

5 mot 5 träningspass 1. Driva, vända, pressa... 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?

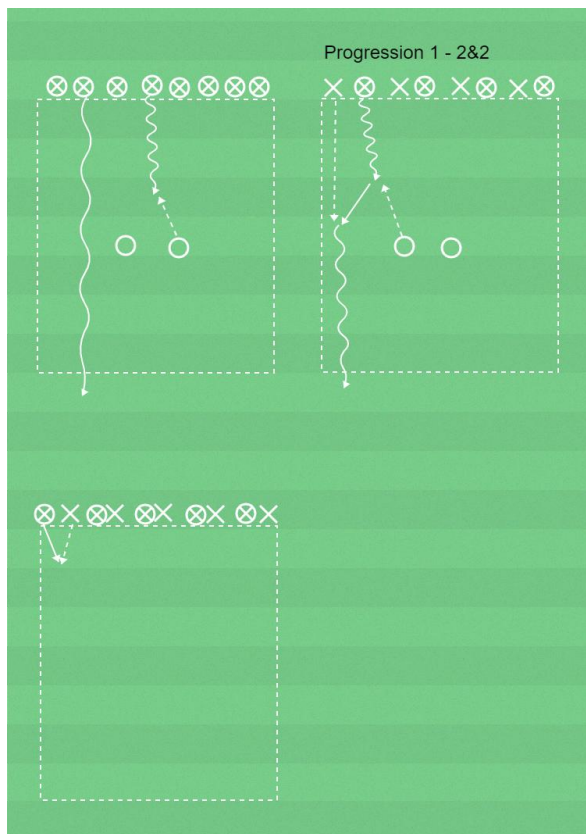
På frågan varför? Koppla övningarna till matchspelet.

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 Vem är rädd för...? [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.
- Tempoväxla och riktningsförändra.
- Målvakt - rulla/kasta till fria medspelare.

Försvarsspel

- Pressteknik - bryt mellan motståndarens tillslag.
- Målvakt - fånga bollen med båda händerna samtidigt och kroppen bakom bollen.

Omställningar:

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

Organisation

6-11 spelare, yta 20x15m, en boll per varannan spelare, västar

Anvisningar

Uppgiften för anfallsspelarna är att ta bollen från den ena kortsidan till den andra. En eller flera spelare är försvarare och har som uppgift att bryta och driva bollen över andra kortsidan. Bollen är i spel tills den passerat någon av kortsidorna.

Progression 1 - 2 spelare per boll

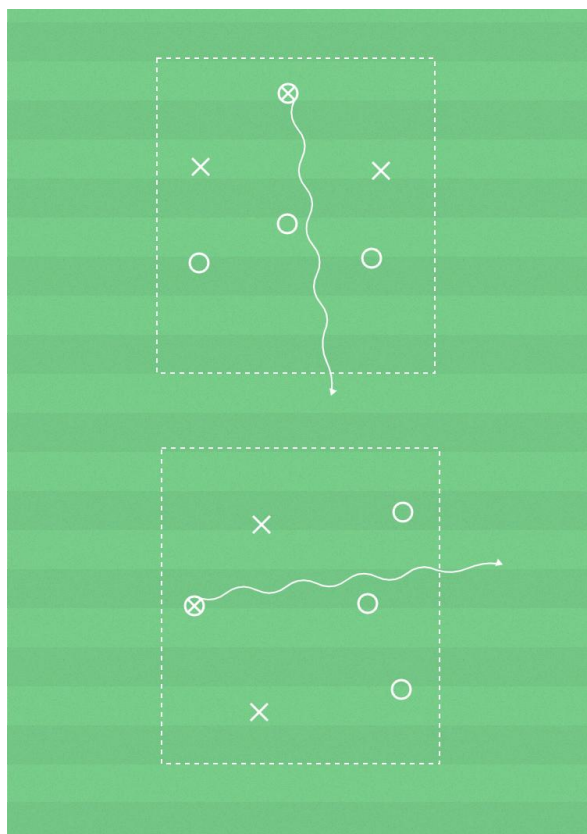
Två spelare ska tillsammans ta bollen över motsatt kortlinje.

