

5 mot 5 träningspass 4. Skjuta, kasta sig och fånga... 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 Nummerboll MV [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel: För att kunna leverera bollen från målvakt till utespelare

Försvarsspel: För att kunna fånga bollen i olika höjd

Hur?

Passning/mottagning:

- Spelbarhet.
- Orientera sig.
- Flytta bollen.
- Träffa bollen med spänd fot.

Rulla/fånga låga bollar:

- Böj på knät.
- Släpp bollen nära marken.
- Fånga bollen med underarmarna ihop.

Kasta/fånga höga bollar:

- Pendelarmen över huvudet.
- Styra bollens riktning med fingrarna.
- Fånga bollen med båda händerna samtidigt.

Kasta sig:

- Kasta sig mot bollen.

Organisation

Spelare, bollar, yta 20x15m (ca)

Anvisningar

Uppgiften är att passa bollen inom laget i en särskild ordning. Spelarna får varsitt nummer. Nummer 1 passar till nummer 2 osv.

Progression 1 - rulla:

Spelarna rullar bollen till varandra.

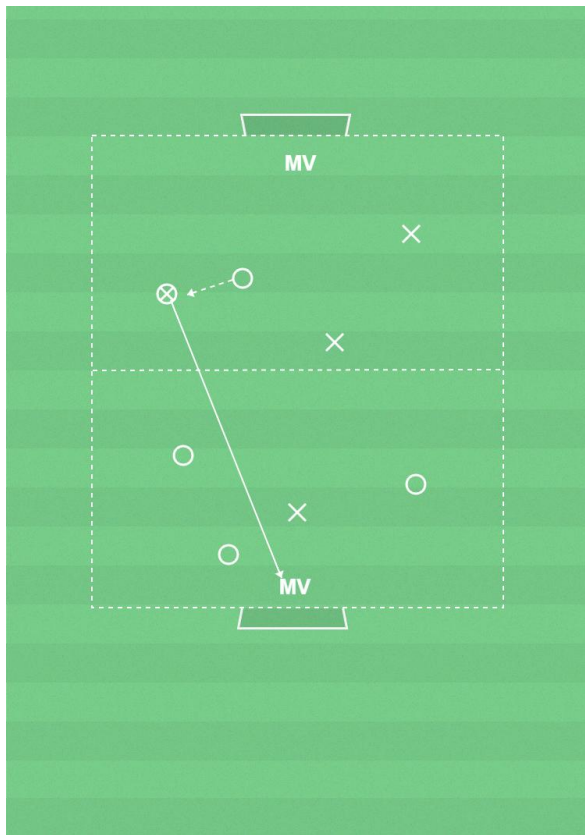
Progression 2 - kasta:

Spelarna kastar bollen till varandra.

Progression 3 - kasta sig:

Spelarna kastar bollen strax framför varandra så att det går att kasta sig.

Övning 2 Distansskott i numerärt överläge [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Anfallsspel: För att göra mål

Försvarsspel: För att förhindra mål

Hur?

Anfallsspel:

- Spelbarhet.
- Spänn foten och träffa bollen med vristen i tillslaget.

Försvarsspel:

- Förhindra avslut genom att pressa.

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.
- Stöt bort bollen från målet om du inte kan fånga.
- Spelbarhet.

Organisation

Ca 10 spelare, bollar, yta 20x15m, 2 mål, västar

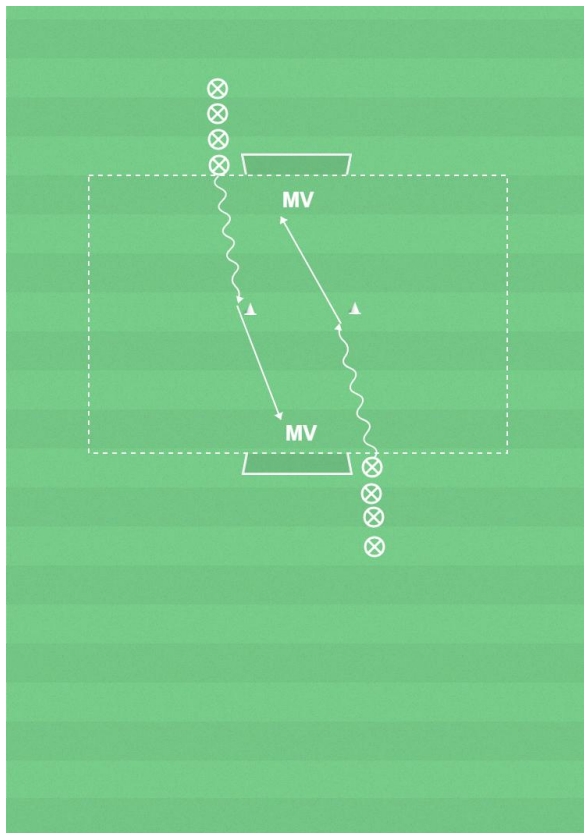
Anvisningar

Uppgiften är att göra mål från egen planhalva. 2 lag med lika många i varje. Lagen spelar 3+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.

Progression: Aktiv spelare på offensiv planhalva

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

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



Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Anfallsspel: För att göra mål

Försvarsspel: För att förhindra mål

Hur?

