Övningsbank 10–12 år

7 mot 7

Version 1.0 Februari 2022

Innehåll

Träningsplanering 3

Speciellt för barn i åldern 10–12 år 4

Bollbehandling & Färdighetsövningar 5

1 Drillen 6
2 Teknikormen 7
3 Teknikdiagonalen 8
4 Utveckling av Teknikdiagonalen 9
5 Teknikcirkeln 10
6 En mot en med kortlinje som mål 11
7 Stafetter & Teknikbanor Bana 1 12
8 Stafetter & Teknikbanor Bana 2 13
9 Cirkeln 14
10 Kvadraten 15
11 England 17
12 Kvadratpass 1 18
12 Kvadratpass 2 19
12 Kvadratpass 3 20
13 Ajax Trianglar 21
14 Ajax Trianglar med fokus vinklar 22
15 Pass med flytt 23
16 Passningsdiamanten 24
17 Passning på led & passning med vändning 25
18 Y:et 26

Avslutsträning 27

19 Skott på rullande boll 28
20 Ledstjärnan 29
21 Avslut med inlägg 30
22 Toni Kroos 31

Smålagsspel och spelövningar 32

23 Smålagsspel 5v5 33
24 Vända spel 35
25 Ball Keep 36
26 Ball Keep i kvadrat med väggar 37
27 2v2/3v3 Kvadrat 38
28 Zonspel mittlinje 39
29 Zon match 40
30 Riktningsmatch 3v2 41
31 Laudrup 42

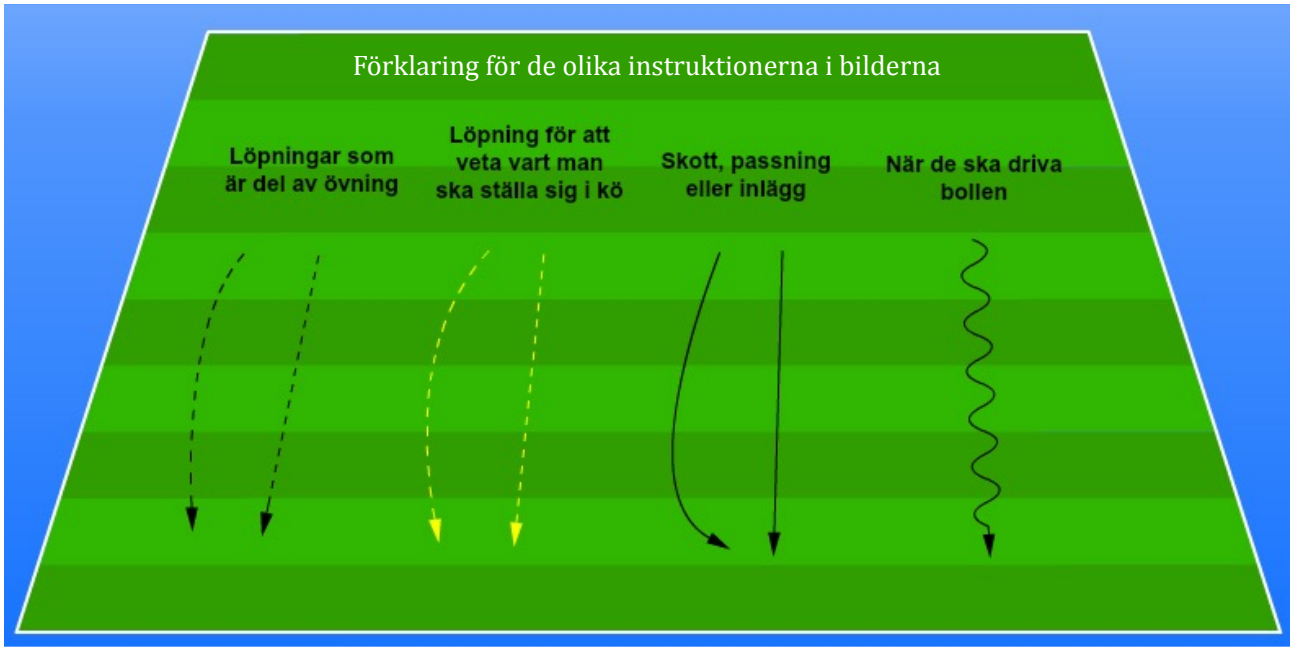
Uppvärmning utan boll 43

32 Koordinationsstege 44
32 Koordinationsstege 45
33 Balanshopp 46
34 Matchjogg 47

Målvaktsträning 48

35 Fallteknik 49
36 Fallteknik sidledsförflyttningar 50
37 Grunderna i greppteknik 51
38 Rörelsebana med fallteknik 52

Träningsprogrammet Knäkontroll 53



Träningsplanering

Exempel på pass fokus ligger på isolerat till funktionell.
Vi vill att de isolerar övningen genom en färdighet, sen får spelarna öva på detta i en matchlik situation.
Sedan går vi tillbaka till isolering för att slutligen se det funktionellt.

PASS	ÖVNING	ca min	SYFTE
1	34 Matchjogg	5–7	Fokus drivteknik
	32 Koordinationsstege	5-7	
	1 Drillen	15	
	1 mot 1 med kortlinje som mål	15	
	2 Teknikormen	15	
	23 Smålagsspel 5v5	30	
2	34 Matchjogg	5–7	Fokus pass-nings-teknik
	33 Balanshopp	5-7	
	16 Passningsdiamanten	15	
	27 2v2/3v3 kvadrat	15	
	17 Passning på led	15	
	28 Zonspel mittlinje	30	
3	34 Matchjogg	5–7	Fokus pass-nings-teknik
	32 Koordinationsstege	5-7	
	18–20 Kvadratpass	15	
	11 England	20	
	18 Y:et	15	
	23 Smålagsspel 5v5	25	
4	34 Matchjogg	5–7	Fokus avslut och motorik
	33 Balanshopp	5-7	
	5 Teknikcirkel	20	
	19 Skott på rullande boll *parallellt med* 20 Ledstjärnan	20	
	22 Toni Kroos	15	
	23 Smålagsspel 5v5	20	

PASS	ÖVNING	ca min	SYFTE
5	34 Matchjogg	5–7	Fokus drivteknik
	32 Koordinationsstege	5-7	
	3 Teknikdiagonalen	15	
	29 Zon Match	25	
	30 Riktningsmatch 3v2	20	
	7, 8 Stafett i form av teknikbanor tävling	15	
6	34 Matchjogg	5–7	Fokus spelvänd-ningar och försvars-förflytt-ningar
	33 Balanshopp	5-7	
	10 Kvadraten	15	
	26 Ballkeep i kvadrat med väggar	20	
	13, 14 Ajax trianglar	15	
	24 Vända spel	25	
7	34 Matchjogg	5–7	Fokus pass-nings-teknik & rörelse utan boll
	32 Koordinationsstege	5-7	
	9 Cirkeln	15	
	25 Ball keep	20	
	15 Pass med flytt	10	
	31 Laudrup	30	
8	34 Matchjogg	5–7	Fokus avslut och motorik
	33 Balanshopp	5-7	
	3 Teknikdiagonalen	15	
	21 Avslut med inlägg	25	
	22 Toni kroos	10	
	23 Smålagsspel 5v5	25	

Speciellt för barn i åldern 10–12 år

Den här åldern kallas för den “gyllene” åldern för att spelarna är väldigt mottagliga till att lära sig.

Det gör att spelarnas fokus på färdighets samt passningsövningar för att öva upp koordination samt samordningsförmåga lyfts. Det som däremot är det svåraste att lära ut och som skapar kreativa och problemlösande spelare, är moment som utmanar deras spelförståelse. Detta gör att smålagsspel fortfarande har en väldigt viktig roll i vår träning då detta är det mest naturliga sättet för spelarna att förstå hur en situation ska tas an.
Helst ser vi att ni delar upp större grupper i 2–3 eller tom 4 stationer beroende på hur många ni är. Det är mycket bättre att ha fler vattenpauser och ha högt engagemang samt kvalité i övningarna än att bara köra på.

Fortsatt i den här åldern är att vi inte avgränsar individer till olika roller på fotbollsplanen. Finns det individer som verkligen vill specialisera sig på en viss position får man se till att rotera smart. Viktigt att ni tränare uppmanar de till att testa alla olika så att de får en ökad förståelse för hur man ska agera överallt på planen. Detta kommer ge de en ökad kunskap i den rollen som de föredrar framöver.

I de här åldrarna så börjar även problem uppstå i en breddförening då nya individer som möjligtvis inte spelat fotboll innan synligt ligger efter. Det är också därför stationsträning samt användningen av jokrar kommer väl tillhands. Många av framförallt färdig-hetsövningarna är nivåanpassningsbara för att alla ska kunna utvecklas i sin egna takt.

Som ledare är det viktigt att vi förstår spelarna genom att vi ser de som individer, alla är inte lika. Vi har en miljö där misstag ses som en viktig del av lärandet och uppmuntrar försök och ansträngning. Det skall vara tryggt att misslyckas. Det är deras sport inte vår. Barn är inte små vuxna.
Ledordet är att VÅGA!

ISOLERAD TILL FUNKTIONELL TRÄNING

Sträva efter att hitta samspelet mellan isolerad träning och funktionell träning. Ett exempel på isolerad träning är när två spelare står och stillastående nöter bredsidor fram och tillbaka mellan varandra.

