fotbollsfys

Träningen för fotbollsfys syftar till att möta spelarnas stora rörelsebehov och stimulera fysiologiska grundkvaliteter genom till exempel koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor. Hög aktivitetsnivå, kreativitet och rörelseglädje är nyckelord. Fotbollsfys kan tränas genom spel och lekar.

Fotbollspsykologi

Genom fotbollskarriären är det viktigt att spelarna kan välja att göra saker som är bra för långsiktig utveckling och motivation. För spelare i sex- och sjuårsåldern kan tränaren uppmuntra spelarna att göra egna val och exempelvis genomföra den övning av två eller tre alternativ som de själva tycker är roligast.
Redan i tidig ålder kan spelarna träna på att försöka igen med en ny aktion oavsett utfallet av föregående aktion. Ett exempel kan vara att tränaren förstärker beteendet när en spelare direkt försöker ta tillbaka bollen efter att ha tappat den. Tränaren kan även uppmuntra spelarna att berömma lagkamrater som anstränger sig, kämpar och försöker, till exempel när en lagkamrat försöker ta tillbaka bollen sedan laget har tappat den.

Fasta situationer

Målsättningen med fasta situationer bör vara att spelet ska komma igång så fort som möjligt. Spelaren närmast bollen startar spelet. Alla fasta situationer (avspark, sidlinjespark, frispark) startar med att en spelare driver eller passar bollen efter marken. Avståndet till motståndarlaget är alltid minst 3 meter.

” Spelare i 6-7 årsåldern har ett stort rörelsebehov och ett kort koncentrationsspann. Försök att ha en ledare per sex spelare. Stationsträning ger hög aktivitet. Korta samlingar mellan övningarna. Engagera föräldrar. ”

Spelet

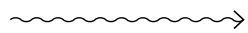
I spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare.

ÖVNINGSBANK

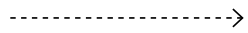
3 vs 3

TECKENFÖRKLARING

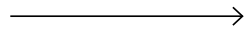
Spelarens väg med bollen



Spelarens väg utan bollen



Bollens väg



Anfallsspelare



Försvarsspelare



Bollhållare



Målvakt



Riktning anfallsspelare



Riktning försvarsspelare



Boll



Kona

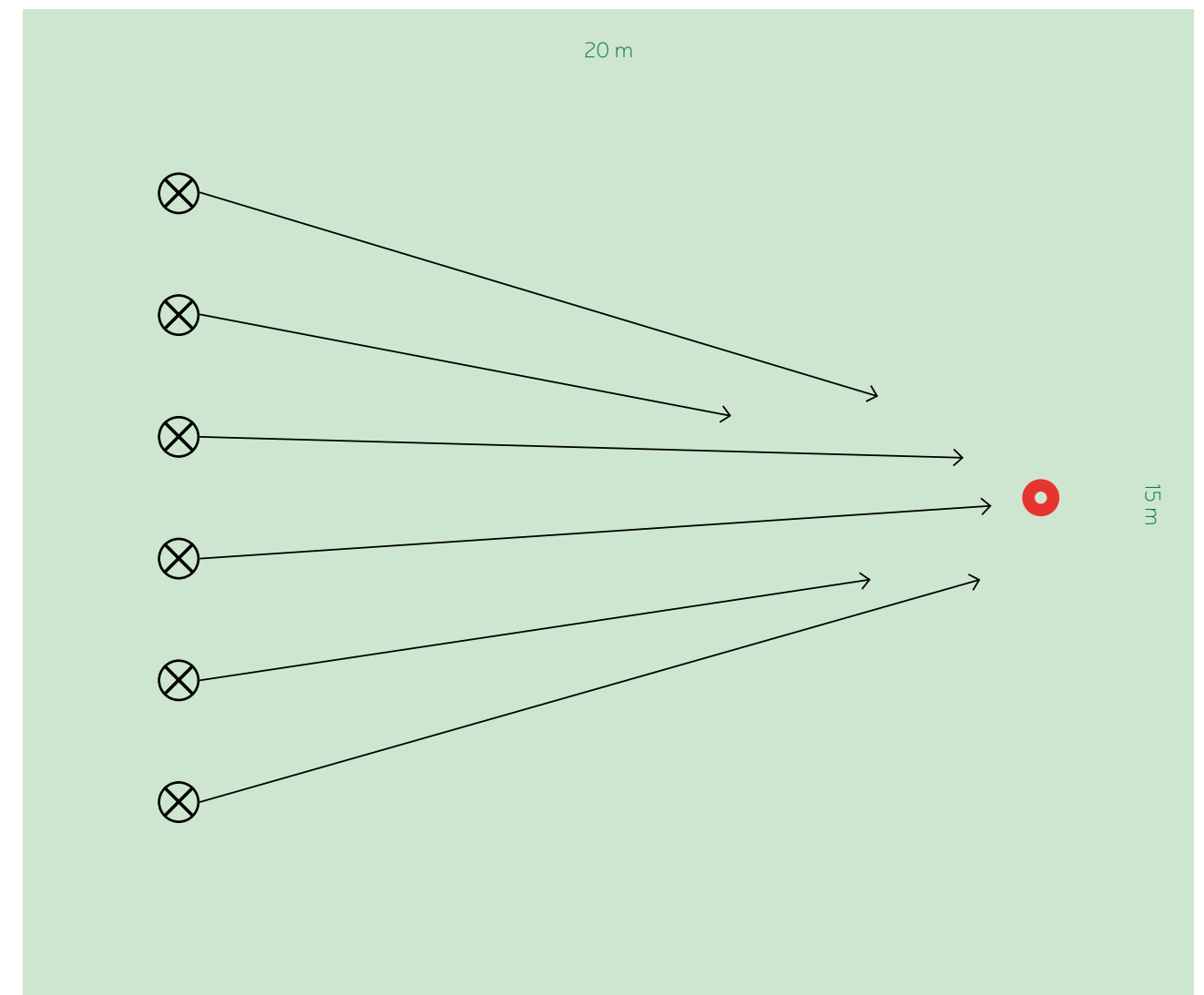


Boll på kona



FÄRDIGHETSTRÄNING

3.1 BOULE



VARFÖR:

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

ORGANISATION:

Ca 6 spelare, yta 15x20 m, varsin boll, en kona.

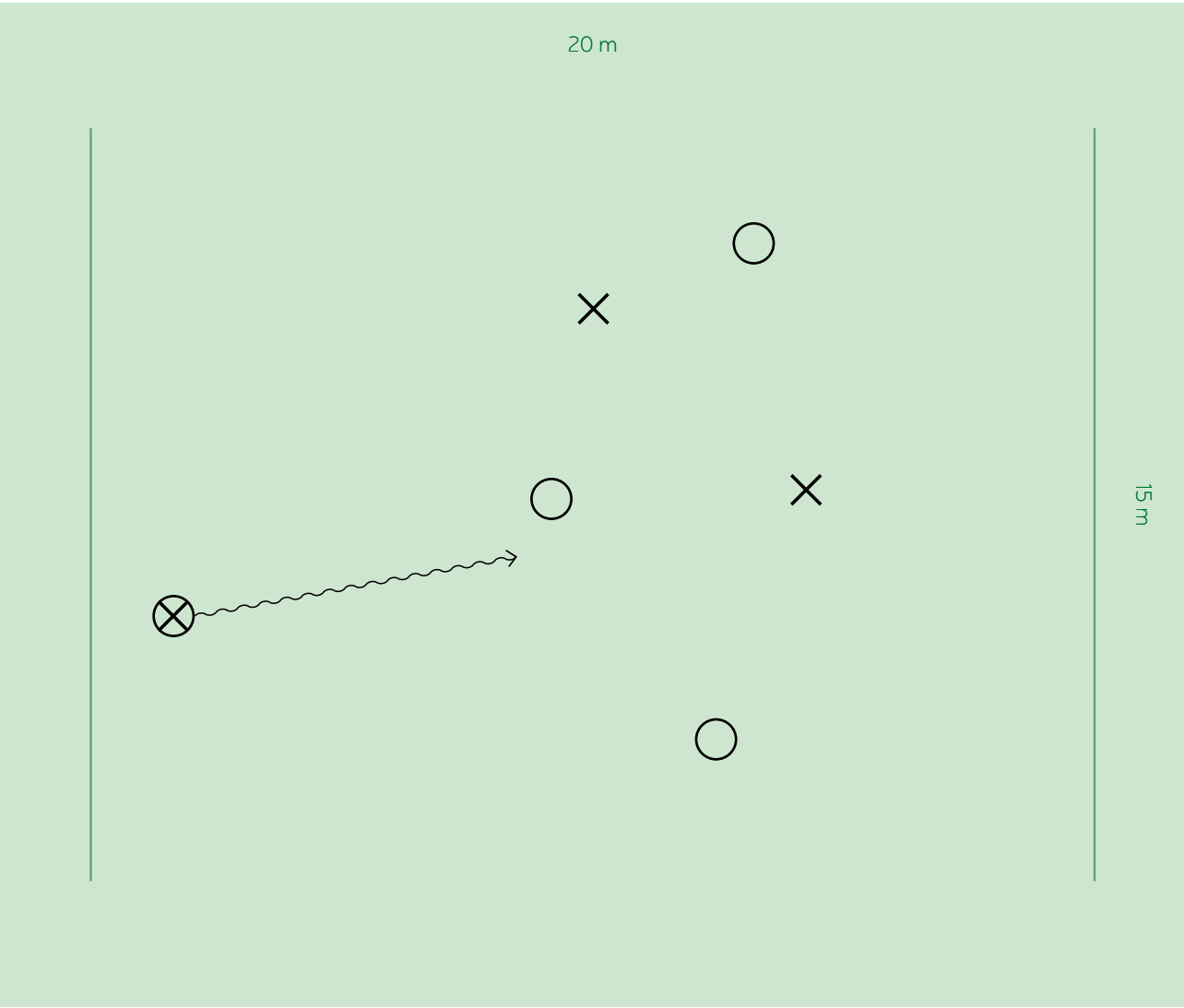
ANVISNING:

Spelarna har varsin boll. En kona läggs ut i ytan. Det gäller för spelarna att deras boll stannar så nära konan som möjligt. Variera avståndet mellan spelarna och konan.

VARIATIONER:

- Skott med höger fot.
- Skott med vänster fot.
- Rulla med höger hand.
- Rulla med vänster hand.
- Kast med höger hand.
- Kast med vänster hand.

3.2 3 MOT 3 - smålagsspel, driva

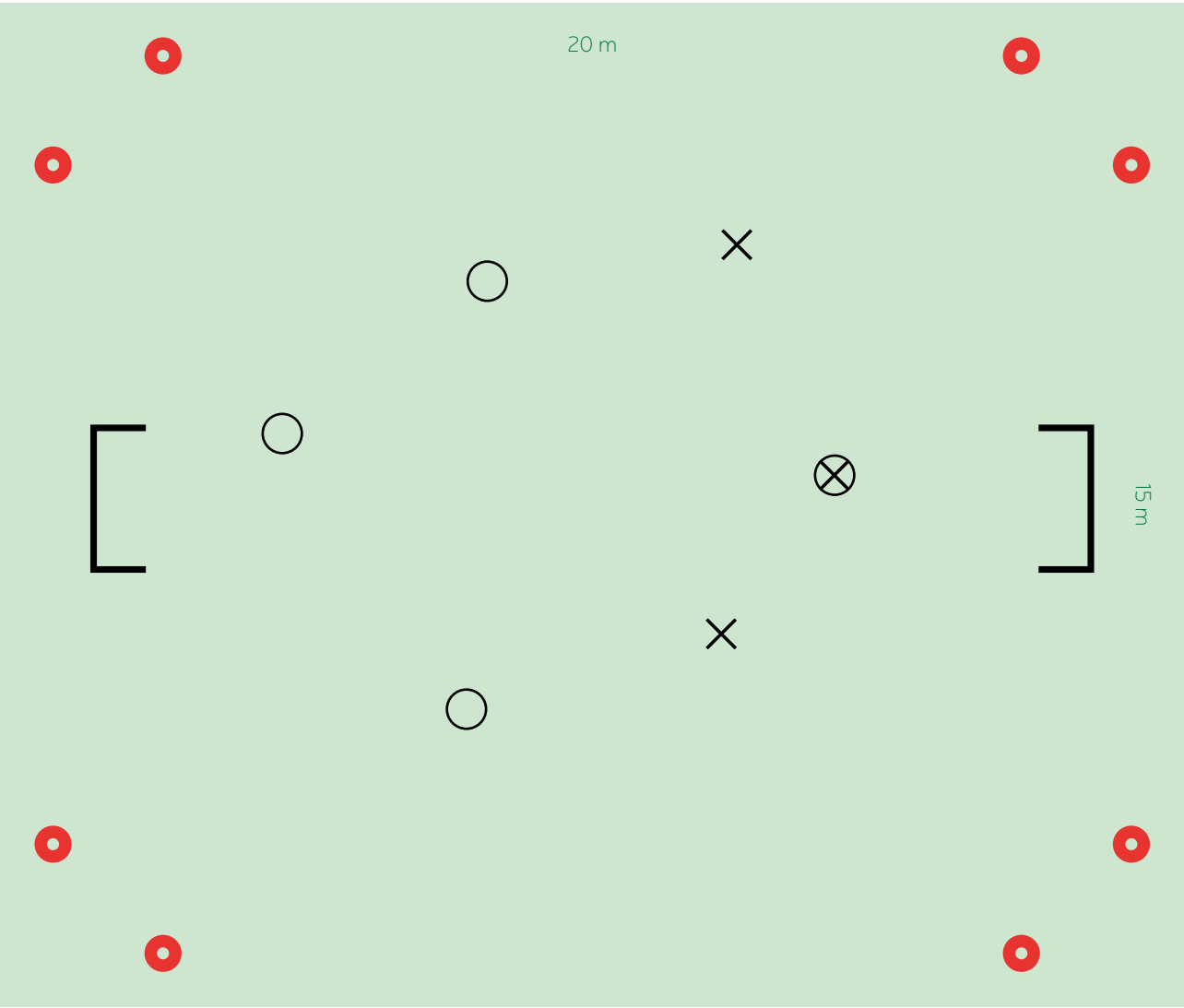


VARFÖR:
Förflytta sig med bollen under kontroll på frispelyta.

ORGANISATION:
6 barn, spelplan 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:
Spel 3 mot 3, lagen försvarar varsin mållinje och gör mål genom att driva över mållinjen.

3.3 3 MOT 3 - smålagsspel, driva



VARFÖR:
Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

ORGANISATION:
ca 6 spelare, spelplan 15 x 12 meter, 2 små mål, 2 färger på västar.

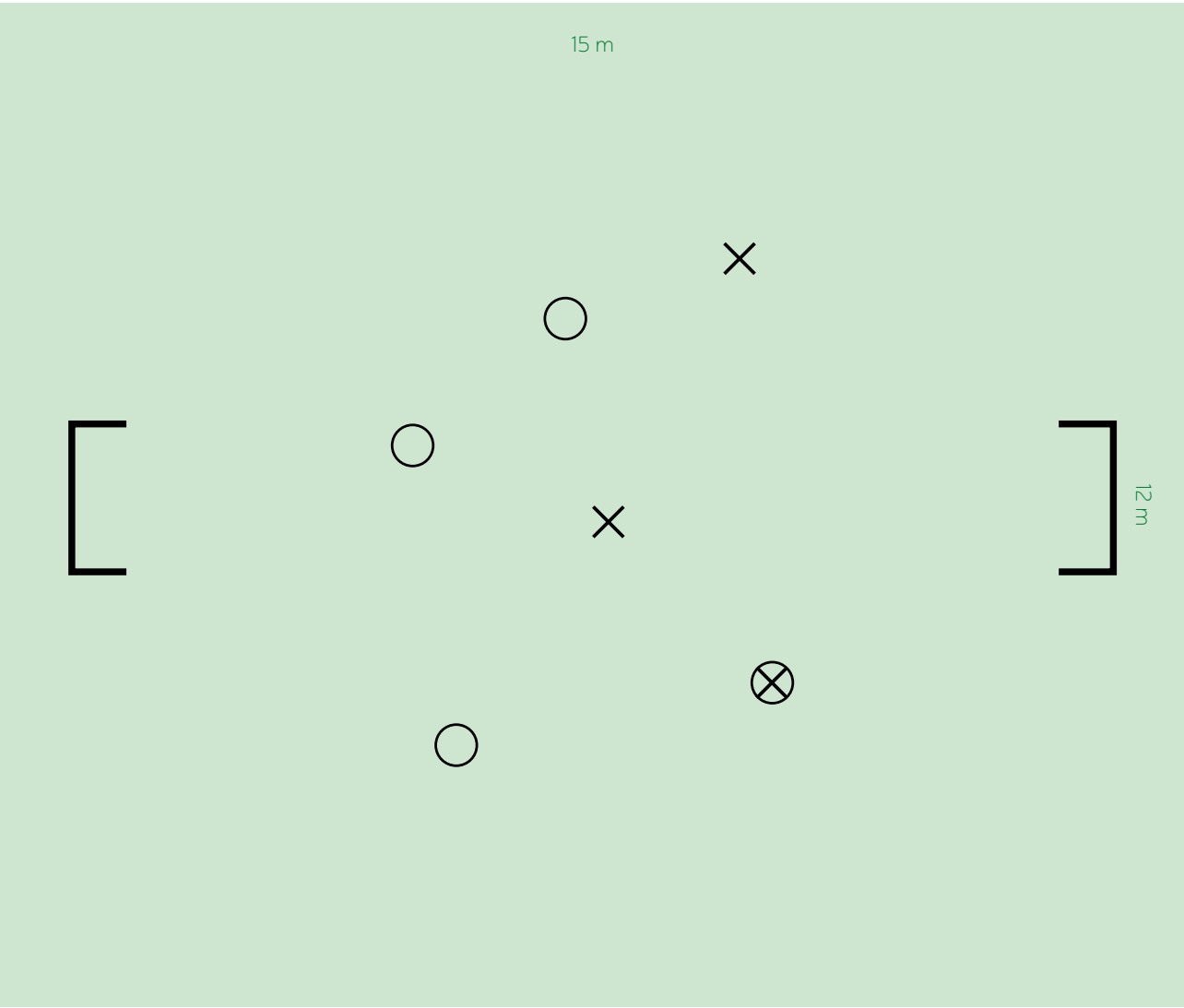
ANVISNING:
Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.

VARIATIONER:

- Två småmål på varje sida. Lagen anfaller mot två mål och försvarar två mål. Uppmanar till att ändra spelriktning och bredda spelet.
- Ett mål i varje hörn. Lagen anfaller mot två mål och försvarar två mål.

3.4 TRAPPAN



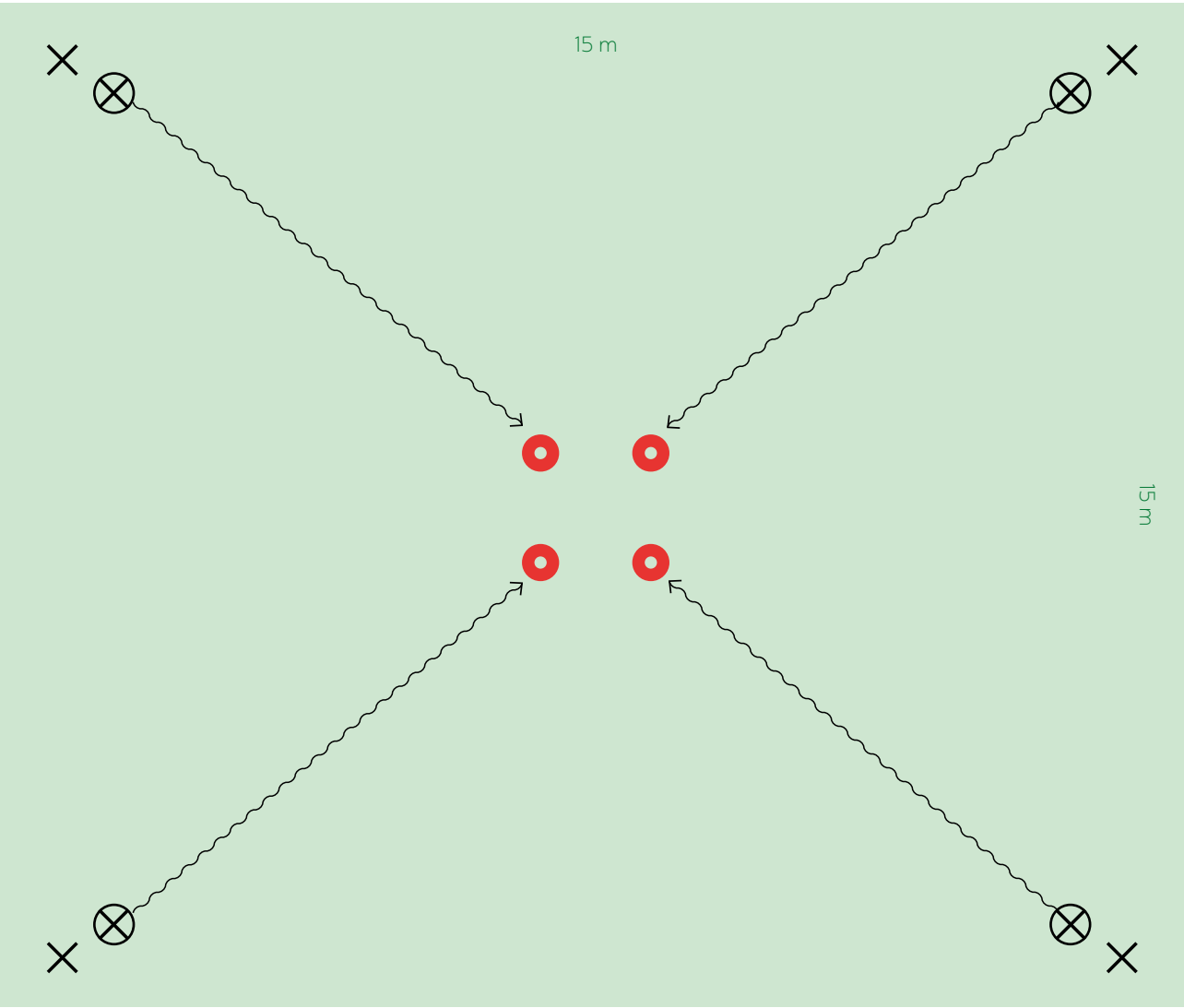
VARFÖR:
Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

ORGANISATION:
ca 6 spelare, spelplan 15 x 12 meter, 2 små mål, 2 färger på västar.

ANVISNING:
Spel 3 mot 3. Varje halv minut byts antalet spelare på planen så att antalet spelare blir enligt följande: 3v3 - 3v2 - 3v1 - 3v2 - 3v3 - 2v3 - 1v3 - 2v3 - 3v3.

Upprepa 2 gånger och låt olika spelare vara på planen vid de numerära underlägena vid olika tillfällen.

3.5 VÄNDA



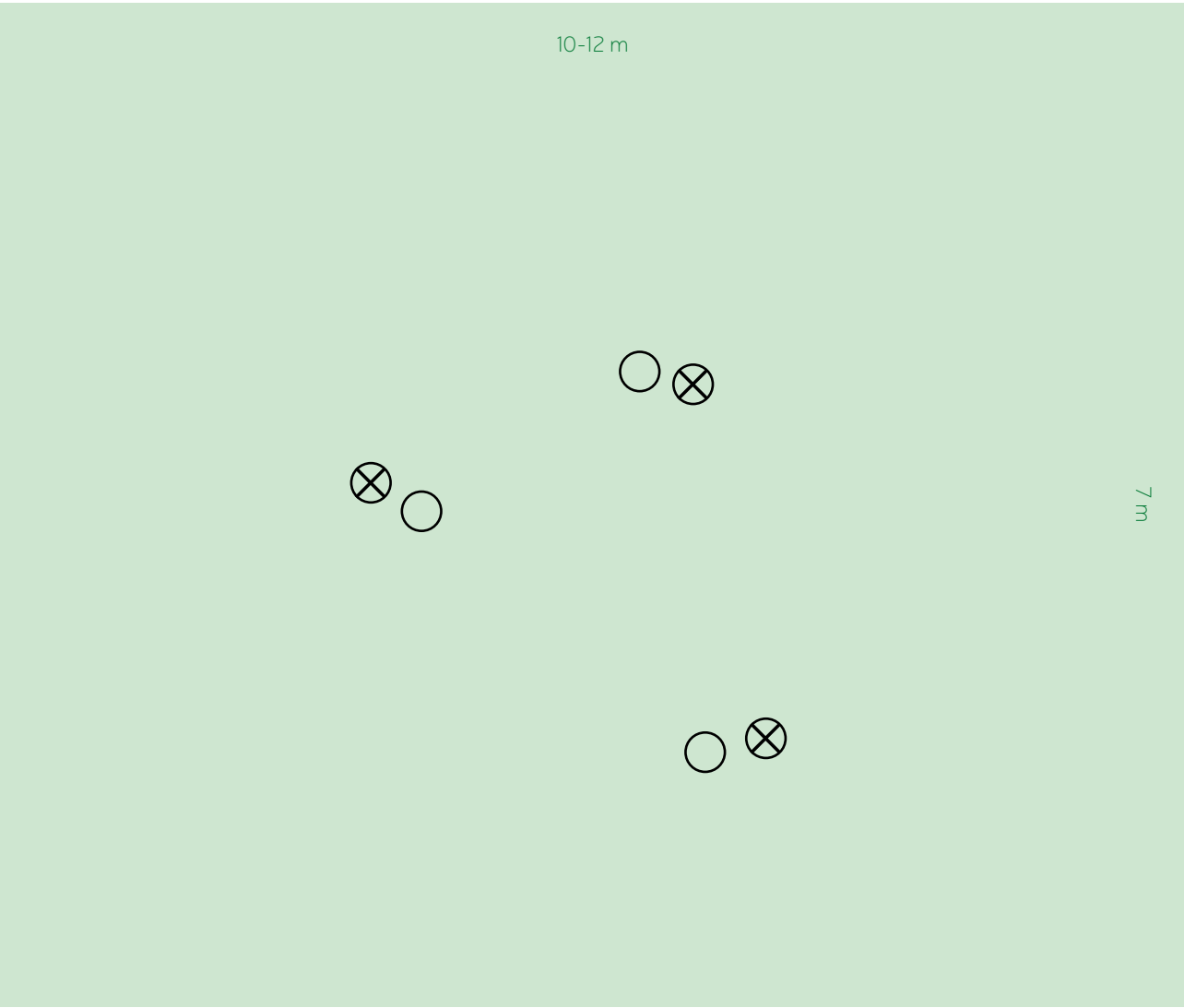
VARFÖR:
Hitta lediga spelytor.

ORGANISATION:
8 spelare, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

ANVISNING:
Barnen placerar sig parvis vid kvadratens hörn och med en boll per par. A driver bollen till konen i mitten av kvadraten, vänder 180 grader och driver tillbaka till B som upprepar. Låt barnen vända åt både höger och vänster fot.

VARIATIONER:
Barnen vänder 90 grader och driver mot ett annat hörn.

3.6 BEHÅLLA BOLLEN



VARFÖR:

Behålla bollen inom laget.

ORGANISATION:

ca 6 spelare, yta 10-12 x 7 meter, bollar, koner och västar.

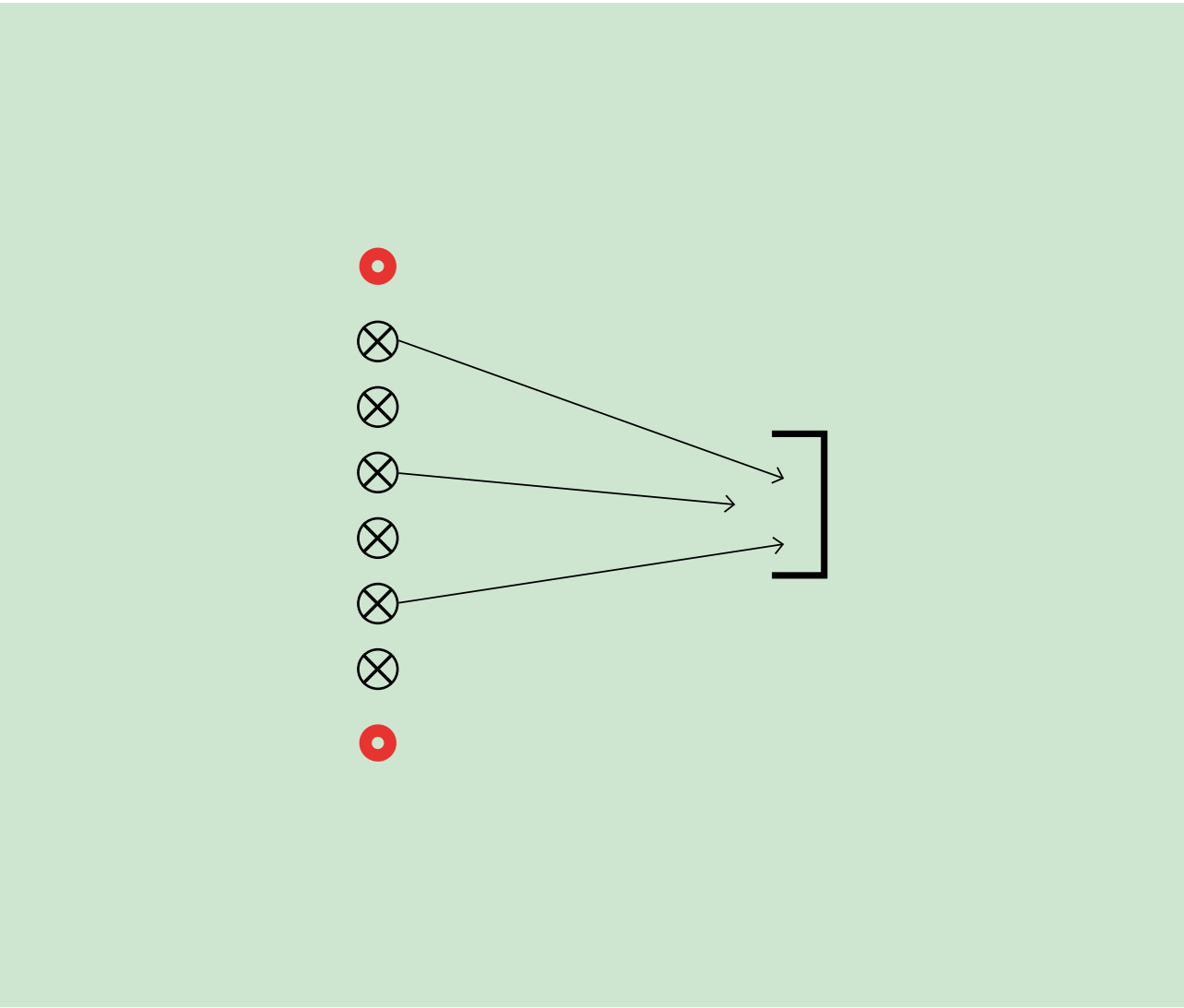
ANVISNING:

Spelarna delas upp två och två. Den ena spelaren har som uppgift att kulla den andra. När en spelare blir kullad blir det ombytta roller. Byt par efter viss tid.

VARIATIONER:

- Paren ska nu istället försöka ta bollen från varandra.
- Två lag genomför övningen mot varandra. Kan ett lag ha alla bollar samtidigt? Uppmuntra spelarna att samarbeta i laget.

3.7 SKJUTA, RULLA OCH KASTA I MÅL



VARFÖR:

Lära sig skjuta som en utespelare och kasta, rulla som en målvakt.

ORGANISATION:

ca 6 spelare, ett mål, bollar och koner.

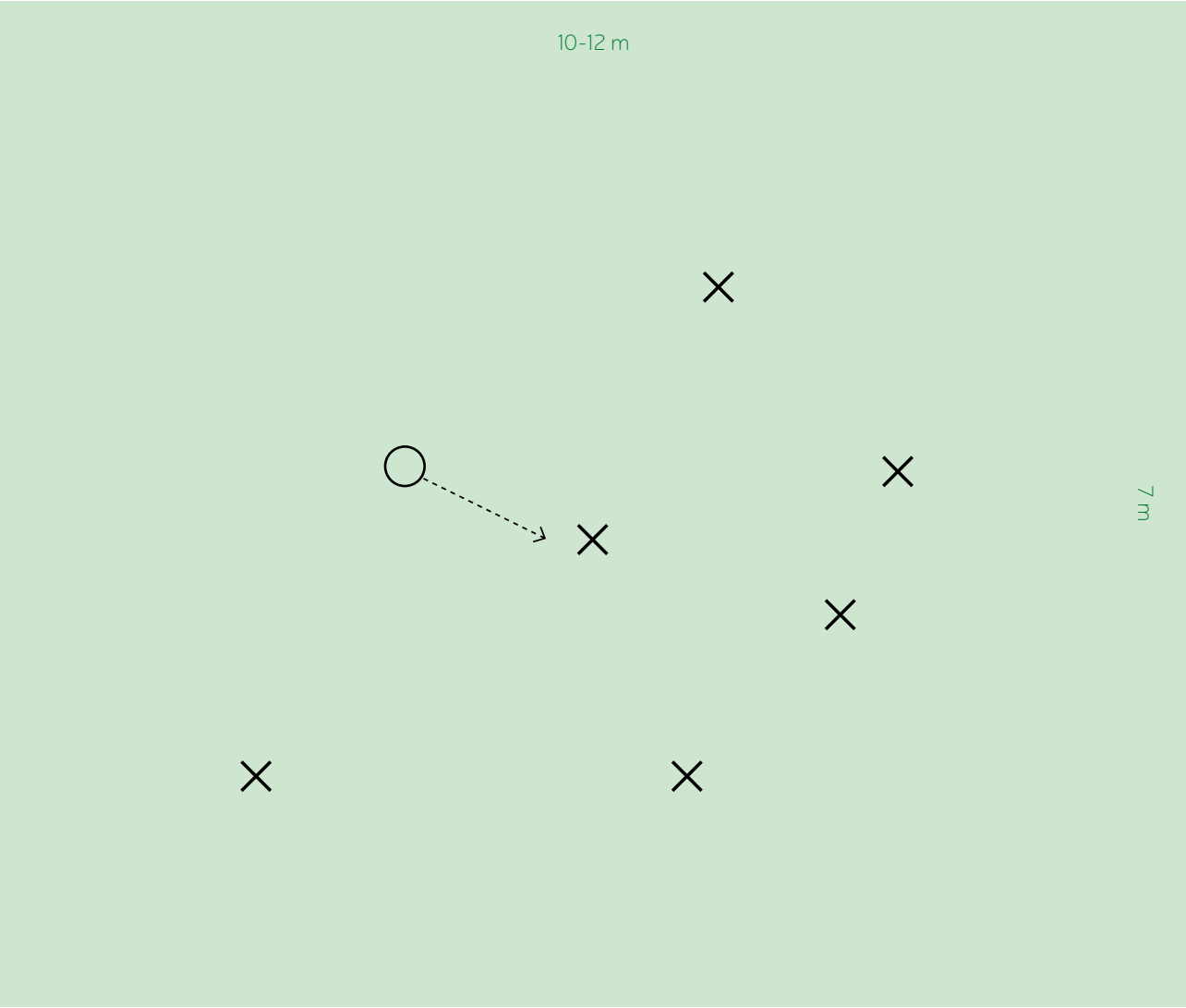
ANVISNING:

Spelarna har varsin boll. Uppgiften är att skjuta mål utan att den studsar innan mållinjen. Variera avståndet och skjut med både höger och vänster fot.

VARIATIONER:

Spelarna kastar bollen mot målet. Variera mellan att kasta med höger och vänster.

3.8 SVANSLEKEN

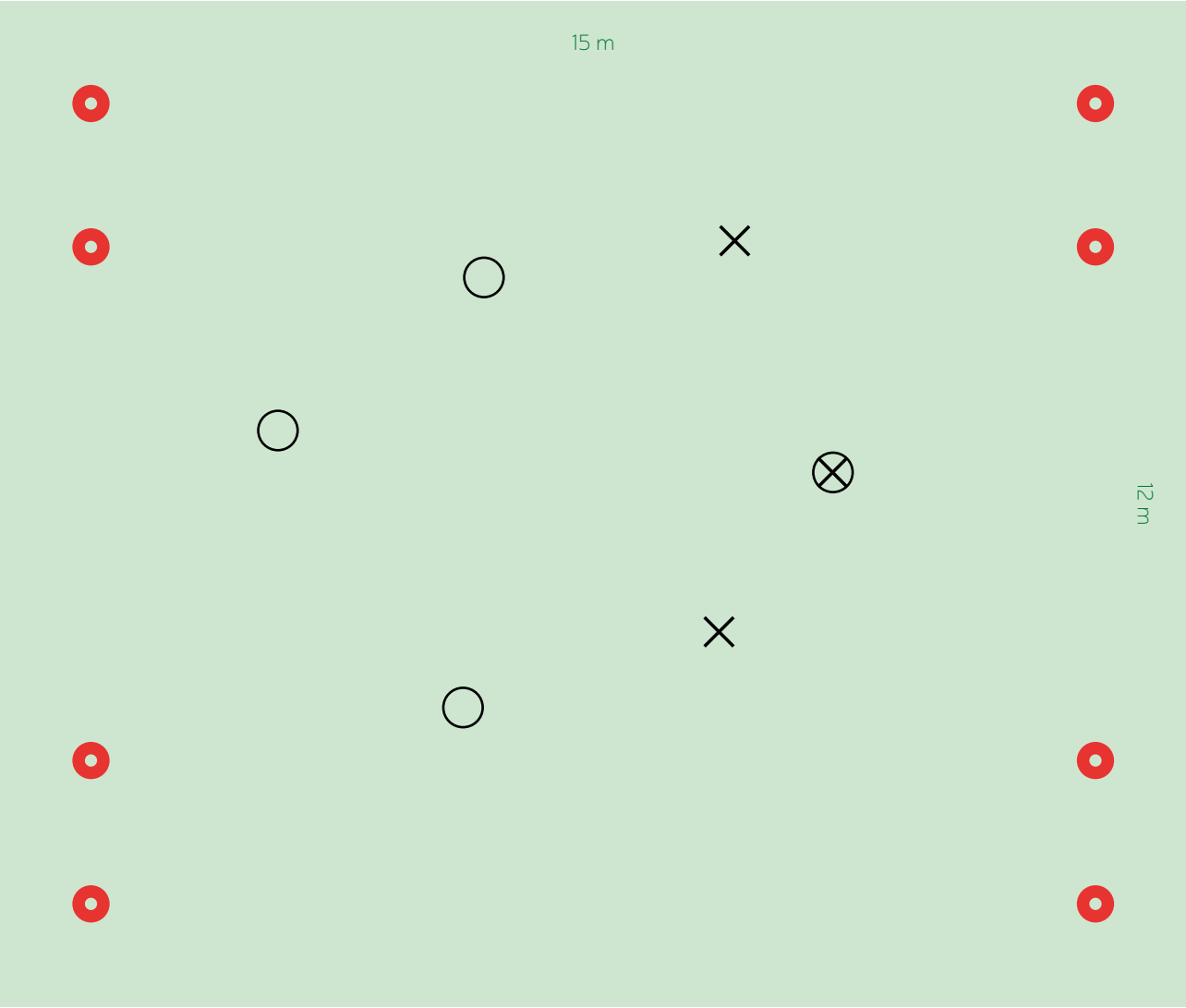


VARFÖR:
Kunna ta sig förbi motståndare.

ORGANISATION:
ca 6 spelare, yta 10-12 x 7 meter, bollar och västar.

ANVISNING:
Varje spelare har en väst som svans. Denna ska de försöka behålla så länge som möjligt.
En försvarsspelare har som uppgift att ta de andra spelarnas "svansar". Spelare som blir av med sin väst blir försvarsspelare. Fortsätt tills det bara är en spelare kvar.

3.9 SPEL 3 MOT 3

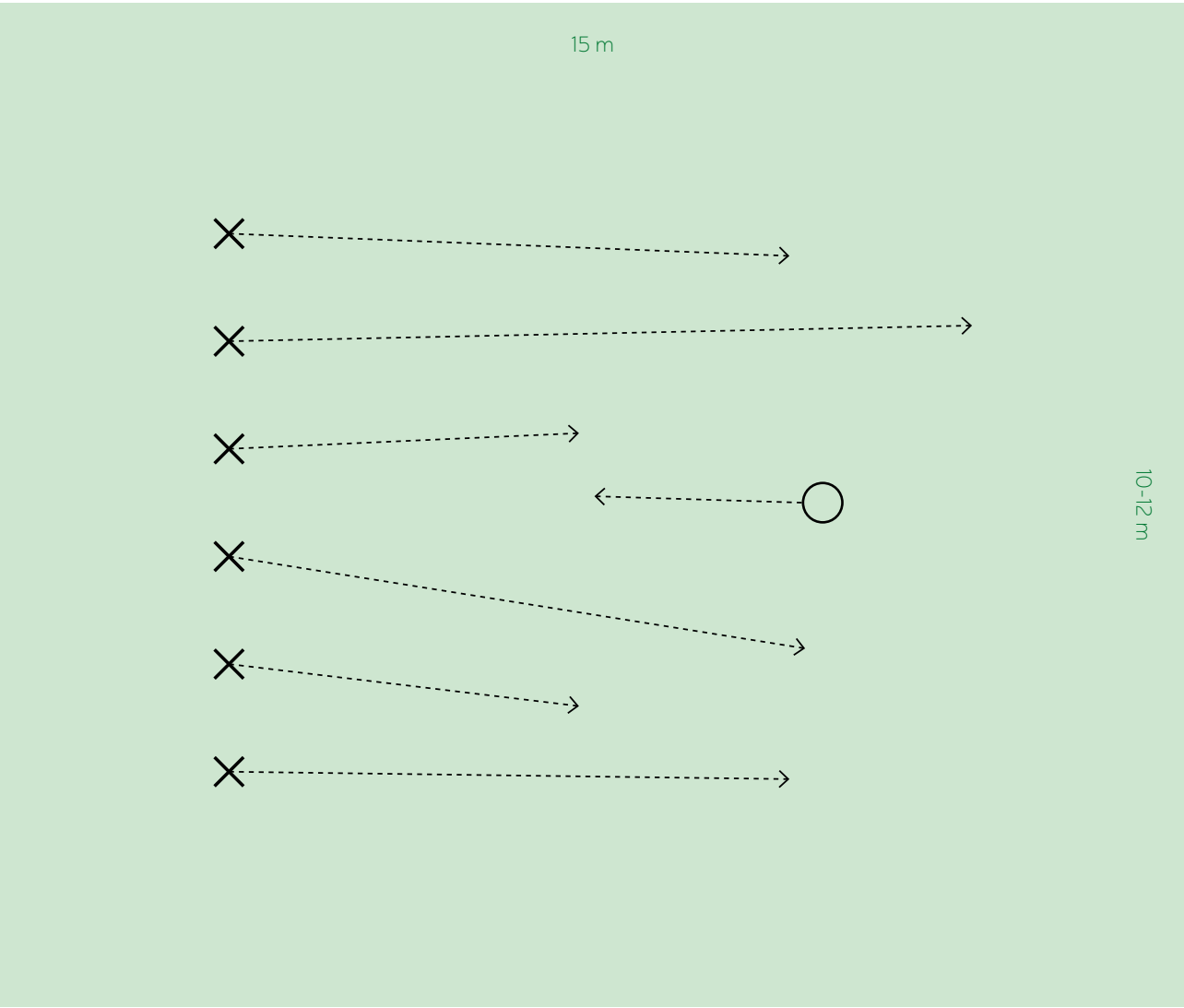


VARFÖR:
Träna både anfallsspel och försvarsspel.

ORGANISATION:
ca 6 spelare, spelyta 15 x12 meter. 2 små mål på varje sida. 2 färger på västar.

ANVISNING:
Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.
Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.

3.10 VEM ÄR RÄDD FÖR ?



VARFÖR:

Ta sig framåt i planen.

ORGANISATION:

ca 6 spelare, yta 15 x 10-12 meter, bollar och västar.

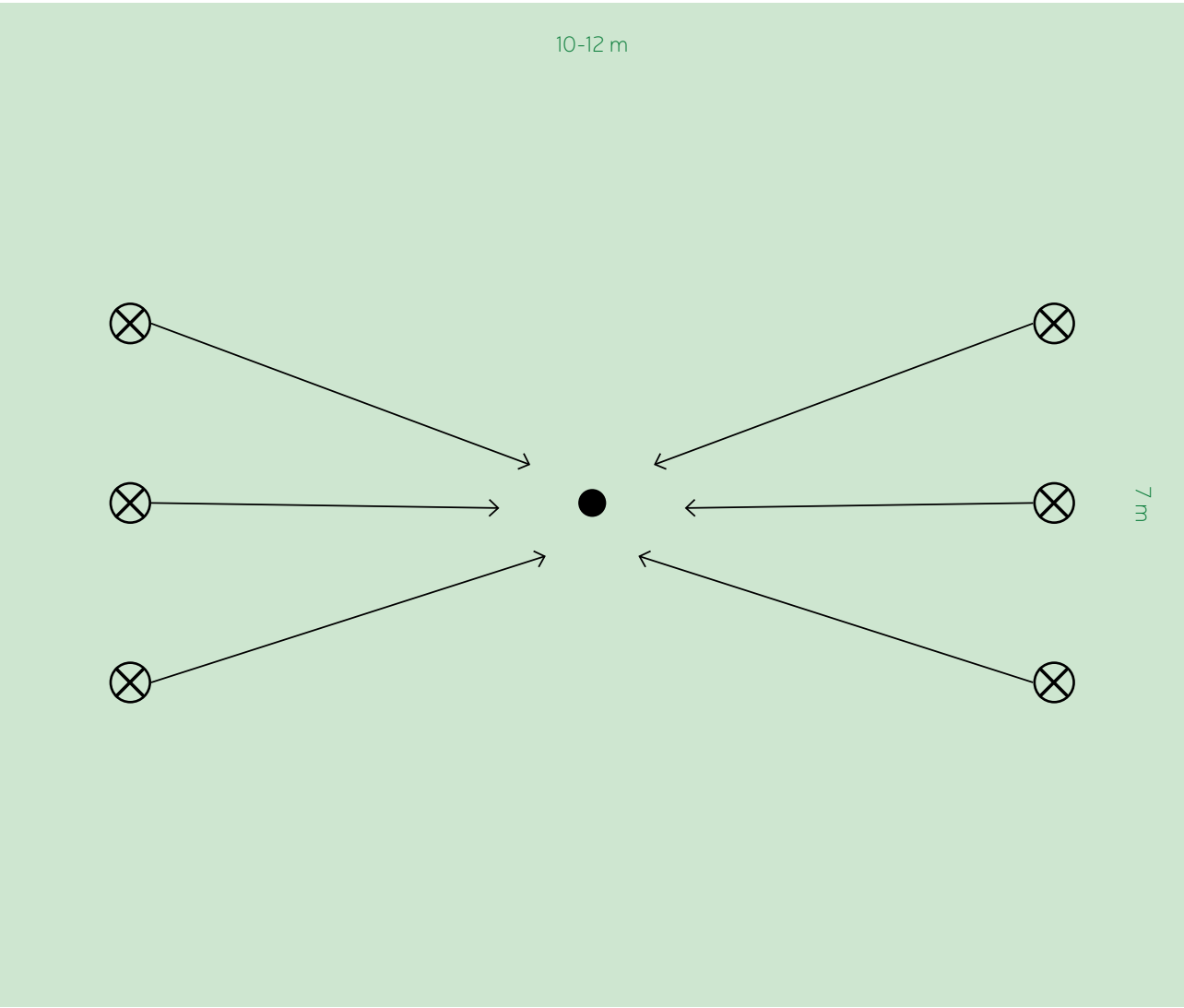
ANVISNING:

Varje spelare har en väst som svans. De ska försöka ta sig från ena kortsida till den andra. En försvarsspelare har som uppgift att ta de andra spelarnas "svansar". Spelare som blir av med sin väst blir försvarsspelare i nästa omgång. Fortsätt tills alla blir tagna.

VARIATIONER:

Lägg till boll så att spelarna får driva bollen från en sida till den andra.

3.11 PRICKBOLL



VARFÖR:

Lära sig skjuta som en utespelare och kasta, rulla som en målvakt.

ORGANISATION:

ca 6 spelare, yta 10-12 x 7 meter. Bollar.

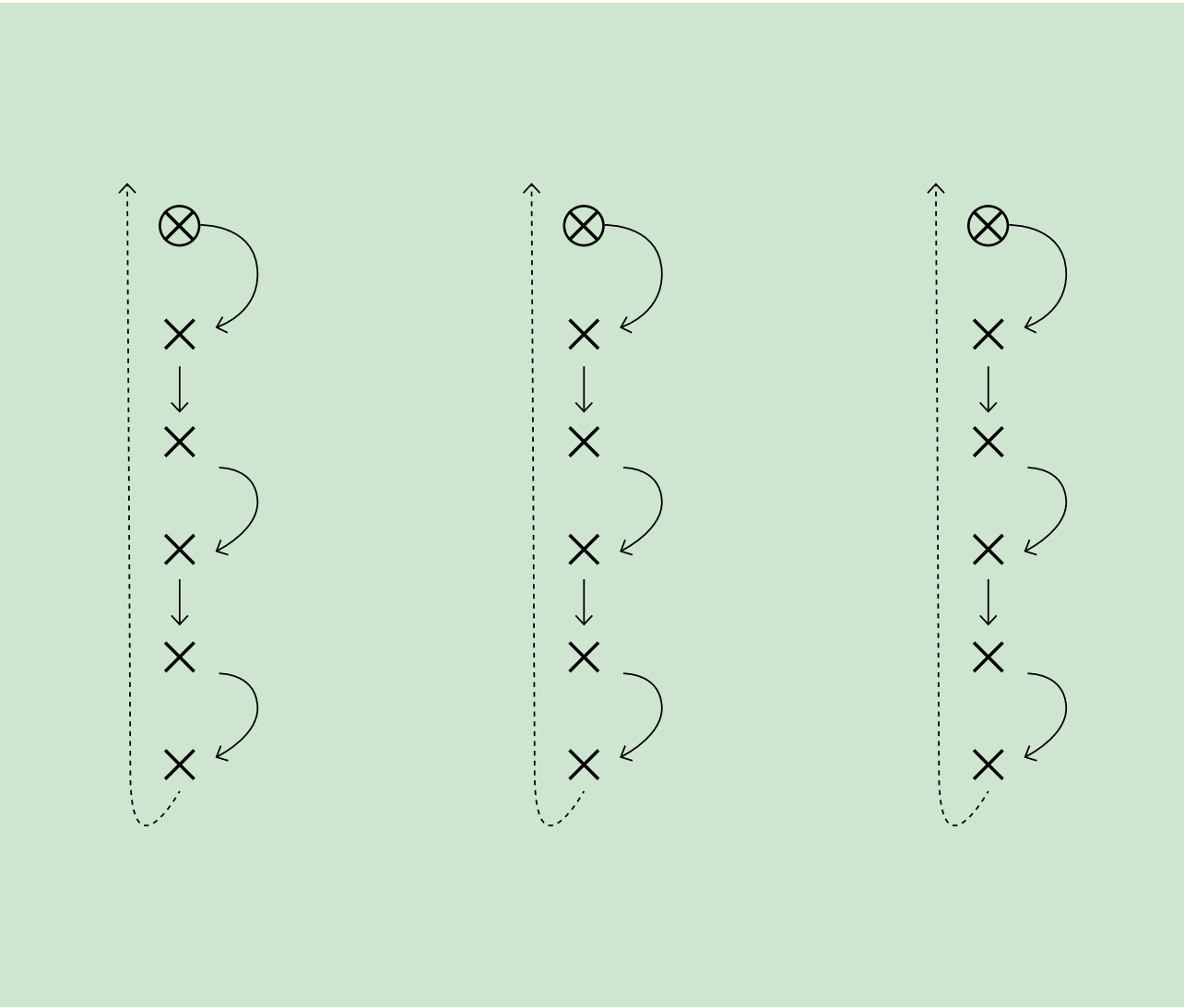
ANVISNING:

Spelarna i två lag står på varsin kortsida. Mitt på planen ligger en boll. Uppgiften är att skjuta sina bollar på bollen i mitten så att den rullar över motståndarnas kortlinje.

VARIATIONER:

- Rulla bollar
- Kasta bollar

3.12 BOLLSTAFETT ÖVER/UNDER



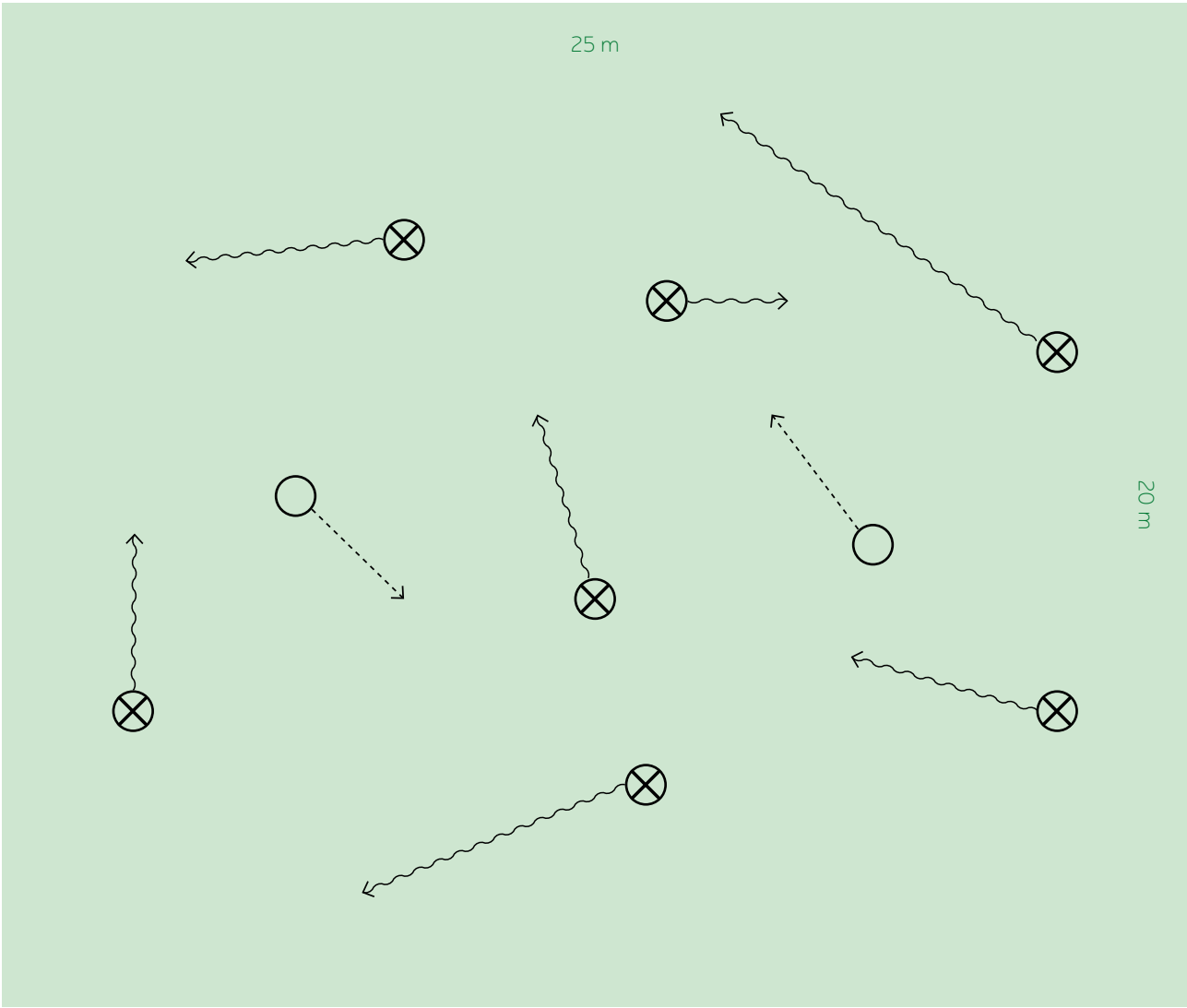
VARFÖR:
Förbättra kroppskontrollen.

ORGANISATION:
ca 6 spelare/lag, bollar.

ANVISNING:
Varje lag ska transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Första spelaren har en boll i händerna. Bollen ska transporteras genom ledet där varannan lämnar över den över huvudet och varannan mellan benen. Den sista spelaren springer längst fram i ledet. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser.

VARIATIONER:
Sista spelaren dribblar med bollen mellan lagkompisarna på vägen tillbaka.

3.13 RÄVAR OCH BÖNDER



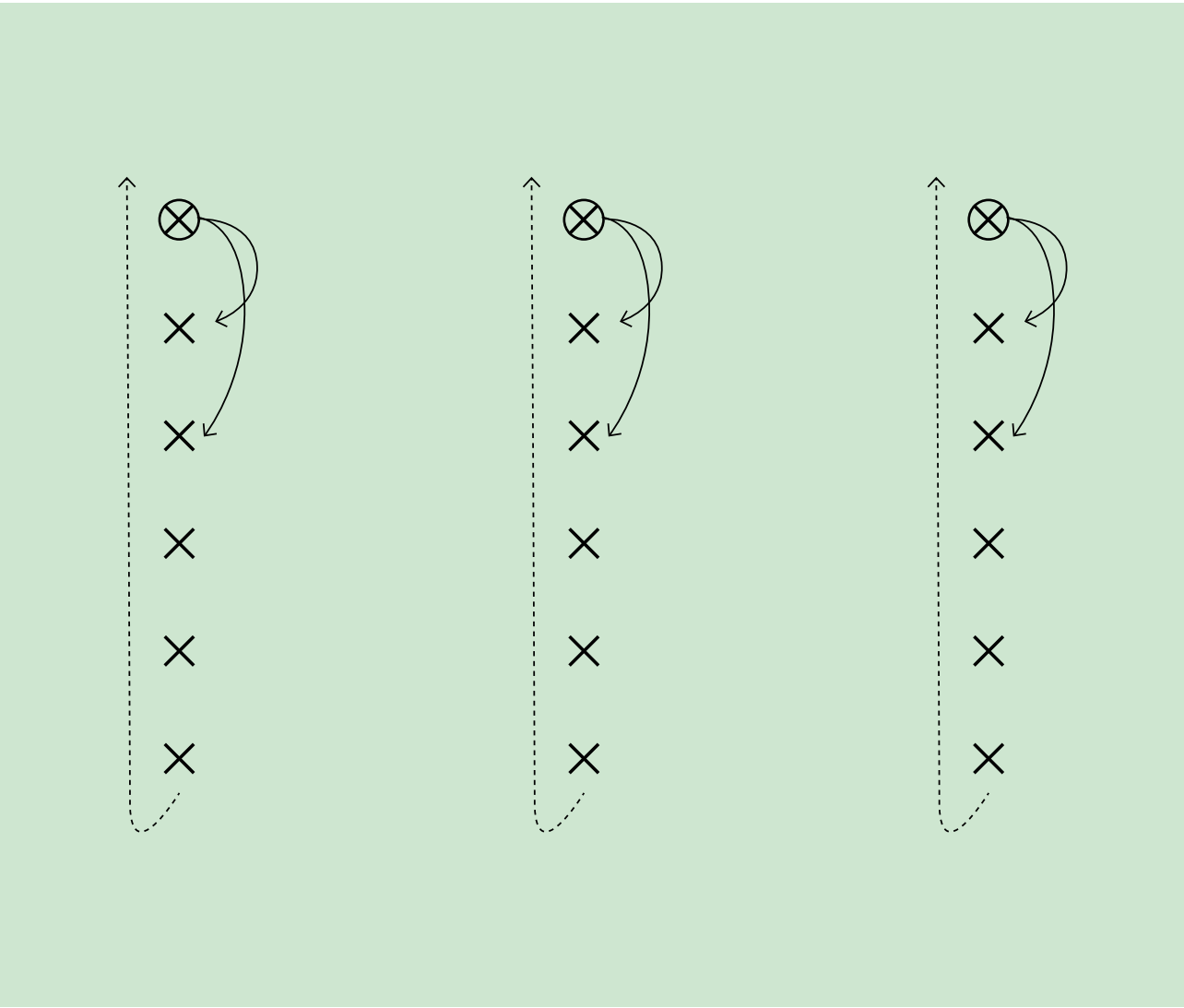
VARFÖR:
Hitta fria spelytor.

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

ANVISNING:
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.

VARIATIONER:
Inga bollar. Bönderna kullar rävarna

3.14 BOLLSTAFETT KASTA/FÅNGA



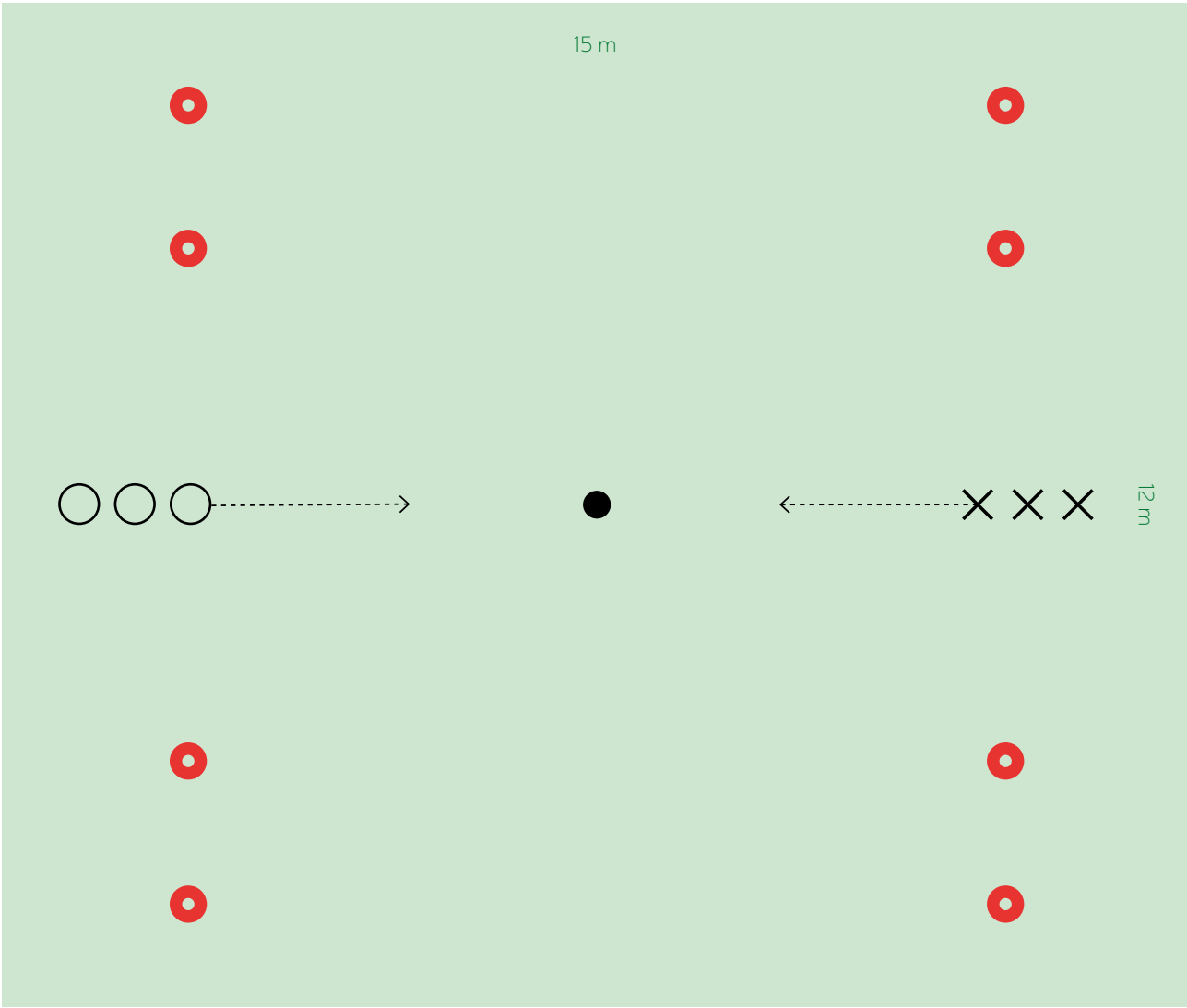
VARFÖR:
Förbättra kroppskontrollen.

ORGANISATION:
ca 6 spelare/lag, bollar.

ANVISNING:
Varje lag ska transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står uppställda i ett led där den första spelaren står vänd mot de andra med en boll i händerna. Bollen kastas till nästa spelare som kastar tillbaka den och sätter sig ned. Bollen kastas sen till nästa spelare osv. Den sista spelaren springer längst fram i ledet. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser. Genomför övningen på tid och uppmåna dem att slå sitt egna rekord.

- VARIATIONER:**
- Öka avståndet
 - Spelarna står på ett ben.
 - Sista spelaren hoppar på ett ben till startpositionen
 - Genomför övningen som stafett

3.15 NUMMERSPEL

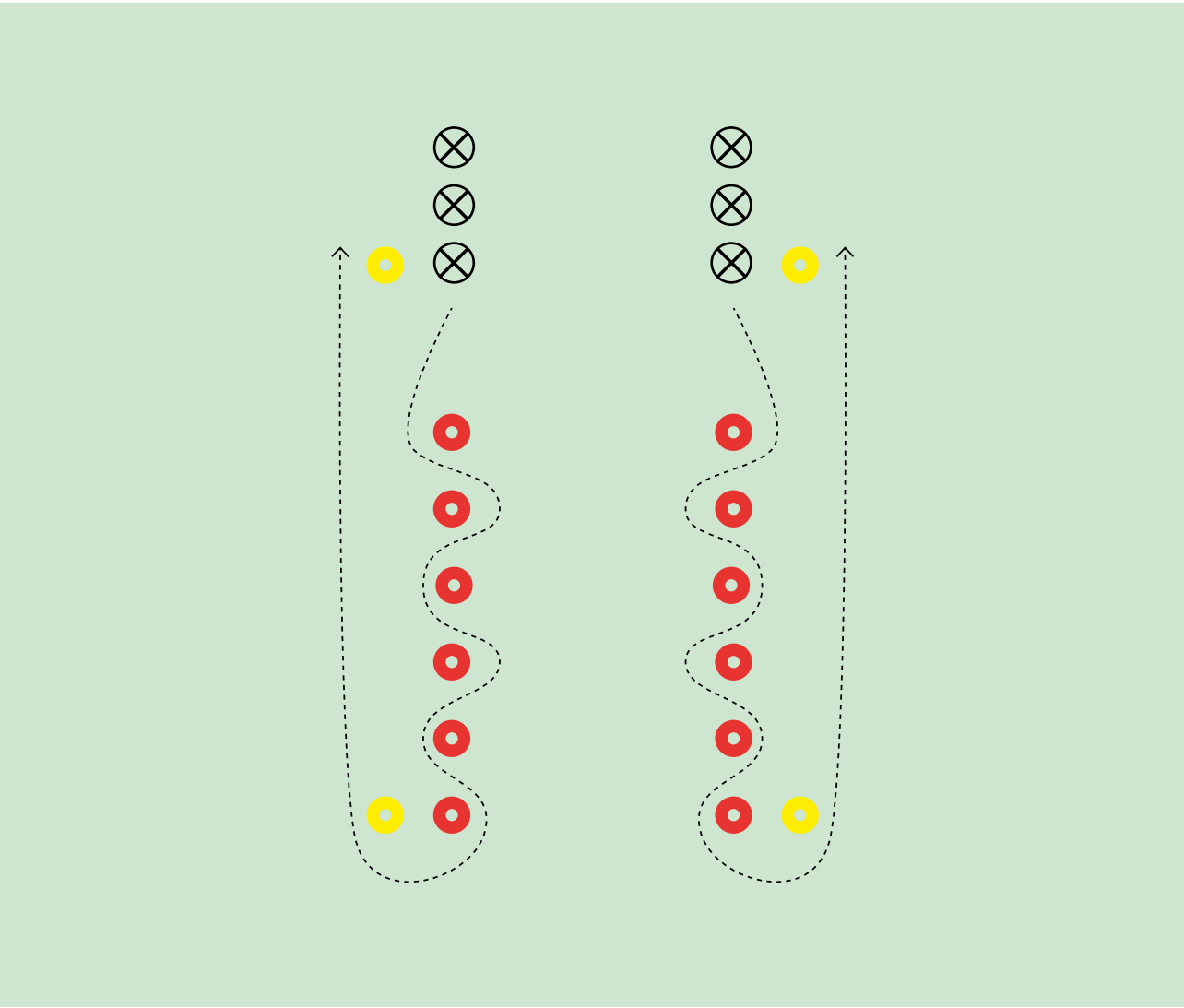


VARFÖR:
Träna matchlikt i olika numerärer.

ORGANISATION:
Spelare, spelyta 15 x12 meter.
2 små mål på varje sida, koner, västar.

ANVISNING:
2 lag. Spelare i varje lag får ett nummer. Tränaren ropar ut vilket/vilka nummer som ska spela. Dessa nummer springer in i ytan och spelar till det blir mål eller bollen är ur spel. Mål görs genom att driva genom konmålen.
Båda lagen kan göra mål i båda riktningarna.
Byt nummer/motståndare efter viss tid.

3.16 ZICK-ZACK STAFETT

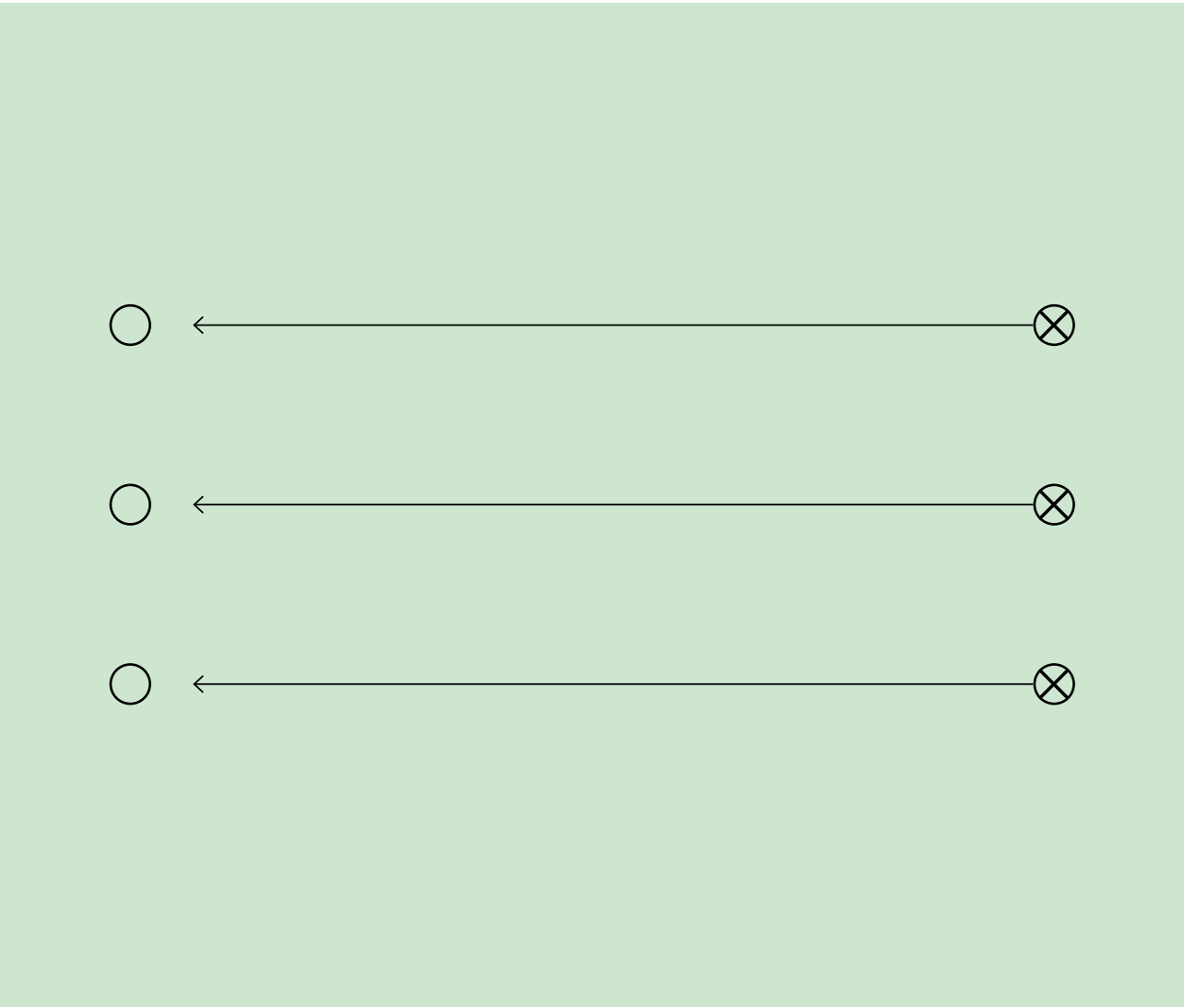


VARFÖR:
Förbättra kroppskontrollen.

ORGANISATION:
ca 6 spelare, bollar och koner.

ANVISNING:
Spelarna delas in i lag. Varje spelare springer så fort som möjligt zick-zack mellan konerna. Vänder vid sista konen och springer tillbaks till ledet och växlar över till nästa spelare. Börja utan och lägg sedan till boll.

3.17 SKJUTA, KASTA, RULLA TILL VARANDRA



VARFÖR:
Lära sig skjuta som en utespelare och kasta, rulla som en målvakt.

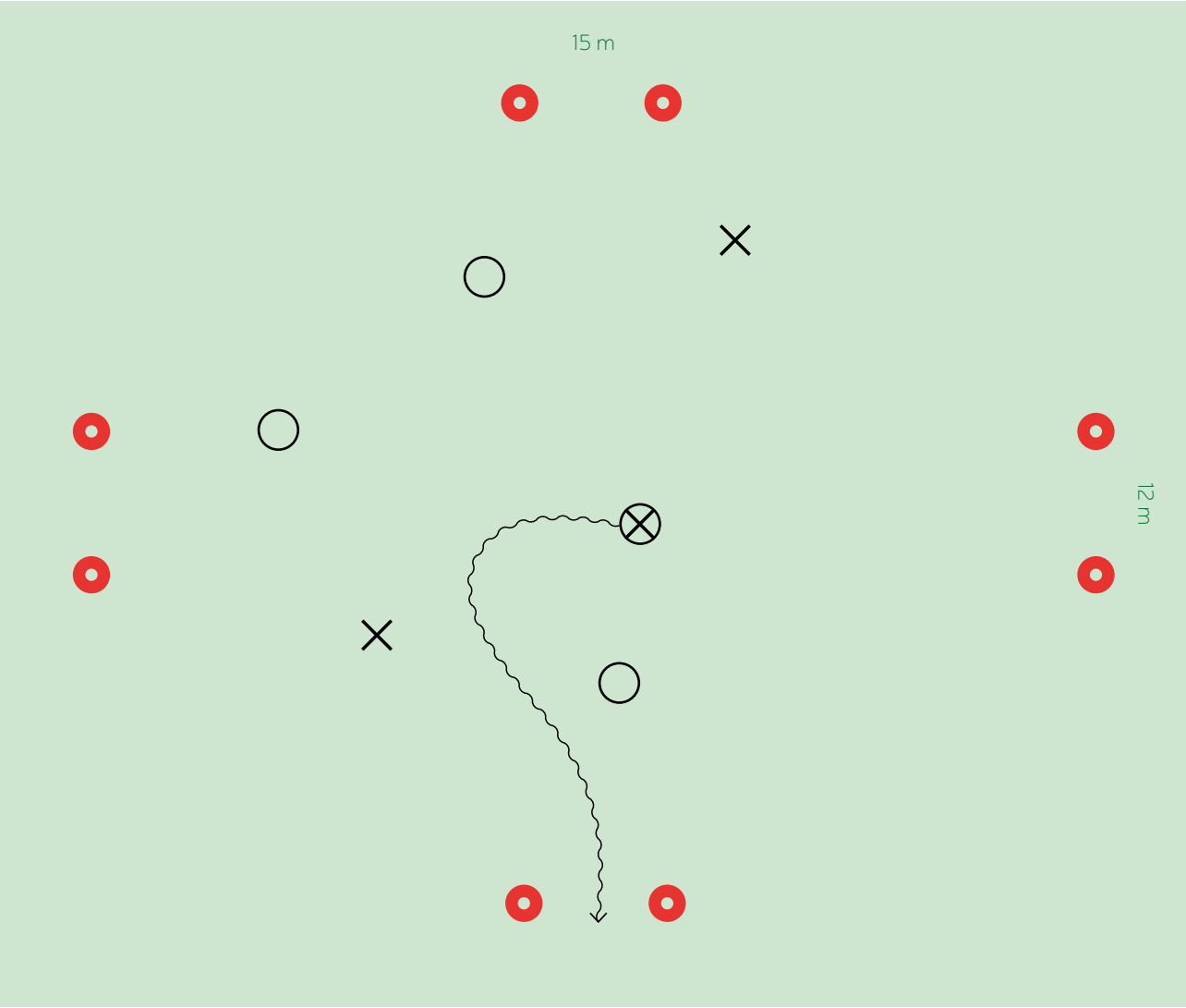
VARIATIONER:

- Rulla bollen
- Kasta bollen

ORGANISATION:
2 spelare, en boll,

ANVISNING:
Två spelare står mittemot varandra. Bollföraren passar bollen med fötterna över till den andra spelaren som tar emot bollen med fötterna och passar tillbaks. Använd både höger och vänster fot.

3.18 SMÅLAGSSPEL - VÄNDA

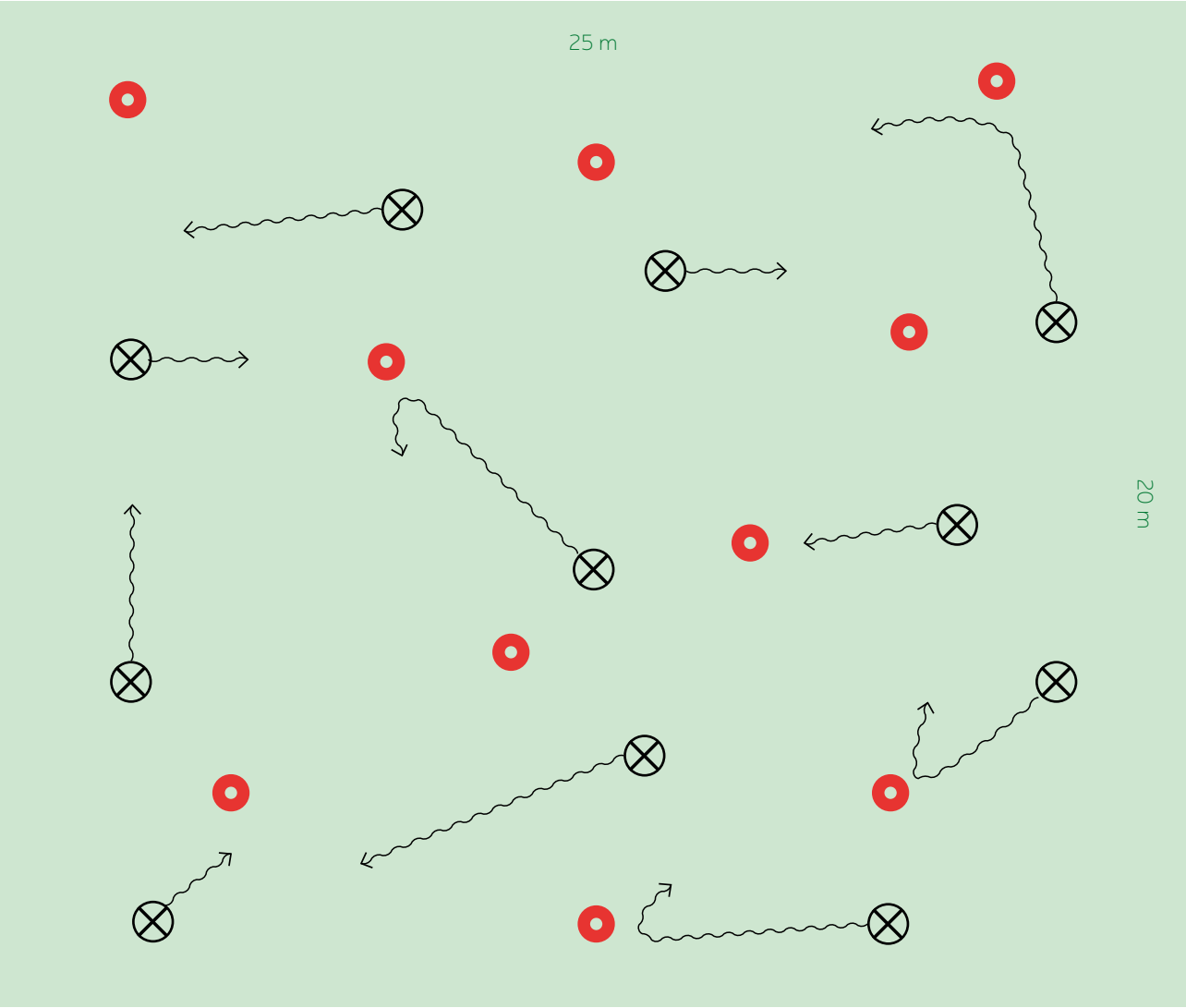


VARFÖR:
Hitta lediga spelytor.

ORGANISATION:
ca 6 spelare, spelyta 20 x 20 meter. 4 små mål, bollar, koner och västar.

ANVISNING:
Spel 3 mot 3. Lagen gör mål genom att driva in bollen i valfritt mål.

3.19 VÄNDA RIKTNING MED BOLL



VARFÖR:
Hitta lediga spelytor.

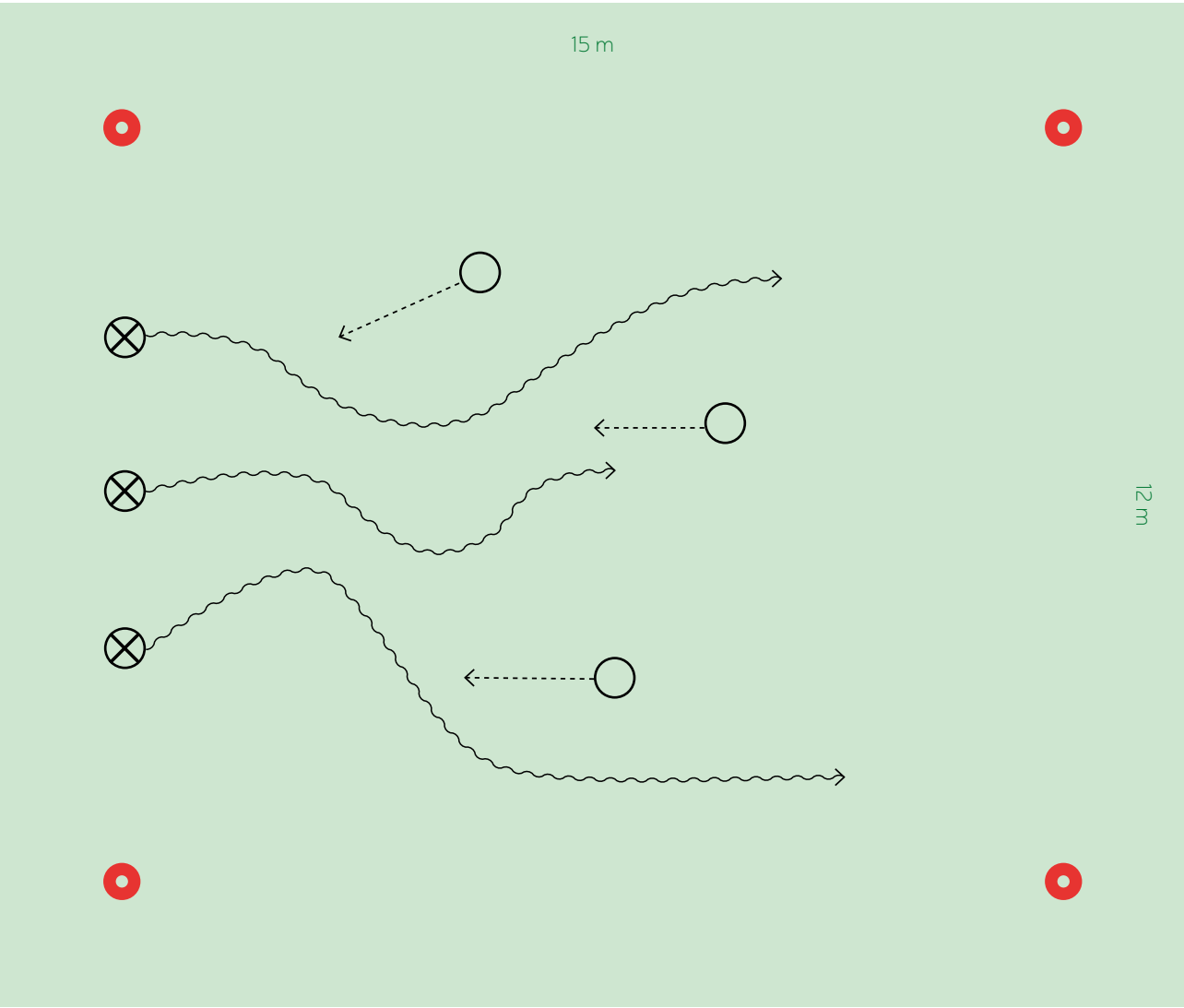
ORGANISATION:
10 spelare, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

ANVISNING:
10 spelare med varsin boll i en begränsad yta. De driver mot konerna och vänder med bollen.

VARIATIONER:
Ta bort konerna och uppmana spelarna att vända när de möter varandra för att undvika kollision.

FÄRDIGHETSTRÄNING

3.20 RÄKOR OCH KRABBOR



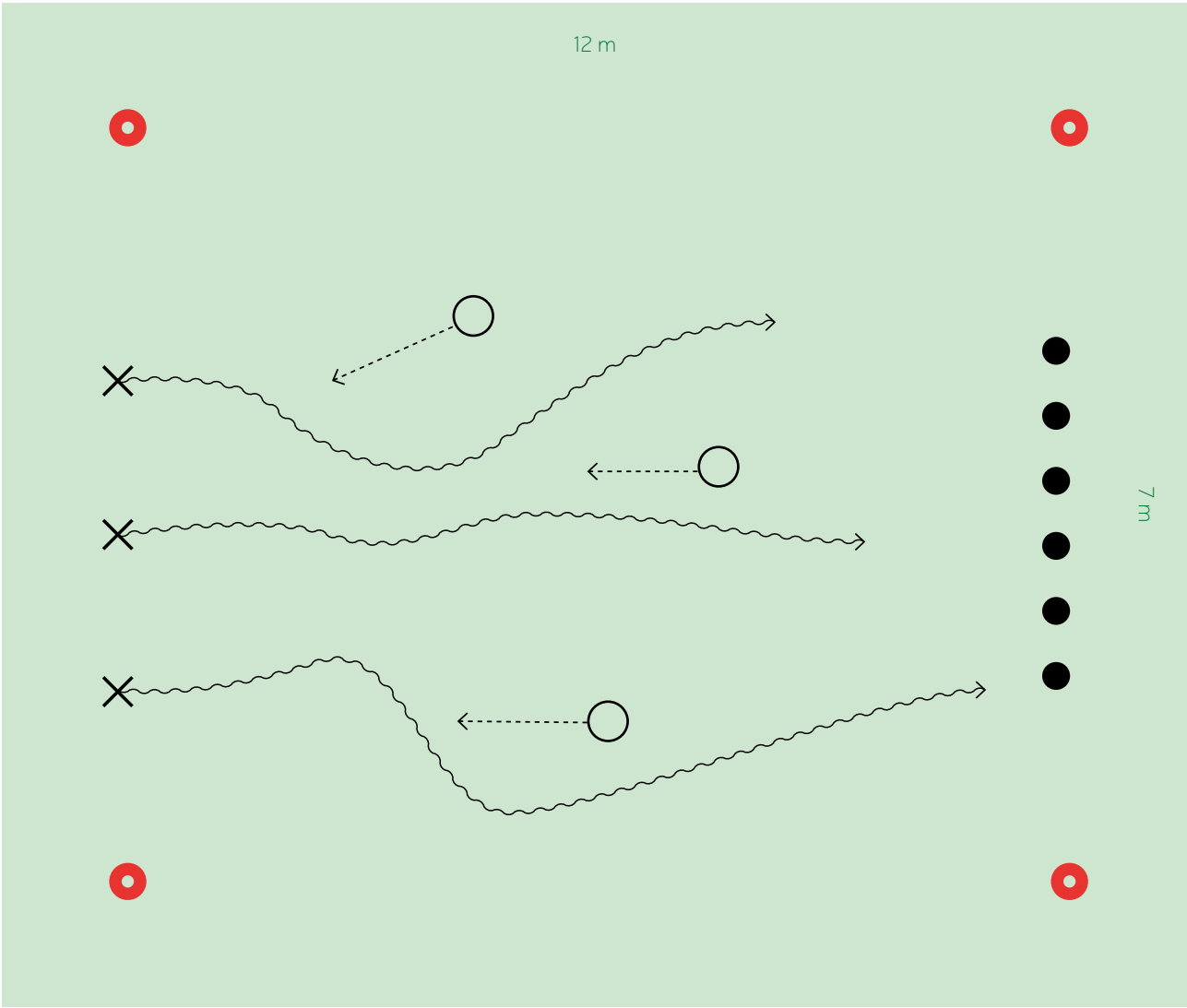
VARFÖR:
Ta sig framåt i spelplanen.

ORGANISATION:
ca 6 spelare och koner.

ANVISNING:
Hälften av spelarna är räkor. De har varsin boll och ska försöka att ta sig från ena kortsidan till den andra. Den andra hälften av spelarna är krabbor. De ska gå i krabbställning och försöka att ta bollen för räkorna. Räkor som blir av med sin boll blir krabbor nästa omgång. Fortsätt tills alla har blivit av med sin boll.

FÄRDIGHETSTRÄNING

3.21 HÄMTA BOLLAR



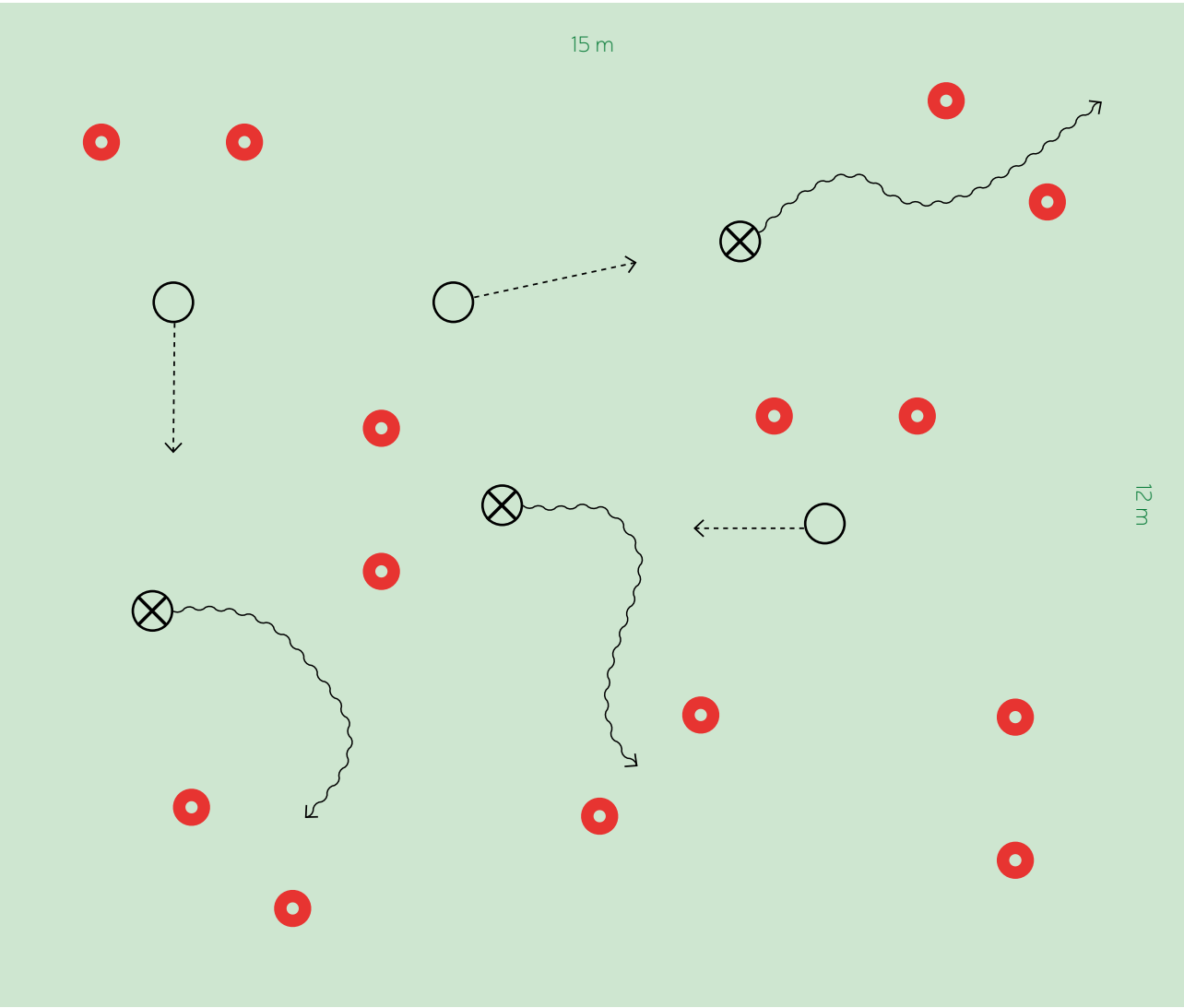
VARFÖR:
Snabbt kunna ändra riktning.

ORGANISATION:
ca 6 spelare, bollar västar och koner.

ANVISNING:
Spelarna är uppdelade på 2 lag. Det ena laget sätter västar som "svansar". De ska hämta bollar som ligger på linjen.

Det andra laget ska försöka kulla dem och ta deras västar. En spelare som blir av med sin svans går tillbaka till startlinjen och får göra ett nytt försök. Det gäller att hämta så många bollar som möjligt på 1,5 minut.

3.22 SPEL MOT MÅNGA MÅL



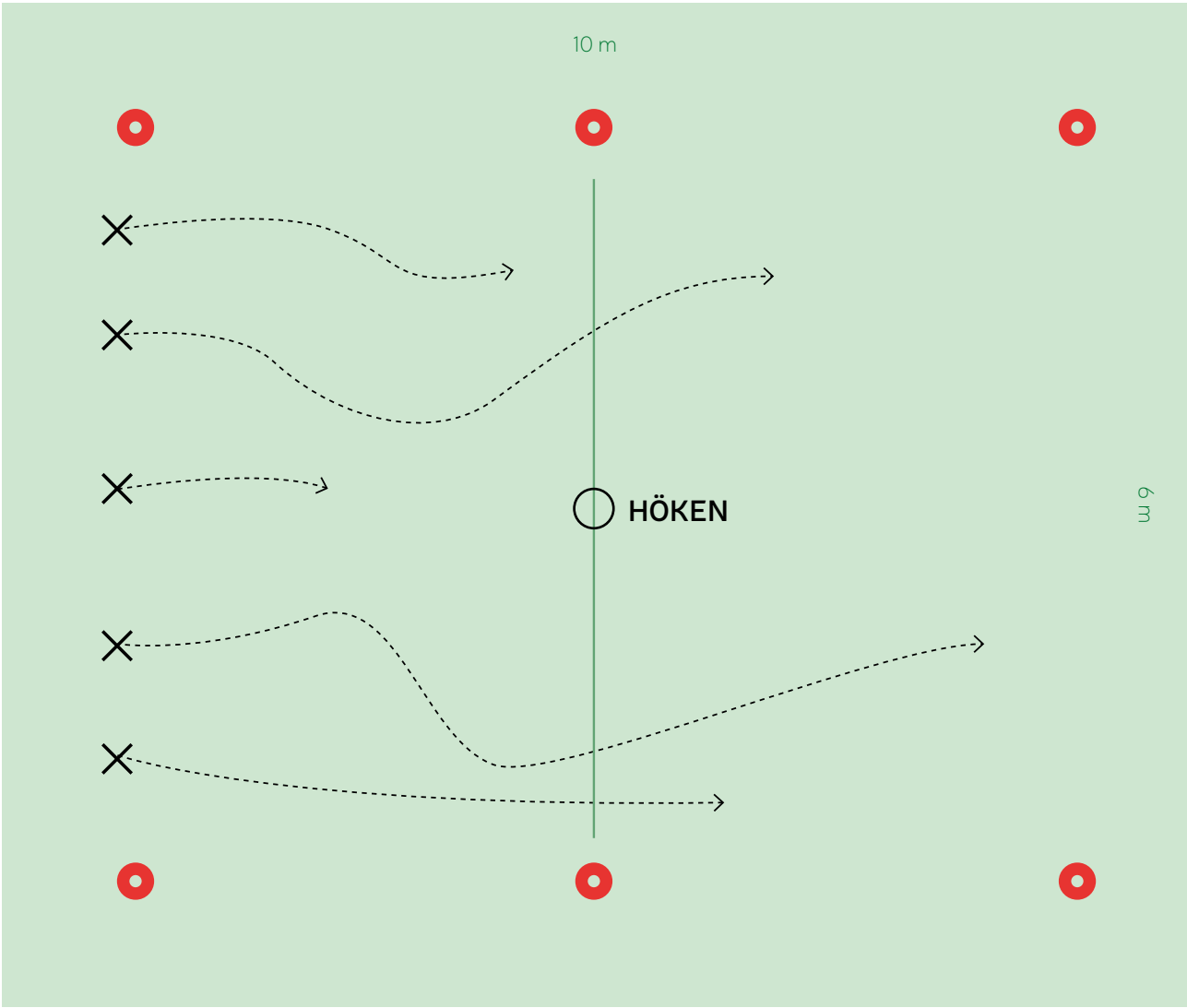
VARFÖR:
Träna både anfallsspel och försvarsspel.

ORGANISATION:
ca 6 spelare, yta 15 x 12 meter. 2 färger på västar och koner.

ANVISNING:
Börja övningen med en boll per spelare. Varje spelare i det anfallande laget ska driva bollen genom så många konmål som möjligt. Det andra laget ska försvara målen och försöka förhinda mål.

VARIATIONER:
Dela in spelarna i två lag med lika många spelare i varje.

3.23 UNDER HÖKEN VINGAR



VARFÖR:
Snabbt kunna ändra riktning.

