



HAMMARBY
FOTBOLL

TEMATRÄNING FAS 1 (5-6 ÅR)

SANNA FIX & DANIEL ENGSTRÖM

DAGENS PROGRAM:

09:00 START TEMATRÄNING

09:50 GUIDAD RUNDTUR

10:45 SLUT FÖR IDAG

WC besök säg till!!

VARFÖR TEMATRÄNING?

- Skapa **TRYGGHET** för ledare och spelare
- Skapa **TYDLIGHET** för ledare och spelare
- Erbjuder en utbildning för samtliga med grunderna i fotboll – **HAMMARBYSKOLAD**
- Följa **LÄROPLANEN**



NÄR TEMATRÄNING!

- 5-6 år (fas 1) 100% av träningspassen
- 7-9 år (fas 2) 25% av träningspassen
- 10-12 år (fas 3) 25% av träningspassen
- 13-19 år (fas 4) 25% av träningspassen



VAR och HUR TEMATRÄNING!

- Tematräningspassen finns i **Supercoach** – Har du inget konto? Meddela din Sportchef
- Tematräningspassen är utifrån klubbens **Basövningar**
- Använd ”veckans tema” även vid ”veckans match” och under en längre period
Inom Fas 1 (5-6 år) arbetar vi utefter ett månatligt tema
- Analysera spelarnas insats/ansträngning utifrån temat, i blickfånget
- Feedback från **dig** som är Ledare till **oss** Sportchefer är viktigt!
Vi gör utvärdering och revidering under hösten.



FOKUSOMRÅDE – TEMA – MÅNADSVIS 5 ÅR FÖDDA 2018

April - driva, stanna och vända

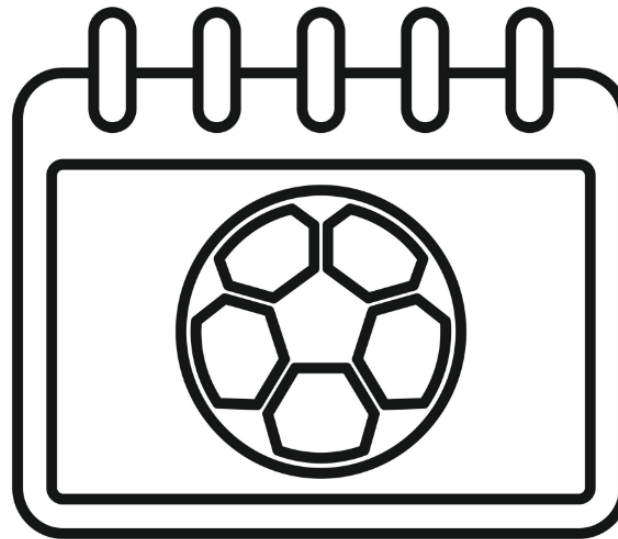
Maj - driva, stanna och vända

Juni - driva, stanna och vända

Augusti - driva, stanna och vända

September - driva, stanna och vända

Oktober - driva, stanna och vända



FOKUSOMRÅDE – TEMA – MÅNADSVIS 6 ÅR FÖDDA 2017

November - finta och dribbla

December - **repetition/reparation*

Januari - driva, stanna och vända

Februari - finta och dribbla

Mars - **repetition/reparation*

April - skjuta skott

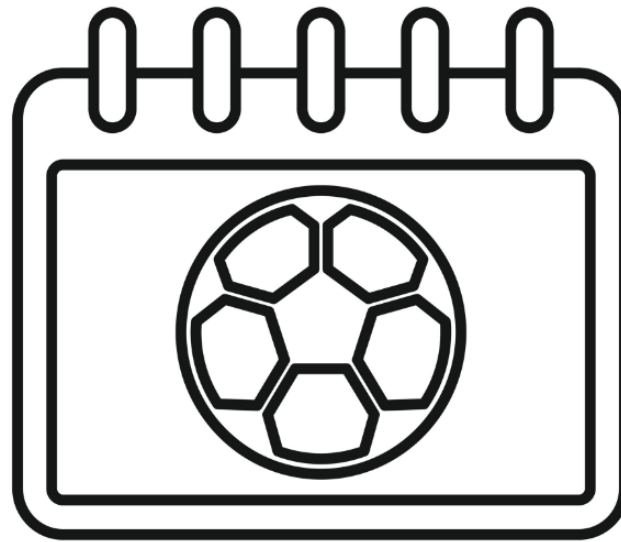
Maj - spelavstånd

Juni - **repetition/reparation*

Augusti - driva, stanna och vända

September - finta och dribbla

Oktober - skjuta skott



**repetition/reparation = här kan du som tränare arbeta fritt utefter vilket tema du tycker att spelarna bör träna mera på*

ÖVERSATT TILL MATCHSPEL (*I BAJENLIGAN*)

KLUBBENS ARBETSSÄTT I ANFALLSSPEL?

