

5 mot 5 träningspass 3. Utmana, finta, dribbla, Bryta... 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?

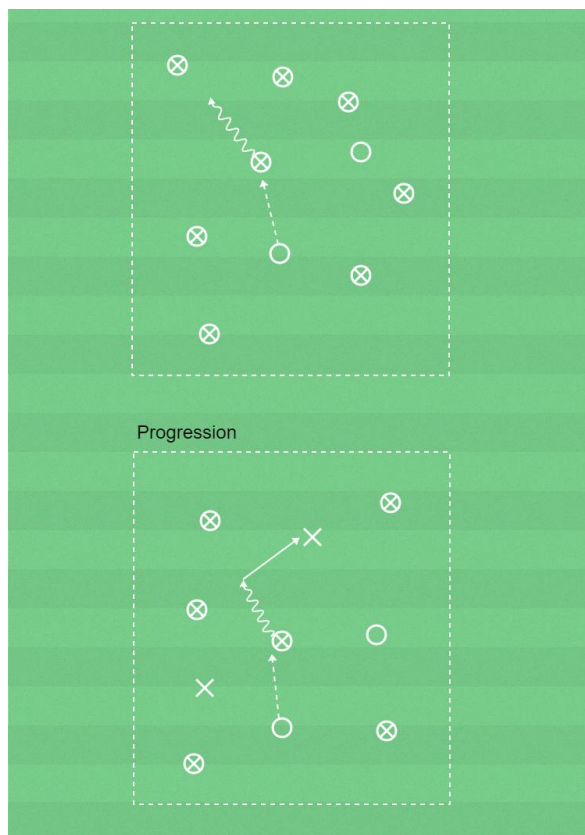
På frågan varför? Koppla övningarna till matchspelet.

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 Ta bollen i kvadrat [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfälla

Hur?

Anfallsspel

- Driv mot fria ytor.
- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla, vända och riktningsförändra.

Försvarsspel

- Pressteknik - bryt mellan motståndarens tillslag.

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

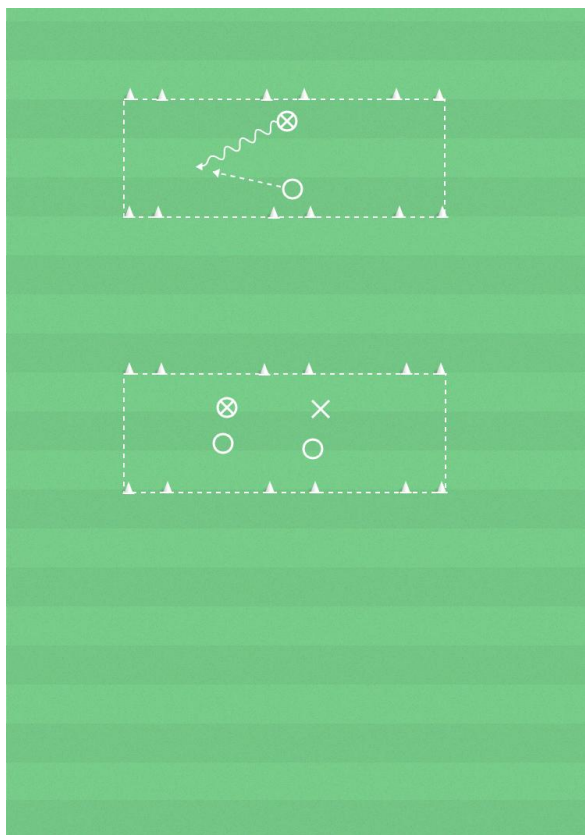
Anvisningar

Varsin boll i ytan. En eller två spelare ska ta de andras bollar och driva ut från ytan (med kontroll). Spelare som förlorar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan. Spelare vars boll drivits ut från ytan ansluter till tagarna.

Progression - medspelare utan boll

Anfallsspelarna har hjälp av en medspelare utan boll. Pressad spelare kan passa till spelbar medspelare som då tar över ansvaret för bollen.

Övning 2 En mot en mot tre mål [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

- Driv mot fria ytor.
- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla, vända och riktningsförändra.

Försvarsspel

- Pressteknik - bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar:

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

Organisation

Spelare, bollar, yta 10x15m.

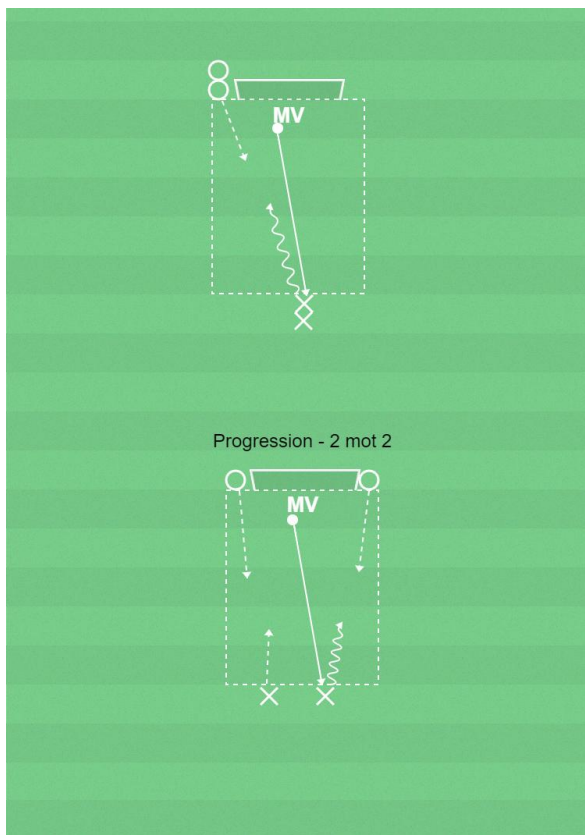
Anvisningar

Spel 1 mot 1. Båda spelarna har tre små mål på motståndarens linje där de gör mål.