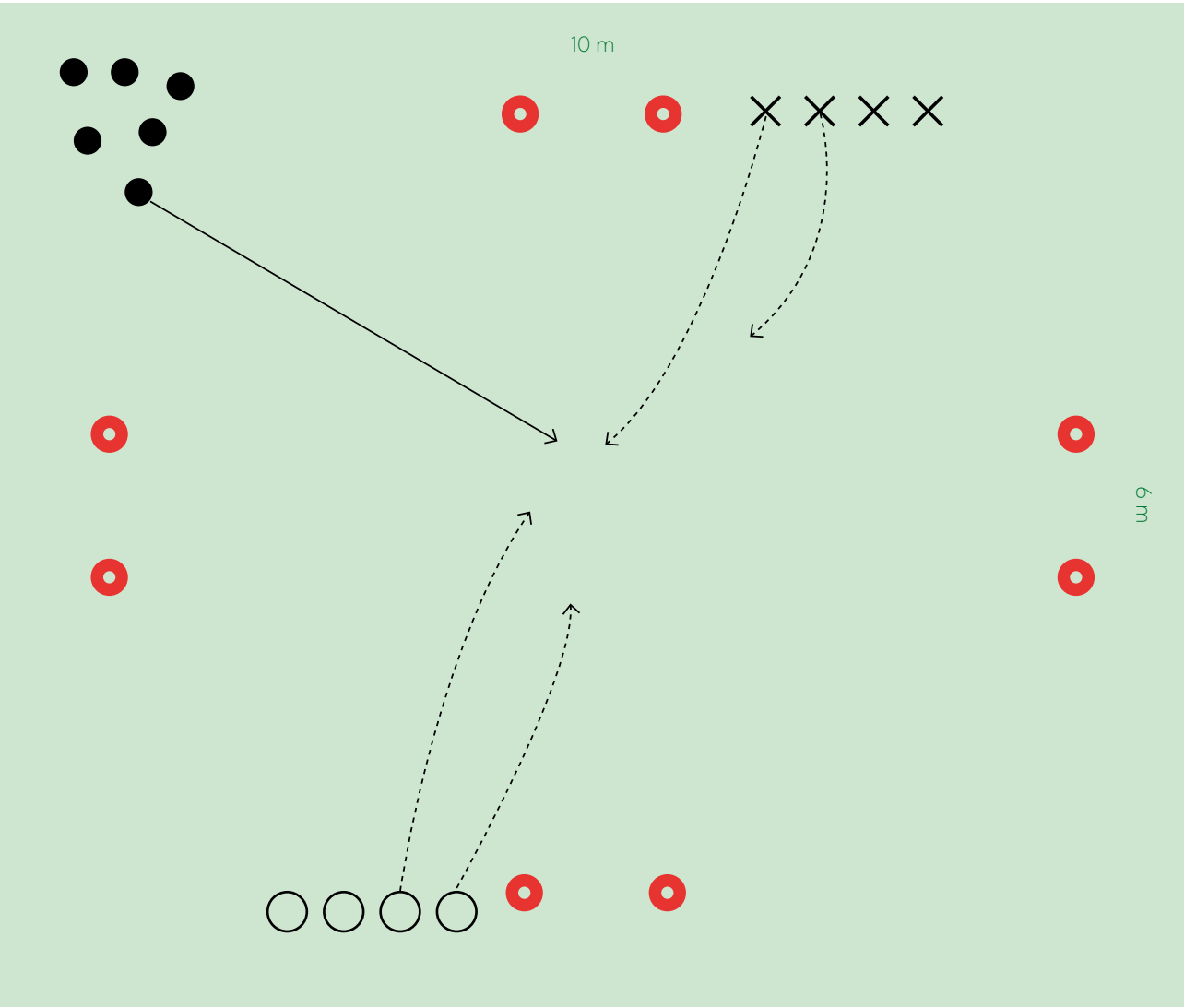
ORGANISATION:
Max 6 spelare per yta 10 x 6 meter, bollar och koner.

ANVISNING:
En utsedd hök ställer sig i mitten. Övriga placerar sig på ena kortlinjen. Höken ropar "under hökens vingar". Övriga svarar "vilken färg". Höken väljer färg och ropar ex. "blå". Nu gäller det för samtliga deltagare att ta sig över till andra sidan utan att bli tagna av höken. De som blir kullade blir nya hökar med undantag av de som har ett klädesplagg i den färg som höken bestämde. De är immuna och kan ej bli kullade.

Sedan fortsätter leken med fler hökar och en annan färg. Leken avslutas när endast en deltagare återstår. Den blir hök nästa omgång.

VARIATIONER:
Lägg till bollar. Spelarna ska då driva bollen över till andra sidan utan att höken lyckas sparka bort bollen. Annars gäller samma regler.

3.24 2 V 2 - DUELL



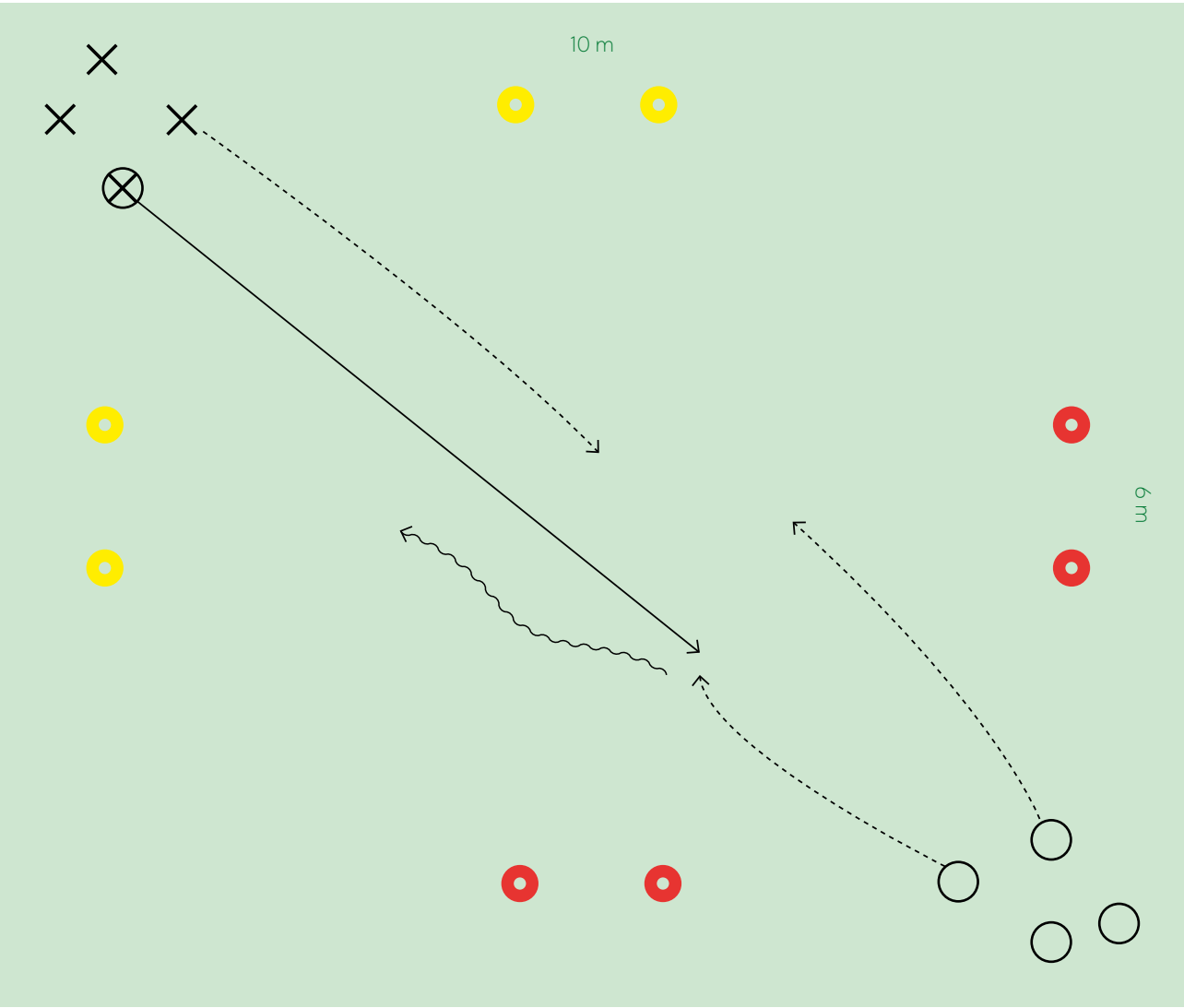
VARFÖR:
Träna både anfallsspel och försvarsspel.

ORGANISATION:
ca 8 spelare, yta 10 x 6 meter. 2 färger på västar, bollar och koner.

ANVISNING:
Tränaren passar in en boll i ytan. de två första spelarna från vardera lag sprintar in. och tävlar om bollen. Duell 2v2. Det lag som först gör mål i något av de fyra konmålen vinner.

VARIATIONER:
Man måste slå minst en passning innan man får göra mål.

3.25 2 V 2 RUTAN



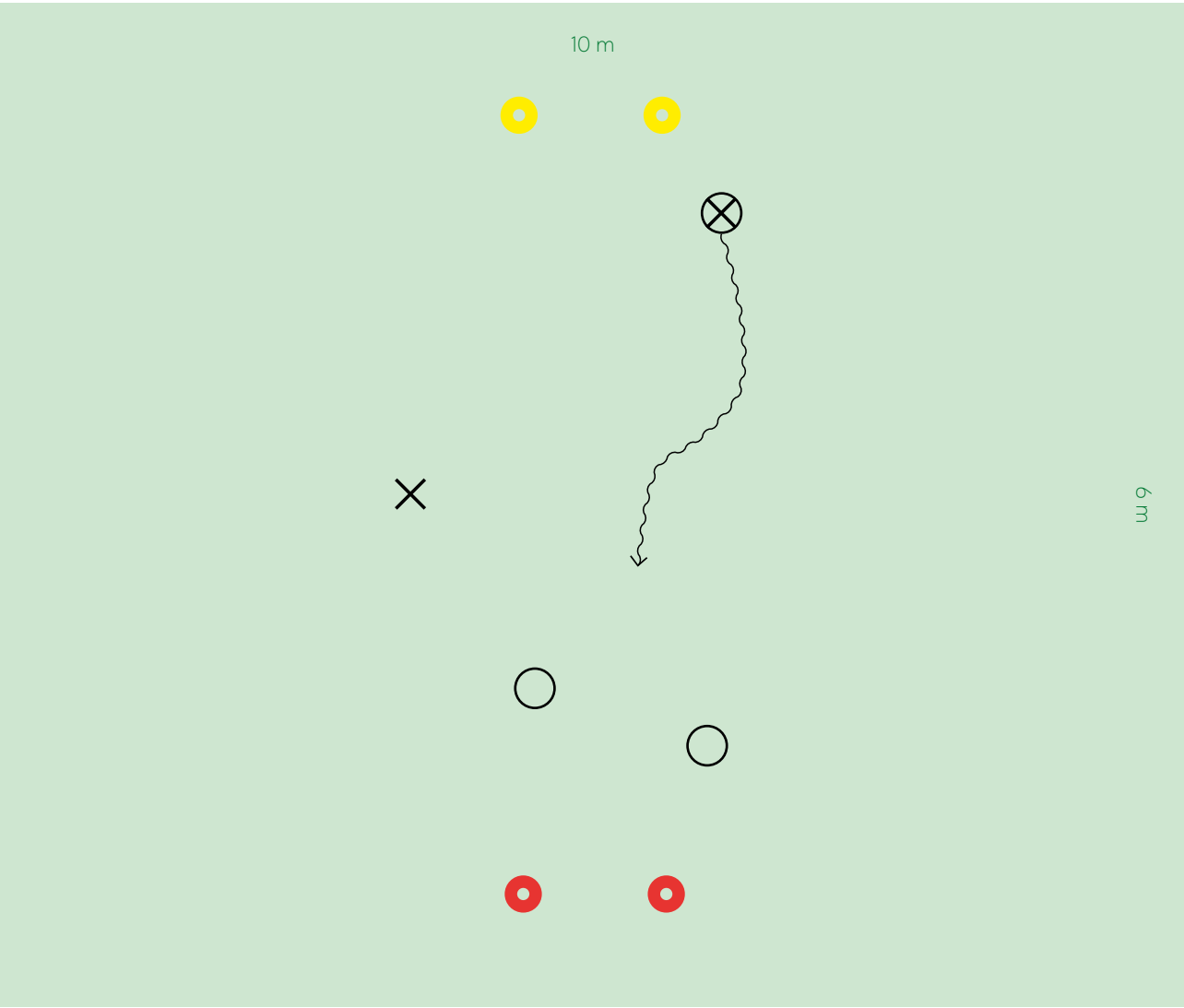
VARFÖR:
Träna både anfallsspel och försvarsspel.

ORGANISATION:
ca 8 spelare, yta 10 x 6 meter. 2 färger på västar, bollar och koner.

ANVISNING:
2 lag, försvarare och anfallare. Två spelare från varje lag i varje omgång. En av försvararna startar genom att passa bollen till någon av de två anfallarna. Anfallarna ska sedan försöka göra mål i något av de gula målen och försvararna ska försöka erövra bollen. Lyckas man ta tillbaks bollen försöker det försvarande laget att göra mål i de röda målen.

Efter halva tiden byter man uppgifter.

3.26 2 V 2 MED KONMÅL



VARFÖR:
Träna både anfallsspel och försvarsspel.

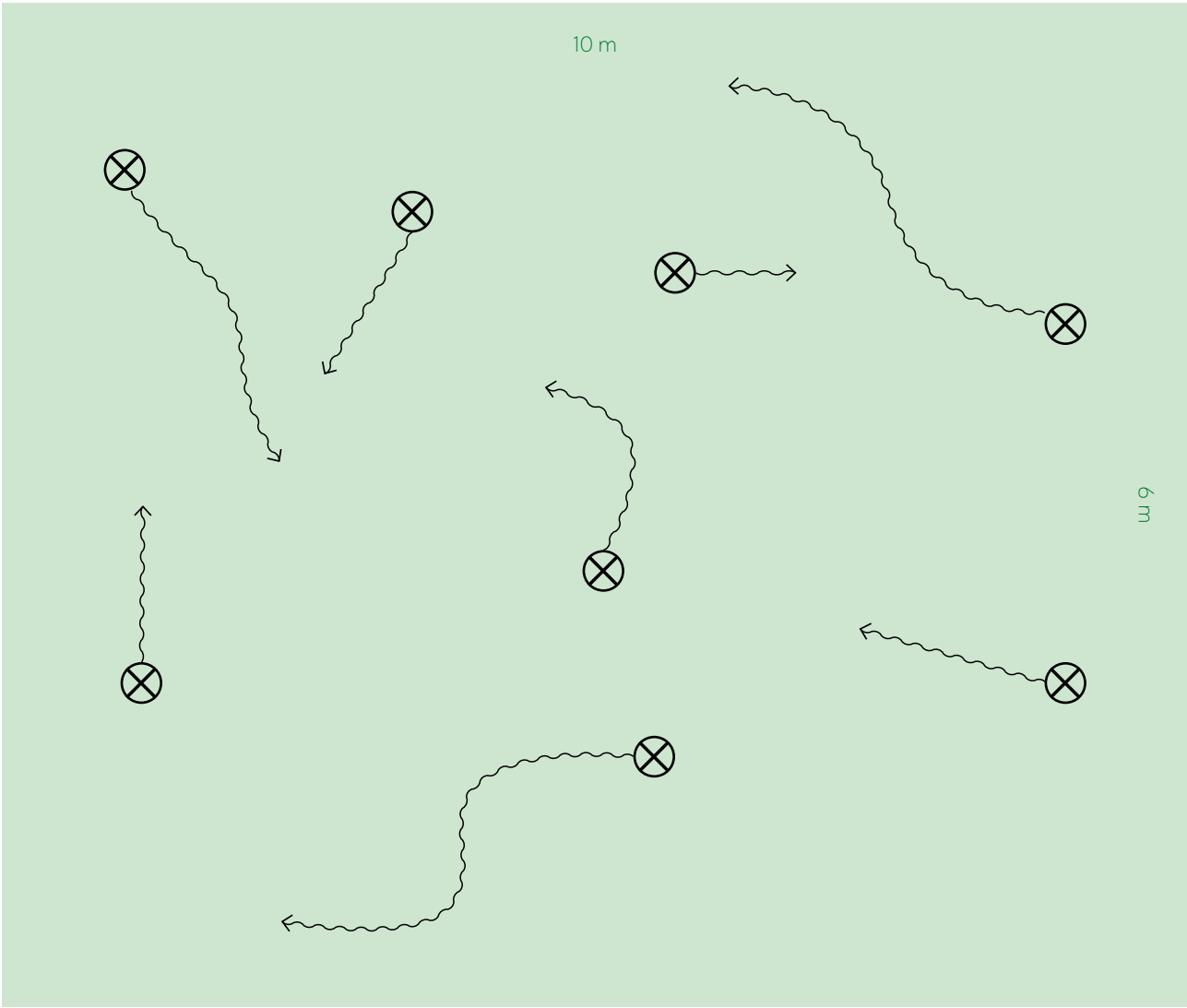
ORGANISATION:
4 spelare, yta 10 x 6 meter.
2 färger på västar, bollar och koner.

ANVISNING:
Spel 2v2 med varsitt konmål. Spela med fasta matchtider, t ex 1 minut, och byt sedan motstånd. Efter 10 minuter byt lagen så att spelarna sätts i nya par.

OBS! Vid ojämnt antal spela 2v2 med en joker som alltid spelar med laget med boll.

VARIATIONER:
Lägg till ett mål på varje sida så att det blir 2v2 spel med dubbla konmål.

3.27 HERRE PÅ TÄPPAN



VARFÖR:
Träna både anfallsspel och försvarsspel.

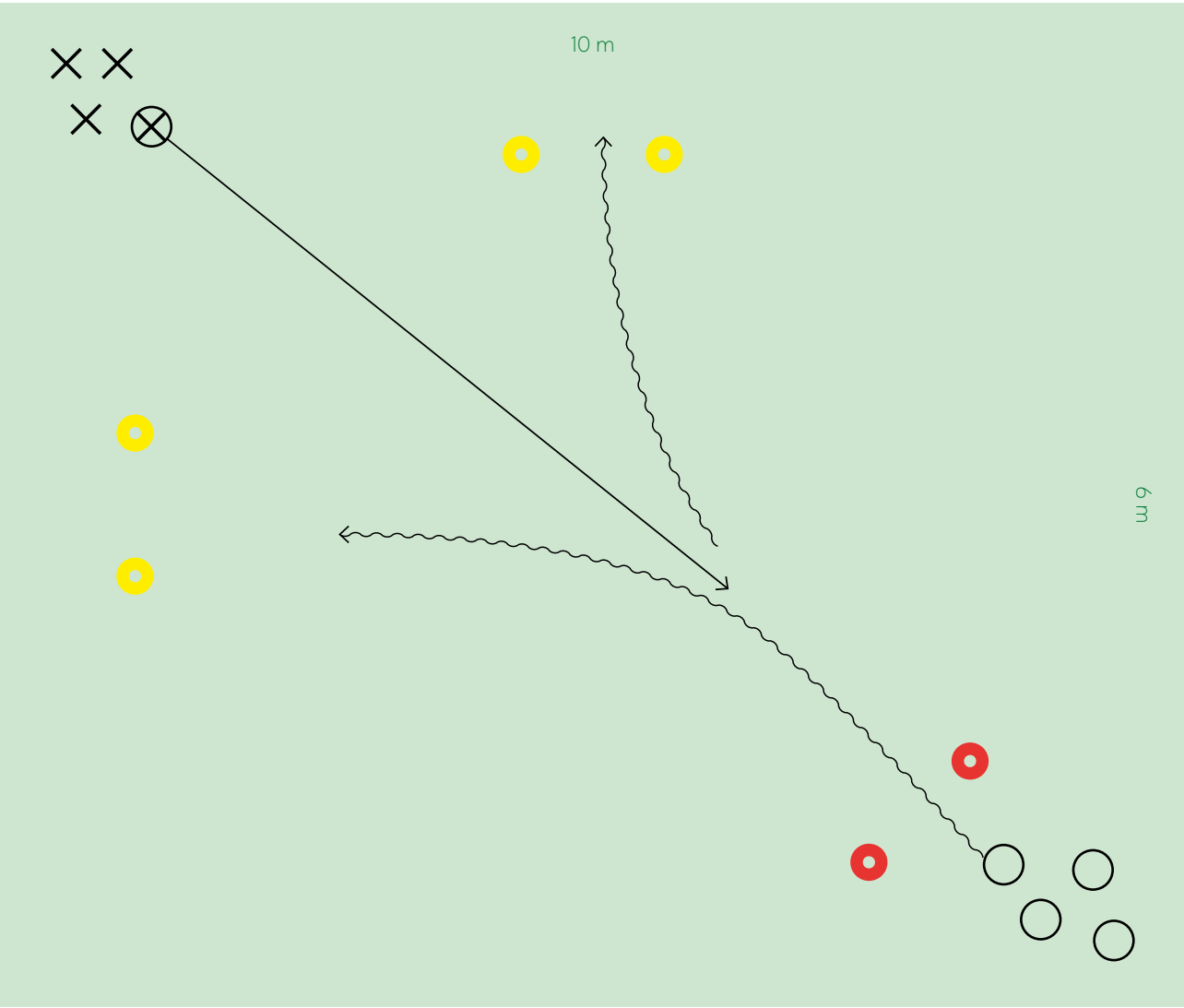
ORGANISATION:
Max 8 spelare, yta 10 x 6 meter, bollar och koner.

ANVISNING:
Spelarna har varsin boll och dribblar runt i ytan. Samtidigt som de håller kontroll på sin egna boll ska de försöka sparka bort de andra spelarnas bollar. Om en spelare får sin boll utsparkad ur ytan är de utslagna. Segrare är den spelare som är kvar längst i ytan med sin boll.

VARIATIONER:
Krymp ytan succesivt varefter fler spelare blir utslagna.

När endast 2-3 spelare är kvar i den krympta ytan påbörjas en ny omgång på den resterande ytan för de utslagna spelarna.

3.28 1V1RUTAN



VARFÖR:
Träna både anfallsspel och försvarsspel.

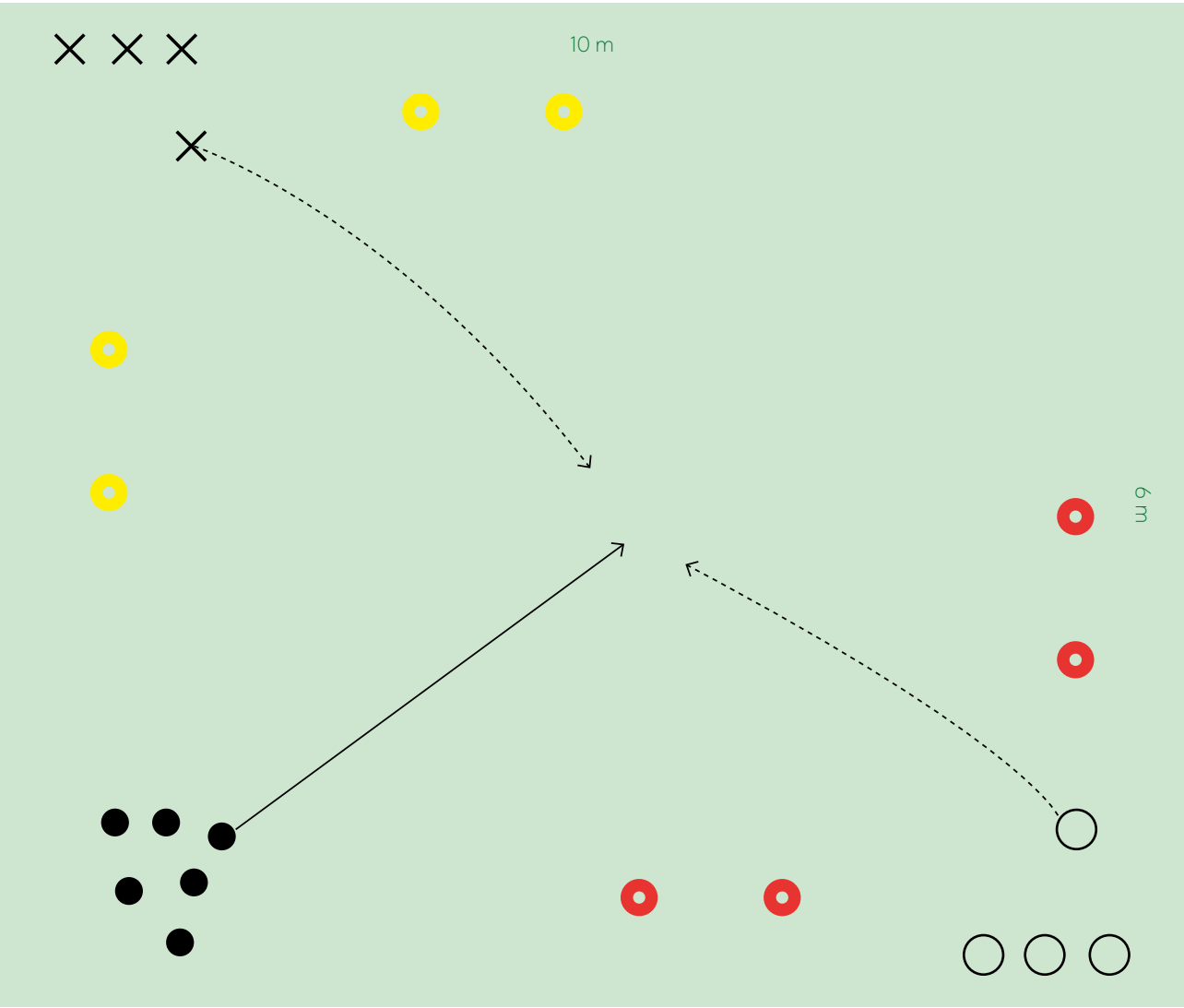
ORGANISATION:
8 spelare, yta 10 x 6 meter.
2 färger på västar, bollar och koner.

ANVISNING:
Spel 1v1. Två lag. Försvarare samt anfallare. Försva-
raren startar genom att slå ett pass till anfallaren.
Anfallaren ska efter mottagning försöka att DRIVA
bollen genom ett av de gula målen.

Tar försvararen bollen ska denna försöka göra mål
genom att driva genom det röda målet.
Efter halva tiden byter lagen uppgifter.

VARIATIONER:
Flytta de gula målen närmre försvararnas
startposition för att göra det svårare för anfallaren.

3.29 1V1RUTAN - DUELL



VARFÖR:
Träna både anfallsspel och försvarsspel.

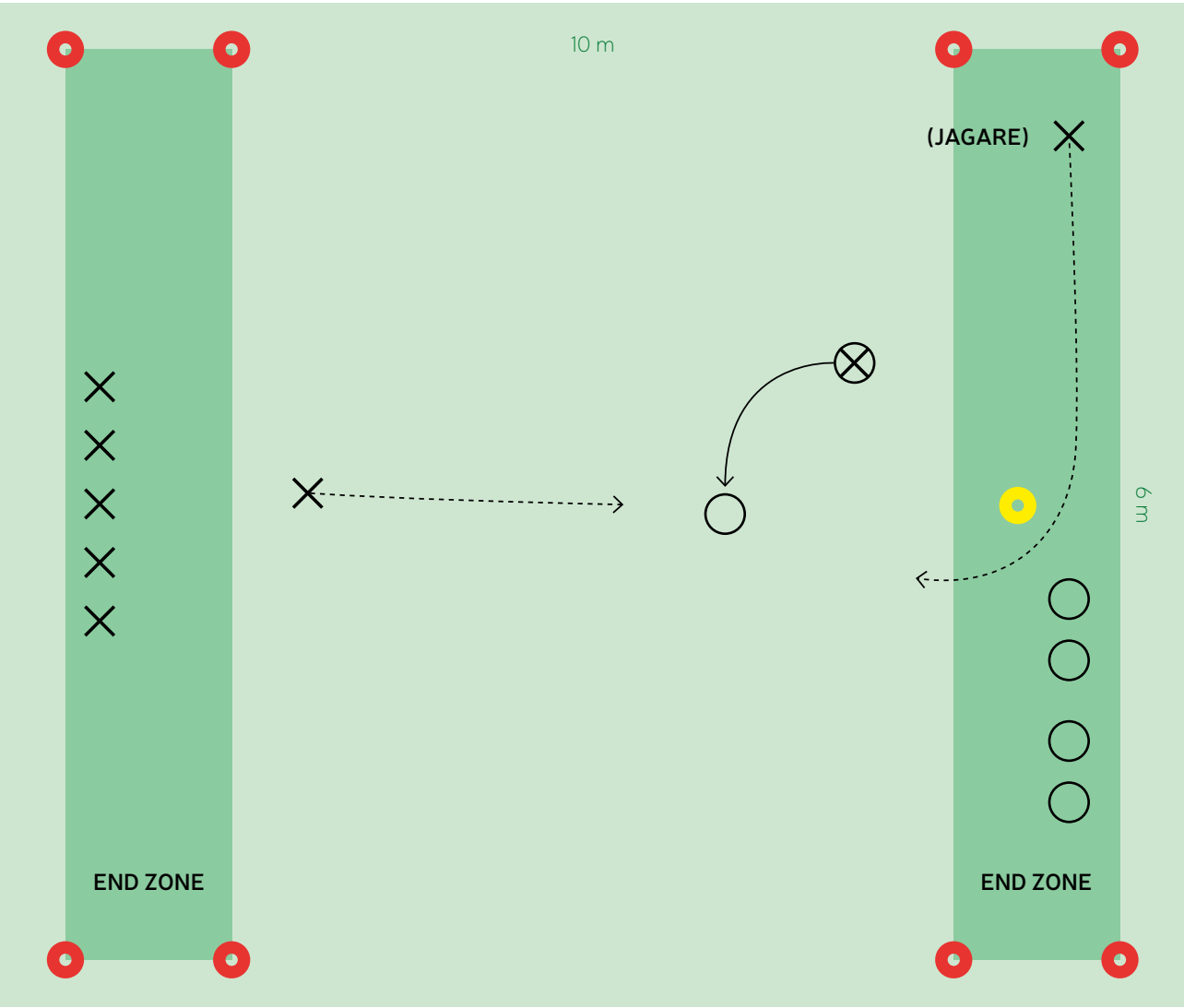
ORGANISATION:
8 spelare, yta 10 x 6 meter.
2 färger på västar, bollar och koner.

ANVISNING:
Tränaren passar in en boll i ytan. en spelare från
vardera lag sprintar in. och tävlar om bollen.
Duell 1v1. Mål görs genom att DRIVA bollen genom
mål. Ena laget har gula mål andra röda.

VARIATIONER:
Flytta målen längre in i i hörnen så att det blir svårare
för spelarna att göra mål.

SPELÖVNING

3.20 1V1RUTAN - DUELL



VARFÖR:
Träna anfallsspel i numerärt överläge.

ORGANISATION:
12 spelare, yta 10 x 6 meter.
2 färger på västar, bollar och koner.

ANVISNING:
Spelarna delas in i två lag. Övningen spelas med bollen i händerna. 2 spelare från det anfallande laget ska kasta bollen till varandra och göra mål genom att ta sig in i end zone. Spelarna får springa in med bollen eller passa för att nå zonen.

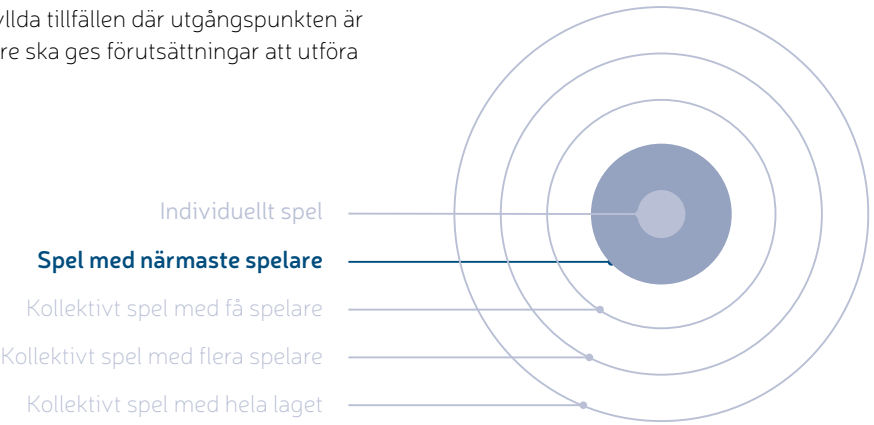
En spelare från det försvarande laget ska försöka förhindra mål genom att kulla bollhållaren eller bryta en passning och sedan kontra och springa in i endzonen utan att bli kullad av det anfallande laget. Efter halva tiden byter lagen uppgifter.

VARIATIONER:

- Samma sak fast bollen spelas med fötterna. Spelarna får dribbla själva eller passa till varandra för att nå zonen.
- Lägg till en "jagare" som får jaga ikapp så att det istället blir 2v2. Justera löpningen med en kon så att jagaren får svårare att hinna ikapp.

5 mot 5

Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner.



Att träna 8-9 åringar

TRÄNING: 1 gång (60 min) i veckan

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder

MATCHER: 2-5 poolspel eller cuper/år

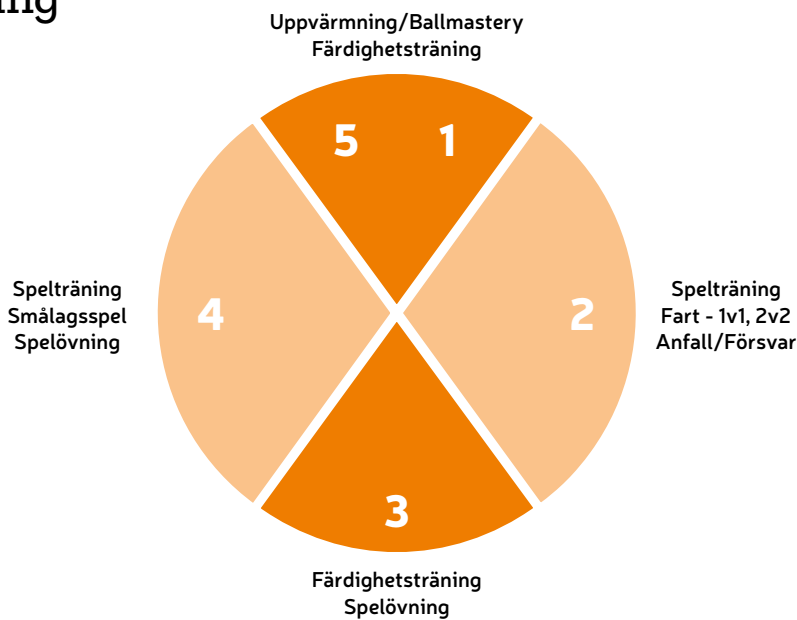
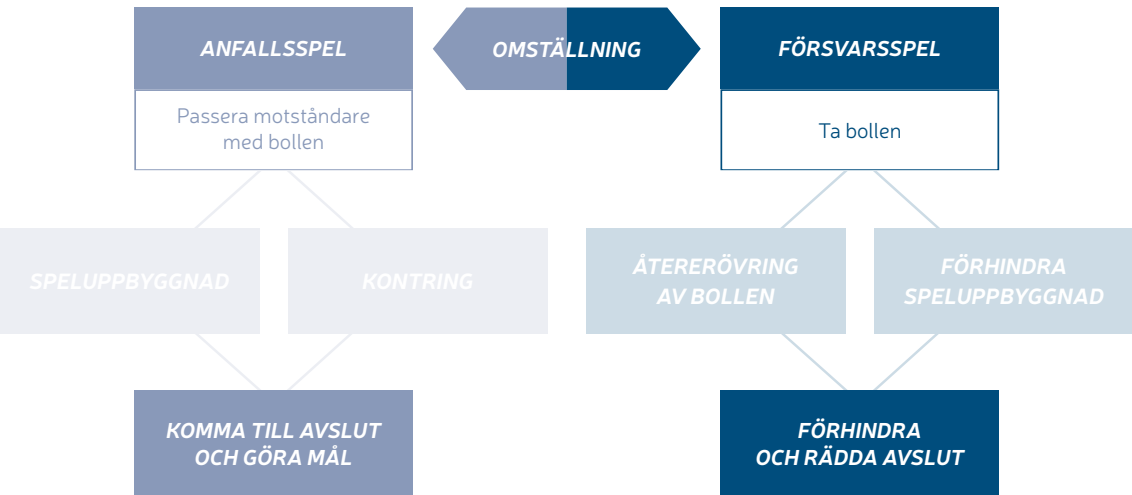
- Alla poolspel/cuper i närområdet
- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare.
- Lika speltid för alla
- "Spela som vi tränar" – match = inlärnin
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play

Individen 8-9 år

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. Även om spelarna har fokus på sig själv bör ledaren försöka utveckla de beteenden som handlar om hur spelarna kan hjälpa och berömma varandra. Detta bidrar både till spelarnas egen utveckling och till att skapa ett bra motivationsklimat. Spelarna har fortfarande ett stort rörelsebehov. Finmotoriken utvecklas men är fortfarande begränsad. Öga-fot-koordinationen kan ha förbättrats hos en del. Åtta- och nioårsåldern är en ålder då många barn börjar spela, och ofta går det fort för nya spelare att utvecklas.

Matcher kan genomföras både med och utan sarg. Spel utan sarg ställer högre krav på spelarnas koordination, bollbehandling och förmåga att se planens begränsningar. Att spela med sarg eller nät innebär att bollen lättare hålls i spel och att aktiviteten blir större. Barnen har i den här åldern fortfarande svårt att sitta still längre perioder, och de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Därför är det viktigt att genomgångar är korta och inte innefattar mer än en eller några få instruktioner. Spelarnas självuppfattning börjar utvecklas, och det är viktigt att alla spelare får mycket beröm.

Fördelning



Spelet

I spelformen 5 mot 5 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel.

Laget

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen och förhindra och rädda avslut. Både anfalls- och försvarsspelet kan ske såväl individuellt som kollektivt. Spelarna utvecklas och motiveras av att känna att de har möjlighet att prova olika lösningar för att genomföra uppgifterna utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

I denna ålder införs målvakt i spelet och för utespelarna kan två lagdelar införas. Ledare bör fortsätta att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Spelarna bör turas om att starta i matcherna, och de bör spela på olika positioner både på träning och i matcher.

- Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen.
- Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen.
- Lagets möjligheter i anfallsspelet är att vara spelbara.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen. Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

- Spelarens möjligheter i anfallsspelet: driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta och dribbla.
- Spelarens möjligheter i försvarsspelet: bryta, pressa, markera.
- Målvaktens möjligheter i anfallsspelet: rulla bollen, kasta bollen.
- Målvaktens möjligheter i försvarsspelet: fånga, kasta sig.

Fotbollsfys

Träningen för fotbollsfys syftar till att spelarna ska bli bättre på att samordna sina kroppsrörelser och röra sig bättre i förhållande till omgivningen (boll, medspelare, motspelare och yta). Träningen bör fortsätta att möta spelarnas stora rörelsebehov och stimulera fysiologiska grundkvaliteter genom till exempel koordinationsövningar med boll och hopprep, stafetter och hinderbanor. Hög aktivitetsnivå, kreativitet och rörelseglädje är nyckelord. Fotbollsfys kan tränas genom spel och lekar.

Fotbollspsykologi

Tränaren bör uppmuntra spelarna att testa olika lösningar under övningarna, exempelvis att under en skottövning variera mellan höger och vänster fot eller välja olika sätt att komma till avslut. Att spelare får prova sig fram, experimentera och variera sig är bra för deras långsiktiga utveckling.

I spel 5 mot 5 har spelarna många bollkontakter och både lyckas och misslyckas med olika aktioner. För att undvika att spelarna slutar att försöka efter att ha misslyckats måste spelarna få lära sig att det är viktigare att fortsätta försöka än att det blir rätt. Spelare som fortsätter att försöka kommer till slut att lyckas och utvecklas på lång sikt. Förutom att försöka göra nästa aktion kan spelarna hjälpa sina lagkamrater till nästa aktion genom att ge dem beröm och uppmuntra dem efter misstag. De kan till exempel säga "bra kämpat", ""försök igen"" eller "Nästa tar du!". De kan också klappa om varandra.

Fasta situationer

Målsättningen med fasta situationer bör endast vara att spelet ska komma igång så fort som möjligt. Spelaren närmast bollen startar spelet.

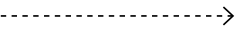
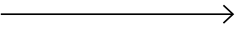
- Avspark
- Sidlinjespark
- Frispark
- Målvaktsutspark

” Barnen har i den här åldern fortfarande svårt att sitta still längre perioder, och de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Därför är det viktigt att genomgångar är korta och inte innefattar mer än en eller några få instruktioner. Spelarnas självuppfattning börjar utvecklas, och det är viktigt att alla spelare får mycket beröm i samband med matcher och träningar. ”

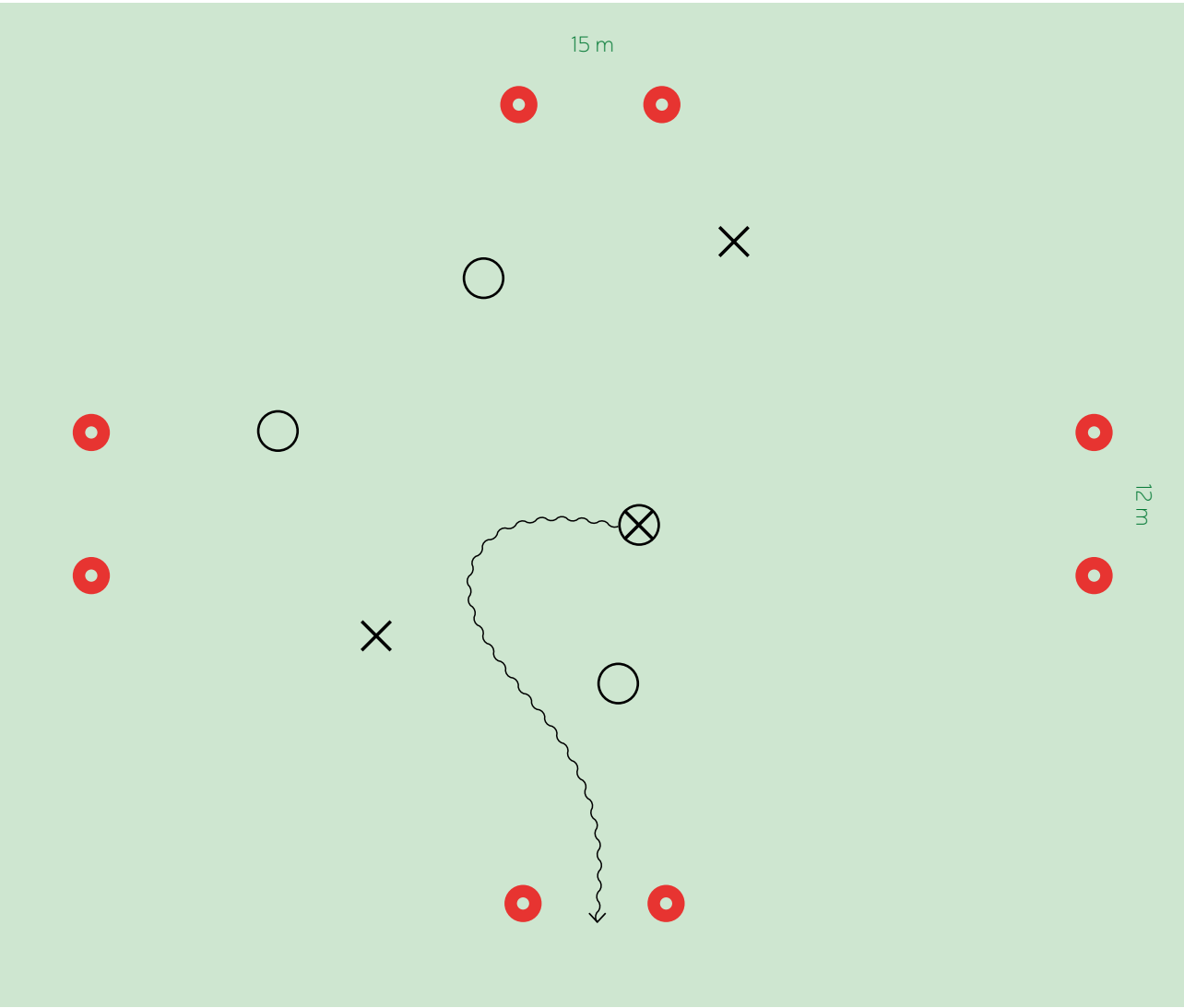
ÖVNINGSBANK

5 vs 5

TECKENFÖRKLARING

Spelarens väg med bollen		Målvakt	MV
Spelarens väg utan bollen		Riktning anfallsspelare	
Bollens väg		Riktning försvarsspelare	
Anfallsspelare		Boll	
Försvarsspelare		Kona	
Bollhållare		Boll på kona	

5.1 SMÅLAGSSPEL - VÄNDA

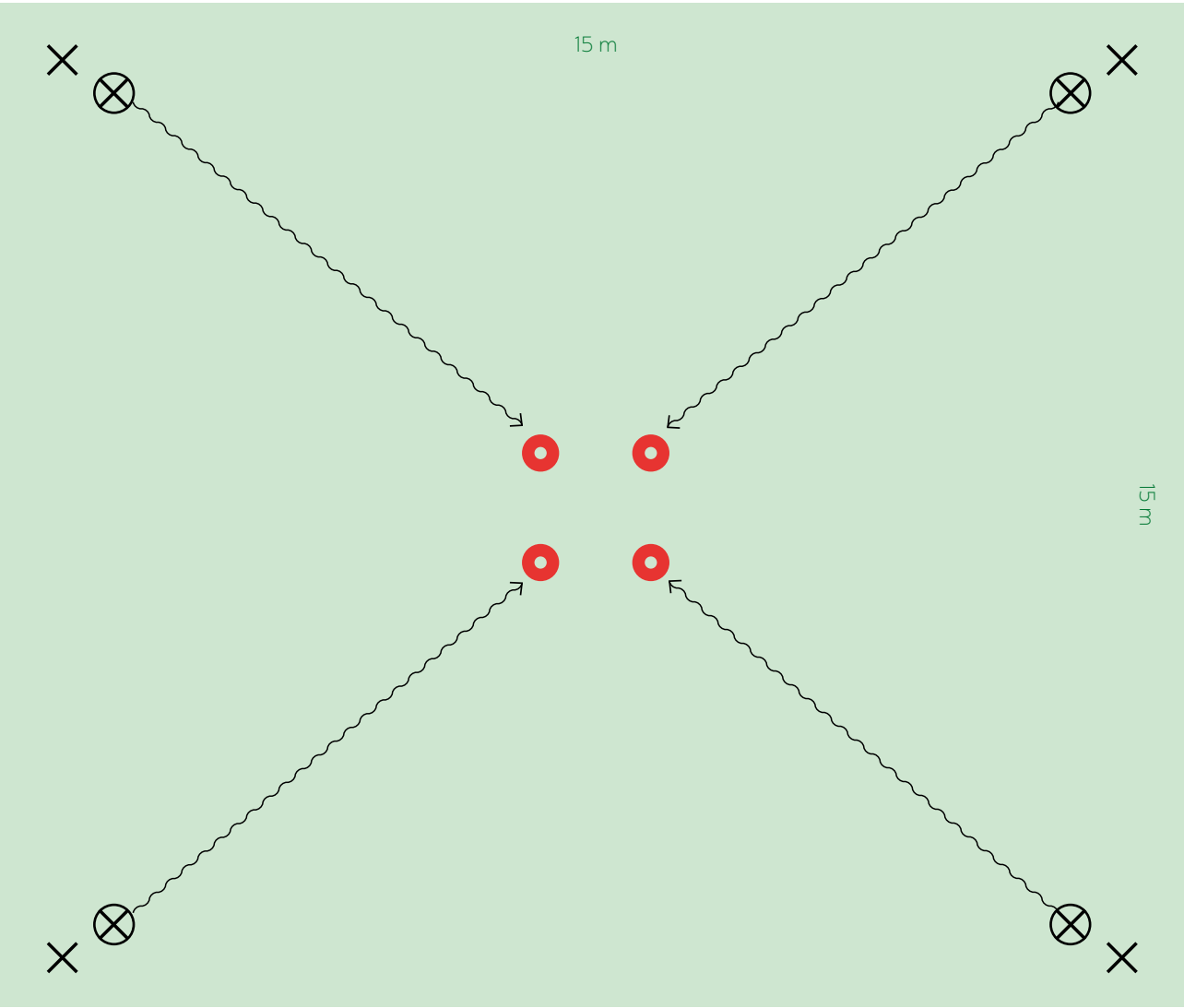


VARFÖR:
Hitta lediga spelytor.

ORGANISATION:
ca 6 spelare, spelyta 20 x 20 meter. 4 små mål, bollar, koner och västar.

ANVISNING:
Spel 3 mot 3. Lagen gör mål genom att driva in bollen i valfritt mål.

5.2 VÄNDA



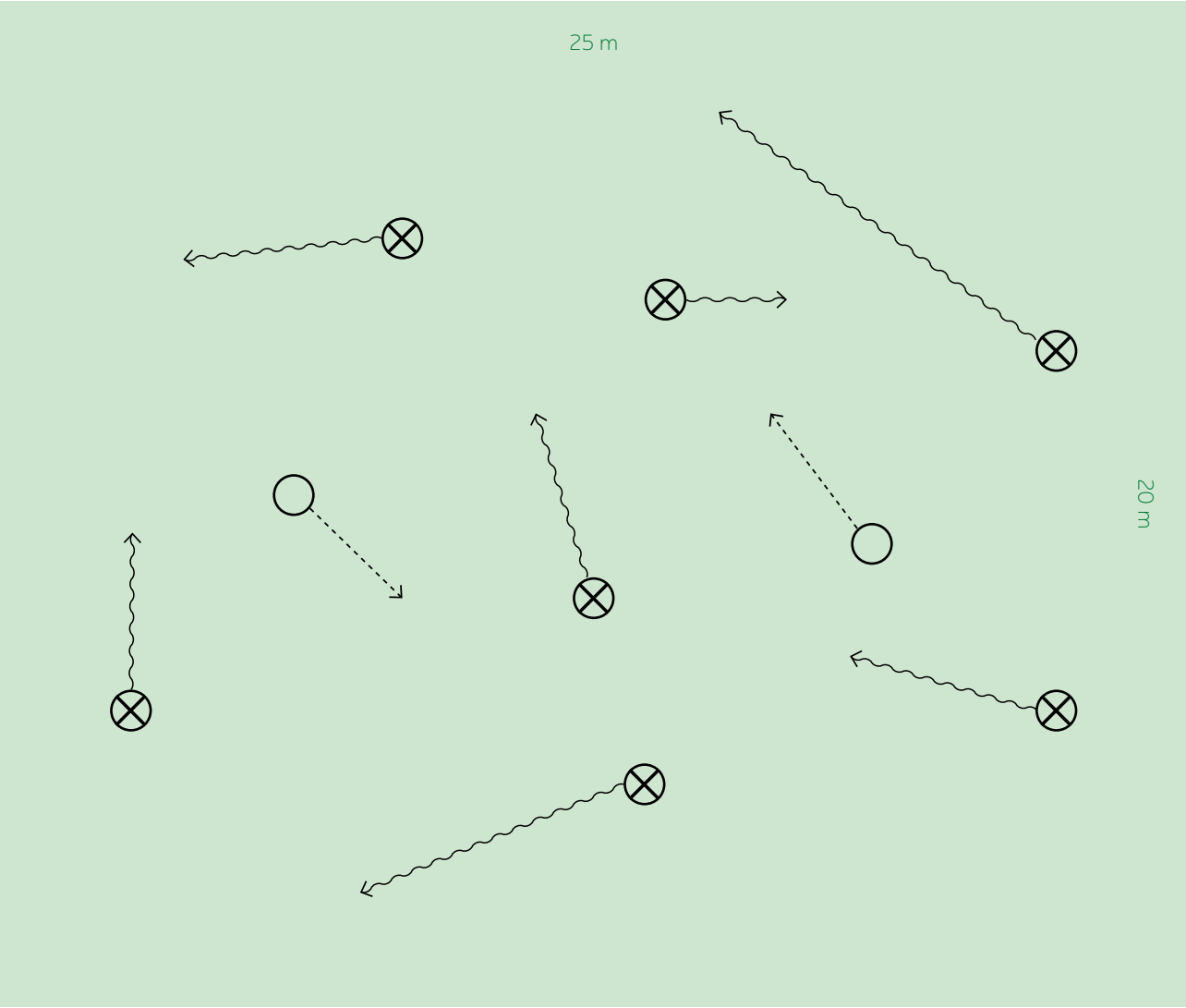
VARFÖR:
Hitta lediga spelytor.

ORGANISATION:
8 spelare, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

ANVISNING:
Barnen placerar sig parvis vid kvadratens hörn och med en boll per par. A driver bollen till konen i mitten av kvadraten, vänder 180 grader och driver tillbaka till B som upprepar. Låt barnen vända åt både höger och vänster fot.

VARIATIONER:
Barnen vänder 90 grader och driver mot ett annat hörn.

5.3 RÄVAR OCH BÖNDER



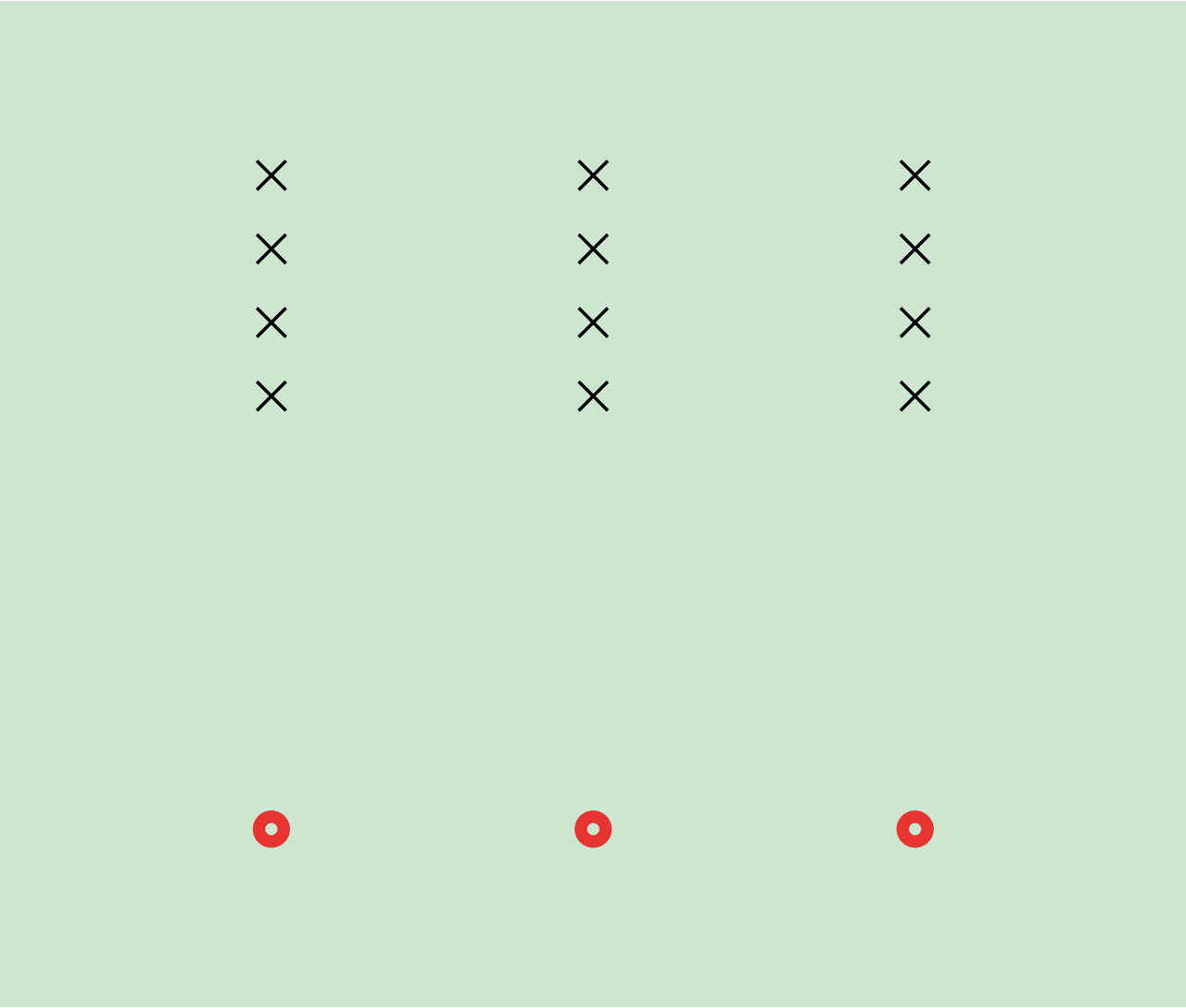
VARFÖR:
Hitta fria spelytor.

VARIATIONER:
Inga bollar. Bönderna kullar rävarna

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

ANVISNING:
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.

5.4 STAFETTORMEN

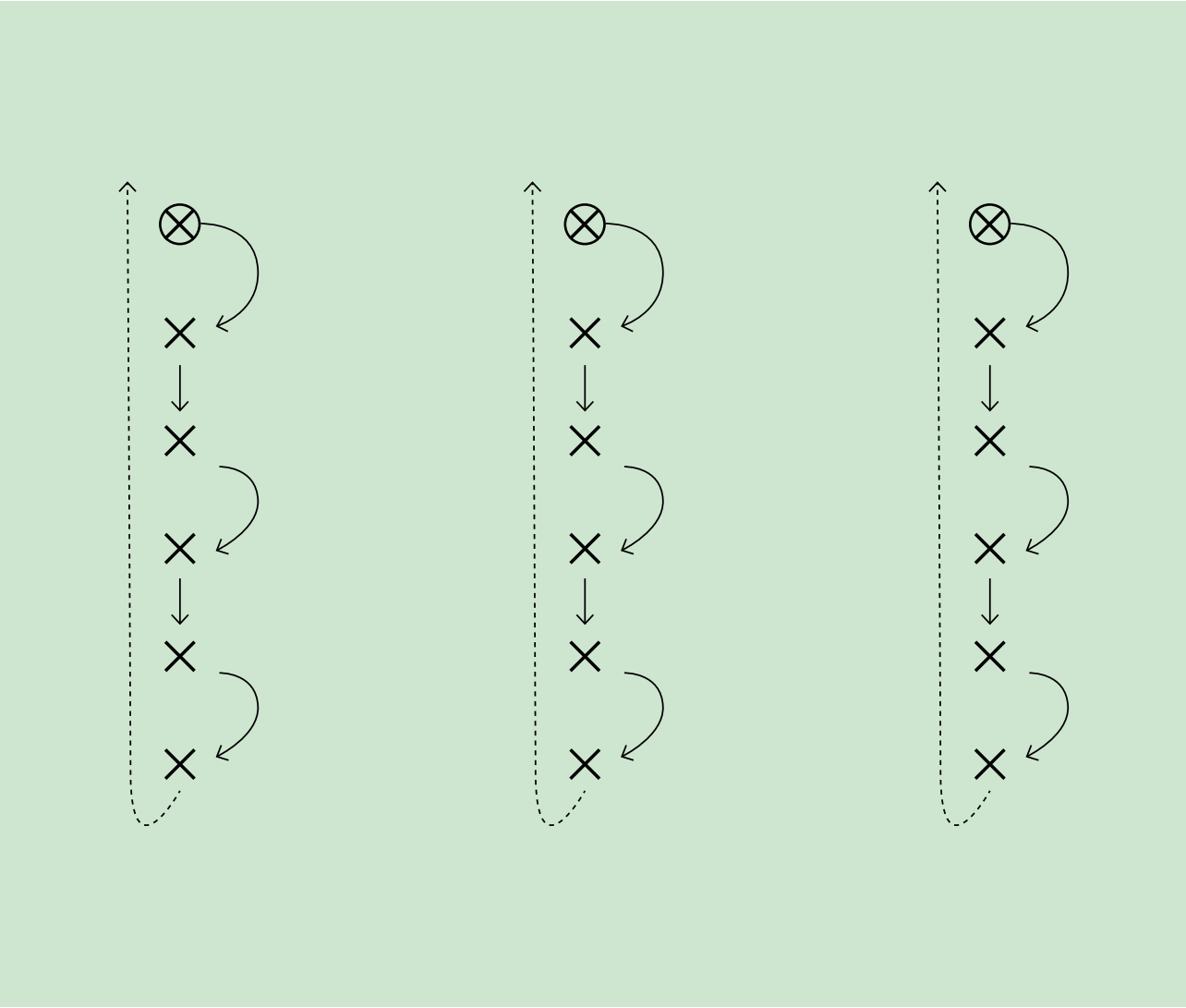


VARFÖR:
Öva samarbete.

ANVISNING:
Varje lag ställer sig i ett led. Barnen håller tre bollar mellan sig genom att trycka bollarna mot sin egen mage och den framförvarandes rygg. Lagen förflyttar sig framåt, rundar en kon och tar sig tillbaks till utgångsläget. Barnen får inte hålla bollen med händerna. Om ett lag tappar någon boll måste laget stanna och "sätta fast" bollen igen.

ORGANISATION:
4 spelare/lag, bollar

5.5 BOLLSTAFETT ÖVER/UNDER



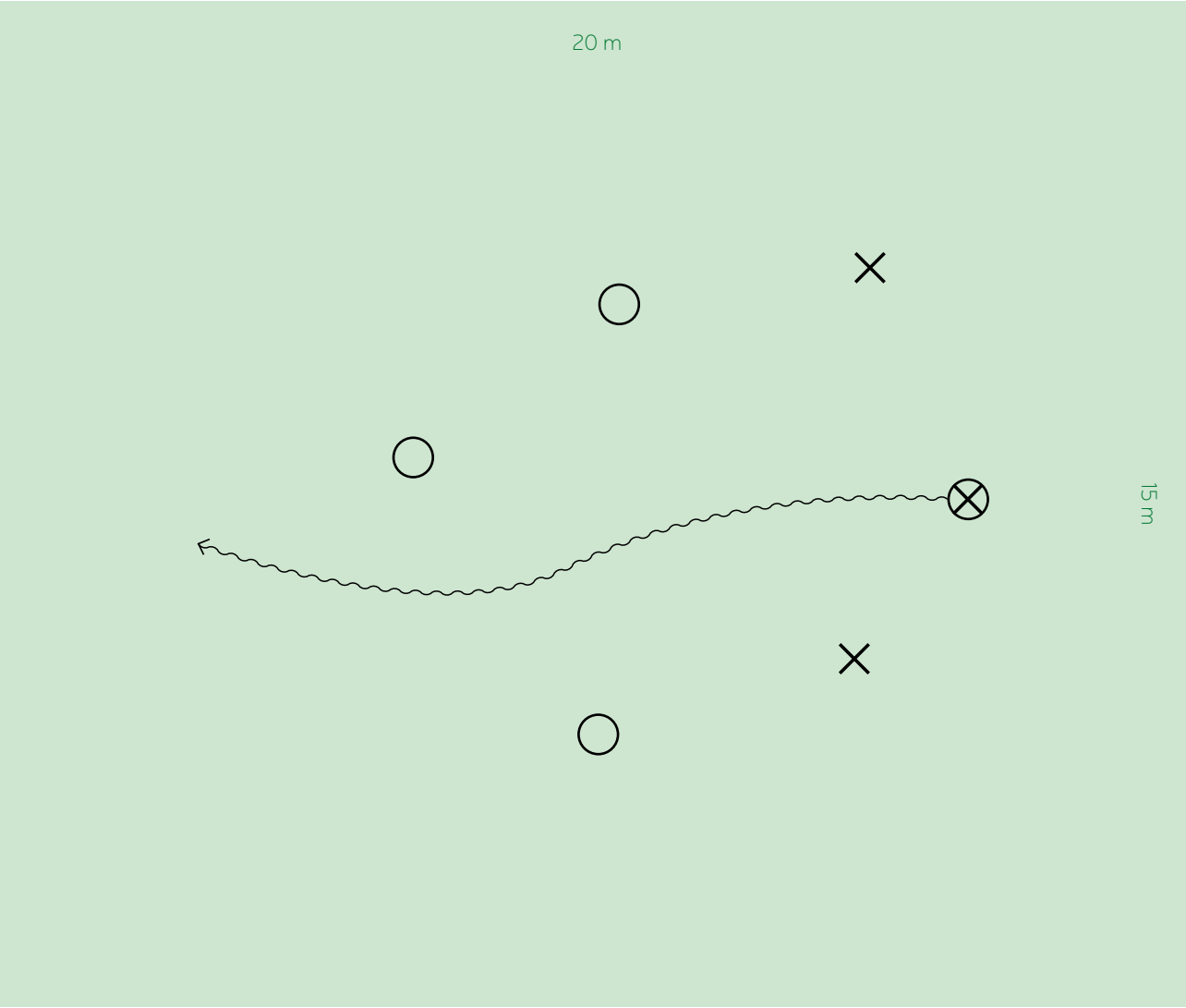
VARFÖR:
Förbättra kroppskontrollen.

ORGANISATION:
ca 6 spelare/lag, bollar.

ANVISNING:
Varje lag ska transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Första spelaren har en boll i händerna. Bollen ska transporteras genom ledet där varannan lämnar över den över huvudet och varannan mellan benen. Den sista spelaren springer längst fram i ledet. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser.

VARIATIONER:
Sista spelaren dribblar med bollen mellan lagkompisarna på vägen tillbaka.

5.6 DRIVA ÖVER LINJE



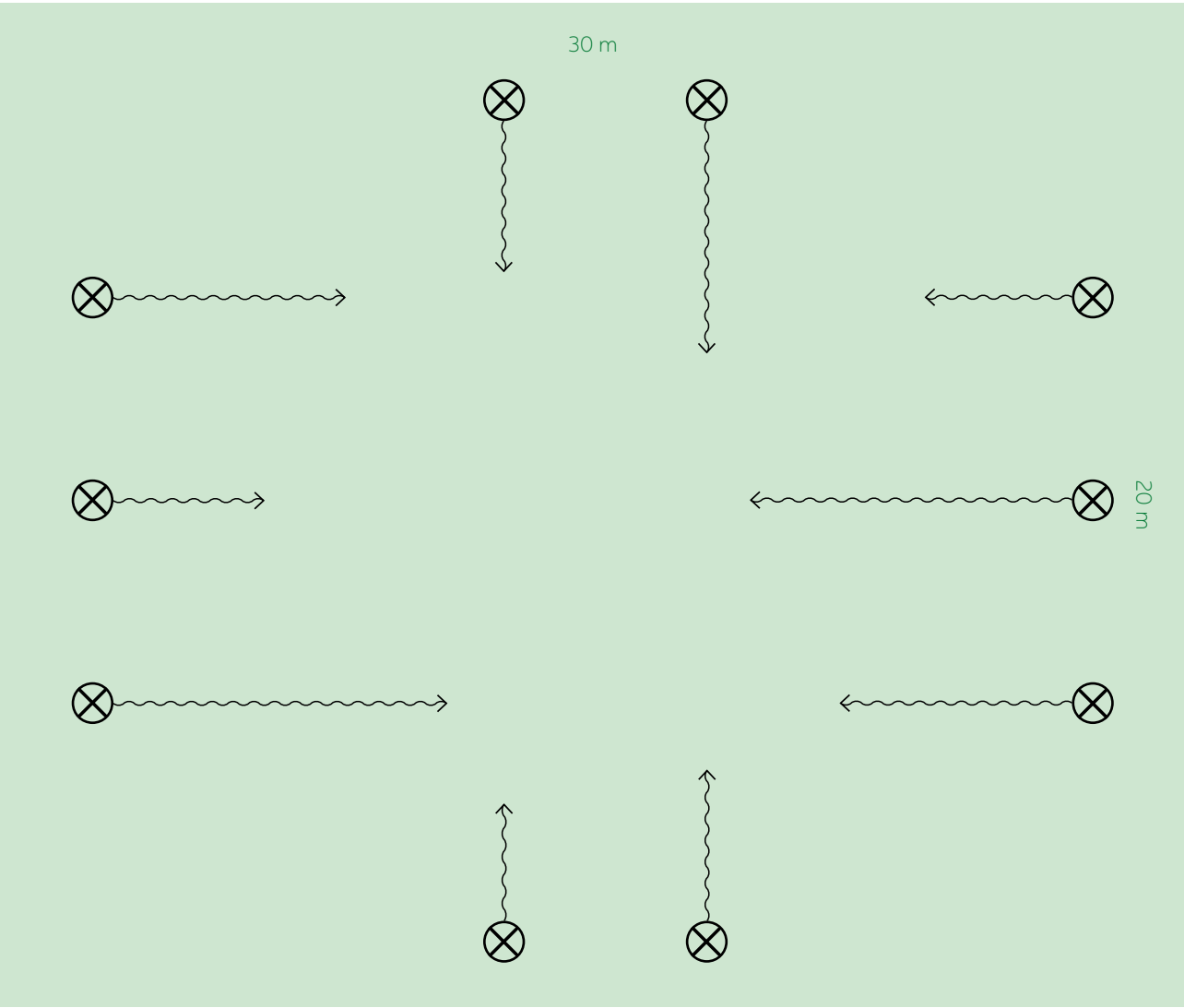
VARFÖR:
Kunna skapa målchanser i anfallsspel och för att kunna erövra bollen i försvarsspel.

ORGANISATION:
4-7 spelare, spelyta 20x15 meter. 2 färger på västar.

ANVISNING:
Spel 3 mot 3 enligt 5 mot 5 regler. 2-3 spelare/lag. Mål genom att driva över motståndarens kortlinje

VARIATIONER:
Anfall istället mot spelytans långsidor. Det gör att linjen att driva över blir större och man uppmanar till vändningar och riktningsförändringar.

5.7 FYRA HÖRN



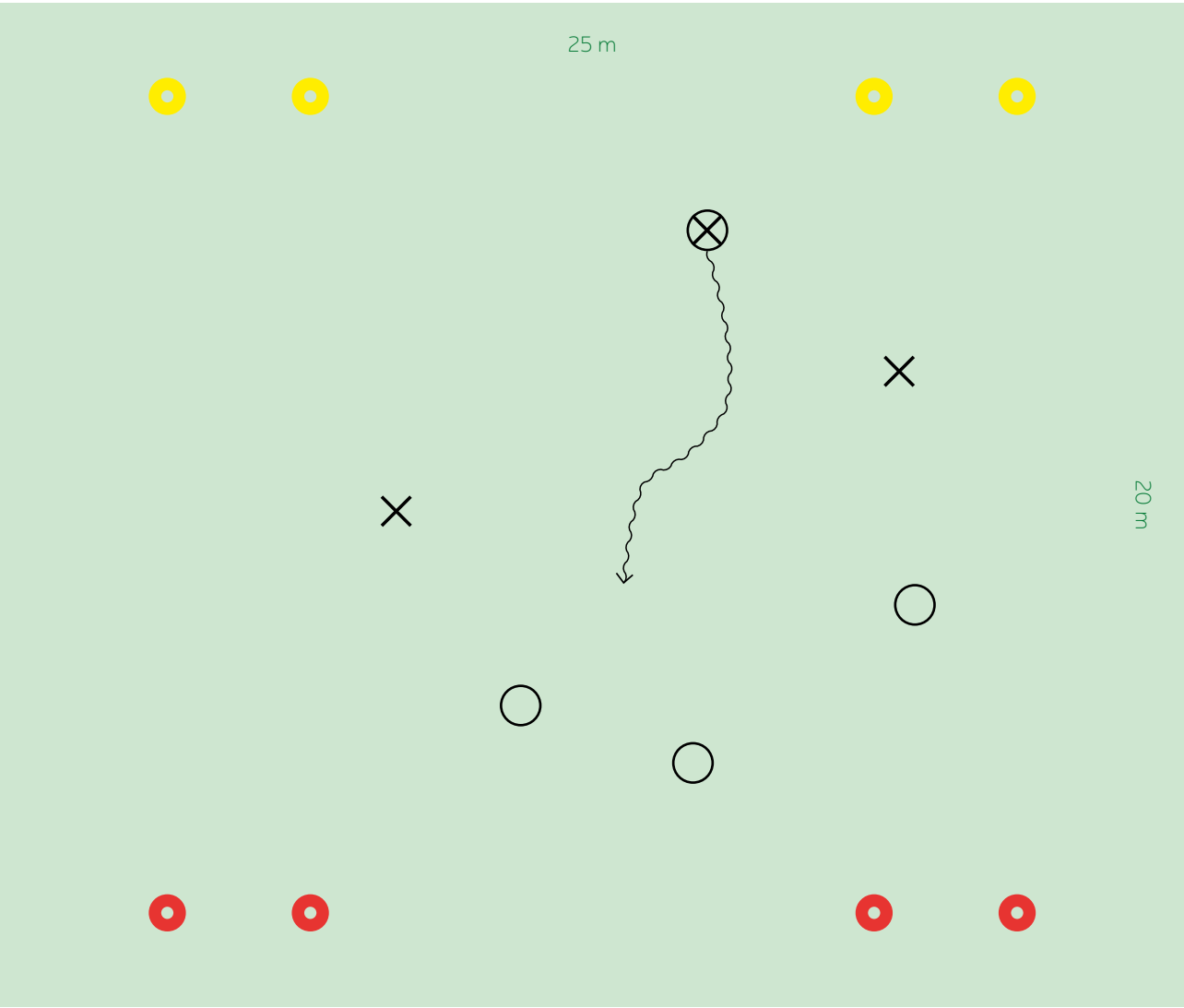
VARFÖR:
Kunna skapa målchanser i anfallsspel och för att kunna erövra bollen i försvarsspel.

ORGANISATION:
ca 10 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner, västar

ANVISNING:
Spelarna delas upp och startar på ytans alla fyra sidor. De ska sedan driva bollen i den riktningen som tränaren säger: framåt, höger, vänster. De olika sidorna betyder olika delar av spelplanen beroende på var man står.

VARIATIONER:
En försvarare bakom varje linje. Spelarna i mitten driver fortfarande framåt, höger, vänster beronden på vad tränaren säger. Tränaren kan nu också skrika "pressa". Då springer försvararna in och ska försöka erövra bollarna och driva ut dem. Bollarna är i spel tills de drivs ur ytan.

5.8 SMÅLAGSSPEL - VÄNDA



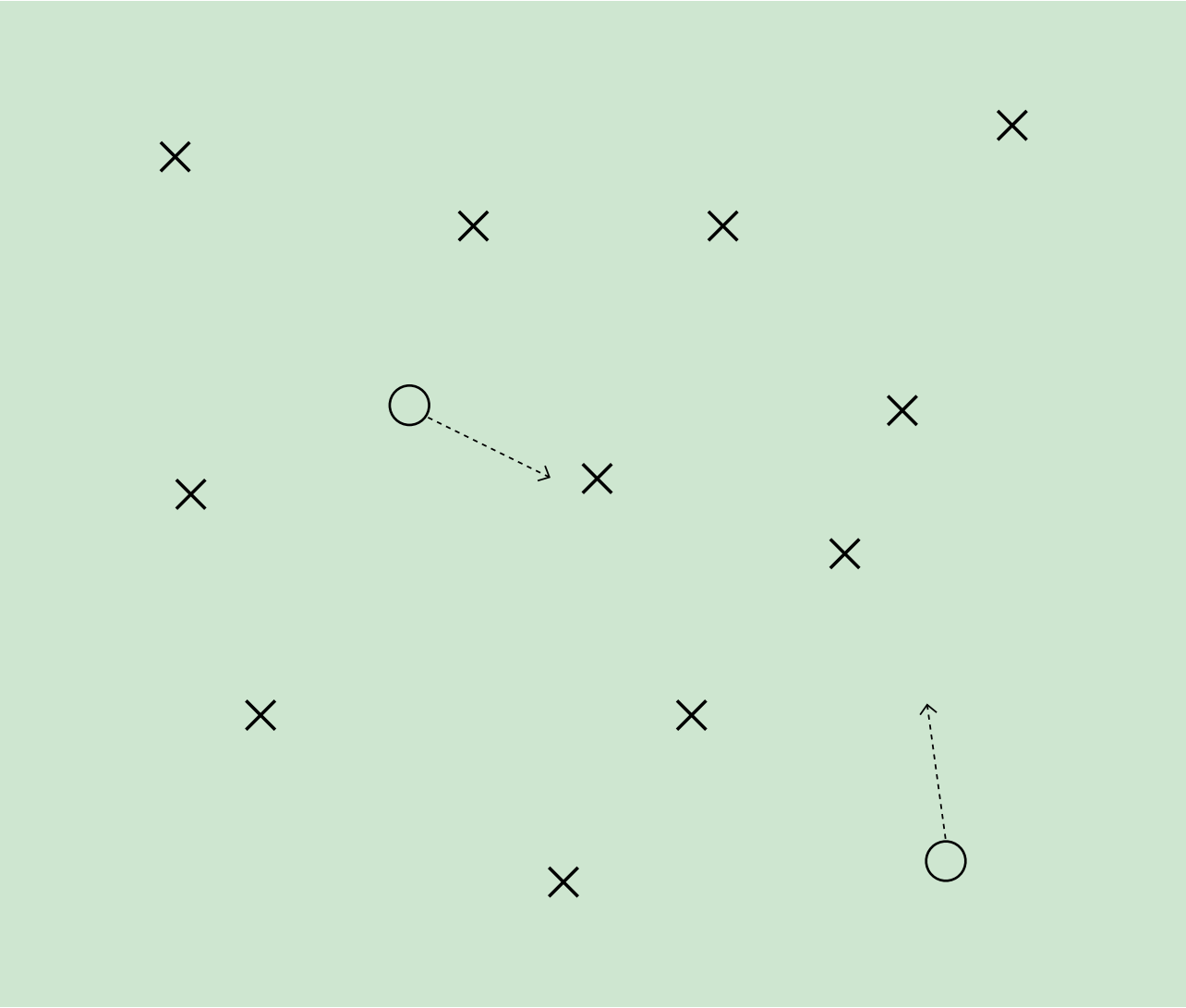
VARFÖR:
Hitta lediga spelytorl.

ORGANISATION:
6 spelare, yta 20 x 25 meter.
2 färger på västar, bollar och koner.

ANVISNING:
Spel 3v. Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.

VARIATIONER:
Någon spelare måste först dribbla förbi en motståndare innan laget får göra mål.

5.9 KULLEK



VARFÖR:
Träna koordination.

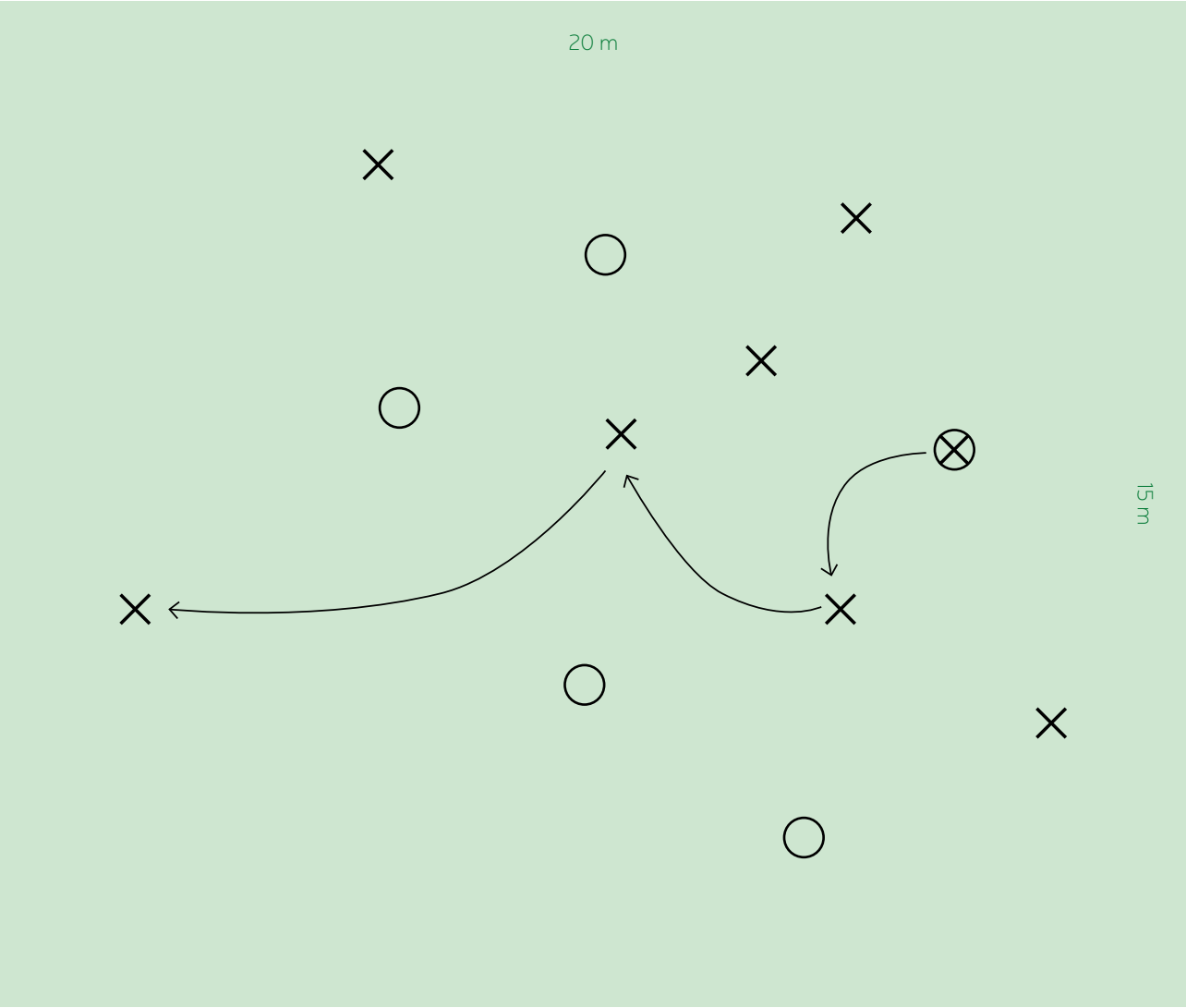
ORGANISATION:
Obegränsat antal spelare, koner och västar.

ANVISNING:
En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir befriad om en kamrat kryper under.

VARIATIONER:

- En kamrat håller den kullade i händerna och de gör tillsammans tre knäböjningar.
- En kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken.

5.10 DOPPBOLL



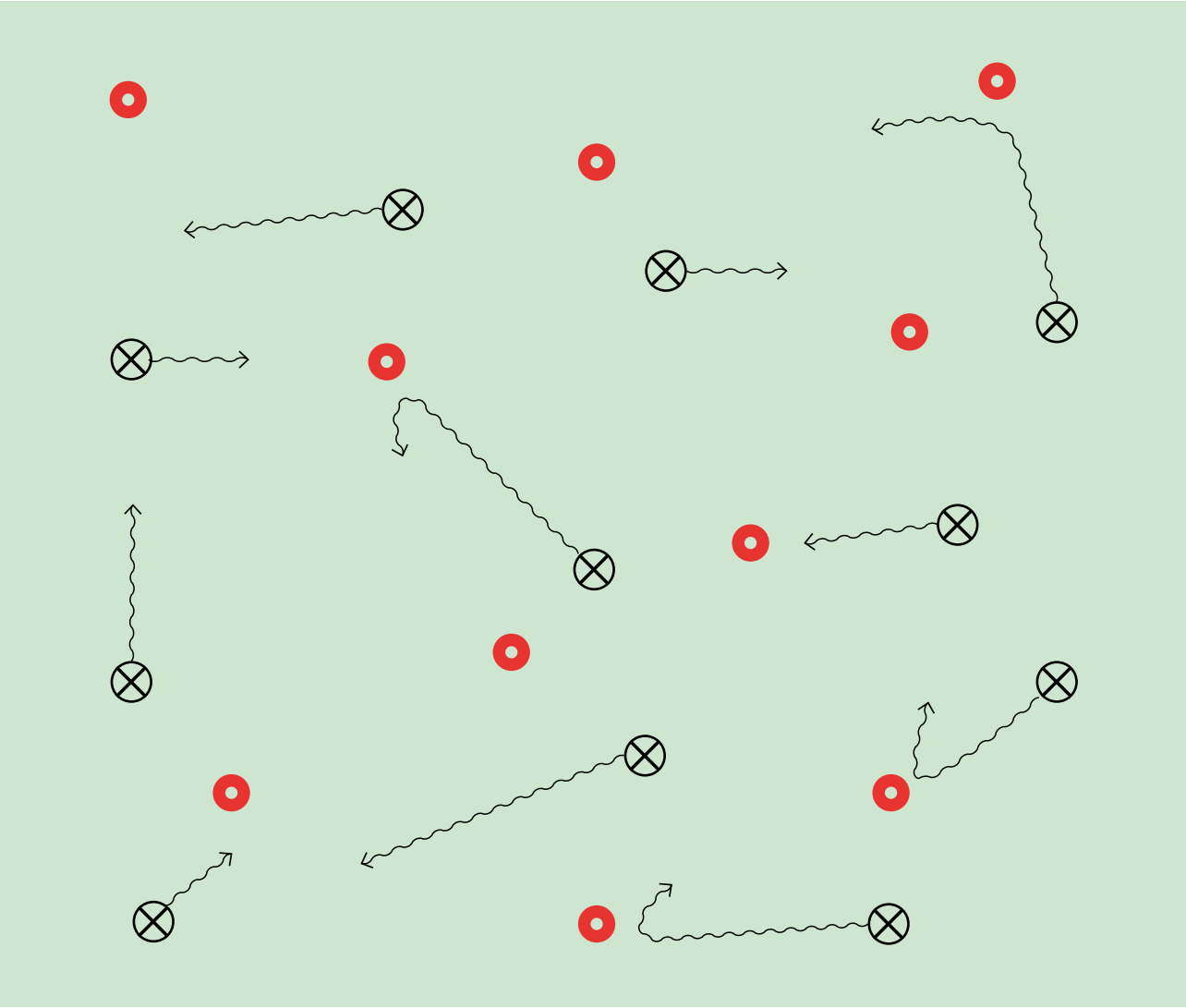
VARFÖR:
Träna på att fånga och kasta bollen som målvakt.

ORGANISATION:
Spelare, spelyta 20x15 meter. bollar och västar.

ANVISNING:
2 lag med lika många spelare i varje lag. Gör mål genom att fånga och doppa bollen i marken bakom målvaktens kortlinje. Spelarna får inte springa med bollen och varje gång en spelare fångar bollen måste den doppas i marken innan den kastas vidare.

VARIATIONER:
Genom att byta spelriktning och spela mot långsidorna blir mållinjen längre och det är lättare att göra mål.

5.11 VÄNDA RIKTNING MED BOLL



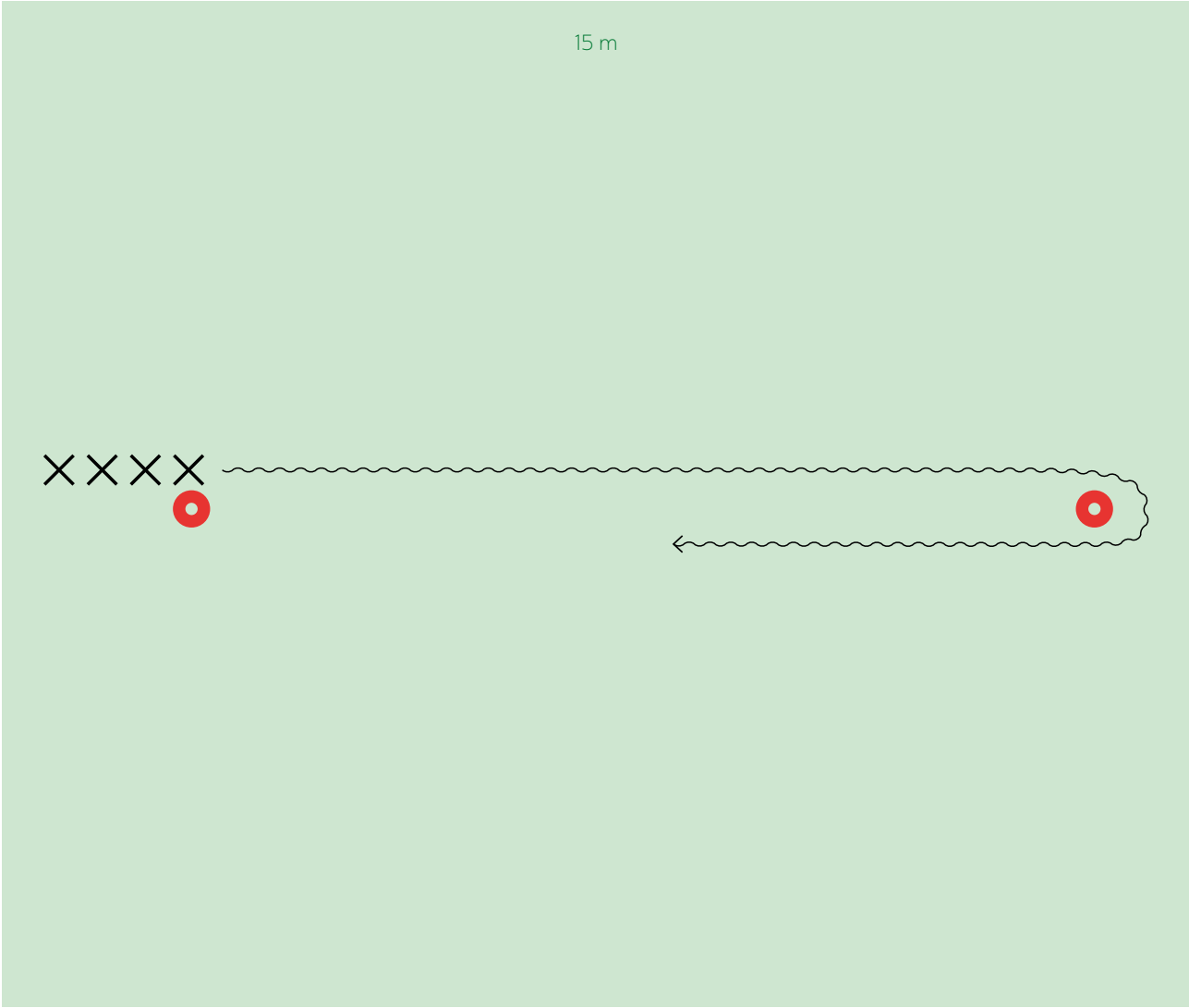
VARFÖR:
Hitta lediga spelytor.

ORGANISATION:
10 spelare, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

ANVISNING:
10 spelare med varsin boll i en begränsad yta.
De driver mot konerna och vänder med bollen.

VARIATIONER:
Ta bort konerna och uppmana spelarna att vända när de möter varandra för att undvika kollision.

5.12 STAFETT - SPRINGA OCH DRIVA



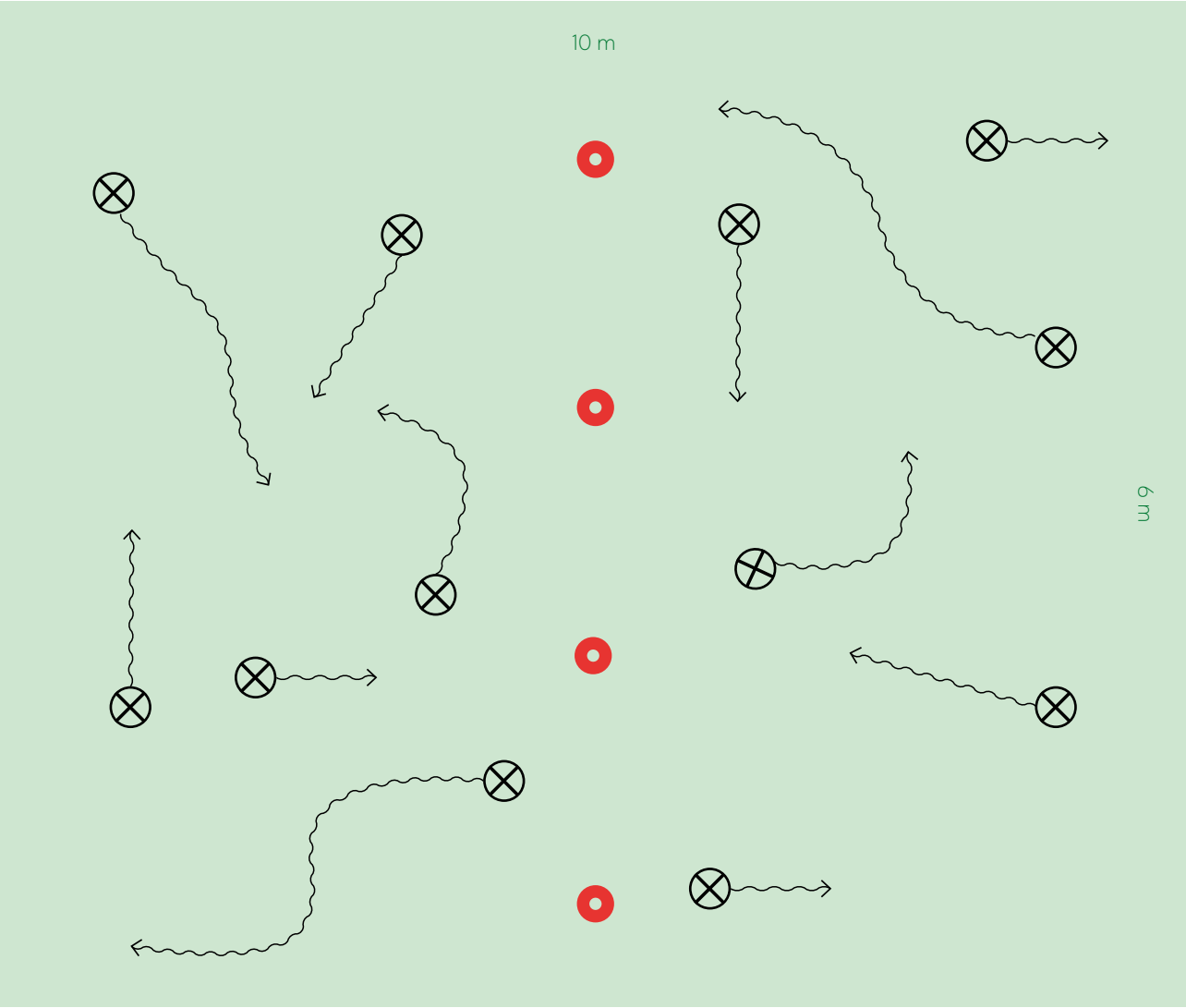
VARFÖR:
Springa, driva och vända för att ta sig framåt till fria ytor så fort som möjligt.

ORGANISATION:
Spelare, spelyta 15x15 meter, koner.

ANVISNING:
Dela in i olika lag med lika många spelare i varje. Spelarna står i ett led. Den första springer fram, rundar konen och vänder tillbaka till ledet. Där tar nästa spelare över. När alla spelare avklarat övningen har laget klarat uppgiften. Övningen sker på tid. Det gäller för laget att slå sin föregående tid.

VARIATIONER:
Övningen genomförs genom att driva bollen fram och tillbaka.

5.13 DRIVA 2



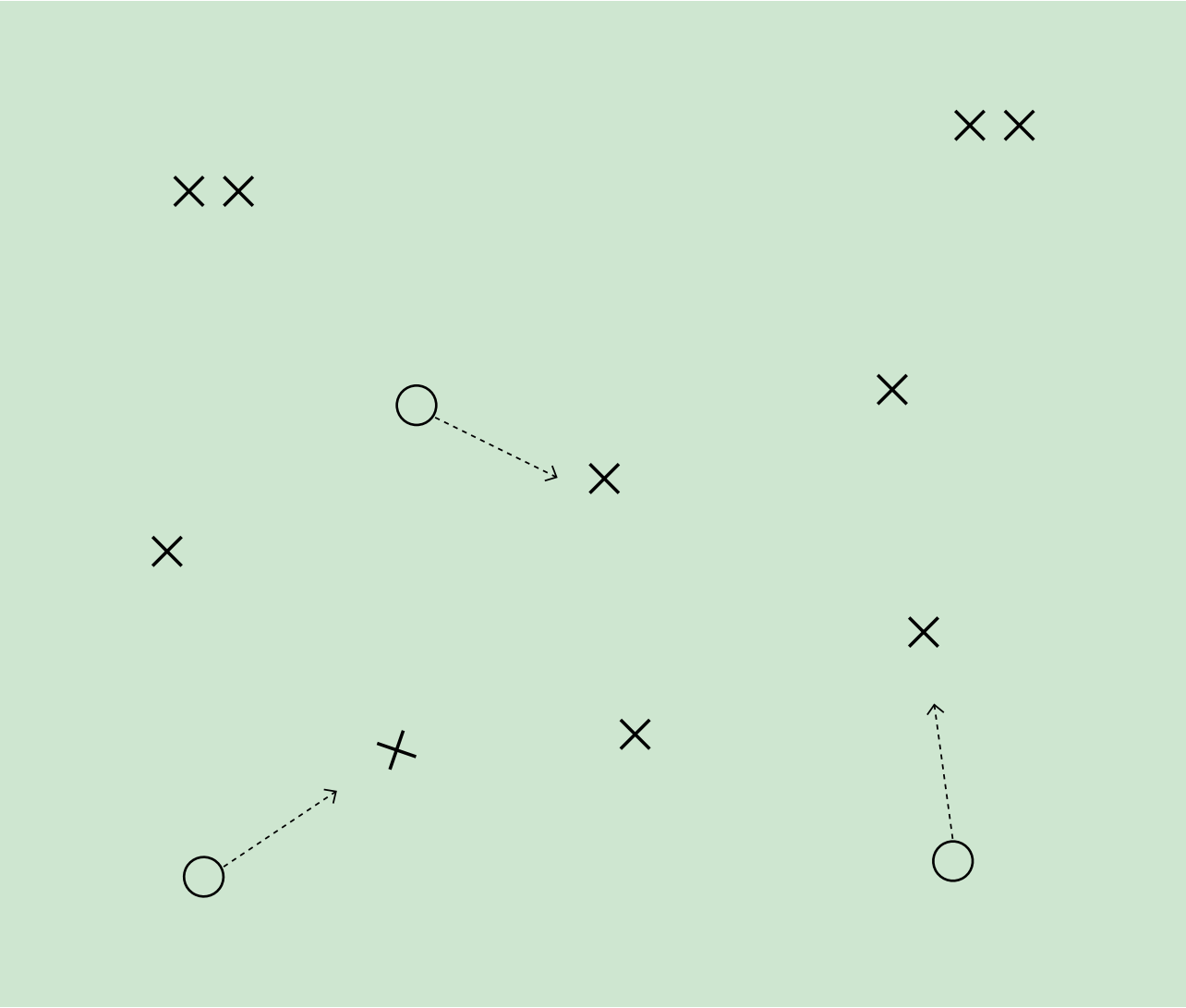
VARFÖR:
Förflytta sig med bollen under kontroll över fri yta.