Med funktionell träning menas att det moment eller den teknik man tränar på används i en så matchlik situation som möjligt. Spelet är den mest funktionella delen av fotbollsträningen. I spelmoment prövas spelarens tekniska utförande och taktiska förståelse i varje unik situation. Främst i de yngre åldrarna är det viktigt att tänka på hur ett träningspass läggs upp med tanke på måttet av isolerad träning i förhållande till funktionell träning. Generellt sett har vi ofta för bråttom att byta övning och byta till en ny färdighet att öva på. Planera hellre träningen så att ni övar hela passet på ett begränsat antal färdigheter. Nedan följer ett exempel på en träning där färdigheten överstegsfint tränas:

1. **Färdighet:** Låt spelarna med varsin boll stillastående träna in rörelsen i finten. Gå från stillastående till rörelse, till fri rörelse inom ett begränsat område.
2. **Spel:** Spela 1 mot 1 på en begränsad yta med små mål. Uppmuntra spelarna att använda färdigheten. Det kan ske t.ex. genom att räkna poäng och ge poäng per utförd fint eller att ge en poäng för mål och två poäng för mål efter utförd fint.
3. **Färdighet:** Öva på färdigheten igen.
4. **Spel:** Smålagsspel där spelarna uppmuntras på olika sätt att använda färdigheten de tränat på.

Tänk på att alla barn får:
☺ **spela lika mycket på matcherna,**
– ombytta spelare spelar alltid.
☺ **turas om att starta matcherna**
☺ **spela på olika platser i laget.**

Egna varianter på övningar, tränarens fantasi!

Bollbehandling & Färdighetsövningar

Att kunna bli kompis med bollen och behandla den är A och O inom fotbollen. Alla duktiga spelare har en god bollbehandling. Därför måste vi lägga ner mycket tid på dessa övningar!

I dessa övningar tränar vi främst på:
Bollkänsla
Bollbehandling
Passningsteknik
Mot & medtagningar
Spelförståelse
Drivteknik
Koordination

Övningarna kräver att ni är organiserade och kommer med tydliga anvisningar. Vi undviker som i alla andra övningar att ha för många spelare med i övningen vilket skapar köbildning. Dela hellre upp spelarna i grupper och se till att ha stationer redo så de alltid får stimulans.

Passningsspelet är oerhört viktigt inom fotbollen och därför är det viktigt att vi instruerar hur man slår en bra pass.

Instruktionspunkter

- Pendla igenom tillslaget
- Spänn fotleden
- Träffa mitt på bollen (Detta gör vi genom att ha tån upp och hälen ner så bollen håller sig på marken hela tiden)
- Stödjebenet bredvid bollen vid tillslaget
- Titta på bollen i tillslagsögonblicket
- Hitta rätt hårdhet i tillslaget

Vi strävar efter att våra spelare alltid ska flytta bollen i sina medtagningar. Försök alltid att flytta bollen så du får mer tid och/eller att du får bättre vinklar för att kunna spela vidare. Det är också viktigt att ha en bra första touch i medtagningen så du kan få till ett snabbt andra tillslag. Det är också viktigt att kunna anpassa längden på tillslaget utifrån hur situationen ser ut.

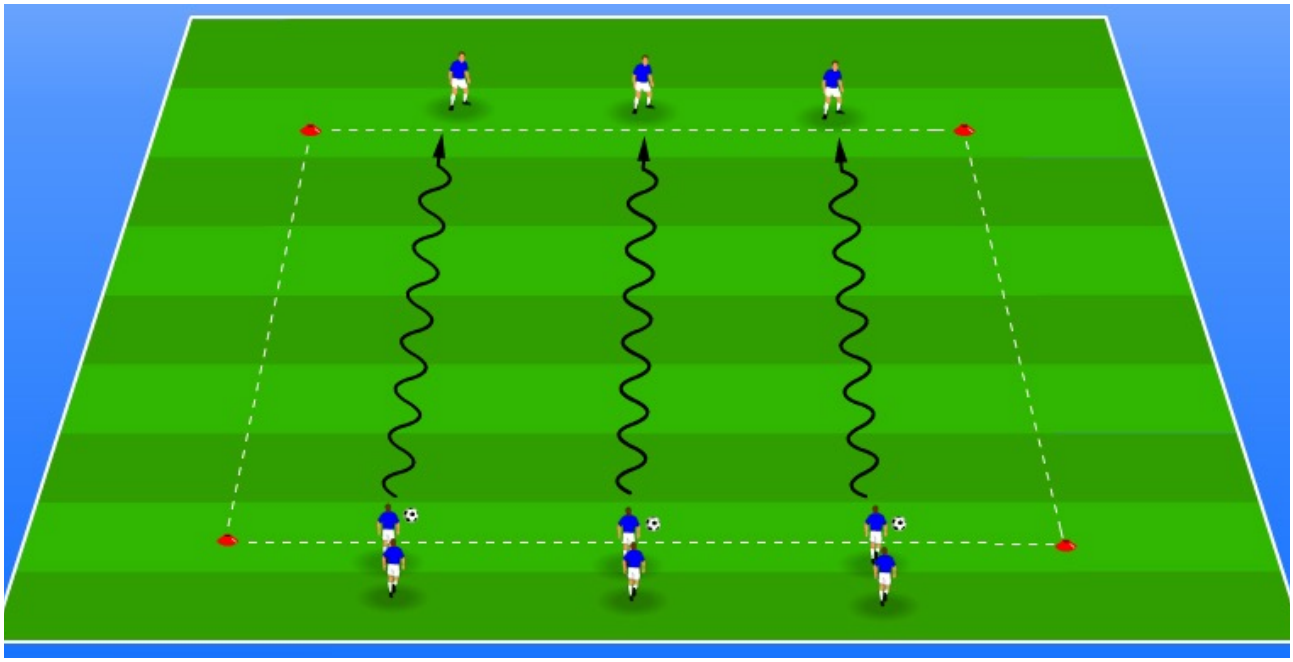
Instruktionspunkter

- Flytta bollen vid medtagningen
- Värdera hur lång touchen ska vara
- Vrid upp kroppen innan medtagningen
- Skapa yta innan medtagningen
- Var följsam (mjuk i knäna)

1 Drillen
2 Teknikormen
3 Teknikdiagonalen
4 Utveckling av Teknikdiagonalen
5 Teknikcirkeln
6 En mot en med kortlinje som mål
7 Stafetter & Teknikbanor Bana 1
8 Stafetter & Teknikbanor Bana 2
9 Cirkeln
10 Kvadraten
11 England
12 Kvadratpass 1
12 Kvadratpass 2
12 Kvadratpass 3
13 Ajax Trianglar
14 Ajax Trianglar med fokus vinklar
15 Pass med flytt
16 Passningsdiamanten
17 Passning på led & passning med vändning25
18 Y:et

1 Drillen

Syfte: Att förbättra spelarnas drivteknik så att de känner sig mer bekväma med bollen



INFÖR ÖVNINGEN

- 1 boll per uppställning
- 3 spelare
- 2 koner mitt emot varandra med ett 15 meters mellanrum

Instruktioner

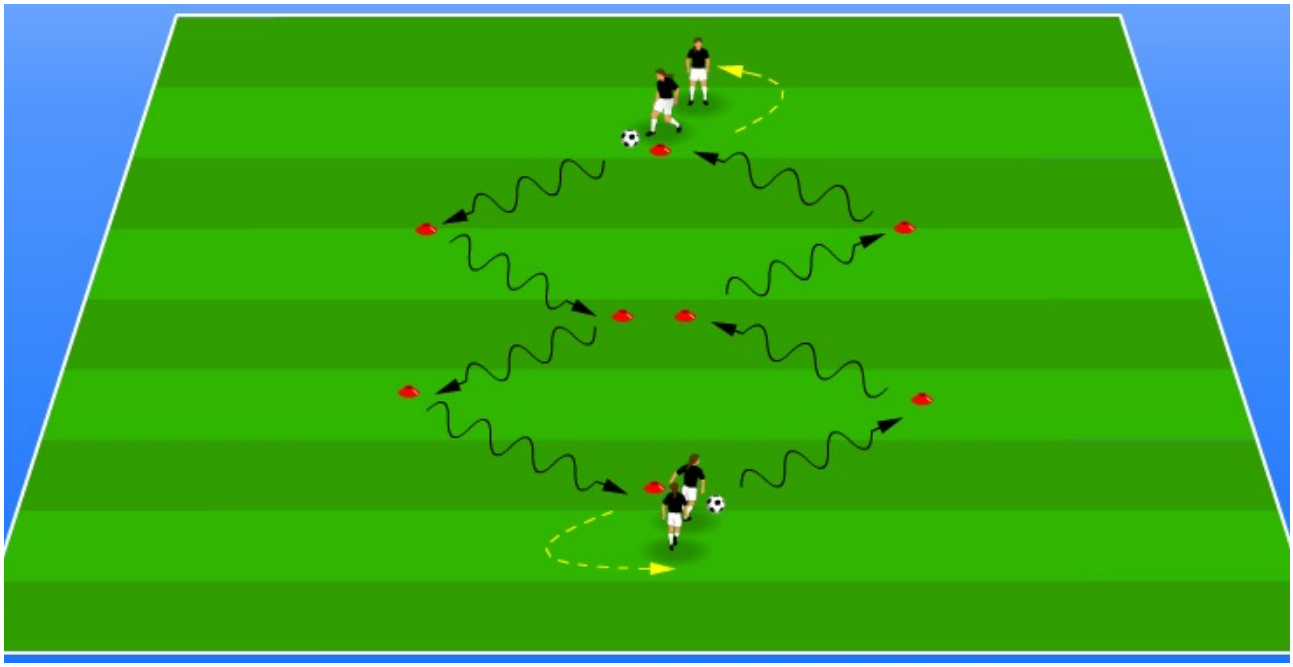
1. Ställ spelarna mot varandra.
2. Den sidan med 2 spelare ska ha boll så att det aldrig blir tomt på någon av sidorna.

