

5 mot 5 träningspass 2. Passa, ta emot, markera... Ha kul med bollen och kompisarna.

Check in: 10 min innan träningen startar. Vad ska vi träna på idag.

Tid: 75 minuter

Övning 1. 10-12 min. optimalt är 6 spelare per station. 1-2 ledare och föräldrar.

Övning 2. 10-12 min.

Övning 3. 10-12 min.

Övning 4. 10-12 min.

Övning 5. 10-12 min.

Check out: Vad har vi tränat på idag? Hemläxa?

Uppdelning tränare.

optimalt är 8-10 spelare per station. 1-2 ledare och föräldrar.

Ledarna kan följa sin grupp eller skicka spelarna vidare.

Att tänka på:

Kom igång med övningarna så fort som möjligt.

Använd pedagogiken i arbetsmodellen! Korta bryt med frågor, vad, varför och hur.

Gör spelarna delaktiga med frågor. När spelar vi anfallsspel? När spelar vi försvarsspel?

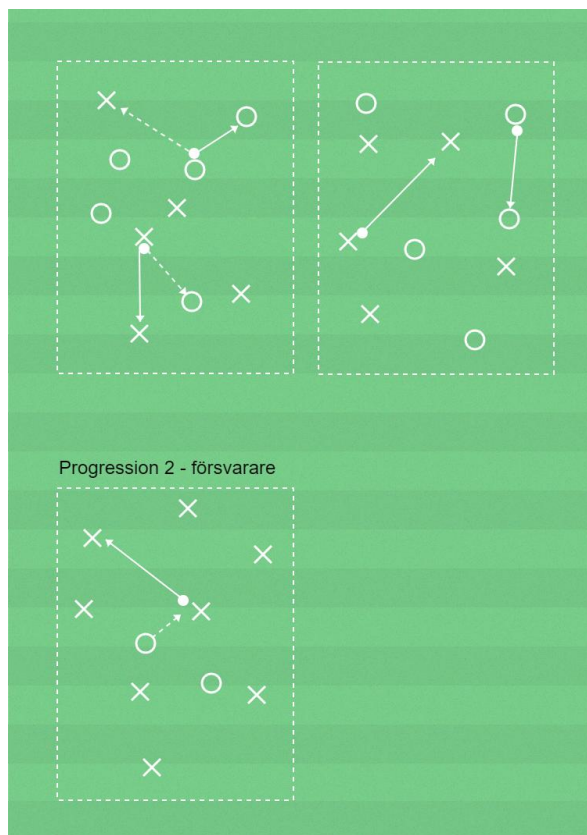
På frågan varför? Koppla övningarna till matchspelet.

Instruera tekniska moment i övningarna. T.ex. var på bollen träffar du, var på foten träffar du, hur ställer du stödjebenet...

Ha med vattenflaskor centralt i ytan.

Ha kul.

Övning 1 Behålla bollen inom laget. [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål
Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel:

- Spelbarhet.
- Orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta i första tillslaget.
- Träffa bollen med spänd fot.

Försvarsspel:

- Ta bollen mellan motståndarnas tillslag.
- Bryt passningar.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren efter att ha erövrat bollen.

Organisation

Ca 10 spelare, bollar, yta 20x15m, västar

Anvisningar

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

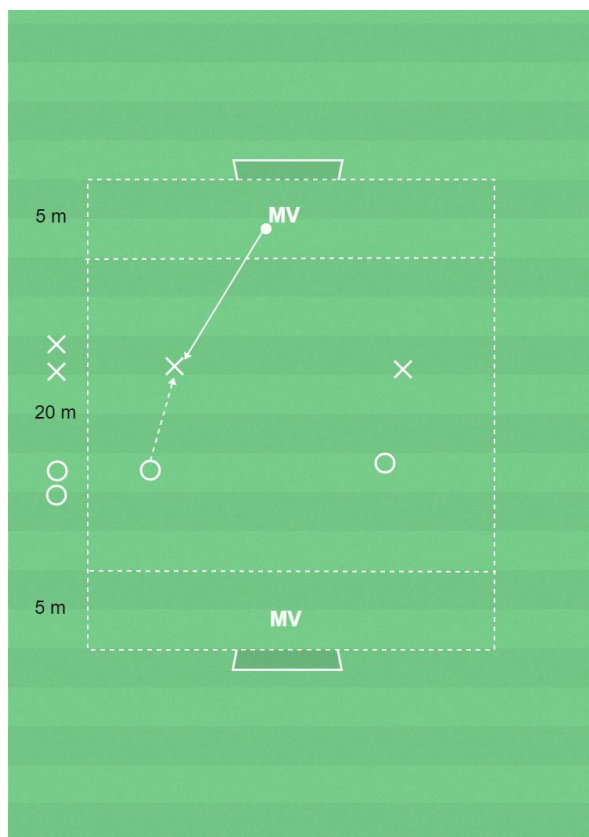
Progression 1 - Kullerbytta:

Spelarna gör kullerbytta istället för high five efter passning.

Progression 2 - Försvarsspelare:

2 försvarsspelare ska försöka bryta. När försvararna bryter behåller de bollen så länge de kan. Spela med en boll (ca 8 mot 2).

Övning 2. 3 mot 3 med målvakt som inte får pressas. [Se övningen på youtube.](#)



Vad? Speluppbyggnad

Varför? Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål
Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel:

- Spelbarhet
- Orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta i första tillslaget
- Träffa bollen med spänd fot

Försvarsspel:

- Markera
- Bryt passningar

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappat den
- Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den

Målvakter:

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen
- Spelbarhet

Organisation Ca 10 spelare, bollar, yta 30x15m, västar.

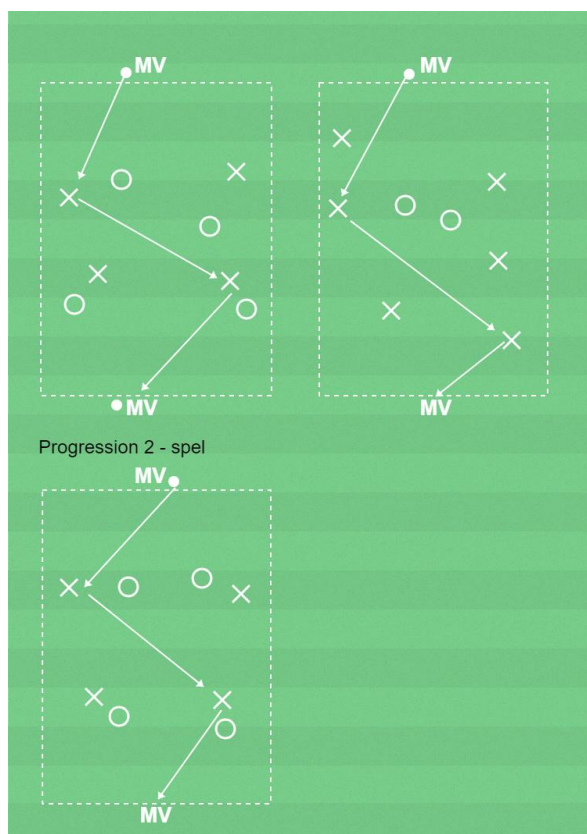
Anvisningar Spel 2 mot 2 + målvakter. Målvakterna är bakom en linje där endast målvakterna får vara. Det är tillåtet att passa till målvakten i sitt lag.

Progression 1 - 3 mot 3

Öka antalet spelare till 3 mot 3.

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

Övning 3 Pendelspel [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel

- Spelbarhet
- Orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta i första tillslaget
- Träffa bollen med spänd fot

Försvarsspel

- Pressa och markera
- Bryt passningar

Omställningar

- Ta tillbaka bollen om du tappar den
- Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den