ORGANISATION:
12 spelare,yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:
Dela in ytan i två rektanglar. 6 barn driver i den ena rektangeln och 6 i den andra. Vid signal byter de rektangel.

VARIATIONER:
Gör fyra kvadrater med 3 spelare i varje. Vid signal byter de till en annan kvadrat.

5.14 KOMPIS KOM OCH HJÄLP



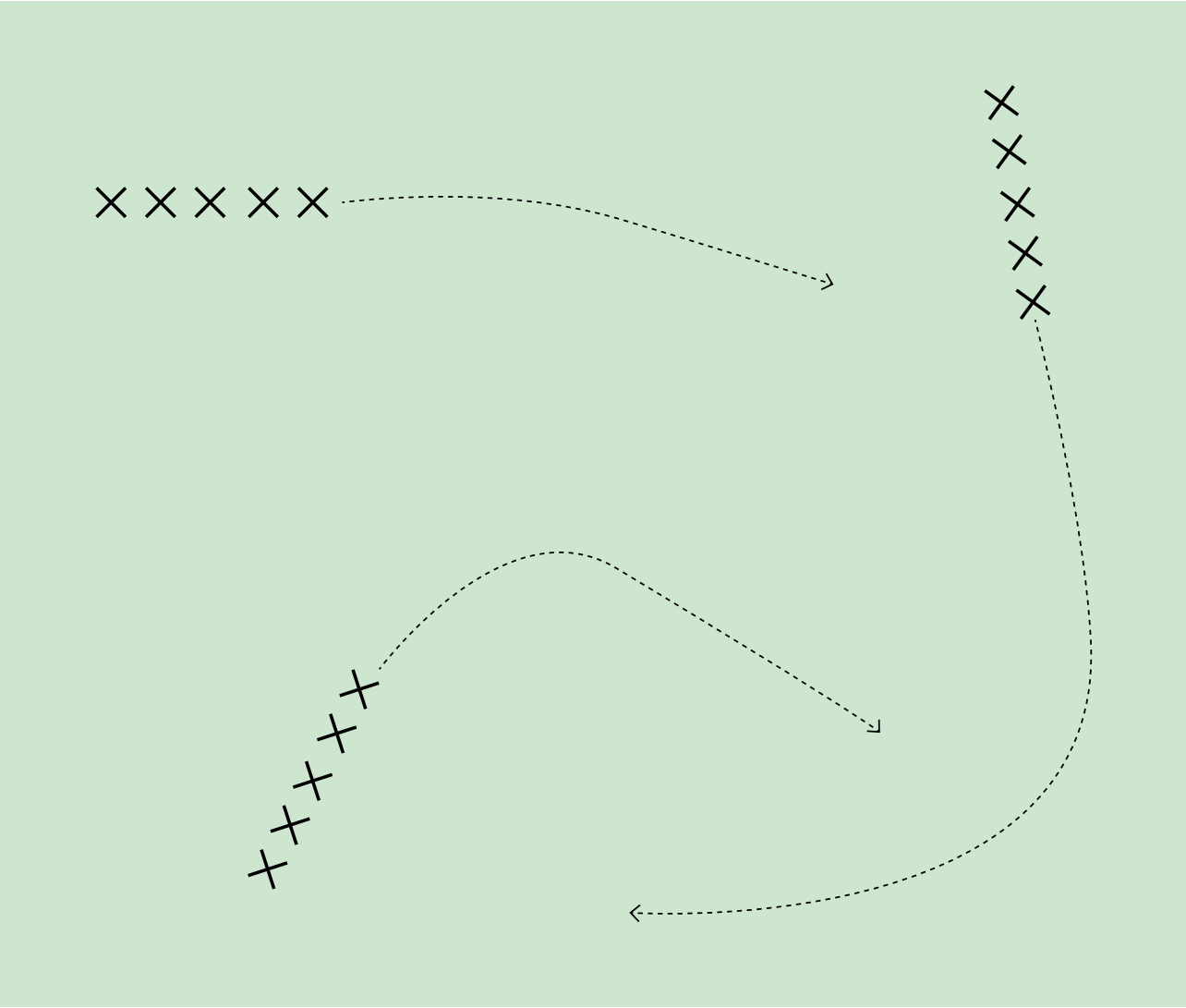
VARFÖR:
Träna koordination.

ORGANISATION:
Obegränsat antal spelare, västar.

ANVISNING:
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 kompis i handen och bilda par.

Jägarna kan "räkna ut" ett par som håller varandra i händerna - slå fem slag på deras ryggar - paret måste då skiljas och söka nya medhjälpare. De som blir kullade blir nya jägare.

5.15 TUSENFOTINGEN



VARFÖR:

Träna koordination.

ORGANISATION:

Obegränsat antal spelare.

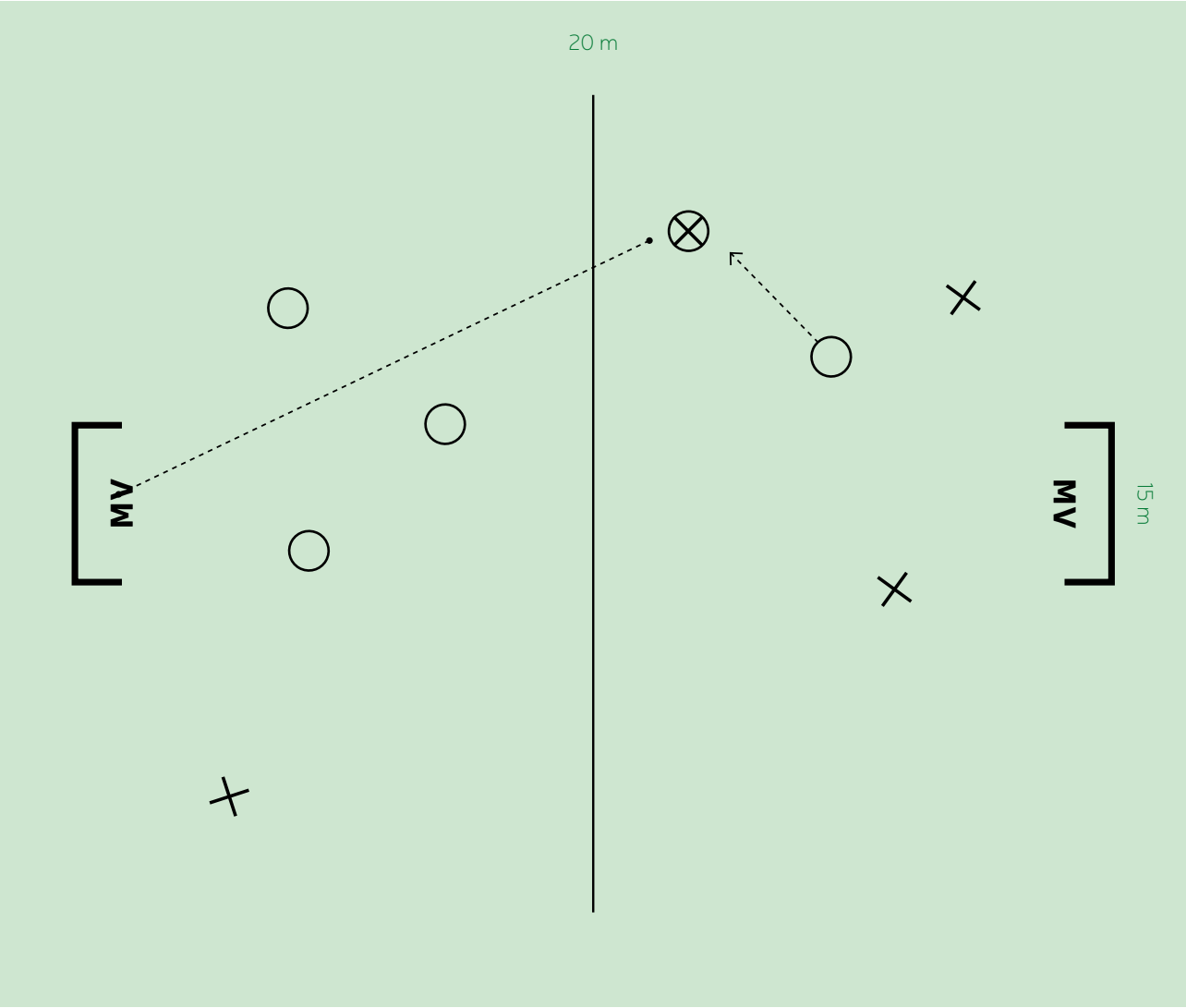
ANVISNING:

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

VARIATIONER:

- 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.

5.16 DISTANSSKOTT I NUMERÄRT ÖVERLÄGE



VARFÖR:

Anfall för att göra mål. Försvara för att förhindra mål.

ORGANISATION:

10 spelare, yta 20 x 15 meter, 2 mål och västar.

ANVISNING:

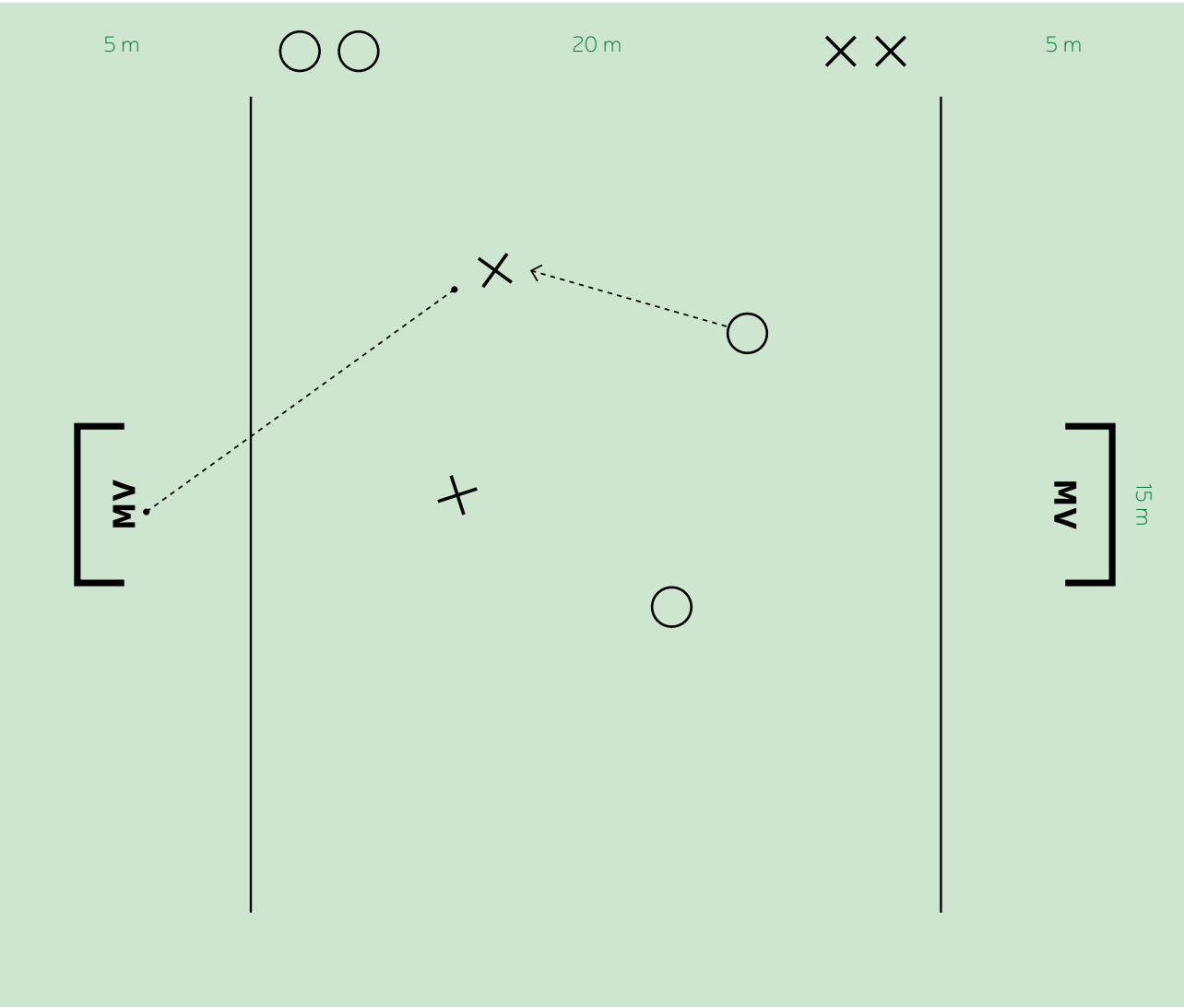
2 lag med lika många spelare i varje. Uppgiften är att göra mål från egen planhalva. Varje lag spelar 3 spelare + MV mot 1 på sin egen planhalva och försöker göra mål därifrån.

Spelaren på offensiv planhalva har som uppgift att bryta för att sedan avsluta eller spela tillbaka bollen till egen planhalva. Den här spelaren får även göra mål på returer.

VARIATIONER:

- Spelaren på offensiv planhalva deltar i spelet och kan få passning från den egna planhalvan.

5.17 3V3 MED MÅLVAKT SOM INTE FÅR PRESSAS



VARFÖR:
Anfall för att göra mål. Försvara för att förhindra mål.

ORGANISATION:
10 spelare, yta 30 x 15 meter, 2 mål och västar.

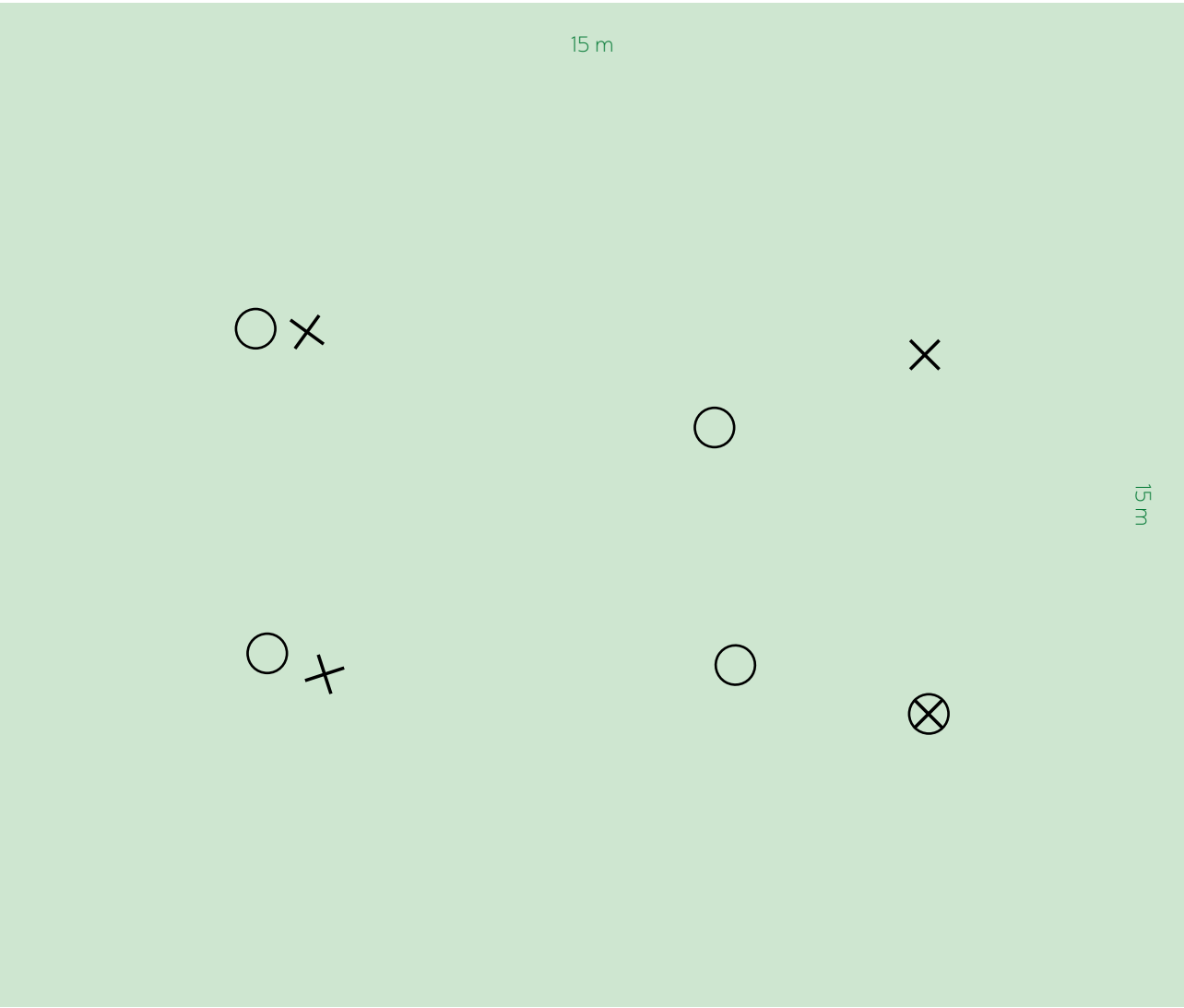
ANVISNING:
Spel 2 mot 2 med målvakter. Målvakterna är bakom en linje där endast målvakterna får vara. Det är tillåtet att passa målvakten i sitt egna lag.

VARIATIONER:

- Öka antalet spelare till 3 mot 3

Övningen blir intensiv och därför kan det vara bra att ha några avbytare per lag som har till uppgift att uppmuntra medspelarna. Byt i så fall avbytare efter ca 30 sekunder.

5.18 5V5 DRIVA - VÄNDA - PRESSA



VARFÖR:
Träna anfalls- och försvarsspel så matchlikt som möjligt.

ORGANISATION:
Spelare, yta 30 x 15-20 meter, bollarr, 2 mål och västar.

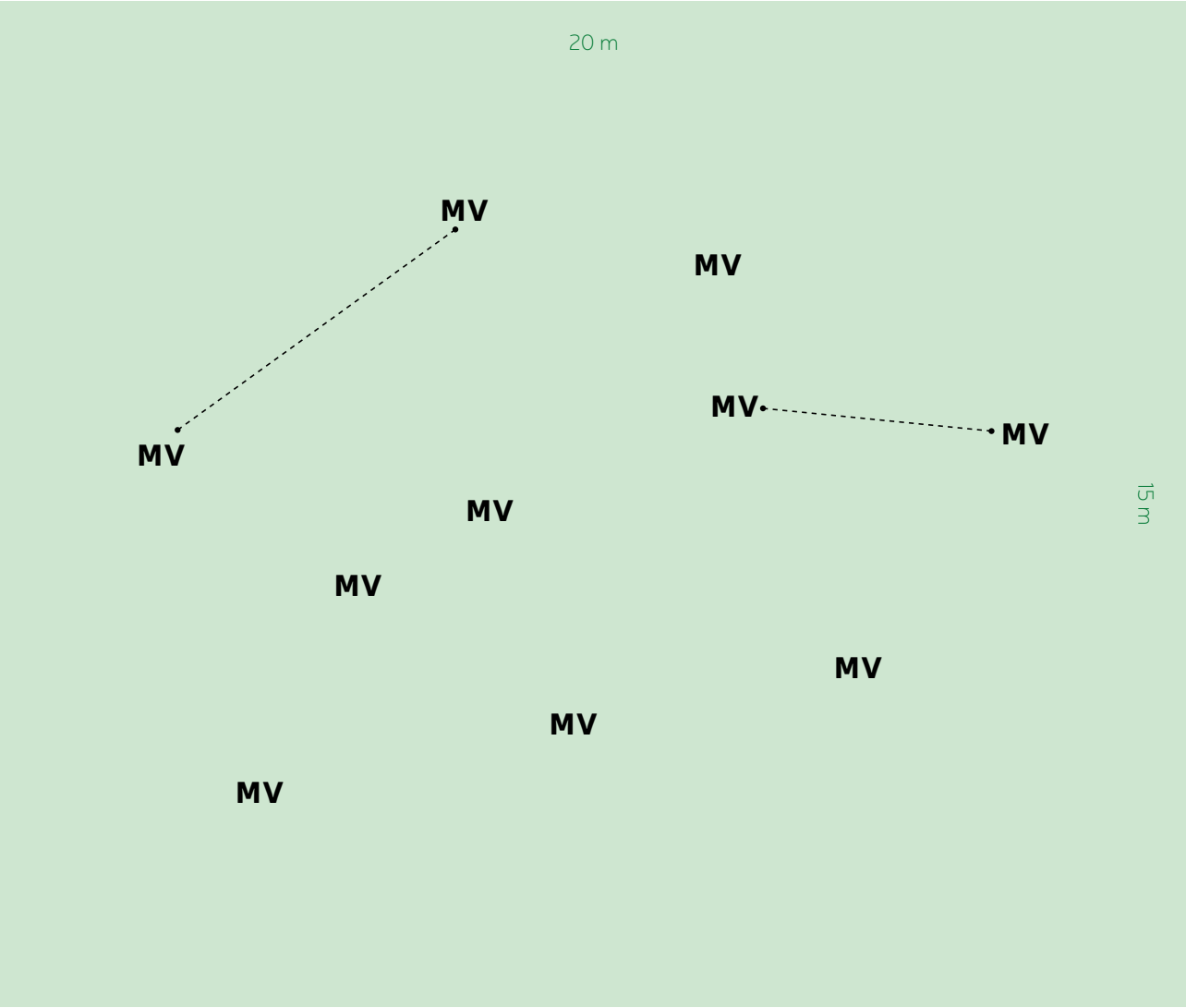
Målvakter:

- Fånga bollen med händerna och kroppen bakom bollen.
- Spelbarhet.
- Rulla/kasta till fria medspelare.

ANVISNING:
Spel enligt 5v5 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 5 mot 5 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.

5.19 NUMMERBOLL MV



VARFÖR:

Kunna leverera bollen från målvakt till utspelare i anfallsspel. Kunna fånga bollen i olika höjd i försvarsspel.

ORGANISATION:

Spelare, yta 20 x 15 meter och bollar.

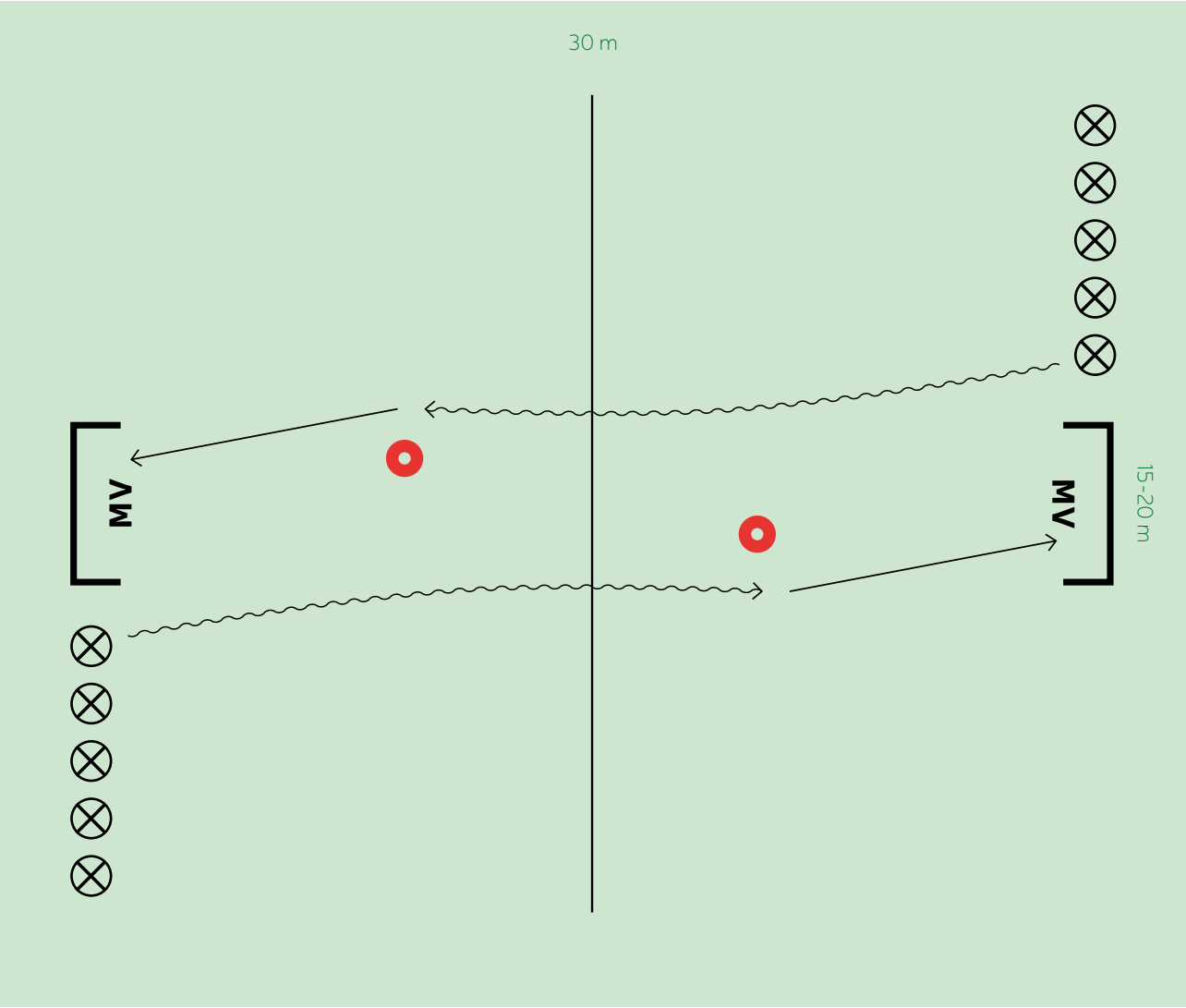
ANVISNING:

Dela in spelarna i olika lag. Spelarna ska passa bollen i en särskild ordning. Spelarna får varsitt nummer. Nummer 1 passar till nummer 2 osv.

VARIATIONER:

- Spelarna rullar bollen till varandra
- Spelarna kastar bollen till varandra
- Spelarna kastar bollen lite vid sidan om så att de får slänga sig efter bollen

5.20 ISOLERANDE SKOTT



VARFÖR:

Göra mål och förhindra mål.

ORGANISATION:

10 spelare, yta 15 x 15 meter, bollar, 2 mål och koner.

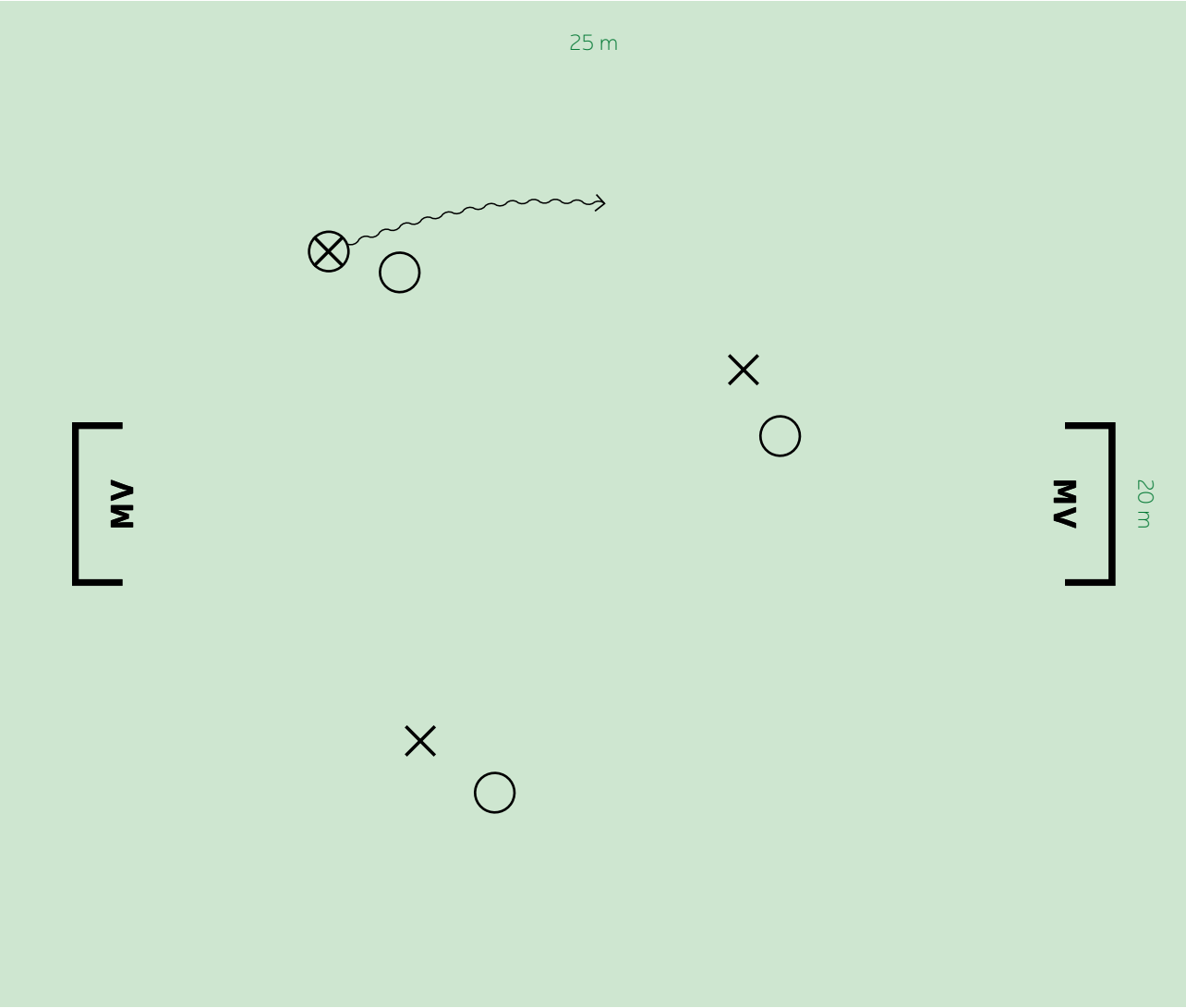
ANVISNING:

Anfallsspelarna ska göra mål och målvakterna ska förhindra mål. En spelare åt gången från varje led driver fram till konen, riktningsförändrar och skjuter mot mål. Efter skott ställer sig spelarna sist i ledet bakom det mål de skjutit mot. Variera skott med höger och vänster

VARIATIONER:

Driv från andra sidan stolpen

5.21 SMÅLAGSSPEL - UTMANA, FINTA, DRIBBLA

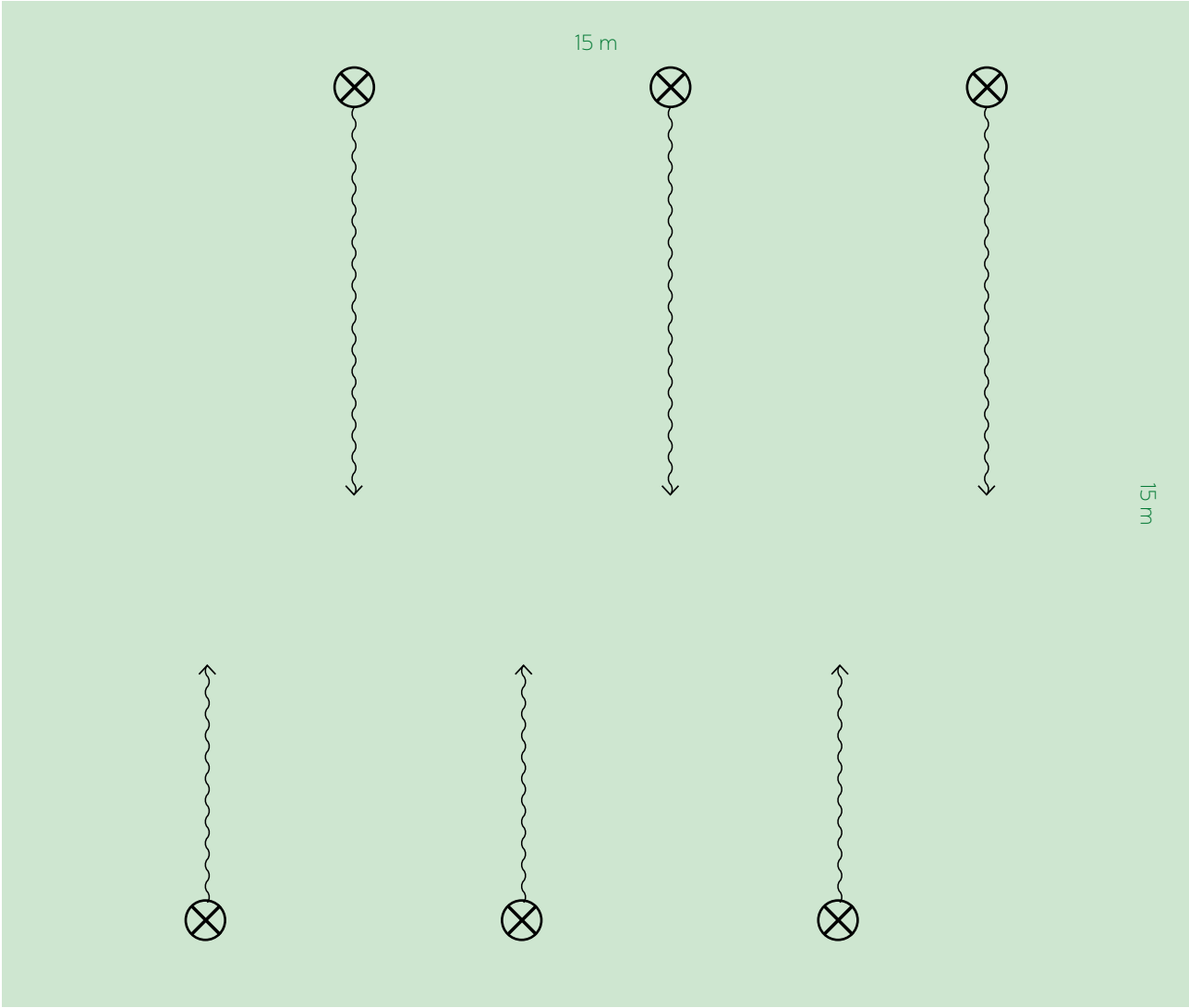


VARFÖR:
Passera en motståndare med bollen under kontroll.

ORGANISATION:
8 spelare, yta 25 x 20 meter, bollar, 2 mål och koner.

ANVISNING:
Spel 3v3 med målvakter. Någon spelare måste först dribbla förbi en motståndare innan laget får göra mål.

5.22 DRIVA



VARFÖR:
Förflytta sig med bollen under kontroll över fri yta.

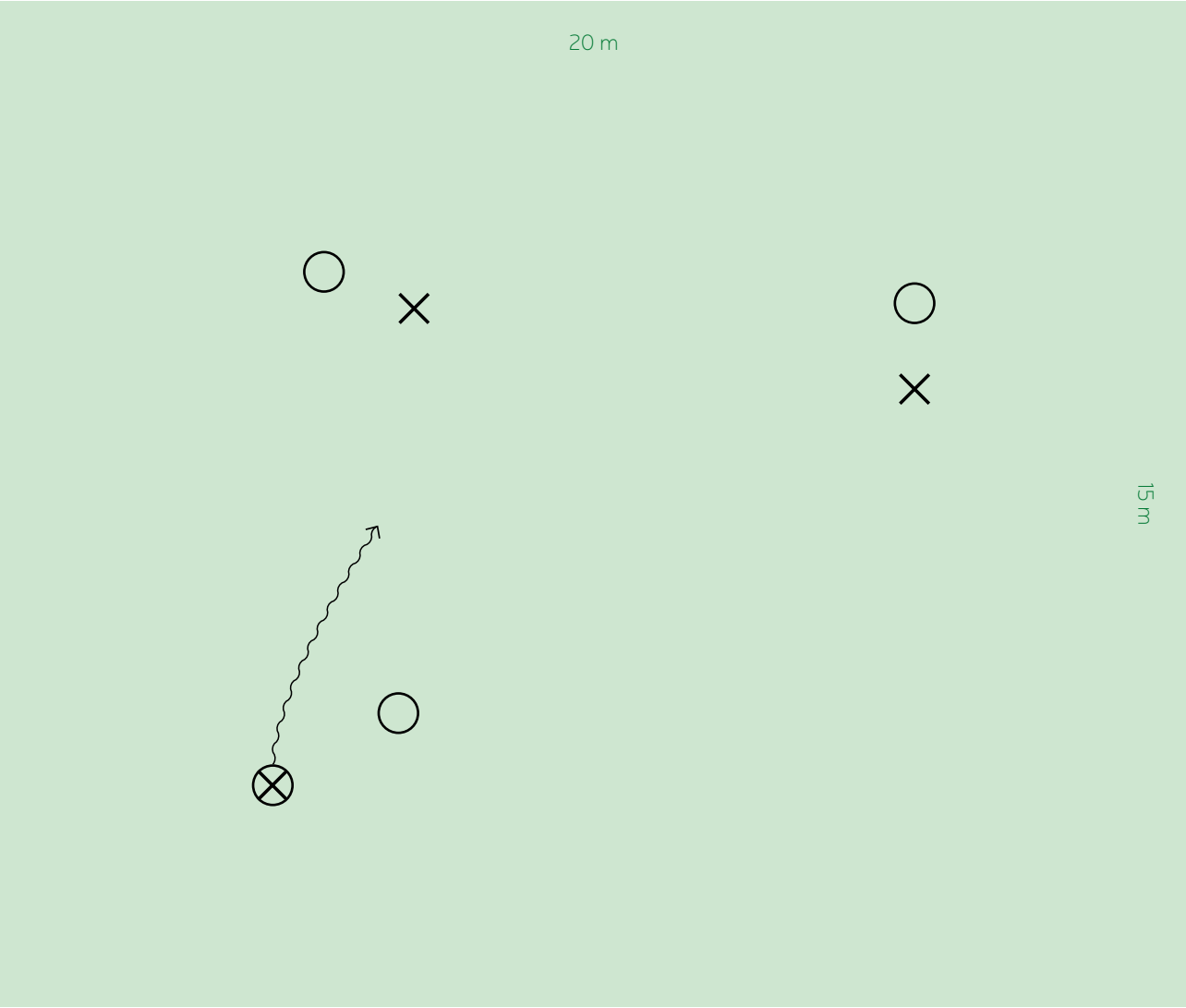
ORGANISATION:
6 spelare, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

ANVISNING:
Spelarna driver med varsin boll mellan kvadratens sidor.

VARIATIONER:

- Alla driver runt sin boll i kvadraten
- Ett barn är jägare och ska kulla de övriga.
- Den som blir kullad blir ny jägare.

5.23 (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA

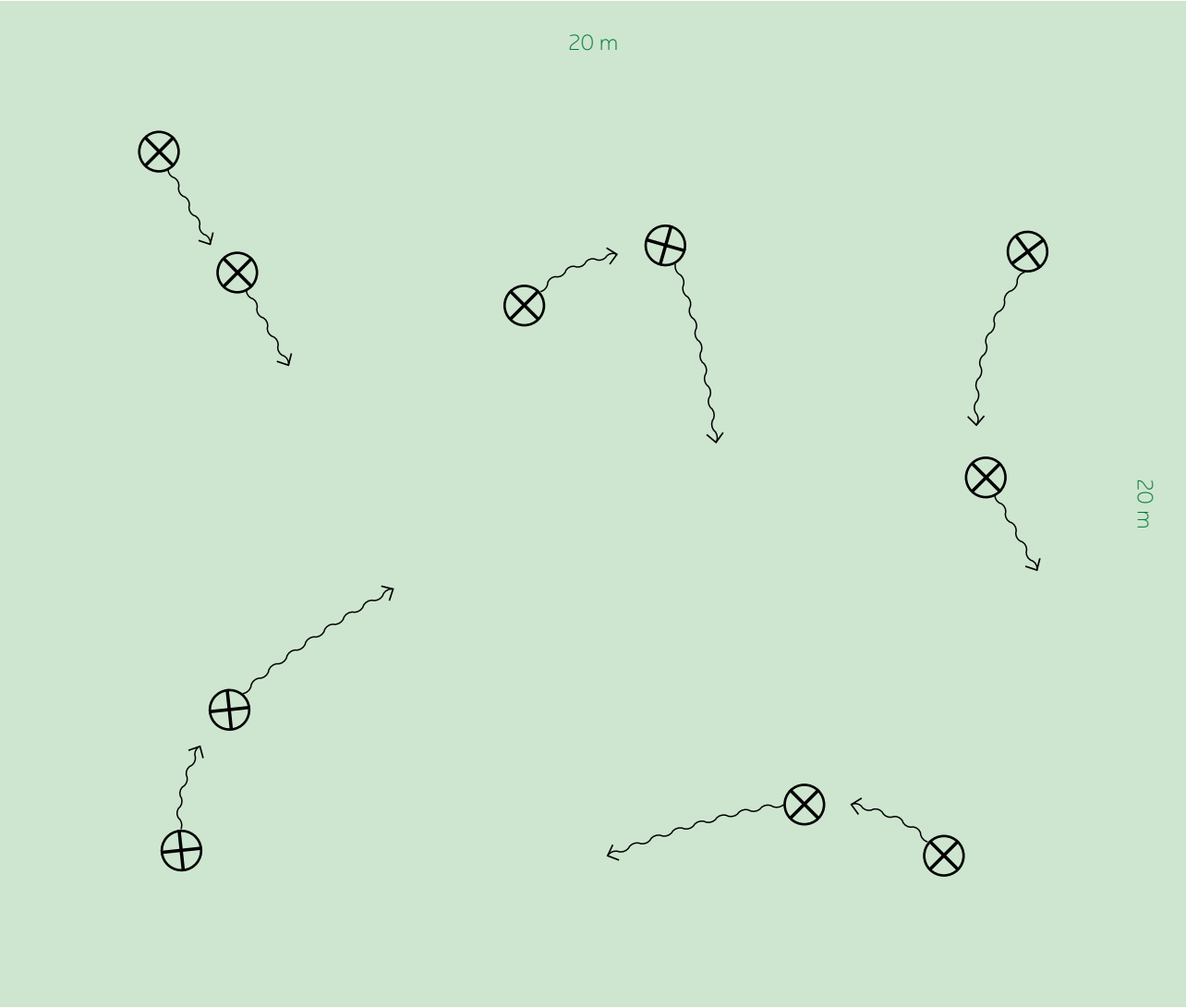


VARFÖR:
Förflytta sig med bollen under kontroll över fri yta.

ORGANISATION:
6 spelare, yta 20 x 15 meter. västar, bollar och koner.

ANVISNING:
Spel 3v3. Lagen försvarar var sin mållinje och gör mål genom att driva bollen över motståndarnas mållinje.

5.24 UTMANA, FINTA, DRIBBLA



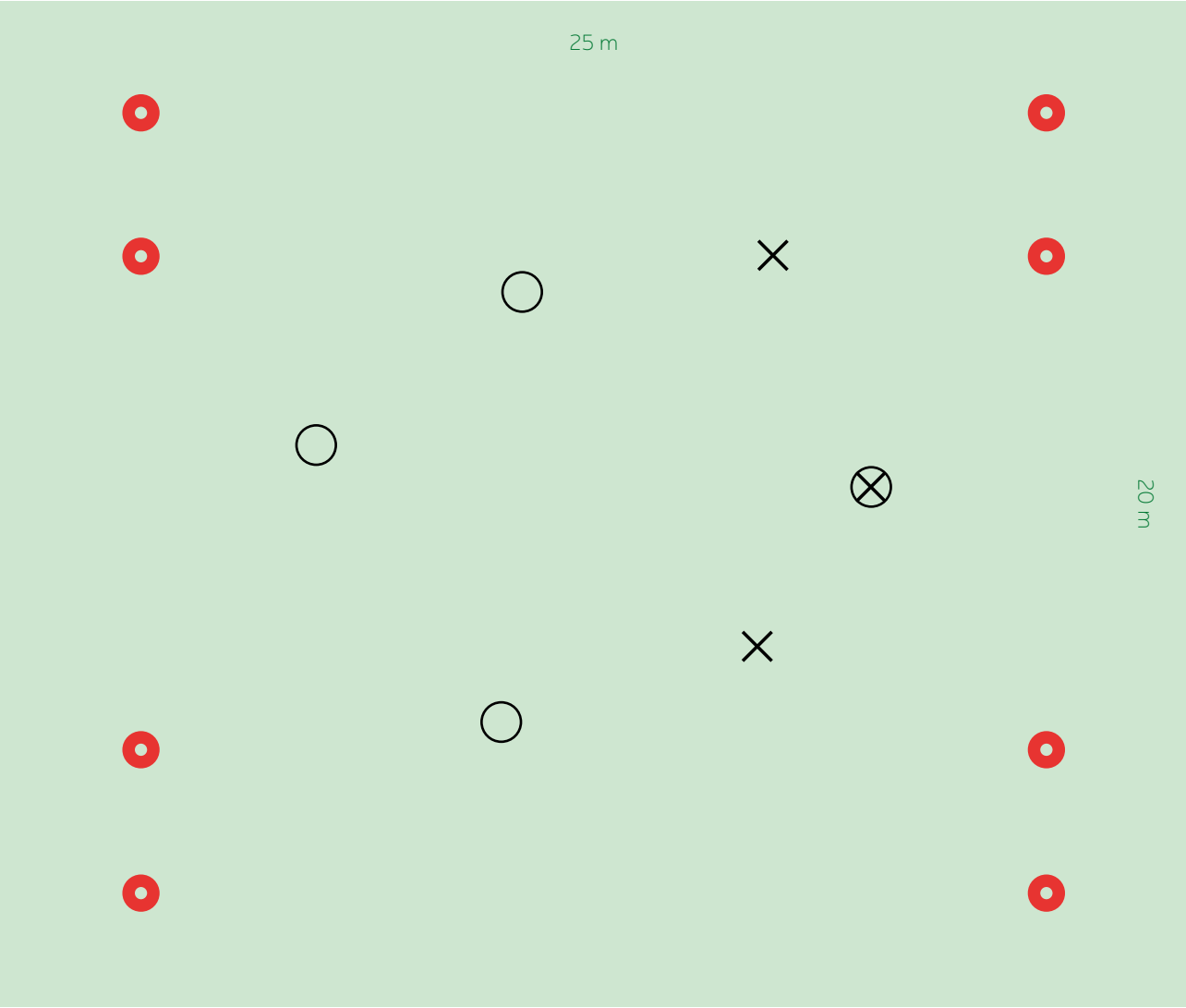
VARFÖR:
Passera en motståndare med bollen under kontroll.

ORGANISATION:
10 spelare, yta 20 x 20 meter. västar, bollar och koner.

ANVISNING:
Dela in spelarna i par där alla har varsin boll. A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. På signal från tränaren stannar alla spelarna. Polisen ska då vara på en armlängds avstånd från tjuven för att vinna.

Byt uppgift.

5.25 (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA

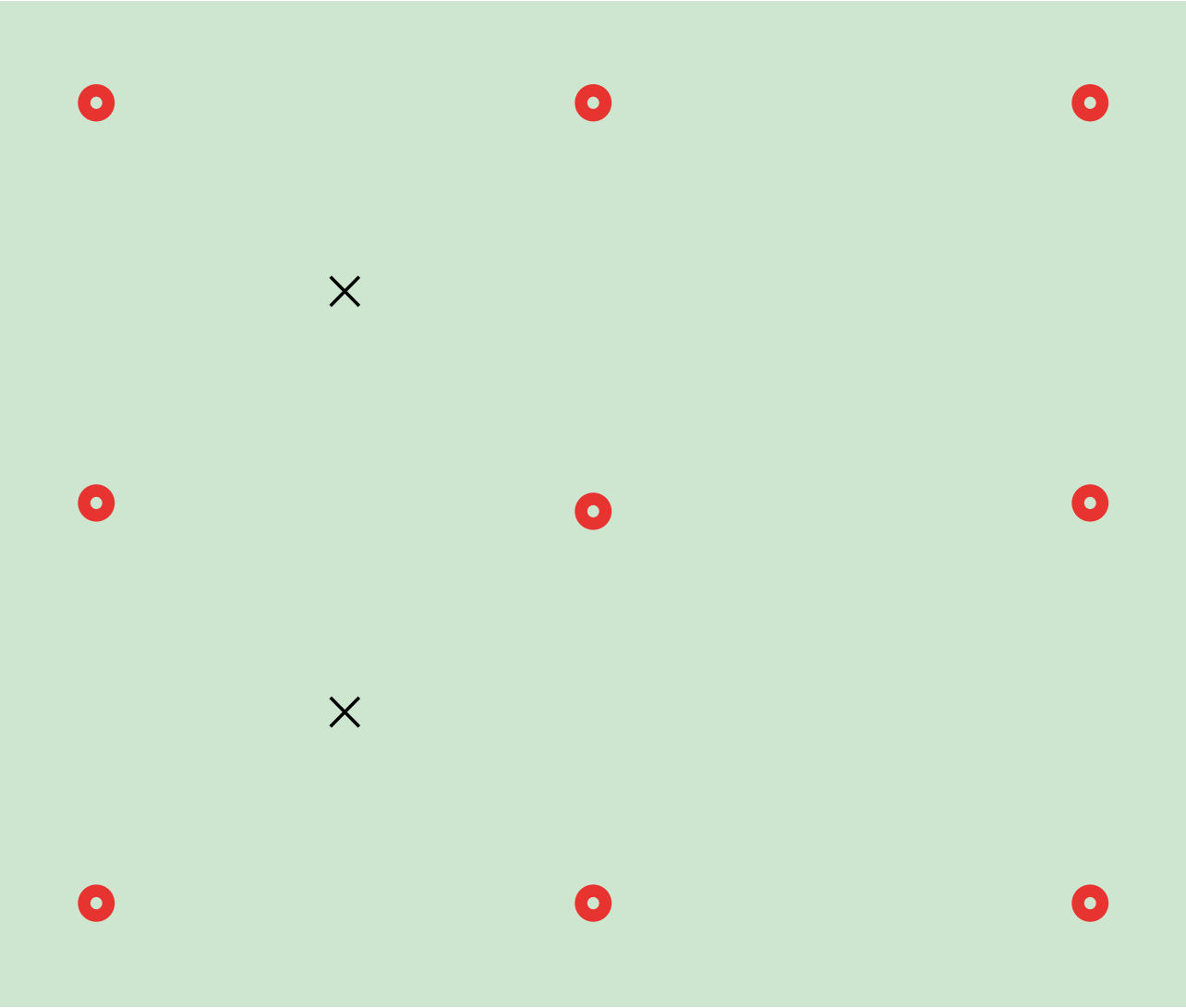


VARFÖR:
Förflytta sig med bollen under kontroll över fri yta.

ORGANISATION:
6 spelare, yta 25 x 20 meter.
2 små mål på varje sida. 2 färger på västar.

ANVISNING:
Spel 3 mot 3.
Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål.

5.26 SPEGELN

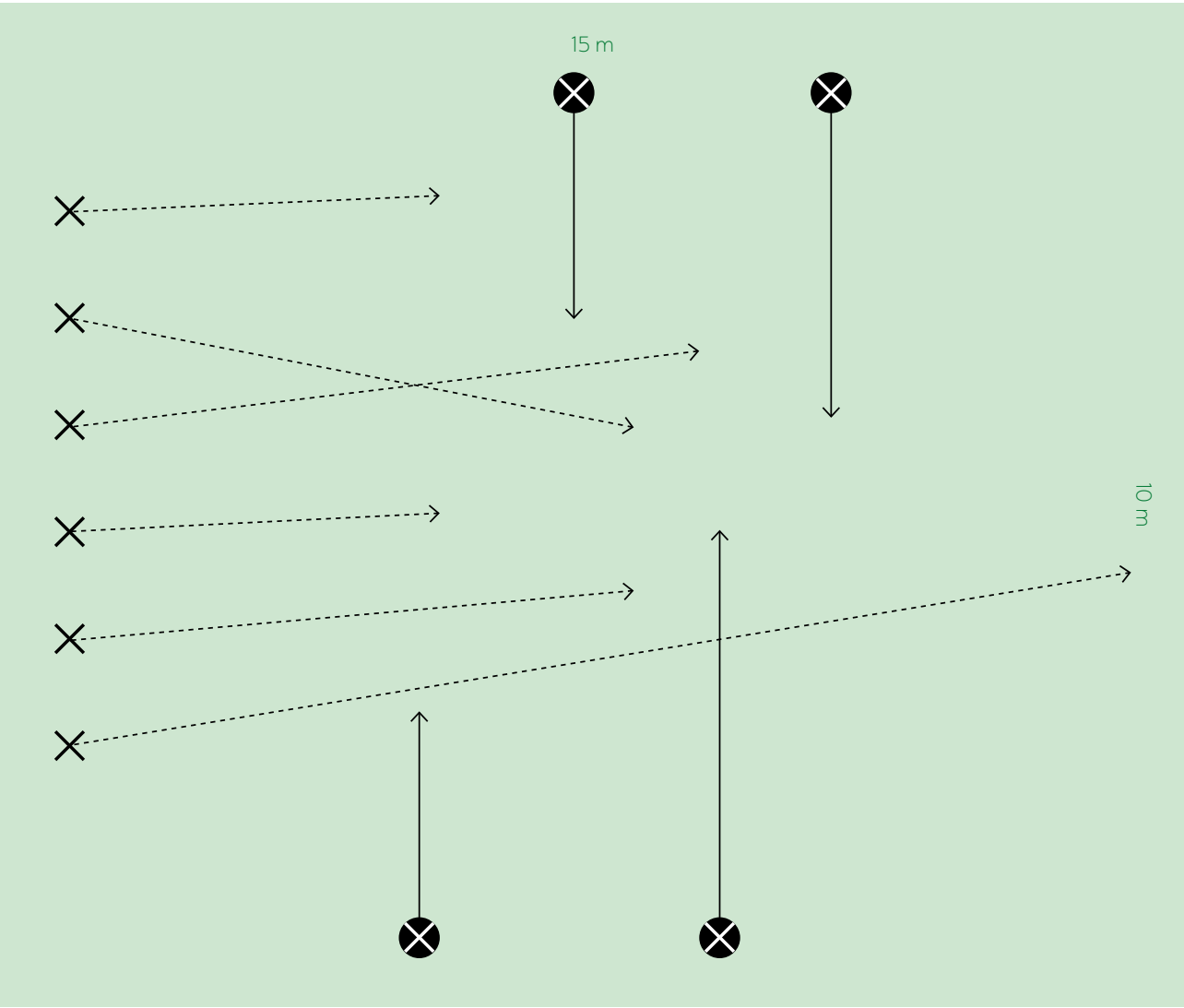


VARFÖR:
Träna koordination.

ORGANISATION:
6 spelare, yta 25 x 20 meter.
2 små mål på varje sida. 2 färger på västar.

ANVISNING:
Dela in 6 spelare i 3 par. Gör två kvadrater 5 x 5 meter där en sida är gemensam. Ett par åt gången är aktivt. Spelarna står mitt emot varandra. En är ledare och ska snabbt förflytta sig mellan konerna på sin planhalva. Kamraten ska följa efter som en spegelbild på sin planhalva. Variera genom att göra övningen med boll och utan. Byt par efter 10 sekunder. Nästa gång det är parets tur byter de uppgift.

5.27 INTE NUDDA BOLL



VARFÖR:

Träna koordination.

ORGANISATION:

Spelare, yta 15 x 10 meter. bollarr.

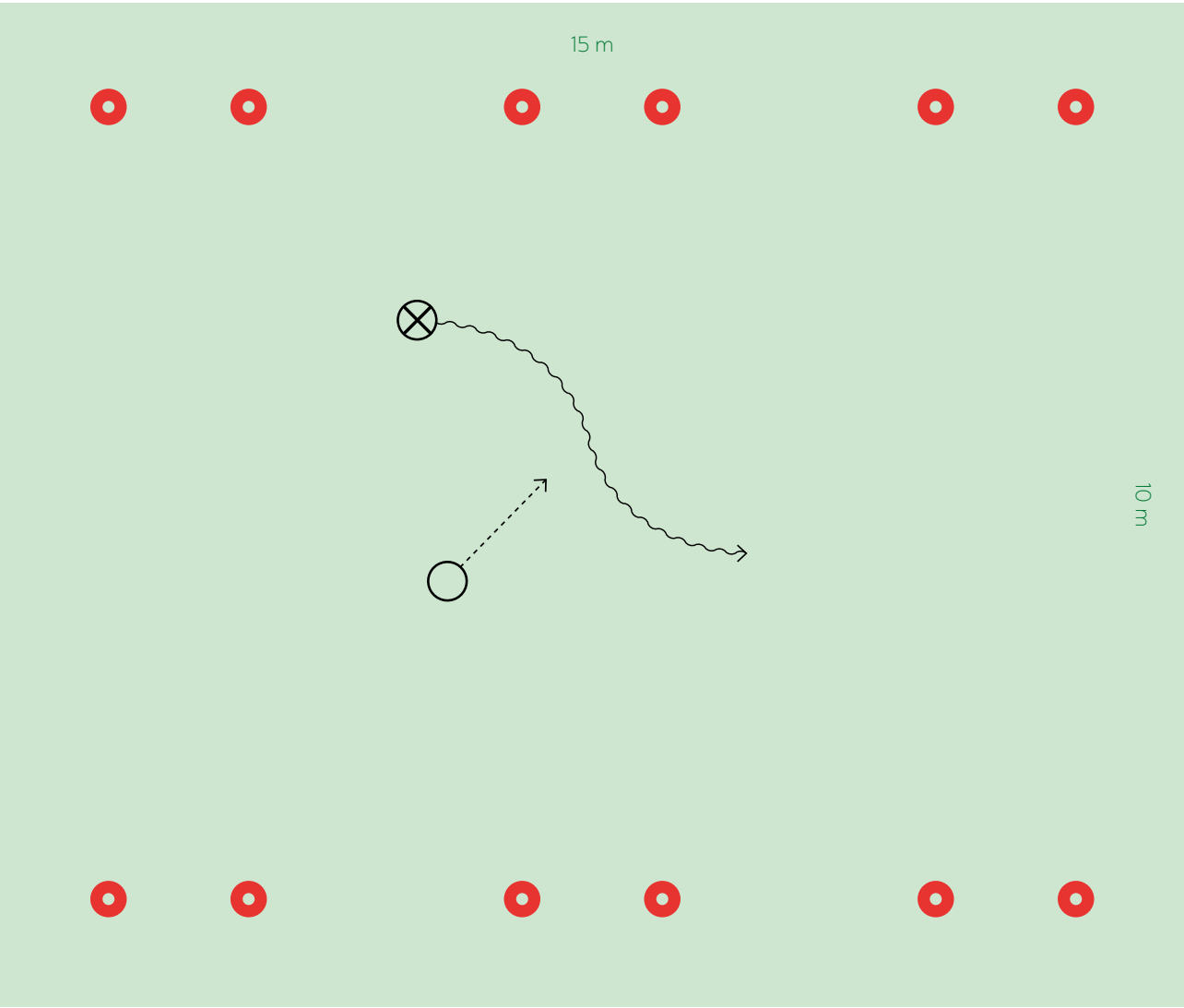
ANVISNING:

Alla spelare står på ena sidan. Längs med långsidorna står ledare med bollar. På signal ska spelarna springa över till den andra sidan utan att bli träffad av bollarna. Ledarna försöker pricka spelarna när de springer över. De får bara använda bredsidan och träff räknas från knä och neråt. Spelare som blivit träffad ansluter till ledarna och försöker att träffa de som är kvar. Fortsätt tills det bara är en kvar.

VARIATIONER:

- Spelarna med boll rullar istället för att passa.
- Spelarna väljer om de vill rulla eller passa.

5.28 1V1 MOT 3 MÅL



VARFÖR:

Ta bollen för att kunna anfalla och göra mål. Försvara genom att ta bollen.

ORGANISATION:

Spelare, yta 15 x 10 meter. bollar.

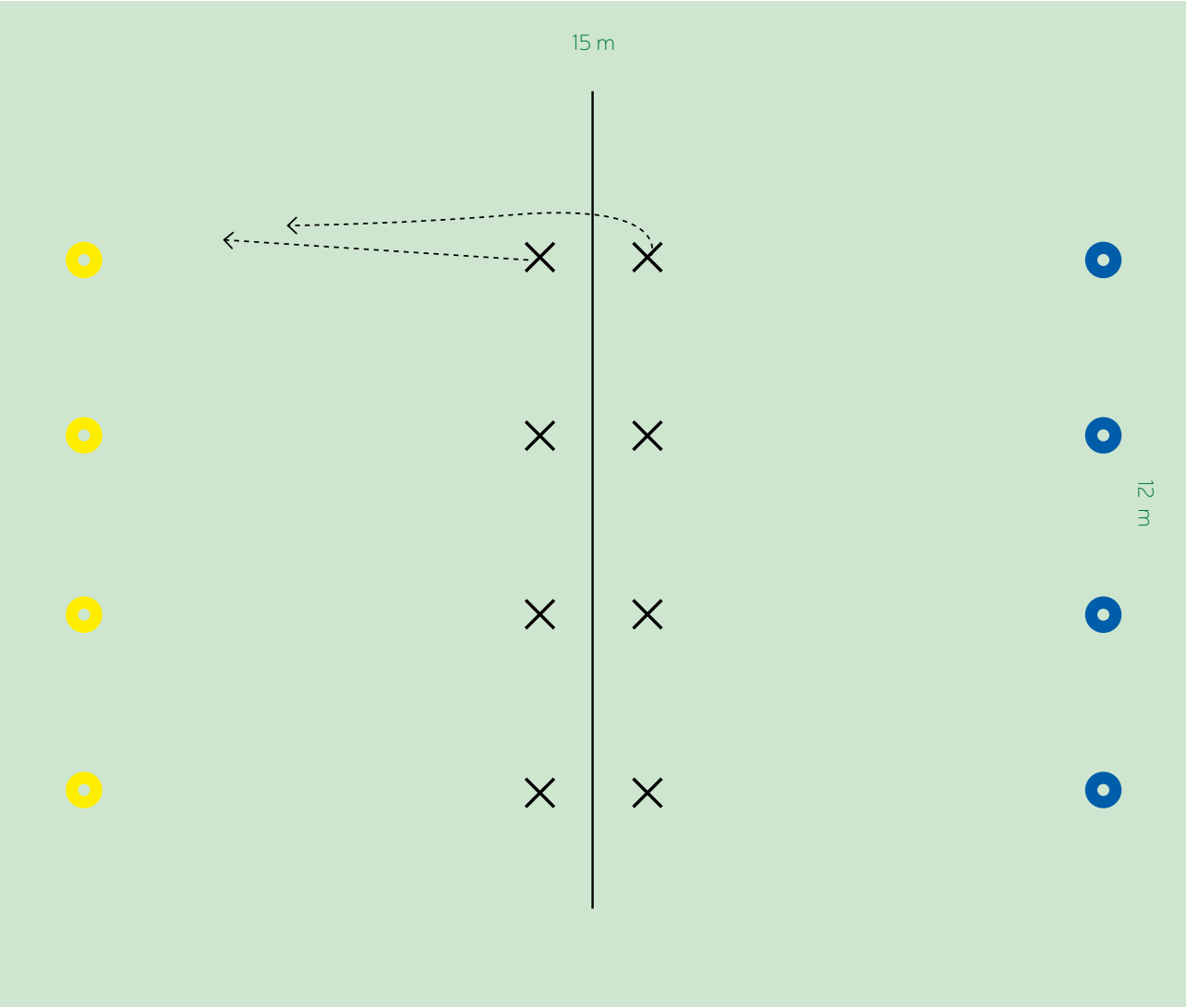
ANVISNING:

Spel 1v1. Båda spelarna har 3 små mål på motståndarens linje där de gör mål.

VARIATIONER:

- Samma övning men spela 2v2.

5.29 GUL OCH BLÅ



VARFÖR:

Reagera snabbt och kunna springa ifrån motståndare.

ORGANISATION:

Spelare, yta 15 x 12 meter, bollar och koner.

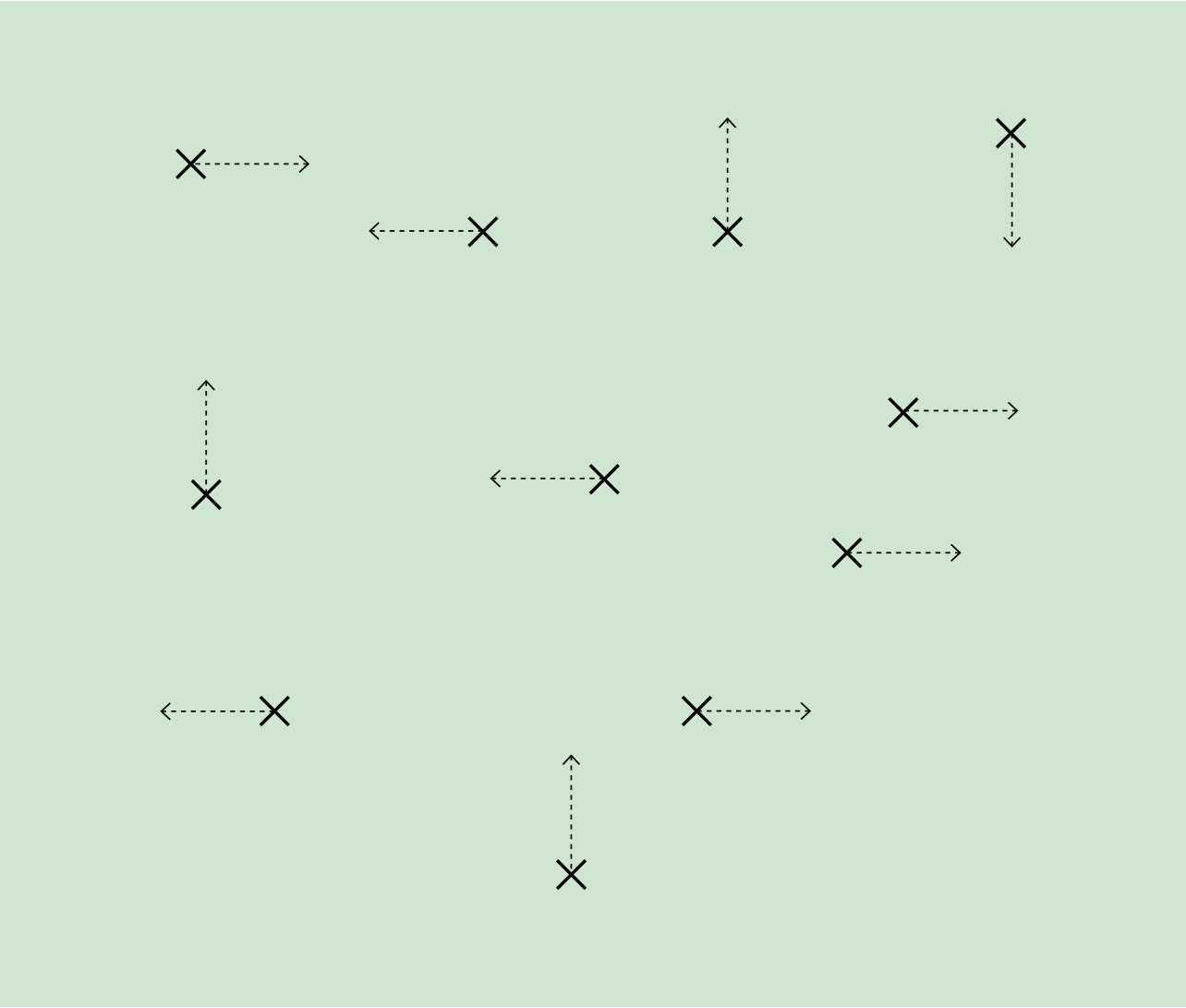
ANVISNING:

Spelarna står två och två mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kon och bakom den andra finns en blå kon. När ledaren ropar gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa för konan innan den andra spelaren hinner dunka ryggen.

VARIATIONER:

- När ledaren säger "gul" ska istället den blåa spelaren springa till sin kona.
- Spelarna har varsin boll. Spelaren som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar springer utan boll.

5.30 LEK - SIDLEDS HOPPANDE APA



VARFÖR:

Träna koordination.

ORGANISATION:

Obegränsat antal spelare, koner och västar.

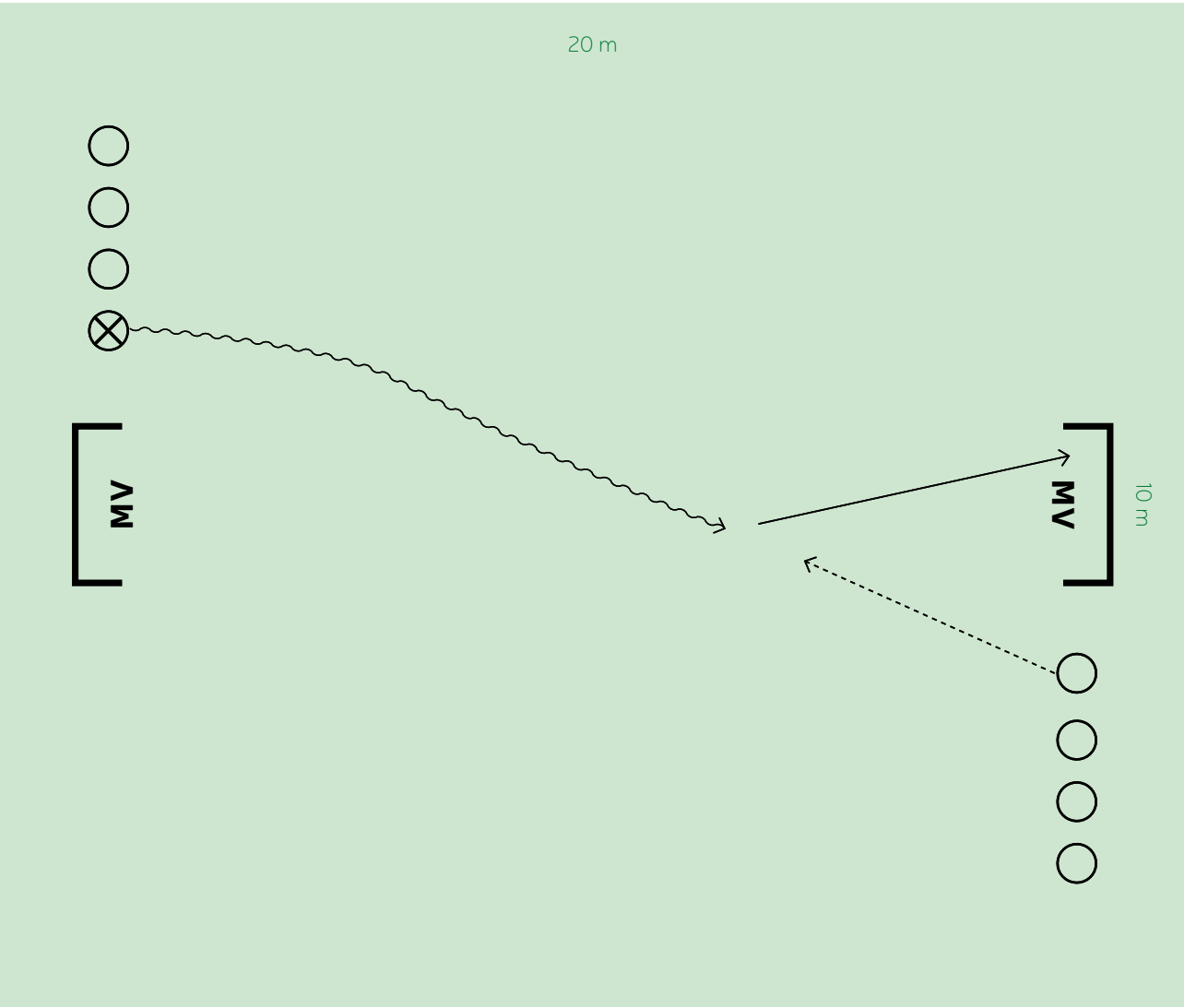
ANVISNING:

Sitt på huk med händerna i marken och med något delade ben. Sätt båda händerna vid sidan om ena benet, lyft båda benen och gör ett hopp i sidled. Upprepa åt samma håll.

VARIATIONER:

- Björngång: Stå på alla fyra med händer och fötter i marken. Ha raka armar och böj 90 grader i knäna och i höftleden. Förflyttning i olika riktningar, framåt, bakåt och i sidled genom att flytta höger hand och vänster fot och tvärtom.
- Stå på alla fyra med raka armar och böj lätt i knäna och höftleden. Förflyttning i olika riktningar, framåt, bakåt och i sidled genom att flytta höger hand och vänster fot och tvärtom.

5.31 UTMANA, FINTA, DRIBBLA

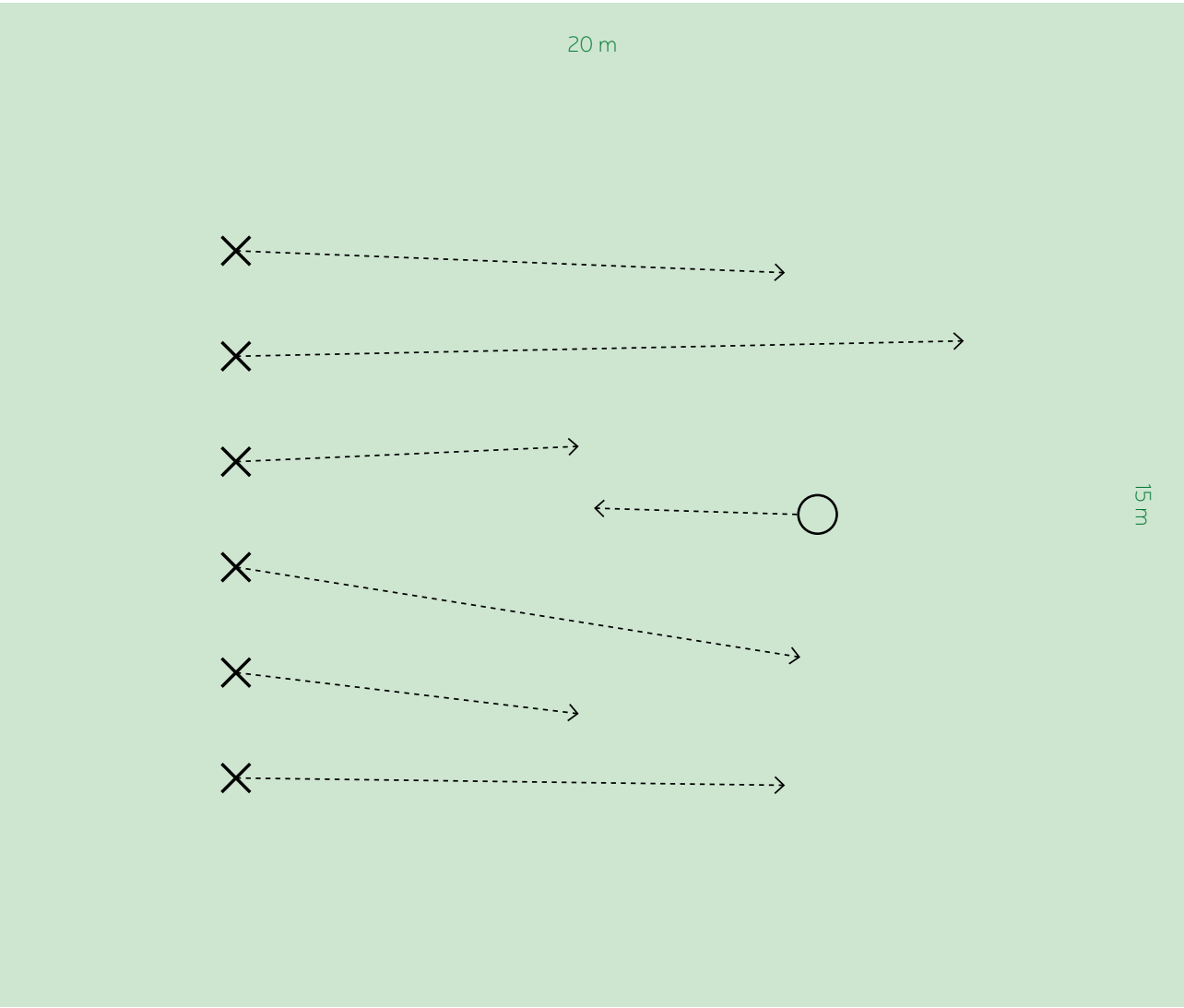


VARFÖR:
Passera en motståndare med bollen under kontroll.

ORGANISATION:
6 spelare, yta 20 x 10 meter, bollar, 2 mål, västar och koner.

ANVISNING:
Spelarna först i leden startar. A dribblar förbi B och gör ett avslut mot mål. Om B erövrar bollen ska han eller hon göra ett avslut mot målet på motsatt sida. Spelarna ställer sig i ledet vid det mål de skjutit mot.

5.32 VEM ÄR RÄDD FÖR ?



VARFÖR:
Ta sig framåt i planen.

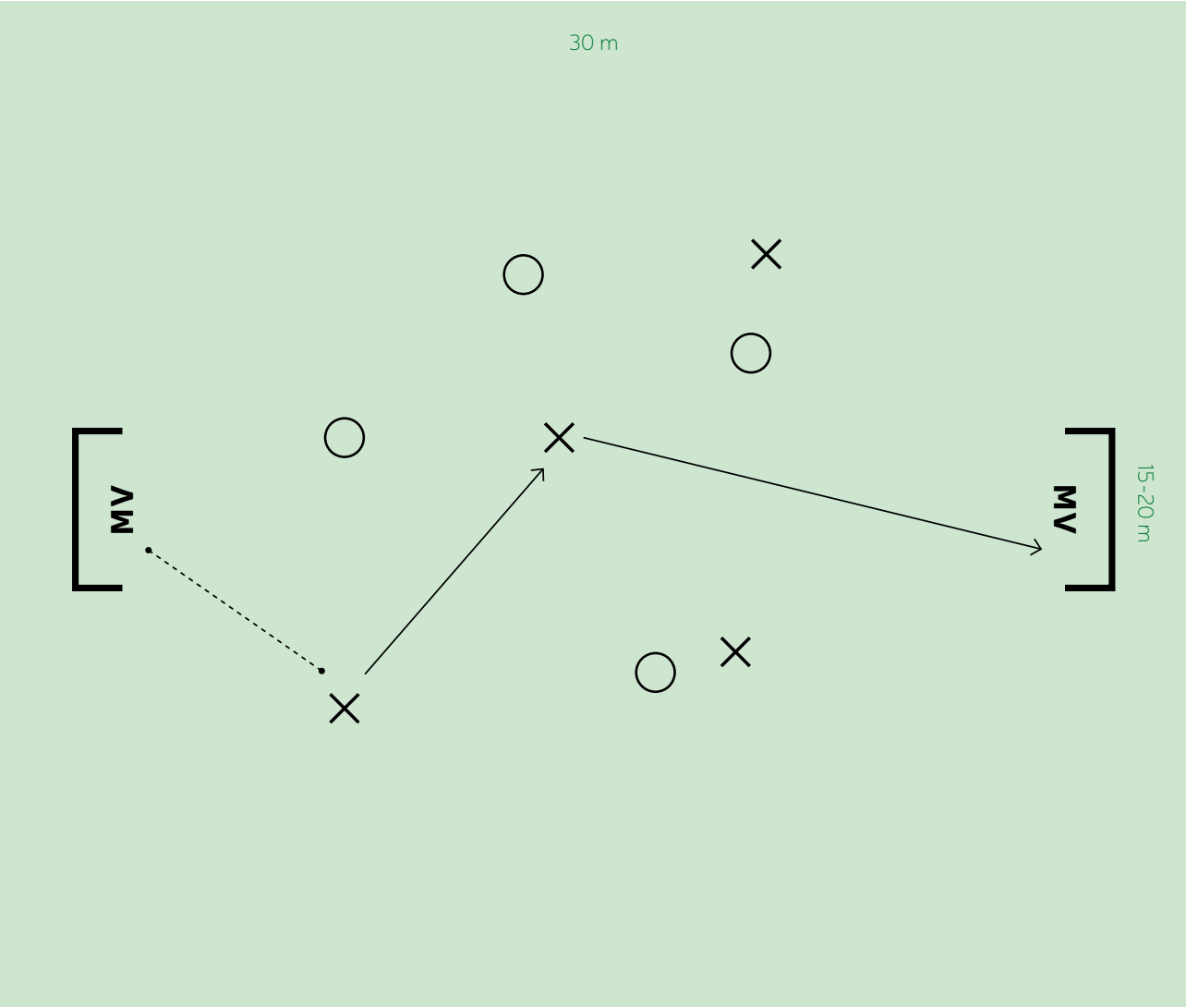
ORGANISATION:
6-11 spelare, yta 20 x 15 meter, bollar och västar.

ANVISNING:
Varje spelare har en boll. De ska försöka ta sig från ena kortsida till den andra. En eller flera försvars-spelare har som uppgift att erövra bollarna och driva över till motsatt kortsida. Bollen är i spel till den passerat någon av kortsidorna. .

VARIATIONER:

- Två spelare ska tillsammans ta bollen över kortlinjen. Möjlighet att passa när man blir pressad.
- Spelarna kastar och rullar bollen till varandra över planen. Det är inte tillåtet att springa med bollen.

5.33 UTMANA, FINTA, DRIBBLA



VARFÖR:
Ta bollen för att kunna anfalla och göra mål. Försvara genom att ta bollen.

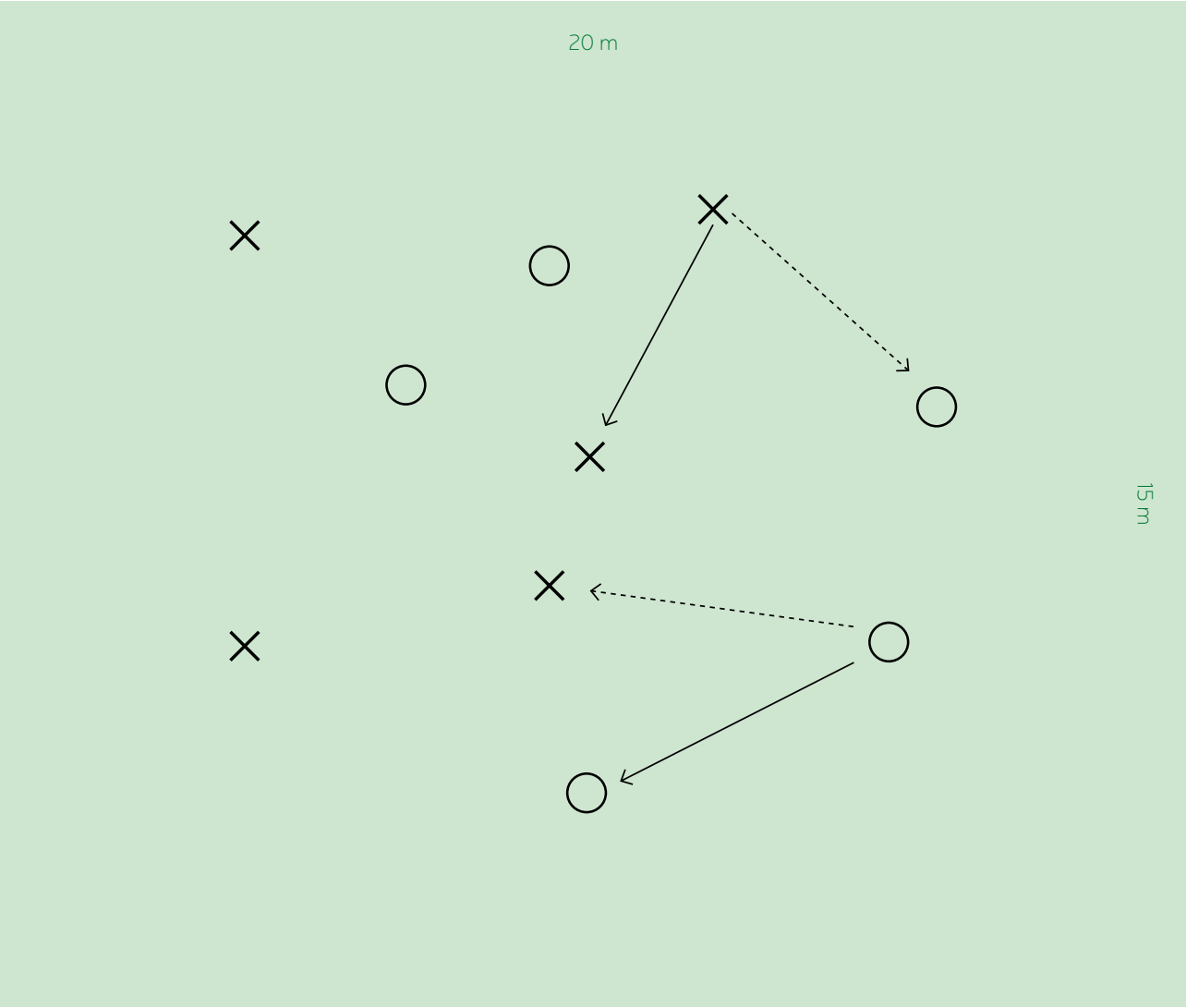
ORGANISATION:
10 spelare, yta 20 x 10 meter, bolla och västar.

ANVISNING:
Två lag ska spela varsin boll från målvakt till målvakt. När bollen når den ena bollen vänder övningen.

VARIATIONER:

- Ett lag ska spela bollen från målvakt till målvakt. 2 försvarsspelare ska försöka bryta och spela bollen till valfri målvakt. Försvararna får två poäng om de spelar en målvakt. Anfallsspelarna får en poäng om de lyckas spela från den ena målvakten till den andra utan att försvararna rör bollen.
- Två lag ska båda försöka spela bollen från målvakt till målvakt. Poäng om de lyckas spela från den ena målvakten till den andra utan att motståndarna rör bollen.

5.34 BEHÅLLA BOLLEN INOM LAGET



VARFÖR:
Ta bollen för att kunna anfalla och göra mål. Försvara genom att ta bollen.

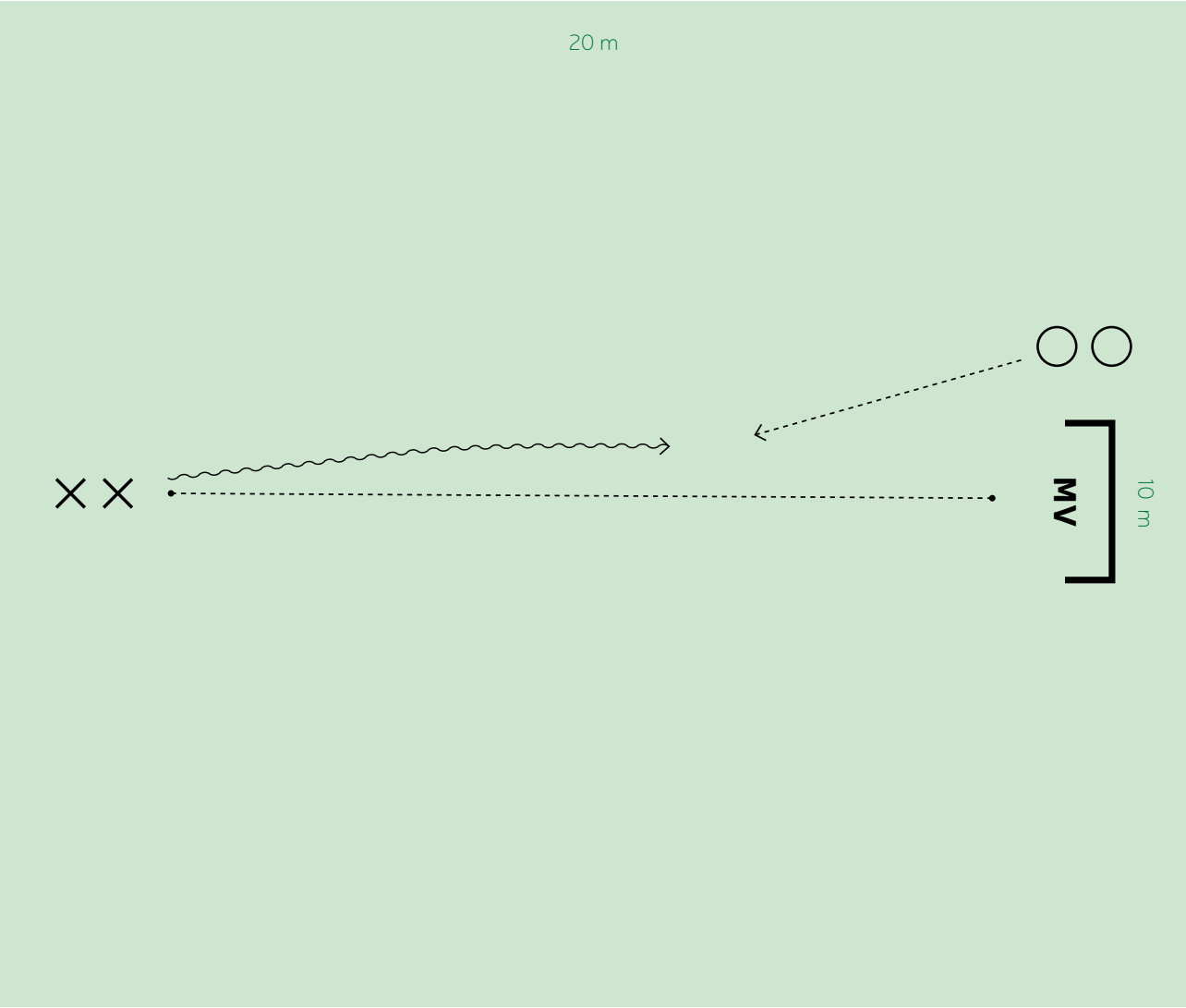
ORGANISATION:
10 spelare, yta 20 x 15 meter, bolla och västar.

ANVISNING:
Uppgiften är att behålla bollen inom laget. Två lag har varsin boll. Efter passning ska passningsläggaren göra high-five med en spelare i andra laget.

VARIATIONER:

- Spelarna gör kullerbytta istället för high-five fter passning.
- 2 försvarsspelare ska försöka bryta. När försvararna bryter behåller de bollen så länge de kan. Spela med en boll (ca 8 mot 2).

5.35 1V1 MOT 1 MÅL



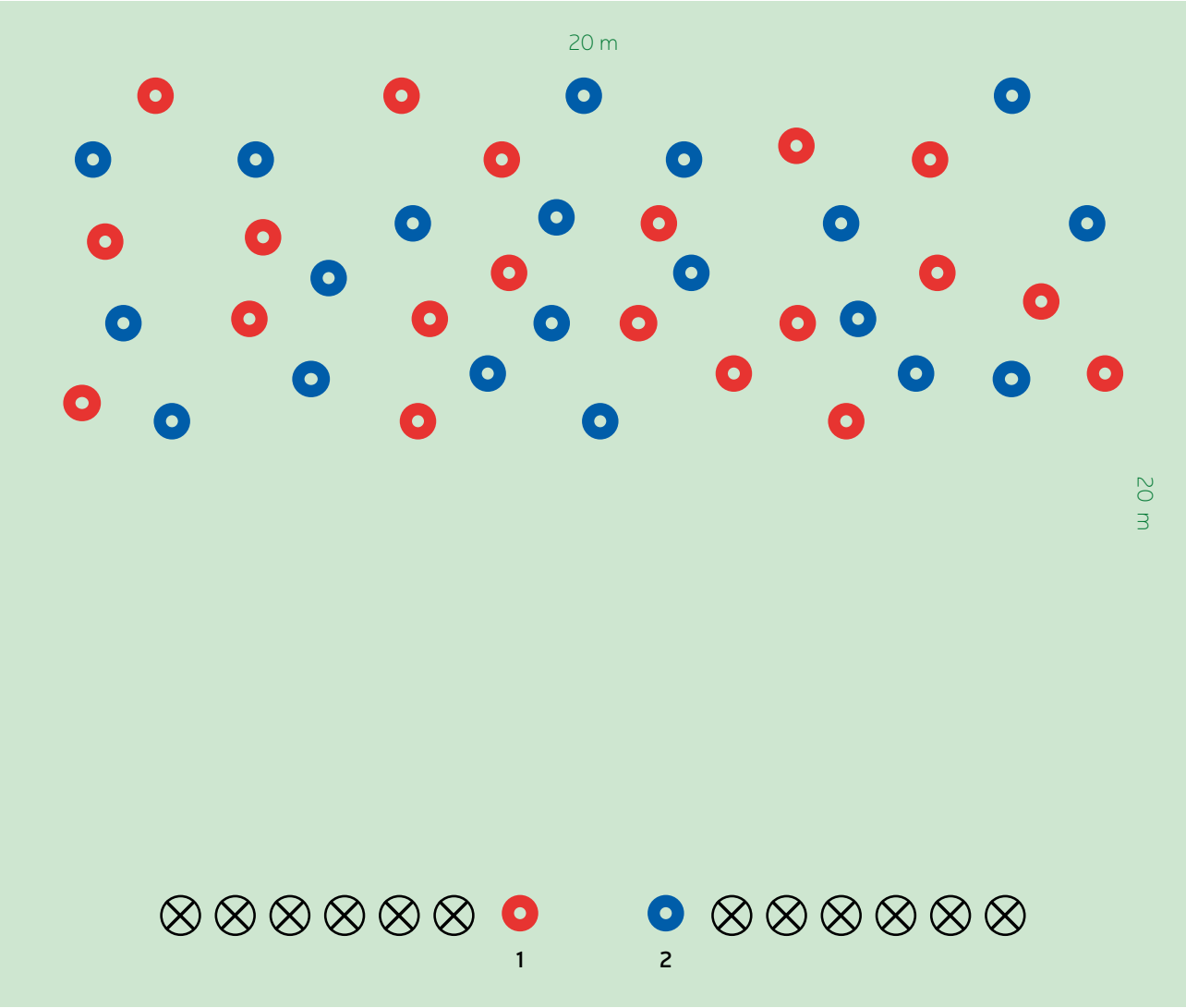
VARFÖR:
Ta bollen för att kunna anfalla och göra mål. Försvara genom att ta bollen.

ORGANISATION:
Spelare, yta 20 x 10 meter, bolla och 1 mål.

ANVISNING:
Målvakt sätter igång spel till anfallsspelaren. Sedan spel 1v1 + målvakt. Om försvarare/MV erövrar bollen ska de ställa om till anfallsspel genom att driva bollen över mittlinjen. Spela tills bollen lämnar spelytan eller går i mål.

VARIATIONER:
• 2 anfallsspelare och 2 försvarare + målvakt.

5.36 HÄMTA KONER



VARFÖR:
Förbättra förmågan att driva bollen med kontroll i hög fart

ORGANISATION:
Två eller flera lag. Placera 40-50 koner i en yta 20x20 m

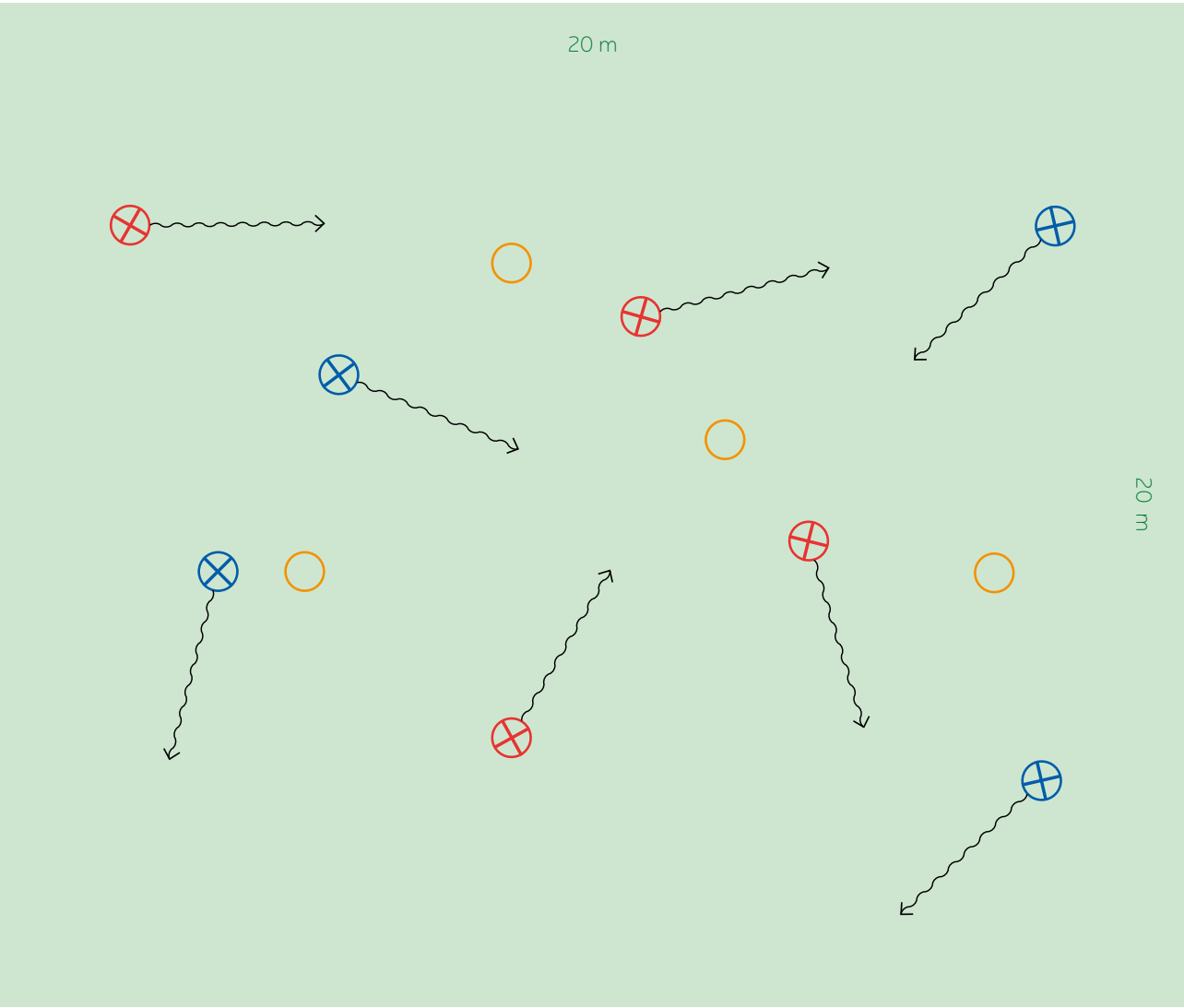
ANVISNING:
Varje spelare med varsin boll. Spring med boll upp mot konerna, stoppa bollen vid en kon, plocka upp den och lämna den på lagets startposition genom att driva tillbaks med bollen. Upprepa tills all koner är slut. Räkna ihop vilket lag som samlat flest.

ALTERNATIV:
Två spelare från varje lag startar samtidigt. Växla med 2 medspelare vid startpunkten som då övertar bollen.

VARIATIONER:
Börja med att springa utan boll. Vid stopp av bollen måste man utföra en bollövning t.ex. 6 toe taps innan man får plocka upp konen och springa tillbaks.