VARIATIONER:

- Vi vill att alla variationerna ska göras med båda fötterna.
- Nivåindela gärna varje uppställning.
- 2 minuter per variation vilket innebär 1 minut med vänster och 1 minut med höger fot.
  1: Driv bollen med utsidan av foten.
  2: Driv bollen med insidan av foten.
  3: Driv bollen med varannan ut och insida.
  4: Driv bollen med 2 gånger insida och 2 gånger utsida.
  5: Driv bollen med sulorna sidledes.
  6: Driv bollen med sulorna framlänges
  – här använder vi båda fötterna.
  7: Driv bollen med sulorna baklänges här använder vi båda fötterna.
  8: Driv bollen genom att göra tvåfotare.

2 Teknikormen

Syfte: Att träna på vändningar och finter så att man känner sig trygg i utmanandet av en annan spelare. Bollkontroll och trygghet utvecklas även av denna övning.



INFÖR ÖVNINGEN

- 6-8 spelare
- Sätt upp koner efter bilden nedan och varje spelare ska ha varsin boll annars skickar man den vidare i ledet

Här finns det en viss frihet vad det gäller kreativitet hos tränare men vi vill ha 4 vändningar och 4 finter.

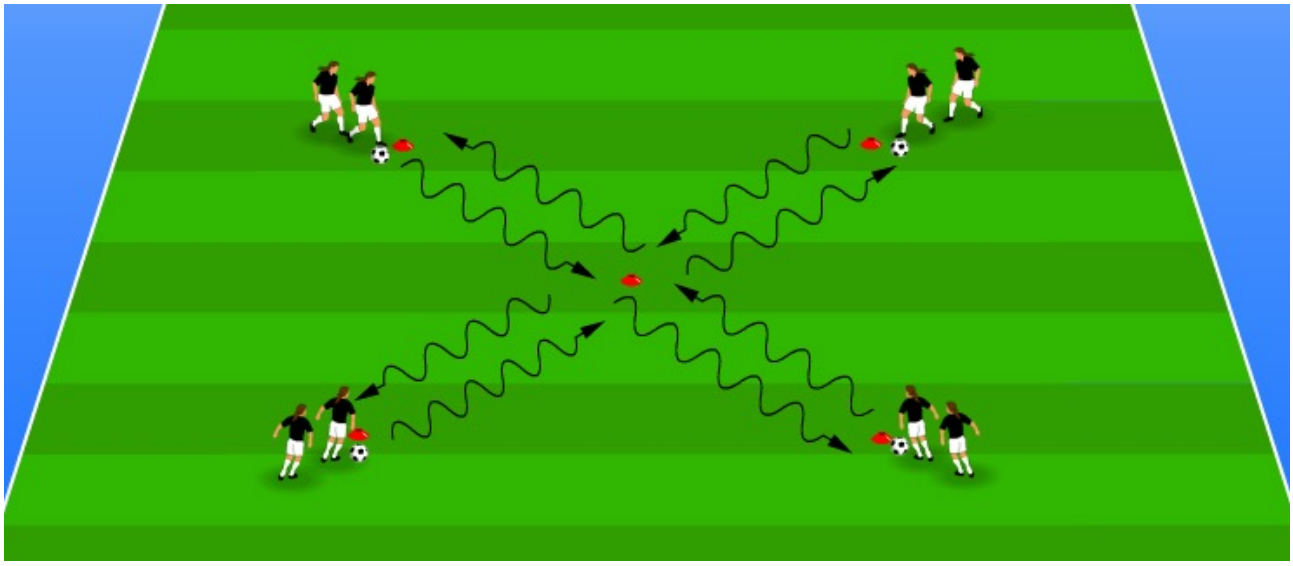
Instruktioner

- Se till att finten/vändningen som ska göras händer vid varje kon det innebär 5 gånger. Vi vill att 8 finter/vändningar ska göras.
- Ställ spelarna mot varandra som visat ovan.
- Se till att alla övningar görs med den naturliga foten så exempelvis om vi ska göra en överstegsfint och sedan gå vänster så driver vi bollen med höger fot sedan gör vi finten och driver med vänster till nästa kon.
- Nivåindela gärna uppställningarna så att tempot anpassas efter nivå.

1. **Kroppsfint** Gör en rörelse åt ett håll med kroppen och gå sen åt andra hållet med bollen
2. **Överstegsfint** Gör en utåtgående cirkulär rörelse över bollen med ena benet och flytta bollen snett framåt med utsidan med andra foten.
3. **Cruyff-vändning** Oftast kombinerad med en skottfint. Flytta bollen bakåt med toppen av insidan av foten.
4. **Utsida** Vänd med utsidan av foten.
5. **L-fint bakom** Dra bollen bakåt och flytta den åt sidan med insidan av foten bakom stödjebenet.
6. **Scoop** Låtsas slå en pass åt ena hållet och dra sedan med dig bollen i en mjuk, rund rörelse förbi motståndaren åt andra hållet.
7. **Insida framför ben** Vänd med insidan framför stödjebenet.
8. **Insida bakom ben** Vänd med insidan av foten bakom stödjebenet.

3 Teknikdiagonalen

Syfte: Drivteknik, finter & att få upp blicken



INFÖR ÖVNINGEN

- Yta 12 x 12 m (kan varieras)
- 8 – 12 spelare, 2 –3 spelare i varje hörn
- 4 bollar
- 4 koner

Betona vikten av timing i alla dessa variationer. Vi tränar inte heller här på att det ska gå fort utan vi ska ha kontroll och inte springa in i varandra.

Instruktioner

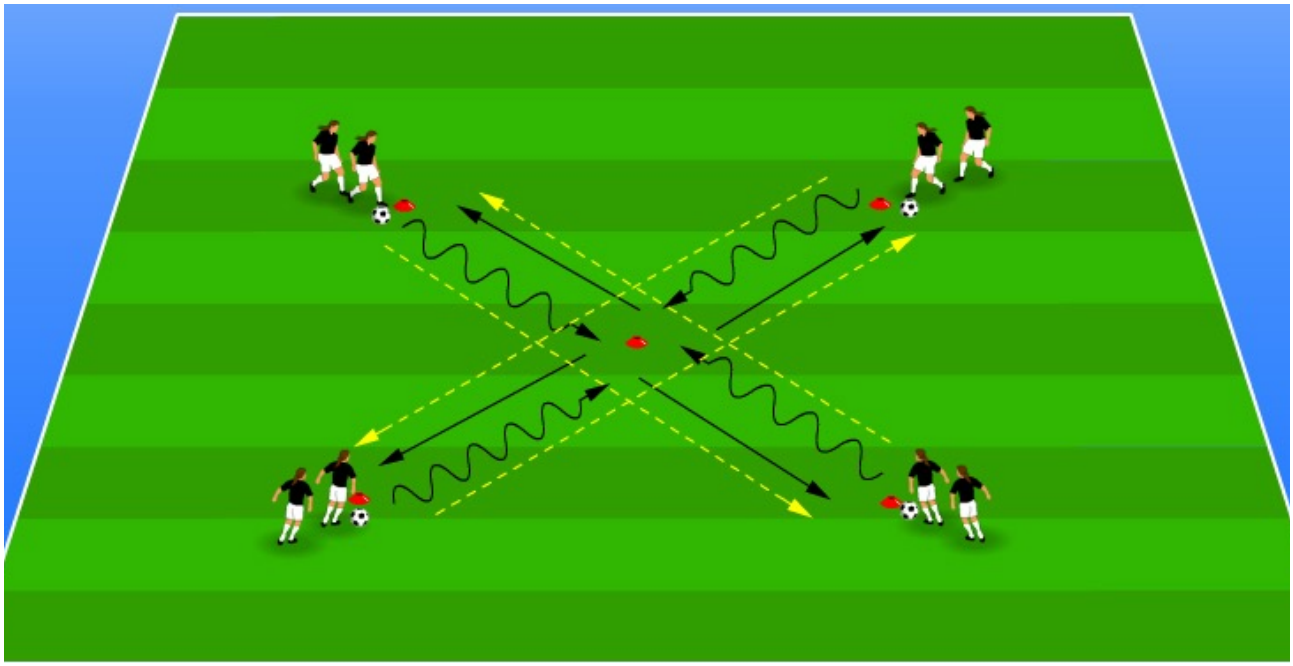
1. Spelare som står först i kön startar samtidigt och driver diagonalt över till spelaren mitt emot
2. Bollen lämnas sedan över till spelaren som står först i ledet på andra sidan som gör likadant.
3. Se till att spelarna har bollen nära kroppen och fokuserar på att ha blicken uppe så att de undviker att krocka