Möjlighet att passa när man blir pressad.

Progression 2 - Kasta/rulla

Spelarna kastar och rullar bollen till varandra över planen. Det är inte tillåtet att springa med bollen.

Övning 2 Spel driva över linje... [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel: För att kunna skapa målchanser

Försvarsspel: För att kunna erövra bollen

Hur?

Anfallsspel:

- Driv mot fria ytor.
- Riktningsförändra och vända.
- Tempoväxla.

Försvarsspel:

- Pressa.
- Bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

4-7 spelare, bollar, yta 20x15 (ca), 2 färger västar

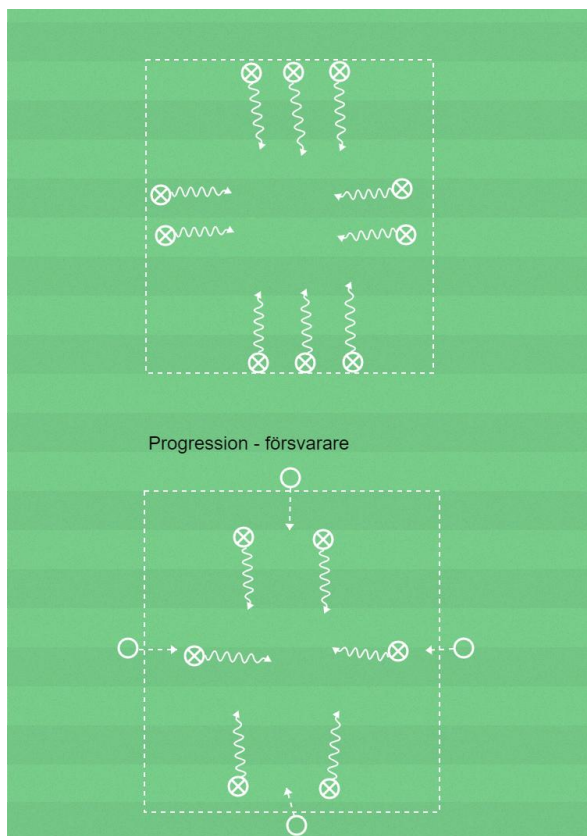
Anvisningar

Fritt spel med 5v5 regler. 2-3 spelare per lag. Mål genom att driva över motståndarens kortlinje.

Progression - byt spelriktning

Anfall i stället mot spelytans längre linjer. Det gör att linjen att driva över blir större och uppmuntrar till vändningar och riktningsförändringar.

Övning 3 4 hörn med försvarare... [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel: För att kunna skapa målchanser

Försvarsspel: För att kunna erövra bollen

Hur?

Anfallsspel:

- Driv mot fria ytor.
- Riktningsförändra och vända.
- Tempoväxla.

Försvarsspel:

- Pressa.
- Bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

ca 10 spelare, varsin boll, yta 30x20 m, 4 västar

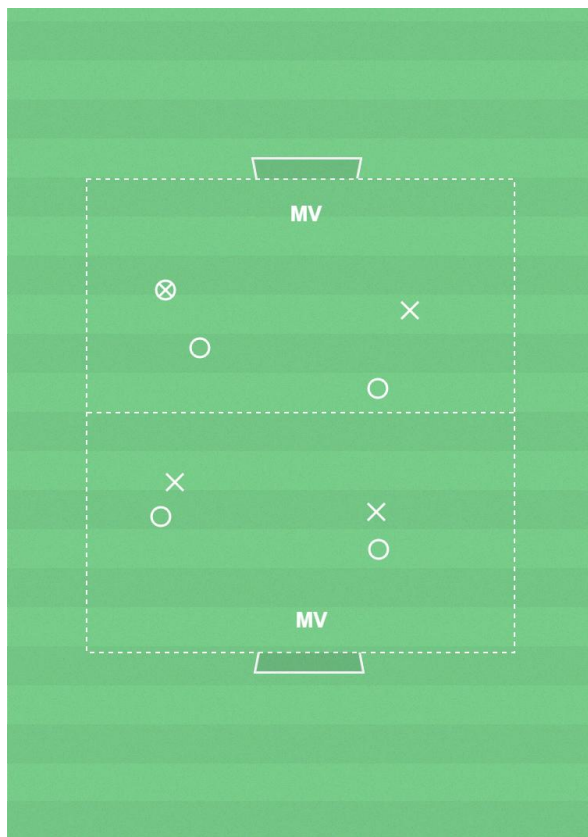
Anvisningar

Uppgiften är att driva bollen åt det håll tränaren säger. Spelarna delas upp och startar på ytans alla fyra linjer. De ska sedan driva bollen i den riktning tränaren säger: framåt, bakåt, höger, vänster. De olika riktningarna betyder olika delar av spelplanen beroende på var man startar.

Progression - försvarare

En försvarare bakom varje linje. Spelarna i mitten driver fortfarande framåt, bakåt, höger eller vänster beroende på vad tränaren säger. Tränaren blandar nu med att säga "pressa". Då springer försvararna in i ytan och ska försöka erövra bollarna och driva ur ytan med bollarna. Bollhållarna ska då driva ut från ytan i valfri riktning. Bollarna är i spel tills de drivits ut från ytan.

Övning 4 Spel 5 mot 5, driva, vända – pressa. [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att träna anfalls- och försvarsspel så match likt som möjligt.

Hur?

Anfallsspel:

- Driv mot fria ytor.
- Riktningsförändra och vända.
- Tempoväxla.

Försvarsspel:

- Pressa.
- Bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Ta bollen bort från motståndaren när du har erövrat den.

Målvakter:

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

Organisation

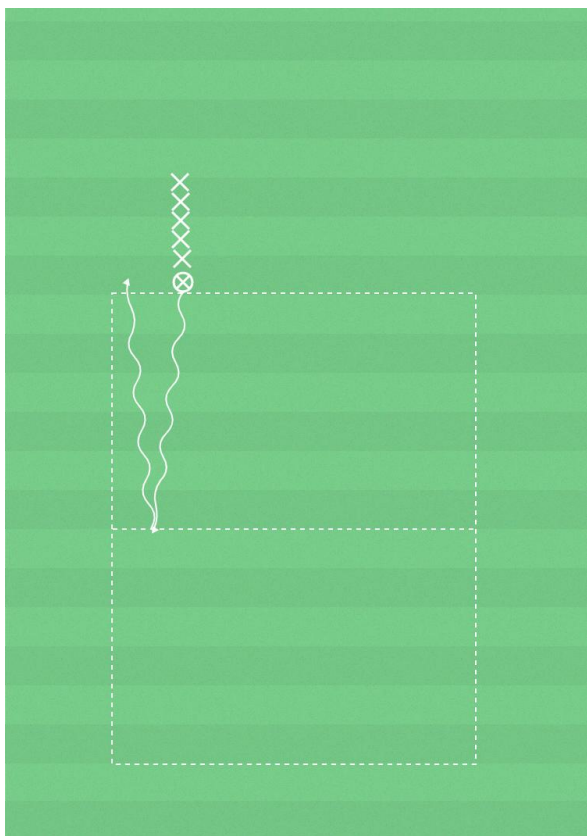
Spelare, bollar, yta 30x15-20m, mål, västar.

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 Stafett – springa och driva.. [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Lek

Varför?

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

Hur?

Utan boll:

- Starta med korta steg och öka succesivt steglängden.
- Korta ner stegen inför vändning och vänd tvärt.

Med boll:

- Driv med vristen eller utsidan av foten
- Titta upp mellan tillslagen

Organisation

Spelare, bollar yta ca 15x15 m

Anvisningar

Uppgiften är att springa/driva så fort som möjligt. Spelarna står i ett led. Den första springer till en linje och vänder tillbaka till ledet. Där tar nästa spelare över. När alla spelare har genomfört övningen har laget klarat uppgiften. Övningen sker på tid. Det gäller för laget att försöka slå sin föregående tid.

Progression - med boll

Övningen genomförs genom att driva bollen fram och tillbaka.