



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SPELFÄLT ZONINDELNING

Speluppbyggnad

Er "startkvadrant" har utrustning enligt bifogad skiss med konor och målburar efter föregående åldersgrupp. Allt material ska plockas bort efter träningen.

Uppvärmning - hela färggruppen använder den ena ytan i sin startkvadrant som inte har koner (tvåmål/rycka svansen) för att göra samma uppvärmning som senast - dvs driva boll och göra något på ledares signal.

Vid signal delar ni upp er grupp i två delgrupper på de två stationerna inom startkvadranten. Där genomför ni sedan den övning som är angiven för området. Beskrivning av övningarna bifogad.

Vid signal återställer man material, ser till att alla barn får med sig vattenflaskor + övrigt och grå med klockan till nästa station som ni instruerar till.

Det blir ca 12 minuter per station som ska räcka till både förklaring, övning, återställande och förflyttning, så försök vara effektiva i förflyttningsmomenten och få igång barnen snabbt.

Jägarna kan ni ändra så att det inte blir någon vinnare utan att ni byter jägare när alla extra västar är slut.

Vakterna är ni som tränare passiva försvarare. Gör gärna denna övning till en namnlek så att den som kommer får säga sitt namn och ni ert namn.

Den övning som inte är beskriven är att dribbla runt slinga och avsluta med skott, sedan sist i ledet. Vill någon stå i mål kan de få göra det, men det behövs inte.