VARIATIONER

- Driv bollen med i lugnt tempo och instruera att de försöka ha blicken rakt fram samt många touch på bollen.
- Driv bollen bara med t ex höger fot, vänster fot, sulan, insida höger/ vänster fot osv alla de variationer som finns i "Drillen".
- Sedan kan man växla på en fint i mitten. Här krävs det från ledare att betona vikten av timing
  Exempel på finter:
  1: Kroppsfint-Gör en rörelse åt ett håll med kroppen och gå sen åt andra hållet med bollen
  2: Överstegsfint- Gör en utåtgående cirkulär rörelse över bollen med ena benet och flytta bollen snett framåt med utsidan med andra foten.
  3: Skottfint - Låtsas påbörja en avslutsrörelse för att sedan dra med bollen sidledes
- Det går även att träna vändningar genom att driva upp till mitten och sedan driva tillbaka till egen kona och lämna över bollen
  Exempel på vändningar:
  1: Cruyff-vändning - Oftast kombinerad med en skottfint. Flytta bollen bakåt med toppen av insidan av foten.
  2: Utsida - Vänd med utsidan av foten.
  3: Insida - vänd med insidan av foten
  4: Sulvändning - vänd genom att dra bollen bakom dig med sulan

4 Utveckling av Teknikdiagonalen

Syfte:
Drivteknik, mot och med-tagningar samt passningar



INFÖR ÖVNINGEN

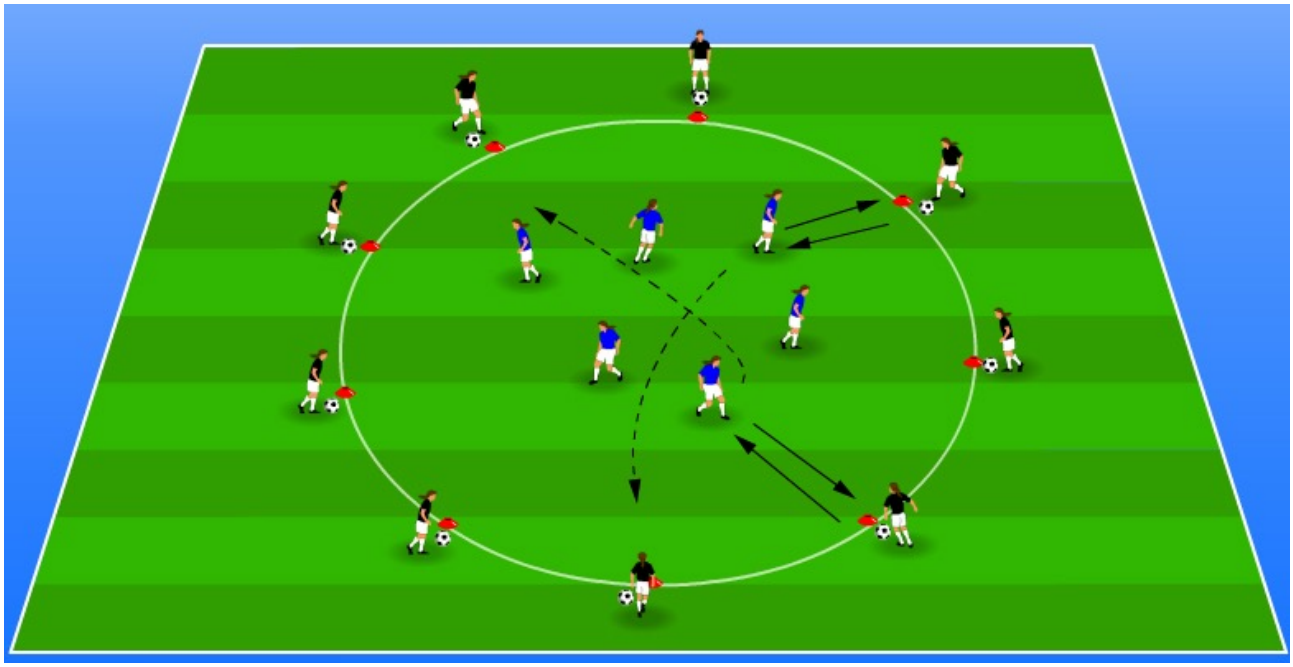
- Yta 12 x 12 m (kan varieras)
- 8 – 12 spelare, 2 –3 spelare i varje hörn
- 4 bollar
- 4 koner

Instruktioner

1. Istället för att bara driva över bollen så läggs det på en passning efter man kommit upp till mitten
2. Man följer bollen hela tiden efter slagen passning
3. Driv upp till mitten, alla passar diagonalt. Spelaren ställer sig sedan sist i kön dit passningen slogs.
4. Driv upp till mitten, alla passar till höger, löp rakt fram.
5. Driv upp till mitten, alla passar till vänster, löp till höger.
6. Driv upp till mitten, alla passar till höger, löp till höger och spela vägg med bollhållaren.
7. Driv upp till mitten. När bollhållaren kommer till mitten ska han/hon kolla upp för att se omspelaren rakt över är ledig, dvs inte har boll. Om den spelaren redan har boll måste denne vändaut till höger, vänster eller rakt bakåt för att hitta en ledig medspelare.

5 Teknikcirkeln

Syfte: Mot- och medtagningar, passningar och vändningar.



INFÖR ÖVNINGEN

- Anpassa cirkelns storlek så att det går att utföra momenten på ett bra sätt.
- 10 – 30 spelare
- hälften med boll längs med cirkeln, hälften utan boll inne i cirkeln.
- Eventuellt en kvadrat av koner mitt i cirkeln till vilken spelarna måste löpa för att sedan få möta bollhållare igen.

Instruktioner

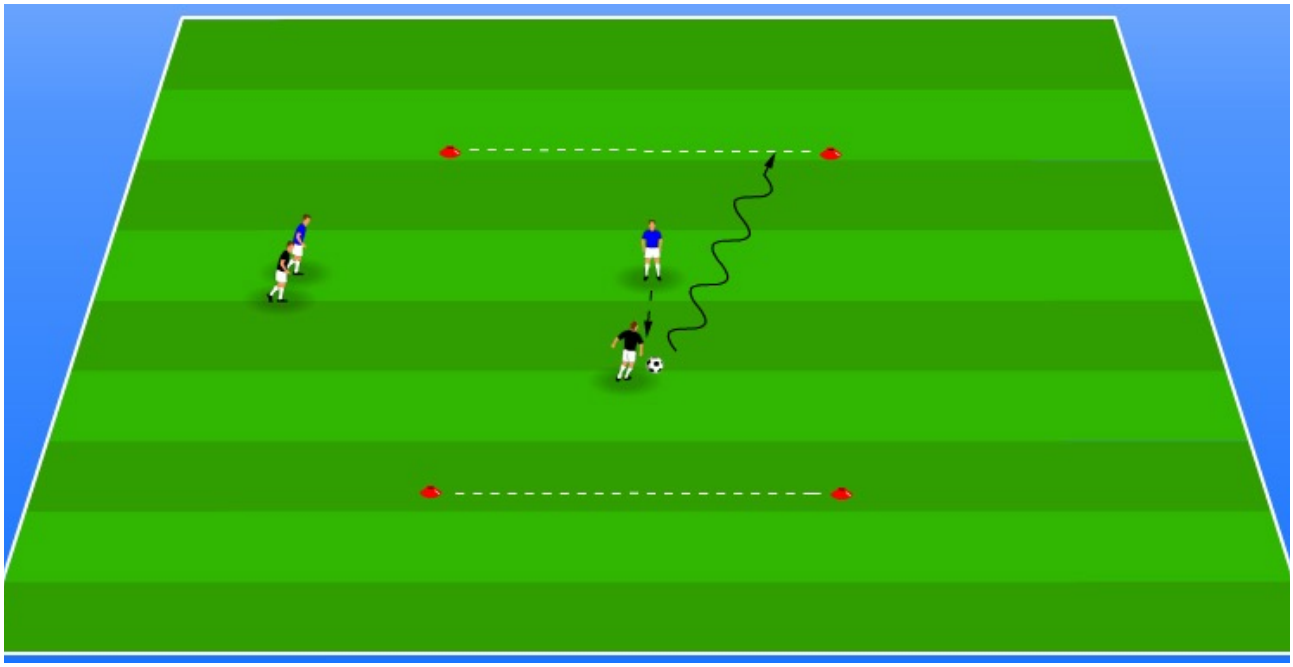
1. Spelare utan boll visar var och när passningen ska komma, utför angivet moment och spelar tillbaka bollen.
2. Byt uppgifter efter ca 90 sekunder
3. Se till att kommunikationen är i fokus
4. Timing i passningar och kast för att hålla hög kvalité i övningen

VARIATIONER

- Ta emot med ena foten, spela tillbaka med den andra.
- Ta emot med insidan/utsidan, vänd upp, driv bollen mot mitten, vänd med t ex utsidesvändningen och spela tillbaka bollen.
- Tillbakaspel på ett tillslag med insidan.
- Bollhållaren kastar bollen: Ta emot med bröst och spela tillbaka på volley eller efter marken.
- På samma sätt med lår och huvud.
- Tillbakaspel direkt med huvud, bröst, axel, fotens insida och vrist på volley.