Anfallsspelare:

- Driv fram bollen i fart.
- Spänn foten och träffa bollen med vristen i tillslaget.

Målvakt:

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.
- Stöt bort bollen från målet om du inte kan fånga.

Organisation

Ca 10 spelare, bollar, yta 15x15m, konor, 2 mål

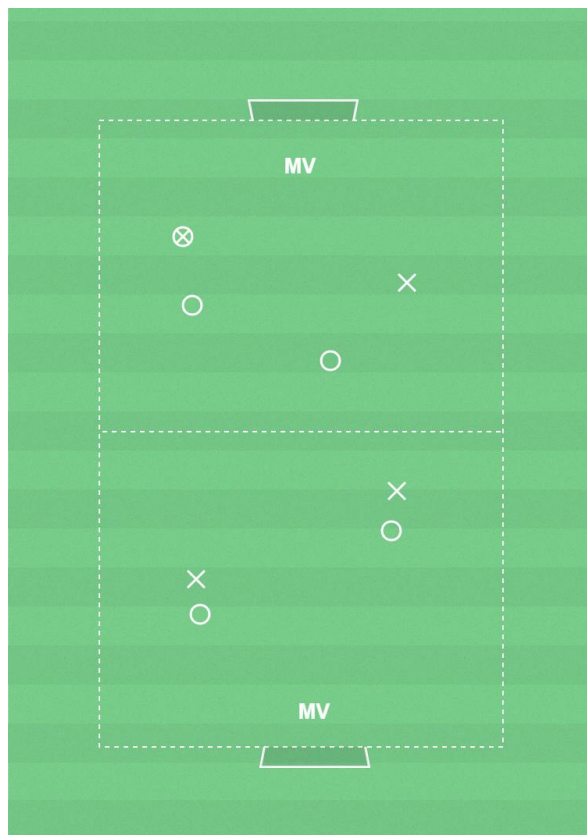
Anvisningar

Uppgiften i övningen är att göra mål för anfallsspelarna och att förhindra mål för målvakten. En spelare åt gången driver fram till kona, riktningsförändrar och skjuter mot mål. Efter skott ställer sig spelarna sist i ledet bakom det mål de skjutit mot. Variera vilken fot spelarna skjuter med.

Progression - byt sida

Driv från andra stolpen.

Övning 4 Spel 5 mot 5 – Skjuta - kasta sig och fånga [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att träna anfalls- och försvarsspel så matchlikt som möjligt.

Hur?

Anfallsspel:

- Spelbarhet.
- Spänn foten och träffa bollen med vristen i tillslaget.

Försvarsspel:

- Förhindra avslut genom att pressa.

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.
- Stöt bort bollen från målet om du inte kan fånga.
- Spelbarhet.

Organisation

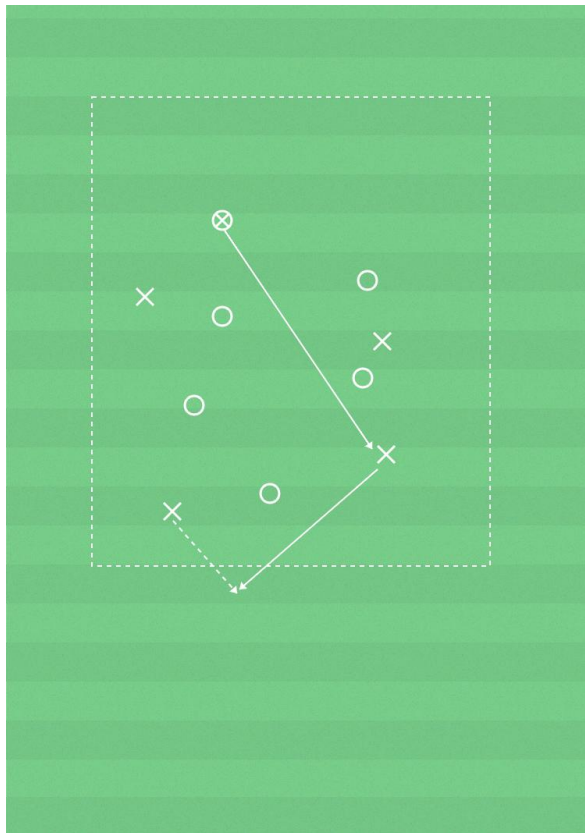
Spelare, bollar, yta 30x15-20m, mål, västar.

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 Doppboll [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Lek

Varför?

För att träna på att fånga och kasta bollen som målvakt

Hur?

Anfallsspel:

- Spelbarhet.
- Kasta med pendelarmen över huvudet och styr bollens riktning med fingrarna.
- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.

Försvarsspel:

- Bryt passningar.

Omställningar:

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

Organisation

Spelare, bollar, yta 20x15, västar

Anvisningar

Uppgiften i övningen är att göra mål genom att fånga och doppa bollen i marken bakom motståndarnas kortlinje. Spelarna får inte springa med bollen och varje gång en spelare fångar bollen måste den doppas i marken innan den kastas vidare. 2 lag med lika många i varje.

Progression - byt spelriktning

Genom att byta spelriktning blir mållinjen längre och det blir lättare att göra mål.