TÄNK PÅ!
Fokus på bollkontroll och att bollövningarna utförs korrekt.

5.37 TÄCKA BOLL



VARFÖR:
Öva på att täcka boll, spel under press

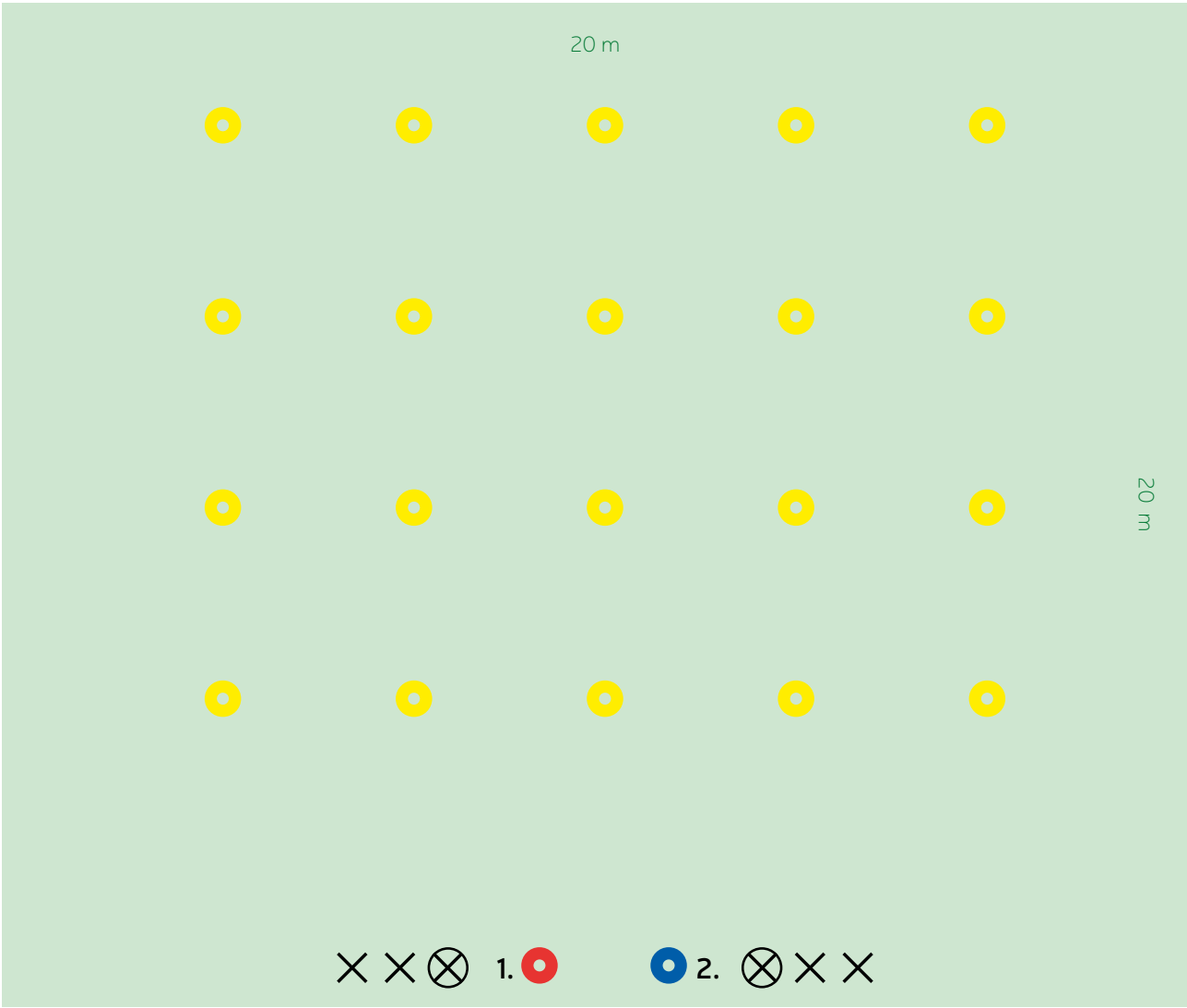
ORGANISATION:
12 spelare. 8 av spelarna startar med boll inne i en stor kvadrat. 4 övriga står utan boll på utsidan.

ANVISNING:
Spelare med boll driver sin boll inom ytan. Vid signal kommer de 4 spelarna utan boll in och försöker skjuta ut bollarna ur kvadraten.

Förlorar man bollen ska man göra sig spelbar och hjälpa sina lagspelare att behålla bollarna inom ytan. När alla bollar är ute är omgången slut. Det lag som håller kvar bollarna längst vinner. Byt anfallare/försvarare

TÄNK PÅ!
Uppmana anfaller att göra sig spelbara och ropa för hjälpa sina medspelare.
Påminn spelarna om att skydda bollen och hålla kroppen mellan bollen och motståndaren.

5.38 4-I-RAD



SYFTE:
4-i-rad uppvärmningsspel. Förbättra driva med boll och ta beslut.

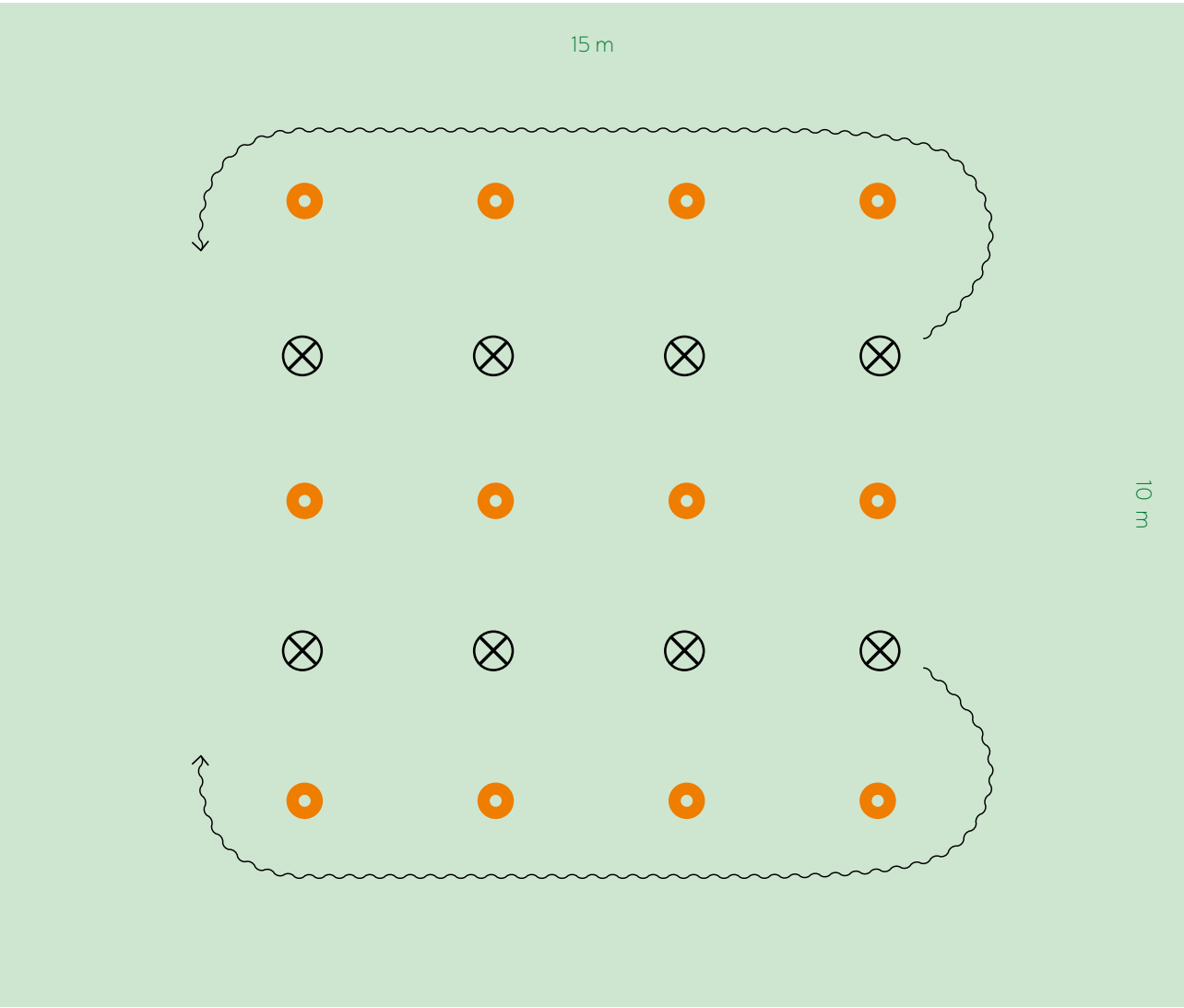
ANVISNING:
Placera 20 koner i ett rutmönster. Två lag. De 6 första spelarna i varje lag har en färgmarkering i handen. Första spelare i varje lag springer till en kon och lägger ned sin färgmarkering. Hen springer sedan tillbaka till sitt lag och växlar över till nästa spelare som springer till en annan kon. Har man ingen färgmarkering vid start ska man förflytta någon av de markeringar som redan finns på spelplanen. Vinner gör det lag som först lyckas få 4 i rad. Diagonalt eller vertikalt. Lagen kan förhindra varandra.

VARIATIONER:

- Med boll. Dribbla fram till konen stoppa med sula innan färgmarkering görs.
- Med boll. Dribbla fram till konen stoppa med sula, gör 6 toe-taps/6 side-to-side innan färgmarkering görs.

TÄNK PÅ!
Fokus på bollkontroll och att bollövningarna utförs korrekt. Håll bollen nära fötterna, höj blicken och titta vad motståndarlaget gör, var beredd på ändringsriktning.

5.39 BOLLKONTROLL

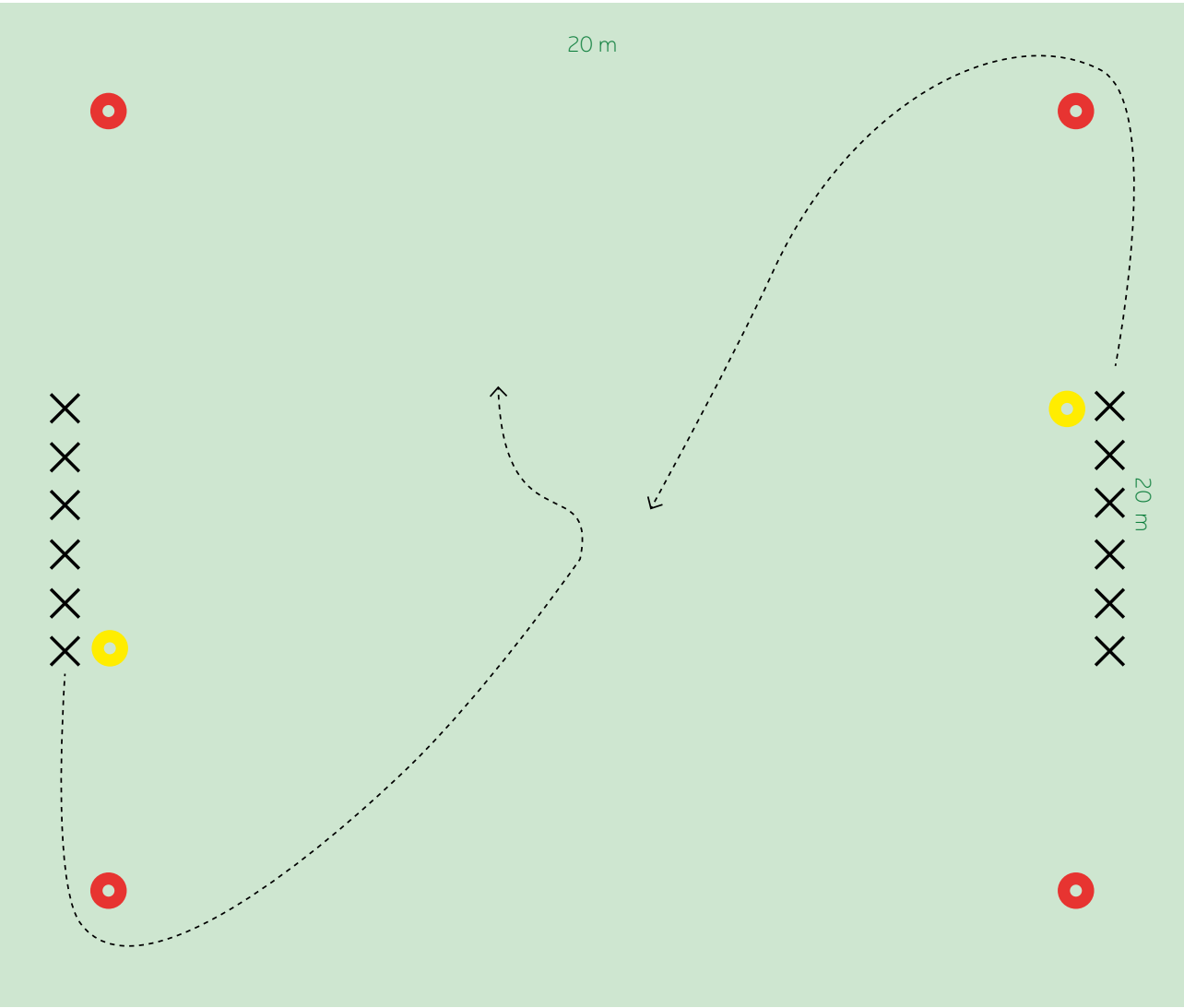


VARFÖR:
Förbättra bollkontrollen.

ORGANISATION:
4 spelare / led, yta 15 x 10 meter, bollar och koner.

ANVISNING:
Tränaren har satt ut olika "ball mastery" vid varje station. En spelare startar vid varje kon. På signal by- ter de kon och rör sig ett steg framåt. Vid sista konen tar man en rush med bollen och springer tillbaks till ledet och ställer sig sist. Försök att lyfta blicken.

5.40 SPEED DRILL



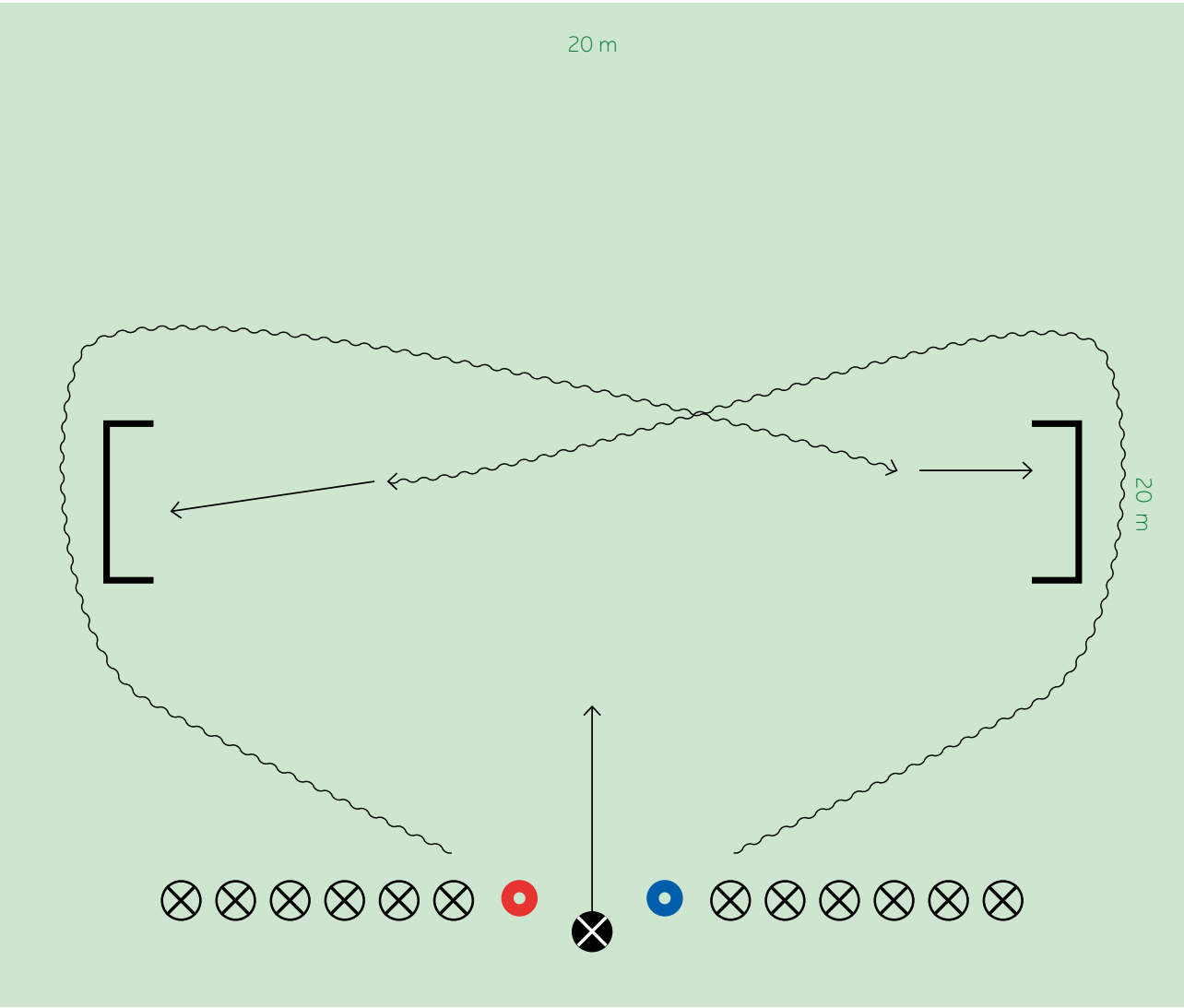
VARFÖR:
Förbättra riktningsförändringar och fart med och utan boll.

ORGANISATION:
6 spelare / lag, yta 20 x 20 meter, bollar och koner.

ANVISNING:
Spelarna delas in i två lag, försvarare och anfallare. På signal springer de två första spelarna och rundar varsin kon innan de springer in på planen. Anfallaren försöker att ta sig till andra sidan utan att bli tagen av försvararen. Lyckas anfallaren blir det poäng. Annars startar en ny omgång.

VARIATIONER:
Övningen görs både med och utan boll.

5.41 SPEED DRILL



VARFÖR:

Driva med fart och kontroll.

ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och två småmål.

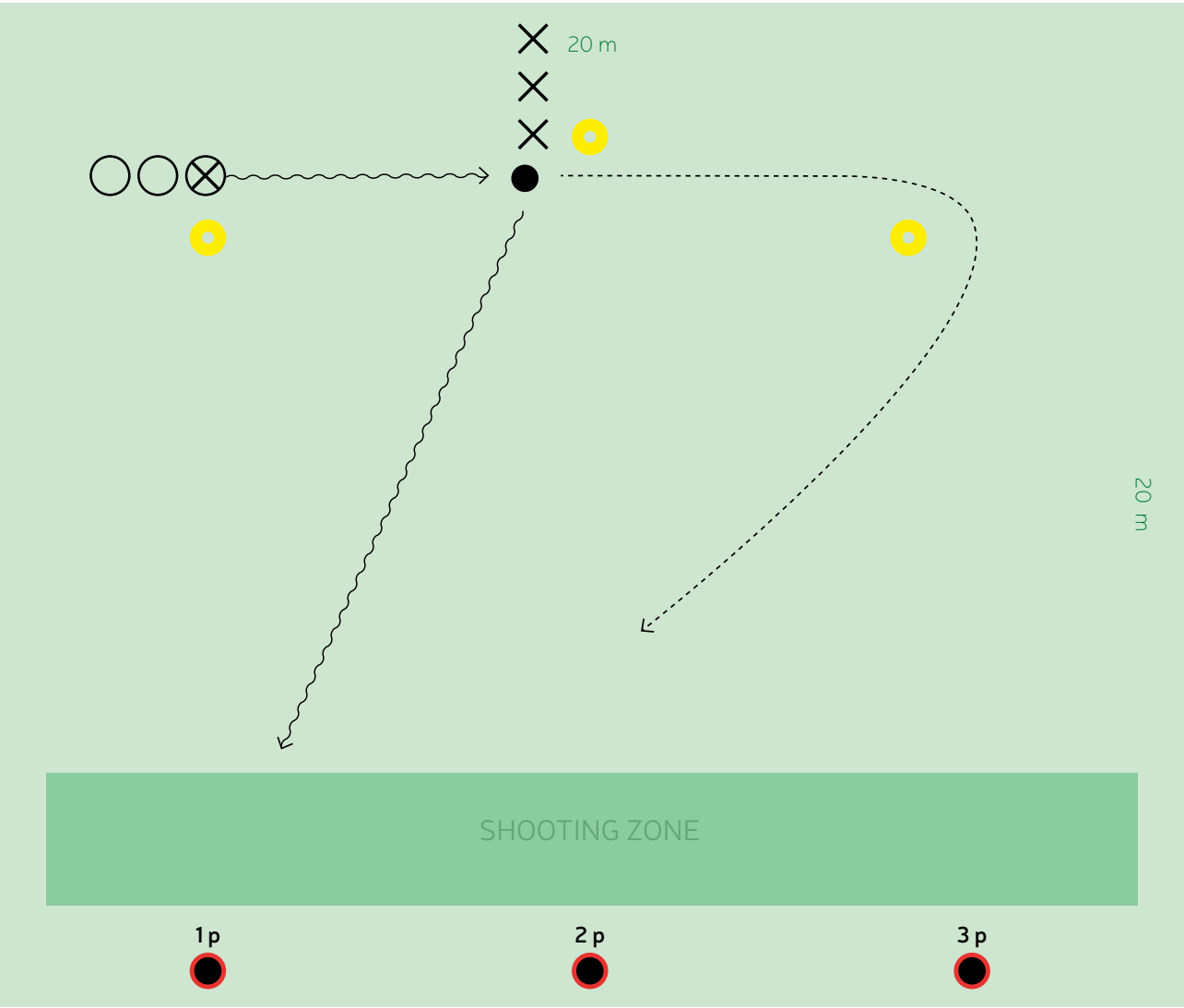
ANVISNING:

Spelarna delas in i två lag. På signal springer de två första i varje led, rundar målet och försöker göra mål i motståndarens mål. Den som först gör mål vinner. Ny omgång.

VARIATIONER:

- Bollen måste in i mål innan spelaren får växla över till nästa lagkamrat.
- Tränaren har alla bollarna. På signal ska 1 eller 2 spelare från varje lag springa runt sitt egna mål. Tränaren passar in en boll i ytan. Spelarna ska försöka göra mål i motståndarens mål Tidsbegränsning 30 sekunder. Laget med flest mål vinner,.

5.42 SPEED DRILL



VARFÖR:

Förbättra fart med boll

ORGANISATION:

Obegränsat antal spelare, västar. Yta 20x20 m med 3 bollar på koner på ena sidan.

ANVISNING:

Försvare startar med bollen. Stoppa bollen med sulan och lämnar över till anfallarna. Efter det gör försvaren en båge, rundar konan och jagar anfallaren. Så fort bollen stoppas sätter anfallaren fart mot de tre bollarna och försöker skjuta ned dessa. Anfallet avslutas om försvaren hinner i fatt och dunkar anfallaren i ryggen. Det anfallande lag som får ner flest bollar vinner. Byt anfallare/försvare

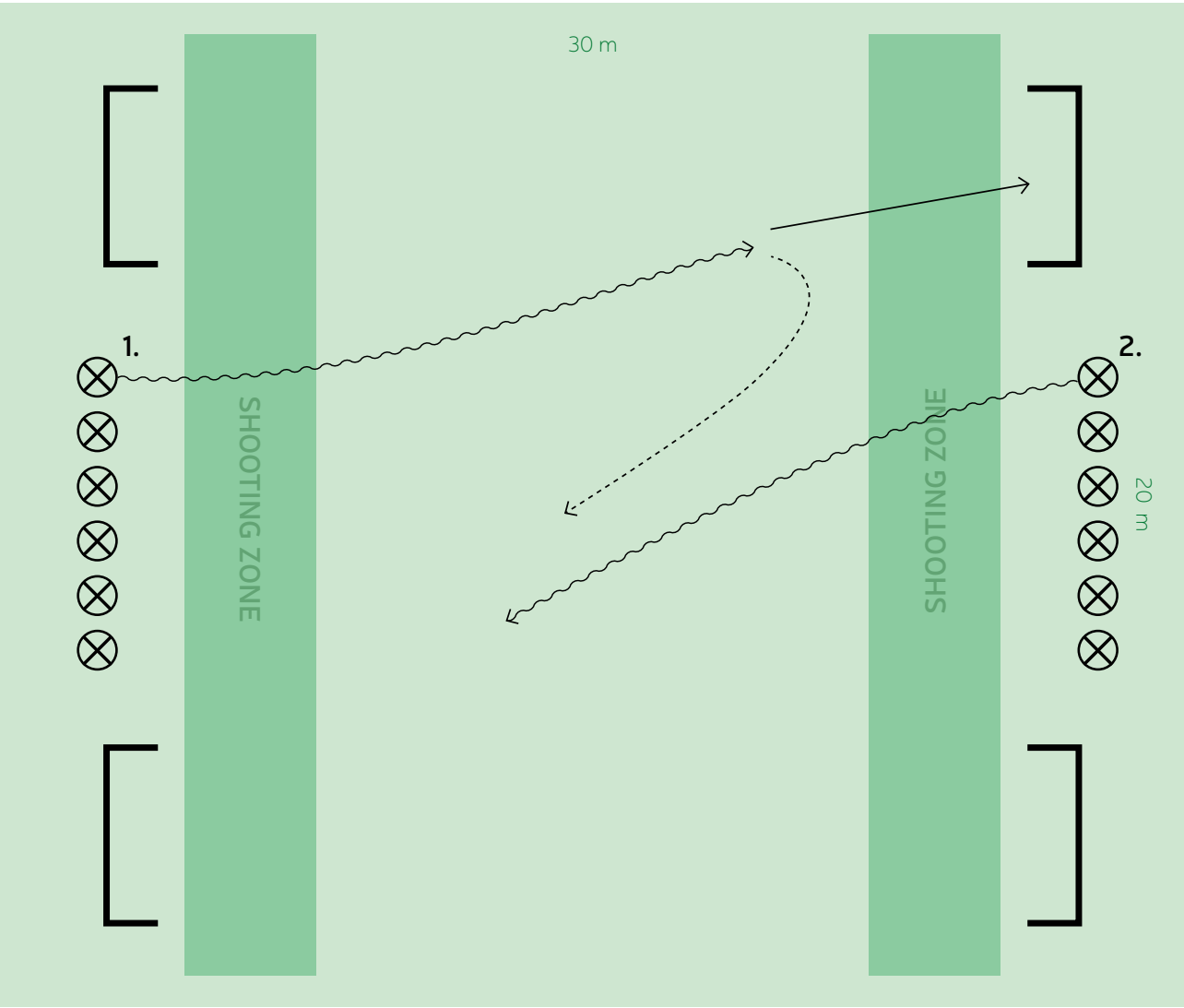
VARIATIONER:

Addera poäng på konbollarna. Låt försvaren få göra en riktig brytning. Avslut måste ske innan "shooting zone"

TÄNK PÅ!

Ett aggressivt första tillslag förbättrar anfallarens försprång. Dribbla med utsidan av foten och försök att använda så få tillslag och så hög fart som möjligt för att ta dig fram till "shooting zone".

5.43 SPEED DRILL



VARFÖR:

Förbättra förmågan att driva med bollen samt göra avslut under press.

ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och fyra småmål.

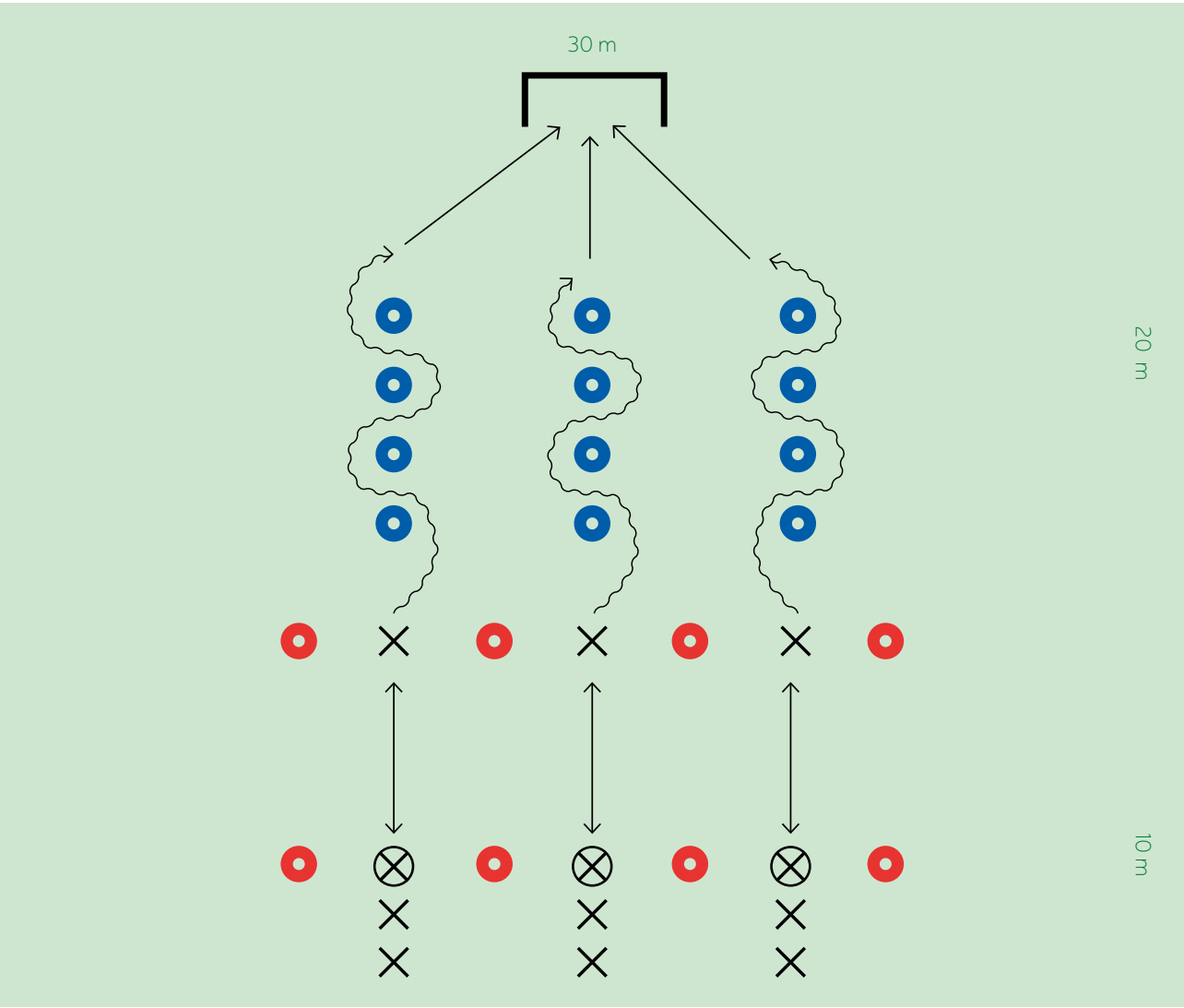
ANVISNING:

Spelarna delas in i två lag. Tränaren bestämmer vilket lag som börjar. På signal startar spelare 1 och driver bollen in i shooting zone och skjuter mot valfritt mål. Så fort skottet avlossas startar förste spelare från andra laget (2) och driver mot shooting zone på motsvarande sida. Spelare 1 ska direkt efter avslut oavsett om den skjuter i mål eller inte vända om och försvara sina båda mål.

VARIATIONER:

- Efter avslut måste man runda det mål man skjutit mot
- Efter avslut måste man nudda det mål man skjutit mot

5.44 SPEED DRILL



VARFÖR:

Förbättra förmågan att driva med bollen samt precision i avsluten.

ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och ett småmål.

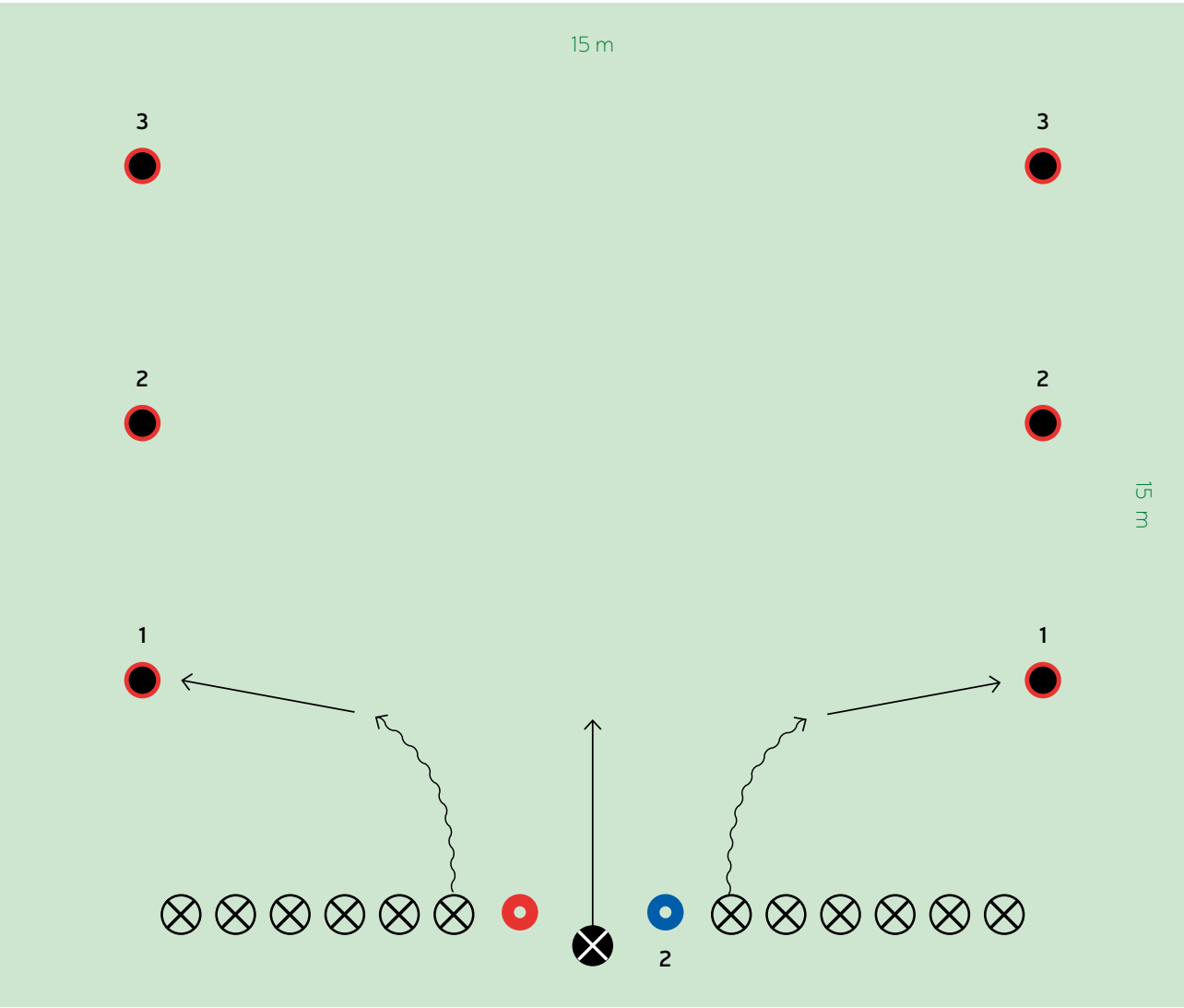
ANVISNING:

Spelarna delas in i tre lag. Förste spelare i varje lag springer fram och ställer sig vid konerna. Vänder sig mot sin lagkompis och spelar pass/mottagning med 1 touch tills tränaren ger en signal. Då vänder sig spelaren och dribblar genom slalombanan så fort som möjligt och försöker göra mål. Det lag som först gör mål vinner.

VARIATIONER:

- Inga pass. På signal startar förste spelare dribblar genom banan och försöker göra mål. Springer tillbaks till sitt led och växlar till näste spelare.

5.45 AVSLUT UNDER PRESS



VARFÖR:

Förbättra förmågan att driva med bollen samt göra avslut under press.

ORGANISATION:

2 lag, yta 15 x 15 meter, bollar, och koner.

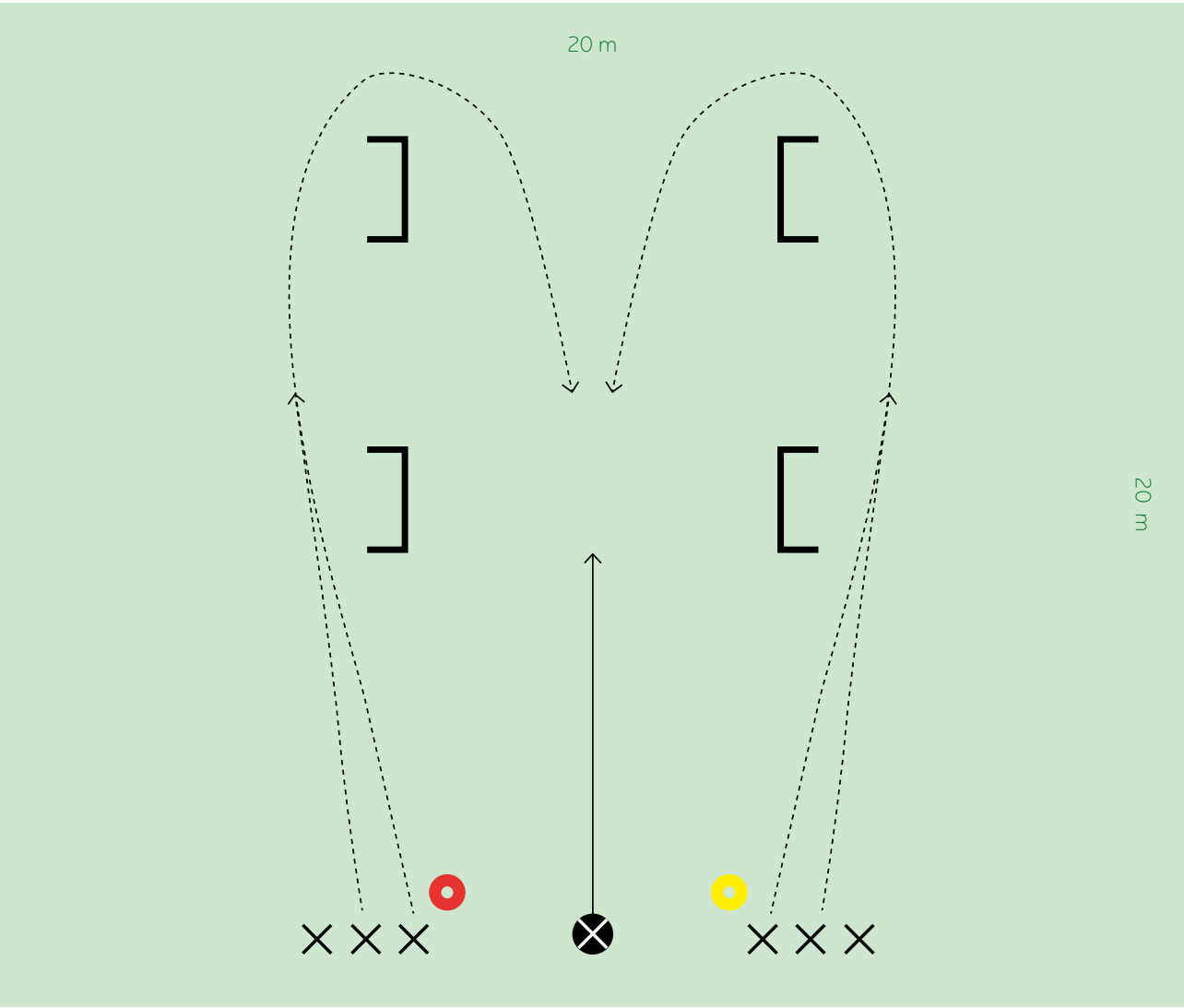
ANVISNING:

Spelarna delas in i två lag och två sidor. 3 bollar placeras på koner på varje sida. Boll 1/Boll2/Boll3. Varje spelare har en boll och får ett varstitt nummer. Tränaren ropar ut ett nummer på kon och ett nummer för spelare. Ex 2-1. Spelare nr 2 från varje lag driver ut på planen och försöker knocka ned boll nummer 1. Förste spelare som lyckas får poäng. Det lag som har flest poäng vinner.

VARIATIONER:

- Tränaren har alla bollar. Ropar ut nummer och lägger in ett pass i ytan. 1v1 där den som lyckas knocka ned bollen vinner.

5.46 MOVES DRILLS & GAMES



VARFÖR:

Förbättra förmågan att driva med bollen samt göra avslut under press.

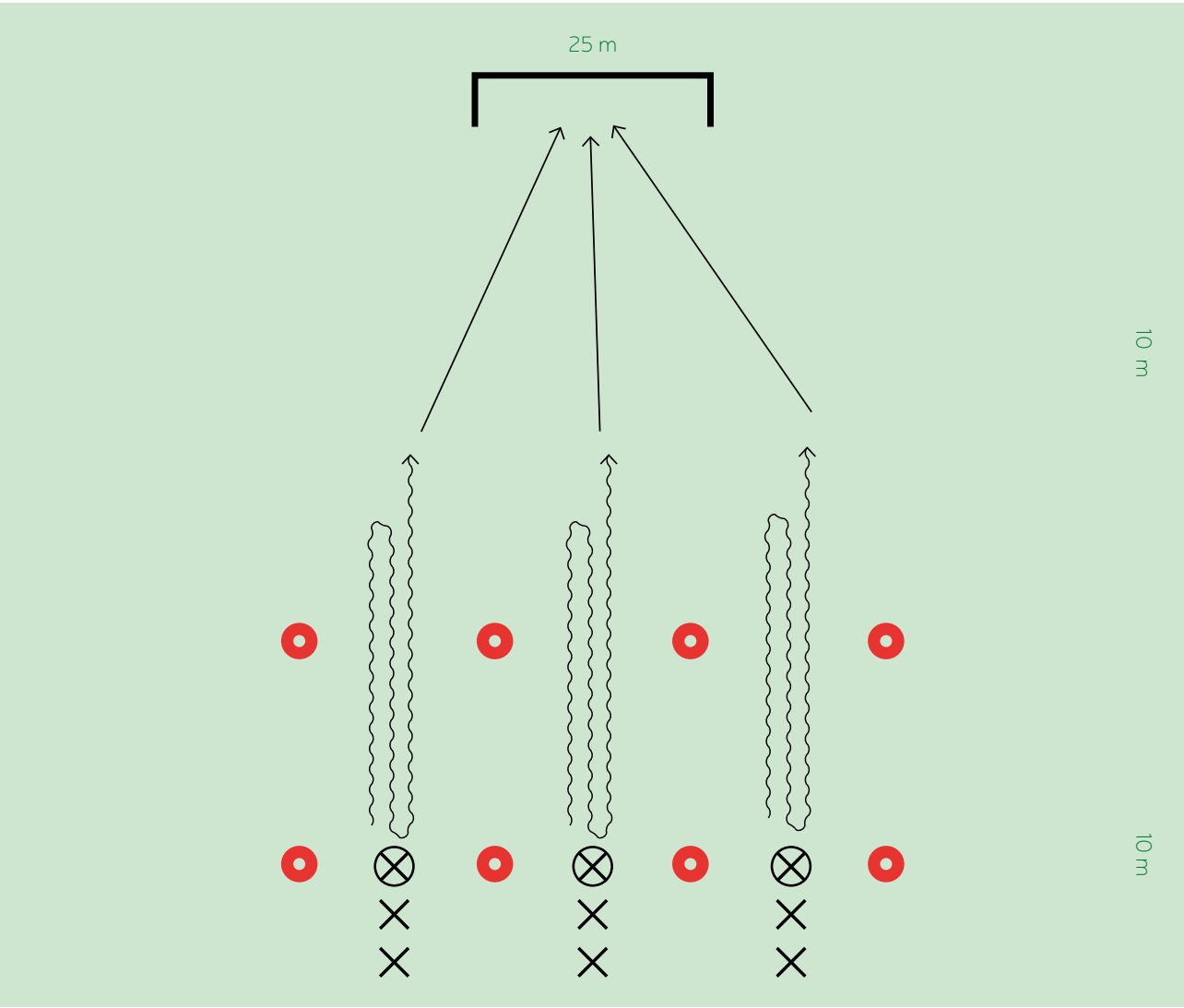
ORGANISATION:

2 lag, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och fyra småmål.

ANVISNING:

Spelarna delas in i två lag. Tränaren har alla bollar. På tränarens signal springer två spelare från varje lag runt sitt borte mål. Tränaren passar in en boll i ytan. 2v2 där spelarna kan göra mål alla fyra mål. Laget med flest mål vinner.

5.47 MOVES, DRILLS & GAMES



VARFÖR:
Förbättra förmågan vända med bollen under press.

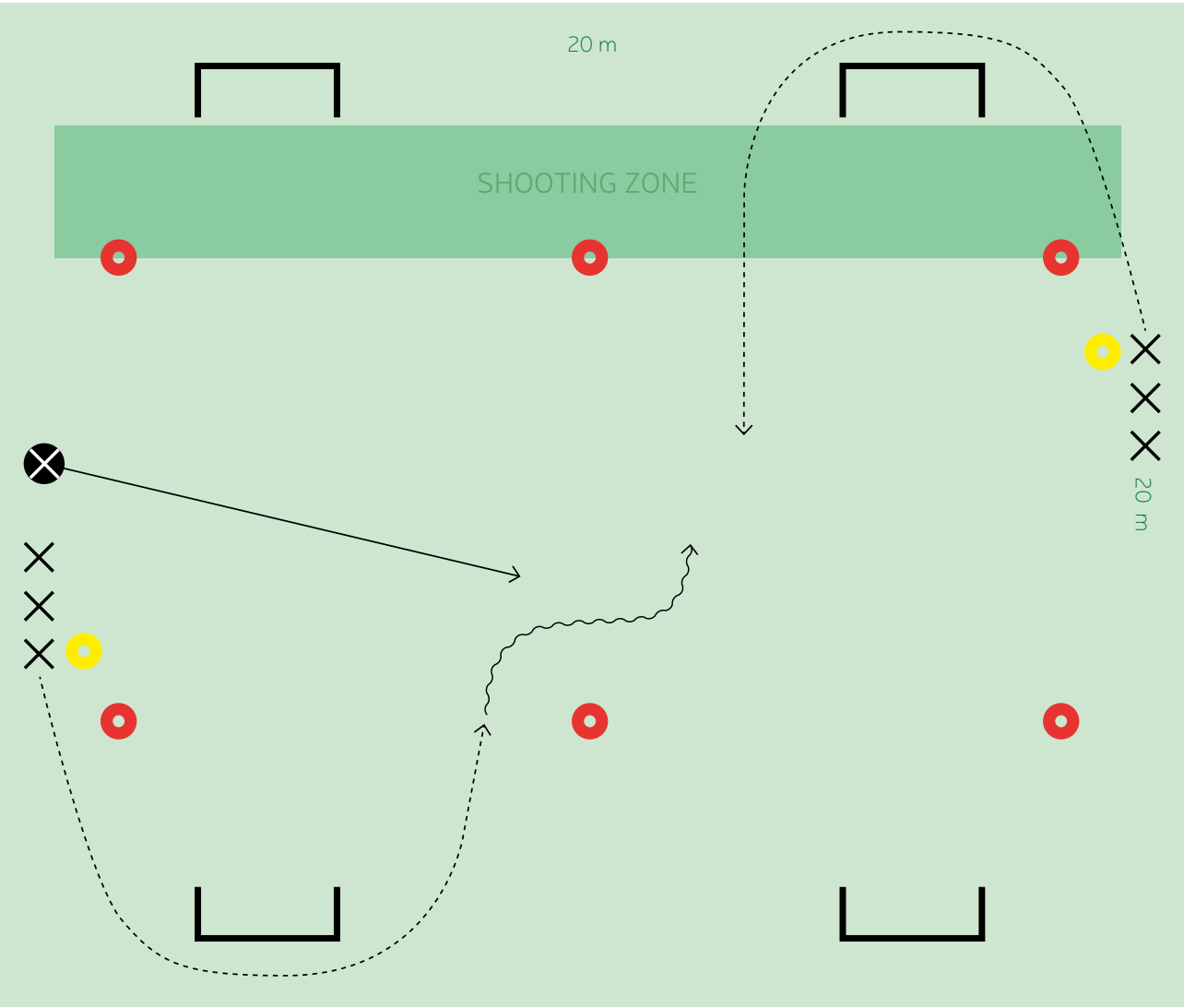
ORGANISATION:
ca 12 spelare, yta 25 x 20 meter, bollar, koner och ett mål.

ANVISNING:
Spelarna delas in i tre lag. Förste spelare i varje lag driver fram med bollen till första konen och gör en vändning och springer tillbaka till kon nummer 2 där ytterligare en vändning görs. Driver fram mot mål och avlossar ett skott. Det lag som först gör mål får poäng. Laget med flest poäng vinner.

VARIATIONER:

- Tränaren beslutar vilken typ av vändningar som ska användas. Ex. insida, utsida, sulvändning.

5.48 MOVES, DRILLS & GAMES



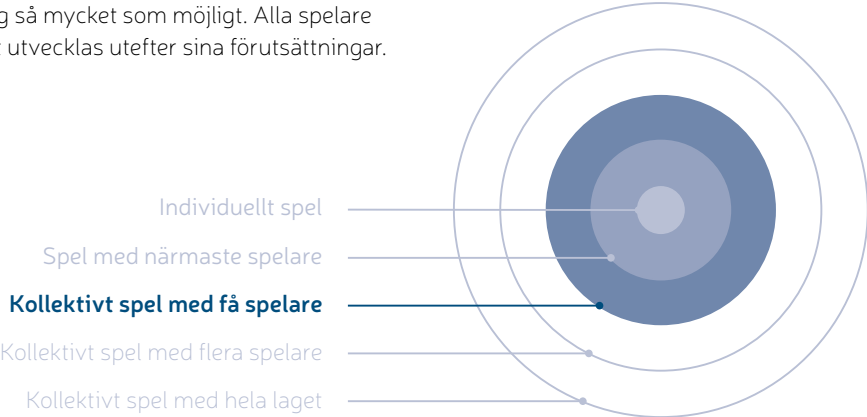
VARFÖR:
Förbättra förmågan vända med bollen under press.

ORGANISATION:
ca 12 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och fyra småmål.

ANVISNING:
Två mål. Två led på varje långsida. Vid signal springer två spelare från varje led rundar ett av målen på kortsidan. Två spelare är försvarare och två är anfallare. Anfallarna får ett pass av tränaren och de båda lagen möts mitt på planen. Anfallarna ska försöka göra mål in något av de båda målen. Mål får endast göras inom Shooting zone. Inga skott räknas utanför denna linje. Bryter försvararna ska de försöka göra mål på andra sidan. Lagen byter uppgifter och anfallsriktningen ändras till motsatt sida. Flest mål vinner.

7 mot 7

Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar.



Att träna 10-12 åringar

TRÄNING: 1- 3 gånger (60-90 min) i veckan

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Positioner under spelträningen
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

MATCHER: 1,5/vecka

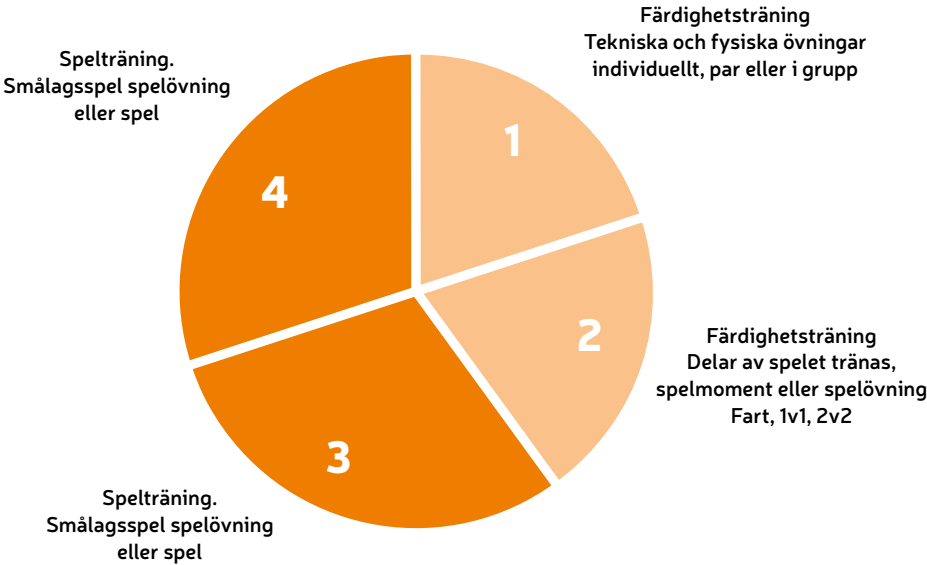
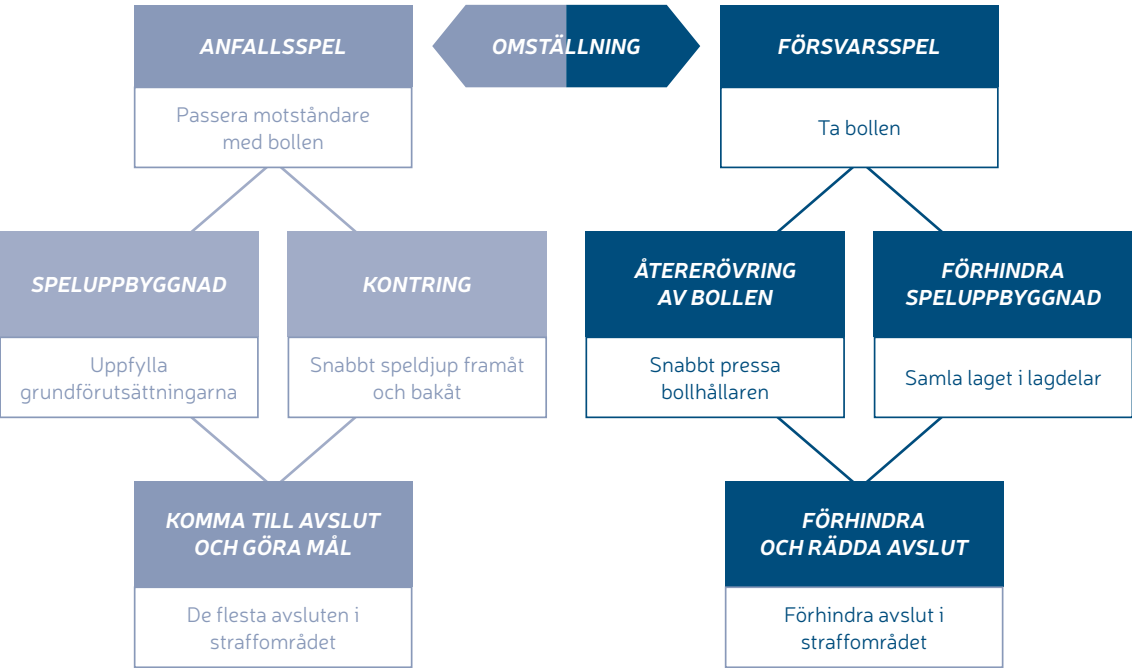
- Alla poolspel/cuper i närområdet
- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare.
- Alla spelar lika mycket
- "Spela som vi tränar"
- Prova olika positioner
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play

Individen 10-12 år

I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och spelare som är farliga. I den här åldern förbättras finmotoriken, och spelarna behärskar bollen allt bättre. Det innebär att många spelare gör stora framsteg när det gäller teknik. Det innebär även att de blir allt bättre på att uppfatta vad som händer omkring dem samtidigt som de behandlar bollen. Det gör att de kan genomföra mer utmanande uppgifter kopplade till deras spelförståelse. Därför har SvFF valt att introducera alla spelets skeden samt spelsystemets olika delar i den här spelformen.

Spelare har ett stort behov av bekräftelse från vuxna. Att få beröm och feedback individuellt eller att en ledare tar sig tid att prata individuellt om saker utanför planen kan ha stor effekt på spelarnas motivation. I den här åldern är spelarna även mer mottagliga för att resonera kring olika delar av spelet och dra egna slutsatser.

Fördelning



Spelet

Spelformen 7 mot 7 varar över tre år, och spelarna gör ofta stora framsteg och utvecklar en allt större förståelse för spelet fotboll. Därför introduceras alla spelets skeden och lagets spelsystem i den här spelformen. Spelformen är även lämplig för att börja jobba med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards) och planens indelningar kan börja att vara till hjälp för spelarna. Fokus bör ligga på att alla spelare är aktiva i alla spelets skeden. Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att variera formation, till exempel att i en match spela med tre backar och i nästa med två. Spelarnas lärande stimuleras även av att de får spela på olika positioner, till exempel vara målvakt i en match och forward i nästa.

Lagets spelsystem

SvFF rekommenderar att alla spelets skeden introduceras i spelformen 7 mot 7. Spelformen är även lämplig för att börja jobba med tre lagdelar. Fokus bör ligga på att alla spelare är aktiva i alla spelets skeden. Det kan även vara lämpligt att introducera arbetssätt och formation från lagets spelsystem.

Formation

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att variera formation, till exempel att i en match spela med tre backar och i nästa med två. Spelarnas lärande stimuleras även av att de får spela på olika positioner, till exempel vara målvakt i en match och forward i nästa.

Spelets skeden

Anfallsspel

När laget har bollen gäller det att försöka komma till avslut och göra mål. För att lyckas med detta behöver laget ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar. Att spela bollen framåt kan därför prioriteras men att spela bollen bakåt för att sedan vända spelet eller spela framåt är många gånger ändå fördelaktigt.

Speluppbyggnad. Genom att uppfylla grunderna i anfallsspel (spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup) ger laget bollhållaren flera alternativ. Bollhållaren bör själv få fatta beslut om vilket alternativ som är det bästa, till exempel att passa, driva eller utmana.

Kontring. När laget vinner bollen är det viktigt att bollhållaren snabbt får flera alternativ. Att ge bollhållaren passningsalternativ både framåt och bakåt möjliggör en snabb omställning till anfallsspel med goda möjligheter att komma till avslut och göra mål eller att behålla bollen inom laget.

Komma till avslut och göra mål. Ju närmare målet laget kommer innan avslut, desto större är chansen att det blir mål. Vid avslut från längre avstånd är det svårare att göra mål, men det är bra att träna även sådana avslut.

Försvarsspel

När motståndarna har bollen gäller det för spelarna i det försvarande laget att ta bollen för att själva kunna anfalla. När hela laget samarbetar ökar chanserna för att ta bollen.

Återerövring. När laget förlorar bollen är det viktigt att snabbt sätta press på motståndarna för att förhindra att motståndarna får bollen under kontroll och kontrar. I läget när motståndarna just har vunnit bollen är de inte formerade för anfallsspel vilket gör att det finns stora chanser att erövra bollen.

Förhindra speluppbyggnad. För att kunna erövra bollen när motståndarna är formerade för anfallsspel är det viktigt att spelarna jobbar tillsammans. När laget är samlat i lagdelar är det lättare för spelarna att samverka. Planens retreatlinjer kan användas för att dela planen i tredjedelar vilket hjälper spelarna att hålla laget kompakt. En riktlinje skulle kunna vara att samla laget inom två av planens tredjedelar.

Förhindra och rädda avslut. Ju närmare målet motståndarna kommer, desto större är risken att det blir mål. Därför bör laget i första hand försöka se till att motståndarna inte kommer nära målet med bollen. I andra hand ska laget försvara ytorna nära målet extra noga eller markera de motståndare som finns nära målet.

Möjligheter i spelet

Laget

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare med bollen för att komma till avslut.

- Uppgiften i skedet Speluppbyggnad är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel: spelbarhet, speldjup, spelbredd och spelavstånd.
- Uppgiften i skedet Kontring är snabbt speldjup framåt och bakåt.
- Uppgiften i skedet Komma till avslut och göra mål är att de flesta avsluten sker i straffområdet.

I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen.

- Uppgiften i skedet Återerövring av bollen är att snabbt pressa bollhållaren.
- Uppgiften i skedet Förhindra speluppbyggnad är att samla laget i lagdelar.
- Uppgiften i skedet Förhindra och rädda avslut är att förhindra avslut i straffområdet.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform. Tränaren kan gärna uppmuntra detta men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen. Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna.

Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

- Spelarens möjligheter i anfallsspelet: driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta och dribbla.
- Spelarens möjligheter i försvarsspelet: bryta, pressa, markera, tackla.
- Målvaktens möjligheter i anfallsspelet: rulla bollen, kasta bollen.
- Målvaktens möjligheter i försvarsspelet: fånga, palming, kasta sig, bryta djupledspass.

Fotbollsfys

Träning för fotbollsfys syftar till att spelarna effektivt och säkert ska kunna utföra fotbolls-
aktioner som till exempel accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar. De fysiologiska grund-
kvaliteterna kan fortfarande tränas genom koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Övningar med den egna kroppsvikten som belastning för att förbättra bland annat kroppskontroll och styrka.

Fotbollpsykologi

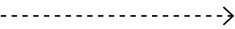
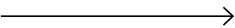
Självreflektion är en viktig del för den långsiktiga utvecklingen. Spelare i dessa åldrar kan börja träna på reflek-
tion genom att exempelvis skriva ner vad de har lärt sig i samband med träning och match. Det är lätt hänt att
spelarna slutar springa om de inte får bollen eller "gömmer sig" om det går dåligt. Det är bra för den långsiktiga
utvecklingen och motivationen att de lär sig att fortsätta att göra bra aktioner i både med- och motgång. På
samma sätt kan spelarna hjälpa sina lagkamrater att fortsätta att göra sig spelbara genom att med kroppsspråk
och ord berömma löpningar och positioner som ger spelalternativ.

Fasta situationer

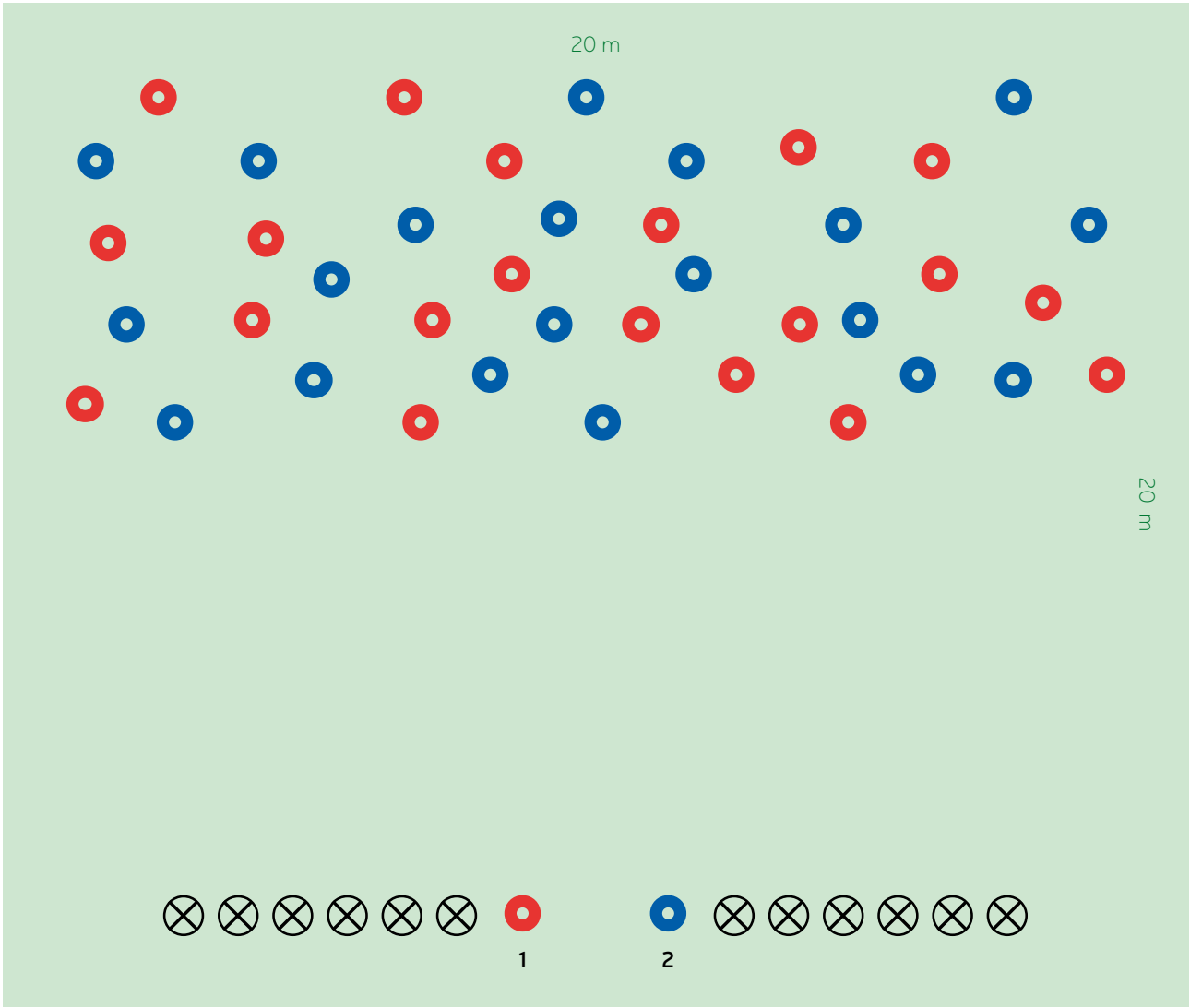
I spel 7 mot 7 får bollen slås i luften vid fasta situationer och även gå direkt i mål. SvFF
rekommenderar att lagen prioriterar att spelet kommer igång snabbt och att olika spelare får ta fasta situationer
vid olika tillfällen. För den långsiktiga utvecklingen är det bättre att prioritera spelets olika skeden

ÖVNINGSBANK
7 vs 7

TECKENFÖRKLARING

Spelarens väg med bollen		Målvakt	MV
Spelarens väg utan bollen		Riktning anfallsspelare	
Bollens väg		Riktning försvarsspelare	
Anfallsspelare		Boll	
Försvarsspelare		Kona	
Bollhållare		Boll på kona	

7.1 HÄMTA KONER



VARFÖR:
Förbättra förmågan att driva bollen med kontroll i hög fart

ORGANISATION:
Två eller flera lag. Placera 40-50 koner i en yta 20x20 m

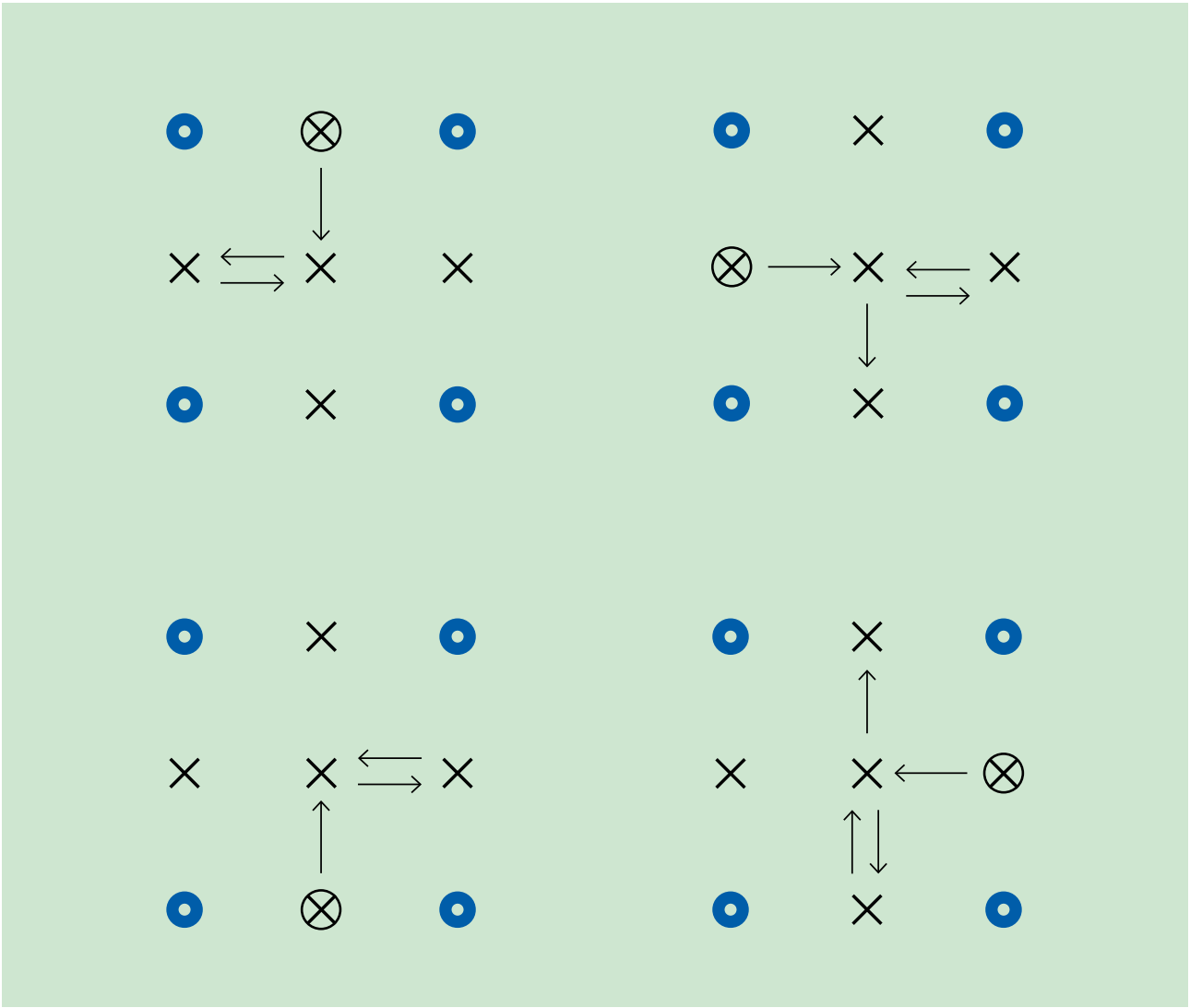
ANVISNING:
Varje spelare med varsin boll. Spring med boll upp mot konerna, stoppa bollen vid en kon, plocka upp den och lämna den på lagets startposition genom att driva tillbaks med bollen. Upprepa tills all koner är slut. Räkna ihop vilket lag som samlat flest.

ALTERNATIV:
Två spelare från varje lag startar samtidigt. Växla med 2 medspelare vid startpunkten som då övertar bollen.

VARIATIONER:
Börja med att springa utan boll. Vid stopp av bollen måste man utföra en bollövning t.ex. 6 toe taps innan man får plocka upp konen och springa tillbaks.

TÄNK PÅ!
Fokus på bollkontroll och att bollövningarna utförs korrekt.

7.2 VINKLADE PASSNINGAR



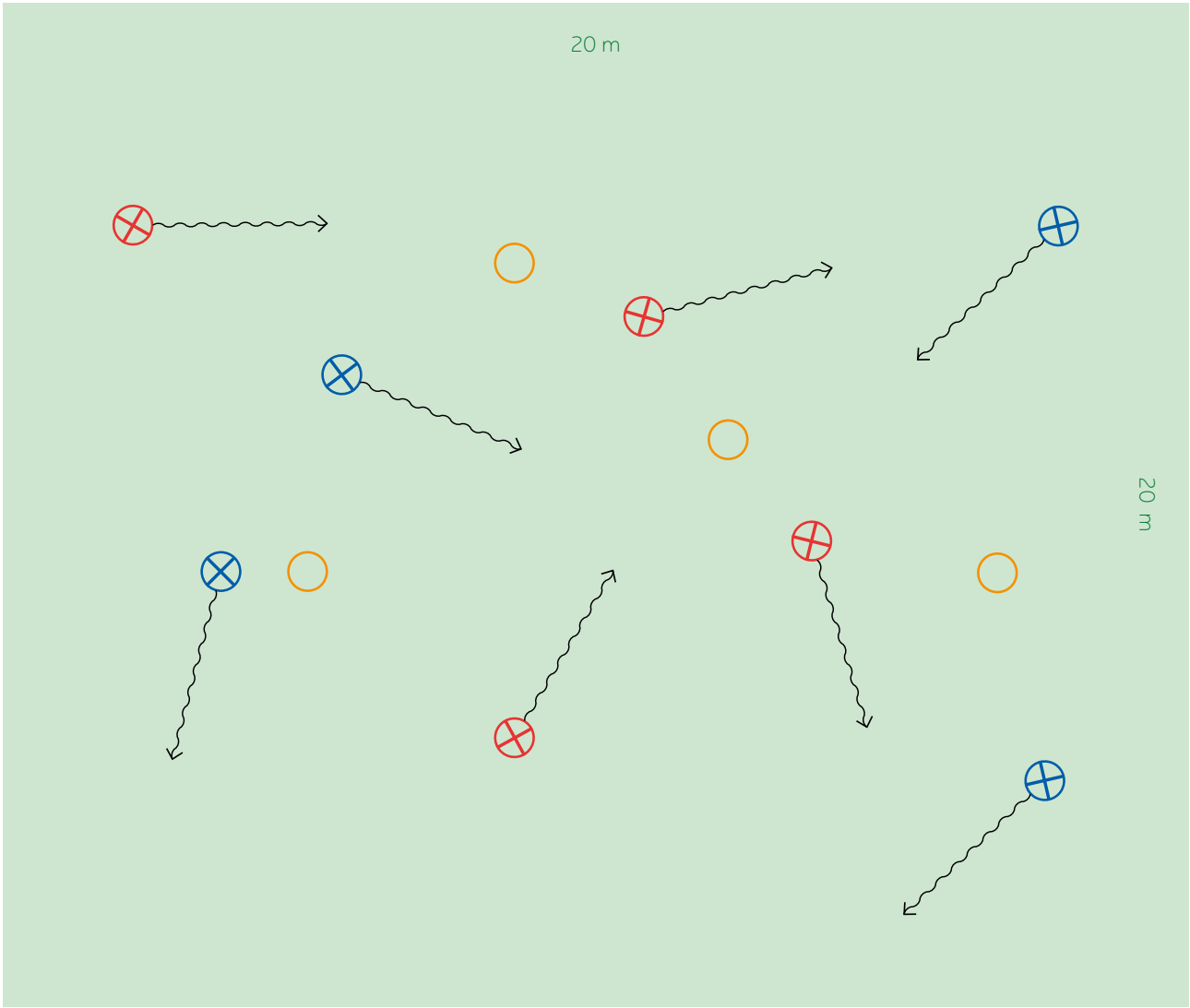
VARFÖR:
Träna fotarbete och vinklade passningar.

ORGANISATION:
Dela in spelarna i grupper om 5 i varje kvadrat. 1 boll/kvadrat med 5 spelare varav en i mitten.

ANVISNING:
Passning in i mitten till central spelare som vinklar bollen till ny medspelare utanför.

VARIATIONER:
Alternativt fintar genom att rikta överkroppen åt ett håll och gå åt andra hållet. Flytta fötterna rätt.

7.3 TÄCKA BOLL



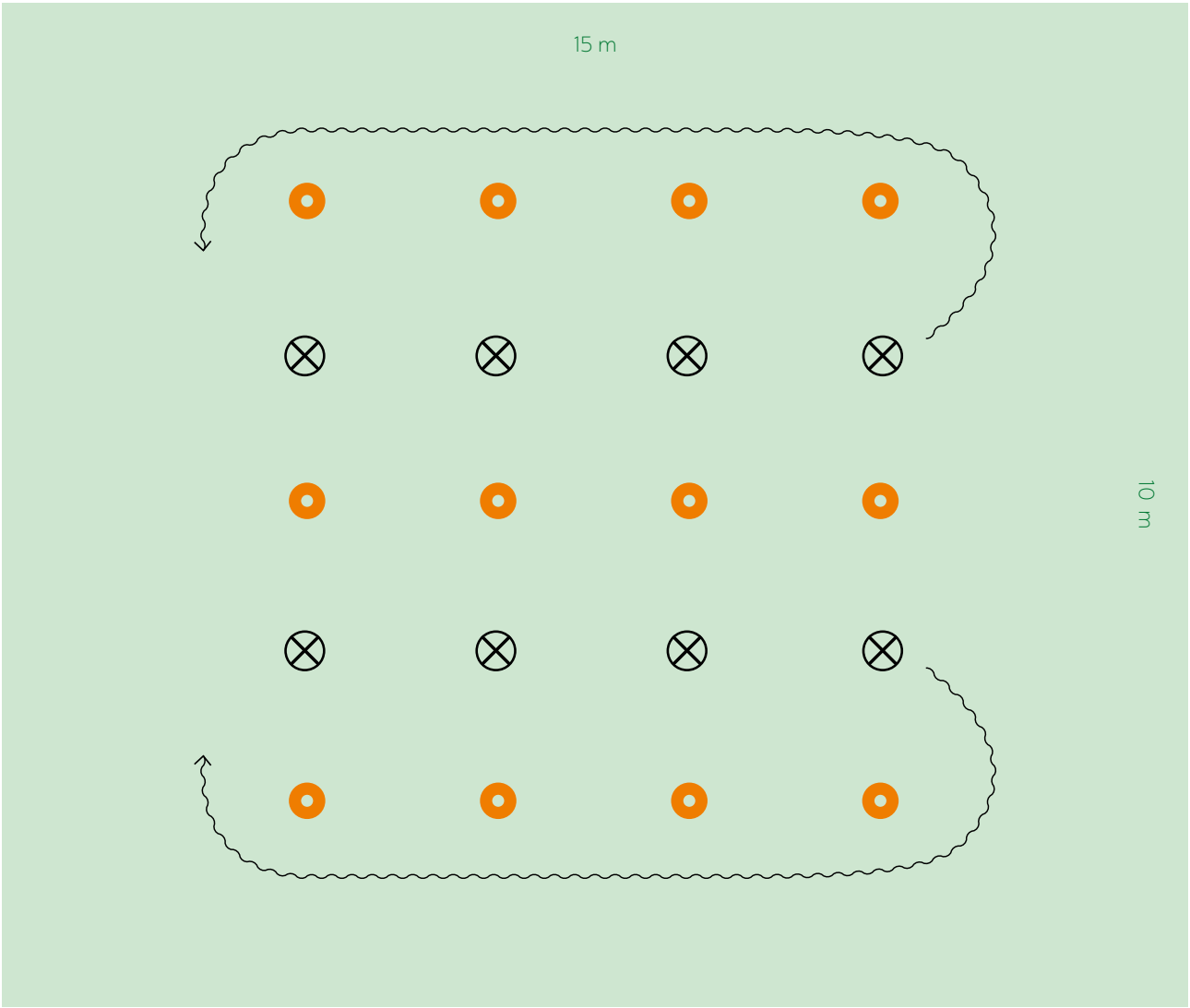
VARFÖR:
Öva på att täcka boll, spel under press

ORGANISATION:
12 spelare. 8 av spelarna startar med boll inne i en stor kvadrat. 4 övriga står utan boll på utsidan.

ANVISNING:
Spelare med boll driver sin boll inom ytan. Vid signal kommer de 4 spelarna utan boll in och försöker skjuta ut bollarna ur kvadraten. Förlorar man bollen ska man göra sig spelbar och hjälpa sina lagspelare att behålla bollarna inom ytan. När alla bollar är ute är omgången slut. Det lag som håller kvar bollarna längst vinner. Byt anfallare/försvare

TÄNK PÅ!
Uppmana anfallare att göra sig spelbara och ropa för hjälpa sina medspelare.
Påminn spelarna om att skydda bollen och hålla kroppen mellan bollen och motståndaren.

7.4 BOLLKONTROLL

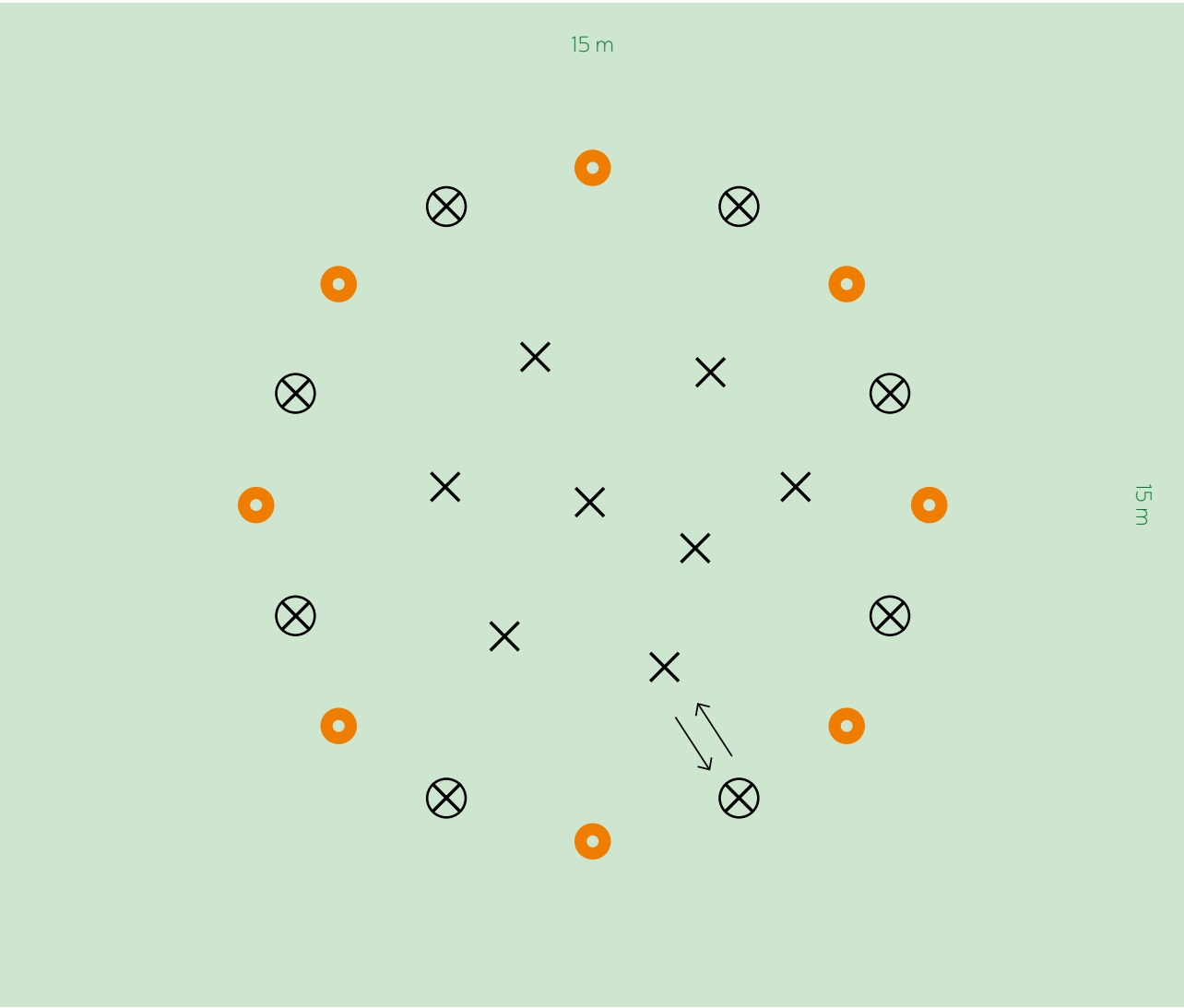


VARFÖR:
Förbättra bollkontrollen.

ORGANISATION:
4 spelare / led, yta 15 x 10 meter, bollar och koner.

ANVISNING:
Tränaren har satt ut olika "ball mastery" vid varje station. En spelare startar vid varje kon. På signal byter de kon och rör sig ett steg framåt. Vid sista konen tar man en rush med bollen och springer tillbaka till ledet och ställer sig sist. Försök att lyfta blicken.

7.5 TEKNIKCIRKEL



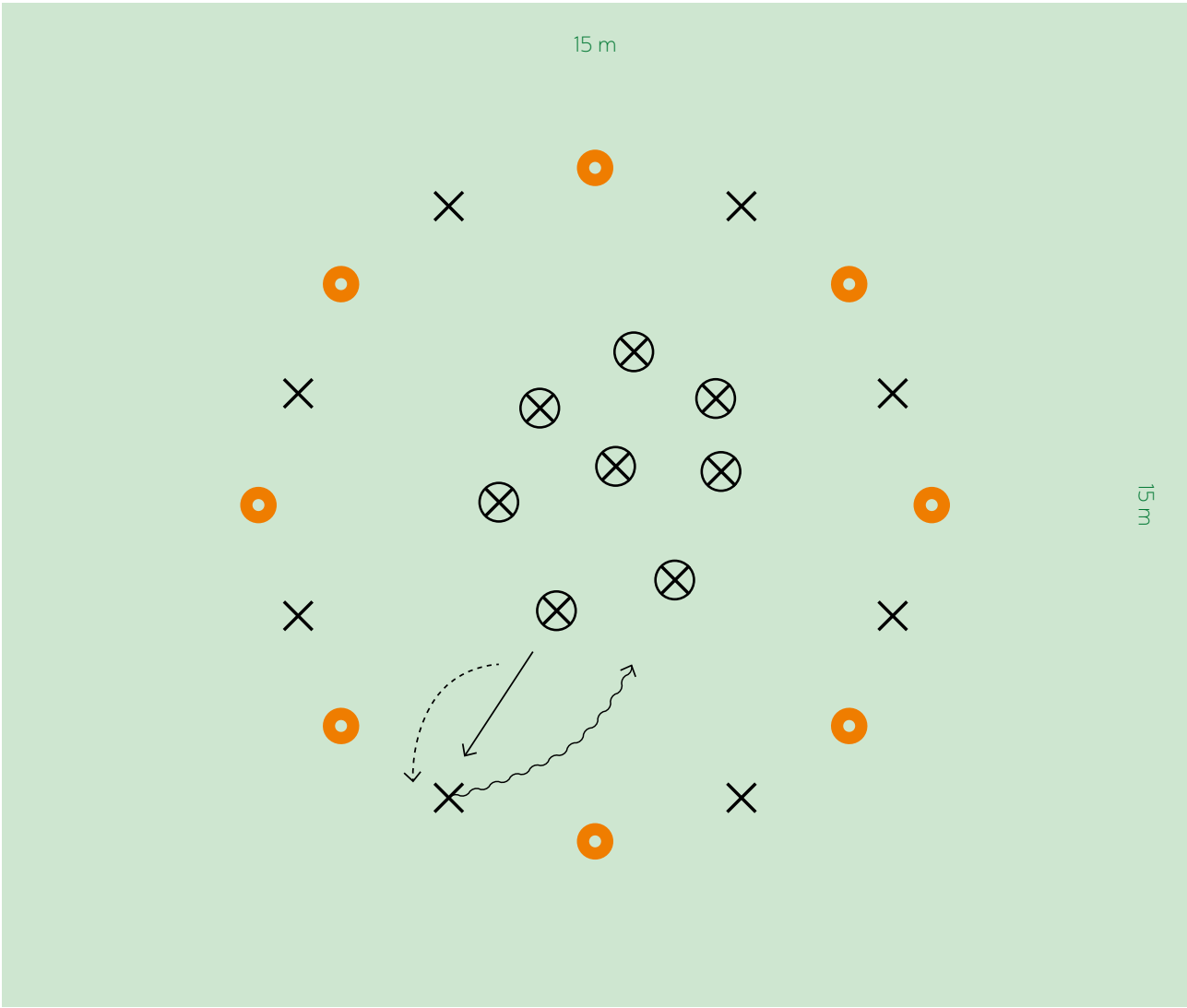
VARFÖR:
Utveckla grundtekniska moment.

ORGANISATION: 16 spelare, yta 15 x 15 meter, koner och bollar.

ANVISNING: 6-8 spelare med bollar på utsidan.
6-8 spelare utan bollar inne i cirkeln.
Spelarna inne i cirkeln rör sig fritt, gör en tempoväxling mot en spelare med boll, får passning och spelar tillbaka bollen.

VARIATIONER:
Byt övningar efterhand, ex tillbakaspel på volley, mottag på lår med tillbakaspel, passa med fel fot, mottag bröst och tillbakaspel, nick. Växla utside/insida-spelare efter varje moment.

7.6 PASS/MOTTAGNING/FÖRFLYTTNING

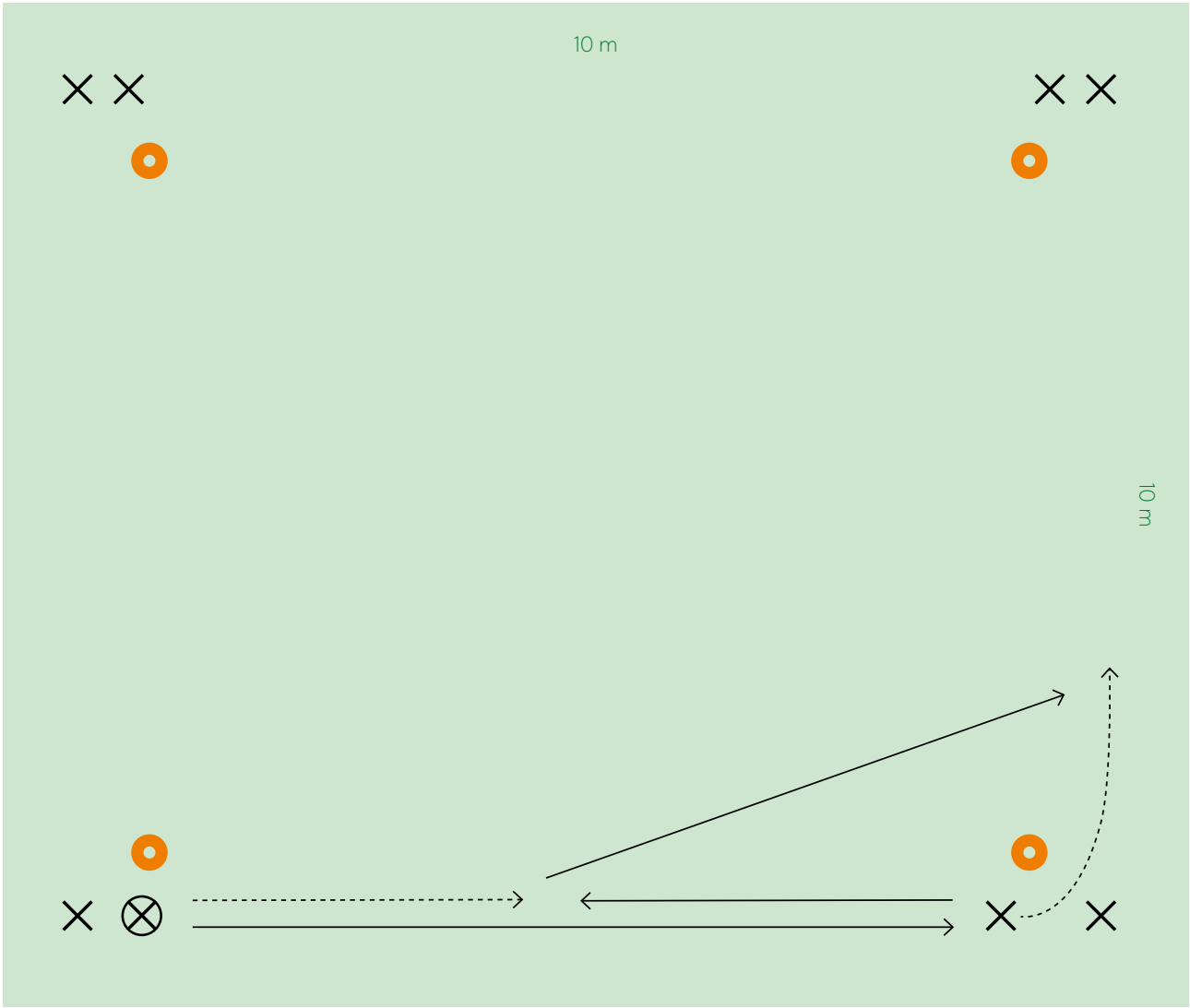


VARFÖR:
Aktivera kroppen i lugnt tempo.
Öka efterhand med tempoökningar och riktningsförändringar. .

ORGANISATION:
16 spelare, yta 15 x 15 meter, koner och bollar.

ANVISNING:
Hälften av spelarna utan bollar på utsidan. Hälften med bollar inne i cirkeln. Spelarna i mitten driver bollen mot spelare i yttre cirkeln. Passar bollen när ungefär halva ytan är avverkad. Mottagande spelare tar med sig boll i mitten och spelare som passat boll tar plats i yttre cirkeln.

7.7 PASSNINGSKVADRAT

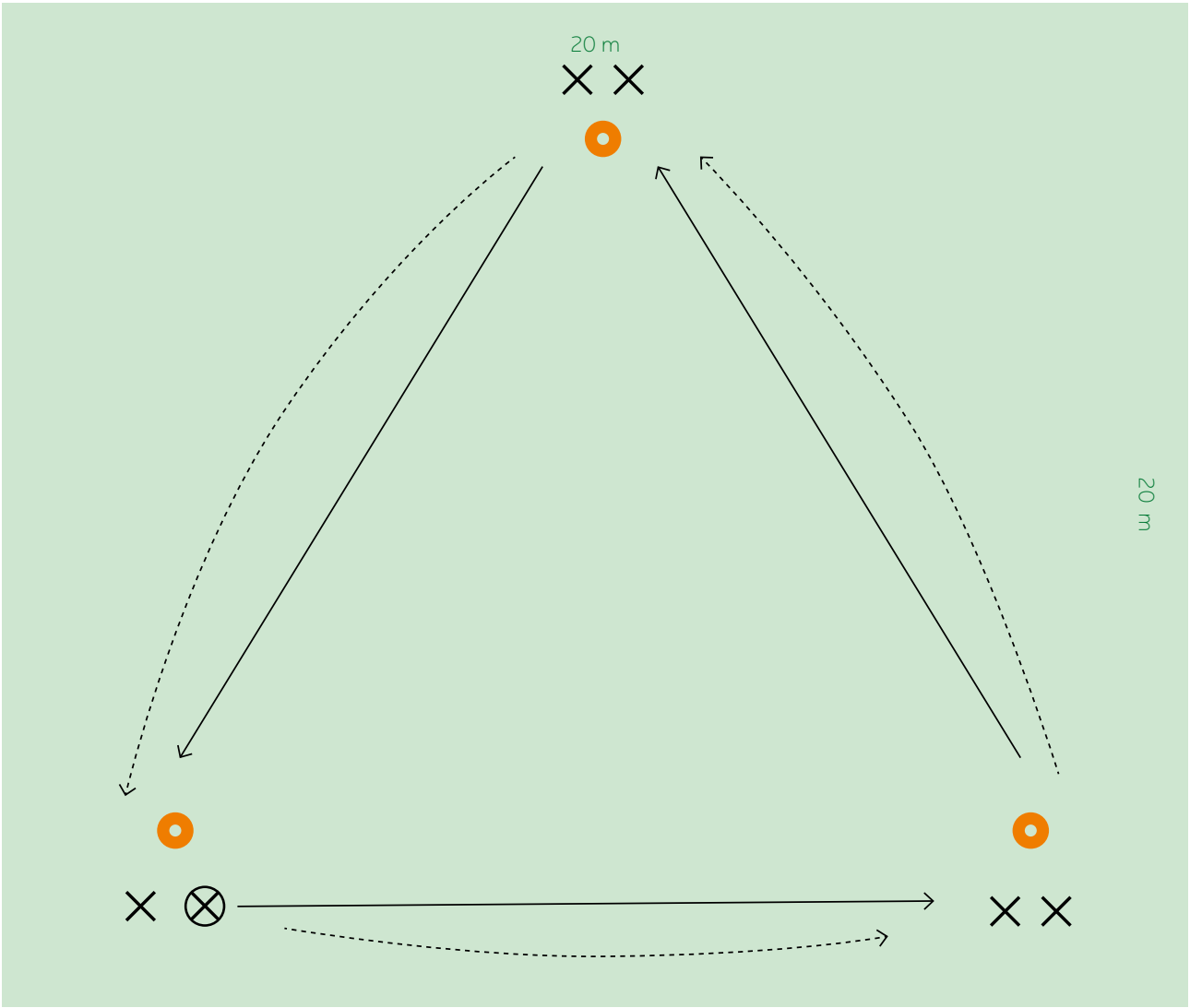


VARFÖR:
Förbättra passningstekniken och mottagningar.

ORGANISATION:
8 spelare, yta 10 x 10 meter, koner och boll.

ANVISNING:
Stor kvadrat. 2 spelare vid varje kon. Spelare med boll passar rak pass till nästa kon och följer med bollen några steg i mötande rörelse. Mottagaren av bollen gör ett tillbakaspel och löper sedan runt sin kon och får tillbaka bollen på andra sidan.

7.8 PASSNINGSTRIANGEL

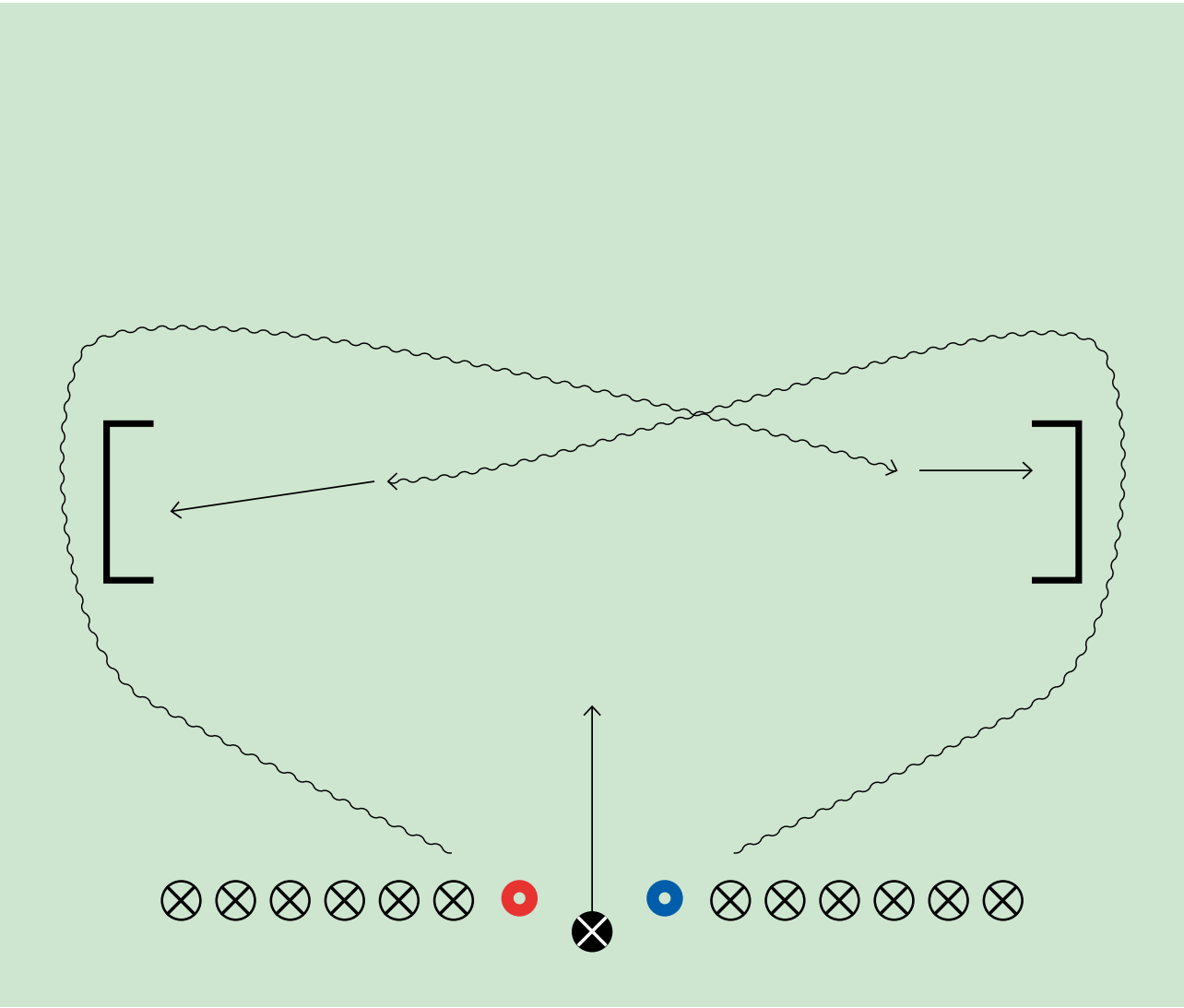


VARFÖR:
Förbättra passningstekniken och mottagningar.