6 En mot en med kortlinje som mål

Syfte: Utmana, finta och dribbla förbi en motståndare



INFÖR ÖVNINGEN

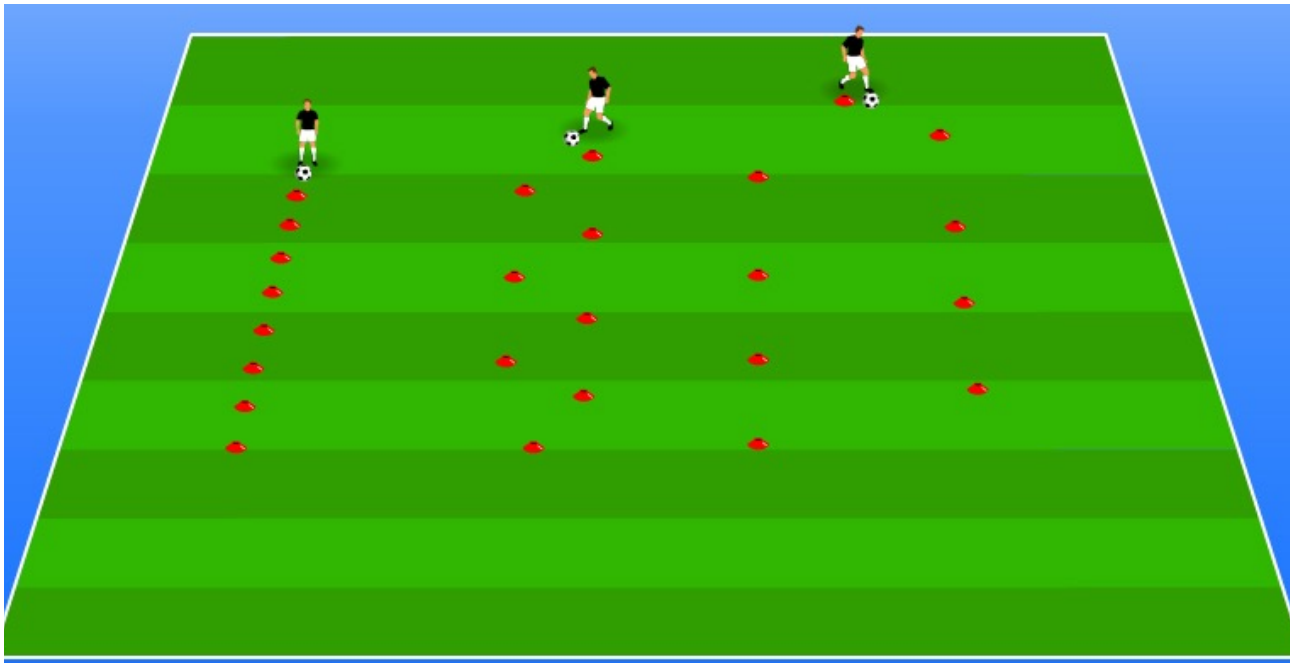
- Yta 16x8m
  (Kortsidan = 8 meter)
- 4 spelare per yta
- 1 boll igång åt gången kan däremot ta ut så att det finns 2-3 bollar per yta

Instruktioner

1. 1 mot 1 övning som handlar om att ta sig förbi sin motspelare och driva förbi motståndarens mållinje och stanna den med kontroll
2. Driver spelaren bollen över linjen utan kontroll räknas inte “målet”
3. Båda spelarna agerar anfallare och försvarare, tar man bollen så blir man anfaller och förlorar man den så blir man försvarare
4. Varje par jobbar i ca 1 minut sen byter man
5. För att hålla högt tempo i övningen kör vi ingen aktiv vila utan låt de andas så att de kan ge allt när de väl är inne. Anledningen till det är att när vi ska utmana en spelare krävs det accelerationer. Är det trötta orkar de inte accelerera på samma sätt vilket gör att övningen inte riktigt får samma syfte
6. Se till att ha tränat ordentligt på finter innan så det blir ordentliga tempoväxlingar och riktningsförändringar efter finten
7. Upp med blicken så att de har koll på sina motståndare
8. Täck bollen, våga använda fysiken och gå in i närkamper
9. Viktigt att nivåindela!

7 Stafetter & Teknikbanor Bana 1

Syfte: Drivteknik, lära sig att utmana samt för barnen att ha kul



INFÖR ÖVNINGEN

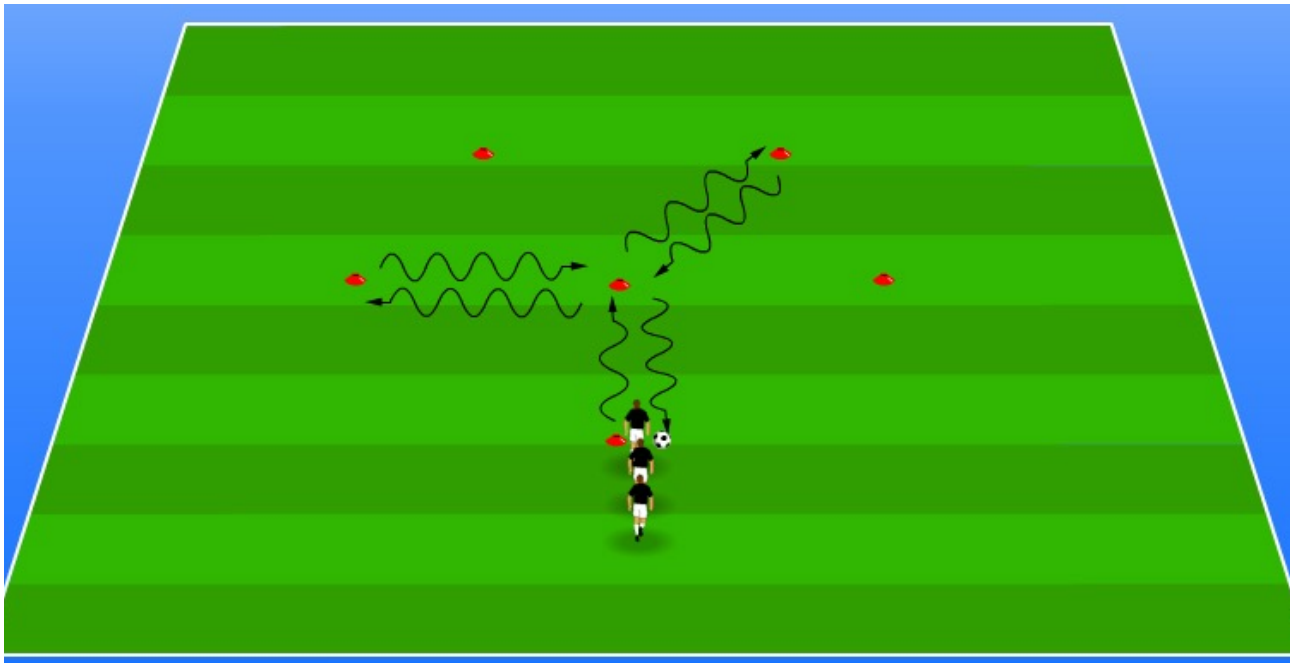
- 6-10 spelare per bana
- 1 boll/spelare
- Antal koner anpassas efter tänkt bana

Instruktioner

1. Se till att spelarna håller bollen nära kroppen
2. Fokus ligger på antal touch och inte fart speciellt i teknikbanorna då stafetter är annorlunda
3. Nivåanpassa banorna om möjligt
4. Viktigt att det inte uppstår några köer det betyder att banorna ska anpassas efter hur många som är på träning
5. Max 10 per bana så att samtliga spelare får så många touch som möjligt
6. Som ledare får ni gärna använda er kreativitet här med!

8 Stafetter & Teknikbanor Bana 2

Syfte: Drivteknik, lära sig att utmana samt för barnen att ha kul



INFÖR ÖVNINGEN

- 6-10 spelare per bana
- 1 boll/spelare
- Antal koner anpassas efter tänkt bana

Instruktioner

Här ändrar vi avståndet mellan koner så att man får testa på touch i flera olika former. Vi vill dock såklart att spelarna blir kompisar med bollen så använd de här variationerna.