Målvakter

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen
- Spelbarhet

Organisation

10 spelare (ca), bollar, yta 30x15-20, västar

Anvisningar

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

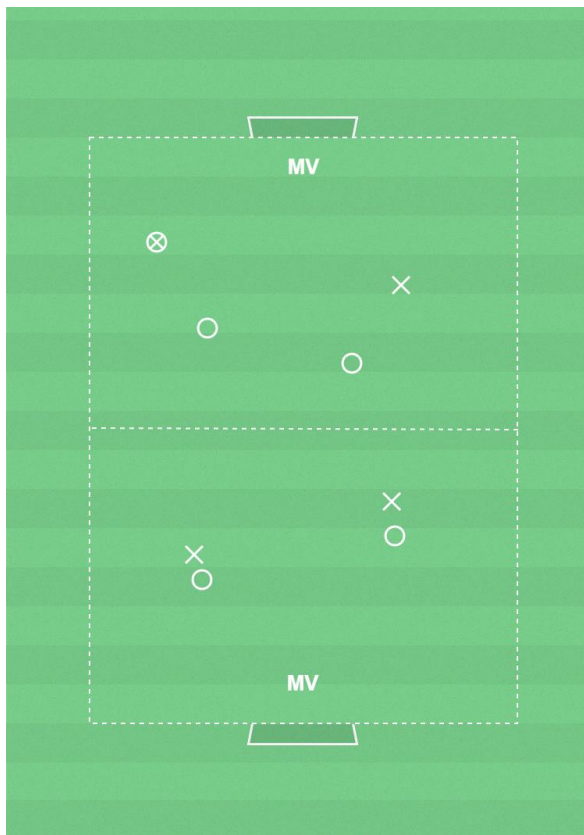
Progression 1 - försvarsspelare

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.

Progression 2 - spel

2 lag ska båda försöka spela bollen från målvakt till målvakt. Poäng genom att spela från den ena målvakten till den andra utan att motståndarna rör bollen.

Övning 4 Spel 5 mot 5 passa, ta emot, markera [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel:

- Spelbarhet
- Orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta i första tillslaget
- Träffa bollen med spänd fot

Försvarsspel:

- Pressa och markera
- Bryt passningar

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den
- Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den

Målvakter:

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen
- Spelbarhet

Organisation

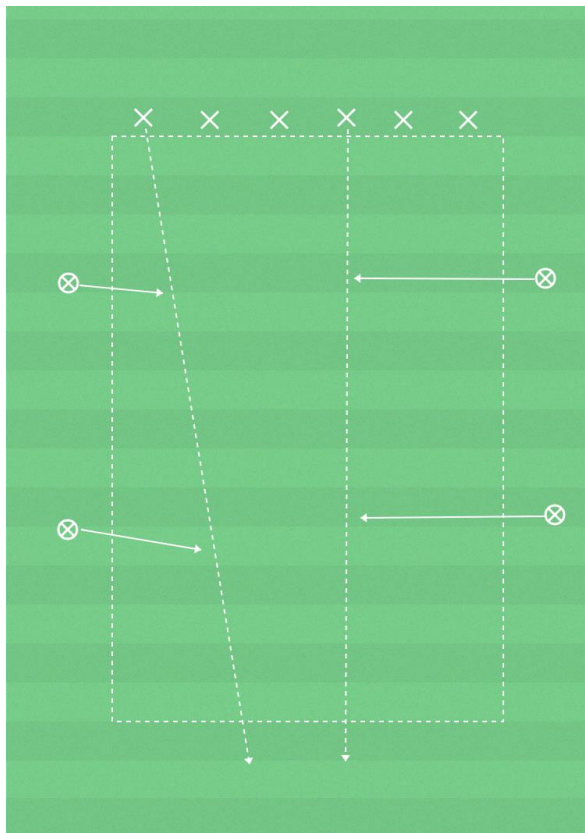
Spelare, bollar, yta 30x15-20m, mål, västar.

Anvisningar

Spel enligt 5 mot 5 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.

Övning 5 Inte nudda boll. [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Lek

Varför?

För att träna på koordination.

Hur?

Spelare utan boll:

- Orientera dig i alla riktningar när du springer.
- Undvik bollarna genom att ändra tempo och riktning samt hoppa.

Spelare med boll:

- Träffa springande spelare genom att sikta strax framför spelaren.
- Bredsidor utefter marken - träffa mitt på bollen med spänd fot.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca).

Anvisningar

Alla spelare på ena kortsidan. Ledare med bollar längs med långsidorna. På signal ska spelarna springa över till den andra kortsidan utan att bli träffad av bollarna. Ledarna försöker pricka spelarna när de springer över. Ledarna får bara använda bredsida och träff räknas bara från knät och neråt.

Spelare som blir träffad är med ledarna och försöker träffa de andra spelarna nästa omgång. Fortsätt tills alla spelare blivit träffade.

Progression 1 - Rulla bollen:

Spelarna med boll rullar istället för att passa bollarna.

Progression 2 - Eget val:

Spelarna väljer om de passar eller rullar bollarna.