ORGANISATION:
6 spelare, yta 5 x 5 meter, koner och boll.

ANVISNING:
Pass till medspelare som tar emot bollen på ett tillslag runt sin kon och passar sedan vidare till nästa medspelare som gör samma moment

7.9 SPEED DRILL



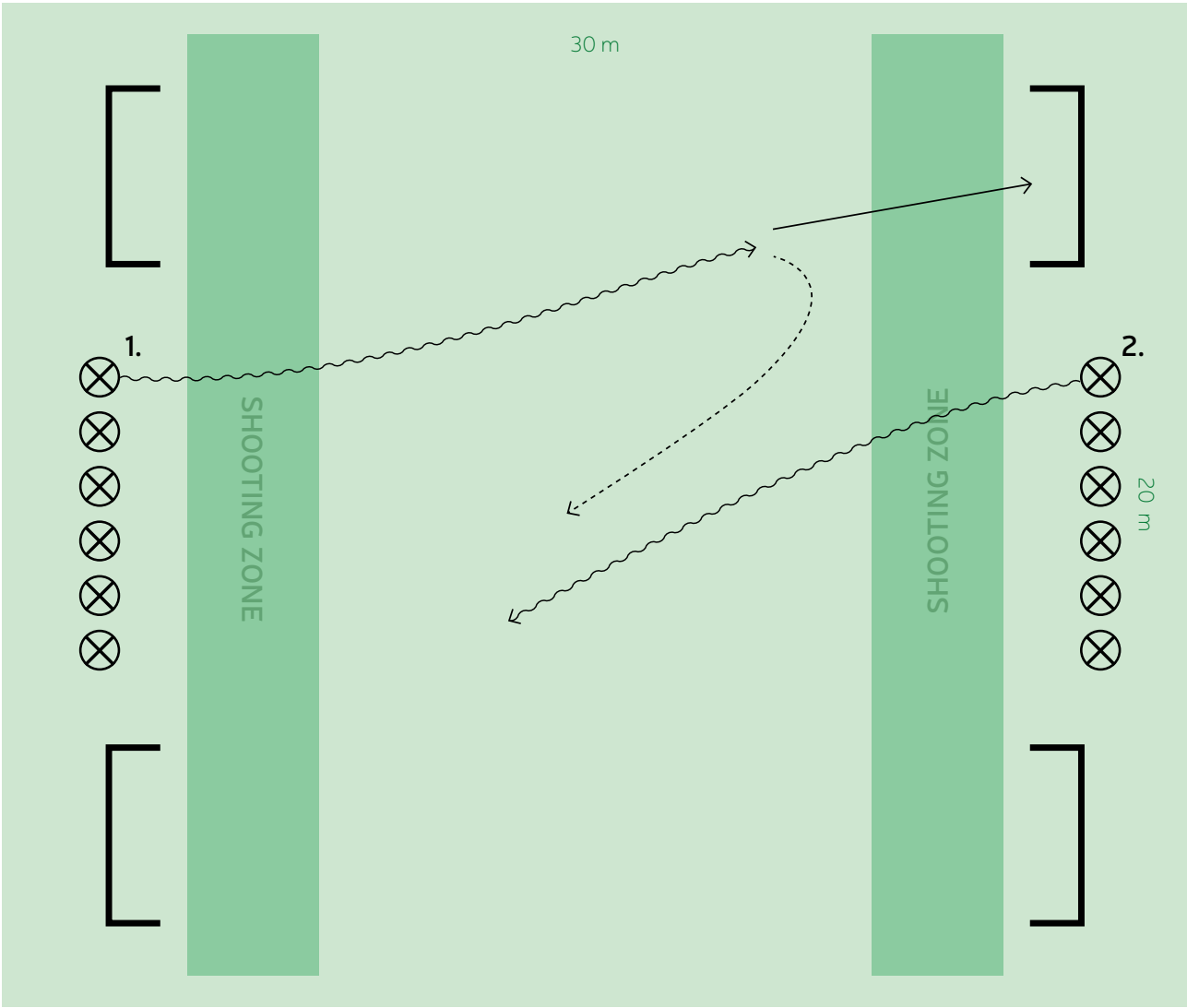
VARFÖR:
Driva med fart och kontroll.

ORGANISATION:
ca 12 spelare, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och två småmål.

ANVISNING:
Spelarna delas in i två lag. På signal springer de två första i varje led, rundar målet och försöker göra mål i motståndarens mål. Den som först gör mål vinner. Ny omgång.

- VARIATIONER:**
- Bollen måste in i mål innan spelaren får växla över till nästa lagkamrat.
 - Tränaren har alla bollarna. På signal ska 1 eller 2 spelare från varje lag springa runt sitt egna mål. Tränaren passar in en boll i ytan. Spelarna ska försöka göra mål i motståndarens mål Tidsbegränsning 30 sekunder. Laget med flest mål vinner,

7.10 SPEED DRILL



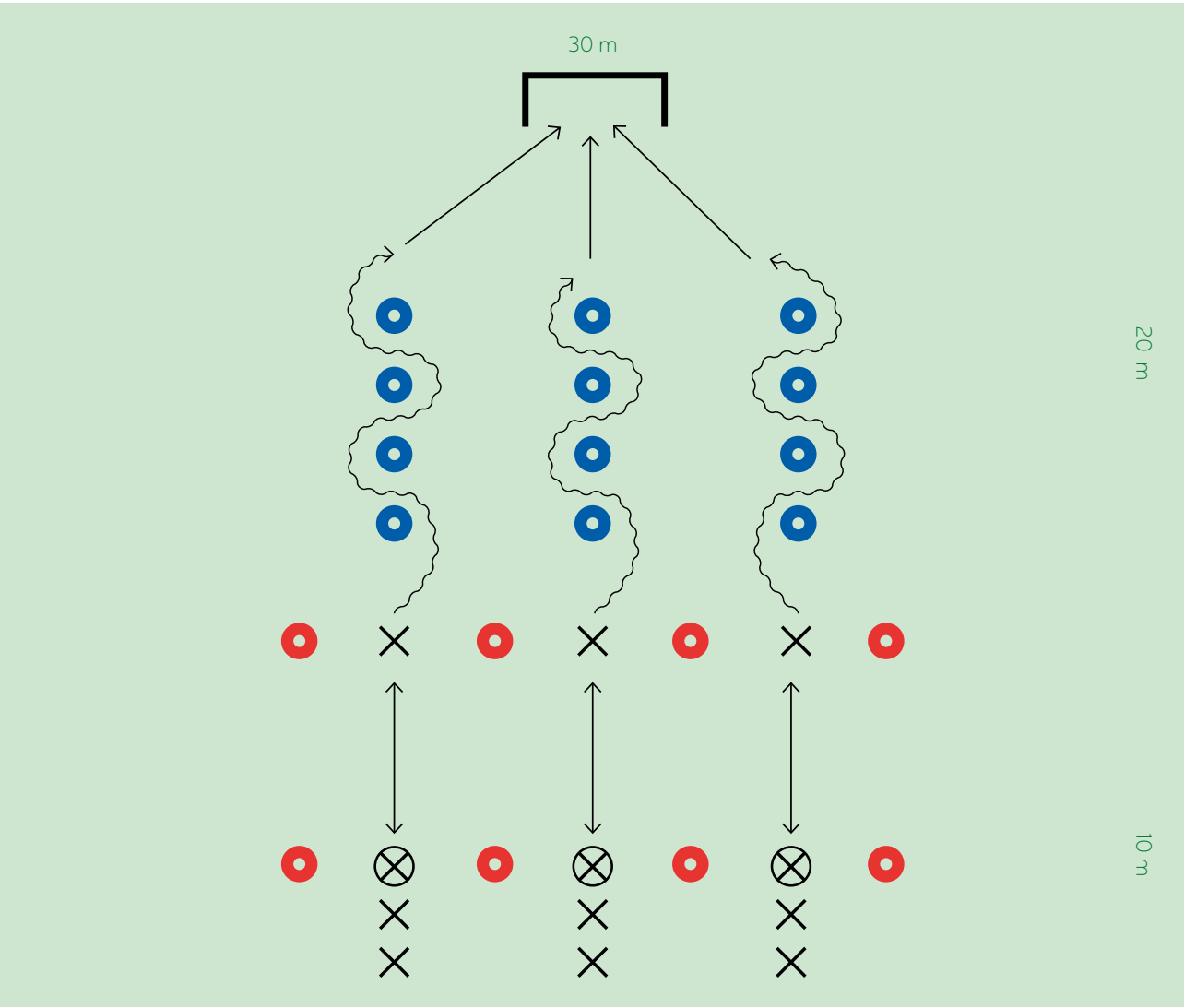
VARFÖR:
Förbättra förmågan att driva med bollen samt göra avslut under press.

ORGANISATION:
ca 12 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och fyra småmål.

ANVISNING:
Spelarna delas in i två lag. Tränaren bestämmer vilket lag som börjar. På signal startar spelare 1 och driver bollen in i shooting zone och skjuter mot valfritt mål. Så fort skottet avlossas startar förste spelare från andra laget (2) och driver mot shooting zone på motsvarande sida. Spelare 1 ska direkt efter avslut oavsett om den skjuter i mål eller inte vända om och försvara sina båda mål.

- VARIATIONER:**
- Efter avslut måste man runda det mål man skjutit mot
 - Efter avslut måste man nudda det mål man skjutit mot

7.11 SPEED DRILL



VARFÖR:

Förbättra förmågan att driva med bollen samt precision i avsluten.

ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och ett småmål.

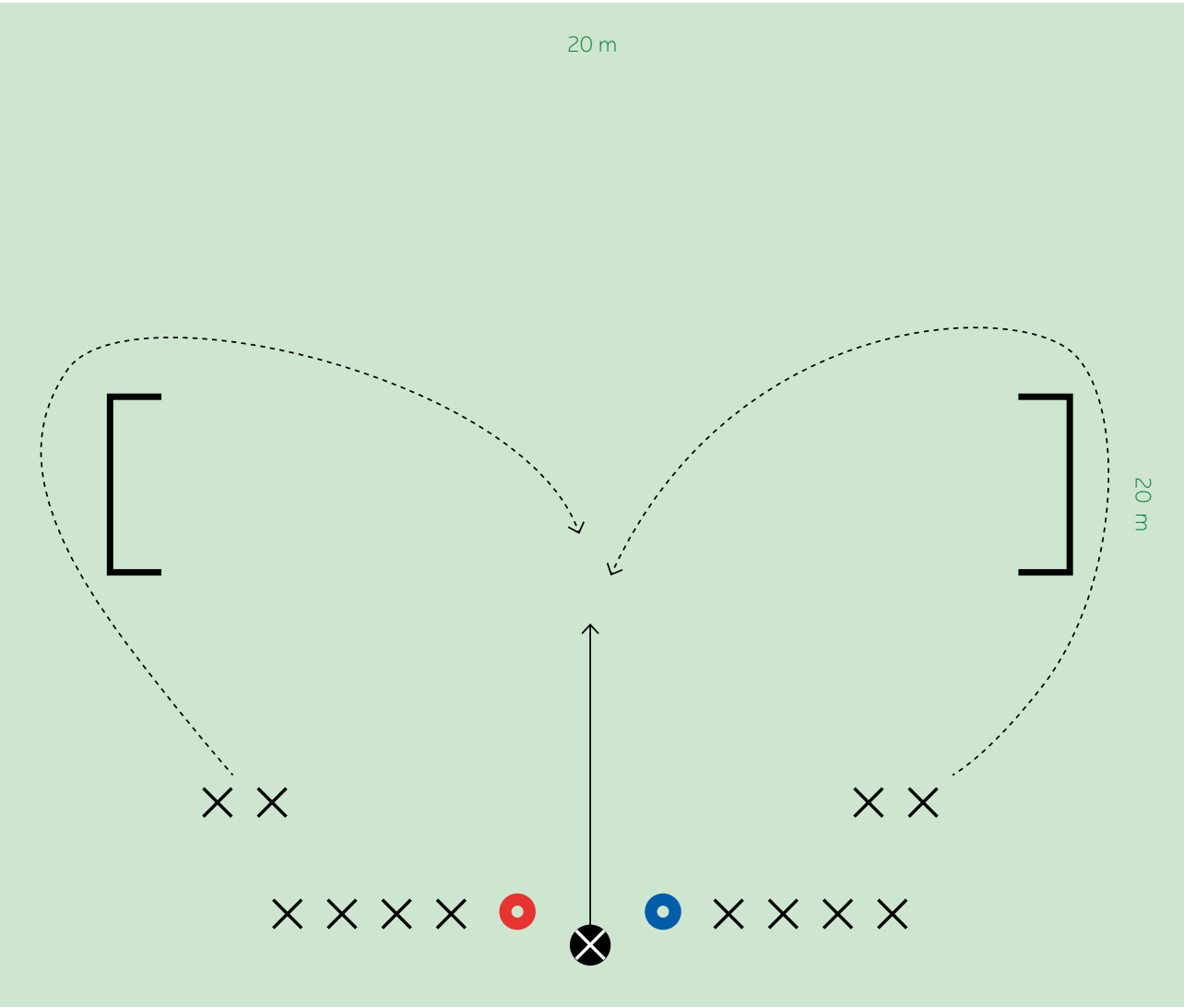
ANVISNING:

Spelarna delas in i tre lag. Förste spelare i varje lag springer fram och ställer sig vid konerna. Vänder sig mot sin lagkompis och spelar pass/mottagning med 1 touch tills tränaren ger en signal. Då vänder sig spelaren och dribblar genom slalombanan så fort som möjligt och försöker göra mål. Det lag som först gör mål vinner.

VARIATIONER:

- Inga pass. På signal startar förste spelare dribblar genom banan och försöker göra mål. Springer tillbaks till sitt led och växlar till näste spelare.

7.12 SPEED DRILL



VARFÖR:

Driva med fart, utmana, försvara tillsammans och täck ytor.

ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar och två småmål.

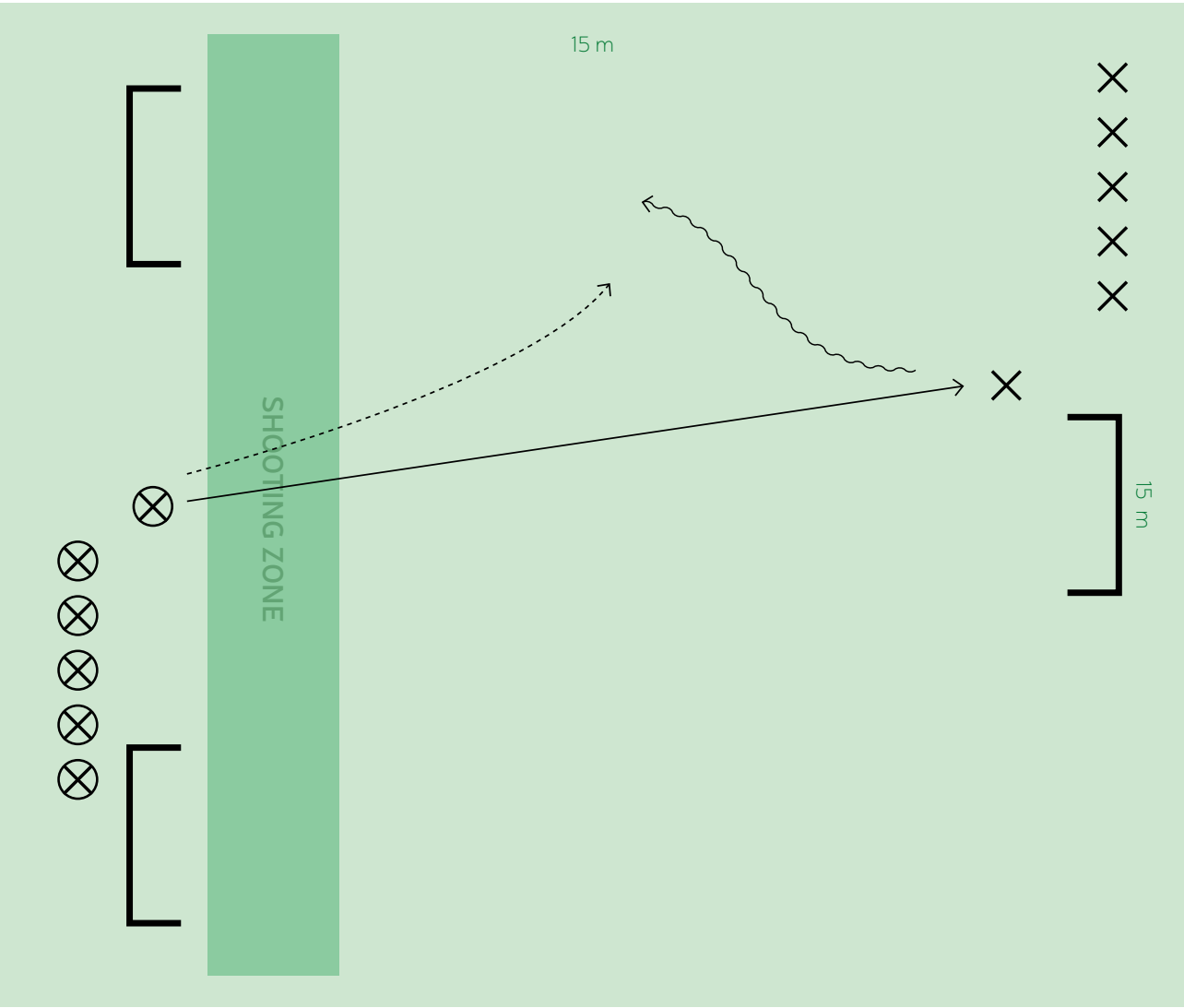
ANVISNING:

Spelarna delas in i två lag. Tränaren har alla bollarna. På signal ska 1 eller 2 spelare från varje lag springa runt sitt egna mål. Tränaren passar in en boll i ytan. Spelarna ska försöka komma först till bollen och göra mål i motståndarens mål. Den som först gör mål får poäng. Laget med flest poäng vinner.

VARIATIONER:

- Sätt eventuellt 30-sekundersgräns för varje omgång för att få högt tempo.
- Sätt två mål på varje sida för att uppmuntra riktningsförändringar. Spelarna börjar då med att runda det översta målet.

7.13 SPEED DRILL

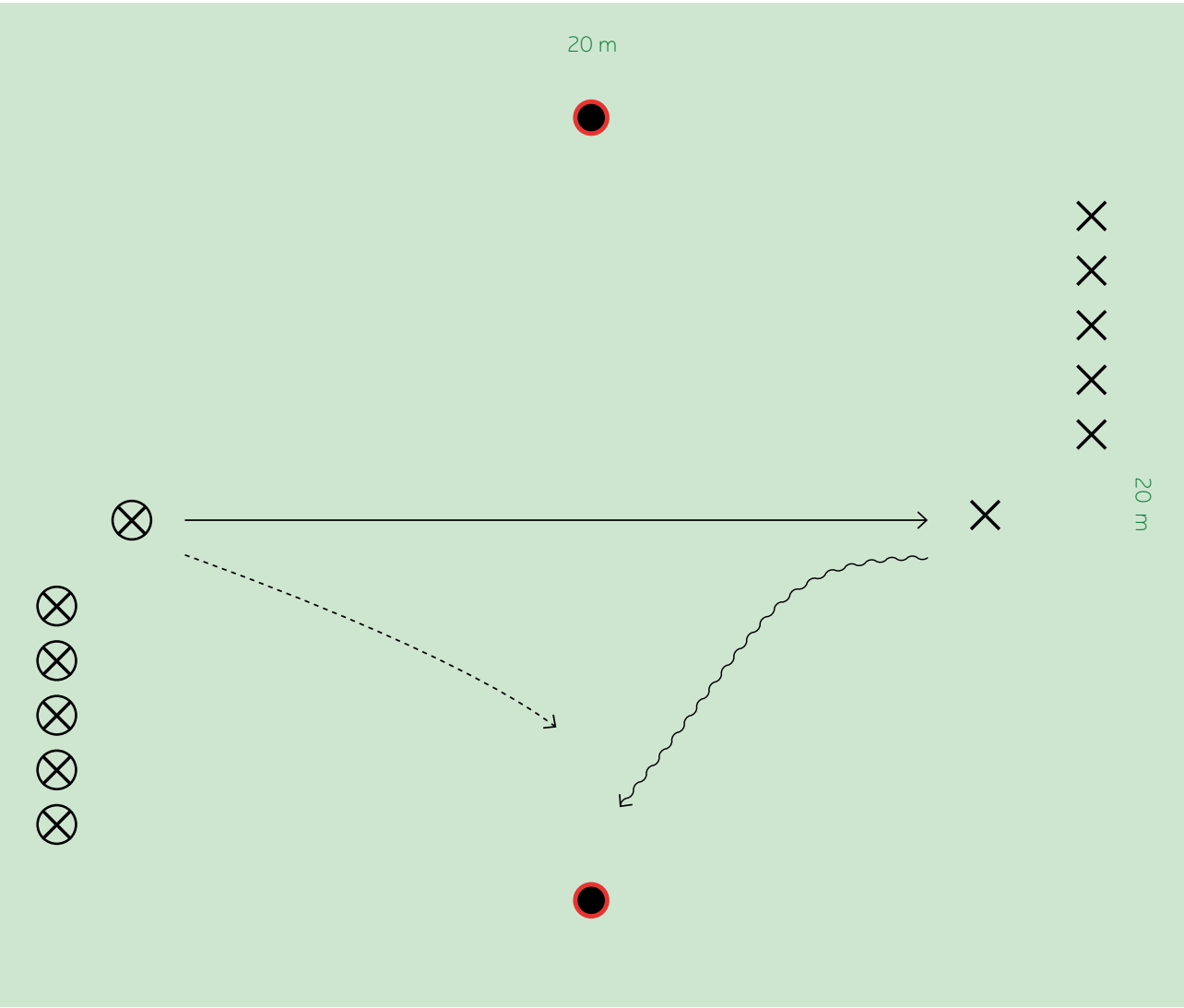


VARFÖR:
Öva på 1vs1-färdigheter offensivt och defensivt.

ORGANISATION:
ca 12 spelare, yta 15 x 15 meter, bollar, koner, västar och tre småmål.

ANVISNING:
Spelarna delas in i två lag som står på varsin kortsida. Tränaren bestämmer vilket lag som börjar. Förste spelare passar bollen till förste spelare i det andra ledet. Efter det ska han/hon sedan försvara mot anfallaren som har två mål att göra mål i. Anfallaren måste driva in i skottzonen innan avslut får göras. Vid bollstöld försöker försvararen göra mål i det högra målet.

7.14 SPEED DRILL

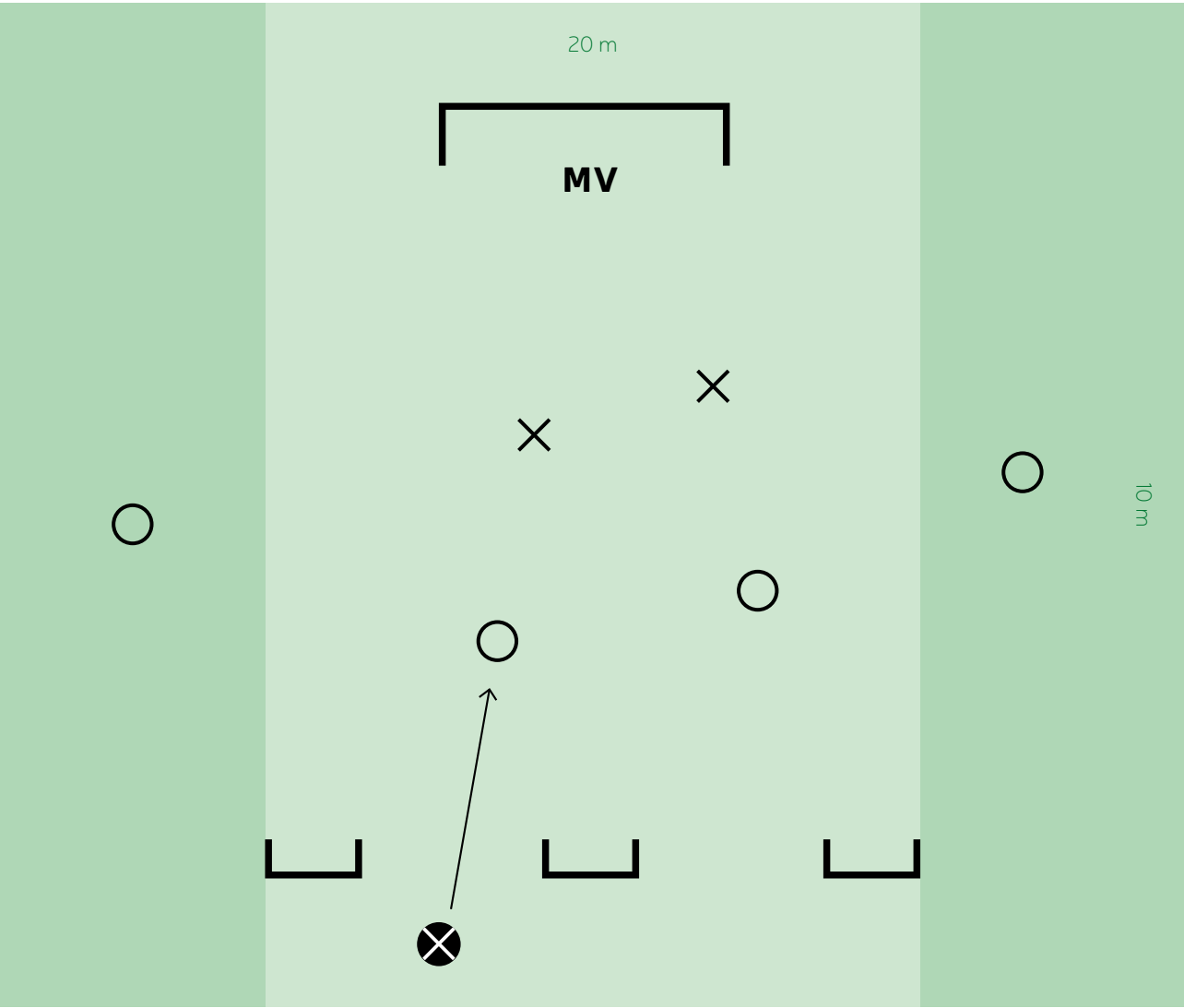


VARFÖR:
Riktningsförändringar i anfallsspel/försvarsspel. Precision i passning.

ORGANISATION:
ca 12 spelare, yta 20 x 20 meter, bollar, och koner

ANVISNING:
Spelarna delas in i två lag som står på varsin kortsida. På varje långsida finns en kon med en boll på. Förste spelare passar bollen till förste spelare i det andra ledet. Efter det ska han/hon sedan försvara mot anfallaren som försöker knocka ned någon av bollarna. Försvarare försöker snabbt komma upp i press och förhindra anfallet.

7.15 NUMERÄRT ÖVERLÄGE

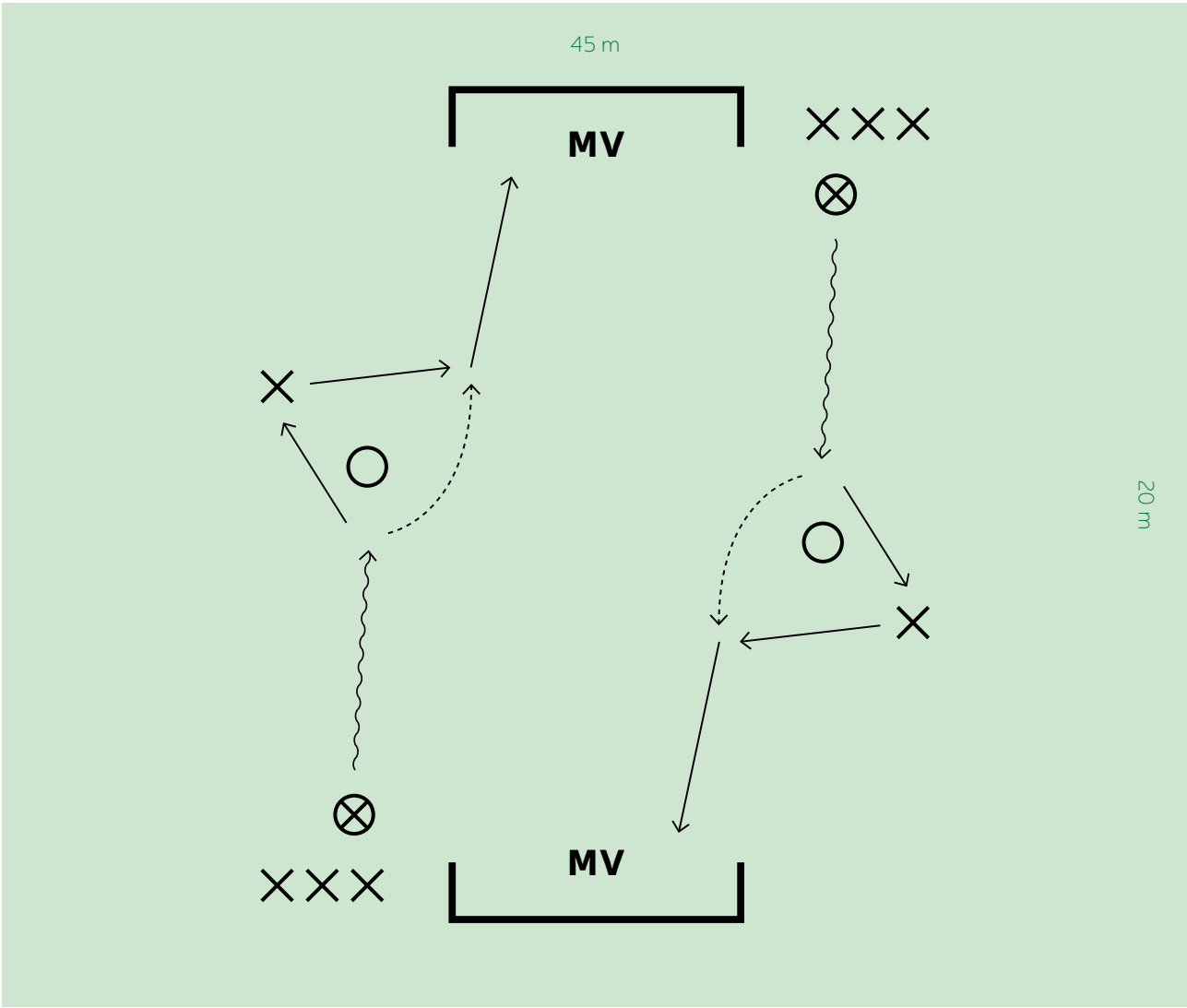


VARFÖR:
Använda numerärt överläge för att komma till avslut.
Omställning vid erövring av boll.

ORGANISATION:
6 utespelare + 1 målvakt, yta 30 x 20 meter, bollar, koner, västar, 1 stort mål och tre småmål.

ANVISNING:
2 spelare i varje lag där anfallande lag även har 2 stycken väggspelare i ytterzonerna. Spel 2 vs 2. Tränare börjar att spela in bollen till anfallande lag som försöker komma till avslut. De får även använda sina väggspelare som har max 1 eller 2 tillslag. Bryter försvarande lag ställer de om snabbt och försöker göra mål i småmålen.

7.16 VÄGGPASS

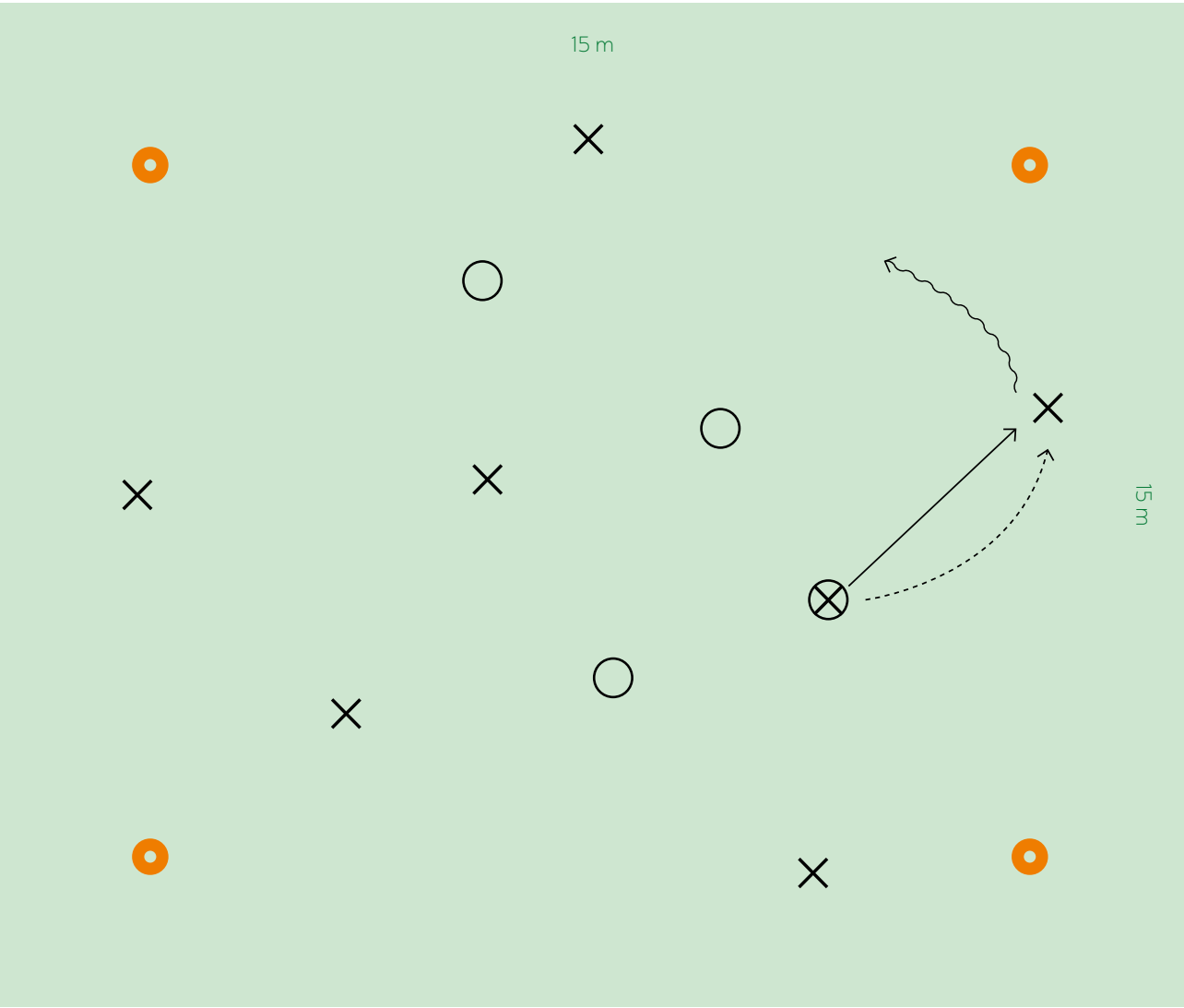


VARFÖR:
Passera motståndare med hjälp av medspelare.
Ha rätt kroppsställning när bollhållaren passar.

ORGANISATION:
12 utespelare + 2 målvakter, yta 40 x 25 meter, bollar, koner, 2 stora mål

ANVISNING:
Dela upp spelarna i två led. 2 försvarsspelare och 2 väggspelare. Bollhållare utmanar försvarare, spelar vägg med och avslutar mot MV. Övningen körs parallellt på andra sidan. Bytt led efter avslut. Byt försvarsspelare och väggspelare efter en stund.

7.17 KVADRATEN

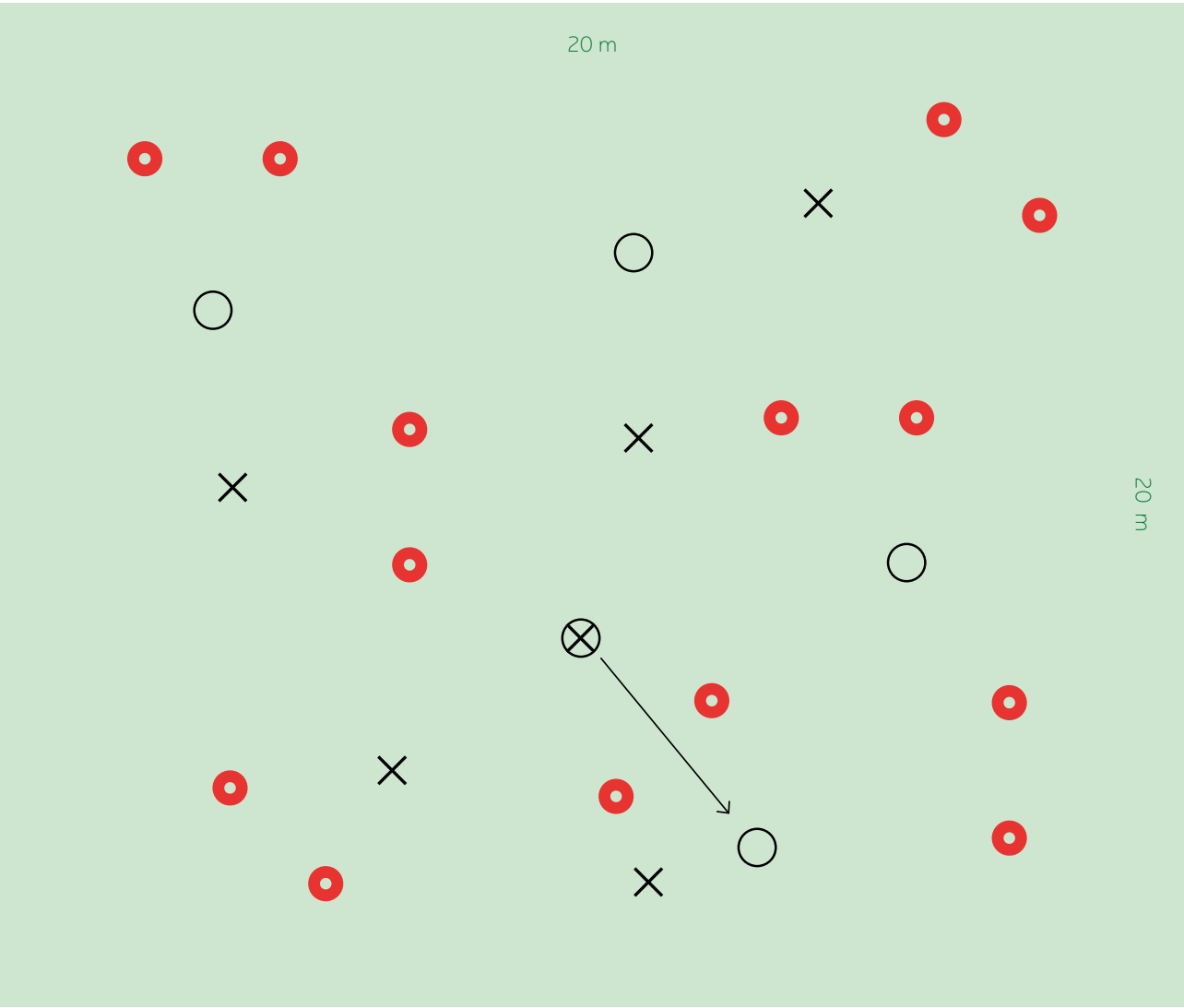


VARFÖR:
Jobba ihop som försvarare. Snabb återerövring för bollförlorande lag.

ORGANISATION:
10 utespelare, yta 15 x 15 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:
4 väggspelare och spel 3 vs 3 inne i kvadraten. Väggspelarna är med ena laget. Väggspelare som får passning tar med bollen in i kvadraten. Passaren tar väggspelarens plats. Spela 2-3 minuter och byt försvarsspelare.

7.18 SPEL MOT MÅNGA MÅL

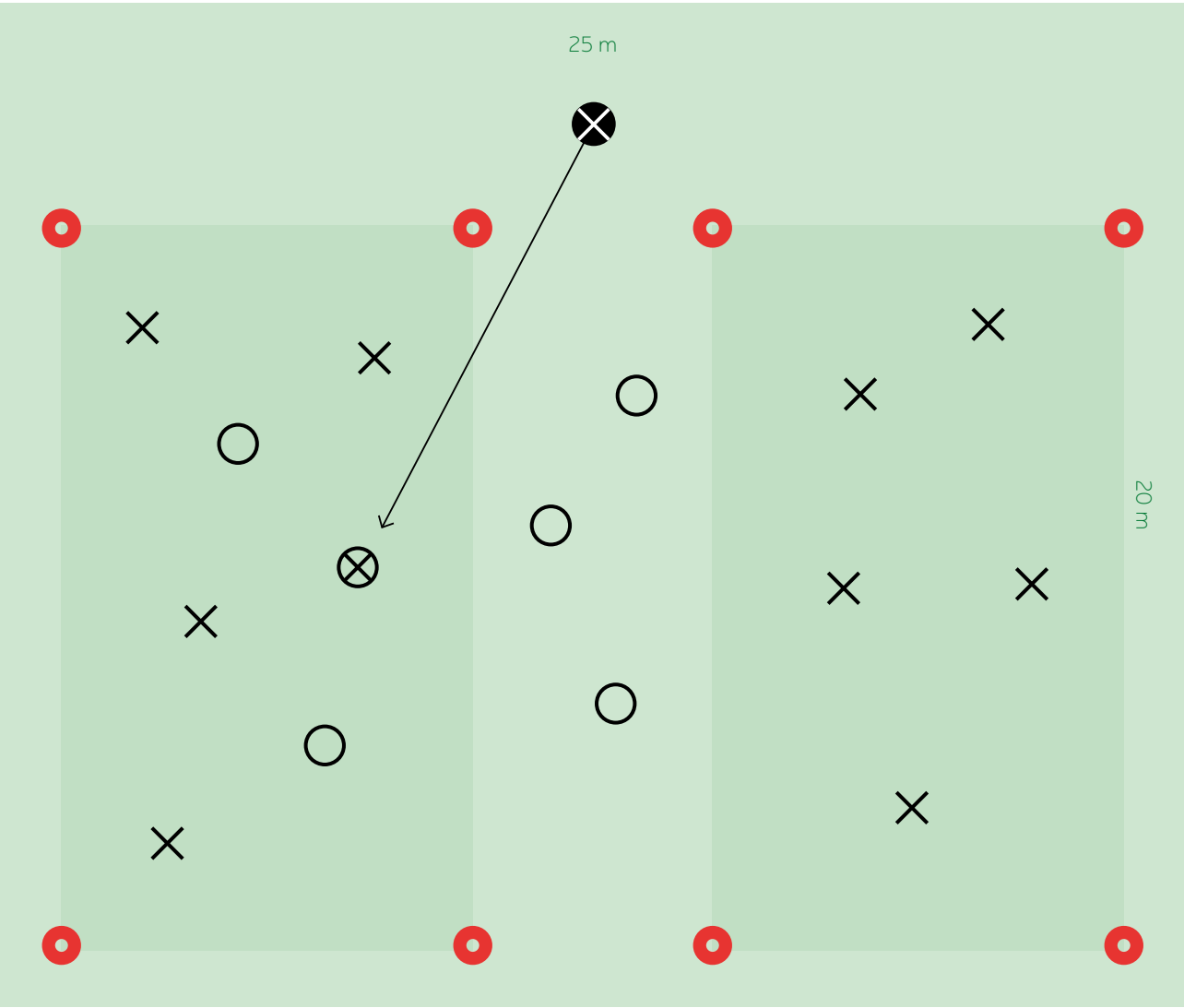


VARFÖR:
Spelvändningar och rörelse utan boll.

ORGANISATION:
10 utespelare, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:
Dela in i två lag med 5 spelare i varje lag. Mål görs genom att passa genom ett konmål till en medspelare som tar emot bollen på andra sidan. Spelet fortsätter direkt vid mål.

7.19 VÄNDA SPEL



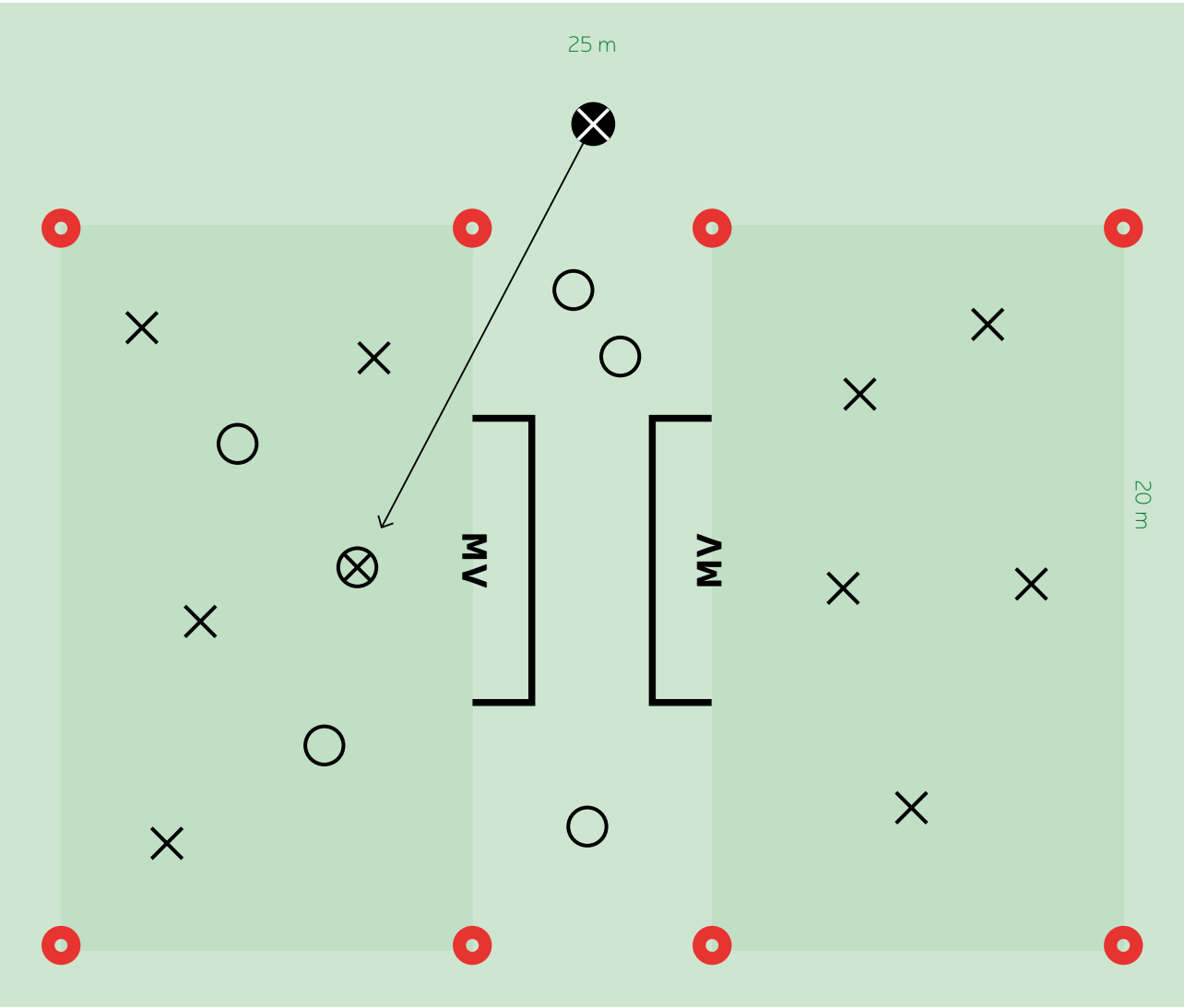
VARFÖR:
Passningsspel under press. Vända spel. .

ORGANISATION:
15 utespelare, yta 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:
Dela in ytan i tre zoner. Zonen i mitten är smalare än de två övriga. Tre lag, varav ett jagarlag i mitten. 5 spelare i varje lag. Tränaren passar in bollen till den ena lagets kvadrat.

Två ur jagarlaget ska då lämna mittzonen och försöka ta bollen. När bollenföraende lag klarat 5 passningar eller mer, ska de passa bollen genom eller över mittzonen till det blå laget. Lyckas de, springer de två jagande spelarna tillbaka in i mittzonen igen och två nya spelare kommer in i den blå zonen och försöker ta bollen. Lyckas jagande laget bryta bollen från de blåa och få ut bollen ur kvadraten blir det blåa laget nytt jagarlag och flyttar då in i mittzonen.

7.20 PASSNINGSSPEL UNDER PRESS



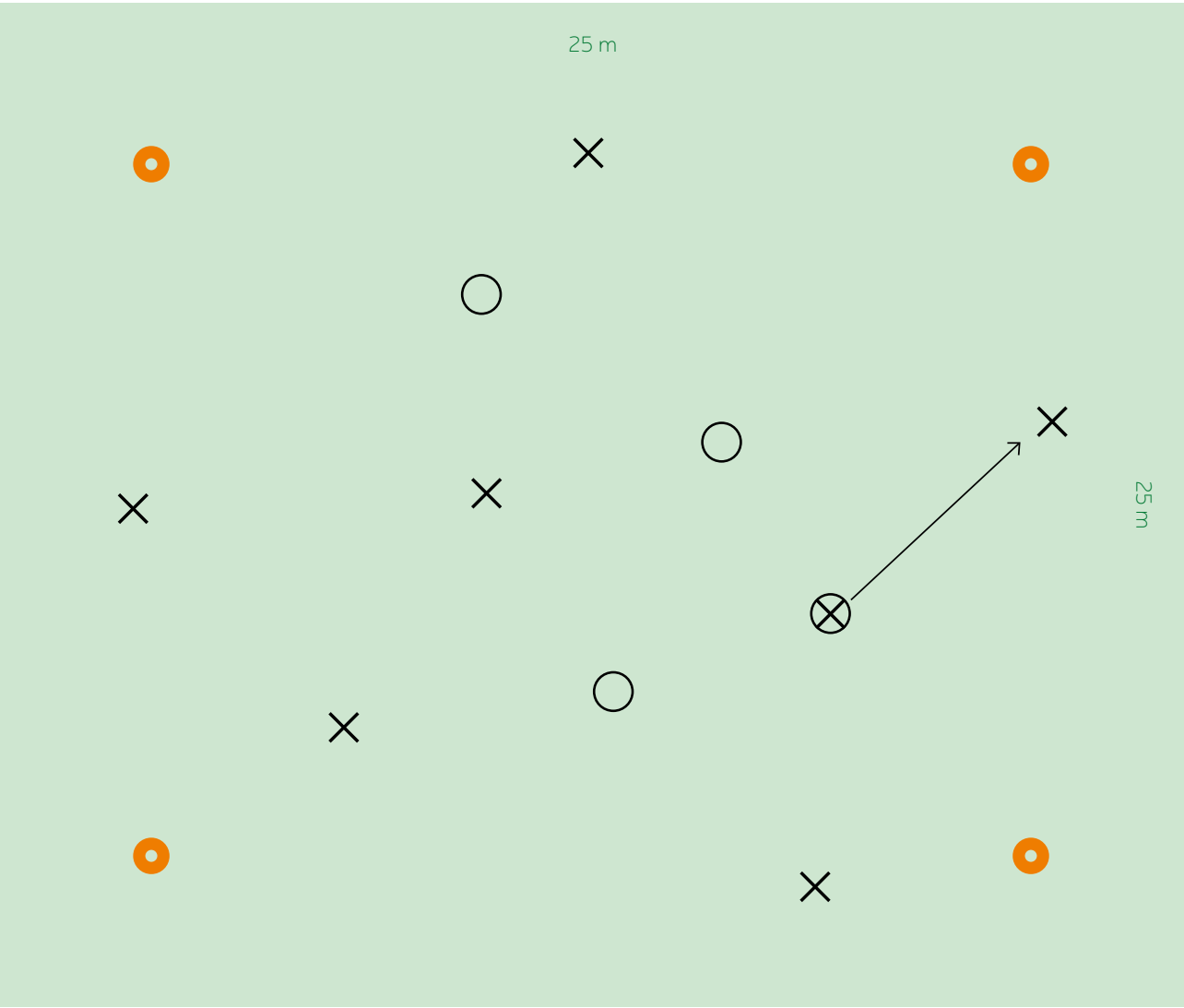
VARFÖR:
Passningsspel under press med avslut.

ORGANISATION:
15 utespelare, yta 25 x 20 meter, bollar, koner, västar och 2 mål.

ANVISNING:
Dela in ytan i tre zoner. Zonen i mitten är smalare än de två övriga. Två målvakter. Tre lag, varav ett jagarlag i mitten. 5 spelare i varje lag. Tränaren passar in bollen till den ena lagets kvadrat.

Två ur jagarlaget ska då lämna mittzonen och försöka ta bollen. När gula laget klarat 5 passningar eller mer, får de avsluta mot mål. Gör de mål, springer de två jagande röda spelarna tillbaka in i mittzonen igen och två nya röda spelare kommer in i den blå zonen och försöker ta bollen som tränaren spelar in. Lyckas röda laget bryta bollen från de blåa och få ut bollen ur kvadraten blir det blåa laget nytt jagarlag och flyttar då in i mittzonen. Samma sak händer om blåa laget missar avslutet.

7.21 PASSNINGSMATCH

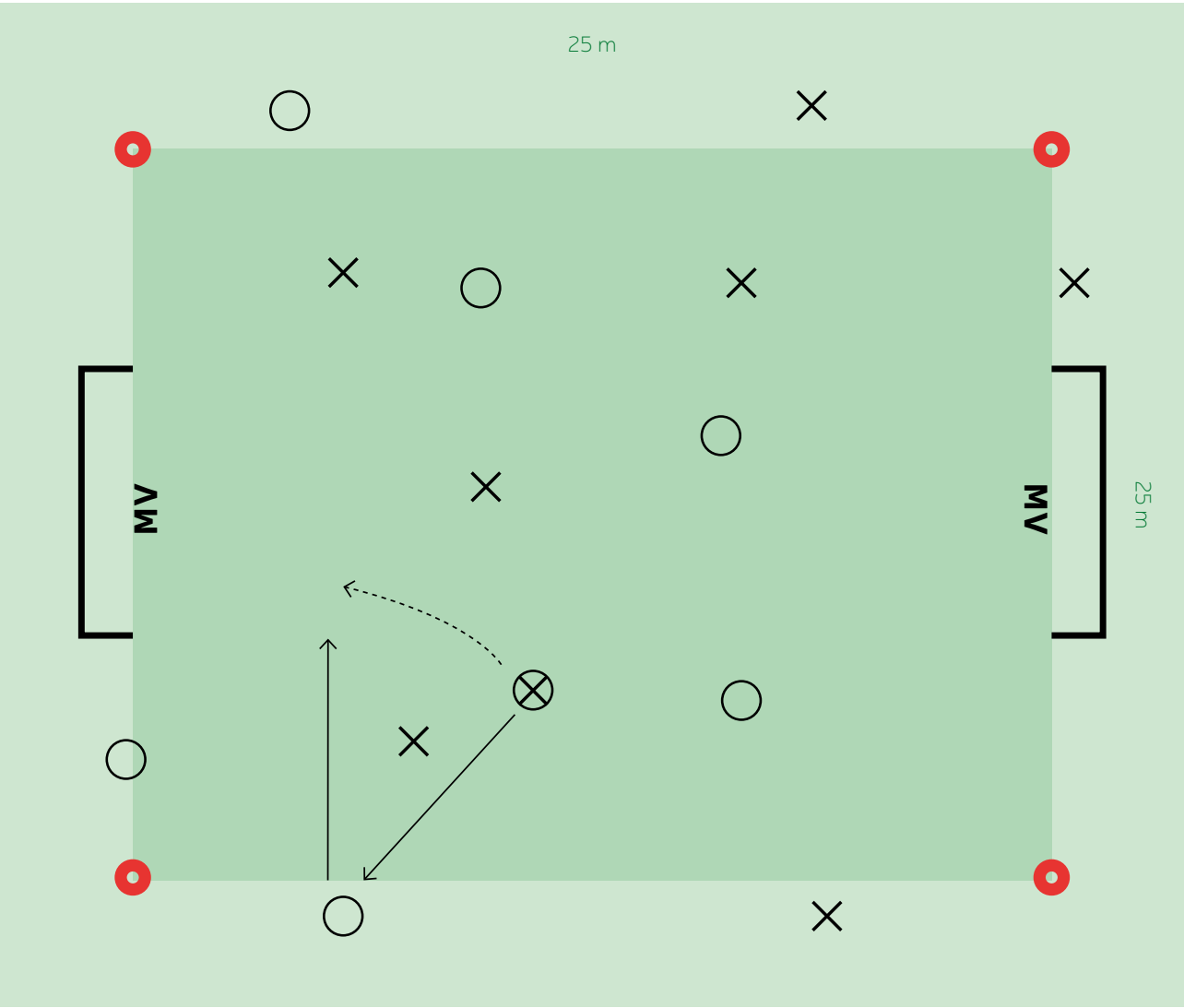


VARFÖR:
Rörelse och erbjuda passningsalternativ

ORGANISATION:
10 utespelare, yta 25 x 25 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:
Dela in spelarna i två lag, 4 vs 4 eller 5 vs 5 i en begränsad yta. Inga mål. Vanligt spel. Poäng delas ut om man klarar 10 passningar i rad utan att motståndarlaget rör bollen.

7.22 SPEL MED VÄGGAR

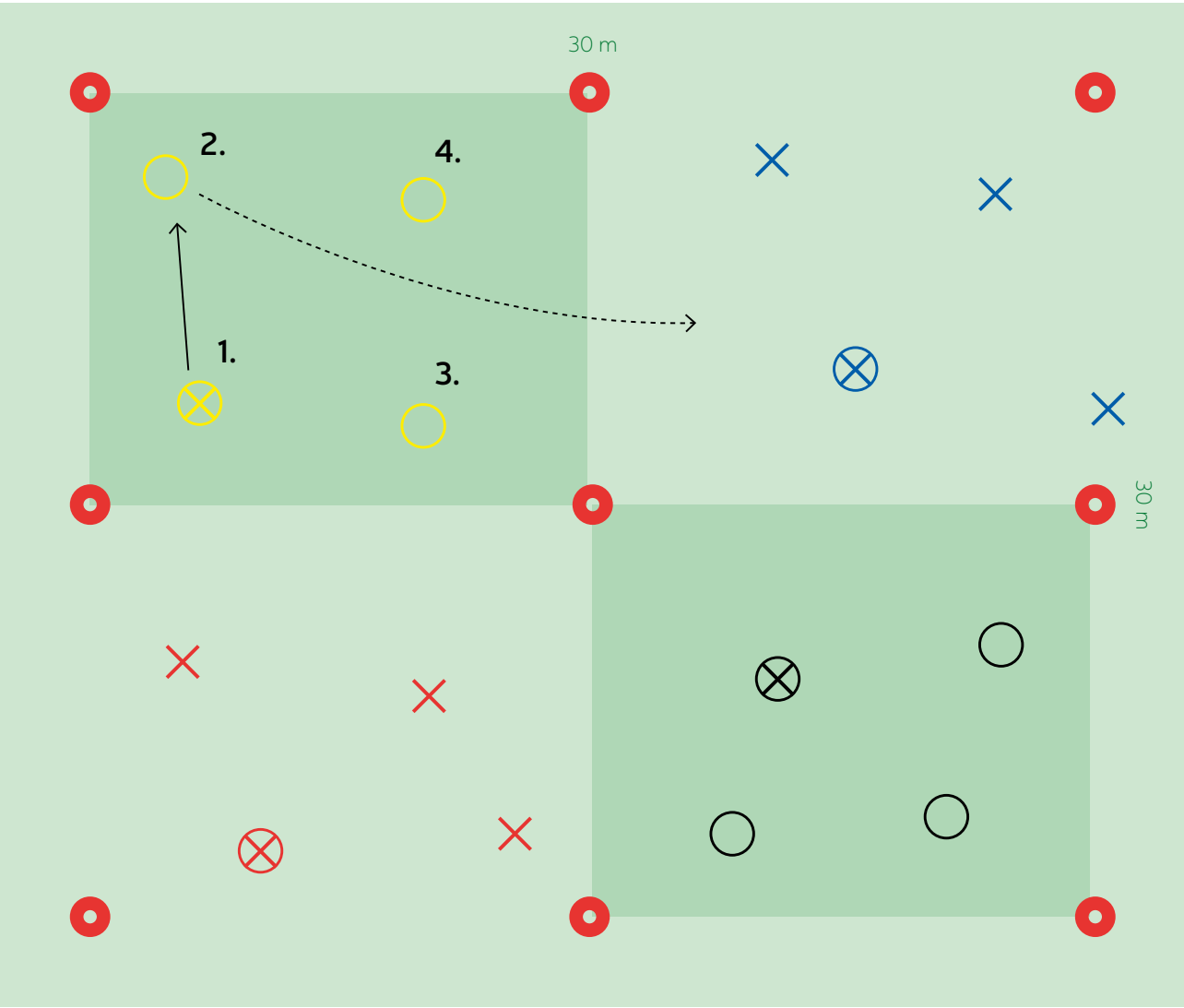


VARFÖR:
Uppmuntra till väggspel.

ORGANISATION:
10 utespelare, yta 25 x 25 meter, bollar, koner, västar och 2 mål med målvakter.

ANVISNING:
Spel 4 vs 4. Vanlig match med stora mål. Båda lagen har 2-3 "väggspelare" som står på offensiv kortlinje och/eller offensiv sidlinje. Dessa får man använda för väggspel eller tillbakaspel, men de får ej kliva in på planen. Byt väggspelare med utespelare efter hand.

7.23 PASSNING 1 TILL 4

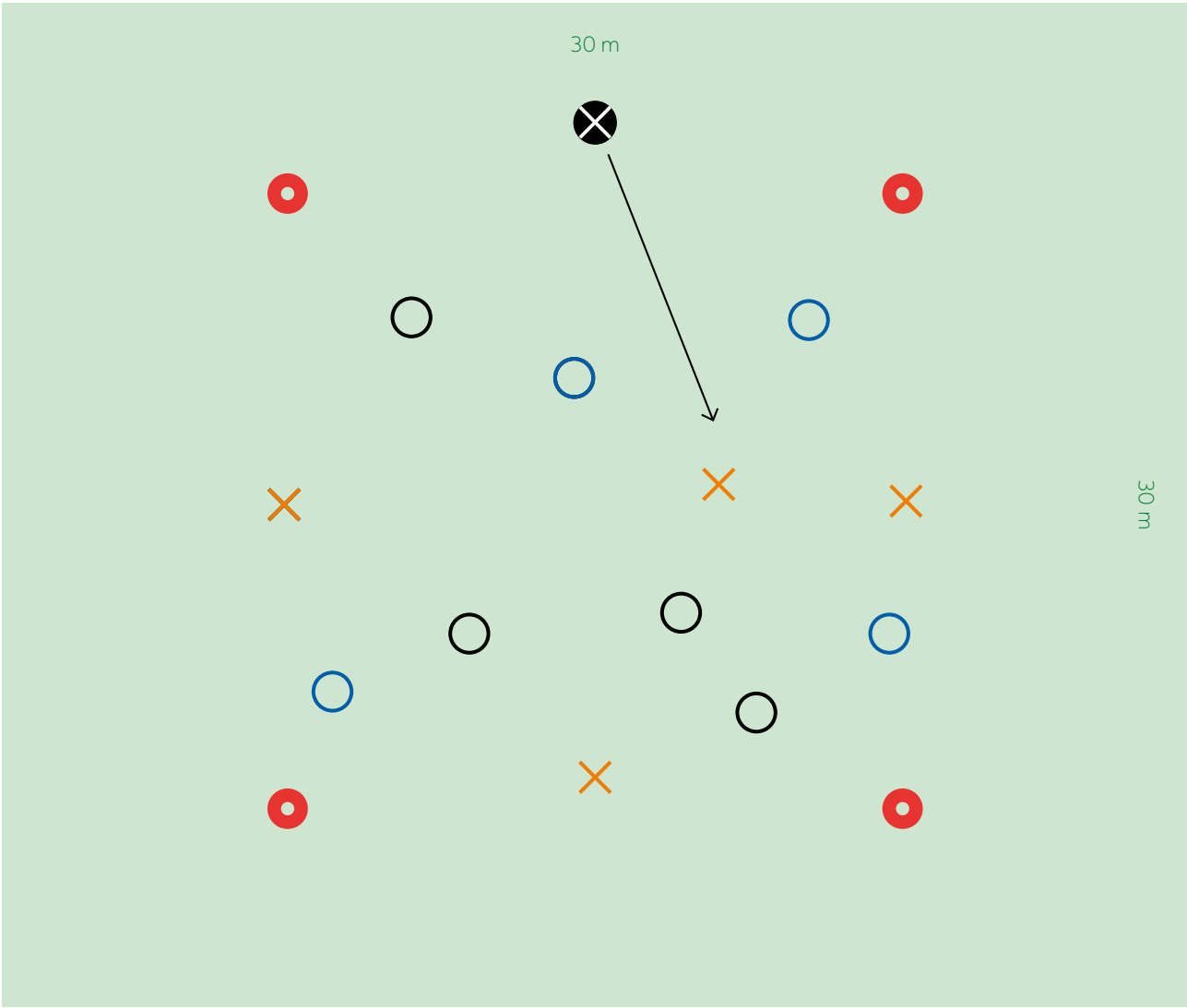


VARFÖR:
Pressa bollhållare, lösa passningar på liten yta, snabb omställning.

ORGANISATION:
10 utespelare, yta 30 x 30 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:
Dela in spelarna i fyra lag med 4 spelare i varje lag, 4 zoner med ett lag i varje. I varje lag tilldelas spelarna ett nummer 1-4. Övningen börjar med att spelarna rör sig inom kvadraten och passar bollen i nummerordning inom sitt eget lag. Efter en stund ropar tränaren ex "2!". Alla nr 2-spelare ska då flytta medsol in i nästa kvadrat och försöka ta bollen av motståndarlaget. Den kvadrat som klarar att passar runt bollen längst utan brytning vinner poäng.

7.24 NUMERÄRT ÖVERLÄGE

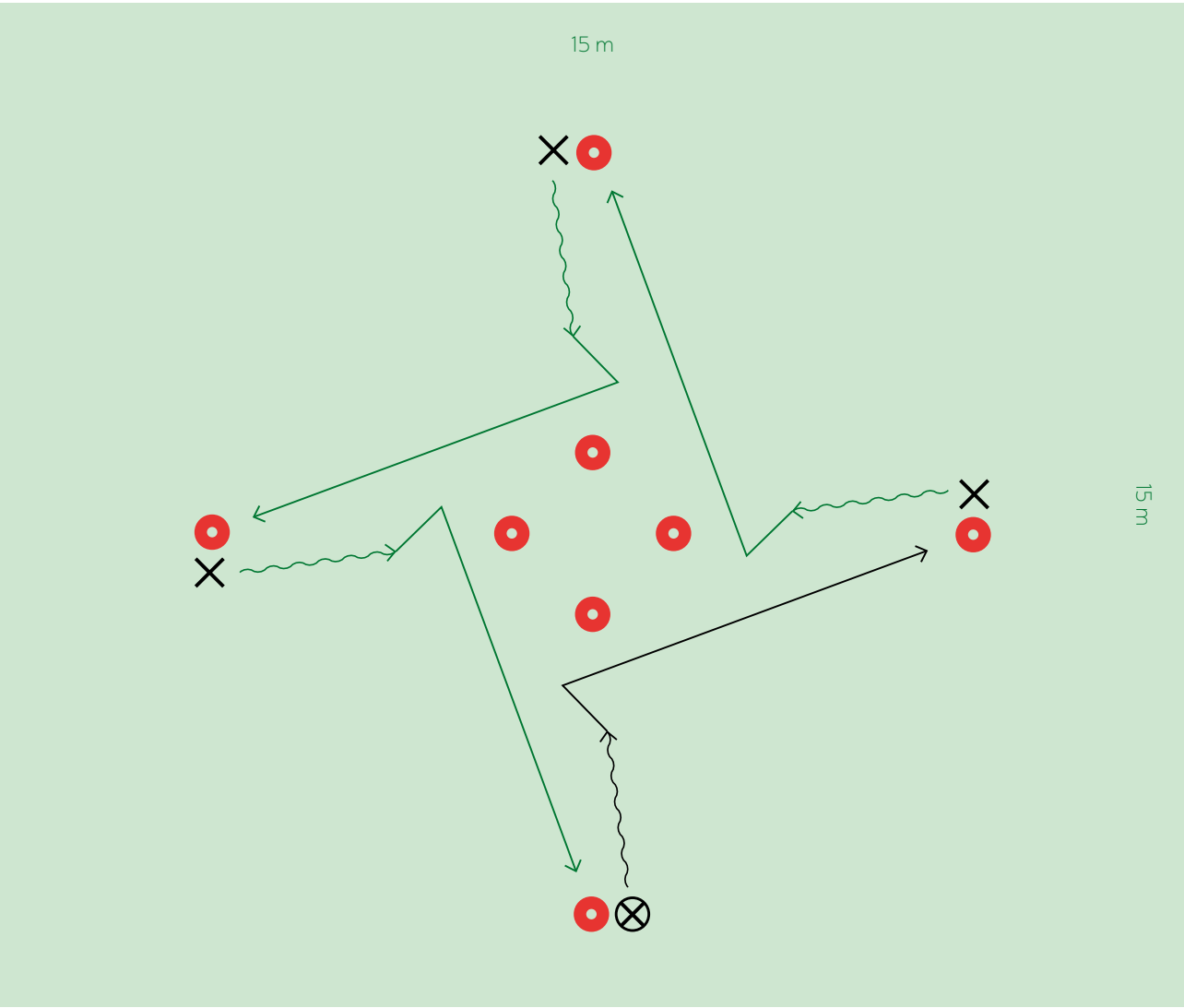


VARFÖR:
Utnyttja numerärt överläge för bollhållande lag. Snabb återerövring av boll för försvarande lag.

ORGANISATION:
12 spelare fördelade på 3 lag med olika västfärger. Inga mål. Yta 20 x20 meter. Bollar, koner och västar.

ANVISNING:
Tränaren skickar in bollen i spel. 2 lag spelar mot det 3:e. Vid erövring av boll blir det lag som tappat bollen jagande lag. Gör ev kort stopp innan bollen sätts igång igen.

7.25 SESSION ORGANISATION



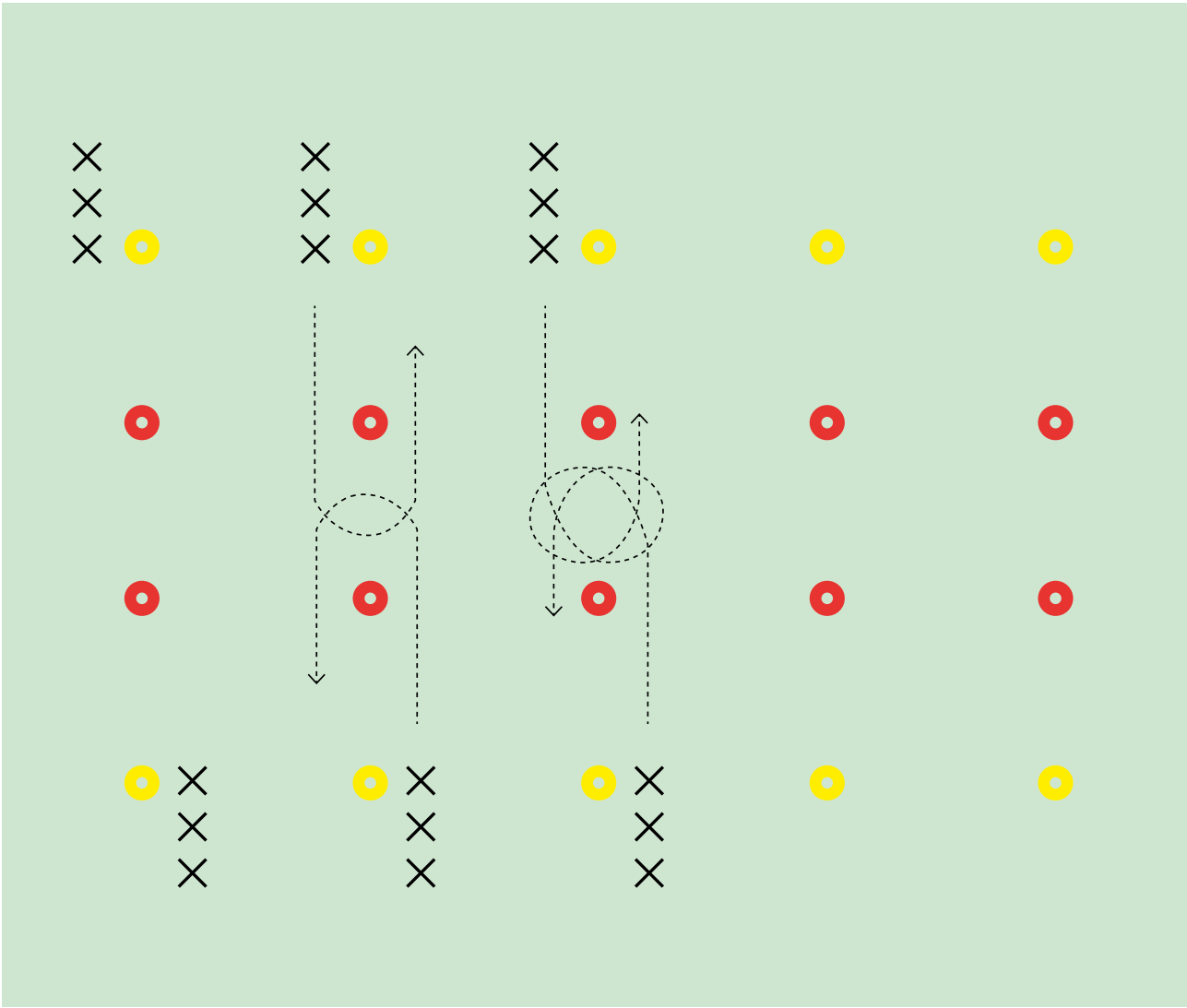
VARFÖR:
Öva på tekniska moment och färdigheter .

ORGANISATION:
16 spelare, yta 15 x 15 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:
Fyra spelare vid varje kon. En spelare med boll som drver bollen in mot mitten. När hon närmar sig konen gör hon en överstegsfint/45° vändning och passar första spelare i nästa led. Vänster och höger varv.

- VARIATIONER:**
- Stegra genom att spelaren som nyss passat stannar kvar och blir passiv motståndare.
 - Öka med 2 och 4 bollar samtidigt.

7.26 BALLMASTERY, SKILL PRACTICE, SPEED & FUN



VARFÖR:
Öva på tekniska moment och färdigheter.

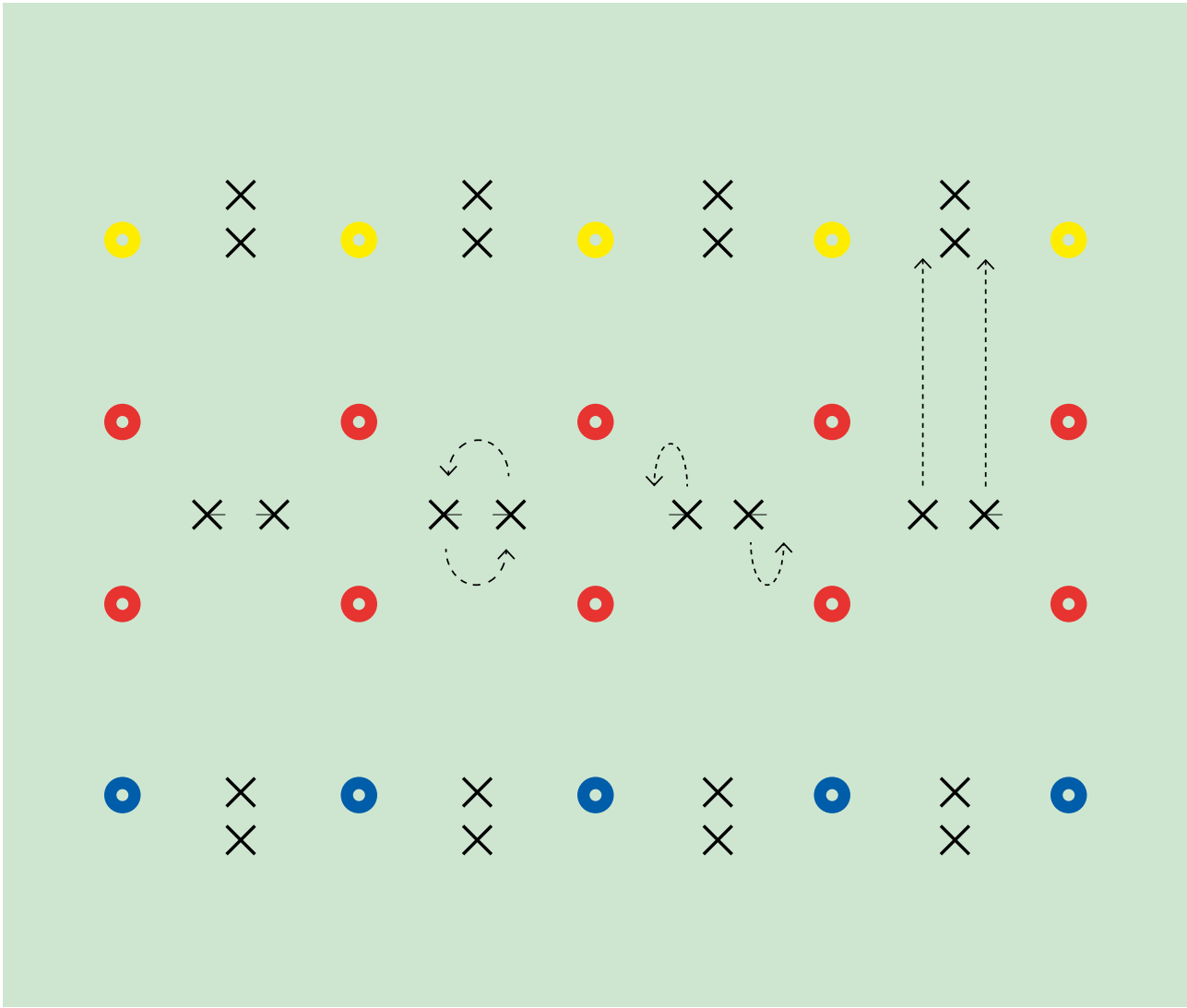
ORGANISATION:
X antal spelare, bollar, koner.

ANVISNING:
Dela in spelarna i led.

- Spring över på signal. Tävling - Först över till andra sidan.
- Spring in i mitten runda spelaren vänd tillbaks.
- Spring in i mitten runda spelaren ett helt varv och fortsätt över till andra sidan. Vid erövring av boll blir det lag som tappat bollen jagande lag. Gör ev kort stopp innan bollen sätts igång igen.

- VARIATIONER:**
Samma övningar 1-3 med boll.

7.27 BALLMASTERY, SKILL PRACTICE, SPEED & FUN

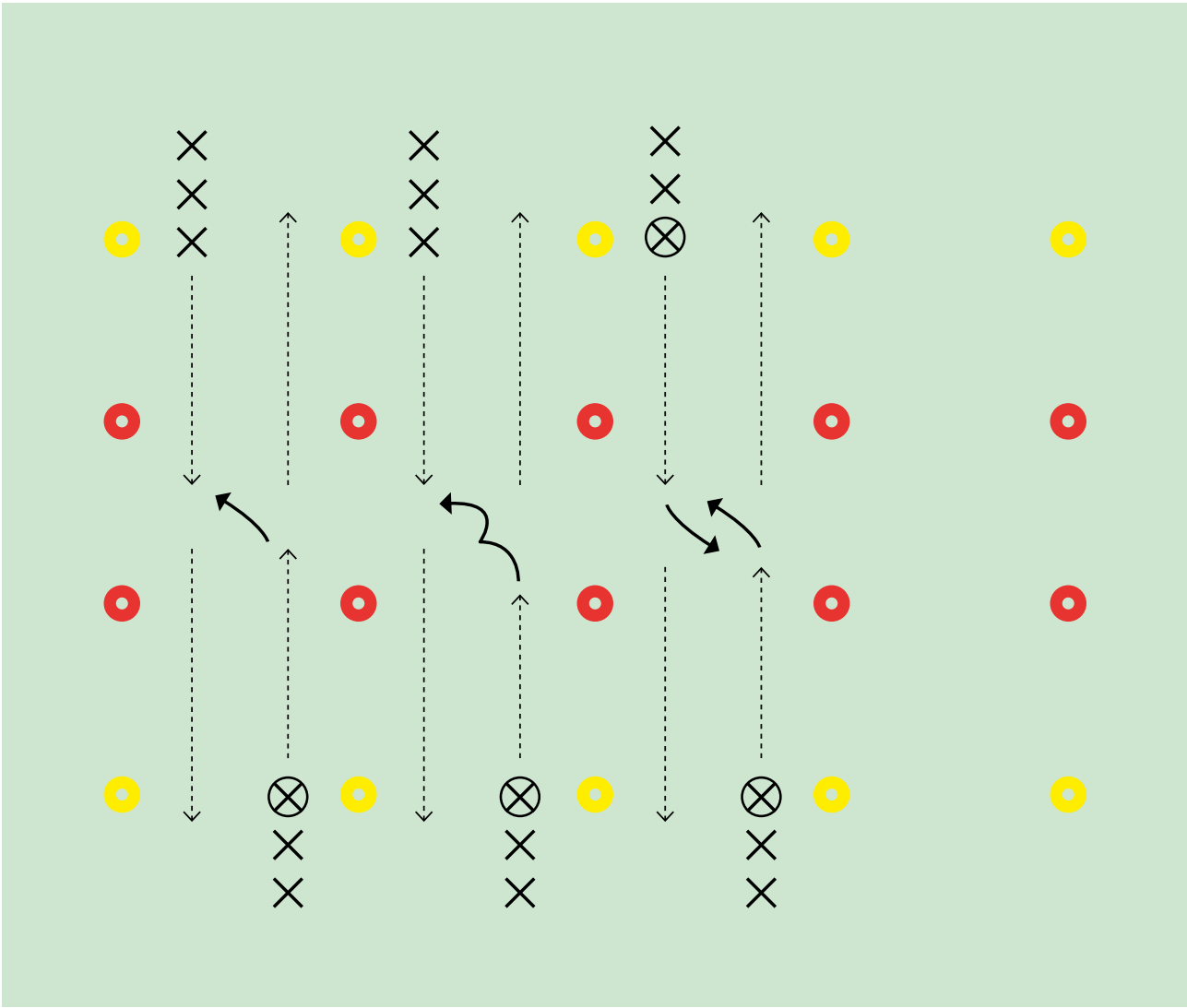


VARFÖR:
Öva snabbhet och kordniation.

ORGANISATION:
X antal spelare, koner.

- ANVISNING:**
Dela in spelarna i led.
1. Fotarbete på plats mittemot varandra.
 2. Vid uppmaning "BYT" byt platser.
 3. Vid uppmaning "VÄND" vänd ryggen mot varandra.
 4. Vid uppmaning "BLÅ" eller "GUL" spring till rätt färg på konen. Tävling!
 5. Två nya spelare in från varje led.

7.28 BALLMASTERY, SKILL PRACTICE, SPEED & FUN

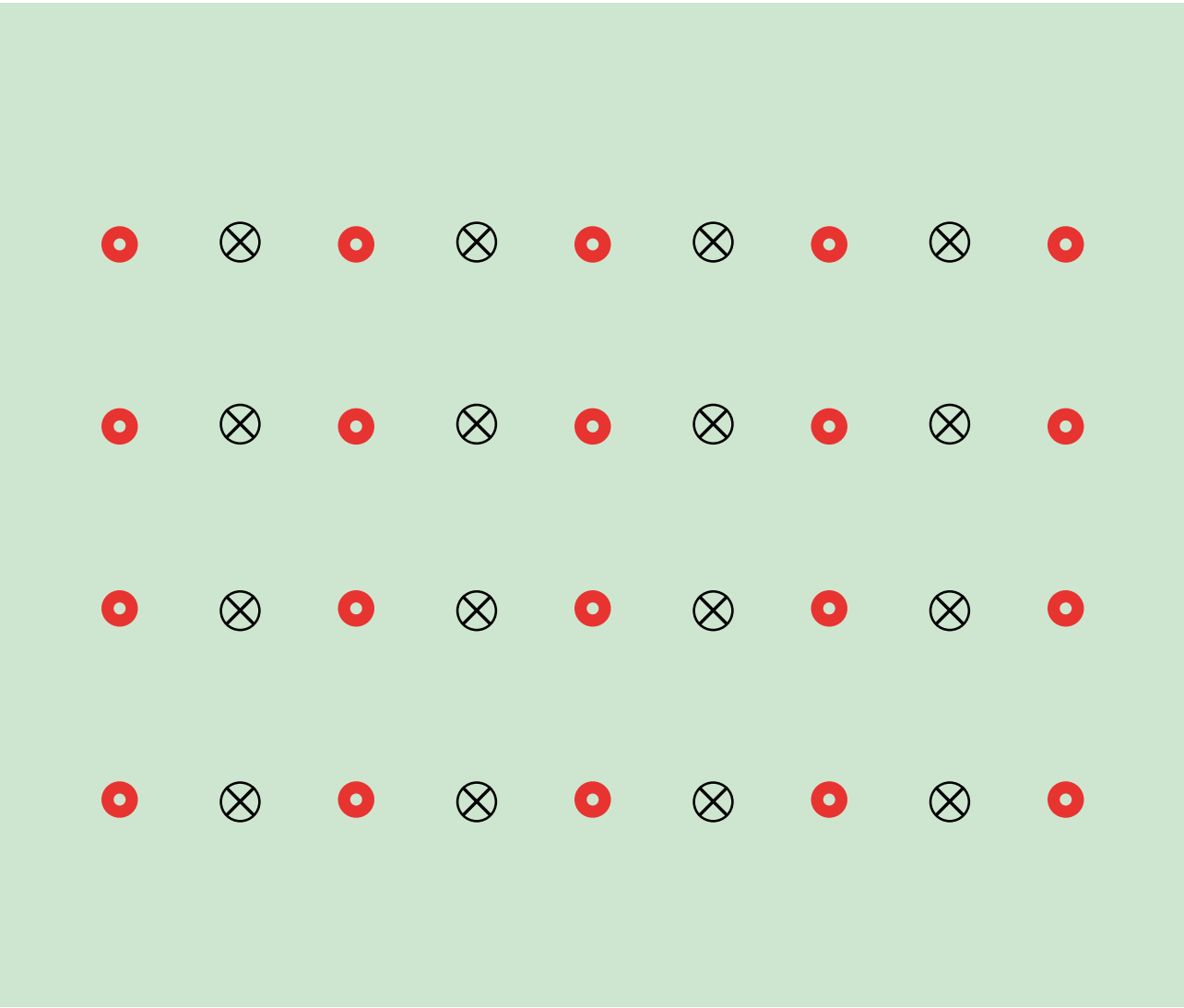


VARFÖR:
Öva koordination och samarbete.

ORGANISATION:
X antal spelare, bollar, koner.

- ANVISNING:**
- Tre spelare på varje sida. En spelare har boll i handen. Båda spelarna gör sidhopp mot varandra. När de möts kastas bollen över till den andra spelaren.
 - Bollen överlämnas till den andre spelaren genom att först studsas bollen i marken.
 - Båda spelarna har en varsin boll. När de möts byts bollarna med varandra genom att en spelare kastar under och den andra över.

7.29 BALLMASTERY



VARFÖR:
Öva tekniska moment och färdigheter.

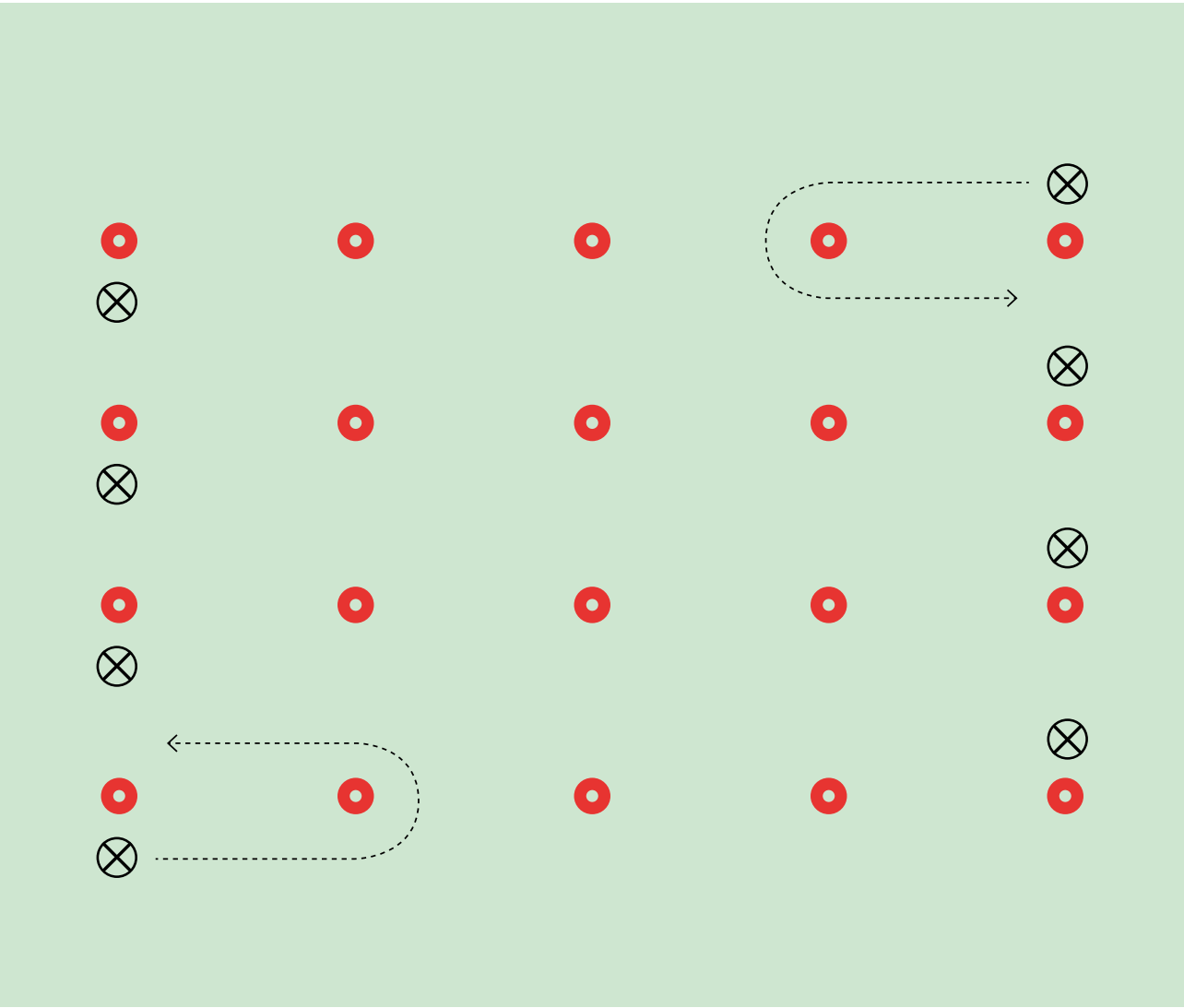
ORGANISATION:
Rutmönster av koner.
En spelare med boll i varje ruta.

- ANVISNING:**
- Räkna, Slå personbästa, Kombinationer
 - "Insides" - på stället/fram-tillbaks
 - "Sole Taps" - på stället/fram-tillbaks
 - "Roll over" - höger/vänster
 - "Krabba"

- "Scissors"
- "Football dance"
- "Utsida-Insida-Utsida-Insida
- "Shuffle stops" - insida, insida, stopp
- "V" - sula, utsida
- "Pull-Push"

VARIATIONER:
Sök Ballmastery Coerver på internet för fler moment.

7.30 BALLMASTERY

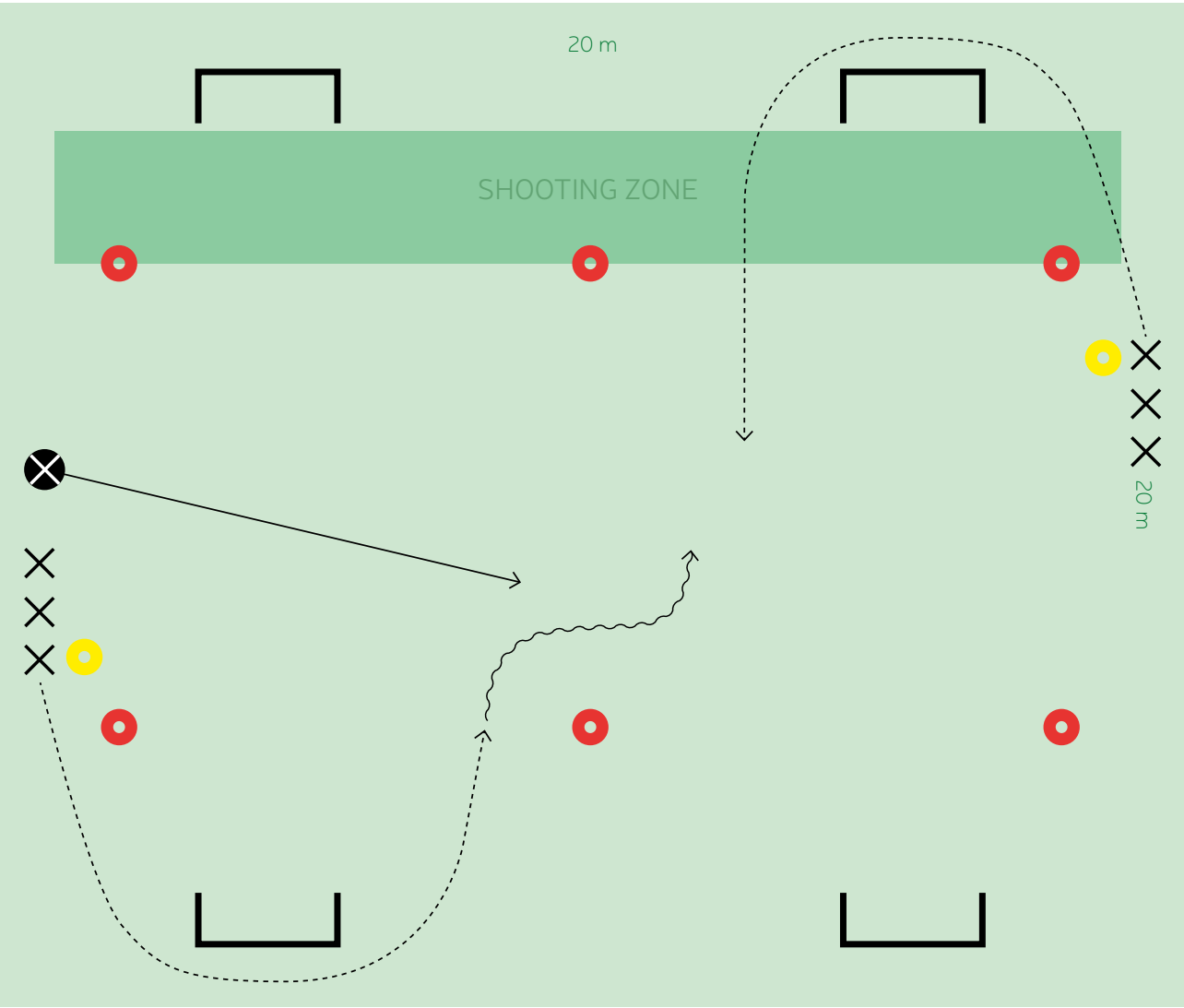


VARFÖR:
Öva tekniska moment och färdigheter.

ORGANISATION:
Tre spelare på varje kon på kortsidan. En boll var.
Första spelare runda konan och nästa spelare i ledet tar vid.