1. Driv bollen med valfri fot
2. Driv bollen med utsidan av foten
3. Driv bollen med insidan av foten
4. Driv bollen med sulorna sidledes
5. Driv bollen med sulorna framlänges här använder vi båda fötterna
6. Driv bollen med sulorna baklänges här använder vi båda fötterna
7. Driv bollen genom att göra tvåfotare

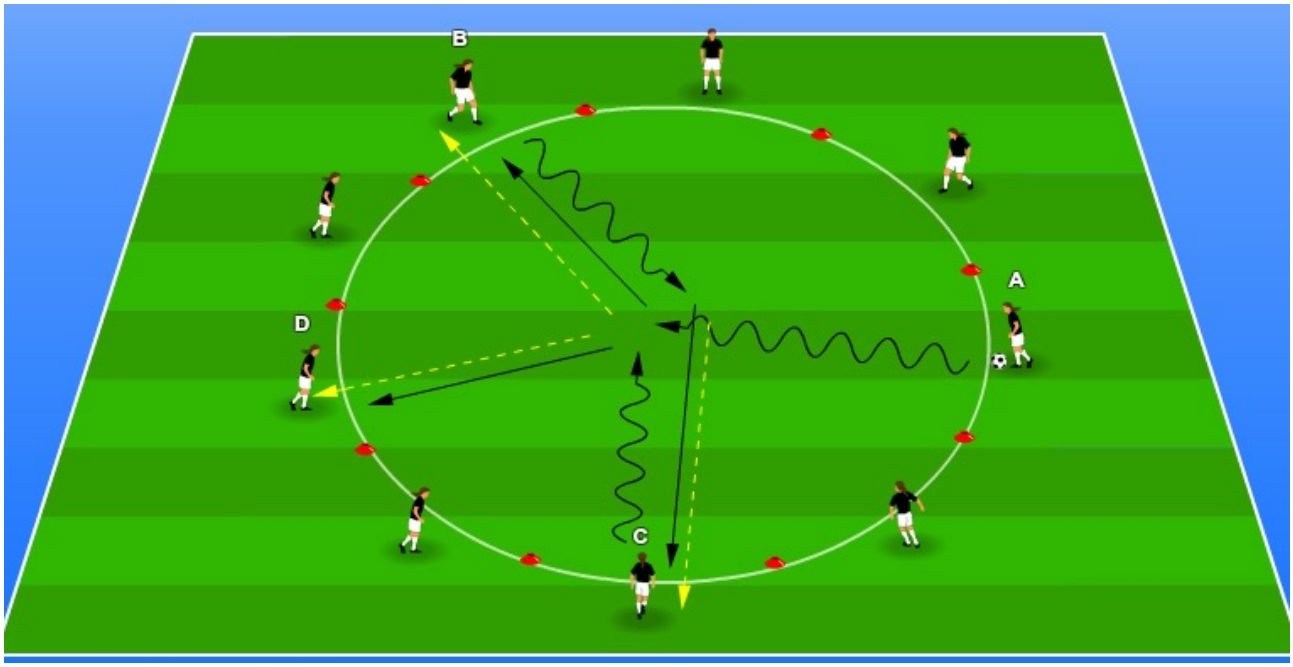
Spelaren driver bollen in i mitten, ut till en kon och vänder, driver in mot mitten hittar en till kon och vänder sen driver hen mot mitten och lämnar till sist över bollen till nästa spelare i ledet. Styr gärna spelarna till att använda en specifik vändning. Gör upp fler banor om ni är många i gruppen för att undvika lång väntan.

Exempel på vändningar

- **Cruyff-vändning** – Oftast kombinerad med en skottfint. Flytta bollen bakåt med toppen av insidan av foten.
- **Utsida** – Vänd med utsidan av foten.
- **Insida framför ben** – Vänd med insidan framför stödjebenet.
- **Insida bakom ben** – Vänd med insidan av foten bakom stödjebenet.
- **Sulvändning** - med toppen av sulan drar spelarna bollen bakom sig

9 Cirkeln

Syfte: Mot- och medtag, passningar, drivteknik och speluppfattning.



INFÖR ÖVNINGEN

- Yta: Radien ca 10-15 m
- 8-16 spelare
- 1-2 bollar igång samtidigt

1. Valfri spelare börjar med boll. I det här exemplet är det spelare A. Hen driver in mot mitten, passar valfri spelare i exemplet är det spelare B som tar med bollen in i mitten och utför samma procedur.
2. Spelaren som slår passningen byter plats med den han/hon passat till.
3. Tränaren ska successivt öka antalet bollar när övningen ser ut att fungera.

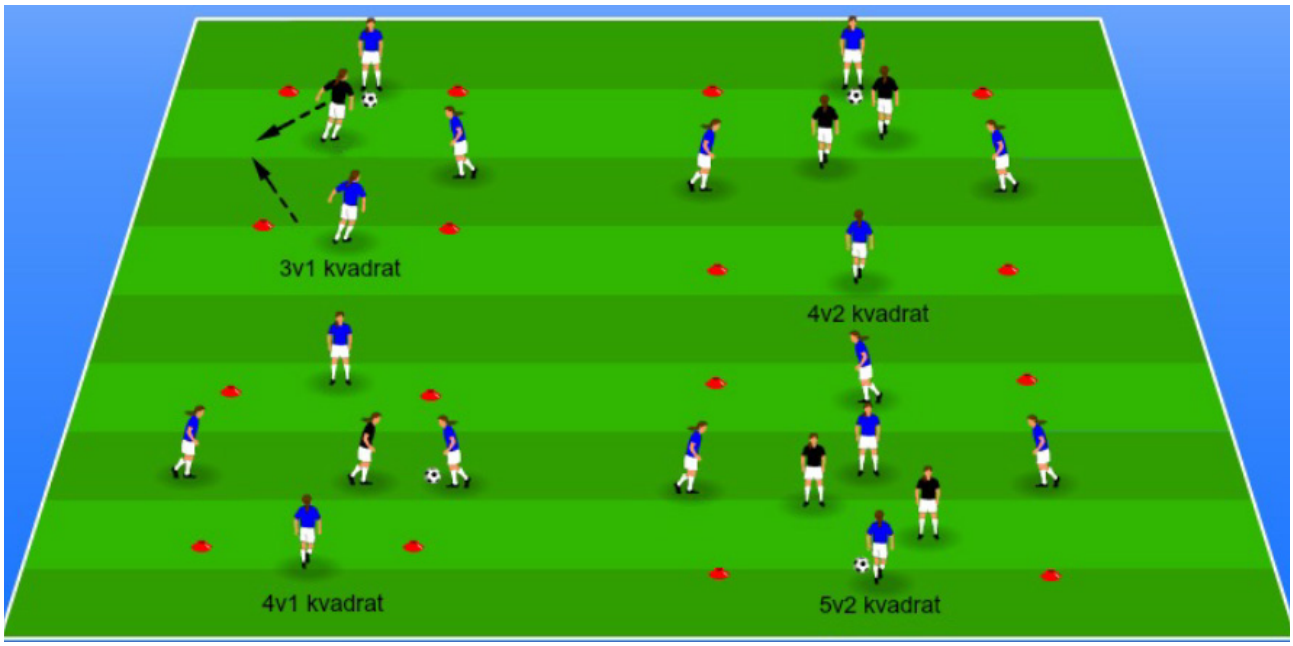
Dessa variationer är ganska svåra men testa gärna ändå hur det går för barnen.

VARIATIONER

- **Väggspel.** Bollhållaren (A) passar valfri spelare (B) som spelar vägg med A.
- **Väggspel på tredje spelare**. Bollhållaren (A) passar valfri spelare (B) som direkt passar tillbaka till A. A passar sedan spelaren som står till vänster om B som tar med bollen in i mitten. Mönstret upprepas sedan.
- **Överlapp.** Bollhållaren (A) passar valfri spelare (B). När B får bollen ska spelaren till vänster om honom/henne ta en löpning runt B, in i mitten och få passningen.

10 Kvadraten

Syfte: Att förbättra spelarnas passningsteknik, försvar, kommunikation och speluppfattning