Klubbens arbetssätt i **anfallsspel** är att ha mest bollinnehav och skapa flest målchanser vid matcherna.

Principer: (1) Passa/driv bollen framåt; (2) Passa bollen till fri medspelare som kan passa/driva bollen framåt

KLUBBENS ARBETSSÄTT I FÖRSVARSSPEL?

Klubbens arbetssätt i **försvarsspel** är att förhindra motståndarnas bollinnehav och minimera antalet målchanser.

Principer: (1) Ta tillbaka bollen; (2) Förhindra motståndaren att passa/driva bollen framåt

Lagen födda 2017 arbetar med ett fokusområde, månadstemat även vid matchen (i Bajenligan). EXEMPELVIS Skjuta skott vid matcherna som spelas under april.

MÅLSÄTTNINGAR VID MATCHSPEL!



Exempel på målsättningar kopplat till månadstemat

Driva - samtliga spelare ska ha prövat att driva bollen kontrollerat >5 meter under en match

Vända - samtliga spelare ska ha prövat att vända (solvändning) minst tre gånger under en match

Finta/dribbla - samtliga spelare ska ha prövat att finta/dribbla (valfri fint) minst tre gånger vardera under en match

Skjuta - samtliga spelare ska ha visat vilja i att skjuta minst en gång under en match

Spelavstånd – samtliga spelare ska ha befunnit sig på ett lämpligt spelavstånd gentemot sitt lags bollhållare vid minst ett tillfälle under en match, under en situation

REFLEKTIONER!

VAR HITTAR DU TEMATRÄNINGSPASSEN?



SUPERCOACH

APP STORE och GOOGLE PLAY

VAR HITTAR DU TEMATRÄNINGSPASSEN?

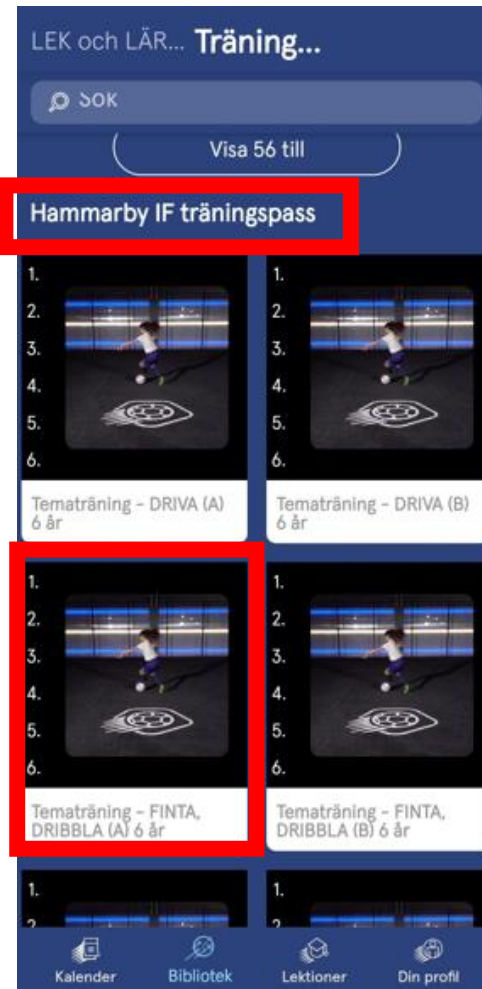


Gå in på Appen
SUPERCOACH



1.

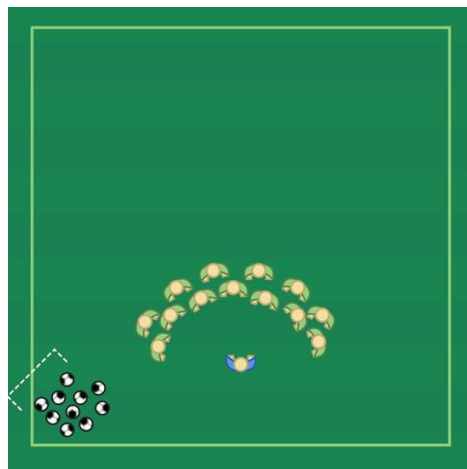
2.



3.

4.