- ANVISNING:**
1. "Insides" framåt/bakåt
 2. "Sole Taps" framåt dribbla tillbaks
 3. "Sole Taps" framåt/bakåt
 4. Dribbla vänd med insidan/utsidan
 5. Dribbla vänd "Sula"
 6. Dribbla vänd "Cruyff"

7.31 MOVES, DRILLS & GAMES

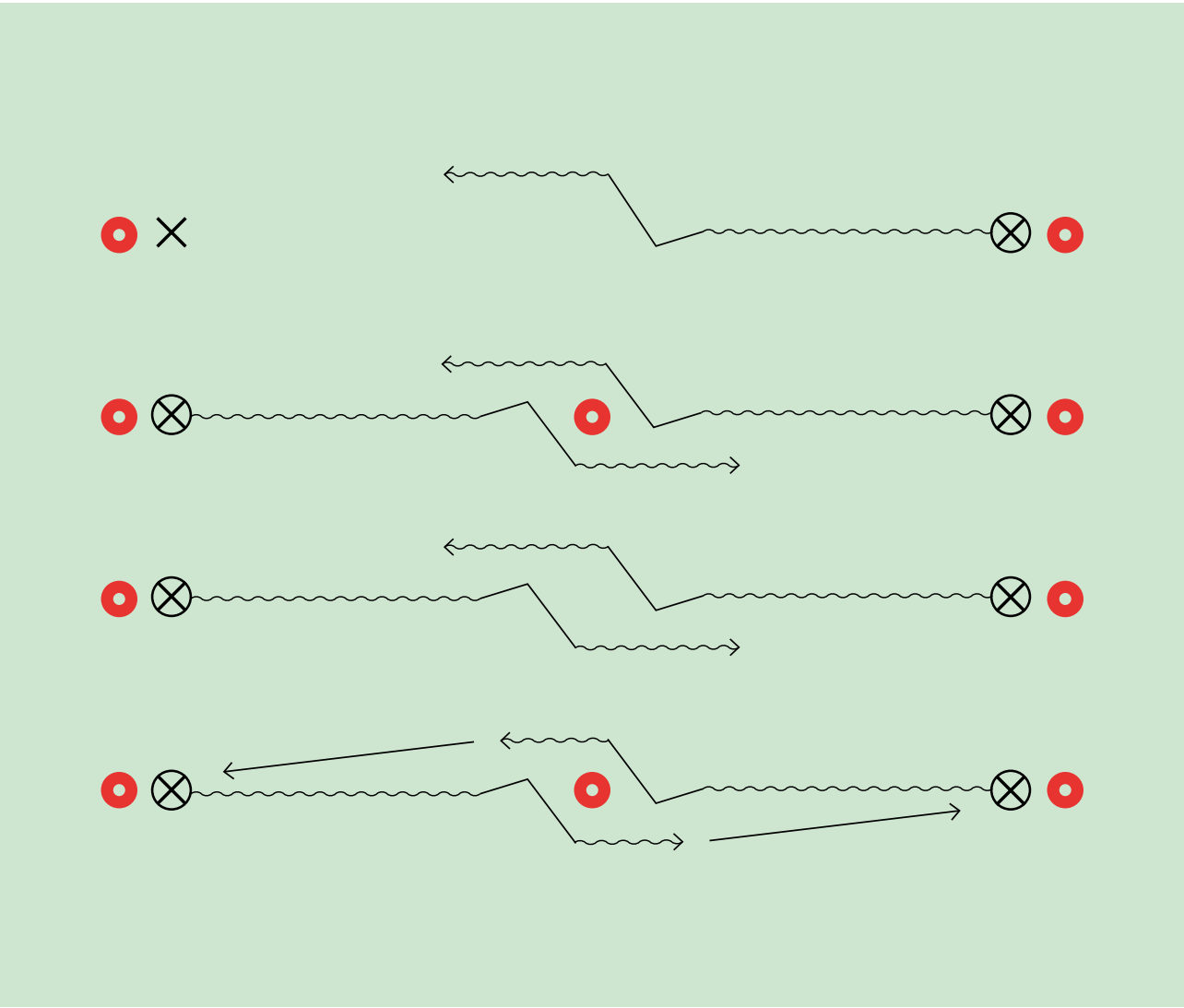


VARFÖR:
Förbättra förmågan vända med bollen under press.

ORGANISATION:
ca 12 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och fyra småmål.

ANVISNING:
Två mål. Två led på varje långsida. Vid signal springer två spelare från varje led rundar ett av målen på kortsidan. Två spelare är försvarare och två är anfallare. Anfallarna får ett pass av tränaren och de båda lagen möts mitt på planen. Anfallarna ska försöka göra mål in något av de båda målen. Mål får endast göras inom Shooting zone. Inga skott räknas utanför denna linje. Bryter försvararna ska de försöka göra mål på andra sidan. Lagen byter uppgifter och anfallsriktningen ändras till motsatt sida. Flest mål vinner.

7.32 BALLMASTERY

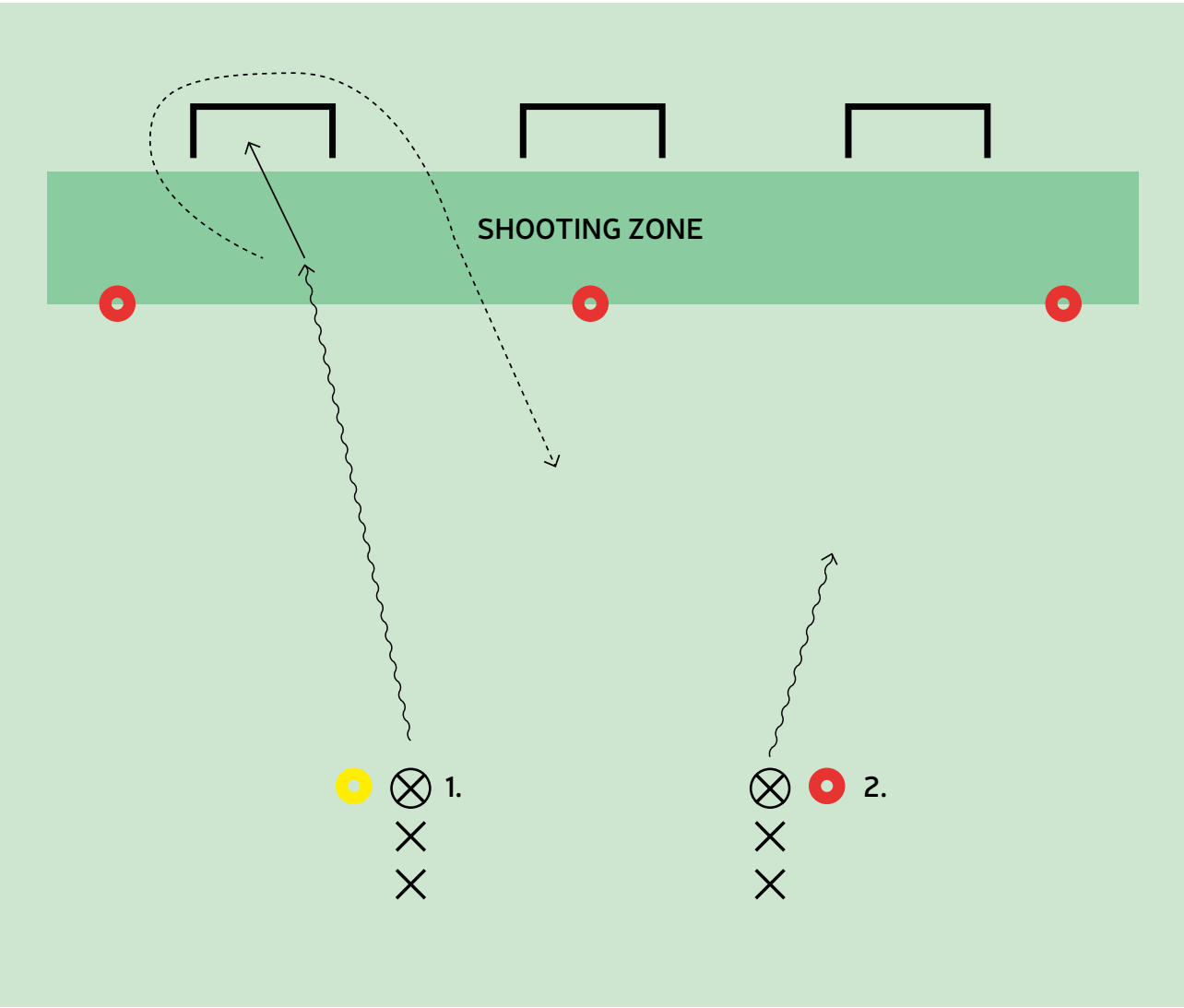


VARFÖR:
Öva tekniska moment och färdigheter.

ORGANISATION:
Två spelare på varje kon på kortsidan.

ANVISNING:
1. En boll. Första spelare driver över bollen med boll. Innan hen når andra sidan ska en överstegsfint göras. Överlämning till nästa spelare.
2. Två bollar. Första spelare driver över bollen med boll. Vid kon ska en överstegsfint göras. Överlämning till nästa spelare.
3. Två bollar. Första spelare driver över bollen med boll. Överstegsfint på mötande spelare. Överlämning till nästa spelare.
4. Två bollar. Första spelare driver över bollen med boll. Överstegsfint på mötande spelare. Passning till nästa spelare.

7.33 THE DRILL & GAME AS THE TEACHER - RUNNING WITH THE BALL



VARFÖR:
Öva snabba omställningar från anfall till försvar.

ORGANISATION:
Tre mål. Två lag.

ANVISNING:

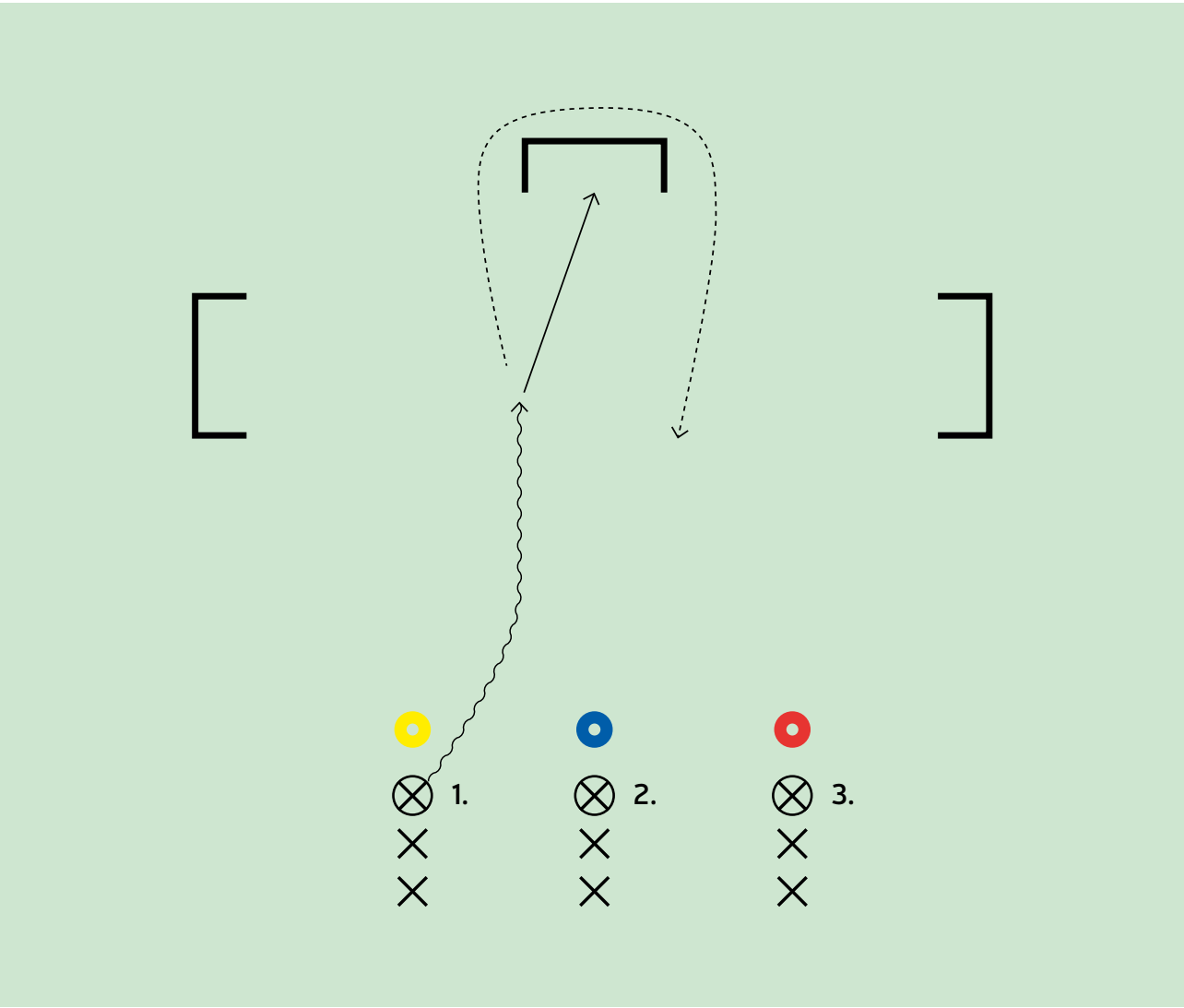
- Vid signal startar första spelare från led nummer 1. Driver bollen fram och gör ett avslut innan "shooting zone" valfritt i något av de tre målen. Efter avslut vänder hon om och blir nu försvarare mot nästa anfallande spelare.

- När föregående spelare har skjutit startar förste spelare i led nummer 2. Försöker upprepa det som spelare nummer 1 just gjort. Om försvarande spelare tar bollen dör matchen. Laget med flest gjorda mål vinner.

VARIATION:

- Stegra genom att om man misslyckas med att skjuta bollen i mål måste hon runda det mål hon just sköt mot innan hon får agera försvarare.
- Lägg till att försvarande lag får göra mål vid vunnen boll.

7.34 THE DRILL & GAME AS THE TEACHER - RUNNING WITH THE BALL



VARFÖR:
Öva fart med boll.

ORGANISATION:
Tre lag. Tre småmål, koner, västar och bollar.

ANVISNING:

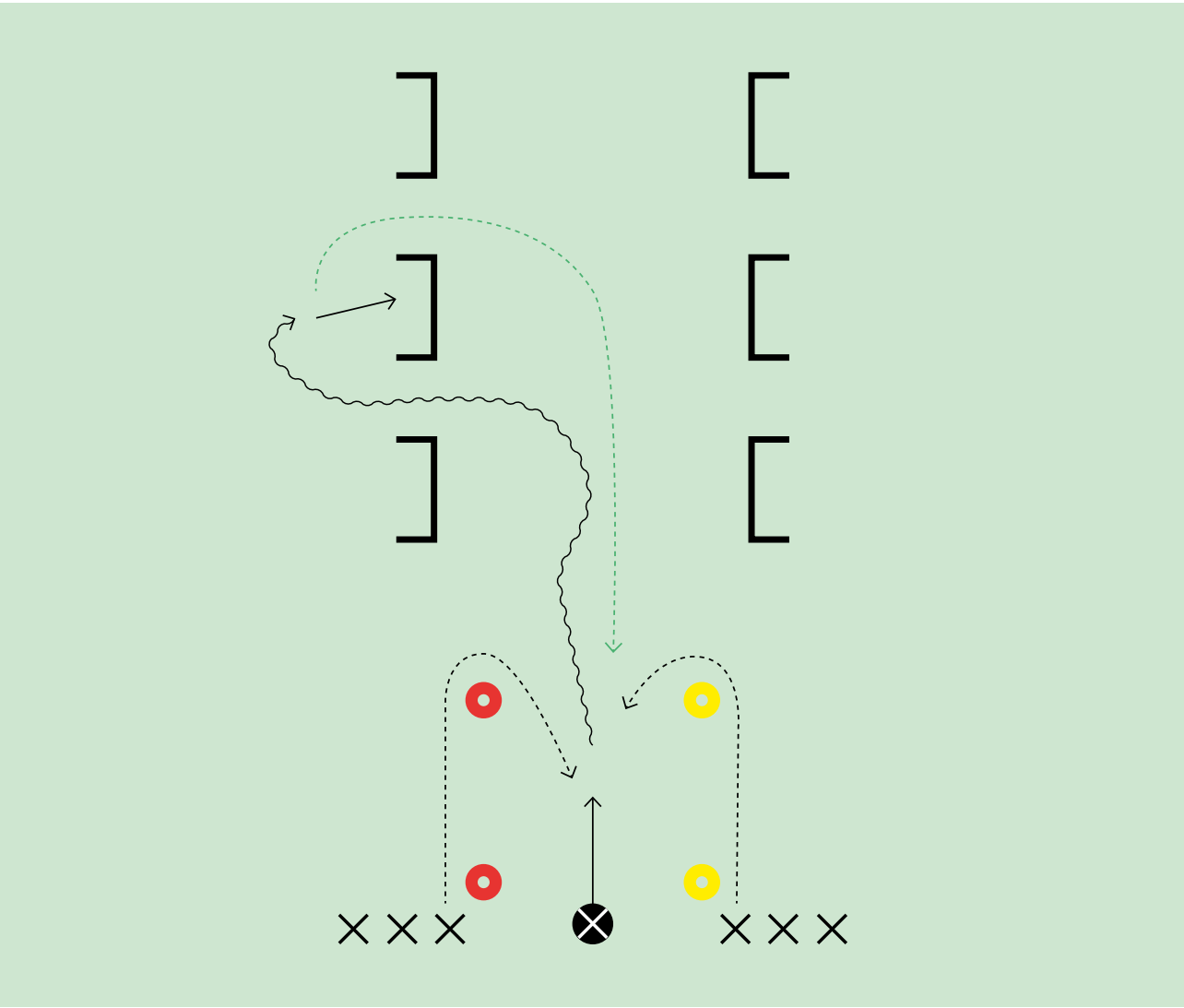
1. Vid signal startar första spelare från led nummer 1. Driver bollen fram och gör ett avslut valfritt i något av de tre målen. Efter avslut vänder hon om och blir nu försvarare mot nästa anfallande spelare.
2. När föregående spelare har skjutit startar förste spelare i led nummer 2. Försöker upprepa det som spelare nummer 1 just gjort. Om försvarande spelare tar bollen dör matchen.

3. Spelare i led nummer 3 startar när spelare 2 har skjutit.

VARIATION:

- Stegra genom att om man misslyckas med att skjuta bollen i mål måste hon runda det mål hon just sköt mot innan hon får agera försvarare
- Lägg till att försvarande lag får göra mål vid vunnen boll.
- Laget med flest gjorda mål vinner.

7.35 THE DRILL & GAME AS THE TEACHER - CHANGE OF DIRECTION



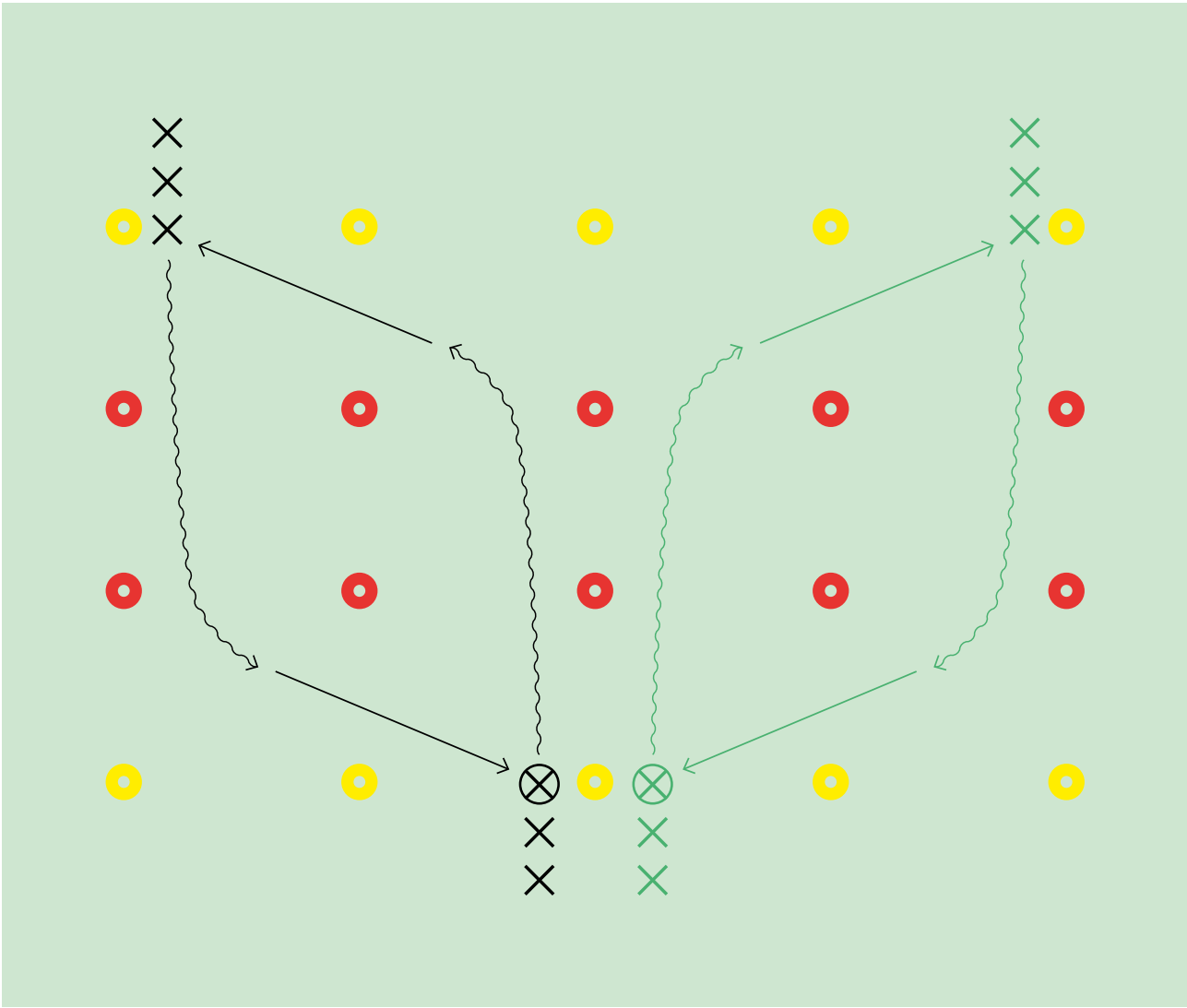
VARFÖR:
Öva snabba riktningsändringar.

ORGANISATION:
Sex småmål. Två lag.

ANVISNING:
Vid signal springer första spelare från varje led rundar konen och den som är först till tränaren får boll. Mål får göras i valfritt mål. Flest mål vinner.

VARIATION:
Stegra övningen genom att belöna målskytten med att fortsätta ned till tränaren för en ny omgång.

7.36 THE DRILL & GAME AS THE TEACHER - RECIEVING & PASSING



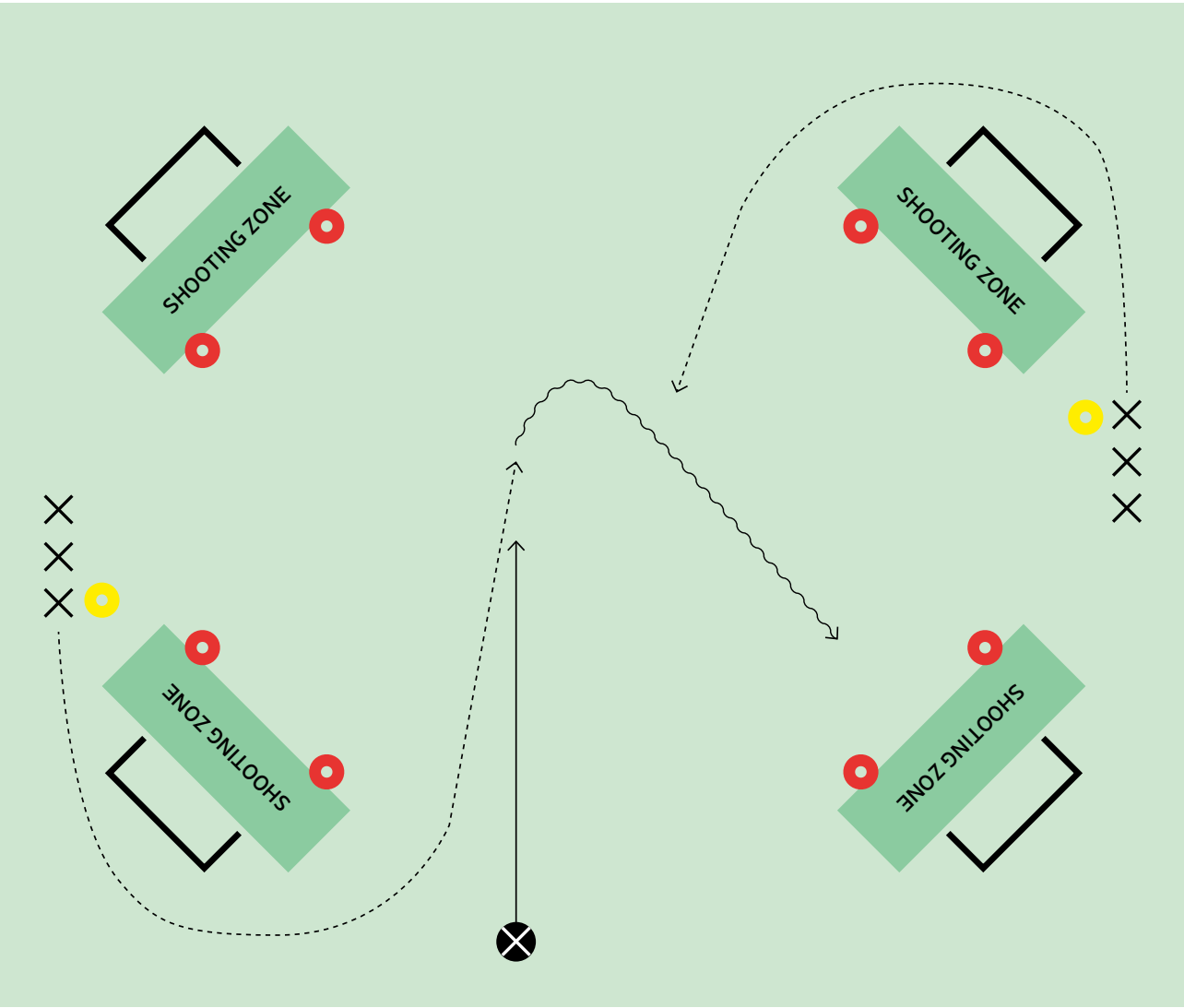
VARFÖR:
Öva passning/mottagning.

ORGANISATION:
Två led. Koner, och bollar.

ANVISNING:
Spelare nummer 1 i led 1 har boll och driver fram till sista röda kon och gör ett pass till spelare nummer 1 i led 2.

VARIATION:
Vänd håll så att övningen blir pass både med vänster och höger fot.

7.37 THE DRILL & GAME AS THE TEACHER - CHANGE OF DIRECTION

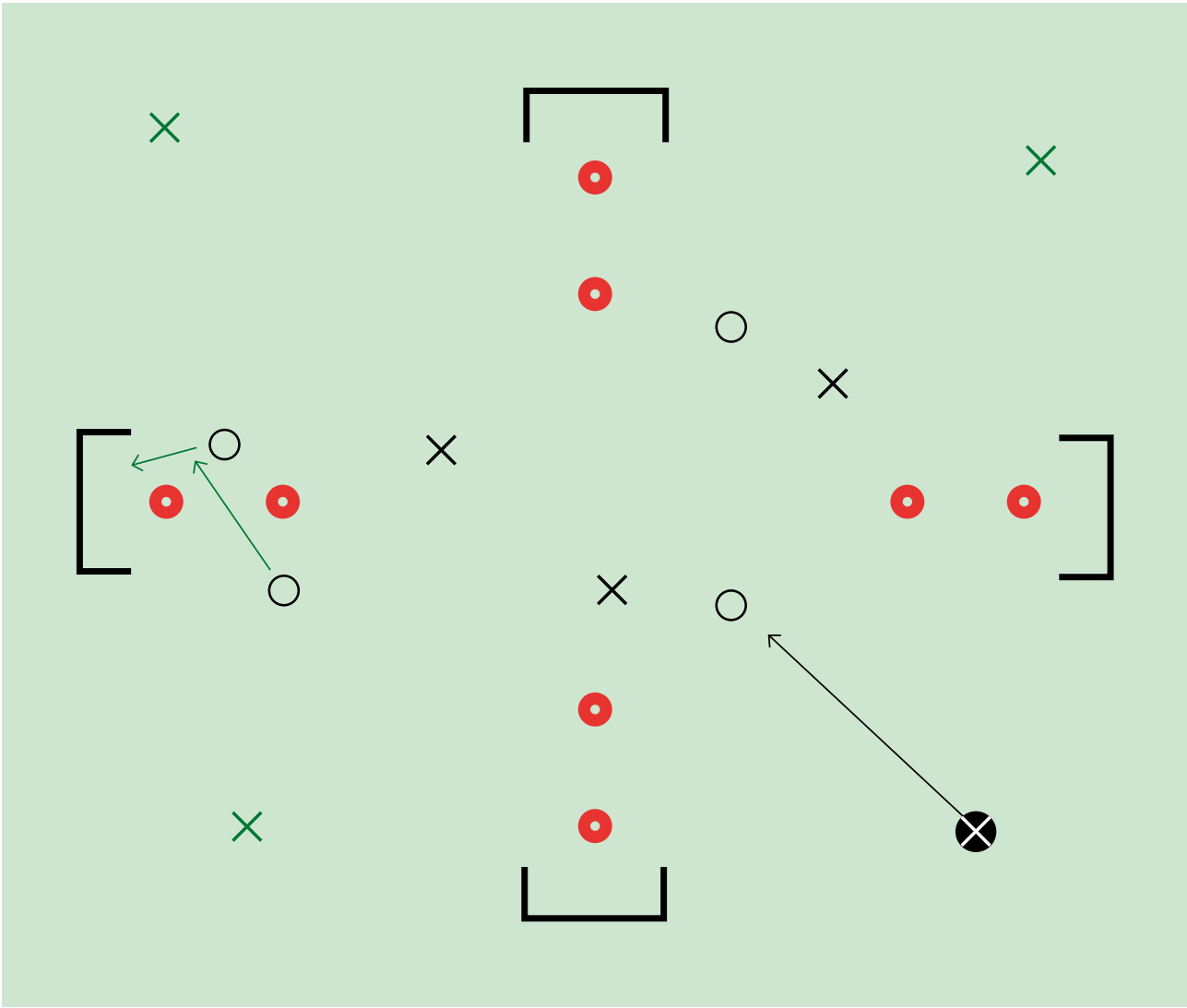


VARFÖR:
Öva spelvändningar och rörelse utan boll.

ORGANISATION:
Två lag, 4 småmål. Koner, västar och bollar.

- ANVISNING:**
- Vid signal springer första spelare från varje led rundar ett av målen på kortsidan. Ena spelaren är försvarare och den andra anfallare. Anfallaren får ett pass av tränaren och de båda spelarna möts mitt på planen.
 - Anfallaren ska försöka göra mål in något av de fyra målen. Mål får endast göras inom Shooting zone. Inga skott räknas utanför denna linje.
 - Lagen byter uppgifter och anfallsriktningen ändras till motsatt sida.
 - Flest mål vinner.

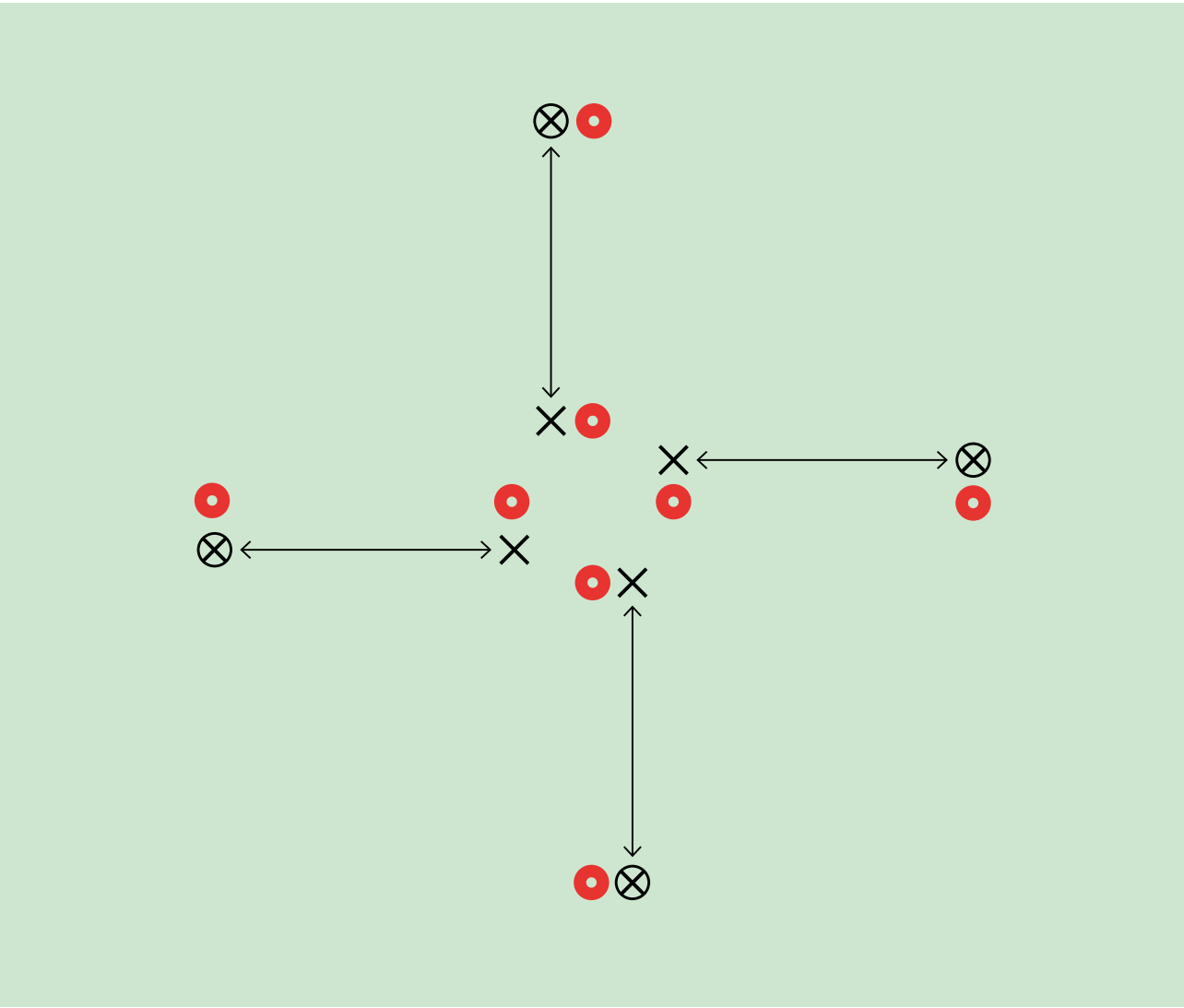
7.38 THE DRILL & GAME AS THE TEACHER - CHANGE OF DIRECTION



- VARFÖR:**
Öva spelvändningar och rörelse utan boll.
- ORGANISATION:**
Två lag 3vs3, 4vs4, 5vs5 (anpassa planen efter antal spelare). 4 småmål. Koner, västar och bollar.
- ANVISNING:**
- Tränaren startar spelet genom att spela ut en boll på planen. Mål räknas bara om man lyckas passa genom konerna till en medspelare som sedan skjuter i mål. Flest mål vinner.

- VARIATION:**
- Stegra genom att sätt nya regler: max tillslag, inget tillbakaspel till den medspelare som man fick bollen av.
 - Vid tre lag kan det tredje laget agera väggar.

7.39 SESSION ORGANISATION



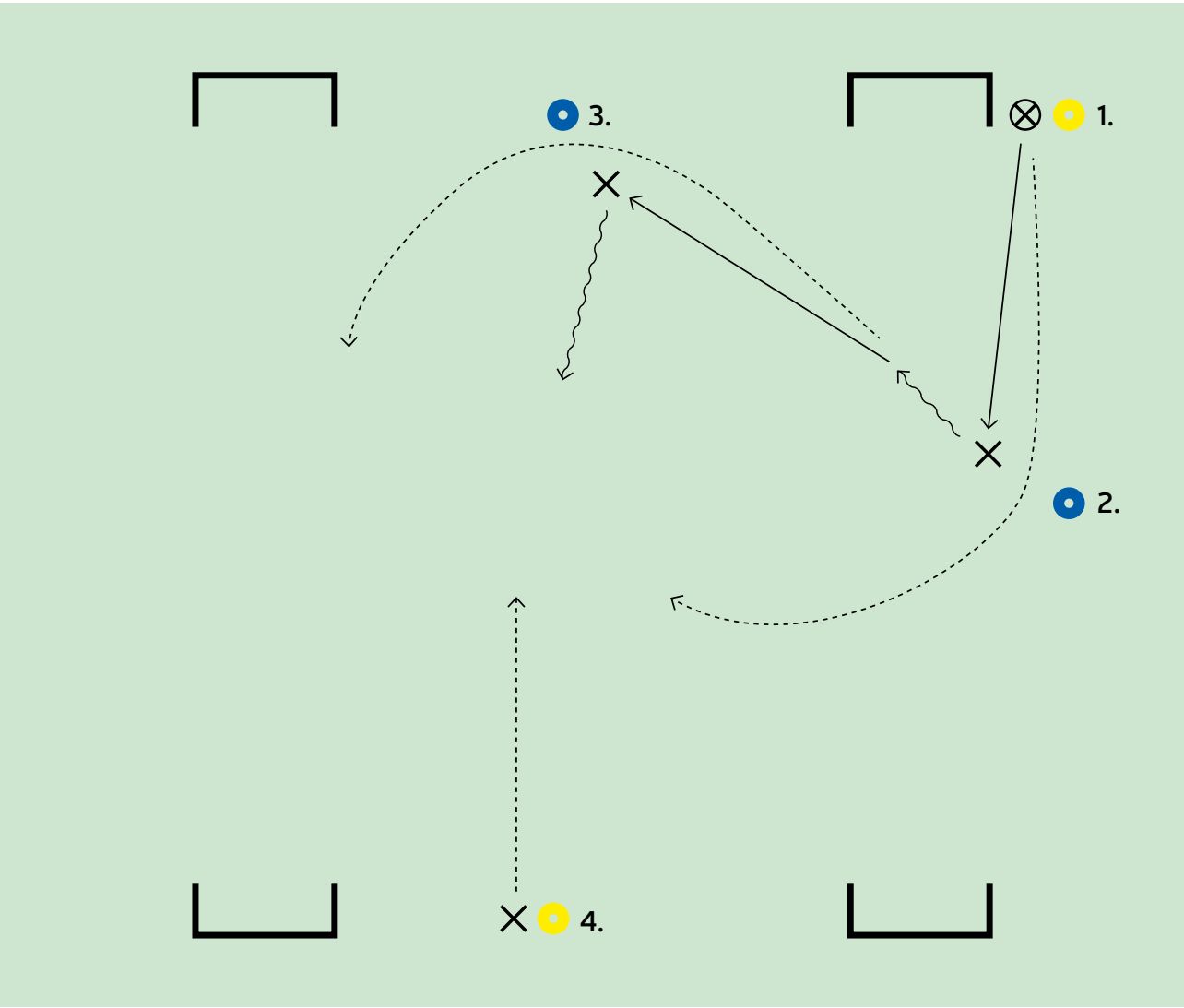
VARFÖR:
Öva spelvändningar och rörelse utan boll.

ORGANISATION:
16 spelare/yta. Fyra lag fyra spelare i varje.
Två spelare vid varje kon. Koner, västar och bollar.

ANVISNING:

- Två spelare vid varje kon. En boll i varje lag.
Pass till medspelare, byt led
- Tävling. Det lag som blir först med 20 pass vinner.

7.40 SESSION ORGANISATION



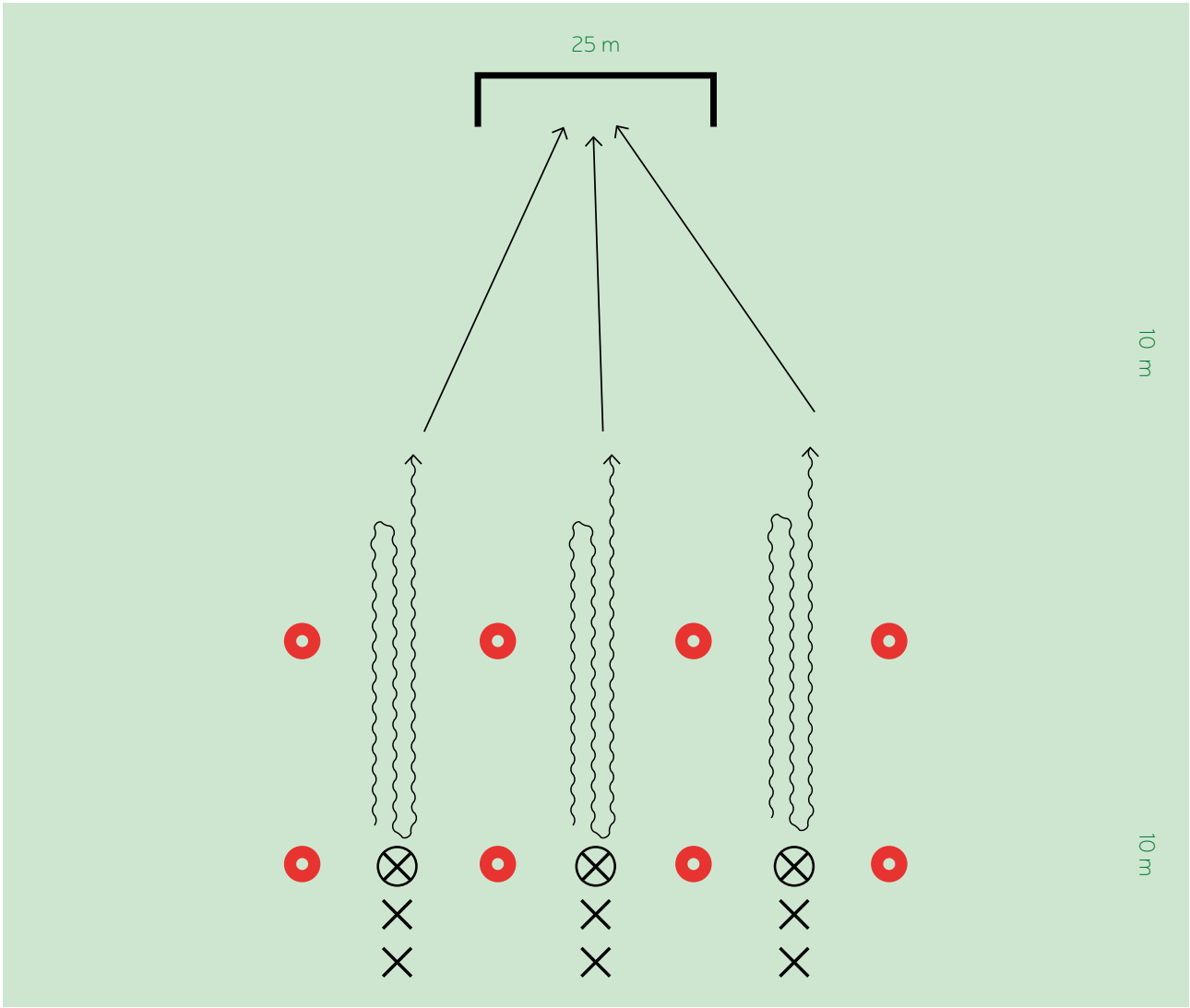
VARFÖR:
Öva passning/mottagning, anfall/försvar.

ORGANISATION:
Två lag. Fyra led. 4 småmål. Koner, västar och bollar.

ANVISNING:
Spelarna vid gula konerna blir försvarare och de vid blåa konerna anfallare.

1. Spelare nummer 1 passar nummer 2. Hen springer sedan i en bäge bakom spelare 2.
2. 2 möter bollen och kliver in i banan. Hon passar vidare till spelare nummer 3 och gör därefter en löpning bakom denna spelare.
3. Spelare 3 tar emot bollen och börjar driva framåt.
4. Spelare nummer 4 springer in i banan.
5. De båda blå spelarna blir nu anfallare och ska göra mål i de två mål som är framför dem.
De gula ska försvara. Lyckas de övervinna bollen blir det kontrung och de anfaller mot de mål som är på motsatt sida.
6. Laget med flest mål vinner.

7.41 MOVES, DRILLS & GAMES



VARFÖR:
Förbättra förmågan vända med bollen under press.

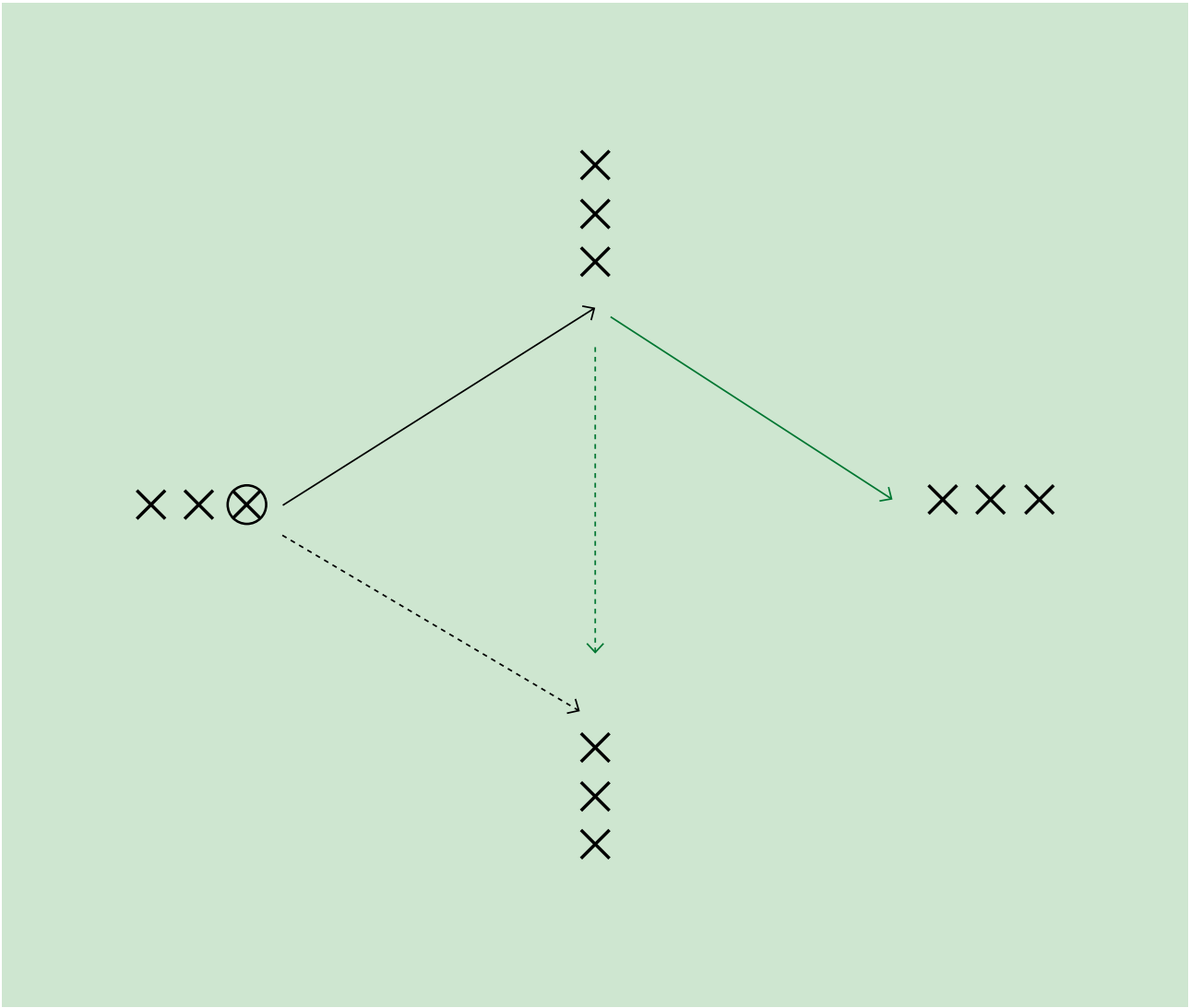
VARIATIONER:

- Tränaren beslutar vilken typ av vändningar som ska användas. Ex. insida, utsida, sulvändning.

ORGANISATION:
ca 12 spelare, yta 25 x 20 meter, bollar, koner och ett mål.

ANVISNING:
Spelarna delas in i tre lag. Förste spelare i varje lag driver fram med bollen till första konen och gör en vändning och springer tillbaka till kon nummer 2 där ytterligare en vändning görs. Driver fram mot mål och avlossar ett skott. Det lag som först gör mål får poäng. Laget med flest poäng vinner.

7.42 RECIEVING & PASSING



VARFÖR:
Öva på passning/mottagning

ORGANISATION:
12 spelare. Koner, bollarr.

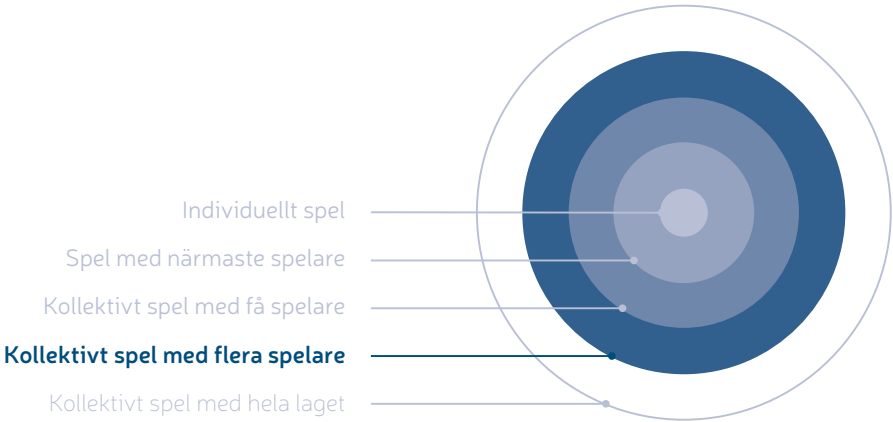
ANVISNING:
Bollen passas till ett annat led. Efter passning springer man och ställer sig sist i ett annat led än det du passade till.

VARIATION:

- Stegra övningen genom att man måste passa till det led dit den du fick bollen av sprang till
- Öka till 2 bollar.

9 mot 9

Målsättningen med spelformen 9 mot 9 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas och delta efter sina förutsättningar.



Att träna 13-14 åringar

TRÄNING: 1-4 gånger (60-90 min) i veckan

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande
- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar fokus på kvaliteten
- Positioner under spelträningen
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

MATCHER: 1,5/vecka

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Alla uttagna spelare
- "Spela som vi tränar"
- Positionerna börjar renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation/att göra sitt bästa
- Fair Play

Individen 13-14 år

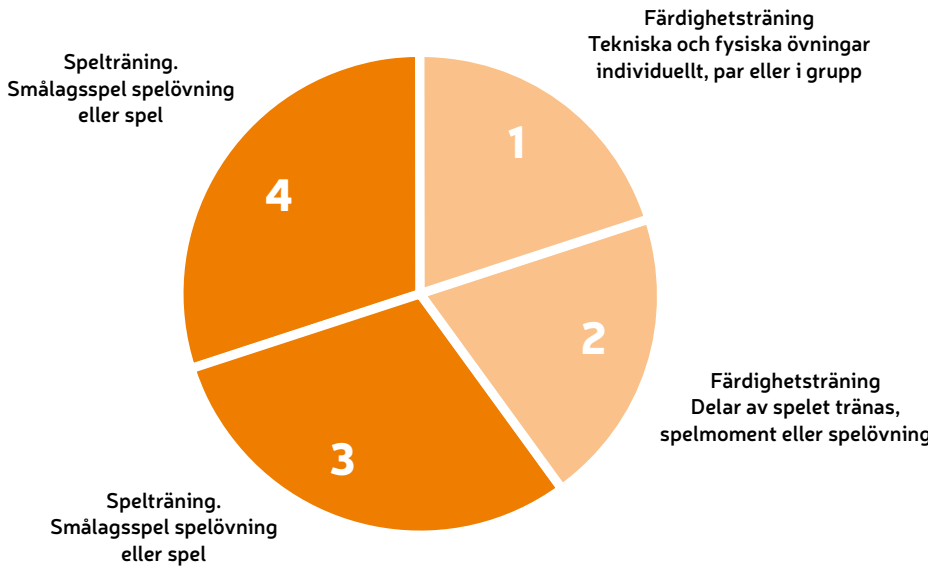
I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. I anfalls-spelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.

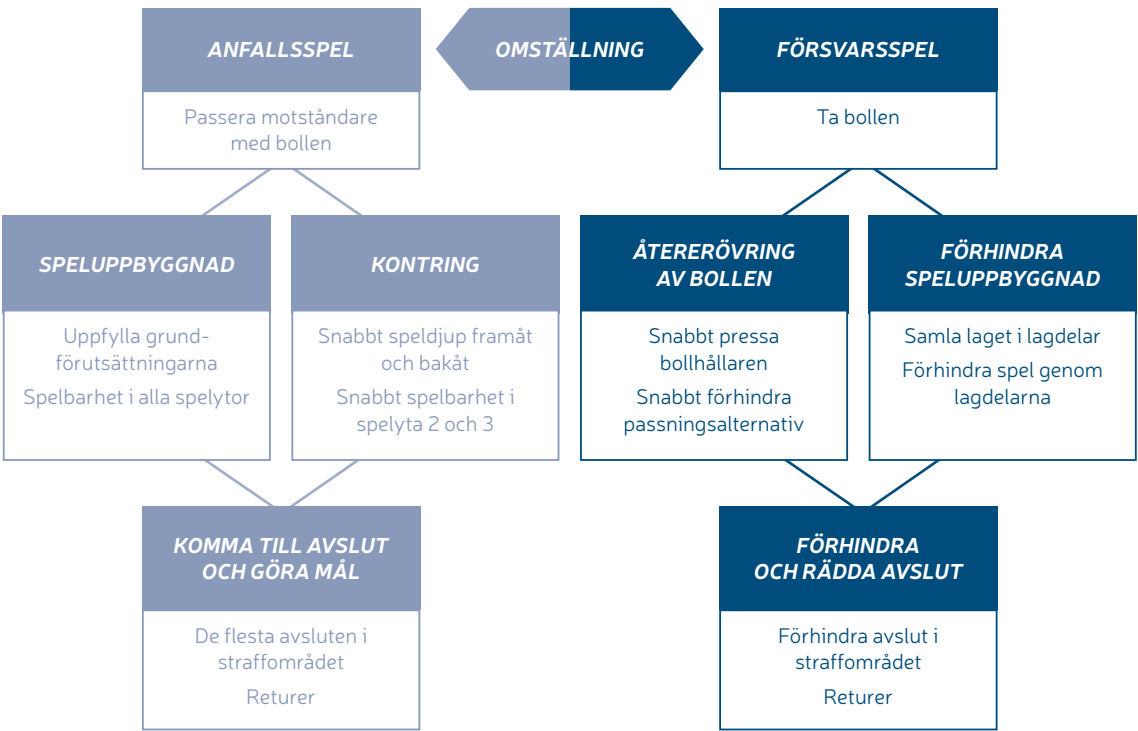
Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Tretton- och fjortonårsåldern är även en ålder då det är vanligt att spelarna vill bli mer självständiga och testar gränser vilket ökar kraven på tålamod och förståelse hos ledaren. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt underlätta dialogen med spelarna i den här åldern. Stor individuell hänsyn bör tas när det gäller till exempel antal träningar per vecka eftersom de individuella skillnaderna blir allt större när de gäller motiv, ambition och förutsättningar för att spela fotboll.

Spelarnas allt mer utvecklade intelligens ökar möjligheten för konsekvenstänkande. Det kan leda till att spelarna inte provar nya saker eller utmanar sig själv eftersom de är rädda att misslyckas. Samtidigt ger utvecklingen förutsättningar för att spelarna ska förstå vad som behöver utvecklas på lång sikt. Tränaren kan därför uppmuntra spelarna att söka utmaningar och träna extra på sådant de inte är mindre bra på för att gynna utvecklingen på lång sikt.

Fördelning





Spelet

I spelformen 9 mot 9 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt. Spelarnas olika fysiska utveckling kan få stora konsekvenser för spelet, och ledaren bör se till att alla spelare är delaktiga. I spelformen introduceras offside medan retreatlinjerna försvinner. Detta gör spelet mer likt 11 mot 11, och spelarna behöver nu i större utsträckning samarbeta inom lagdelarna samt variera sig mellan långa och korta passningar.

Lagets spelsystem

I spelformen 9 mot 9 rekommenderar SvFF att arbetet med lagets spelsystem vidareutvecklas genom att lägga till spelarnas roller. Fokusera på att alla spelare ska vara aktiva i alla spelets skeden.

Formation

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att spela med olika formationer vid olika tillfällen, till exempel att i en match spela med tre mittfältare och i nästa med fyra. Spelarnas positioner börjar renodlas, men det är fortfarande bra att ibland låta dem träna och spela på olika positioner.

Spelets skeden

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit en prioritering för varje skede för laget att förhålla sig till. Varje lag kan sedan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade prioriteringarna som grund.

Anfallsspel

Målsättningen i anfallsspel är att göra mål. För att lyckas med det behöver laget, oavsett skede av spelet, ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar och på så vis ta bollen framåt. Detta kan kallas för en övergripande uppgift i lagets anfallsspel. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

Speluppbyggnad. Genom att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel (spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup) ger laget bollhållaren flera alternativ. Bollhållaren bör själv få fatta beslut om vilket alternativ som är det bästa, till exempel att passa, driva eller utmana.

Kontring. När laget vinner bollen är det viktigt att bollhållaren snabbt får flera alternativ. Att ge bollhållaren passningsalternativ både framåt och bakåt möjliggör en snabb omställning till anfallsspel med goda möjligheter att komma till avslut och göra mål eller att behålla bollen inom laget.

Komma till avslut och göra mål. Ju närmare målet laget kommer innan avslut, desto större är chansen att det blir mål. Därför är det bra att försöka komma så nära målet som möjligt innan avslut. Vid avslut från längre avstånd är det svårare att göra mål, men det är bra att träna även sådana avslut.

Försvarsspel

Målsättningen i försvarsspel är att ta bollen. Genom att ta bollen hindras motståndarna från att komma till avslut och göra mål, och spelarna får möjlighet att själva anfalla. Att ta bollen är därmed den övergripande uppgiften i lagets försvarsspel oavsett skede av spelet. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

Återerövring. När laget förlorar bollen är det viktigt att snabbt sätta press på motståndarna för att förhindra att motståndarna får bollen under kontroll och kontrar. I läget när motståndarna just har vunnit bollen är de inte formerade för anfallsspel vilket gör att det finns stora chanser att erövra bollen. För att lyckas med den snabba pressen är det viktigt att flera spelare är aktiva. Ofta pressar spelaren närmast bollen, men övriga spelare måste komma nära och täcka bollhållarens korta passningsalternativ så att den pressande spelaren inte blir bortspelad.

Förhindra speluppbyggnad. För att kunna erövra bollen när motståndarna är formerade för anfallsspel är det viktigt att spelarna jobbar tillsammans. När laget är samlat i lagdelar är det lättare för spelarna att samverka. Det är extra viktigt att förhindra att motståndarna kan kontrollera bollen mellan lagdelarna och inom det egna laget eftersom de då är närmare målet och kan ha många spelalternativ. Om motståndarna kan kontrollera bollen utanför det egna laget så finns det större möjligheter att försvara målet med flera spelare. Ett sätt att förhindra att motståndarna spelar genom laget kan vara att hålla korta avstånd mellan spelare och lagdelar i både djupled och sidled

Förhindra och rädda avslut. Ju närmare målet motståndarna kommer, desto större är risken att det blir mål. Därför bör laget i första hand försöka se till att motståndarna inte kommer in i straffområdet med bollen. I andra hand ska laget försvara ytorna nära målet extra noga eller markera de motståndare som finns i straffområdet. Vid avslut är det möjligt att målvakten räddar men inte lyckas fånga bollen. Därför är det viktigt att vid alla avslut ha spelare som intar positioner för att vara först på bollen vid returer.

Möjligheter i spelet

Laget

Det finns olika saker som spelarna kan göra för att uppfylla lagets uppgifter. Det är viktigt att spelarna har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna vad som fungerar bäst. Några spelare börjar nu specialisera sig som målvakt. Sträva efter att ha mer än en målvakt per lag för att undvika att bli beroende av enstaka spelare samt underlätta målvaktsträningen. Det är fortfarande nyttigt för målvakter att även träna och spela som utespelare.

Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen.

- Uppgiften i skedet Speluppbyggnad är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel samt vara spelbara i alla spelytor.
- Uppgiften i skedet Kontring är snabbt speldjup framåt och bakåt samt vara snabbt spelbar i spelyta 2 och 3.
- Uppgiften i skedet Komma till avslut och göra mål är att de flesta avsluten sker i straffområdet samt förvänta sig returer.

Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen.

- Uppgiften i skedet Återerövring av bollen är att snabbt pressa bollhållaren och snabbt förhindra passningsalternativ.
- Uppgiften i skedet Förhindra speluppbyggnad är att samla laget i lagdelar samt förhindra spel genom lagdelarna.
- Uppgiften i skedet Förhindra och rädda avslut är att förhindra avslut i straffområdet samt förvänta sig returer.

Lagets möjligheter - anfallsspel: spelbarhet, speldjup, spelbredd, spelavstånd, positionering, djupledsspel, spelvändning, uppflyttning, väggspel, överlappning, avledande rörelse.

Lagets möjligheter - försvarsspel: försvarssida, täckning, understöd, nedflyttning, uppflyttning, överflyttning, centrering.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel spelar väggspel. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match. Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher

Spelarens möjligheter i anfallsspelet:

driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta/dribbla, nicka.

Spelarens möjligheter i försvarsspelet:

bryta, pressa, markera, tackla, nicka, blockera.

Målvaktens möjligheter i anfallsspelet:

rulla bollen, kasta bollen, utspark.

Målvaktens möjligheter i försvarsspelet:

fånga, palming, kasta sig, bryta djupledspassning, boxa, upphopp (fånga/boxa).

Fotbollsfys

Träning för fotbollsfys syftar till att spelarna effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner som till exempel accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar. De fysiologiska grundkvaliteterna bör tränas extra. Denna träning kan med fördel ske i samband med ordinarie träning som del av förberedseträningen eller via färdighetsövningar. Träningen bör ske med sin egen kroppsvikt som motstånd i olika koordinationsövningar med och utan boll, stafetter, hinderbanor, kroppsvikts- och parövningar.

Spelarna kan träna återhämtningsförmågan mellan fotbollsaktioner extra genom övningar som innehåller löpningar med hastighetsförändringar.

Fotbollspsykologi

Spelarnas ökade reflektionsförmåga ger möjligheter att sätta upp mål inför träning och match. Spelarna bör sätta upp mål vilka är inriktade på aktioner som spelarna ska göra ofta, till exempel att utmana eller passa med vänsterfoten. De ska sedan söka situationer där de kan träna på detta under träning eller matcher och utvärdera aktionerna efteråt.

I spelet 9 mot 9 kan det gå längre tid mellan de situationer där spelarna har boll. Det är viktigt att spelarna fortsätter att göra aktioner även om det har gått lång tid sedan det senaste försöket. Det är särskilt viktigt att spelarna vågar pröva igen efter ett tidigare misslyckande, till exempel en förlorad nickduell.

I tretton- och fjortonårsåldern är det inte ovanligt med negativt kroppsspråk och negativa kommentarer om lagkamrater under träningar och matcher. Det är därför viktigt att spelarna arbetar med att visa positiva gester mot sina lagkamrater och lär sig att det bästa sättet att få någon att göra mer av något är att förstärka försök.

- Långsiktig utveckling, t.ex. att en spelare sätter upp mål inför träning och match och utvärderar.
- Göra nästa aktion, t.ex. att en spelare går in i en nickduell även om hon/han har förlorat en nickduell tidigare.
- Göra lagkamrater bättre, t.ex. att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Fasta situationer

Vid fasta situationer får bollen slås i luften och även gå direkt i mål. SvFF rekommenderar att lagen prioriterar att spelet kommer igång snabbt och att olika spelare får ta fasta situationer vid olika tillfällen. För den långsiktiga utvecklingen är det troligen bättre att prioritera spelets olika skeden före fasta situationer i under träningen.

ÖVNINGSBANK

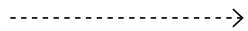
9 vs 9

TECKENFÖRKLARING

Spelarens väg med bollen



Spelarens väg utan bollen



Bollens väg



Anfallsspelare



Försvarsspelare



Bollhållare



Målvakt



Riktning anfallsspelare



Riktning försvarsspelare



Boll



Kona

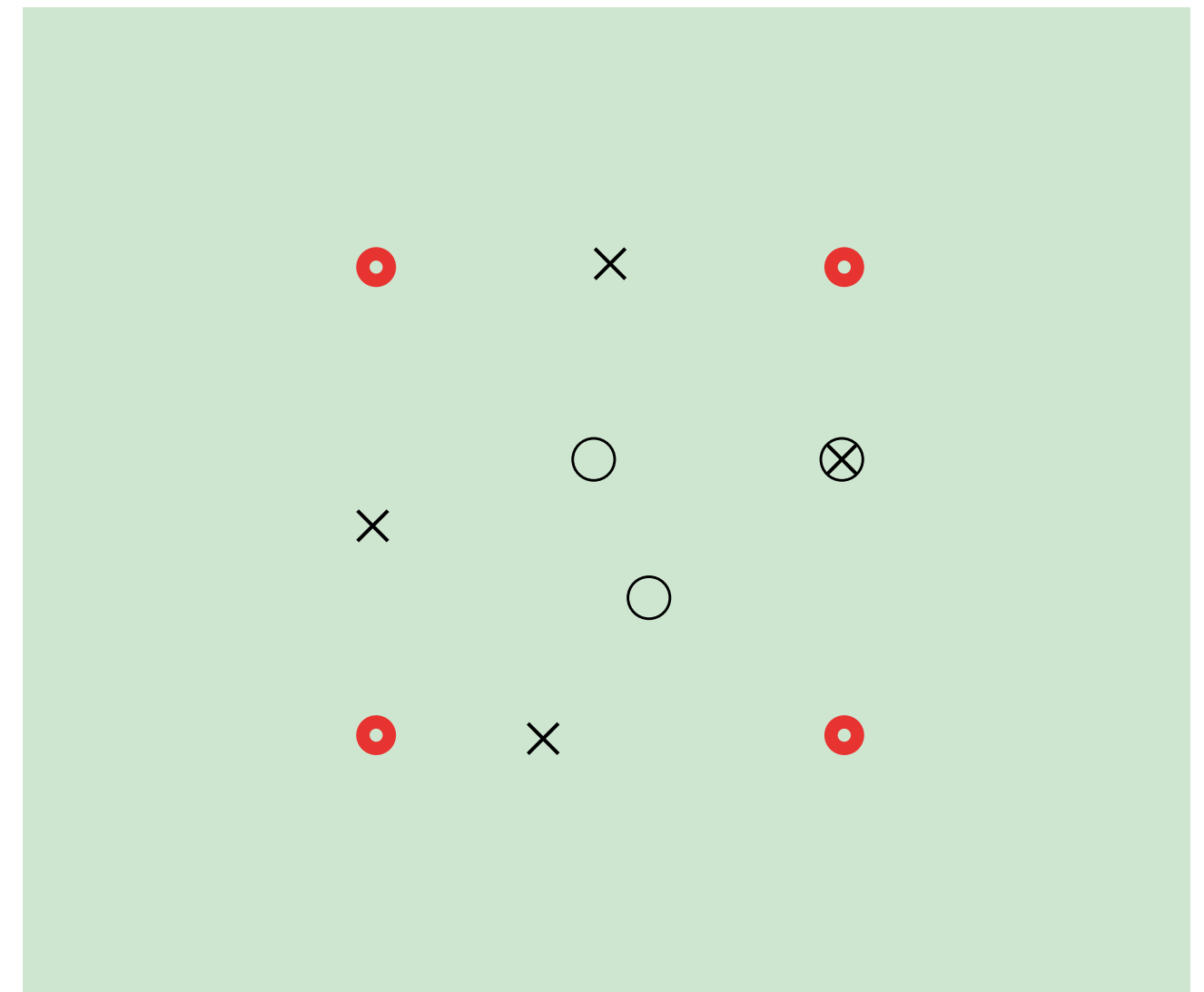


Boll på kona



SPELÖVNING

9.1 SAMARBETE I FÖRSVAR



VARFÖR:

Uppvärmningsövning. Samarbete 2 och 2 i försvar.

VARIATION:

Lägg till ett maxantal med endast två bolltouch

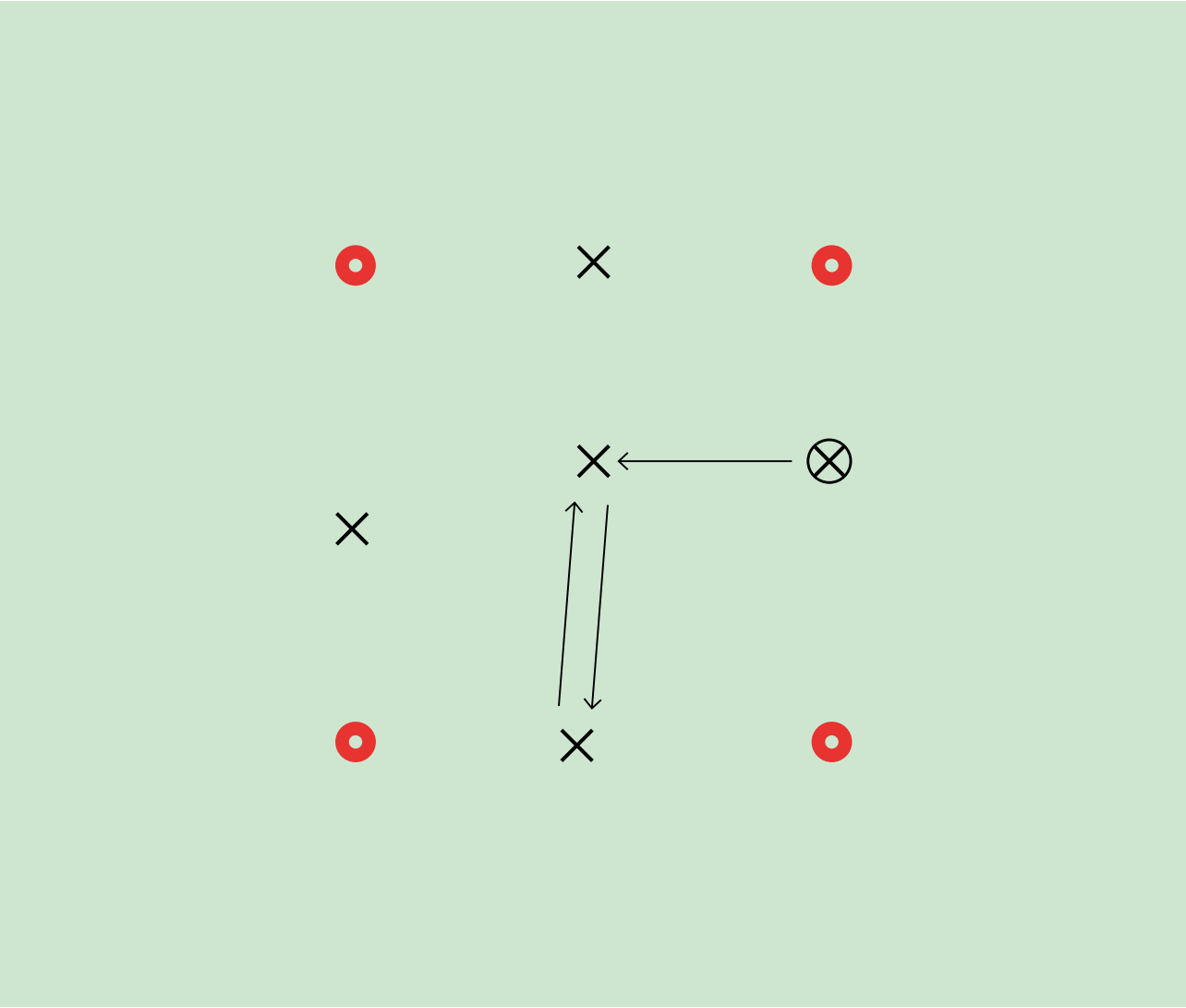
ORGANISATION:

6 spelare i varje kvadrat varav 2 är försvarare.
Koner, boll, västar.

ANVISNING:

En spelare vid varje sida av kvadraten. Dessa fyra spelare försöker hålla igång bollen mellan varandra. Försvararna i mitten jobbar tillsammans och pressar snabbt för att erövra bollen. Fokus på att förhindra att bollhållarna passar mittemellan försvararna.

9.2 VINKLADE PASSNINGAR

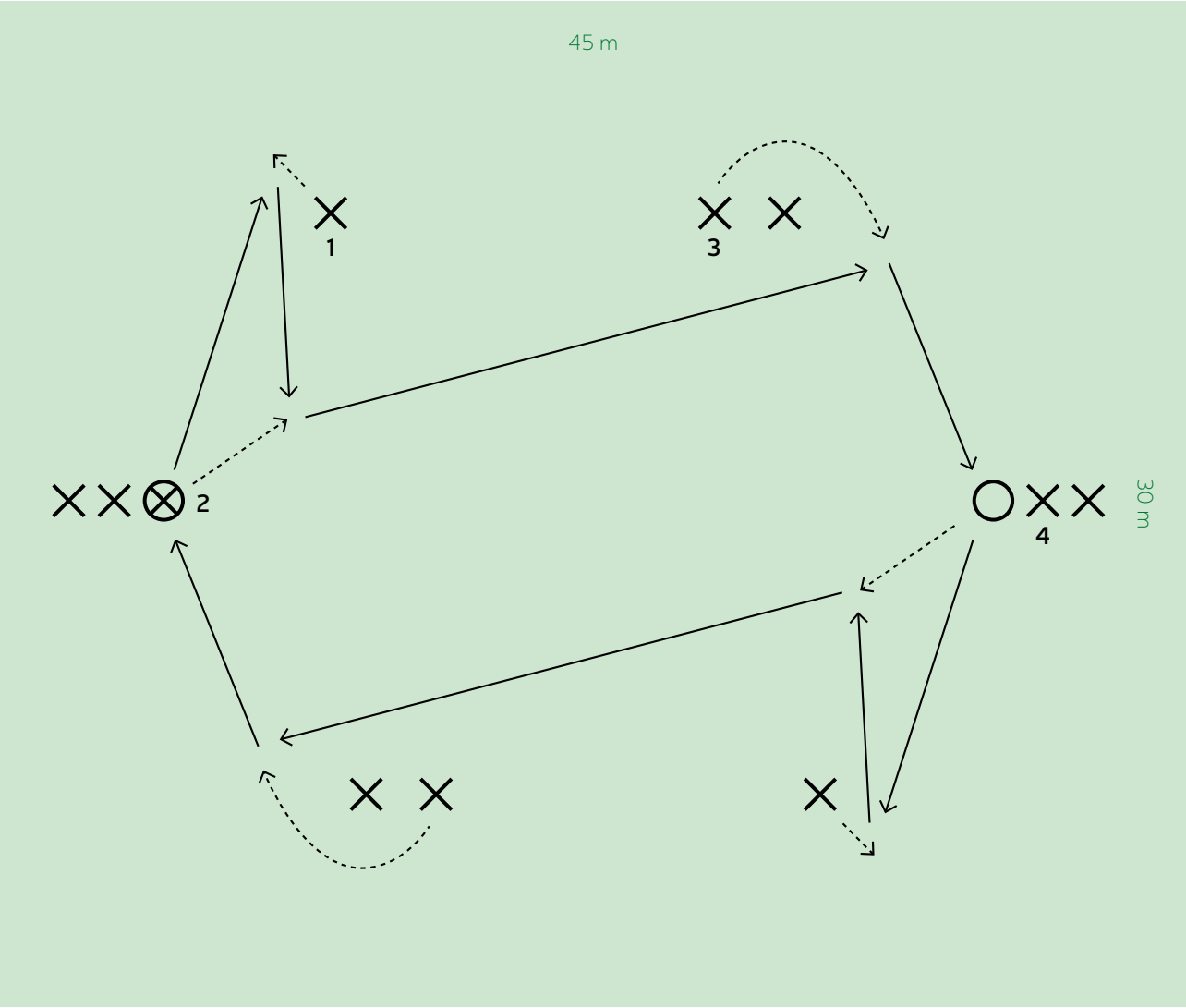


VARFÖR:
Uppvärmningsövning. Träna fotarbete och vinklade passningar

ORGANISATION:
5 spelare i varje kvadrat varav en i mitten.
Koner, boll.

ANVISNING:
Passning in i mitten, den centrale spelaren ska vinkla bollen till ny medspelare utanför. Flytta fötterna rätt. Eller finta genom att rikta överkroppen åt en sida och vänd snabbt. Byt mittspelare efter 1 minut.

9.3 SPELBREDD OCH DJUPLED

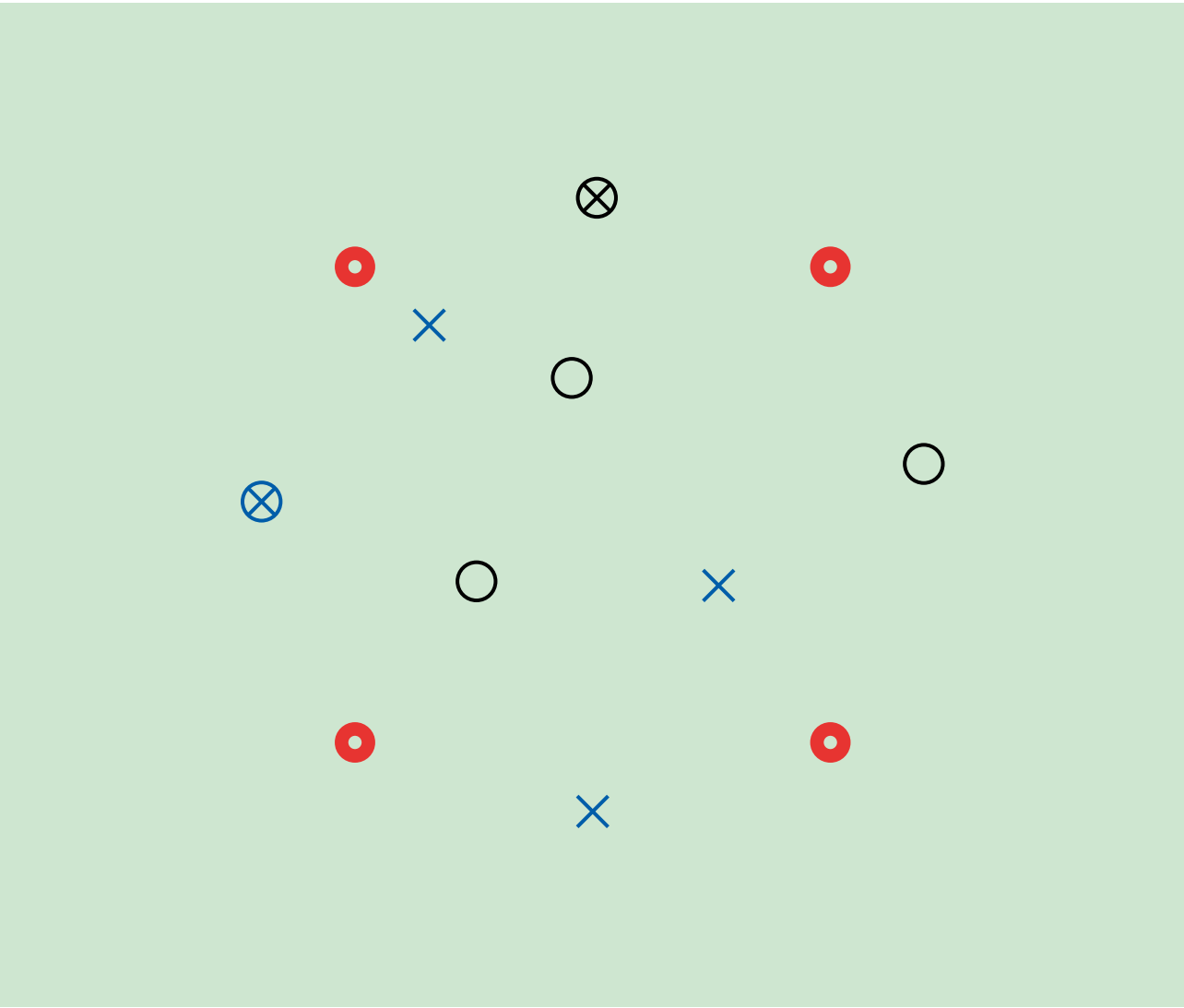


VARFÖR:
Uppvärmningsövning. Ge bollhållaren passningsalternativ, träna spelbredd och djupled.

ORGANISATION:
Ca 12 spelare, koner, bollar.

ANVISNING:
Spelare X1 erbjuder X2 spelbredd.
X2 passar till X1 som gör tillbakaspel till X2.
X2 passar till djupledslöpande X3 som passar till X4.
Övningen körs parallellt på andra sidan. Spelarna roterar medsols under övningen.

9.4 PASSNING & SPELBARHET

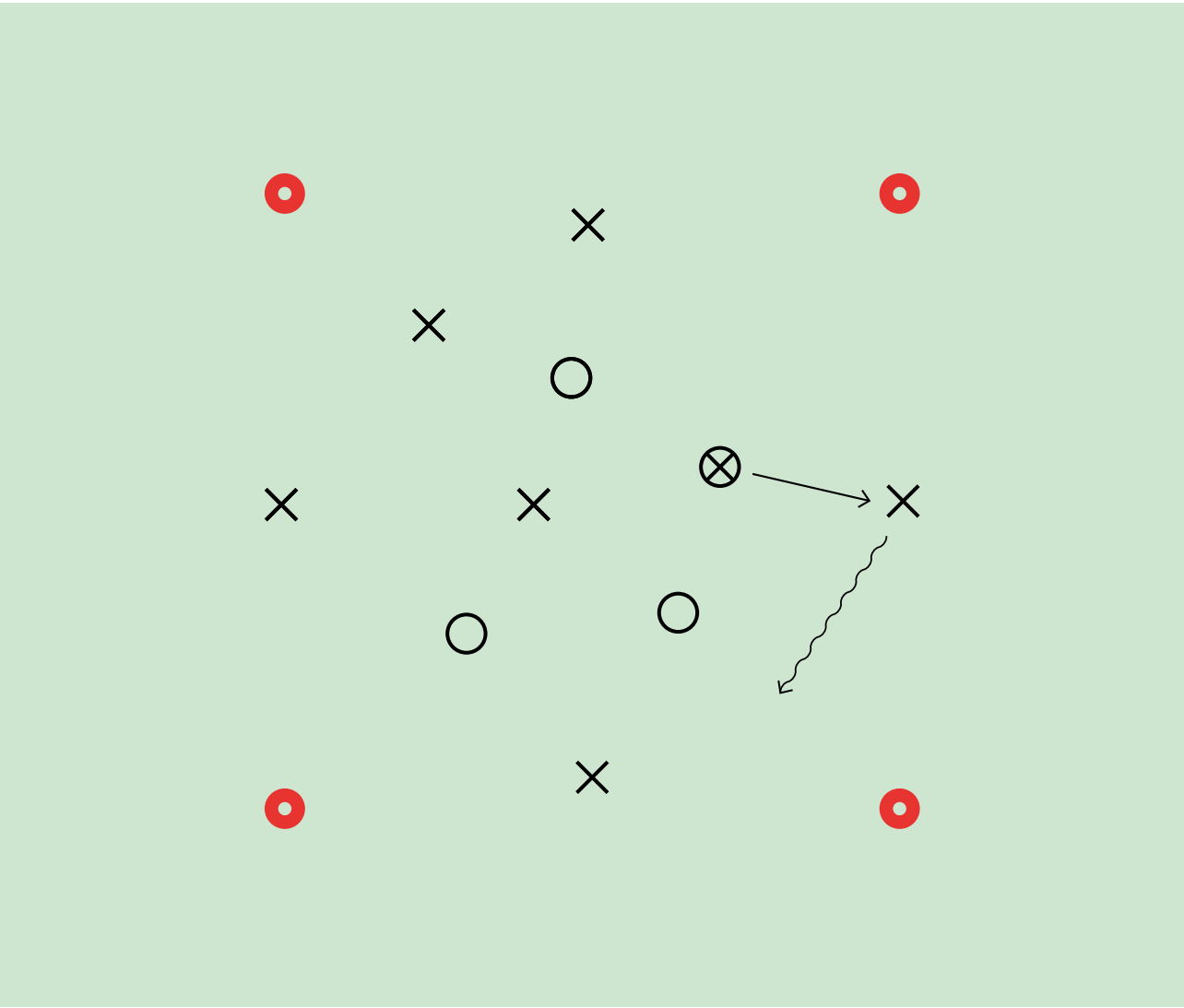


VARFÖR:
Uppvärmningsövning. Passningar med fokus på rörelse, spelbarhet och korta passningar i djupled.

ORGANISATION:
8 spelare i varje kvadrat uppdelade på 2 lag med 4 spelare i varje. 2 spelare från varje lag placerar sig inuti kvadraten och 2 spelare från varje lag på utsidan mittemot varandra. Bollar x2, koner.

ANVISNING:
Boll ska gå från ytterspelare, via båda mittspelarna, över till andra ytterspelaren. Rött och blått lag startar samtidigt. Rörelse i mitten för att vara spelbar och inte hamna i passningsskugga bakom det andra laget. Byte efter en minut.

9.5 FÖRSVAR SAMT ERÖVRING AV BOLL

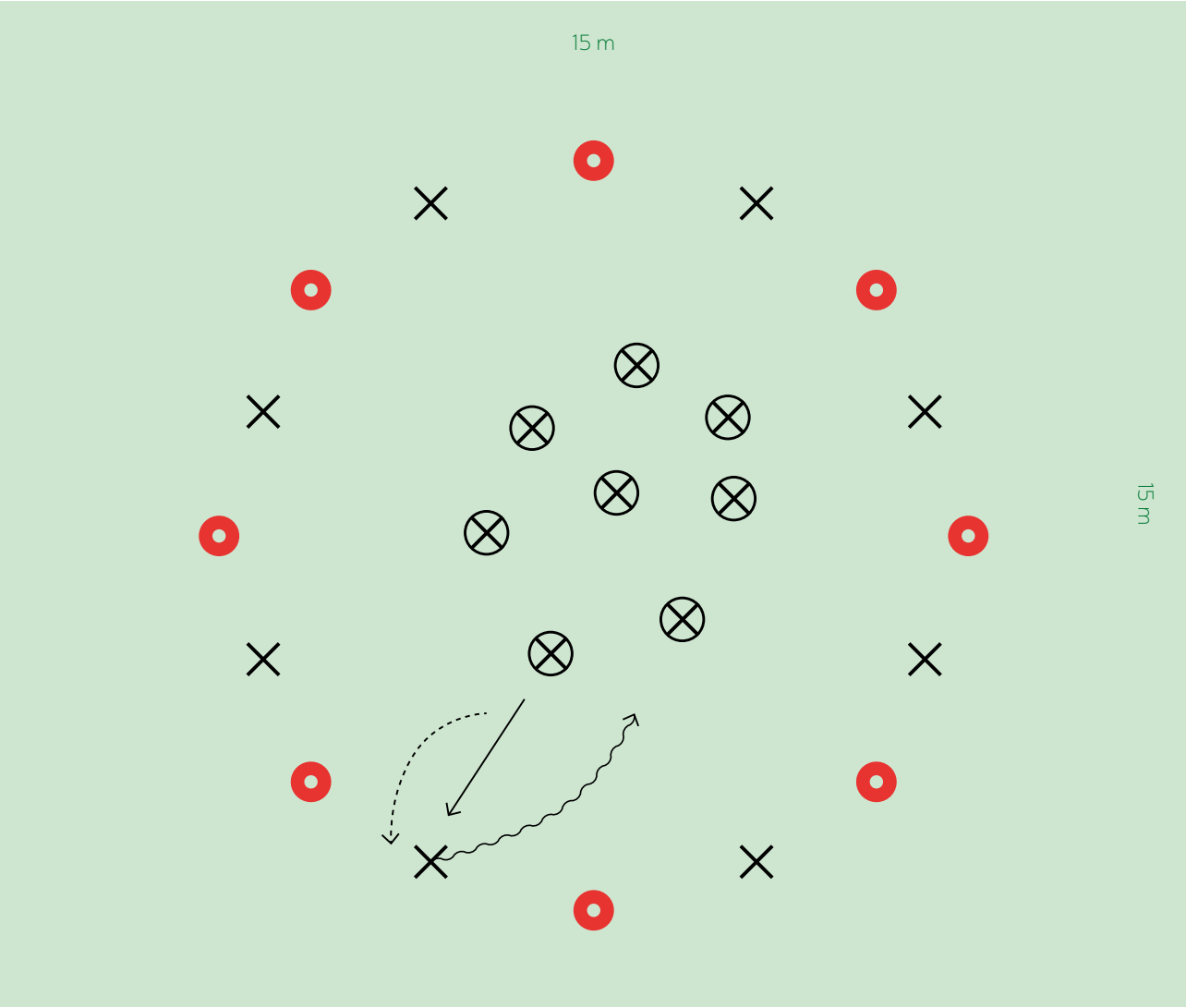


VARFÖR:
Uppvärmningsövning. Samarbeta som försvarare. Snabb återerövring för bollförlorande lag.

ORGANISATION:
4 väggspelare. Spel 3 vs 3 inne i kvadraten. Bollar x2, koner och västar.

ANVISNING:
Väggspelarna är med ena laget. Väggspelare som får passning tar med bollen in i kvadraten. Passaren tar väggspelarens plats. Om försvarande laget erövrar bollen försöker de hålla bollen så länge som möjligt. Andra laget försöker återerövra så snabbt som möjligt. Spela 2-3 minuter och byt försvarsspelare.

9.6 PASS/MOTTAGNING/FÖRFLYTTNING



VARFÖR:

Aktivera kroppen i lugnt tempo.
Öka efterhand med tempoökningar och
riktningsförändringar. .

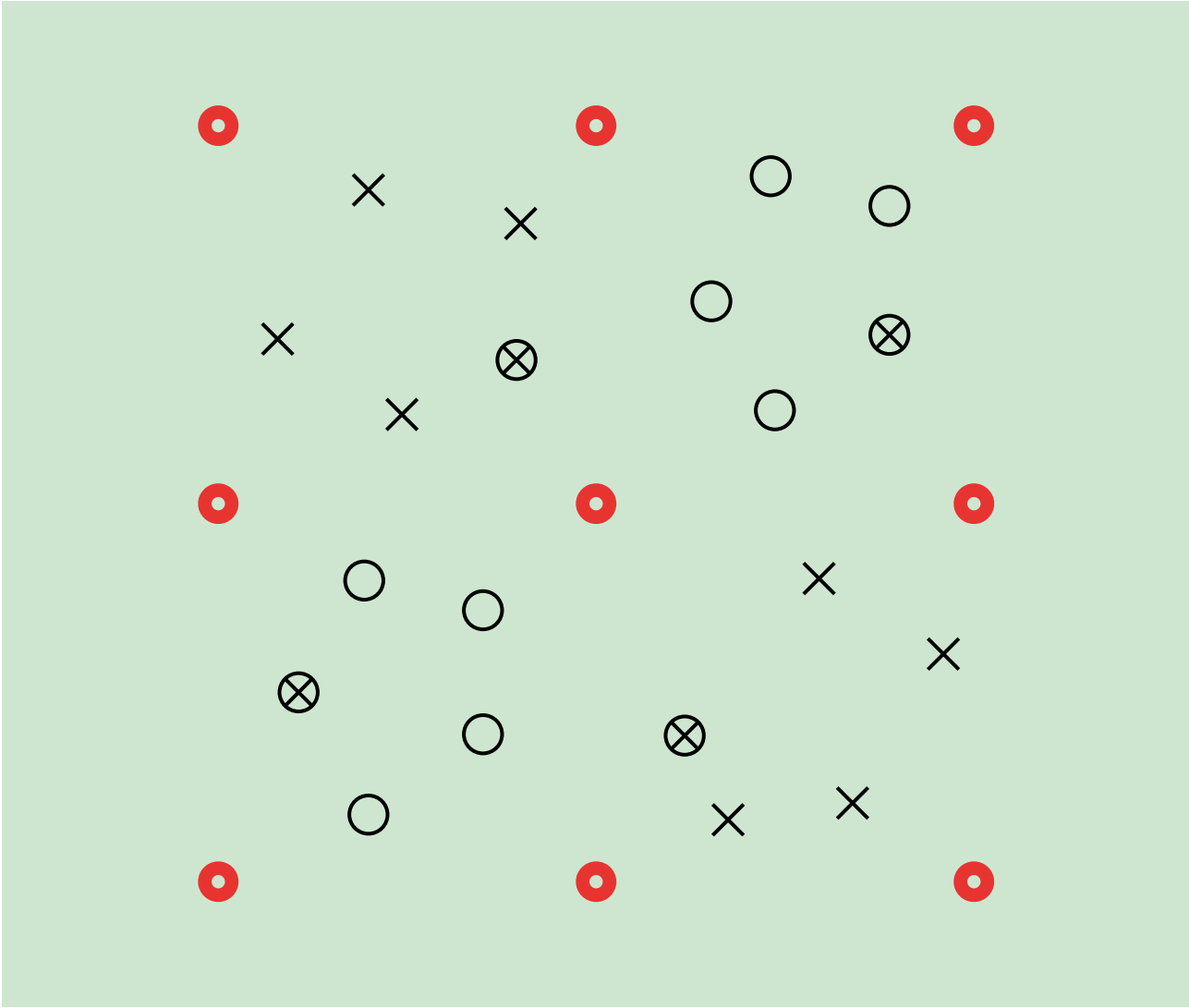
ORGANISATION:

16 spelare, yta 15 x 15 meter, koner och bollar.

ANVISNING:

Hälften av spelarna utan bollar på utsidan.
Hälften med bollar inne i cirkeln. Spelarna i
mitten driver bollen mot spelare i yttre cirkeln.
Passar bollen när ungefär halva ytan är avverkad.
Mottagande spelare tar med sig boll i mitten och
spelare som passat boll tar plats i yttre cirkeln.

9.7 PASSNING ORIENTERINGSFÖRMÅGA



VARFÖR:

Förberedande träning. Fokus på orienteringsförmåga.

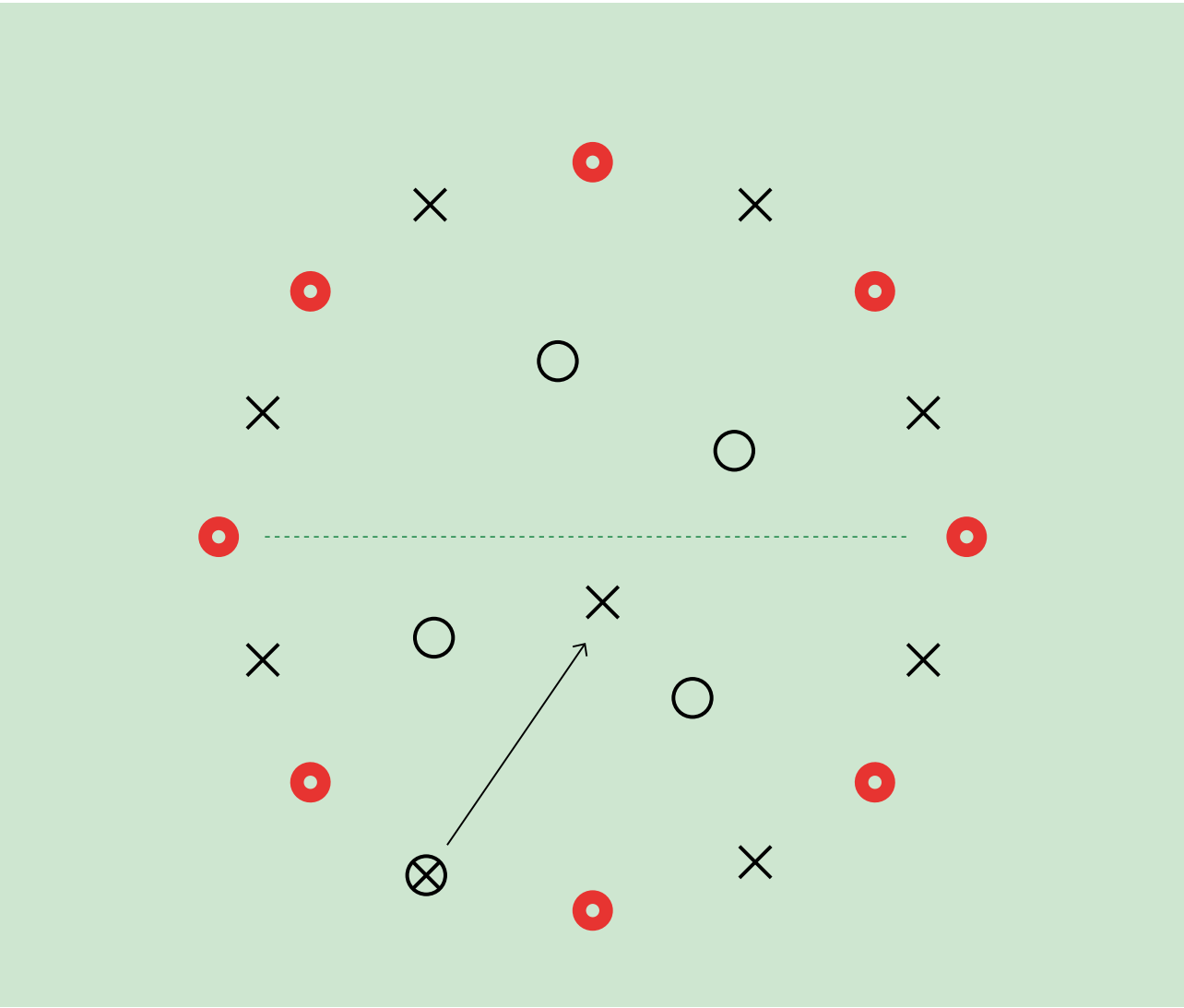
ORGANISATION:

Organisation: 1 stor kvadrat, med 4 lag. Koner, bollar
och västar (4 färger).

ANVISNING:

Anvisning: Rörelse över hela ytan, passa bollen inom
det egna laget.