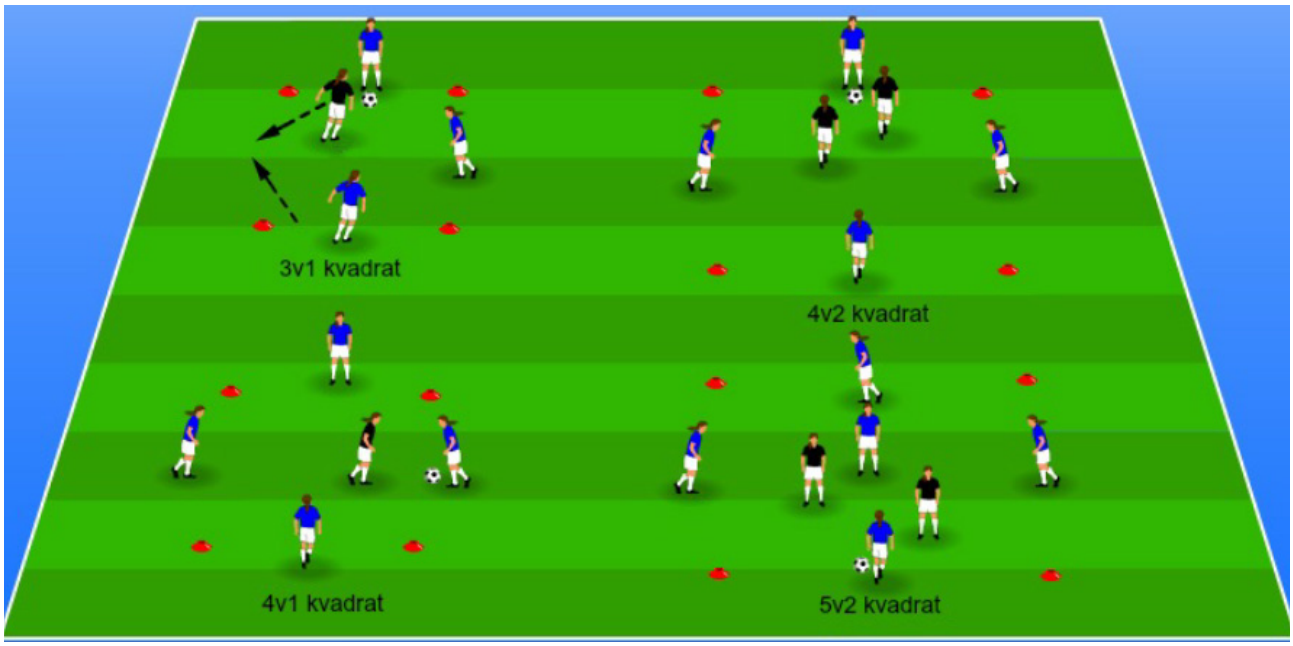
INFÖR ÖVNINGEN

- 4-7 spelare
- Yta anpassad efter förmåga ca 5x5
- 1 boll

Instruktioner

1. Sätt upp en kvadrat och fördela spelarna längs kanterna, se illustration.
2. Välj ut två eller en som börjar i mitten och ska försöka att bryta passningarna.
3. De spelare längs med kanterna ska försöka att passa runt till varandra utan att de två i mitten lyckas att bryta passningarna.
4. Bryts en passning så får den som slog passningen ta plats i mitten medan en av de i mitten får gå ut och passa.
5. Om ni tränare vill justera tempot i övningen och kravet på spelarna så dra ner på tillslagen – ett, två eller att man måste ta två tillslag innan man får spela vidare bollen. (Ett tillslag är när man rör bollen. En pass, mottagning eller förflyttning av bollen är till exempel ett tillslag.)
6. Viktigt även att förklara hur man ska återvinna bollen lättast speciellt när de är 2 stycken som jagar. Press, understöd och den kommunikation som krävs för att kunna täcka av rätt.

10 Kvadraten



VARIATIONER

- 3v1 kvadraten är den som kräver mest rörelse då man lämnar en sida utan spelare. Det betyder att de andra spelarna får röra sig in i den fria sidan. Detta sätter krav på att man rör sig konstant och kan vara mycket jobbigt.
- 4v1 kvadraten är extremt jobbig för den som jagar därför bör man krympa den till att vara ganska liten beroende på nivå.
- 4v2 kvadraten sätter krav på samarbete defensivt och den kan vara lite större till ytan då man är 2 individer som ska försöka återvinna bollen. Man jobbar även som ett lag det betyder att det inte är den som bryter bollen som byter plats utan det är den som varit inne längst av de som jagar som byter med en utanför.
- 5v2 kvadraten tillåter en spelare att vara fri i mitten detta gör att understödet blir ännu viktigare för hittar man en pass emellan så spelas en lagdel förbi direkt. Det sätter alltså större krav defensivt.

11 England

Syfte: Att spelarna uppfattar hur man spelar sig ur situationer samtidigt som man tränar på ett aggressivt och strukturerat presspel. Spelarna ska lära sig att uppfatta sin omgivning och fördela bollen snabbt och med rätt adress.

INFÖR ÖVNINGEN

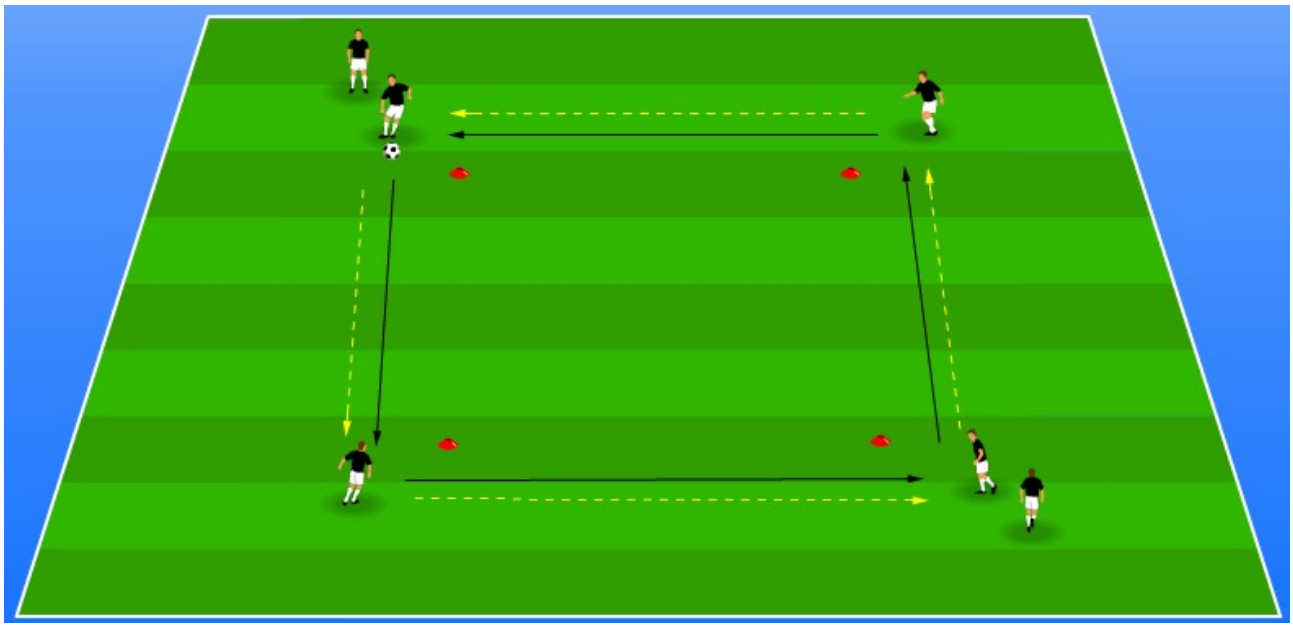
- 9-18 spelare.
  Det går att justera storlek på kvadrat samt hur många som jagar beroende på hur många som är med. Rekommendationen för ett optimalt tempo är däremot 12-15 personer vilket blir 4-5 per respektive lag.
- 1 boll i spel hela tiden hamnar den utanför spelplan sätter tränaren igång en ny

Instruktioner

1. Genom denna övning vill vi att spelarna spelar på små ytor och med så få touch som möjligt.
2. Är ni många på träning går det även att nivåindela på denna övning annars fördela jämnt så att alla får träna på både presspelet och passningar. Är ni inte ett jämnt antal spelare så kan ni nivåindela på ett sätt så att det blir jämnt.
3. Övningen börjar med att tränaren sätter in en pass i någon av kvadraterna
4. När laget i respektive kvadrat nuddar bollen får två stycken från laget i mitten lov att springa in och försöka att bryta bollen. Lyckas inte lagets spelare att bryta passningen och spela bollen ur kvadraten, får spelande lag lov att slå över bollen till nästa kvadrat efter x antal passningar i rad.
5. Då ska laget i den kvadraten försöka att slå x antal passningar i rad utan att motståndarna bryter passningarna och får bollen ur kvadraten. Laget i mitten skickar då in två nya spelare för att försöka bryta deras passningar. Bryter det jagande laget passningen så att bollen åker ur kvadraten, sätter tränaren in en ny boll i den andra kvadraten och det laget som misslyckades med sina passningar får bli laget i mitten tills de lyckats bryta bollen.
6. Misslyckas det spelande laget med passen över trots man lyckats med x passningar i rad, så får man ändå bli det jagande laget i mitten.
7. Genom denna övning vill vi att spelarna spelar på små ytor och med så få touch som möjligt.

12 Kvadratpass 1

Syfte: Öka tempot i passningar, mottagningar och få röra mycket boll



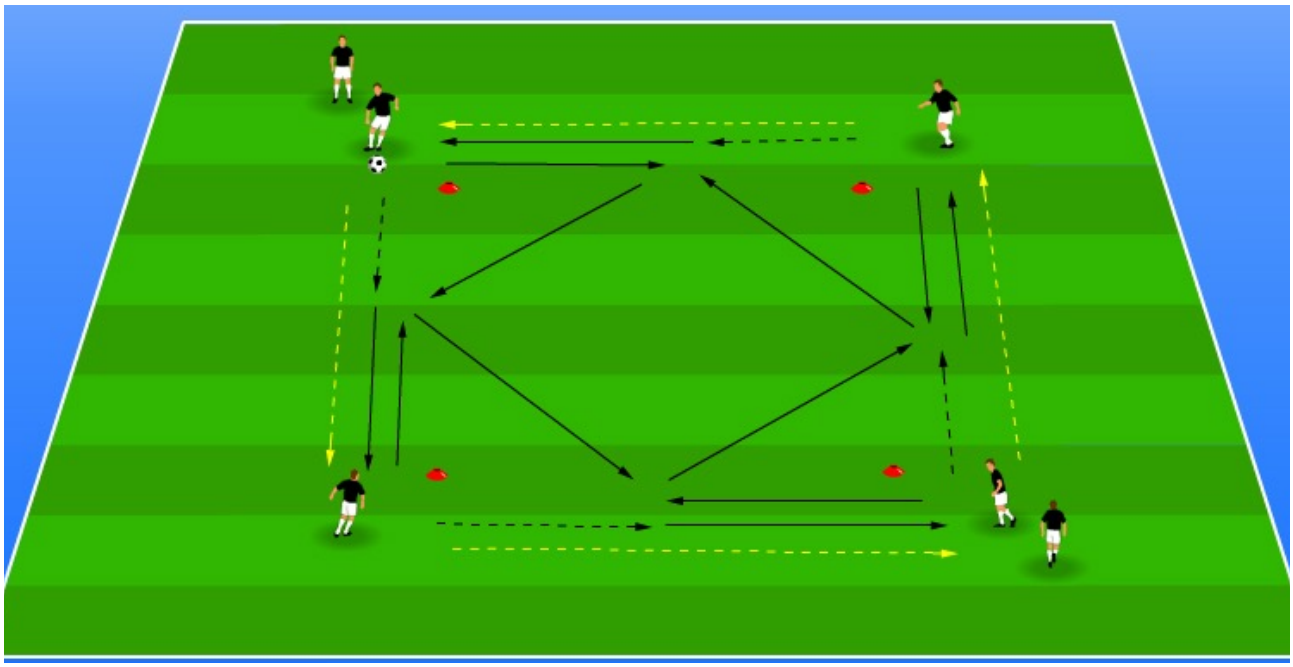
INFÖR ÖVNINGEN

- 5-8 spelare rekommenderar 5 vid en boll och vill man trappa upp svårighetsgraden så 6 med två bollar.
- Ställ upp en kvadrat med ungefär 15 meter mellan konerna.