Progression - 2 mot 2

Samma övning men spela 2 mot 2.

Övning 3 En mot en mot mål [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:

- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla och riktningsförändra.
- Spelbarhet.

Försvarsspel:

- Bryt mellan motståndarens tillslag.
- Markera.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappat den.
- Driv bort från motståndaren efter att ha erökrat bollen.

Målvakt:

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.
- Rulla/kasta till fria medspelare.
- Starta kontringar.

Organisation

Spelare, bollar, yta 20x10 m, 1 mål

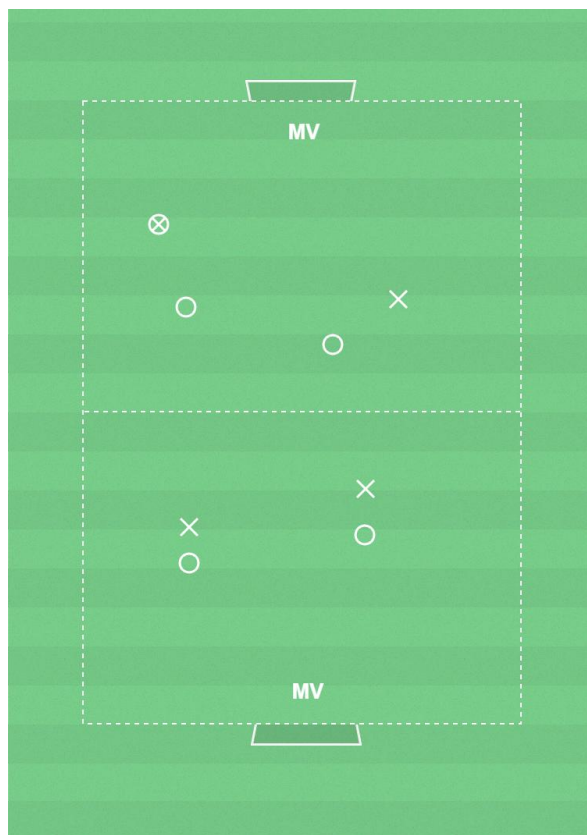
Anvisningar

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

Progression - 2 mot 2

Samma som innan men 2 anfallsspelare mot 2 försvarsspelare + MV.

Övning 4 Spel 5 mot 5, utmana, finta och dribbla - bryta. [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:

- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla och riktningsförändra.
- Spelbarhet.

Försvarsspel:

- Bryt mellan motståndarens tillslag.
- Markera.

Omställningar:

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

Målvakter:

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

Organisation

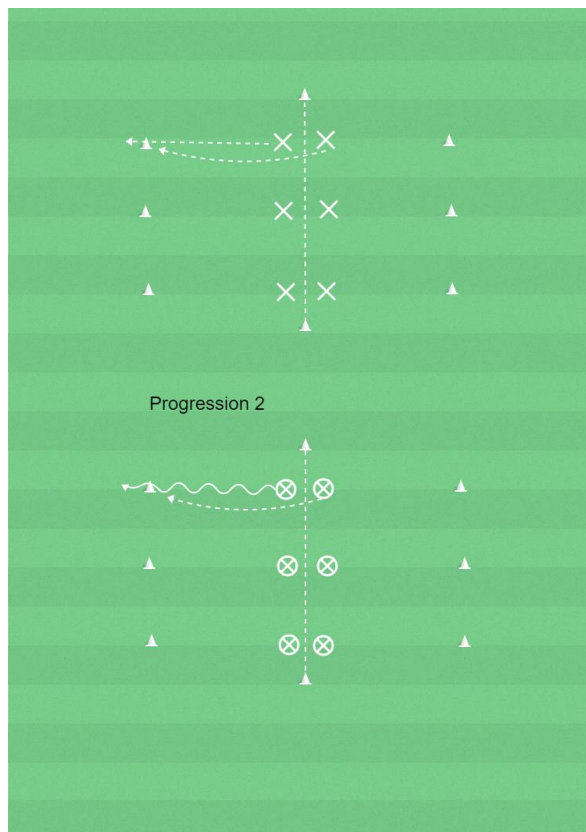
Spelare, bollar, yta 30x15-20m, mål, västar.

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 Gul och blå [Se övningen i övningsbanken.](#)



Vad?

Lek

Varför?

För att reagera snabbt och kunna springa ifrån motståndare.

Hur?

- Agera snabbt på signal.
- Börja med korta steg och öka steglängden succesivt.
- Driv med vristen eller utsidan av foten.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), koner i två färger.

Anvisningar

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

Progression 1 - Byt håll:

När ledaren säger gul ska istället den blåa spelaren springa till sin kona.

Progression 2 - Med boll:

Spelarna har var sin boll mellan benen. Spelaren som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar springer utan boll.