9.8 PASSNINGAR MED FÅ TILLSLAG

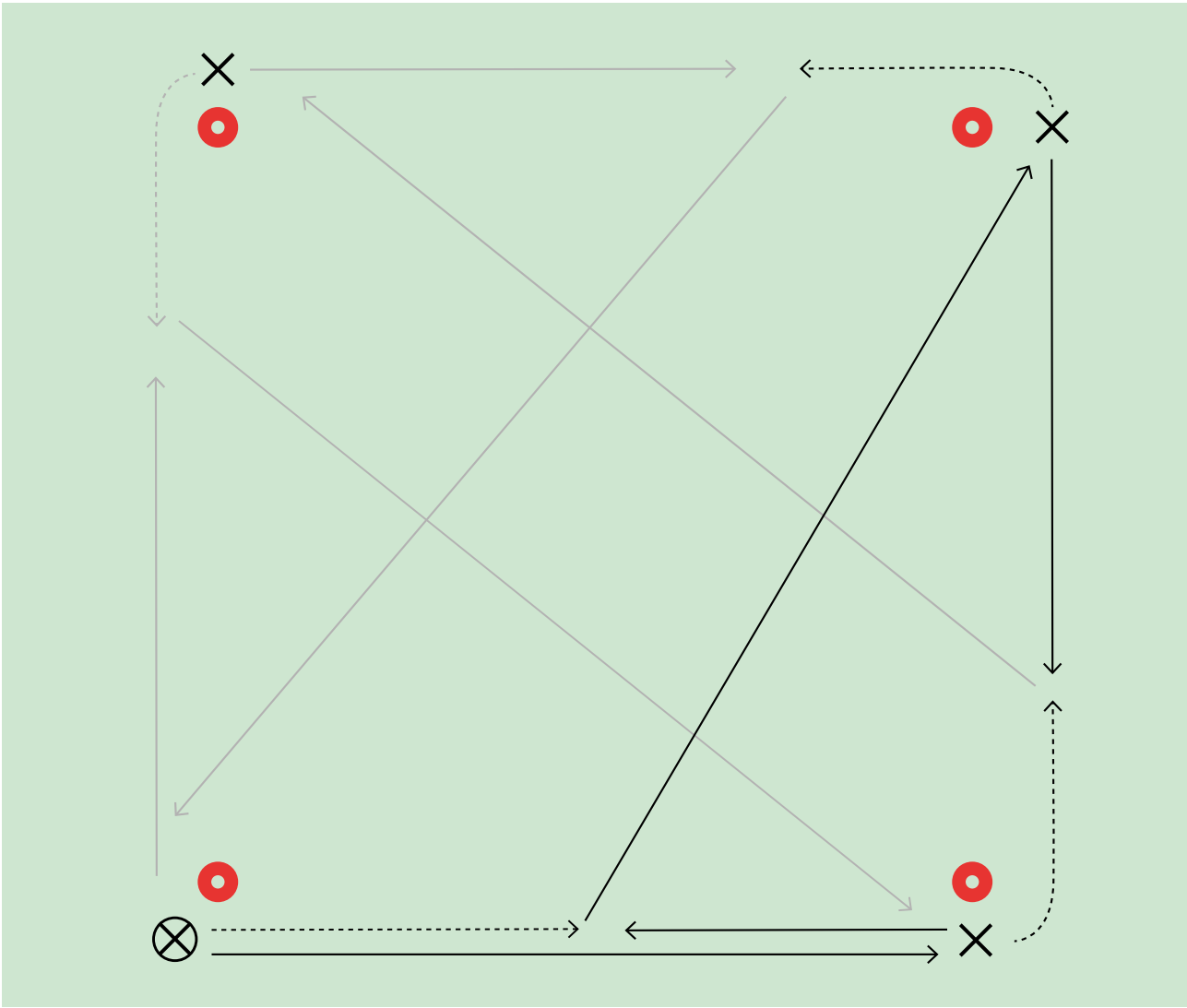


VARFÖR:
Lösö trängda situationer med få tillslag.

ORGANISATION:
Koner i en cirkel. 6-8 spelare i ytterkant av cirkeln. 4 försvarsspelare med väst. 1 spelare som rör sig i mitten och är med ytterspelarna. Koner och västar.

ANVISNING:
Övningen går ut på att förflytta bollen mellan spelarna utan västar med ett till två tillslag. Målet är att så många gånger som möjligt lyckas använda spelaren i mitten. De fyra spelarna med väst ska försvara och försöka bryta passningarna. Försvararna måste jobba två och två i varsin halva av cirkeln (se streckad linje).

9.9 PASSNINGSTEKNIK

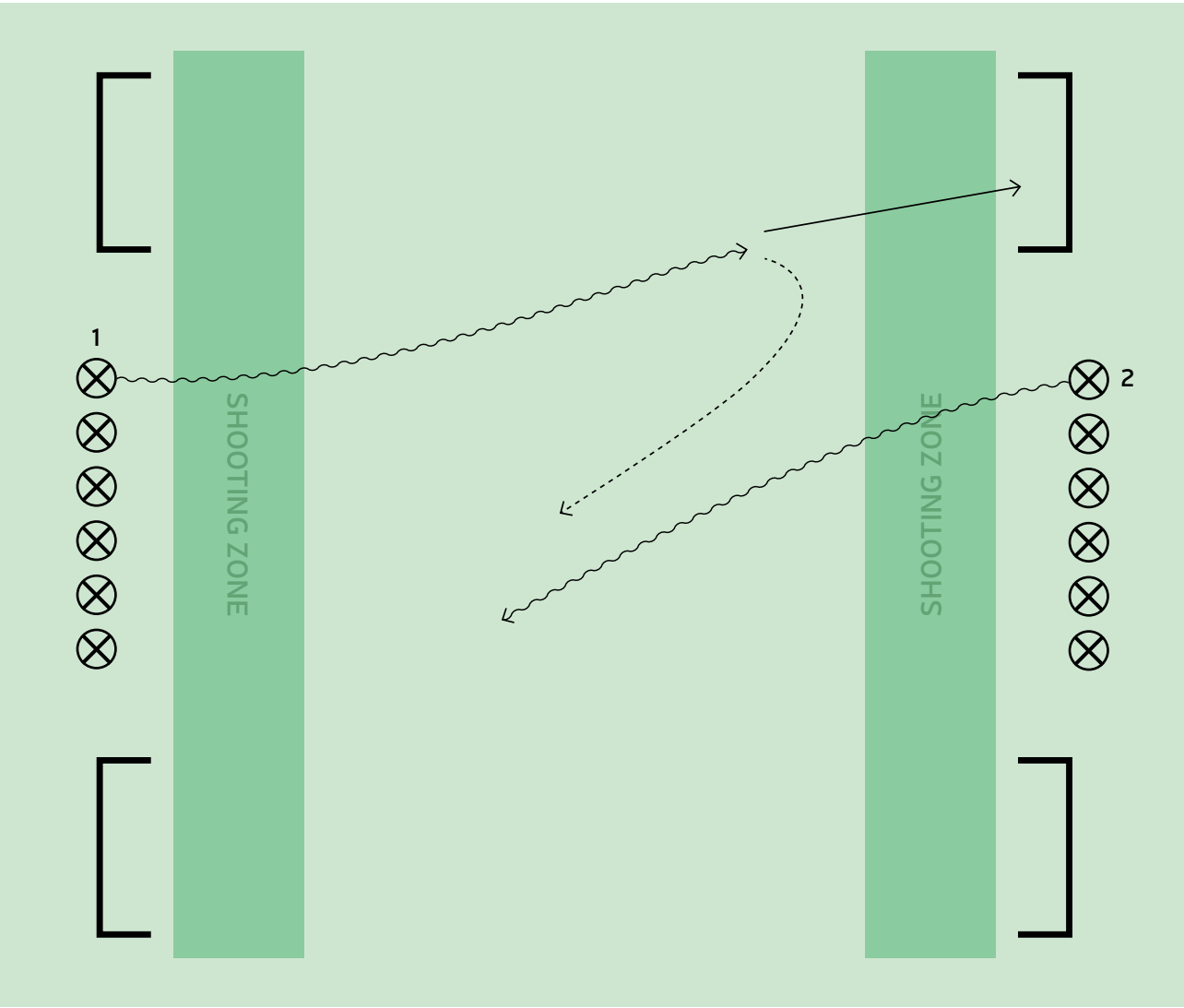


VARFÖR:
Uppvärmning. Passningsteknik

ORGANISATION:
Stor kvadrat. Jämnt antal spelare vid varje kon. Optimalt 2 per kon. Koner och bollar.

ANVISNING:
Spelare 1 passar rak pass till spelare 2 som gör ett tillbakaspel. Spelare 1 har då tagit några mötande steg och gör sedan ett diagonalpass till spelare 3. Spelare 3 passar till mötande spelare 2 som gör ett diagonalpass till spelare 4 som passar spelare 3 osv. Flytta till nästa kon efter diagonalpasset.

9.10 SPEED DRILL



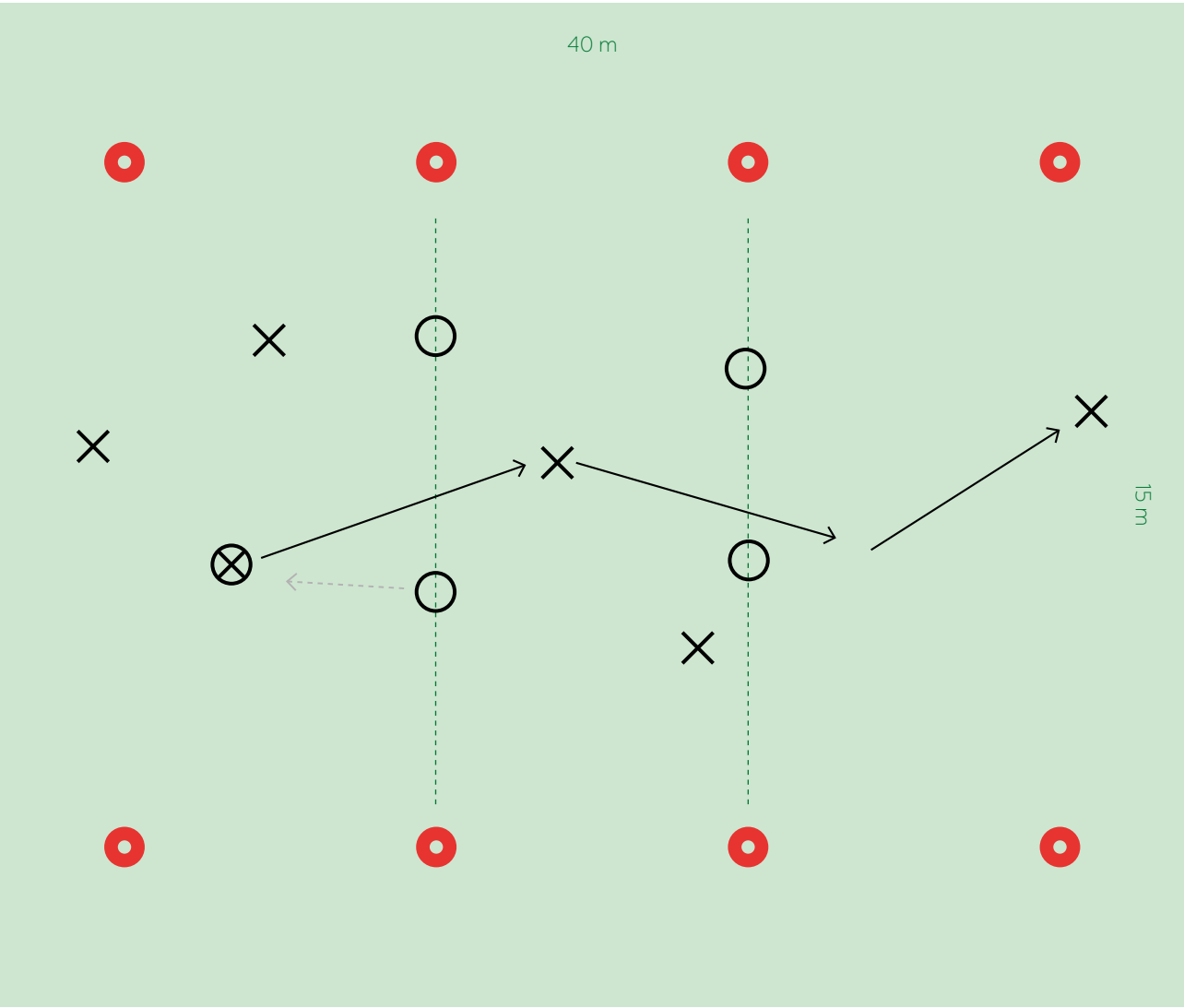
VARFÖR:
Förbättra förmågan att driva med bollen samt göra avslut under press.

ORGANISATION:
ca 12 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och fyra småmål.

ANVISNING:
Spelarna delas in i två lag. Tränaren bestämmer vilket lag som börjar. På signal startar spelare 1 och driver bollen in i shooting zone och skjuter mot valfritt mål. Så fort skottet avlossas startar förste spelare från andra laget (2) och driver mot shooting zone på motsvarande sida. Spelare 1 ska direkt efter avslut oavsett om den skjuter i mål eller inte vända om och försvara sina båda mål.

- VARIATIONER:**
- Efter avslut måste man runda det mål man skjutit mot
 - Efter avslut måste man nudda det mål man skjutit mot

9.11 SPELBARHET BAKOM FÖRSVAR



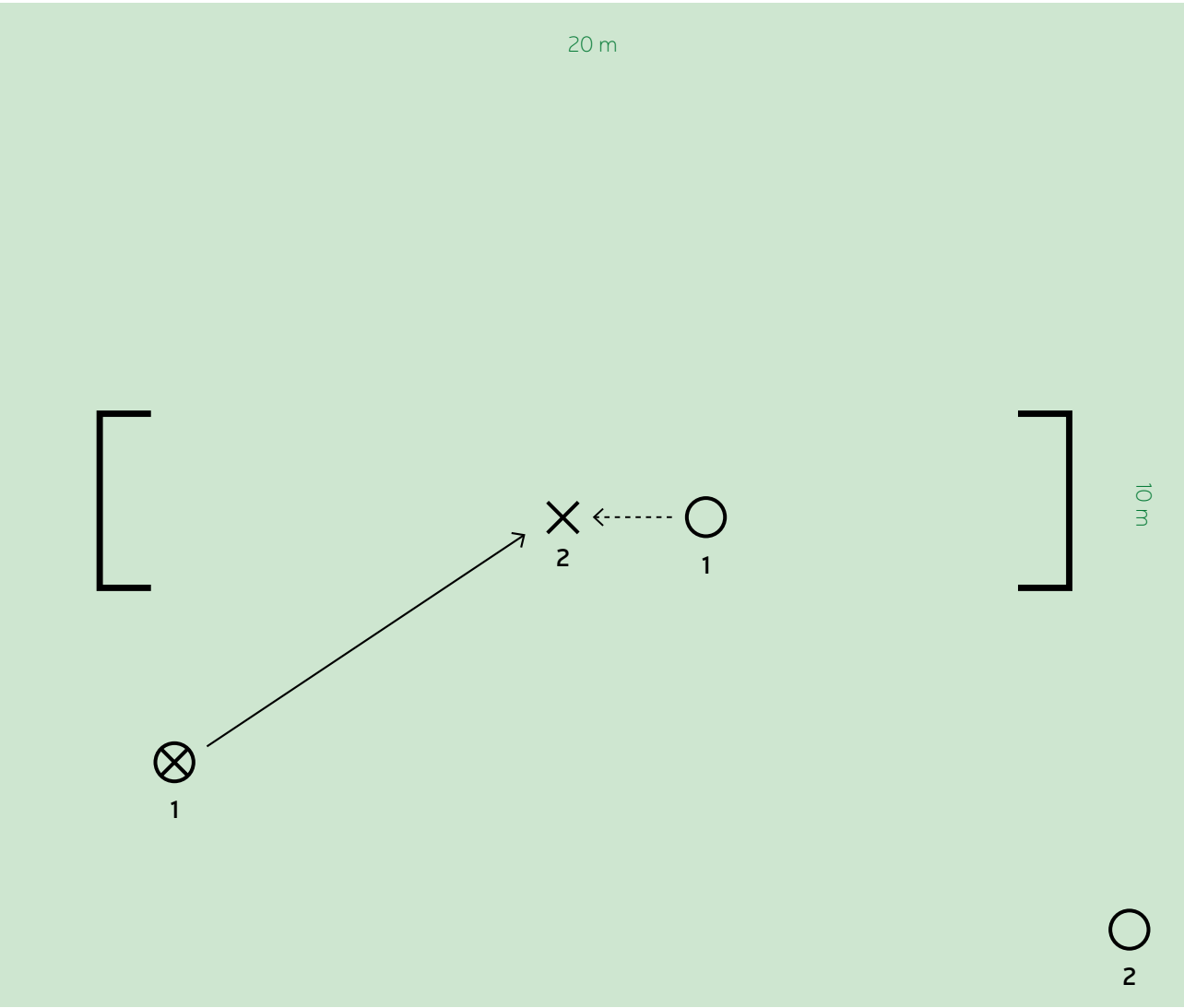
VARFÖR:
Spelbarhet bakom försvarslinjen. Försvararna tränar på att hålla spelet framför sig genom snabba sidledsflyttningar som stänger passningsvägar.

ORGANISATION:
Cirka 10 spelare. 15x40 m. Två försvarslinjer som skyddas av två-tre spelare per linje. Koner, bollar och västar.

ANVISNING:
O-spelarna rör sig i sidled vid sina linjer. X-spelarna ska passa bollen mellan sig i sidled och, när det blir läge, försöka passa in i nästa zon där medspelare finns. Målet är att komma ner till väggspelaren på kortsidan.

VARIATION:
Bygg eventuellt på med att en av O-spelarna får lämna linjen och gå upp och sätta press för att sedan falla tillbaka till linjen (exempel se tonad streckad linje).

9.12 FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

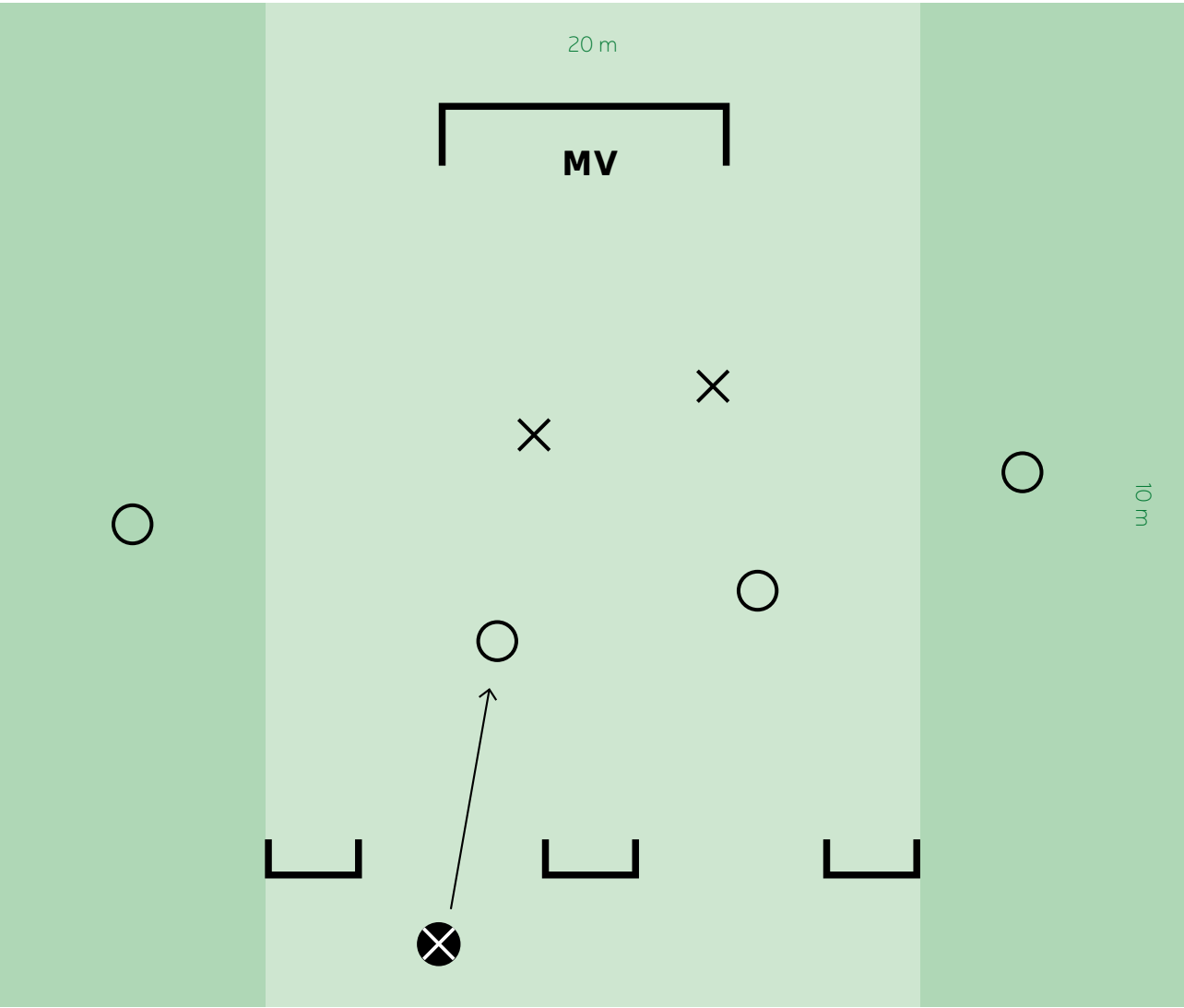


VARFÖR:
Förhindra speluppbyggnad.

ORGANISATION:
2 lag, konmål eller småmål på varje sida.
Yta 20 x 10 m. Koner, bollar och västar.

ANVISNING:
X1 spelar upp till X2 som står felvänd. O1 pressar X2 för att erövra bollen. X2 får använda X1 för tillbakaspel. Bryt när X1 gör mål, O1 tar bollen eller när bollen hamnar utanför planen. Ny boll startar då från O-laget.

9.13 NUMERÄRT ÖVERLÄGE

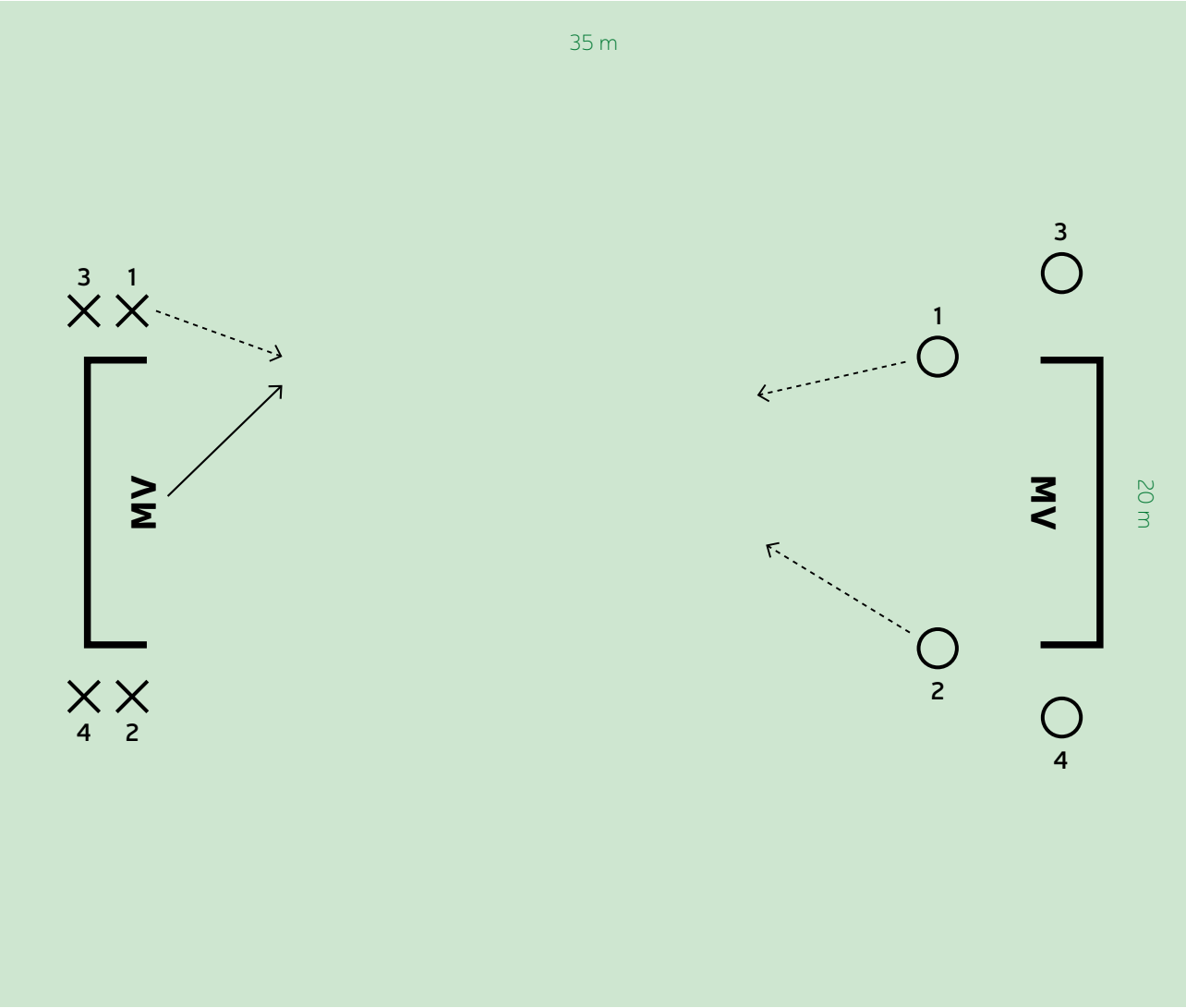


VARFÖR:
Använda numerärt överläge för att komma till avslut.
Omställning vid erövring av boll.

ORGANISATION:
6 utespelare + 1 målvakt, yta 30 x 20 meter, bollar, koner, västar, 1 stort mål och tre småmål.

ANVISNING:
2 spelare i varje lag där anfallande lag även har 2 stycken väggspelare i ytterzonerna. Spel 2 vs 2. Tränare börjar att spela in bollen till anfallande lag som försöker komma till avslut. De får även använda sina väggspelare som har max 1 eller 2 tillslag. Bryter försvarande lag ställer de om snabbt och försöker göra mål i småmålen.

9.14 PRESS/TÄCKNINIG

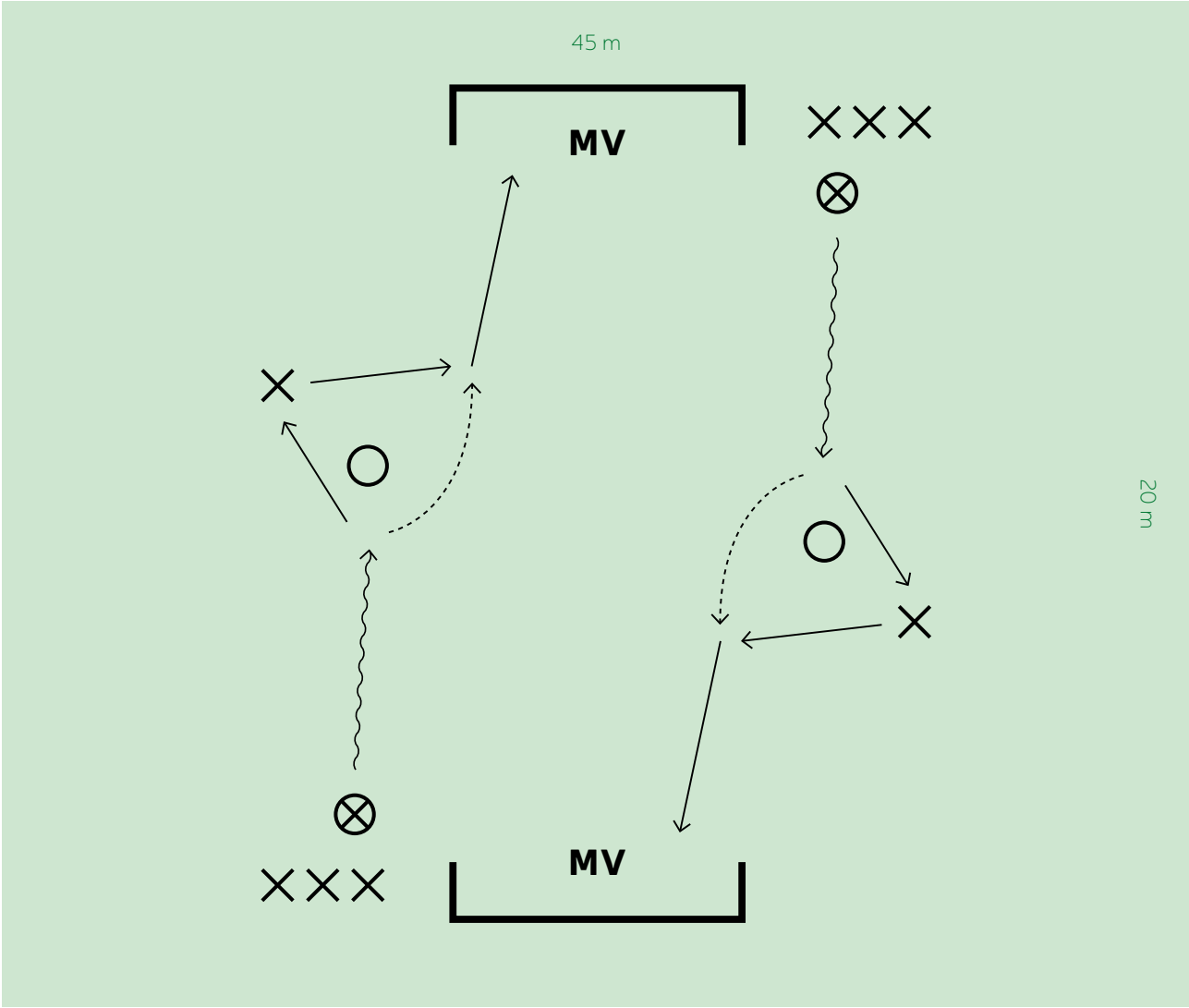


VARFÖR:
Press och täckning – täck de viktigaste ytorna för motståndaren.

ORGANISATION:
Dela upp 2 målvakter och 8 utespelare i två lag. Yta 35 x 20 meter med 2 mål, alternativt utan målvakter och konmål. Bollar och västar.

ANVISNING:
MV1 kastar ut bollen till X1 och X2 som anfaller mot O1, O2 och MV2. Om O1 och O2 erövrar bollen anfäller de mot motståndarmålet. Börja från MV2 nästa runda.

9.15 VÄGGPASS

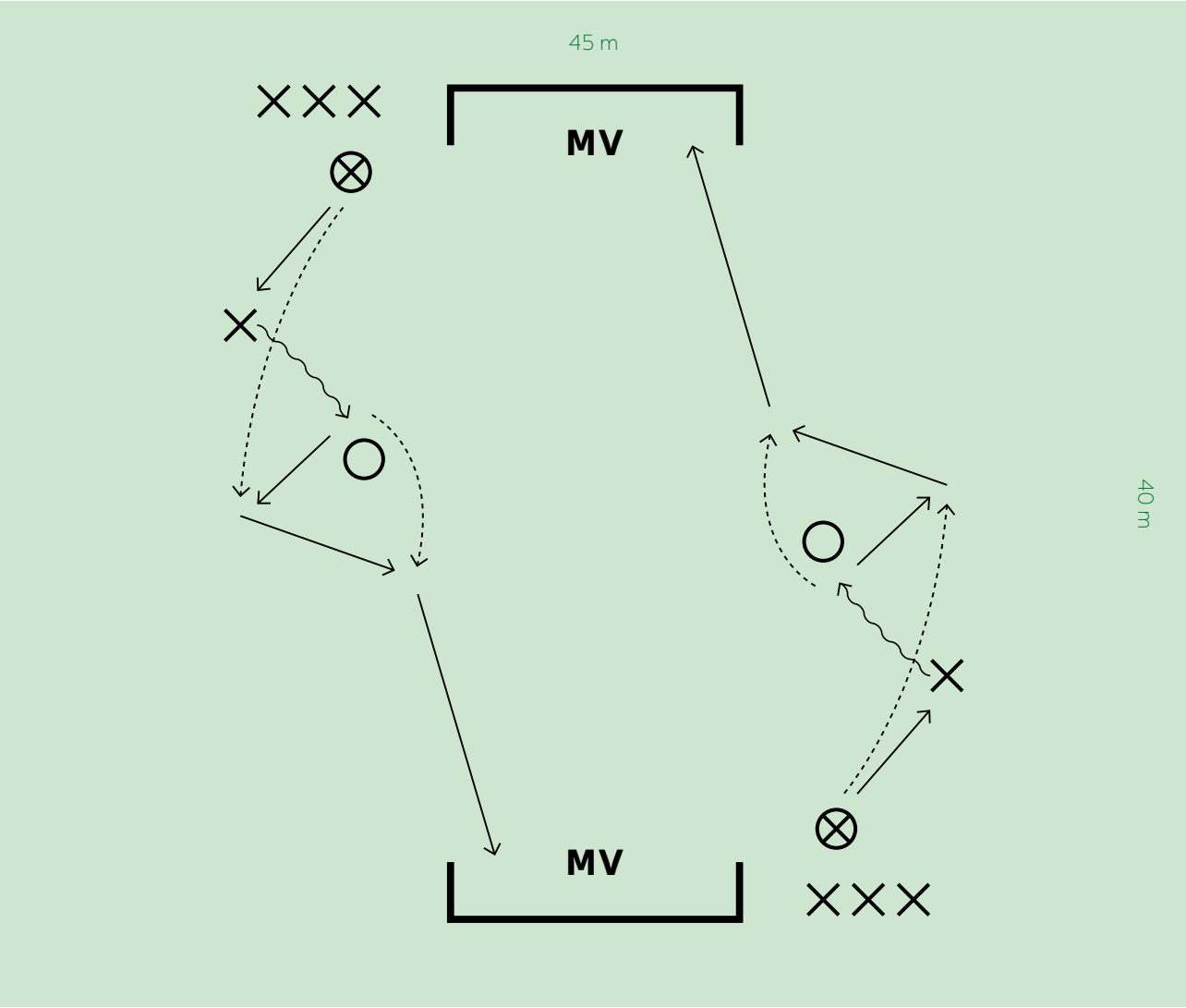


VARFÖR:
Passera motståndare med hjälp av medspelare. Ha rätt kroppsställning när bollhållaren passar.

ORGANISATION:
12 utespelare + 2 målvakter, yta 40 x 25 meter, bollar, koner, 2 stora mål

ANVISNING:
Dela upp spelarna i två led. 2 försvarsspelare och 2 väggspelare. Bollhållare utmanar försvarare, spelar vägg med och avslutar mot MV. Övningen körs parallellt på andra sidan. Bytt led efter avslut. Byt försvarsspelare och väggspelare efter en stund.

9.16 ÖVERLAPPNING

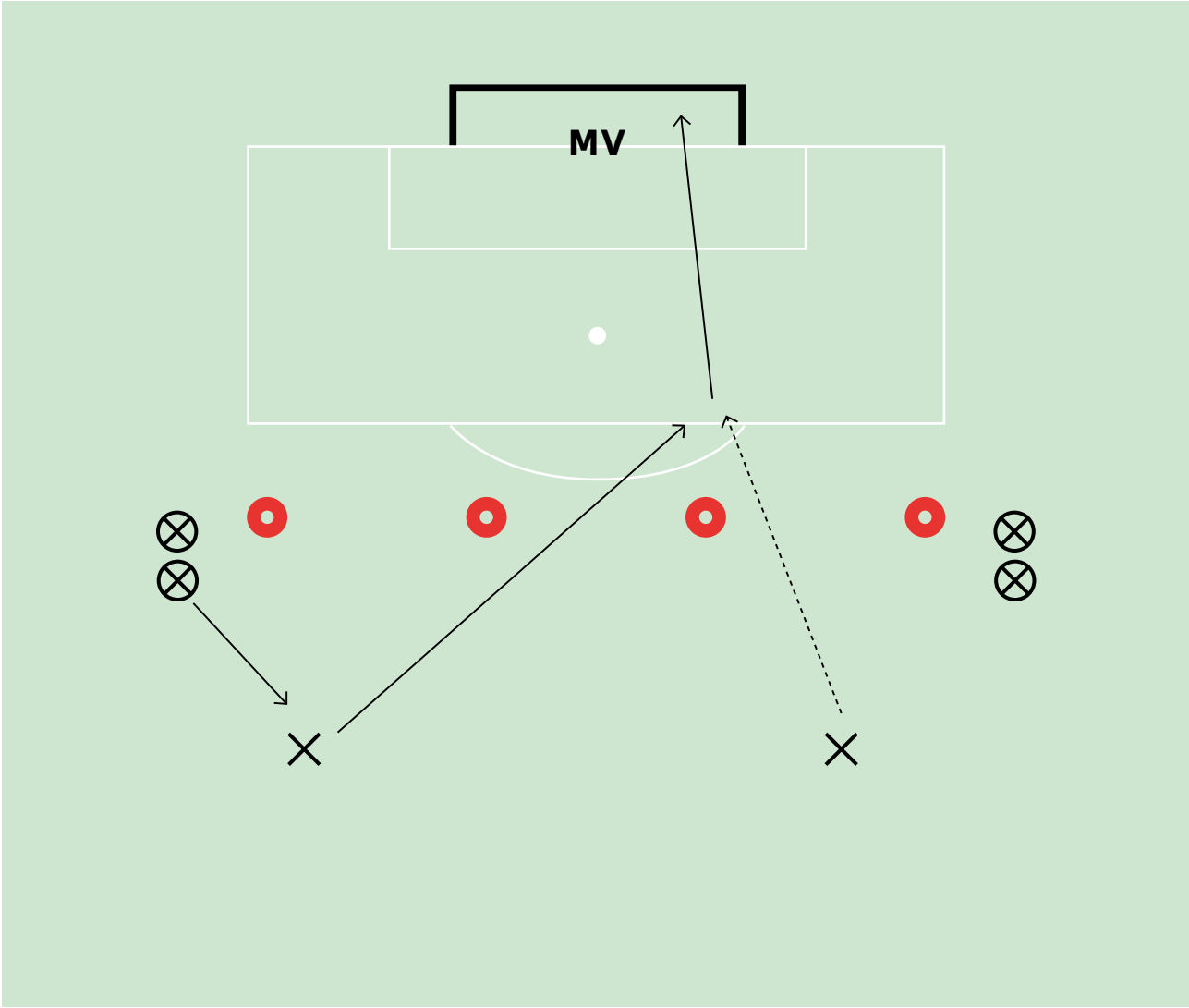


VARFÖR:
Överlappslöpning och skapa numerära överlägen

ORGANISATION:
12 utespelare + 2 målvakter, yta 45 x 40 meter, bollar, koner, 2 stora mål

ANVISNING:
X1 passar till X2 som utmanar O1.
X1 gör överlappning längs kanten och får en passning från X2. X1 passar snett inåt till X2 som avslutar mot MV1. X1 och X2 ställer sig sist i motsatt led. X3 tar X2:s utgångsposition, och X4 passar till X3. Övningen körs parallellt mot 2 mål. Byt försvarsspelare efter en stund.

9.17 AVSLUT BAKOM BACKLINJEN

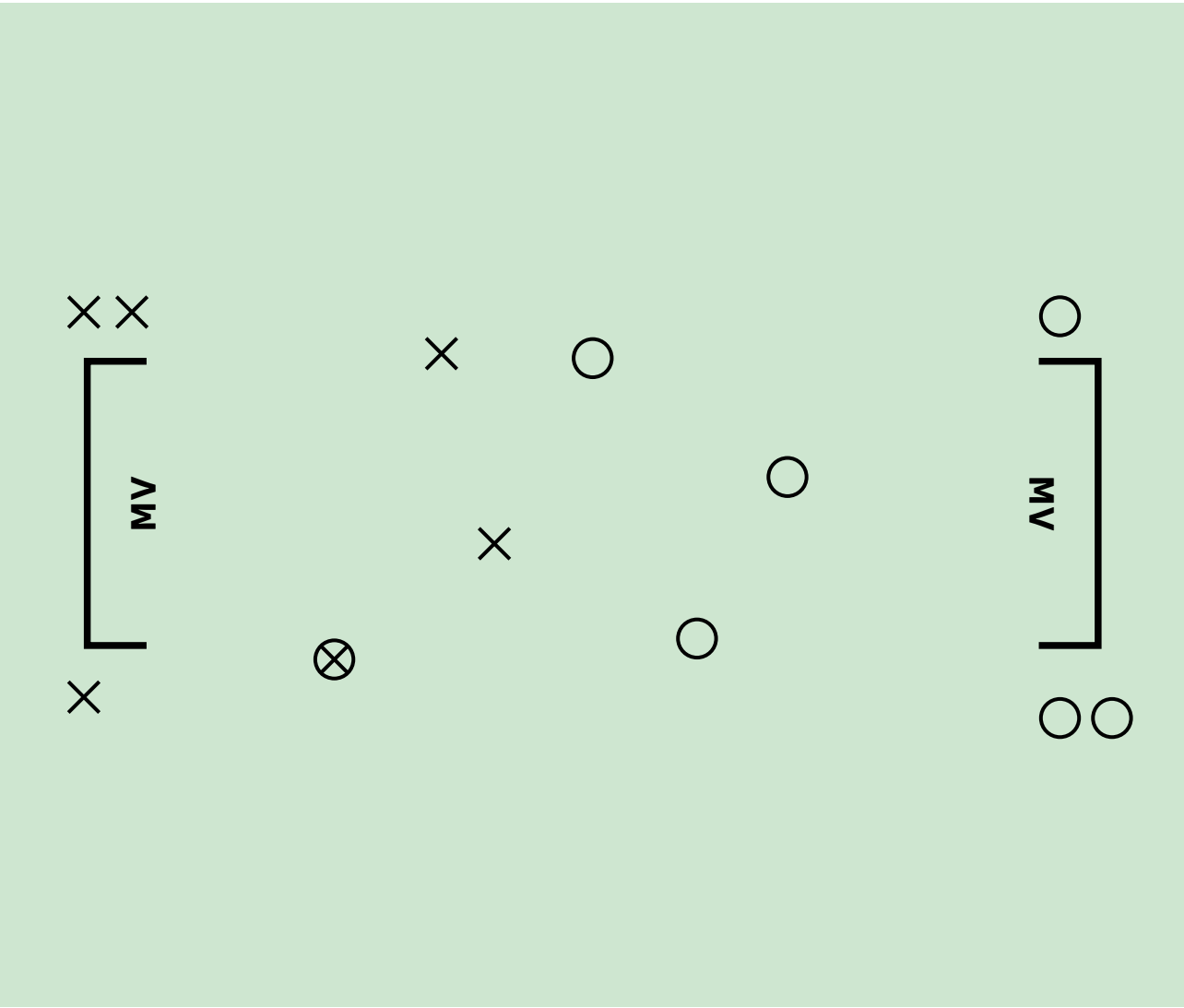


VARFÖR:
Tajma löpning för att komma till avslut. Förhålla sig till backlinjens höjd.

ORGANISATION:
1-2 spelare med bollar på respektive sida. 1-2 spelare utan bollar cirka 20 meter från "backlinjen" som symboliseras med 4 koner. Bollar, koner, 2 stora mål

ANVISNING:
Passning upp till mittfältare som spelar en passning bakom backlinjen. När passningsläggaren slår passningen ska mottagaren med högsta fart vara på väg in bakom backlinjen. Avsluta. Övningen startar sedan från andra sidan. Roterar med spelare på samma sida.

9.18 SNABBA AVSLUT/OMSTÄLLNINGAR

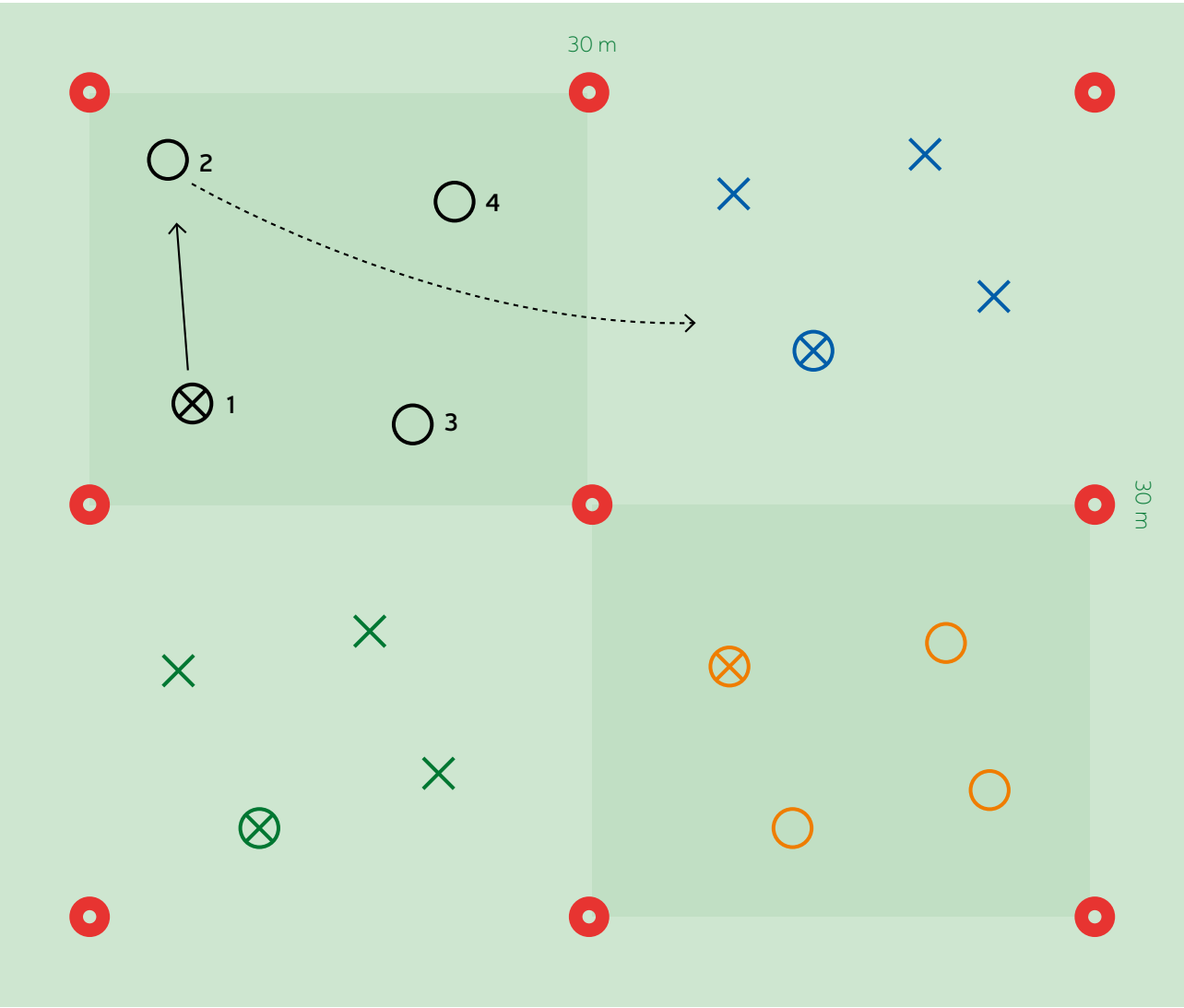


VARFÖR:
Snabba avslut, snabba omställningar, försvarsspel.

ORGANISATION:
Två lag, där varje lag delar upp sig i formationer med 3 spelare i varje. Två mål med målvakter.

ANVISNING:
Spel 3 vs 3. Övriga "3:or" står beredda bakom kortlinjen med boll. Anfallet pågår tills att målvakten har fångat bollen, mål har gjorts eller att försvararna har fått ut bollen ur ytan. Då startar omedelbart 3 nya spelare ett anfall från det lag som nyss agerat försvarare.

9.19 PASSNING 1 TILL 4

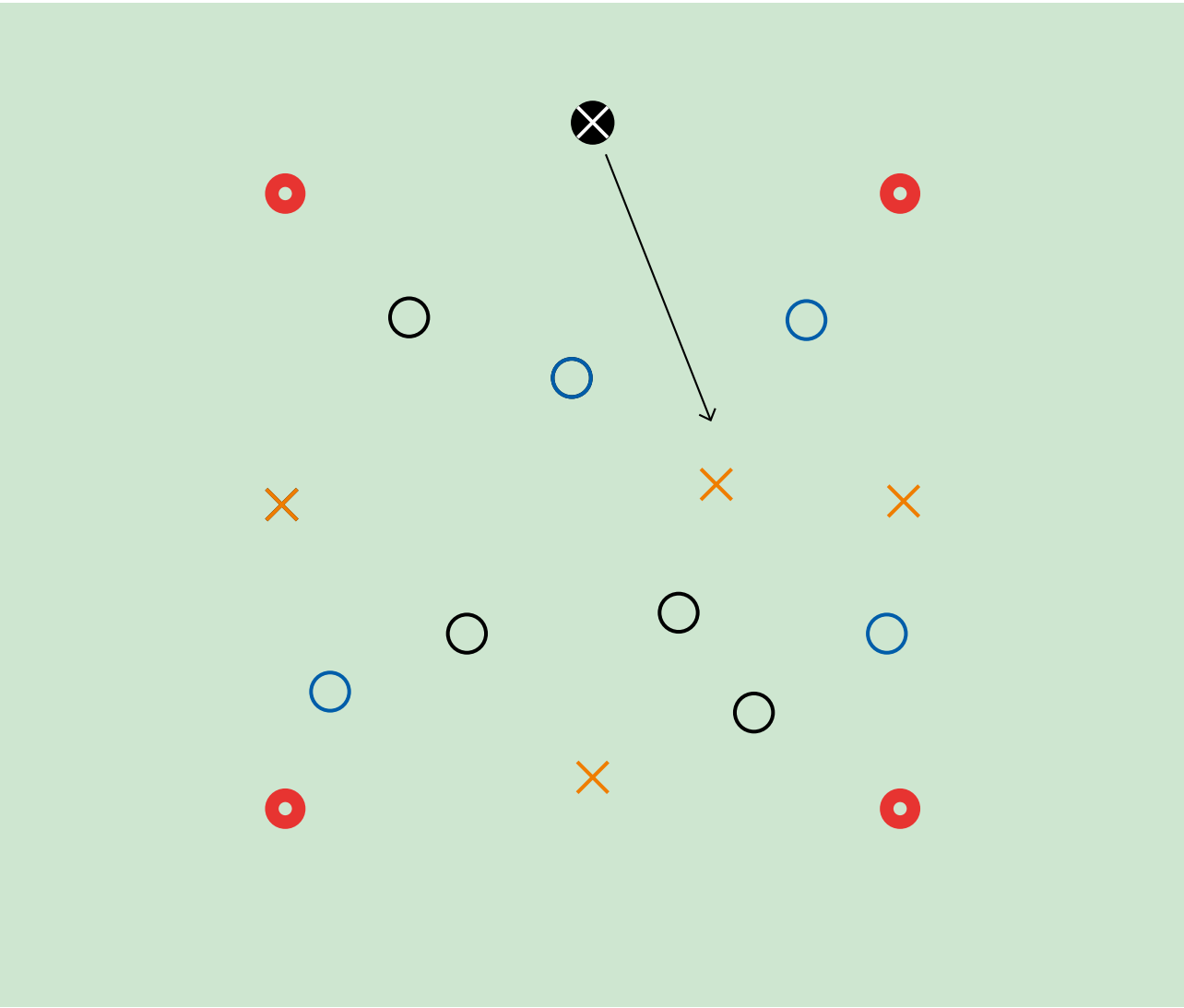


VARFÖR:
Pressa bollhållare, lösa passningar på liten yta, snabb omställning.

ORGANISATION:
10 utespelare, yta 30 x 30 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:
Dela in spelarna i fyra lag med 4 spelare i varje lag, 4 zoner med ett lag i varje. I varje lag tilldelas spelarna ett nummer 1-4. Övningen börjar med att spelarna rör sig inom kvadraten och passar bollen i nummerordning inom sitt eget lag. Efter en stund ropar tränaren ex "2!". Alla nr 2-spelare ska då flytta medsol in i nästa kvadrat och försöka ta bollen av motståndarlaget. Den kvadrat som klarar att passar runt bollen längst utan brytning vinner poäng.

9.20 NUMERÄRT ÖVERLÄGE

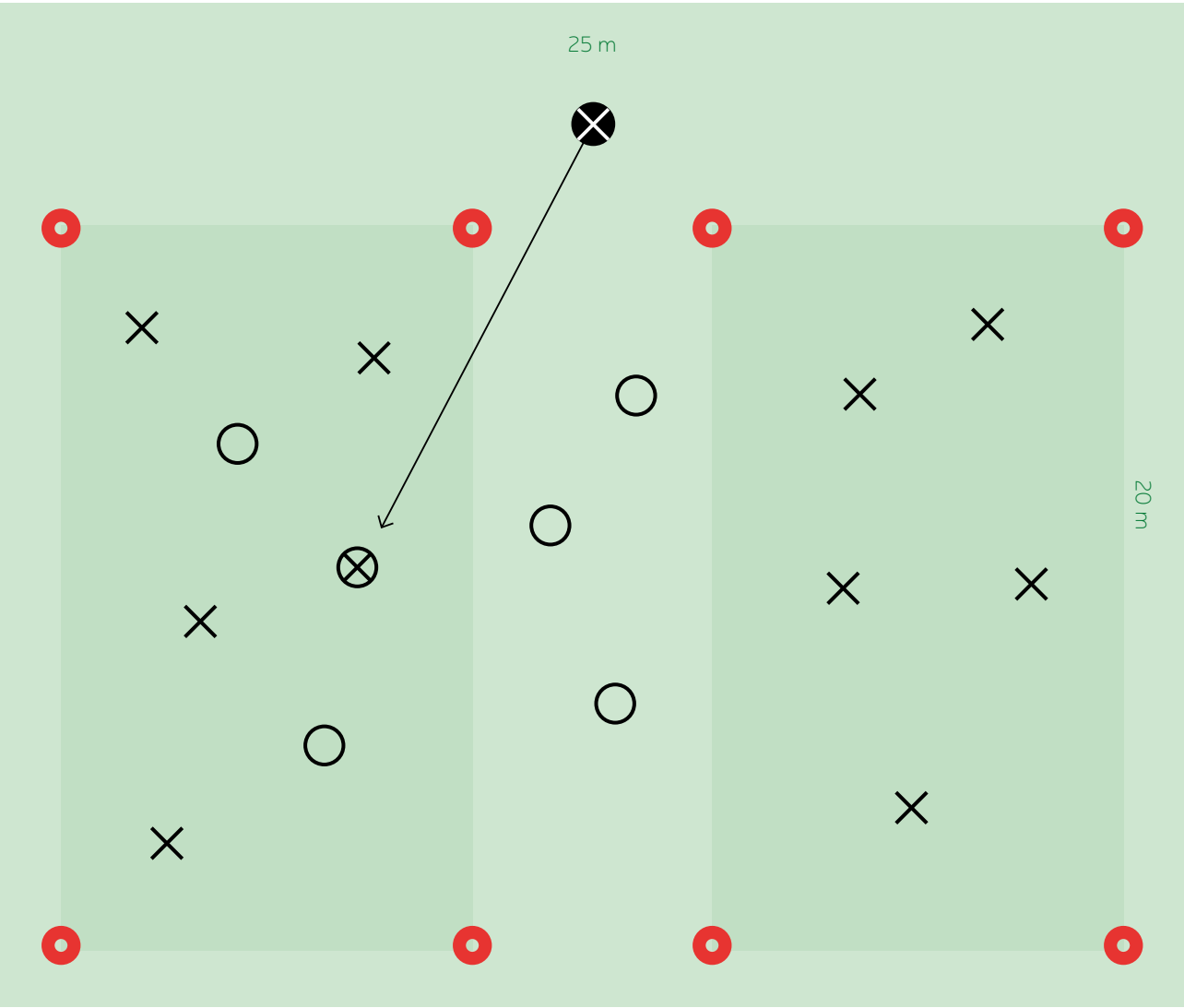


VARFÖR:
Utnyttja numerärt överläge för bollhållande lag. Snabb återerövring av boll för försvarande lag.

ORGANISATION:
12 spelare fördelade på 3 lag med olika västfärger. Inga mål. Yta 20 x20 meter. Bollar, koner och västar.

ANVISNING:
Tränaren skickar in bollen i spel. 2 lag spelar mot det 3:e. Vid erövring av boll blir det lag som tappat bollen jagande lag. Gör ev kort stopp innan bollen sätts igång igen.

9.21 VÄNDA SPEL



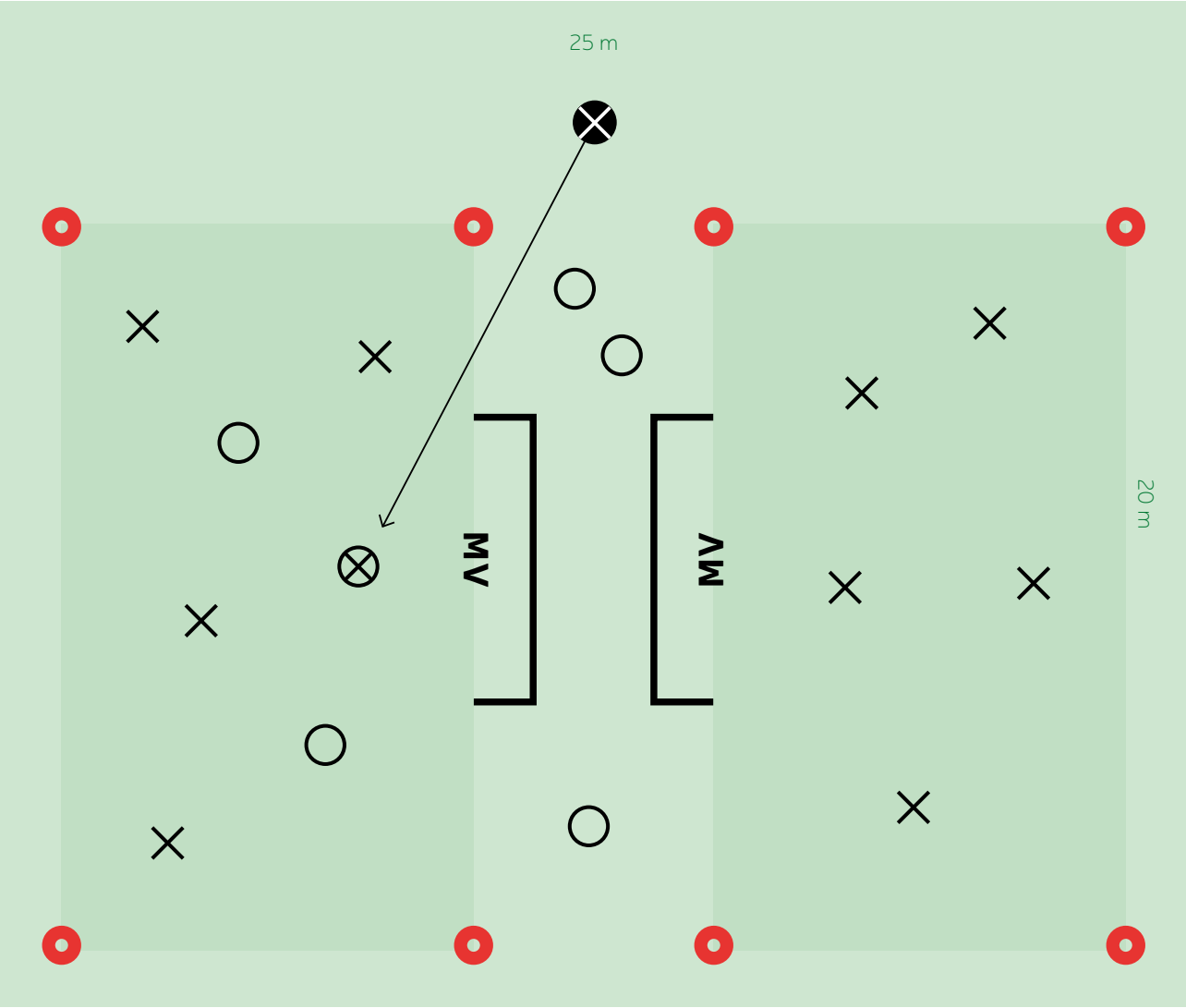
VARFÖR:
Passningsspel under press. Vända spel. .

ORGANISATION:
15 utespelare, yta 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:
Dela in ytan i tre zoner. Zonen i mitten är smalare än de två övriga. Tre lag, varav ett jagarlag i mitten. 5 spelare i varje lag. Tränaren passar in bollen till den ena lagets kvadrat.

Två ur jagarlaget ska då lämna mittzonen och försöka ta bollen. När bollförande lag klarat 5 passningar eller mer, ska de passa bollen genom eller över mittzonen till det blå laget. Lyckas de, springer de två jagande spelarna tillbaka in i mittzonen igen och två nya spelare kommer in i den blå zonen och försöker ta bollen. Lyckas jagande laget bryta bollen från de blåa och få ut bollen ur kvadraten blir det blåa laget nytt jagarlag och flyttar då in i mittzonen.

9.22 PASSNINGSSPEL UNDER PRESS



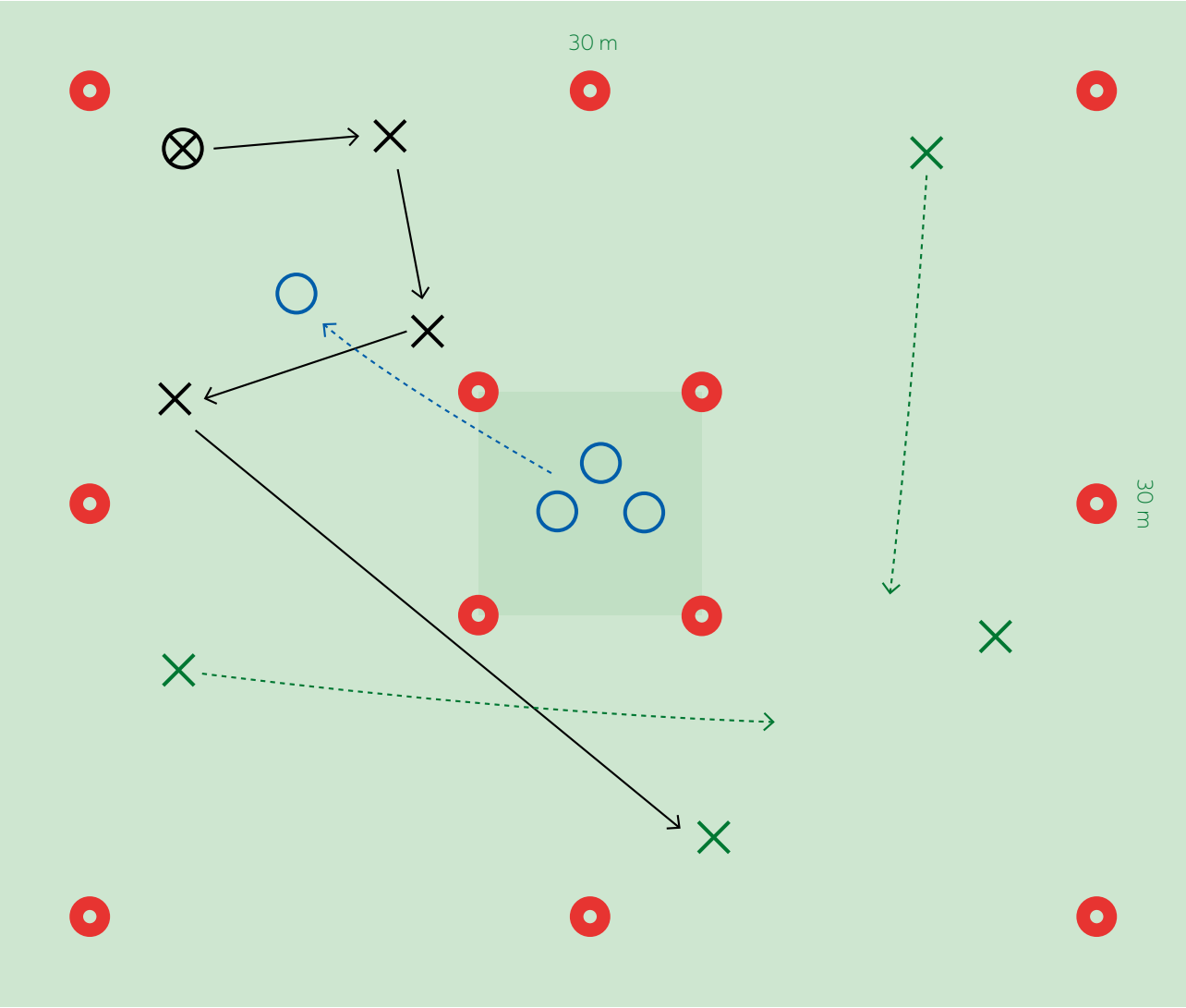
VARFÖR:
Passningsspel under press med avslut.

ORGANISATION:
15 utespelare, yta 25 x 20 meter, bollar, koner, västar och 2 mål.

ANVISNING:
Dela in ytan i tre zoner. Zonen i mitten är smalare än de två övriga. Två målvakter. Tre lag, varav ett jagarlag i mitten. 5 spelare i varje lag. Tränaren passar in bollen till den ena lagets kvadrat.

Två ur jagarlaget ska då lämna mittzonen och försöka ta bollen. När gula laget klarat 5 passningar eller mer, får de avsluta mot mål. Gör de mål, springer de två jagande röda spelarna tillbaka in i mittzonen igen och två nya röda spelare kommer in i den blå zonen och försöker ta bollen som tränaren spelar in. Lyckas röda laget bryta bollen från de blåa och få ut bollen ur kvadraten blir det blåa laget nytt jagarlag och flyttar då in i mittzonen. Samma sak händer om blåa laget missar avslutet.

9.23 ERBJUDA SPELALTERNATIV

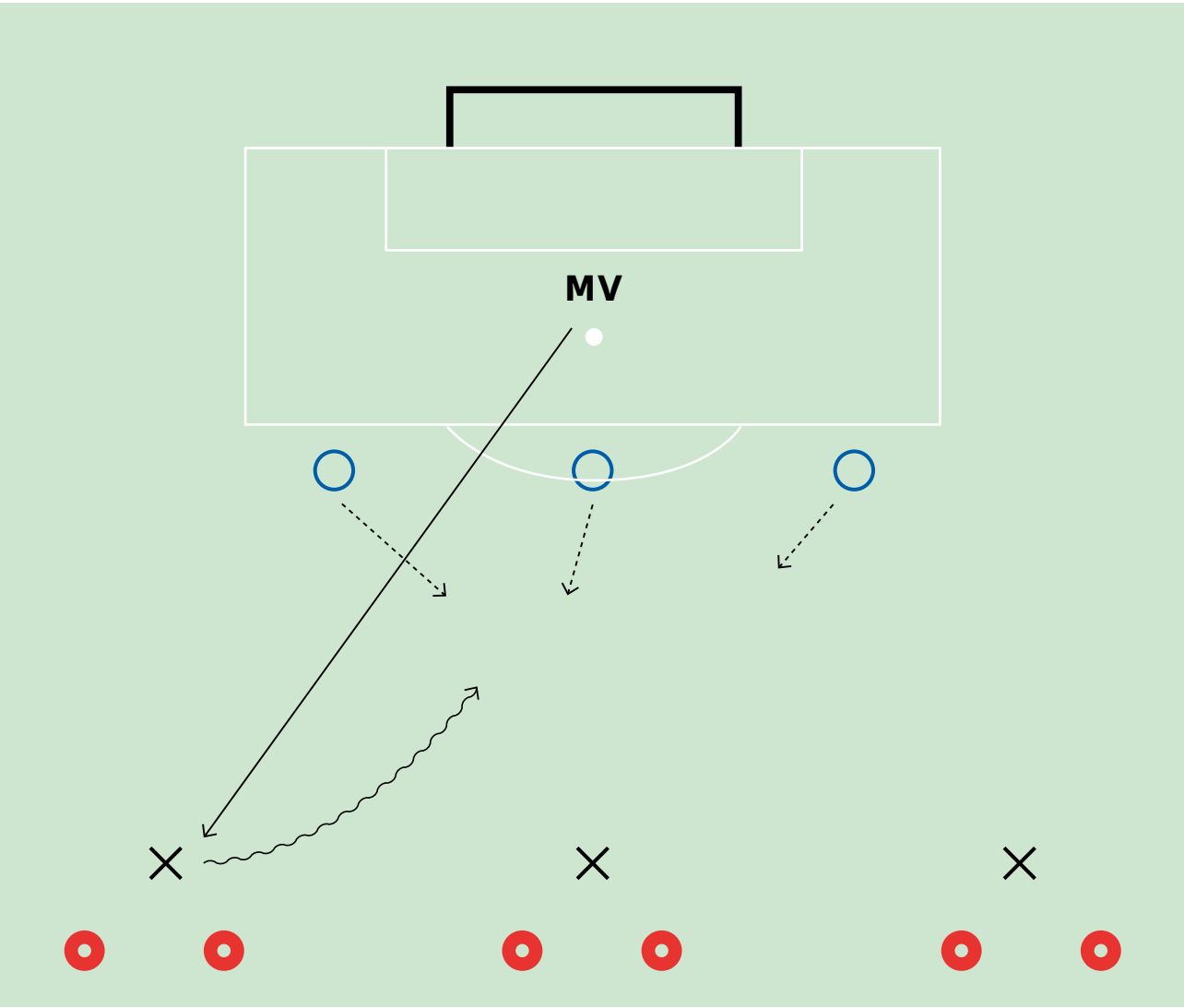


VARFÖR:
Erbjuda spelalternativ, presspel, passningar på liten yta. .

ORGANISATION:
12 utespelare fördelade på 3 lag. Yta 30 x 30 meter. 4 spelzoner och en liten zon i mitten. 3 lag, varav ett jagarlag (blåa) i mittzonen. Bollar, koner och västar.

ANVISNING:
Tränaren spelar in boll till svarta laget. En blå spelare lämnar jagarzonen och försöker erövra bollen och få ut den ur kvadraten. Lyckas röda med 5 passningar eller mer får de passa över bollen till valfri grön spelare. Övriga gröna spelare flyttar då snabbt in i den zon dit bollen kommit för att ge passningsalternativ till sin medspelare. En ny jagarspelare från blåa laget kommer in och jagar. Samtidigt flyttar då de svarta spelarna runt och fördelar sig i de zoner som blir tomma. Får den jagande spelaren ut bollen ur kvadraten blir det nytt jagarlag i mitten.

9.24 FÖRHINDRA AVSLUT/SNABB OMSTÄLLNING



VARFÖR:

Förhindra avslut, snabb omställning när motståndarna är oorganiserade

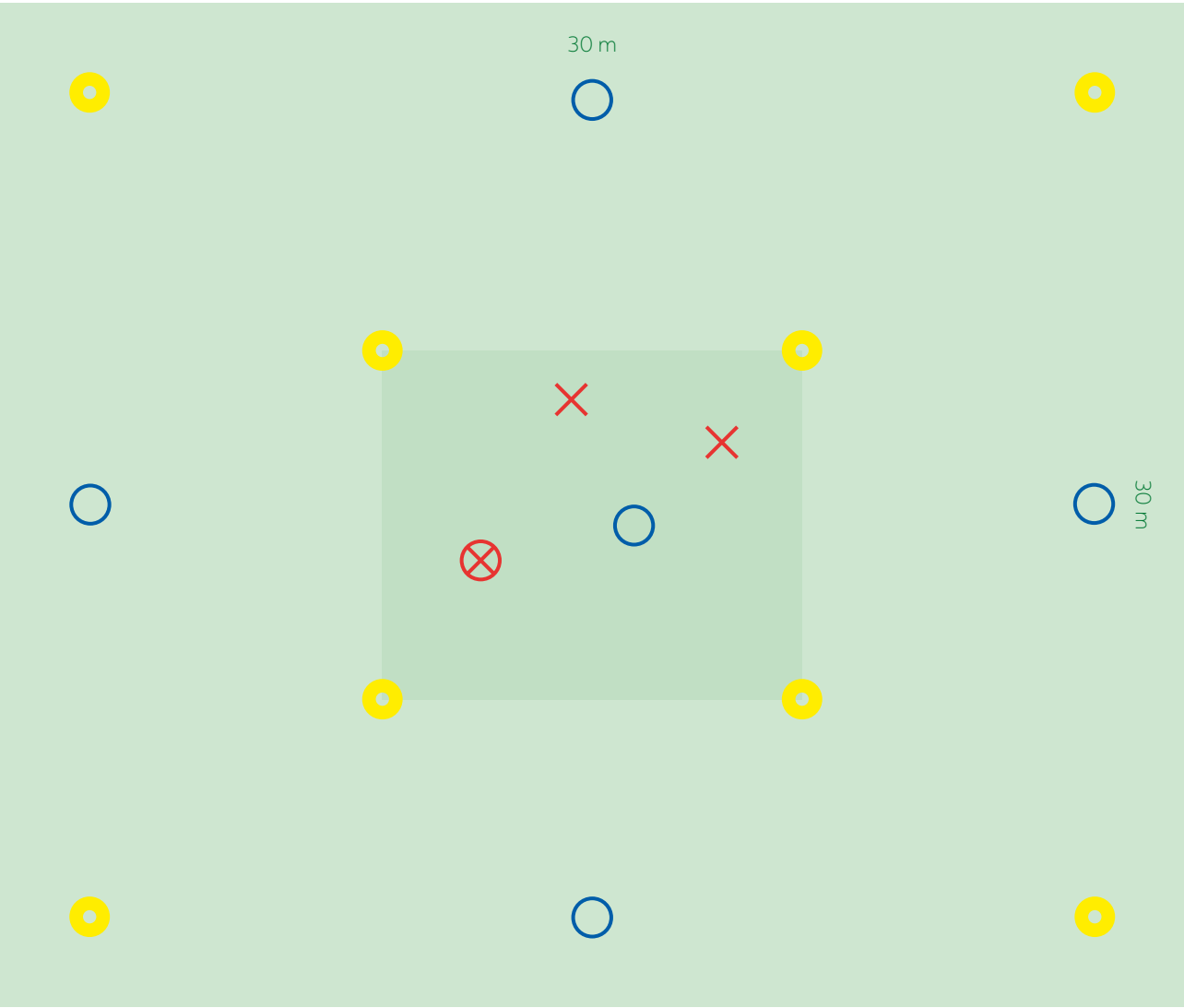
ORGANISATION:

3 anfallsspelare utspridda vid mittlinjen, 3 försvarare. 1 målvakt. 3 konmål vid mittlinjen.

ANVISNING:

Målvakten startar genom att sätta igång spelet upp till anfallande spelare. De anfaller och försöker ta sig till avslut. Backlinjen arbetar med att förhindra avslut – vid lyckad brytning ställer de om snabbt och försöker antingen slå lång passning genom något av småmålen eller driva bollen igenom målen.

9.25 3 VS 1 - 5 VS 3



VARFÖR:

Pressspel, omställning och hålla bollen inom laget.

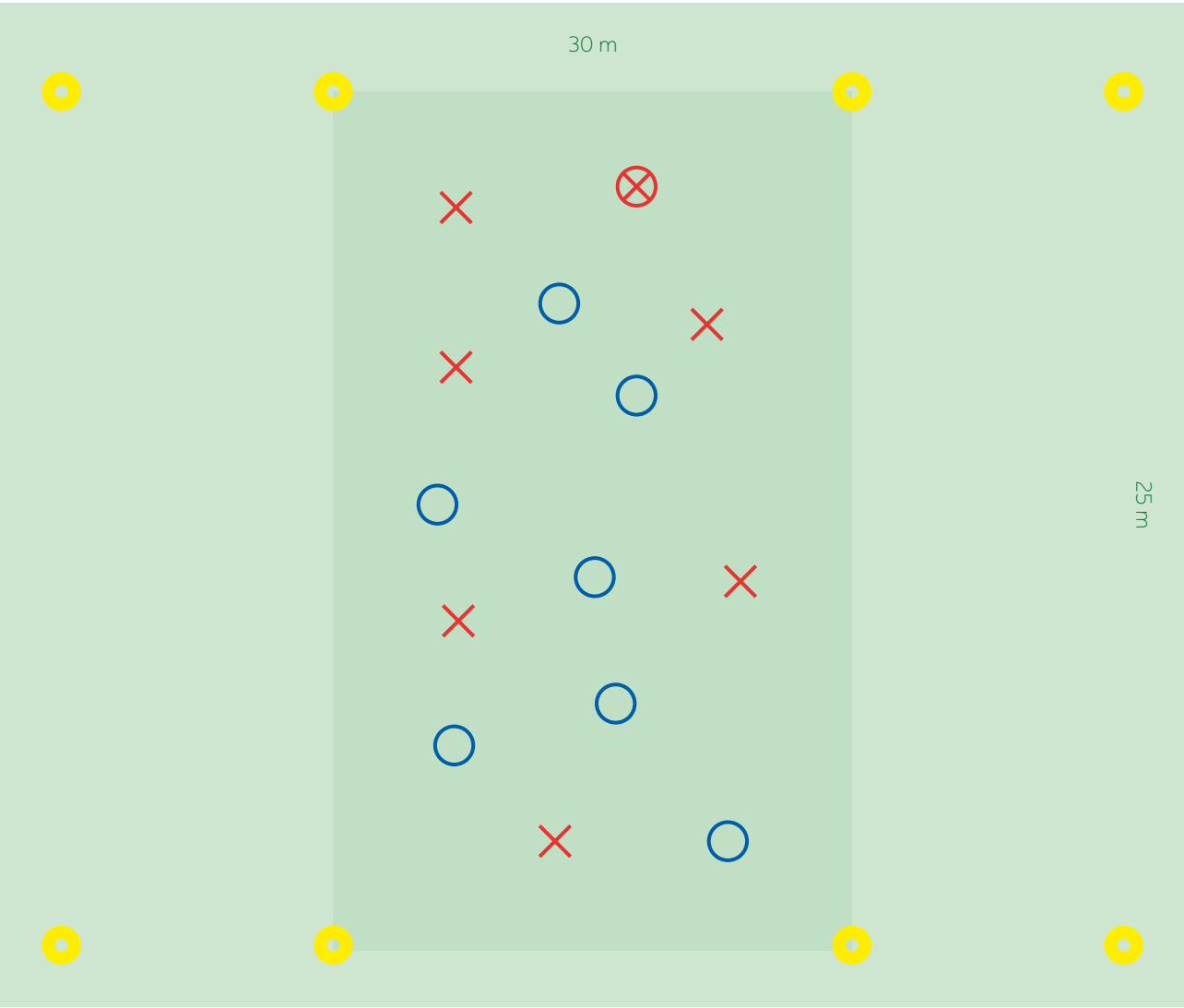
ORGANISATION:

8 utespelare fördelade på 2 lag med 5 spelare i ena laget och 3 i det andra. Yta 30 x 30 meter. en mindre zon i mitten med 3 röda och 1 blå spelare. 4 blå spelare utanför i den stora zonen. Bollar, koner och västar.

ANVISNING:

Börja med 3 vs 1-spel i den mindre zonen. Om blå spelare erövrar bollen passar han ut till någon av de andra blåa spelarna. Övningen fortsätter då med 5 vs 3-spel över hela ytan. Återerövrar de röda spelarna bollen så stoppas spelet och övningen börjar om. Byt roller.

9.26 BOLLINNEHAV I OFFENSIV ZON



VARFÖR:
Träna på bollinnehav i sista tredjedelen/offensiv zon.

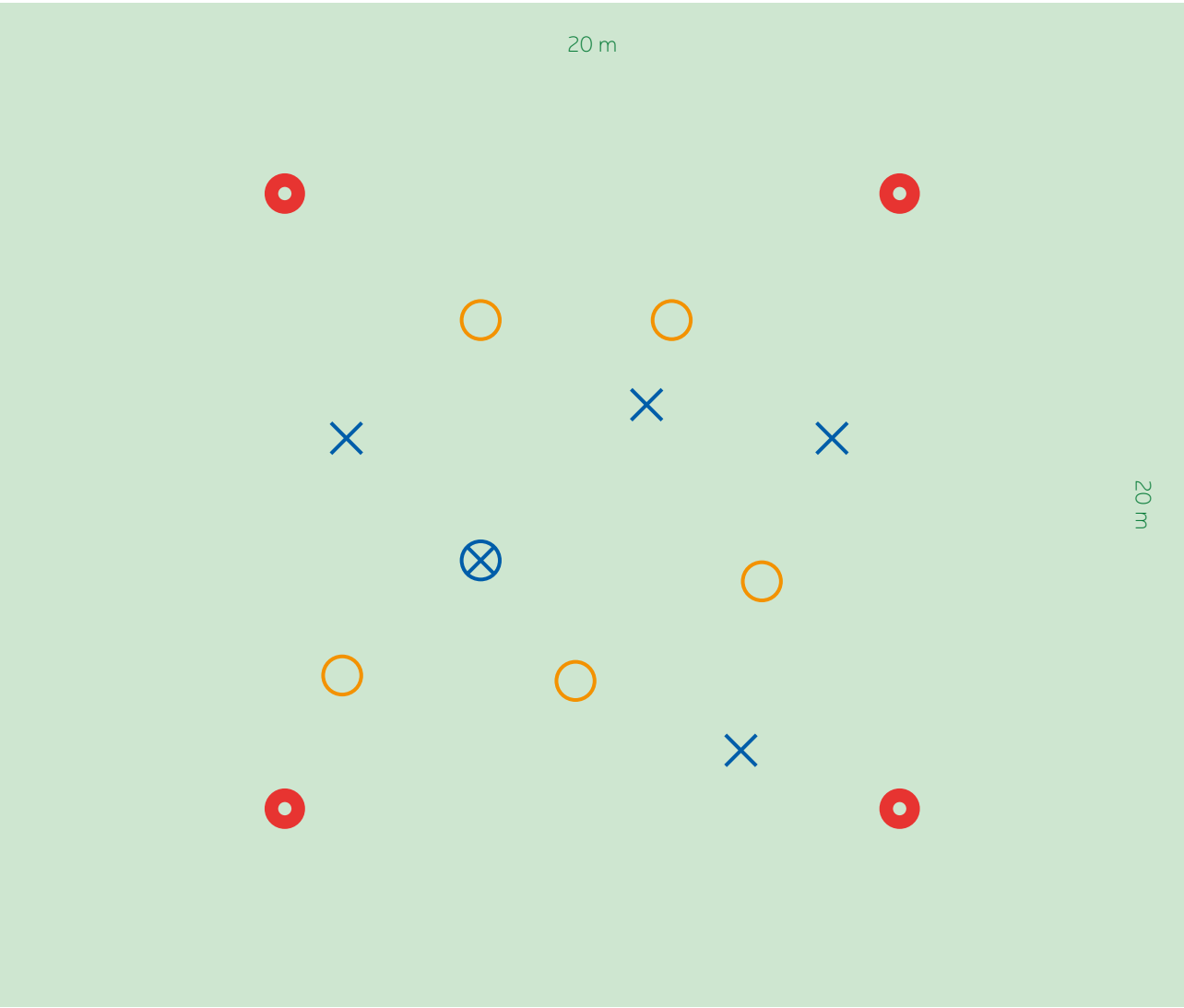
ORGANISATION:
10-14 utespelare, yta 30 x 25 meter, bollar, koner och västar. Stor mittzon. Två mindre zoner på varje sida. Ytan ska vara avlång, ej kvadratisk, för att det inte ska bli för enkelt med stora ytor att spela på.

Spel i mittzonen, c5 vs 5 upp till 7 vs 7. Blåa laget ska ta sig in i vänstra zonen, röda i högra zonen. Poäng görs genom att klara två moment i rad:

1. Ta sig in i zonen, antingen genom att driva själv eller passa inlöpande medspelare.
2. Lyckad pass till valfri medspelare i mittzonen.

ANVISNING:

9.27 RÖRELSE/TA SIG UR PASSNINGSSKUGGA



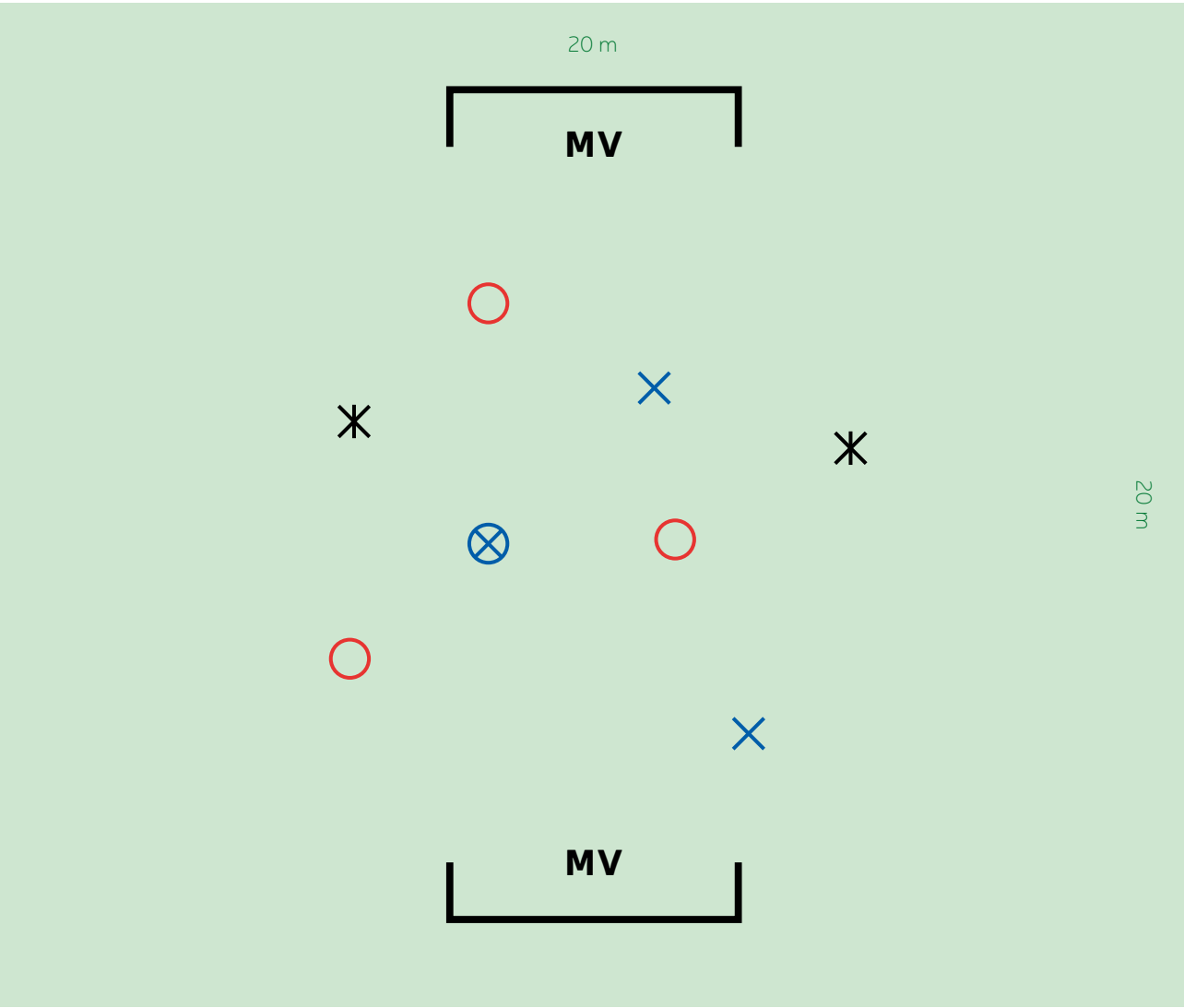
VARFÖR:
Genoom rörelse erbjuda passningsalternativ

ORGANISATION:
4 vs 4 eller 5 vs 5 i en begränsad yta. Inga mål. Yta 20 x20 meter. Bollar, koner och västar.

ANVISNING:
Vanligt spel. Poäng delas ut om man klarar 10 passningar i rad utan att motståndarlaget rör bollen.

SPELÖVNING

9.28 HÅLLA BOLLEN INOM LAGET



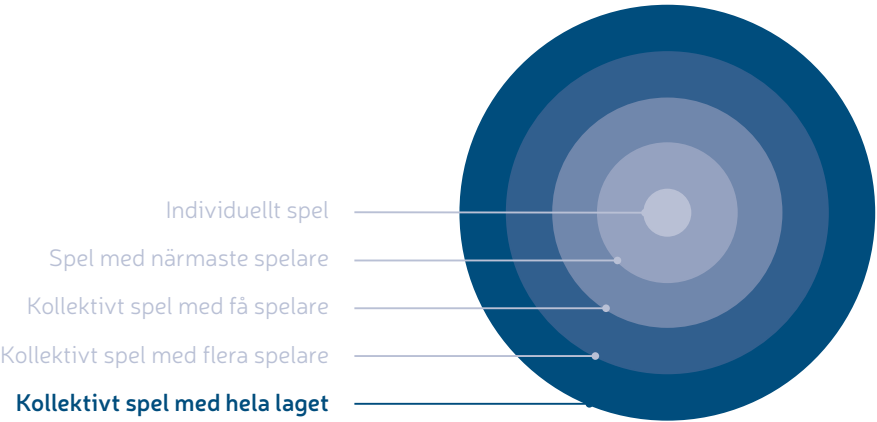
VARFÖR:
Speluppbyggnad, hålla bollen inom laget

ORGANISATION:
2 målvakter, 8 utespelare, yta 45 x 40 meter, bollar, koner, västar och 2 stora mål

ANVISNING:
Spel 3 mot 3 med målvakter + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

11 mot 11

I spelformen 11 mot 11 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt.



Att träna spelare över 15

TRÄNING: 1-7 gånger (60-90 min) i veckan

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande
- Låt spelare analysera och utvärdera
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Små och stora ytor
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positionsanpassad träning
- Taktisk träning förekommer
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Korta och långa arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

MATCHER: 1,5/vecka

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Alla uttagna spelare
- "Spela som vi tränar"
- Positionerna börjar renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation/att göra sitt bästa
- Fair Play

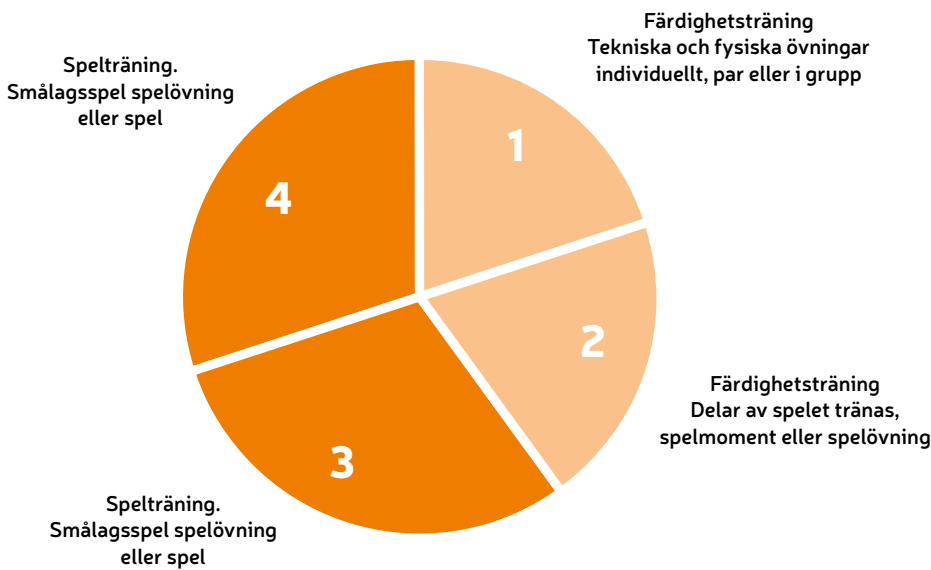
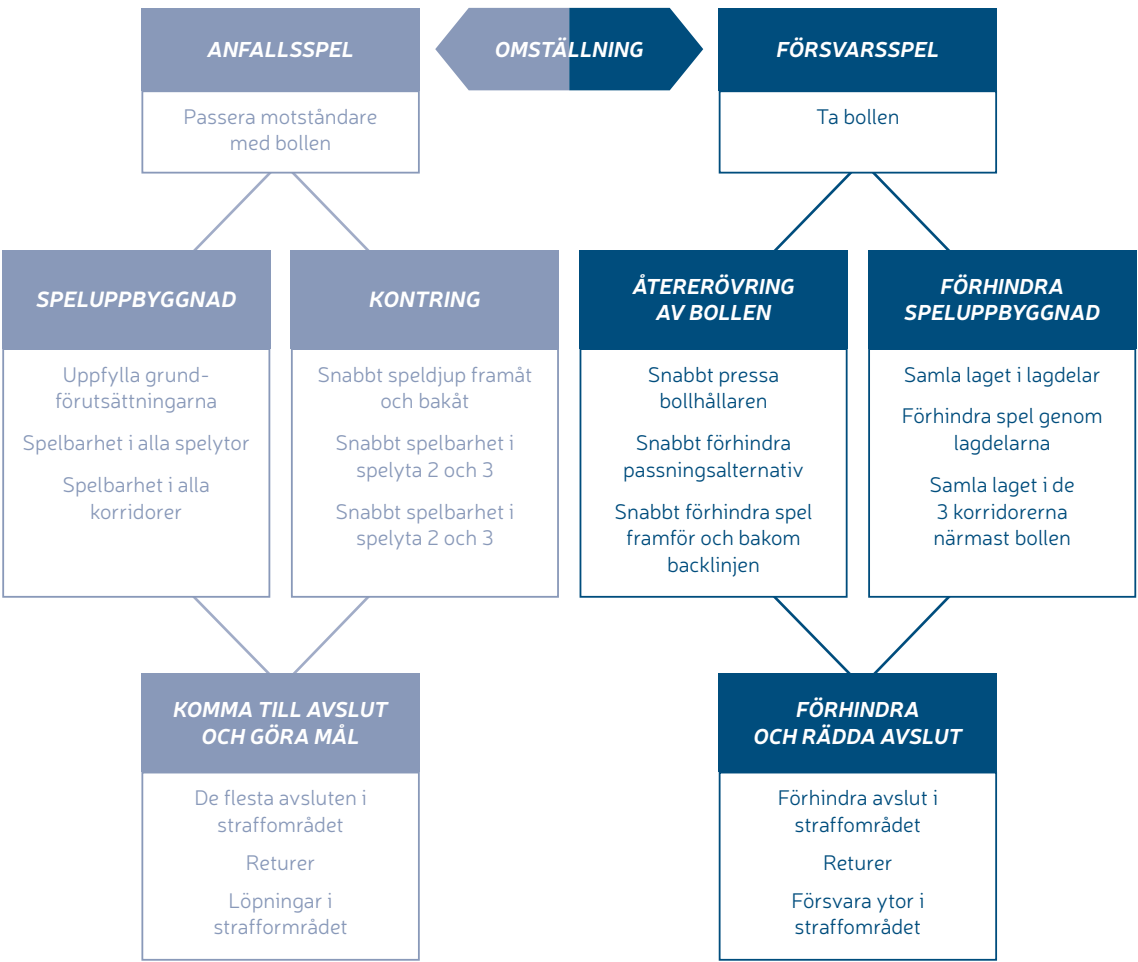
Individen 15- år

I åldern 15–år har spelarna god förmågan att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare. Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysik mognad, särskilt under den första tiden med den här spelformen. Spelare med väl utvecklad fysik behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtspurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Spelarna kan påverkas mycket av grupptryck. Exempelvis kan stora kompisgrupper sluta med fotboll samtidigt vilket innebär stora utmaningar för föreningen. För att behålla spelare kan det vara bra att samarbeta över laggränserna och sträva efter att spelarna tränar tillsammans med olika spelare i till exempel parövningar. En känsla av delaktighet och möjlighet att vara med att påverka kan också ha en positiv effekt när det gäller att få spelarna att fortsätta med fotboll. Spelarna bör kunna påverka verksamheten och få gehör för sina åsikter även när det gäller saker som har med hela laget eller föreningen att göra. Spelarna måste i stor utsträckning få bestämma över sitt eget idrottande, till exempel när det gäller antalet träningstillfällen.

I den här åldern är konkurrensen om spelarnas tid allt större. Fotboll är för många en viktig del av flera andra viktiga delar i livet, exempelvis skola, kompisar, pojkvän/flickvän och andra fritidsaktiviteter. Motivationen kan förändras mycket under denna period och både öka och minska snabbt på kort tid. Ledaren bör visa förståelse och ha vilja att hitta flexibla lösningar för att så många spelare som möjligt ska vilja och kunna fortsätta med fotboll efter sina förutsättningar. Spelare som är mindre motiverade under en period kan snabbt bli mer motiverade igen när livsförutsättningarna ändras.

Fördelning



Spelet

Målsättningen med spelformen 11 mot 11 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas efter sina förutsättningar.

Lagets spelsystem

I spelformen 11 mot 11 rekommenderar SvFF att arbetet med lagets spelsystem vidareutvecklas genom att lägga till spelartyper. Fokusera på att alla spelare ska vara aktiva i alla spelets skeden.

Formation

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att variera formationen, till exempel att i en match spela med tre forwards och i nästa med två. Spelarnas positioner renodlas så att spelarna har platser som de oftast spelar på under både träning och match. Det kan fortfarande vara nyttigt för dem att ibland träna och spela olika positioner.

Spelets skeden

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit en prioritering för varje skede för laget att förhålla sig till. Varje lag kan sedan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade prioriteringarna som grund.

Anfallsspel

Målsättningen i anfallsspel är att göra mål. För att lyckas med det behöver laget, oavsett skede av spelet, ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar och på så vis ta bollen framåt. Detta kan kallas för en övergripande uppgift i lagets anfallsspel. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

Speluppbyggnad. Genom att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel (spelavstånd, spelbar, spelbredd och speldjup) ger laget bollhållaren flera alternativ. Bollhållaren bör själv få fatta beslut om vilket alternativ som är det bästa, till exempel att passa, driva eller utmana. Om laget har spelbara spelare i alla spelytor har bollhållaren möjlighet att spela bollen förbi olika antal spelare/lagdelar i motståndarlaget eller spela bollen bakåt. Samtidigt tvingar det motståndarna att vara beredda på passningar i alla spelytor. Att även ha spelbara spelare i alla korridorer ger laget möjlighet att förflytta bollen över stora ytor. Detta är viktigt för att skapa ytor att anfalla på vid exempelvis spelvändningar och för att ge bollhållaren olika passningsalternativ. Att förflytta bollen över stora ytor gör att det blir svårare för motståndarna att hålla sitt lag kompakt.

Kontring. När laget vinner bollen är det viktigt att bollhållaren snabbt får flera alternativ. Att ge bollhållaren passningsalternativ både framåt och bakåt möjliggör en snabb omställning till anfallsspel med goda möjligheter att komma till avslut och göra mål eller att behålla bollen inom laget.

För att snabbt komma framåt i kontring är det viktigt att bollhållaren snabbt har möjlighet att spela bollen till spelyta 2 och 3. Att ge bollhållaren passningsalternativ i både spelyta 2 och 3 gör det svårare för motståndarnas backlinje eftersom de behöver försvara både ytan bakom och framför sig. Att snabbt skapa passningsalternativ framåt i flera korridorer gör det svårt för motståndarna att hålla korta avstånd mellan spelarna i sidled.

Komma till avslut och göra mål. Ju närmare målet laget kommer innan avslut, desto större är chansen att det blir mål. Därför är det bra att försöka komma in i straffområdet innan avslut. Vid avslut från längre avstånd är det svårare att göra mål, men det är bra att träna även på sådana avslut. Vid avslut är det möjligt att målvakten räddar men inte lyckas fånga bollen. Därför är det viktigt att vid alla avslut ha spelare som intar positioner för att göra mål på returer. Löpningar in i straffområdet gör att bollhållaren får flera alternativ men även att försvararna måste koncentrera sig både på bollhållaren och på löpningarna. Många gånger kan det innebära att bollhållaren får mera tid.