EX. TEMATRÄNINGSPASS i SUPERCOACH - DRIVA

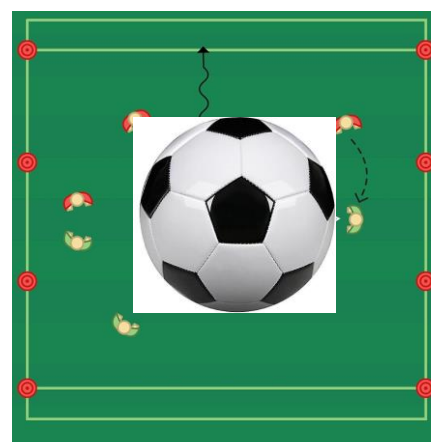
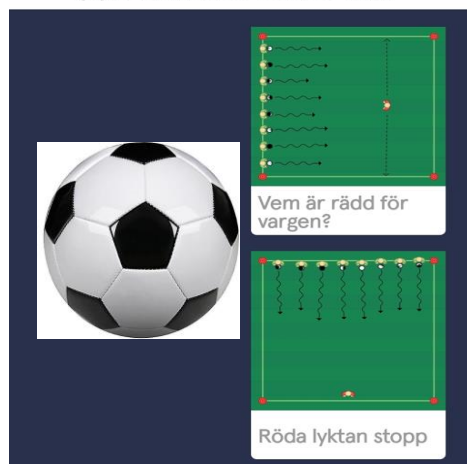


Samling före träning

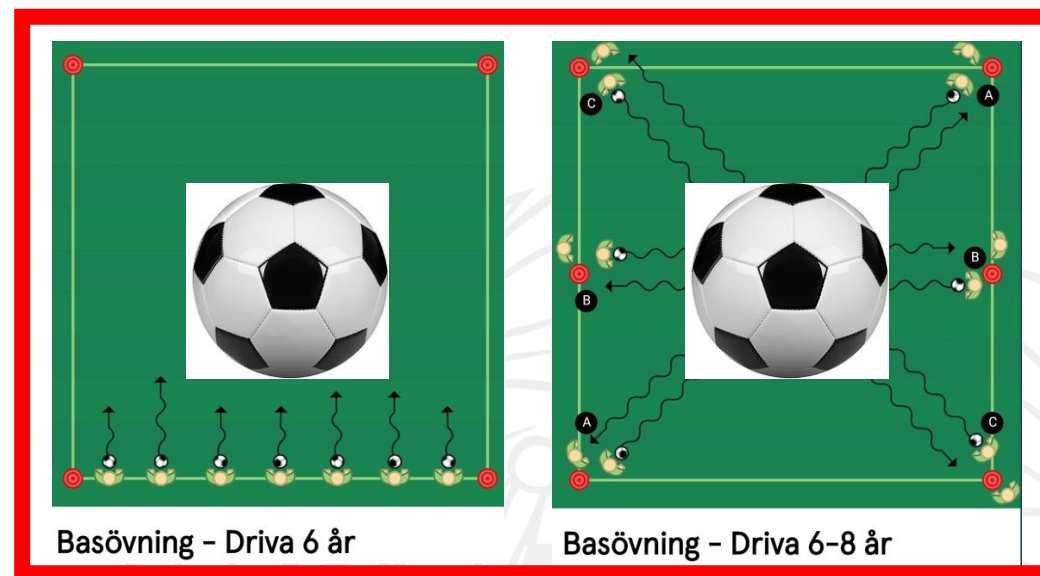
(V) INLEDNING MED BOLL 5-6år



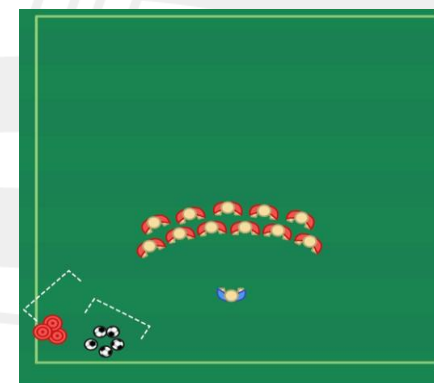
(V) LEKAR MED BOLL 5-6 år



Smålagsspel 34



(V) KULL 5-6år



Visa instruktionsfilm

Samling efter träning

SUPERCOACH ÅRSGRUPP 2018



Lagets namn: x_LEKochLÄR_FOTBOLL_2018

Lösenord: W9TKGMAH

REFLEKTIONER!

GÅ LEDARUTBILDNINGEN! DEN ÄR TILL FÖR DIG SOM ÄR LEDARE!



TACK!

**SAMLING UTANFÖR SALEN
FÖR GUIDAD RUNDTUR**