Försvarsspel

Målsättningen i försvarsspel är att ta bollen. Genom att ta bollen hindras motståndarna från att komma till avslut och göra mål, och spelarna får möjlighet att själva anfalla. Att ta bollen är därmed den övergripande uppgiften i lagets försvarsspel oavsett skede av spelet. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

Återerövring. När laget förlorar bollen är det viktigt att snabbt sätta press på motståndarna för att förhindra att motståndarna får bollen under kontroll och kontrar. I läget när motståndarna just har vunnit bollen är de inte formerade för anfallsspel vilket gör att det finns stora chanser att erövra bollen direkt efter bollenförlust. För att lyckas med den snabba pressen är det viktigt att flera spelare är aktiva. Ofta pressar spelaren närmast bollen, men övriga spelare måste komma nära och täcka bollhållarens korta passningsalternativ så att den pressande spelaren inte blir bortspelad. När motståndarna kontrar vill de ofta snabbt spela bollen till spelyta 2 och 3. Därför är det viktigt att laget försvarar de ytorna både framför och bakom backlinjen.

Förhindra speluppbyggnad. För att erövra bollen när motståndarna är formerade för anfallsspel är det viktigt att spelarna jobbar tillsammans. När laget är samlat i lagdelar är det lättare för spelarna att samverka. Det är extra viktigt att förhindra att motståndarna kan kontrollera bollen mellan lagdelarna och inom det egna laget. Detta eftersom de då är närmare målet och kan ha många spelalternativ. Om motståndarna kan kontrollera bollen utanför det egna laget så finns det större möjligheter att försvara målet med flera spelare. Ett sätt att förhindra att motståndarna spelar genom laget kan vara att hålla korta avstånd mellan spelare och lagdelar i både djupled och sidled. Planens korridorer kan vara bra hjälpmedel för att hålla laget kompakt i sidled. Att samla alla spelare i de tre korridorer som är närmast bollen innebär att det blir svårare för motståndarna att spela bollen genom en lagdel.

Förhindra och rädda avslut. Ju närmare målet motståndarna kommer, desto större är risken att det blir mål. Därför bör laget i första hand försöka se till att motståndarna inte kommer in i straffområdet med bollen. I andra hand ska laget försvara ytor nära målet extra noga eller markera de motståndare som finns i straffområdet. Vid avslut är det möjligt att målvakten räddar men inte lyckas fånga bollen. Därför är det viktigt att vid alla avslut ha spelare som intar positioner för att vara först på bollen vid returer.

Möjligheter i spelet

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit uppgifter och prioriteringar för varje skede av spelet. I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare och lagdelar för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att erövra bollen för att förhindra avslut. I spelformen 11 mot 11 finns förslag på tre prioriteringar per skede av spelet vilka underlättar för spelarna att genomföra uppgiften. De två första prioriteringarna för varje skede finns kvar från spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9.

För lag som inte tidigare har jobbat med spelets skeden rekommenderas att börja med den första prioriteringen på varje skede. Först när laget genomfört dessa på ett bra sätt på träning och i matcher introduceras nästa prioritering. Laget kan även ta fram egna prioriteringar, gärna genom en dialog mellan ledarna och spelarena. Varje lag kan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade uppgifterna och prioriteringarna som grund. Uppgifterna och prioriteringarna presenteras under respektive skede av spelet i skissen "Spelets skeden 11 mot 11".

Laget

Det finns olika saker som spelarna kan göra för att lösa lagets uppgifter och följa prioriteringarna. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

Målvakten bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Några spelare är specialiserade som målvakter. Sträva efter att ha mer än en målvakt per lag för att inte bli beroende av enstaka spelare. Flera målvakter i samma lag underlättar dessutom målvaktens träning. Det kan fortfarande vara nyttigt för målvakter att ibland även träna och spela som utespelare.

- Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen.
- Uppgiften i skedet Speluppbyggnad är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel, se * nedan, samt vara spelbara i alla spelytor och i alla korridorer.
- Uppgiften i skedet Kontring är snabbt speldjup framåt och bakåt samt vara snabbt spelbar i spelyta 2 och 3 och i flera korridorer.
- Uppgiften i skedet Komma till avslut och göra mål är att de flesta avsluten sker i straffområdet samt förvänta sig returer samt göra löpningar i straffområdet.
- Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen.

- Uppgiften i skedet Återerövring av bollen är att snabbt pressa bollhållaren, snabbt förhindra passningsalternativ och snabbt förhindra spel framför och bakom backlinjen.
- Uppgiften i skedet Förhindra speluppbyggnad är att samla laget i lagdelar, förhindra spel genom lagdelarna samt samla laget i de tre korridorerna närmas bollen.
- Uppgiften i skedet Förhindra och rädda avslut är att förhindra avslut i straffområdet, förvänta sig returer samt försvara ytor i straffområdet.

Lagets möjligheter - anfallsspel: spelbarhet, speldjup, spelbredd, spelavstånd, positionering, djupledsspel, spelvändning, uppflyttning, väggspel, överlappning, avledande rörelse, motrörelse, korslöpning, rotation.

Lagets möjligheter - försvarsspel: försvarssida, täckning, understöd, nedflyttning, uppflyttning, överflyttning, centrering.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel spelar väggspel. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match. Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Spelarens möjligheter - anfallsspel:
driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta och dribbla, nicka.

Spelarens möjligheter - försvarsspel:
bryta, pressa, markera, tackla, nicka, blockera.

Målvaktens möjligheter i anfallsspelet:
rulla bollen, kasta bollen, utspark.

Målvaktens möjligheter i försvarsspelet:
fånga, palming, kasta sig, bryta djupledspassning, boxa, upphopp (fånga/boxa).

Fotbollsfys

Träning för fotbollsfys syftar till att spelarna effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner som till exempel accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar. De fysiologiska grundkvaliteterna bör tränas extra. Denna träning kan med fördel ske i samband med ordinarie träning som del av förberedelse-träningen eller via färdighetsövningar. Spelarna bör träna med sin egen kroppsvikt som motstånd i olika koordinationsövningar med och utan boll, stafetter, hinderbanor, kroppsvikts- och parövningar. Även övningar med motståndsband och fria vikter kan användas.

Fotbollsnabbhet och återhämtningsförmåga bör tränas extra. Detta kan ske genom övningar som innehåller löpningar och sprinter med flera hastighets- och riktnings-förändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollspsykologi

Eftersom flera andra aktiviteter konkurrerar om spelarnas tid är det viktigt att spelarna lär sig att planera och prioritera. Syftet är att spelarna ska få en hållbar livssituation under året där de kan kombinera skola med träning och andra viktiga delar av livet.

I spel 11 mot 11 blir spelet alltmer komplext, och många olika färdigheter kan vara lämpliga som ”nästa aktion”. Spelarna behöver utveckla färdigheten att värdera nästa aktion utifrån lagets arbetssätt så att de fortsätter att göra saker som gynnar laget både i med- och motgång. Den ökade mognaden gör att spelarna bättre kan diskutera lösningar med sina lagkamrater. Spelare bör uppmuntras till att ta initiativ till dialog med andra spelare på och utanför planen.

- Långsiktig utveckling, t.ex. att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
- Göra nästa aktion, t.ex. att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
- Göra lagkamrater bättre, t.ex. att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

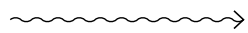
” Fasta situationer blir en viktigare del av spelet, och laget kan ha mer specifika roller för olika spelare. SvFF rekommenderar ändå att spelarna inte alltid har samma roller utan att exempelvis olika spelare slår frisparkar och att olika backar går upp på hörnor. För den långsiktiga utvecklingen är det troligen bäst att prioritera spelets olika skeden högre än fasta situationer under träningen. ”

ÖVNINGSBANK

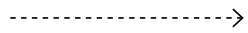
11 vs 11

TECKENFÖRKLARING

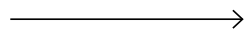
Spelarens väg med bollen



Spelarens väg utan bollen



Bollens väg



Anfallsspelare



Försvarsspelare



Bollhållare



Målvakt



Riktning anfallsspelare



Riktning försvarsspelare



Boll



Kona

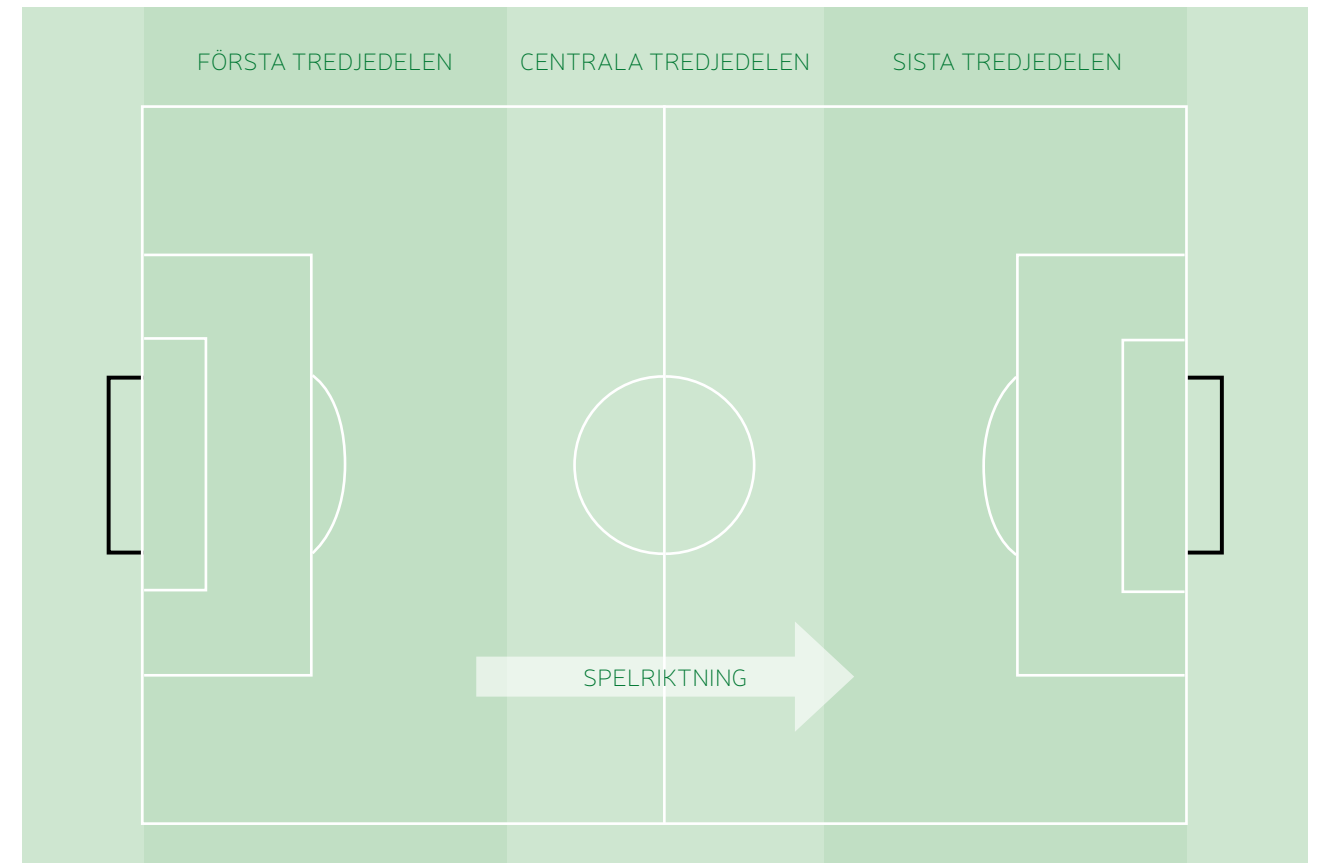
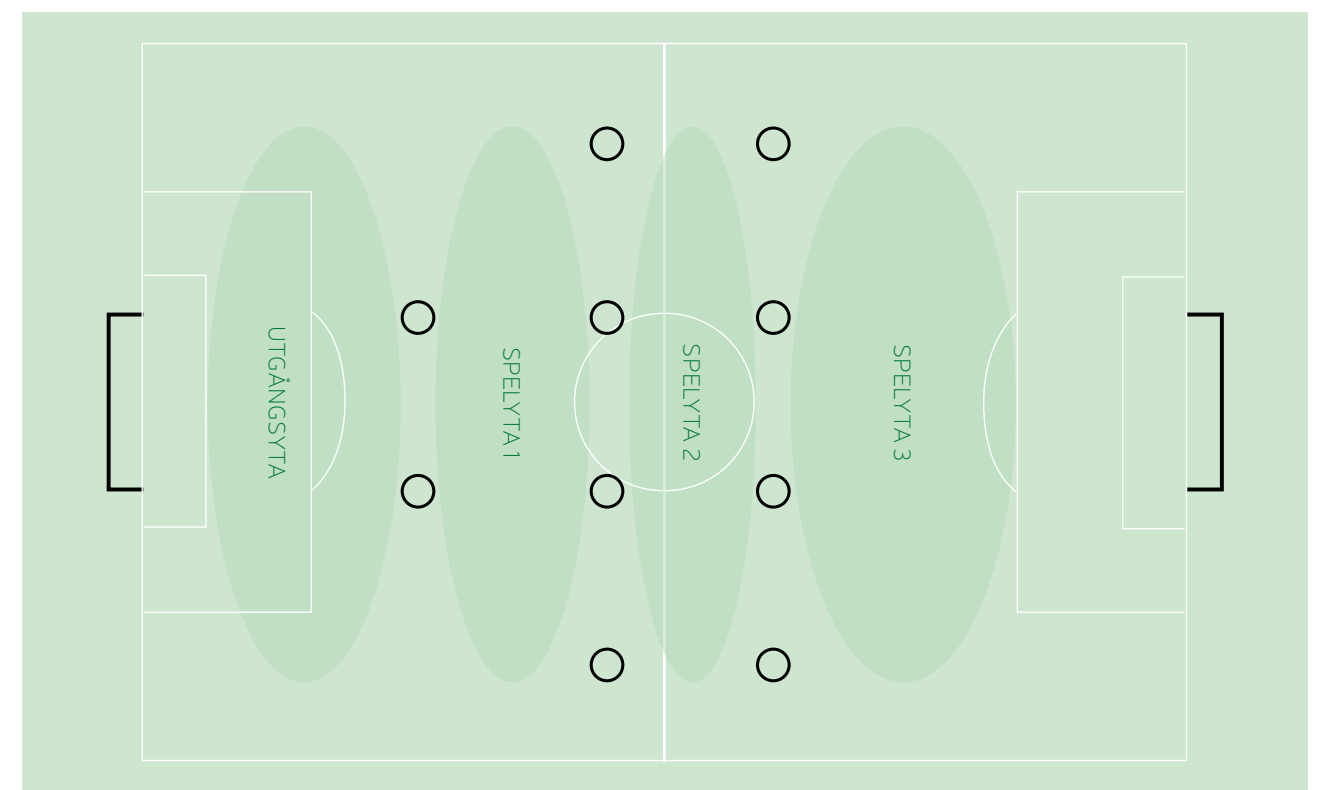


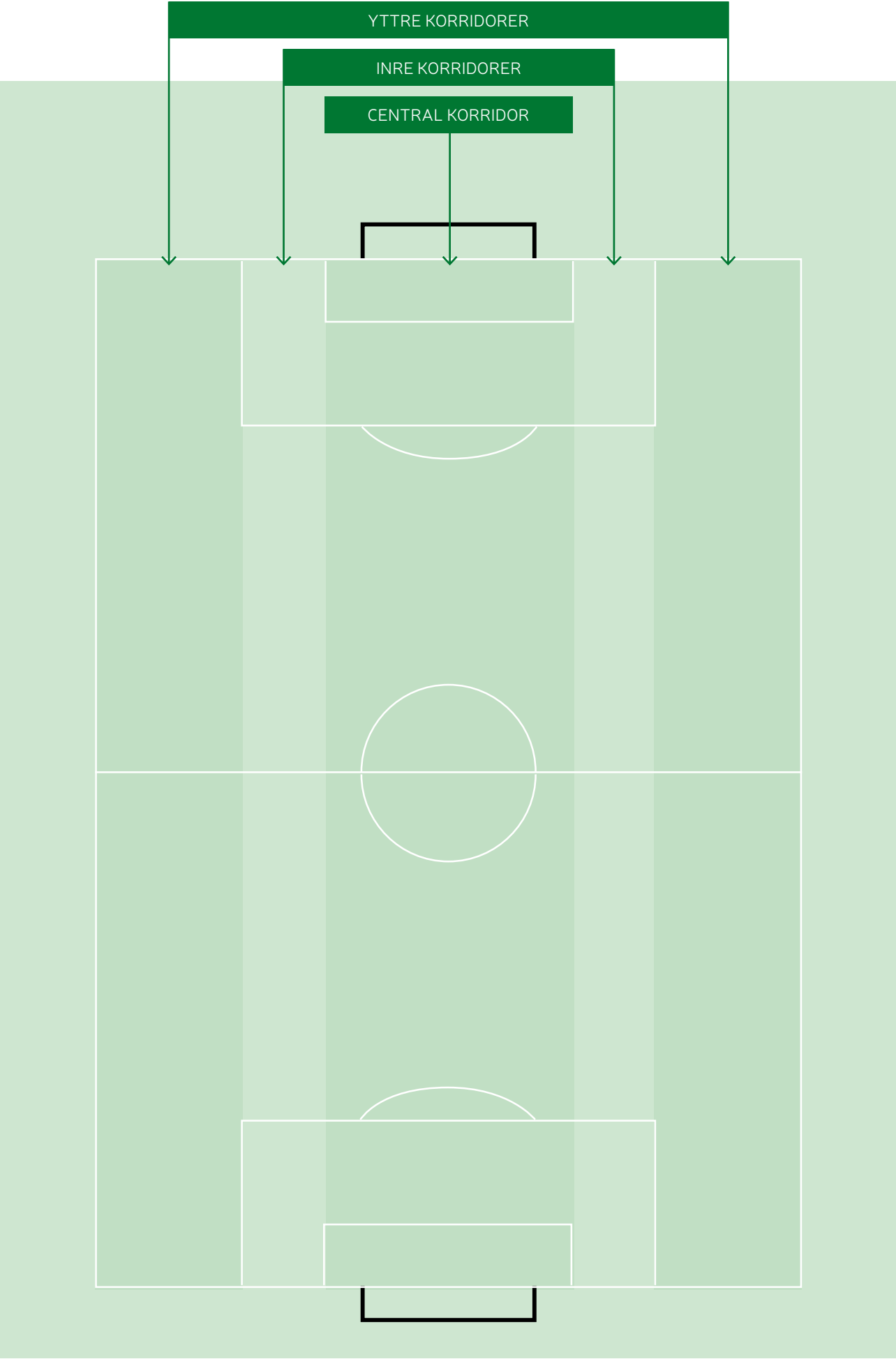
Boll på kona



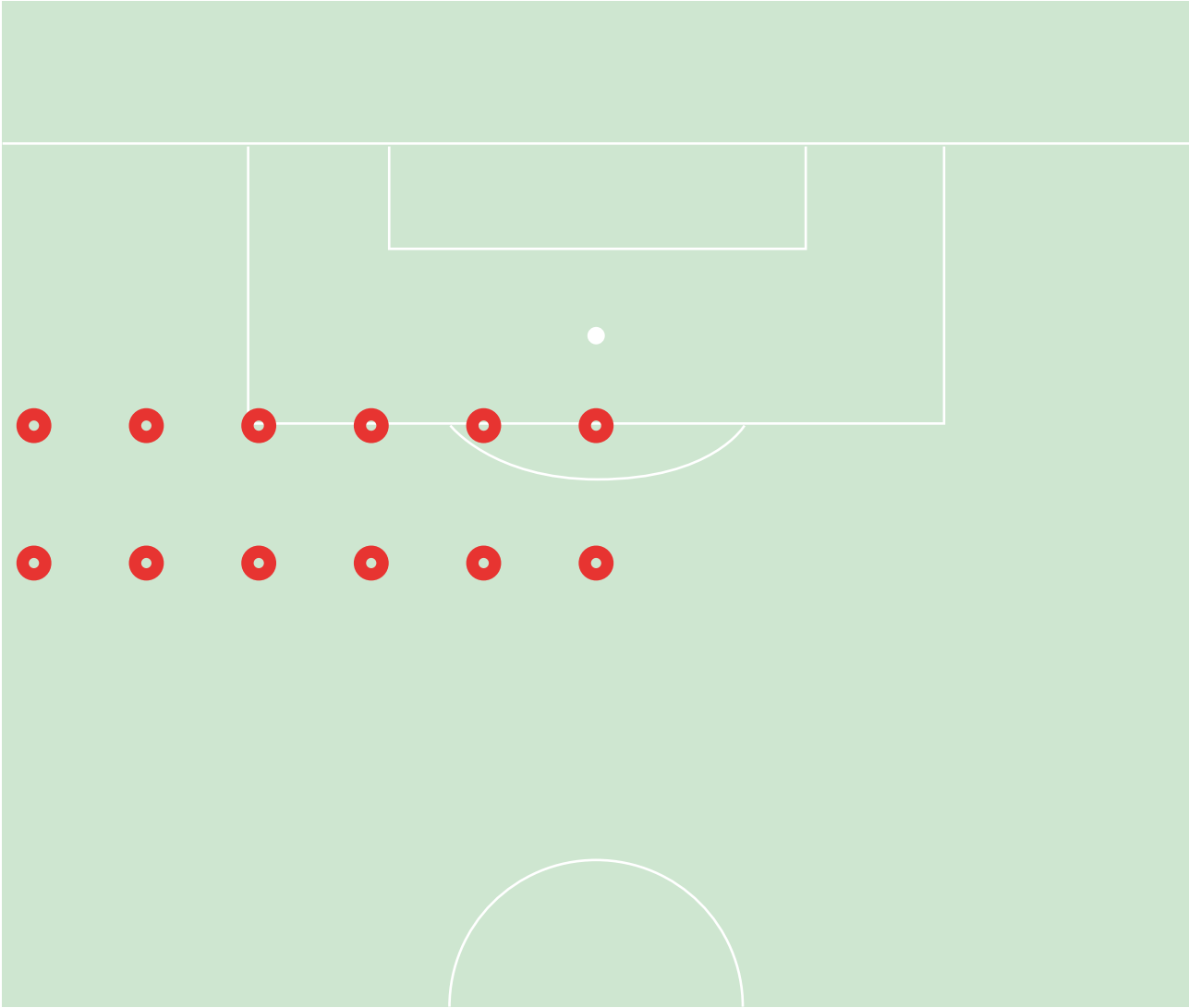
PLANENS INDELNING

I spelformen 11 mot 11 är spelplanens linjer kompletta, inklusive målområde, vilket gör det lätt att identifiera planens korridorer. Därför är det lämpligt att introducera korridorerna i denna spelform. Sedan tidigare är planens tredjedelar och spelytor introducerade.





11.1 KNÄKONTROLLSUPPVÄRMNING - AKTIVERING



VARFÖR:

Knäkontroll

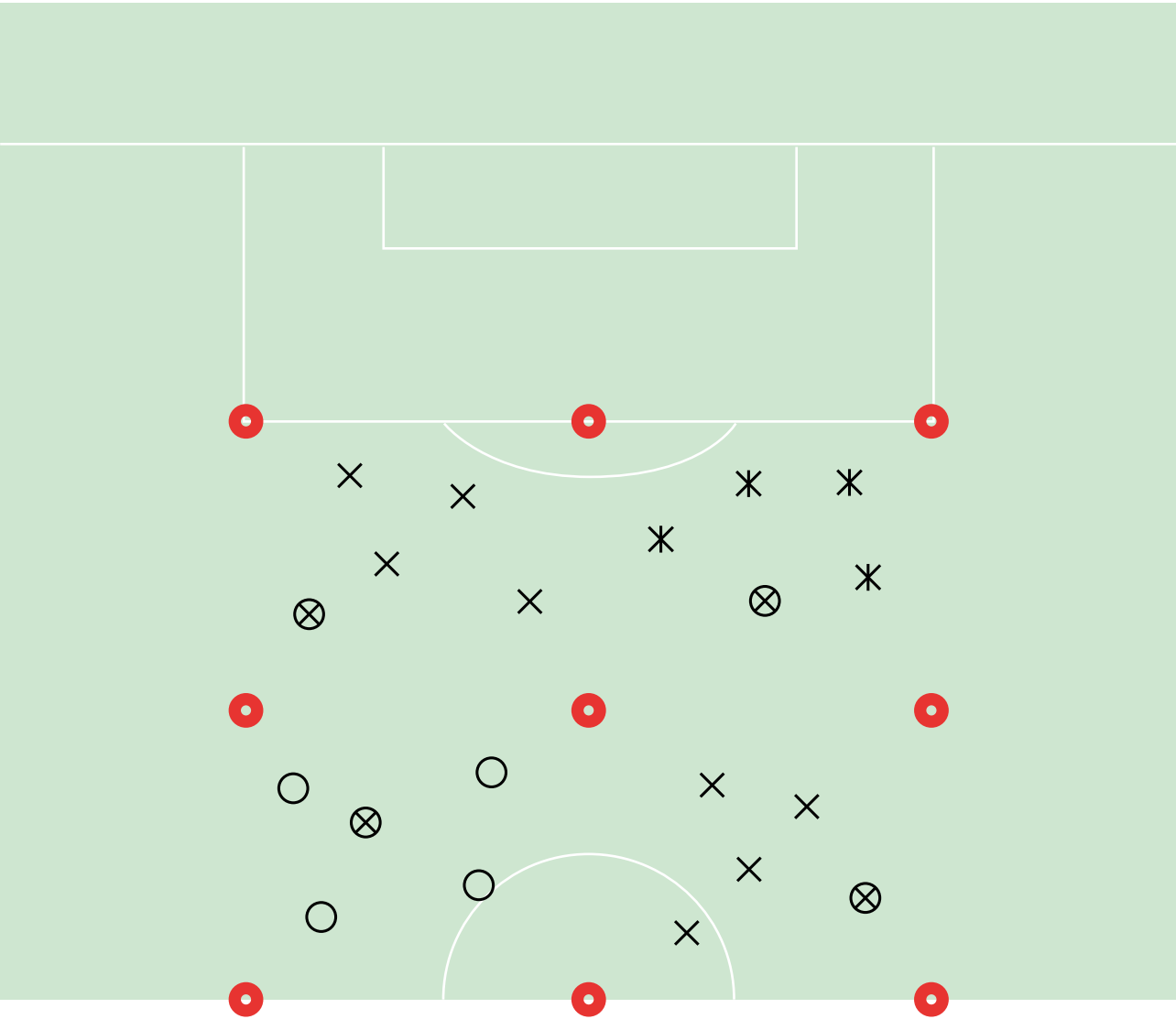
ORGANISATION:

Två eller fyra led, 6 koner med 6-7 m mellanrum.

ANVISNING:

- Kombinera knäkontroll med förberedseträning
- Löpning 3 varv
- Knäböj korsa varandra
- Ljumskar
- Hopp med landning
- Höftböjare
- Tryck ifrån med 1 ben
- Löpning med acceleration 3 varv.

11.2 FÖRBEREDELSEÖVNING



VARFÖR:

Förberedseträning med fokus på orienteringsförmåga med inslag av dynamisk rörelse för ljumske, framsida/baksida lår, höftböjarre mm.

ORGANISATION:

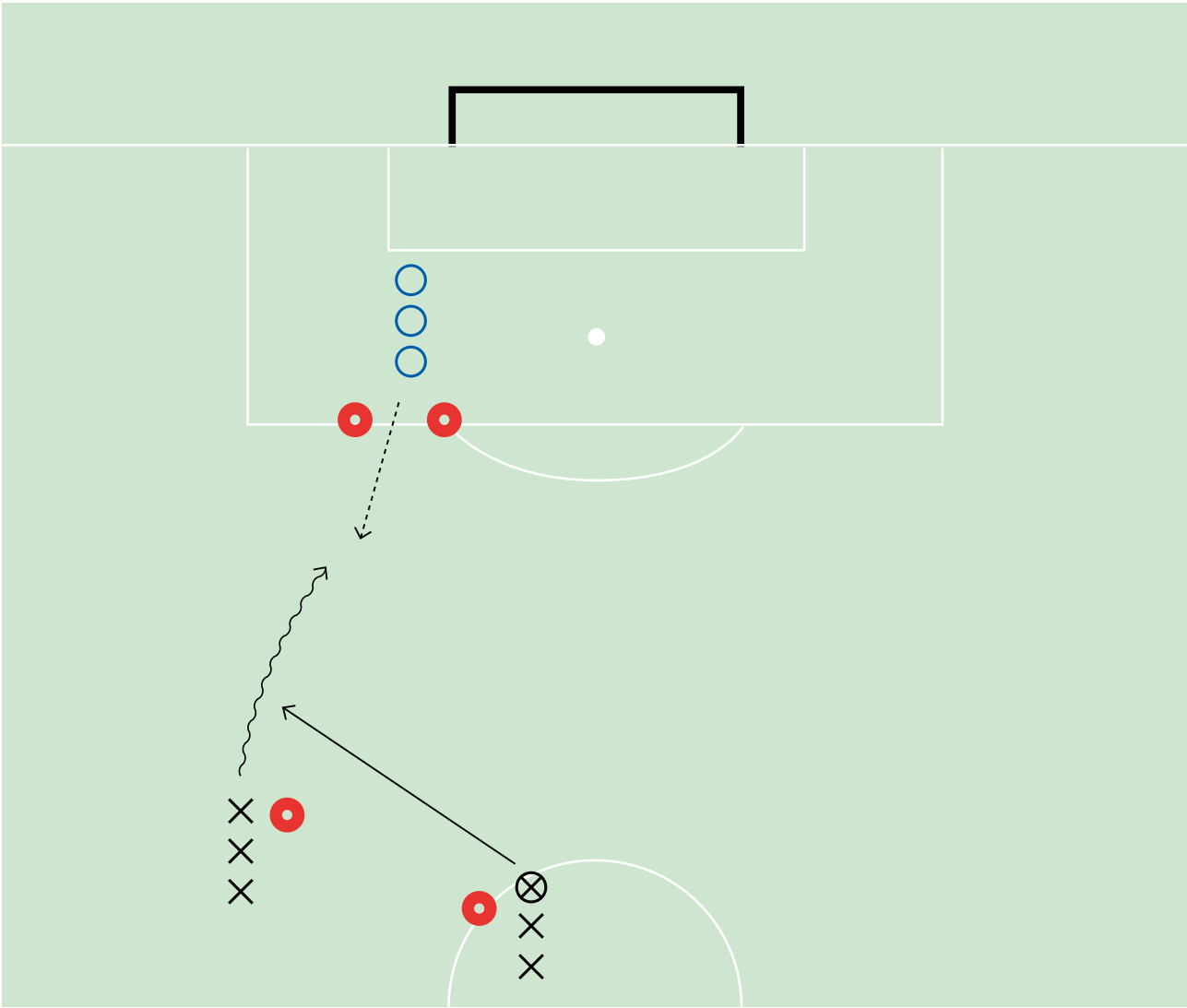
20 spelare indelade i 4 olika lag med 5 spelare i varje. 4 ytor som allt eftersom bblir en yta. Bollar, västaroch koner.

ANVISNING:

Rörelse i yta med boll vid fötterna och i luften kombinerat med att bryta av för dynamiska rörelser.

Fyra grupper spelar bollen inom egen grupp. En boll på backen och en i luften. Rör sig inoom egen yta. Bryt regelbundet för dynamiska övningar. Stegra med att arbeta i varnadrass ytor samt att spelarna spelar bollen även inom andra grupper.

11.3 PRESSTEKNIK



VARFÖR:

Snabbt pressa motståndaren och förhindra anfall. Komma upp i snabb press med "rätt" pressavstånd och att pressa åt lämpligt håll. Press bort från mål sista tredjedelen av planen mot mål. Press in mot mitten - där vi är många försvarsspelare i första och andra tredjedelen av planen.

ORGANISATION:

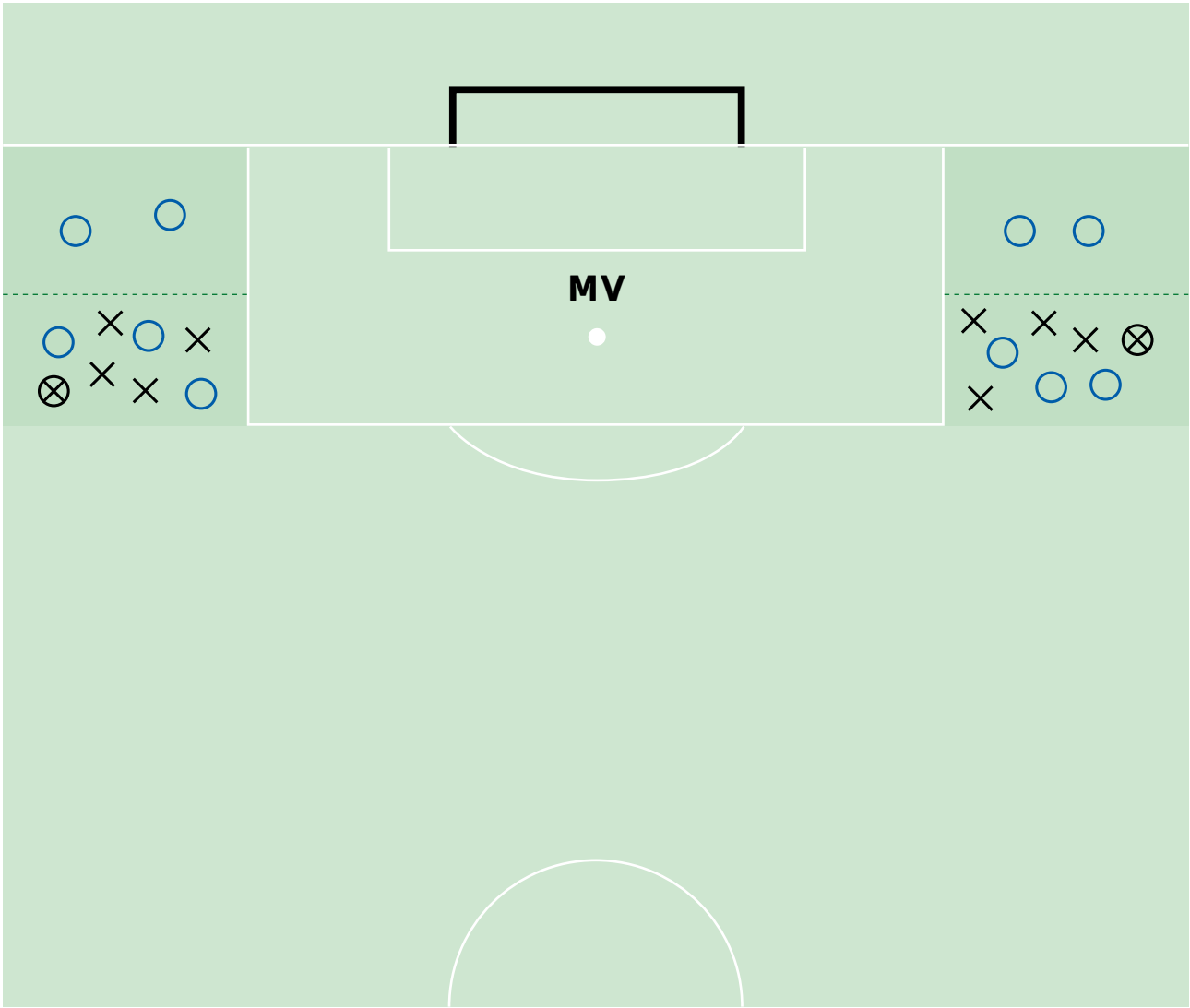
9-15 spelare. Bollar och koner.

ANVISNING:

Övningen startar med att spelare 1 spelar boll i yta till spelare 2. Spelare 2 driver boll mot konmål. Spelare 3 sätter snabb press. Spelare 1 blir sedan spelare 2 och spelare 2 blir spelare 3. Spelare 3 blir spelare 1.

Alternera press bort från mål - sista tredjedelen med press in mot mitten - andra två tredjedelarna.

11.4 ÅTERERÖVRING AV BOLLEN

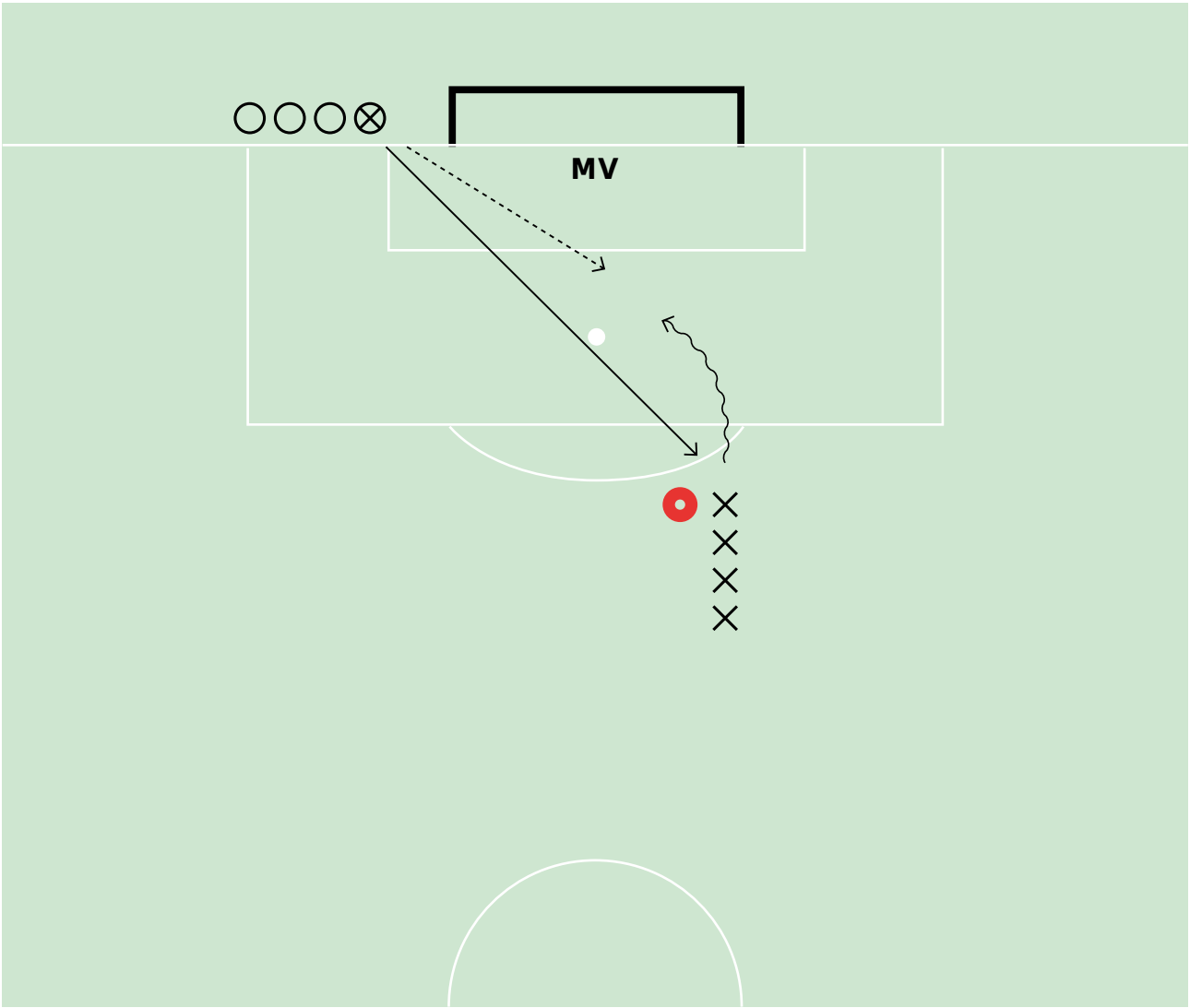


VARFÖR:
Snabb omställning från anfall till försvar.

ORGANISATION:
10 spelare inkl. målvakter på två ytor.
Västar, koner och bollar.

ANVISNING:
5 spelare i anfallande lag håller bollen inom mot 3 försvarare. Lyckas försvararna erövra bollen spelar dessa tillbaka till egen planhalva. Det lag som förlorade bollen jobbar in med 3 spelare i ytan och försöker göra en snabb återerövning av bollen.

11.5 AVSLUTSÖVNING 1 MOT 1

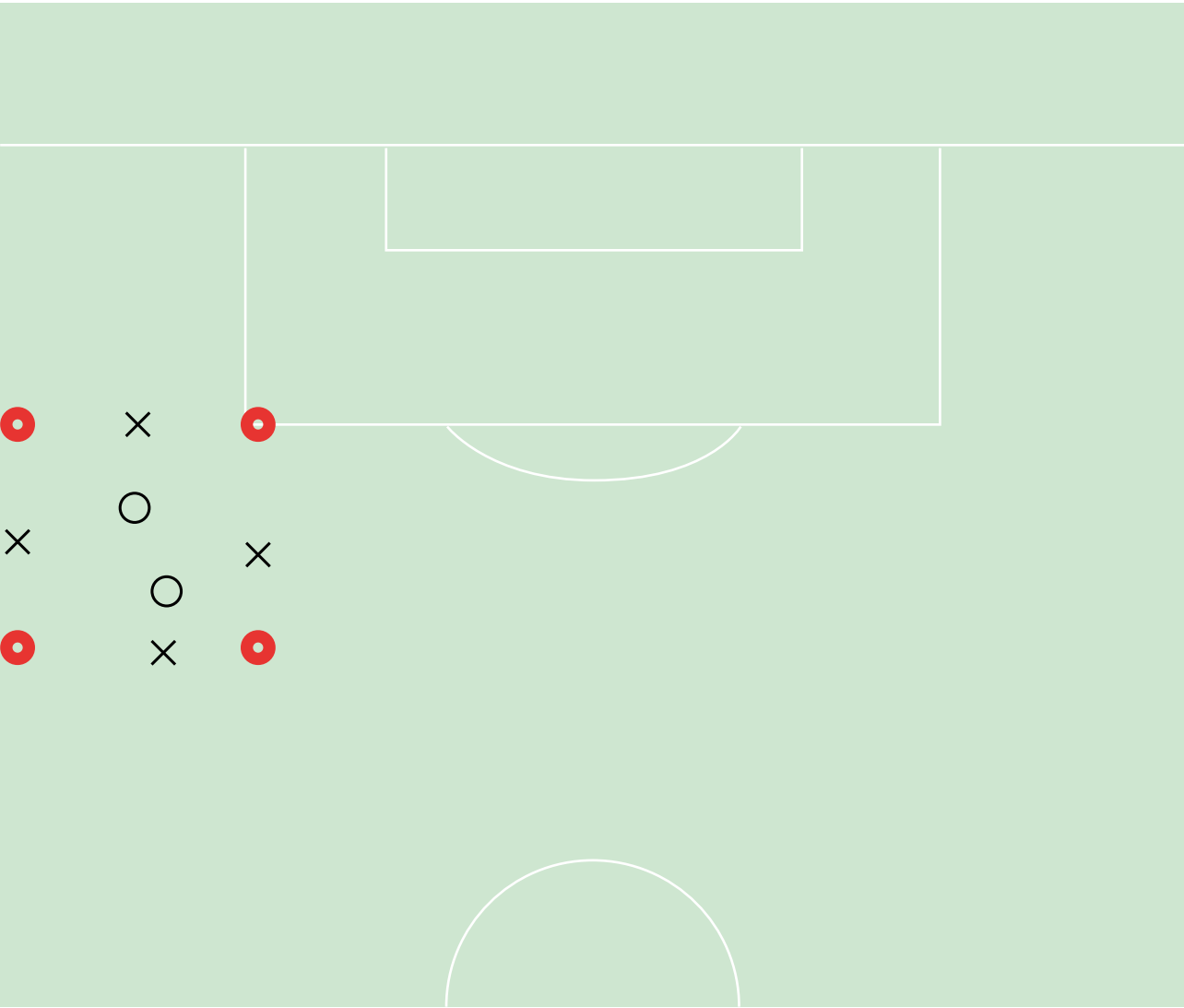


VARFÖR:
Försöka förhindra och rädda avslut. Öva förmågan att styra spelare bort från farlig yta i 1 mot 1 defensiv.

ORGANISATION:
Målvakt. 10-15 spelare. Uppdelade på 2 led. Bollar och koner.

ANVISNING:
Försvarare har bollar och startat övning genom lång passning till anfallare. Försvarare går ut och med hjälp av målvakt styr försvararen bollhållare bort från farlig yta framför mål. Anfallare ska ta sig förbi försvarare och avsluta på mål.

11.6 4 MOT 2 - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD



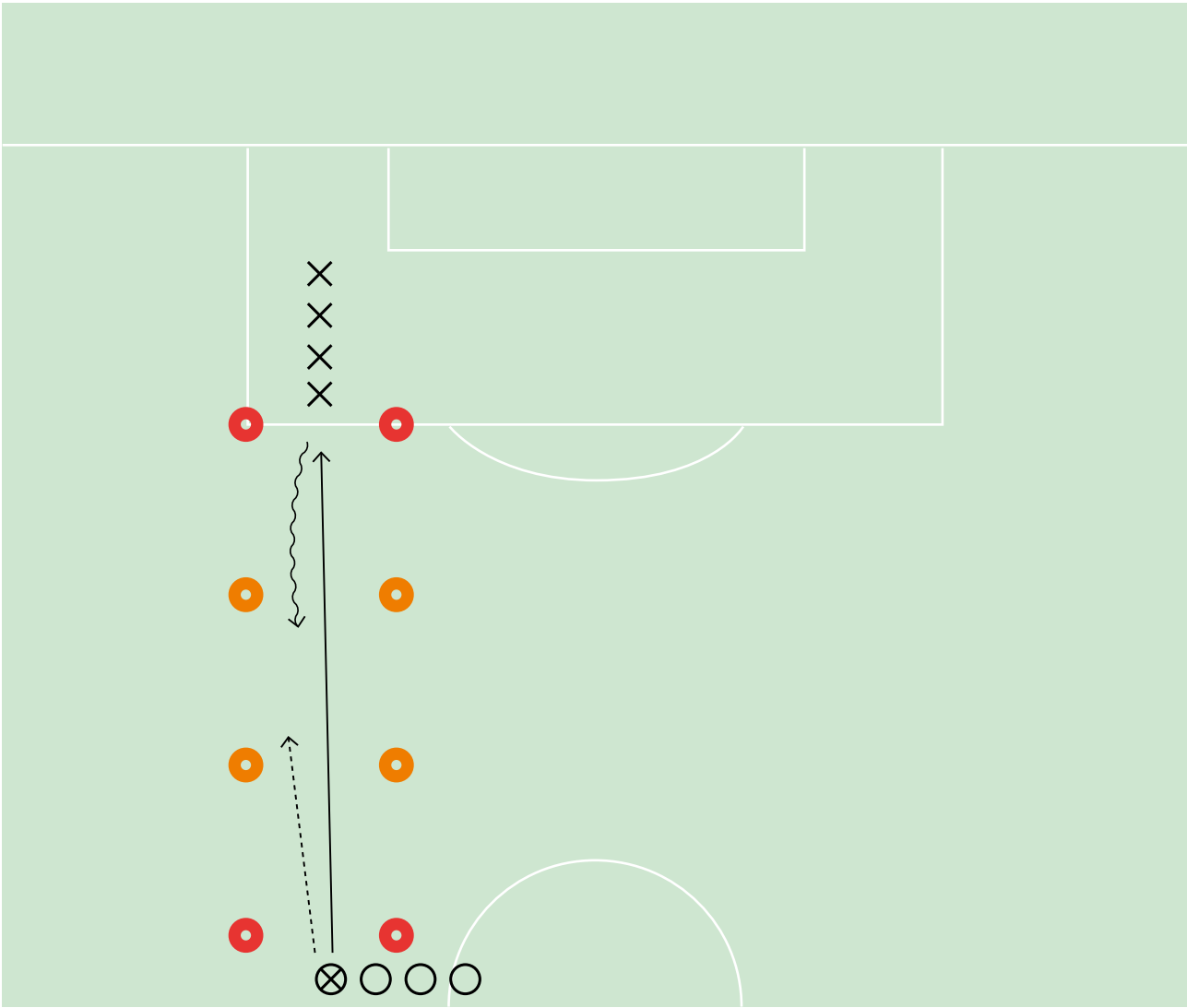
VARFÖR:
Hindra anfallande lag att spela mellan lagdelarna eller att komma till avslut.

HUR:
Täcka ytor så anfallande lag inte får några passningsalternativ.

ORGANISATION:
4 väggar, 2 försvarare inne i kvadraten.
Bollar och koner.

ANVISNING:
Väggarna har först fritt antal tillslag. Sedan max 2. Försvarande lag ska täcka passningsytorna för väggarna. De ska jobba tillsammans. Byt försvarare efter 1-2 minuter.

11.7 PRESSTEKNIK 1 MOT 1 - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD



VARFÖR:
Förbättra spelarnas förmåga att värdera när de ska sätta press samt jobba med pressavstånd.

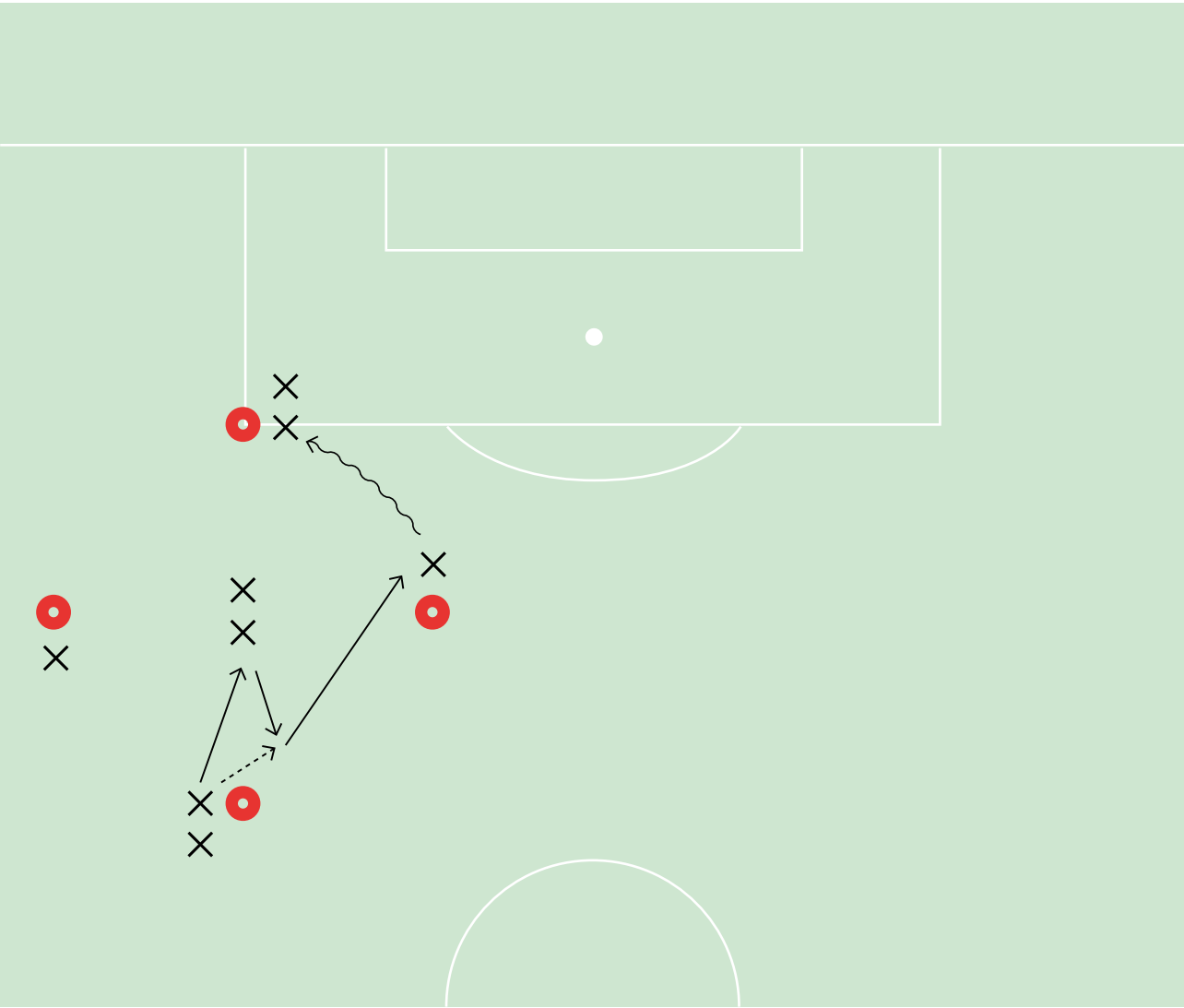
HUR:
Försvarsspelaren ska pressa bollhållaren ut från kolonnen. Den ska bestämma sig innan åt vilket håll hon ska pressa.

ORGANISATION:
Konkorridor med fyra koner på varje sida. Gärna avvikande färg på koner som visar mittzon. Bollar hos försvarande spelare. 6-8 spelare per kolumn.

ANVISNING:
Försvarsspelare startar öningen med att passa till anfallsspelare. Anfallsspelare driver boll in i området och försvarsspelare sätter press i mittenytan. Fokus på instruktion i försvarsspel.

Stegring - poäng vid brytning.

11.8 PASSNINGSÖVNING/FÖRBEREDELSEÖVNIING - AKTIVERING



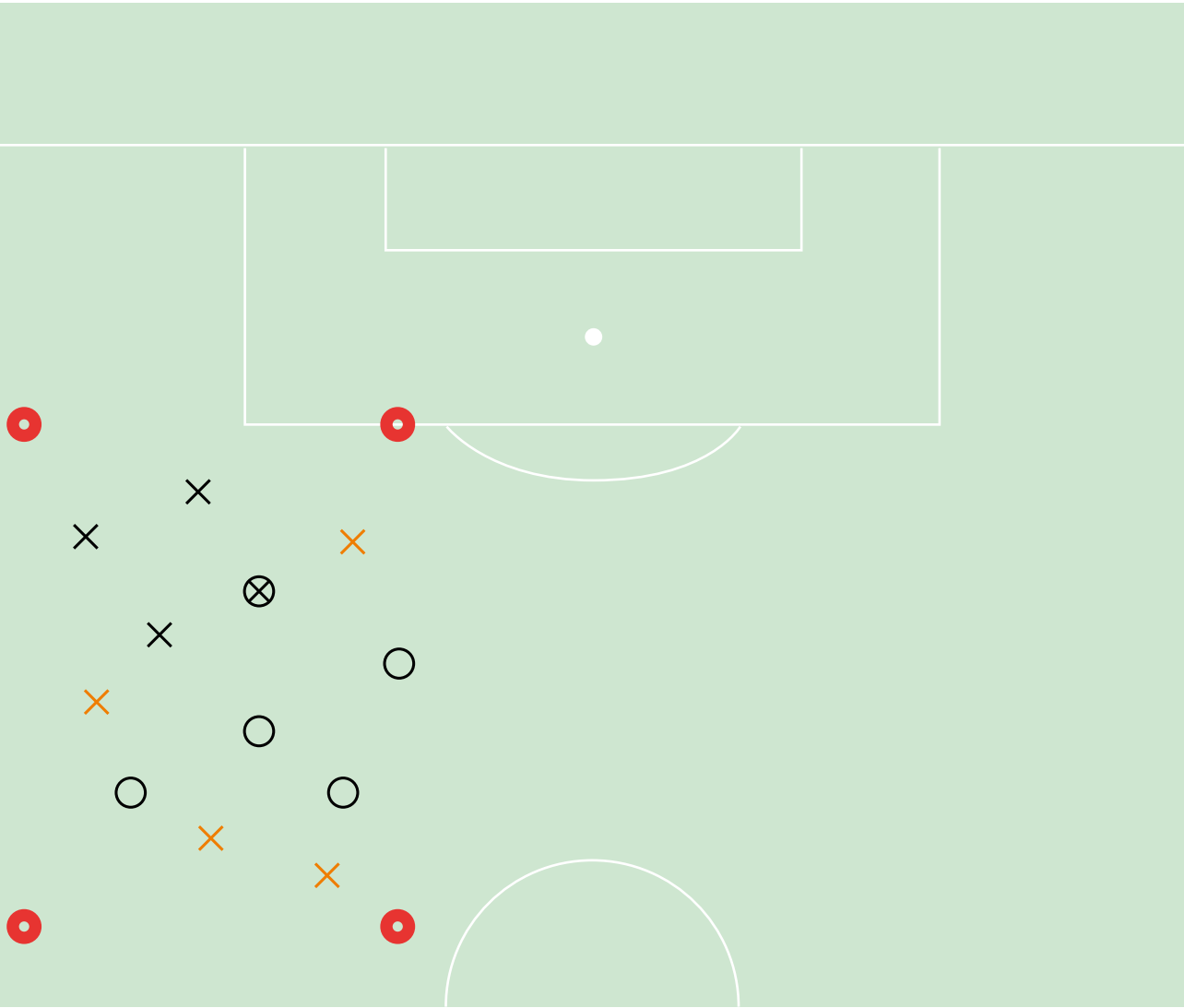
VARFÖR:
Passningsövning som fungerar som förberedelse-övning. Spel på felvänd spelare och sen rättvänd spelare. Fokus på spel på bortre fot. Kombinerar med dynamisk rörelse för ljumske, framsida/baksida lår, höftböjare mm.

HUR:
Isolerad passningsövning med konerr som riktlinier.

ORGANISATION:
8-10 spelare per kvadrat. Koner och bollar.

ANVISNING:
Spelare A starater öning genom att passa felvänd spelare B som passar tillbaks i toom yta och pelare A passar till spelare C som passar tar emto rättvänd och driver till spelare D. Övning startar samtidigt från andra hållet. Felvända spelare är fasta och byts vid lämpligt tillfälle. Övriga spelare flyttar till nästa kon. Fokus på att spelare C tar emot boll med bortre insida i löpsteg.

11.9 8 MOT 4 - ÅTERERÖVRING AV BOLLEN

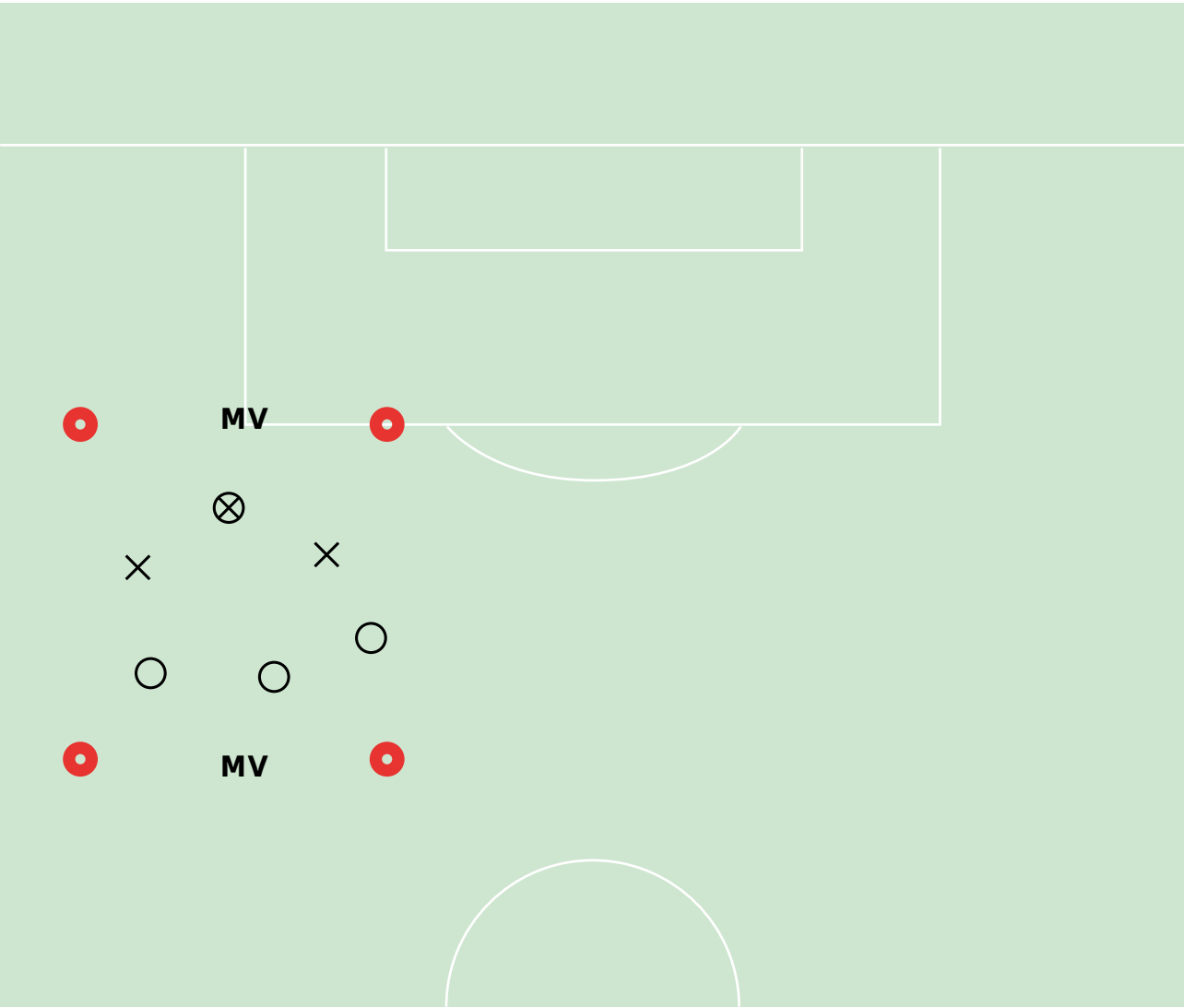


VARFÖR:
Försvarende lag jobbbar i underläge och måste jobba ihop för att täcka ytor och vinna boll. Även öva på att snabbt ställa om för återerövring då man blir av med bollen . I och med överläge på anfallare så blir det en konditionsövning för jagande spelare.

ORGANISATION:
3-5 spelare per lag. 3 lag med olika västfärger. Bollar, västar och koner. Begränsad yta.

ANVISNING:
Två lag spelar mot ett försvarende lag. Vid erövring av boll så är det bolltappande lag (de som sist hade bollen) som bliir försvarende lag. Spela 3-4 minuter. 1 min vila och upprepa X antal gånger.

11.10 3 MOT 3 + MÅLSPELARE - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

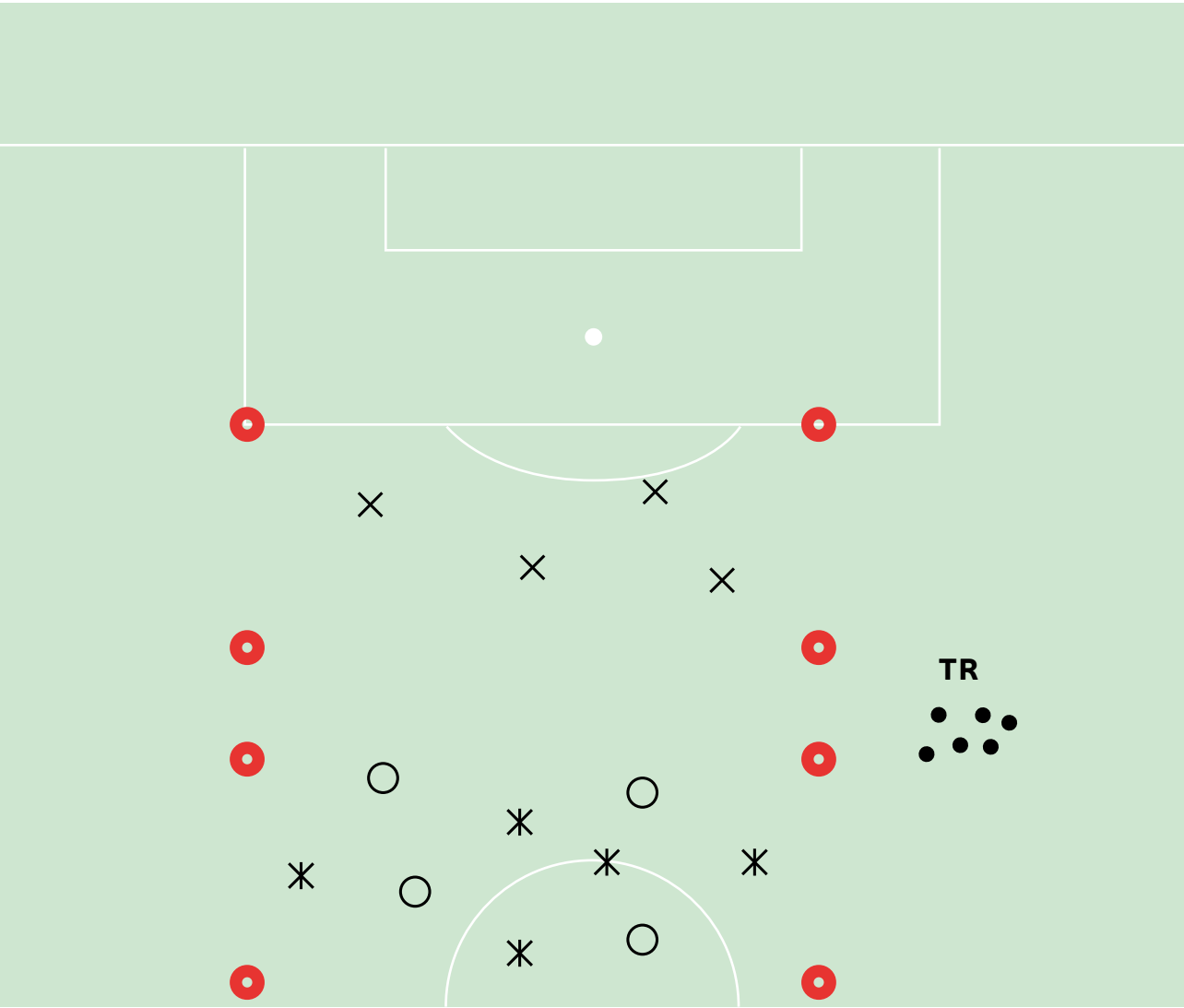


VARFÖR:
Träna på att närmsta spelare sätter press samt att täcka farlig yta bakom denna spelare så anfallande lag inte når nästa lagdel eller kann komma till avslut.

ORGANISATION:
12-16 spelare fördelade på lag med 3 i varje. 3 mot 3 spelare + målspelare eller målvakter. 20 x 20 meter

ANVISNING:
Bollhållande lag spelarr bollen mellan sig, de ska försöka hitta en lucka och spela MV eller målspelare. Alltid närmsta spelare som sätter press och resterande täcker farlig yta bakom. Fall alltid tillbaka i linje när anfallande lag spelar vidare. Jobba 2-3 min åt gången. Byt sedan ena laget.

11.11 FÖRSVAR/PRESS/TÄCKNING LITET SPEL



VARFÖR:
Försva: Förhindra att motståndarena kan spela bollen genom lagdelen.
Anfall: Spela sig förbi lagdelar.

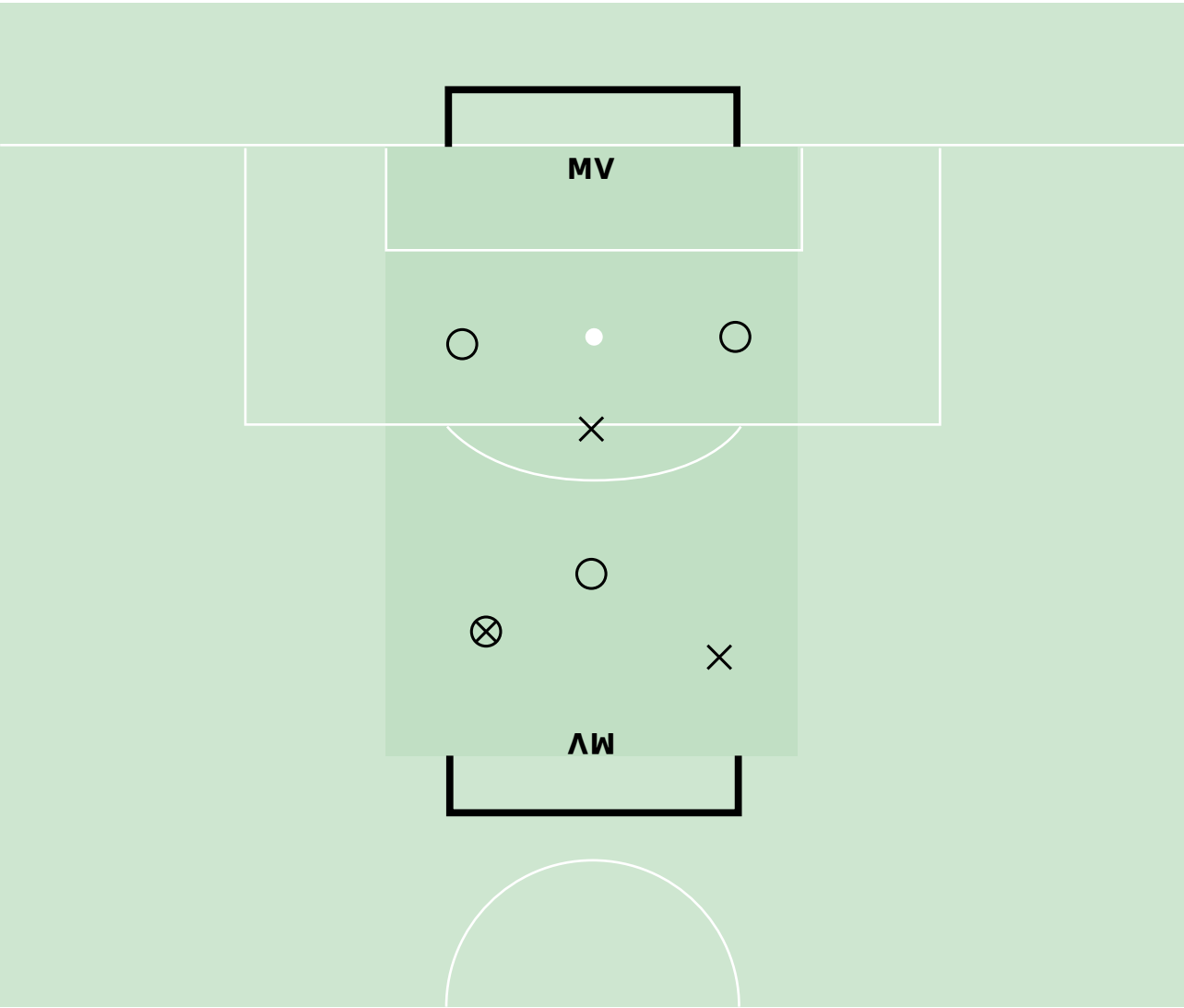
HUR:
Försva: Vrid på huvudet för att orientera sig om bollens och övriga speles positioner. Förhindra passningen genom lagdelen.

ORGANISATION:
12 spelare fördelade på 3 lag. Kantytorna ska vara ca 20x20 m och mittzonen ca 3x 20. Bollar och koner. Ca 20 min. Intervaller om 4 min, vila 1 min med reflektion.

ANVISNING:
Det befinner sig 6 spelare i varje zon. 4 som börjar med boll och två som sätter press med hjälp av sina täckande spelarr i mittytan bakom.

Regler: Laget som är 4 spelare måste passa 4 passningar innan de för passa över till andrra ytterzonen. Poäng om man lyckas med det. Passar man innan 4 passningar får man inga poäng men spelet fortsätter. Bryter motståndarna så börjar man räkna om. Brytter prressande laget så ska de försöka passa tränare för poäng. Brytning, boll går ut eller boll tillbaks till tränarre gör att man byter pressande lag. Förlorande lag pressar i andra ytan.

11.12 LITET SPEL - KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL



VARFÖR:

Centralt genombrott.

HUR:

Vill nå centralt avslut av rättvänd spelare genom uppspel på felvänd forward.

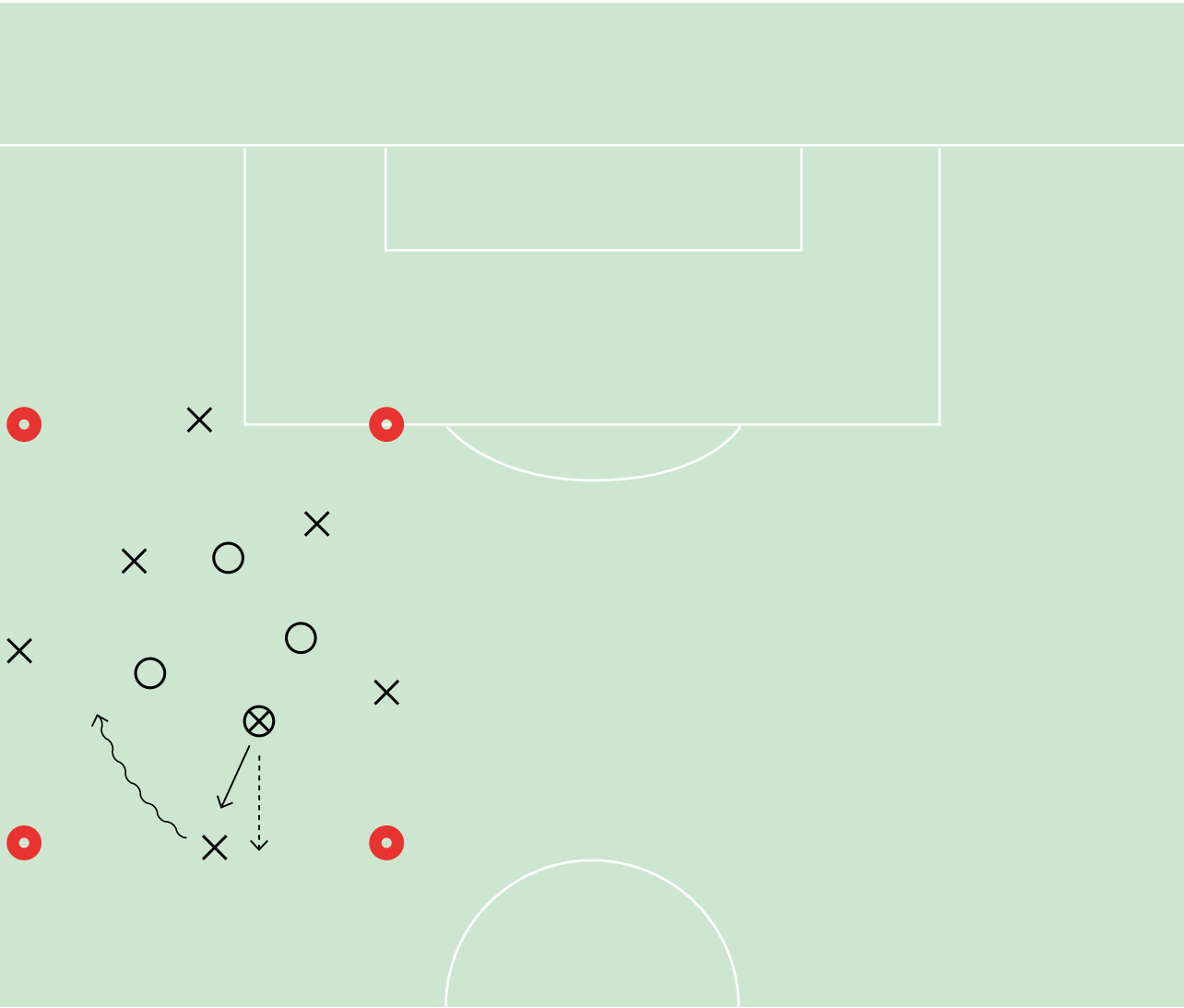
ORGANISATION:

2 MV ca 12 utespelare. Planyta enligt skiss.

ANVISNING:

Starta övningen genom att spela upp på felvänd forward som spelar tillbaka till rättvänd spelare som kommer till avslut eller spelar igenom.

11.13 LEVANDE VÄGGARR - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD



VARFÖR:

Jobba ihop som försvarare. Bollförlorande lag ska jobba med snabb återerövring.

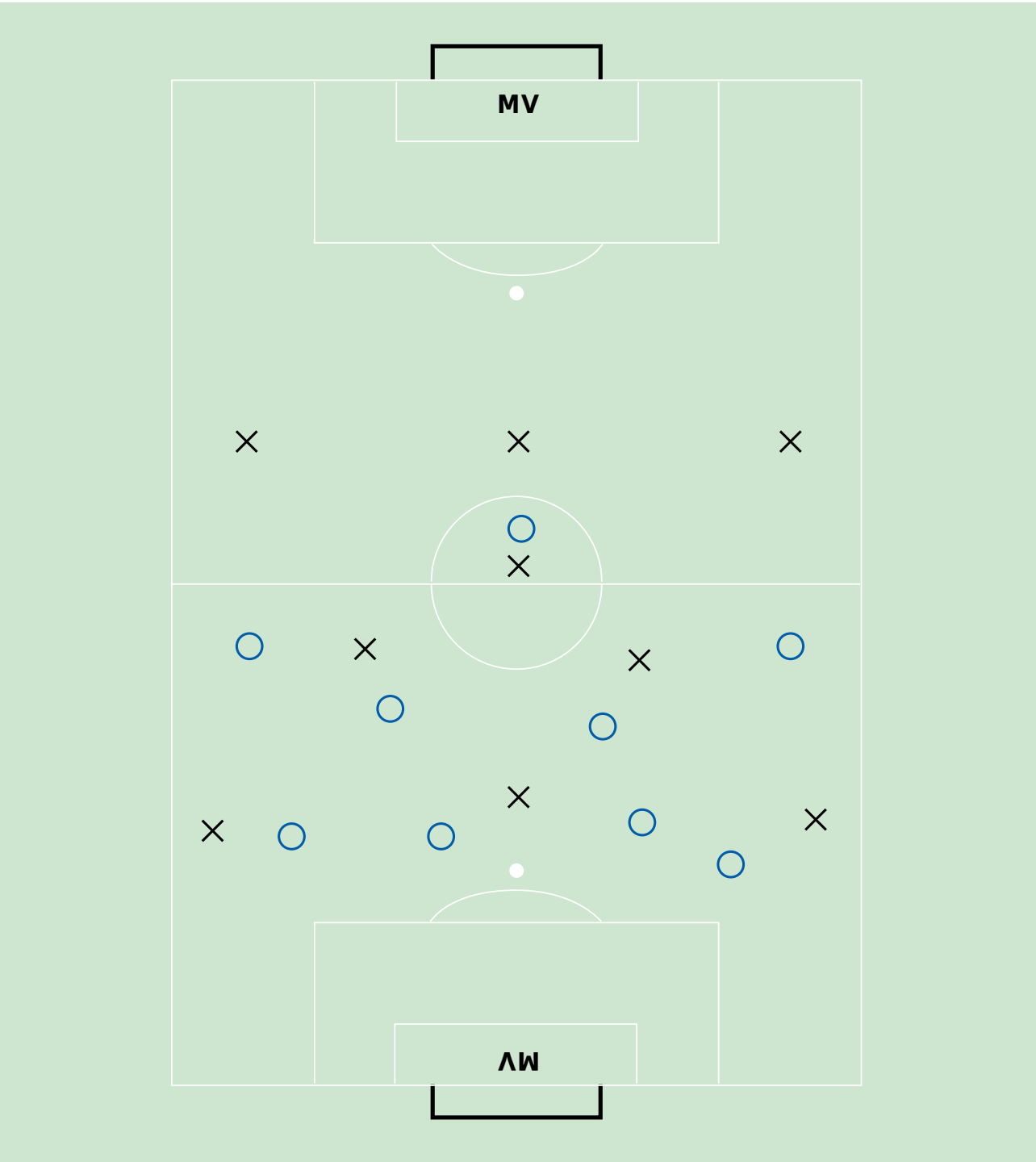
ORGANISATION:

4 väggar. 3 mot 3 inne i kvadraten. Väggarna är med ena laget. Yta: 20 x 20 meter. Bollar, koner och västar.

ANVISNING:

Vägg är med ena laget. Vägg som får passning tar med bollen in i kvadraten. Passare tar väggens plats. Spela 2-3 min. Byt försvarare.

11.14 KONTRING



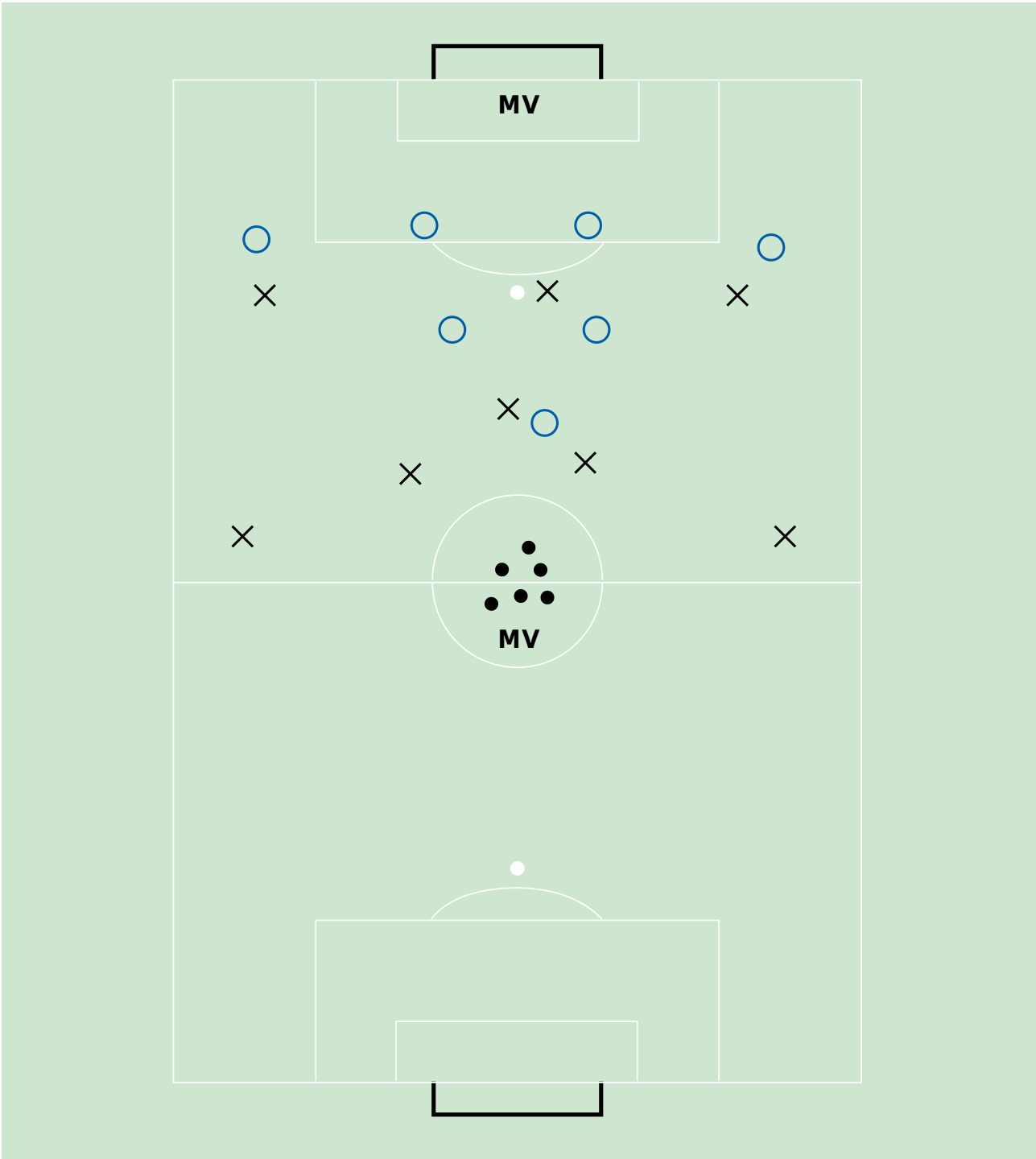
VARFÖR:
För att bli bättre på att utnyttja oorganisation i motståndarnas försvar. Styra för att vinna boll centralt och därifrån snabbt ställa om.

ORGANISATION:
18 spelare fördelade på två lag + 2 målvakter. Västar och bollar.

ANVISNING:
Större spel 9 mot 9 med målvakter. Fokus på att göra en snabb omställning från försvar till anfall. Uppställning i försvar 1-4-4-1 Uppställning i anfall 1-3-3-3

Fokus på att göra en snabb omställning till anfall.

11.15 KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL 4-3-3

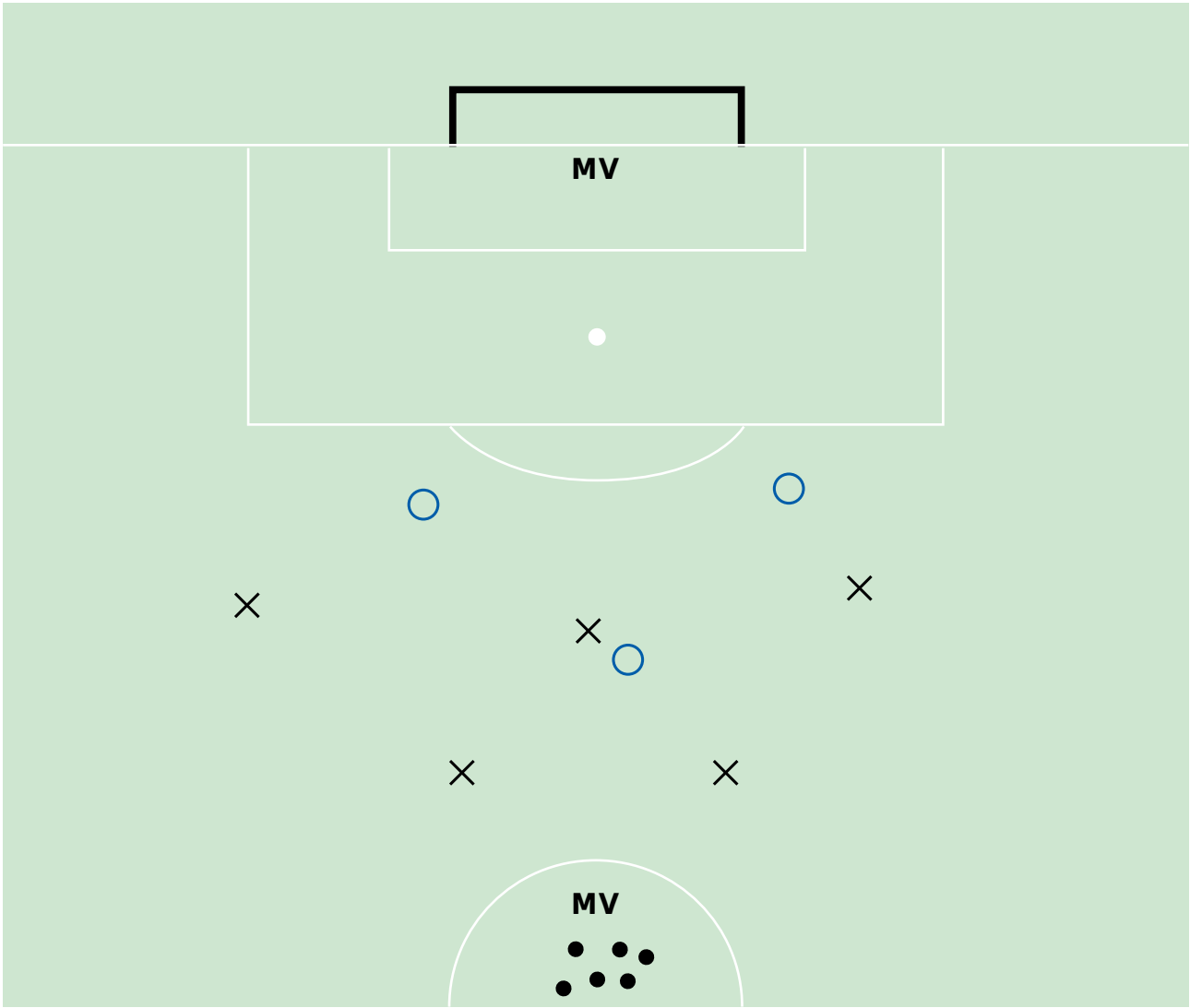


VARFÖR:
Skapa centralt genombrott och komma till avslut.

ORGANISATION:
FÖRSVARANDE LAG: 4 backar och 3 centrala MF samt MV. ANFALLANDE LAG: 3 centrala MF, 2 ytterforwards och central forward, 2 ytterbackar samt en igångsättande MV. Bollar och västar.

ANVISNING:
MV startar anfall genom utkast till innermitt eller ytterback. Undvika inlägg i luften. OK med snett inåt bakåt. Vid brytning av försvarande lag ska anfallande lag jobba med direkt återerövring. Försvarande lag som brutit ska efter en passning lägga boll mot MV som var igångsättare. Denne MV får inte ta ner bollen med händerna.

11.16 KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL 4-3-3



VARFÖR:

Skapa centralt genombrott och komma till centralt avslut.

ORGANISATION:

Anfallande lag: 6 spelare (HYFW, CFW, WYFW, IMF + MV igångsättning)

Försvarende lag: MV, MBx2, DEF IMF + MV igångsättning

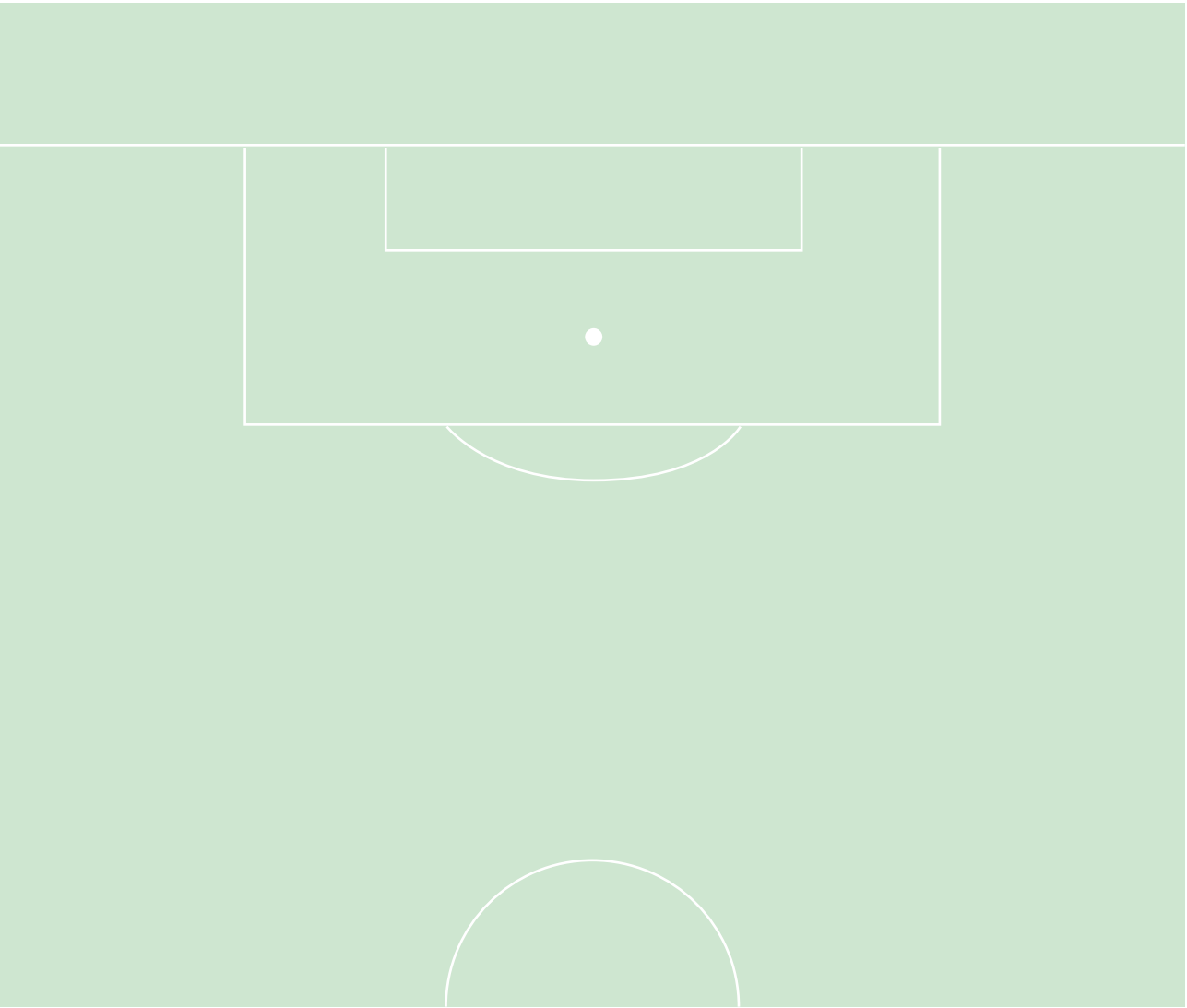
Bollar, Västar och koner.

ANVISNING:

Spel mot felvänd forward för att ta sig igenom till spelyta 3 genom väggspel eller instick för att komma till centralt avslut.

MV startar anfall genom utkast ill IMF. Inget spel i de yttre korridorerna. Vid bryting av försvarende lag ska anfallande lag jomma med direkt återerövring. Försvarende lag som brutit ska efter en passning lägga boll moot MV som var igångsättare. Denna MV för inte ta ner bollen med händerna.

11.17 STÖRRE SPEL - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD



VARFÖR:

Hindra anfallande lag att spela mellan lagdelarna eller att komma till avslut.

HUR:

Spelarna ska arbeta med press och täckning.

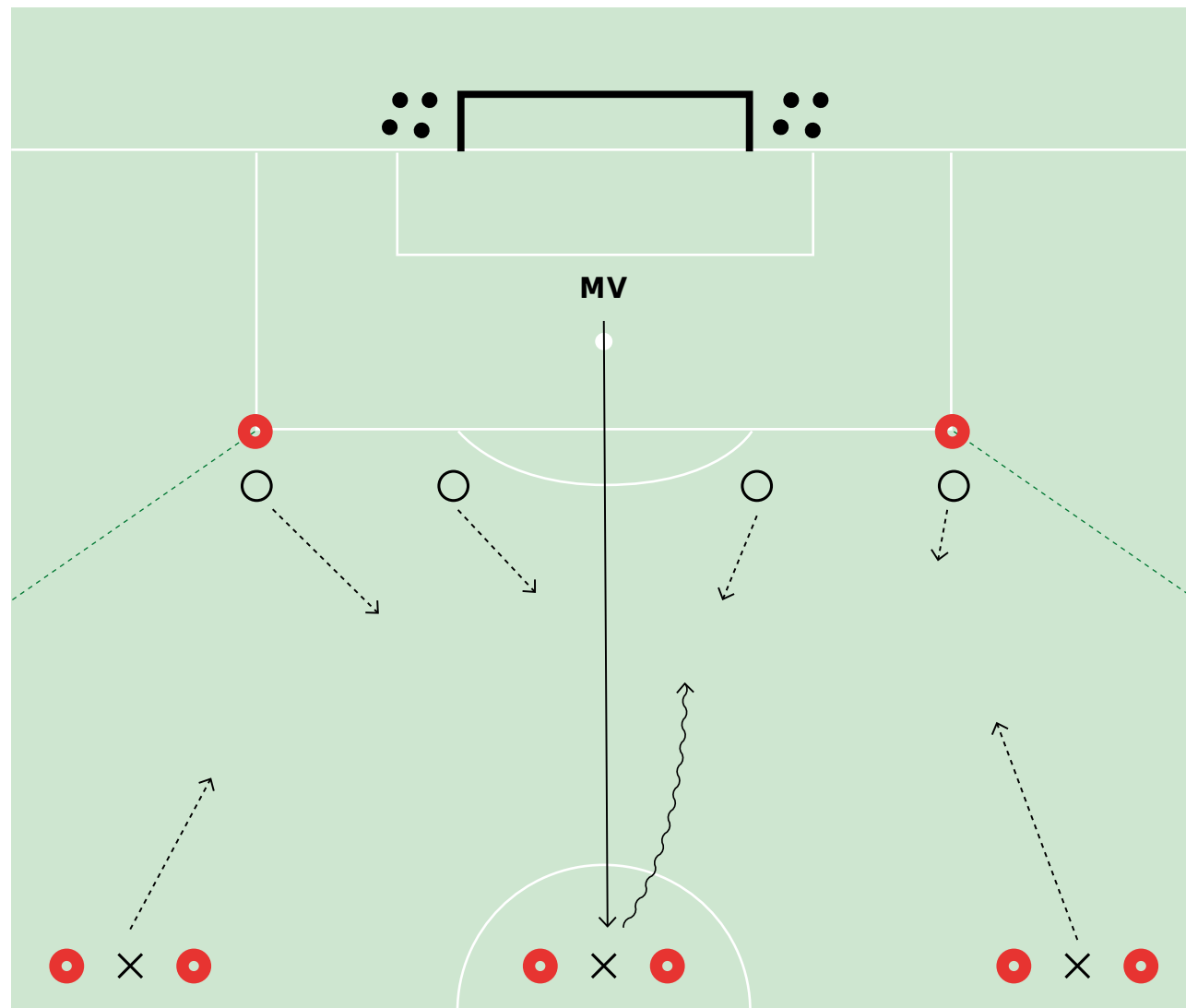
ORGANISATION:

Speyta beroende på yta. Vid halvplan två mindre planer. Vid Helplan - 11 manna eller två planer beroende på antal spelare.

ANVISNING:

Vanligt spel med fokus på förssvar.

11.18 FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT



VARFÖR:

För att hindra och täcka avslut och därefter snabbt kunna ställa om och utnyttja att motståndarna är oorganiserade för att komma till avslut och göra mål.

HUR:

- Hur agerar jag när mina medspelare vinner boll?
- Vilka ytor är fria efter bollvinst, hur nyttjar vi dem?
- Hur gör du för att lyckas med din press?
- Hur ska din kroppsställning varra för att vara mest effektiv i försvarsspelet?
- När fungerar samarbetet i försvarsspelet bäst?
- Vad är viktigt att tänka på i försvarsspelet?

ORGANISATION:

Dela upp gruppen på två planhalvor.
Positionsanpassad. Yta: halvplan med zon enligt skiss. 1 x elvamannamål, 3 småmål. 2 numrerade västfärger. Bollar hos MV.

ANVISNING:

MV startar övningen genom att sätta igång spelet till någon av de 3 anfallsspelarna vid mittlinjen. Därefter anfaller de för att komma till avslut. Backlinjen arbetar med att förhindra och rädda avslut och vid lyckad brytning ställer de snabbt om och försöker att antingen slå en lång passning genom något av småmålen eller driva bollen igenom.

Stegring: 2 FW + 1 IMF mot backlinjen

Stegring: Ta bort zon (komma till inlägg)



FOTBOLL

WWW.HALLBYFOTBOLL.SE