Instruktioner

1. Nivåindela gärna spelarna i denna övning.
2. Fördela spelarna jämnt vid varje kon och ifall ni är 5 se till att de som är två börjar med boll.
3. Förklara tydligt att bollen alltid ska runt konan, helst ett tillslag för att ta med bollen och ett tillslag för att passa bollen.Det är däremot bättre att ta fler tillslag om man känner att individerna inte kan behärska ett sånt högt tempo.
4. Viktigt att spelare alltid tar med bollen med bortre foten oavsett håll. Detta pga att spelarna ska lära sig ta med bollen i fart och inte döda den. Om vi tar emot bollen med bortre foten går det mycket snabbare att få med den framåt i farten.
5. Efter spelarna passat bollen följer de med och ställer sig vid konan dit de passade. Se bilden nedan för uppställning av koner och spelare samt hur bollen ska röra sig.
6. Det finns tre variationer på denna övning där nummer 3 är den svåraste och 1 den lättaste. Den enklaste formen av denna övning är bara att passa bollen och följa med som under vid variation 1.
7. Förklara tydligt att det är bäst att ta med bollen med den yttre foten då det är lättare att få med den i steget.
8. För att båda fötterna ska användas så ser vi till att byta håll efter ungefär 2-3 minuter.

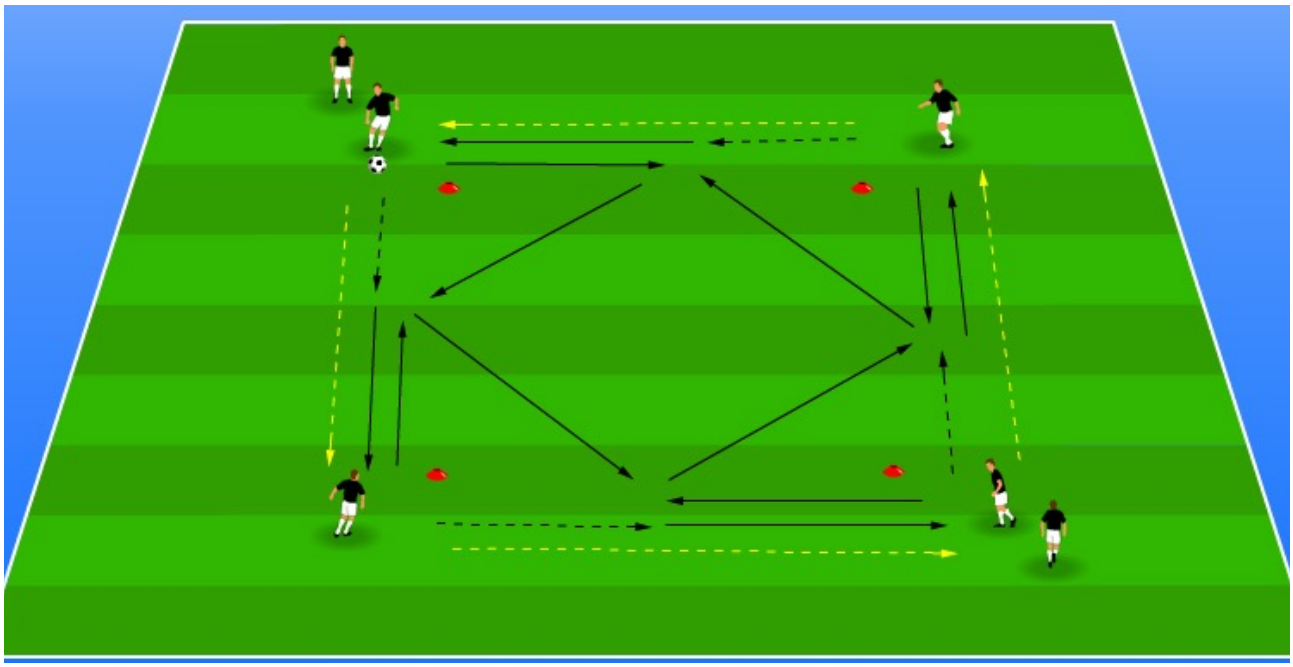
12 Kvadratpass 2



Instruktioner

1. Den andra variationen är ett väggspel.
2. Det viktigaste för ledarna att kommunicera till spelarna här är vikten av timing och avstånd. Genom att ha avstånd på passen till spelaren väggspelet ska göras med så är det likt matchsituation där man spelar sig förbi en spelare.
3. Konen är i det här fallet spelaren och det måste vara tydligt förklarat så att spelarna förstår varför övningen görs. Sedan krävs det timing i löpningen på väggspelet så att man kan ta emot bollen framåt.
4. Det kan bli ett väldigt högt tempo i denna övning om spelarna använder 1 touch hela tiden men det är som sagt alltid bättre att ha kontroll över att göra det snabbt.

12 Kvadratpass 3

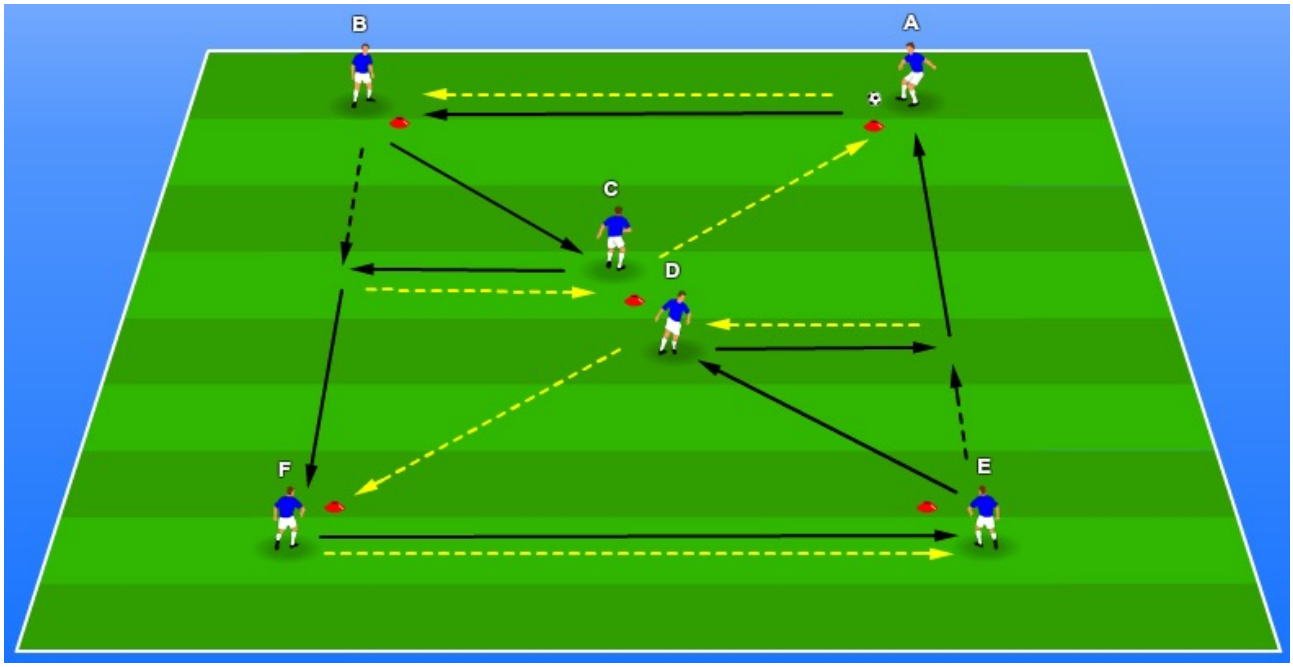


Instruktioner

1. Väggspel med tredje spelare kräver kommunikation och förståelse mellan 3 spelare vilket gör det ännu svårare
2. Spelare med boll passar till spelare nere i högra hörnet på bilden. Spelare med boll får sen tillbaka bollen och passar bollen till spelare uppe i högra hörnet på bilden. Sekvensen fortsätter sedan genomgående. Glöm inte att byta håll i samtliga variationer.

13 Ajax Trianglar

Syfte: Passningsteknik, timing samt medtagning av boll



INFÖR ÖVNINGEN

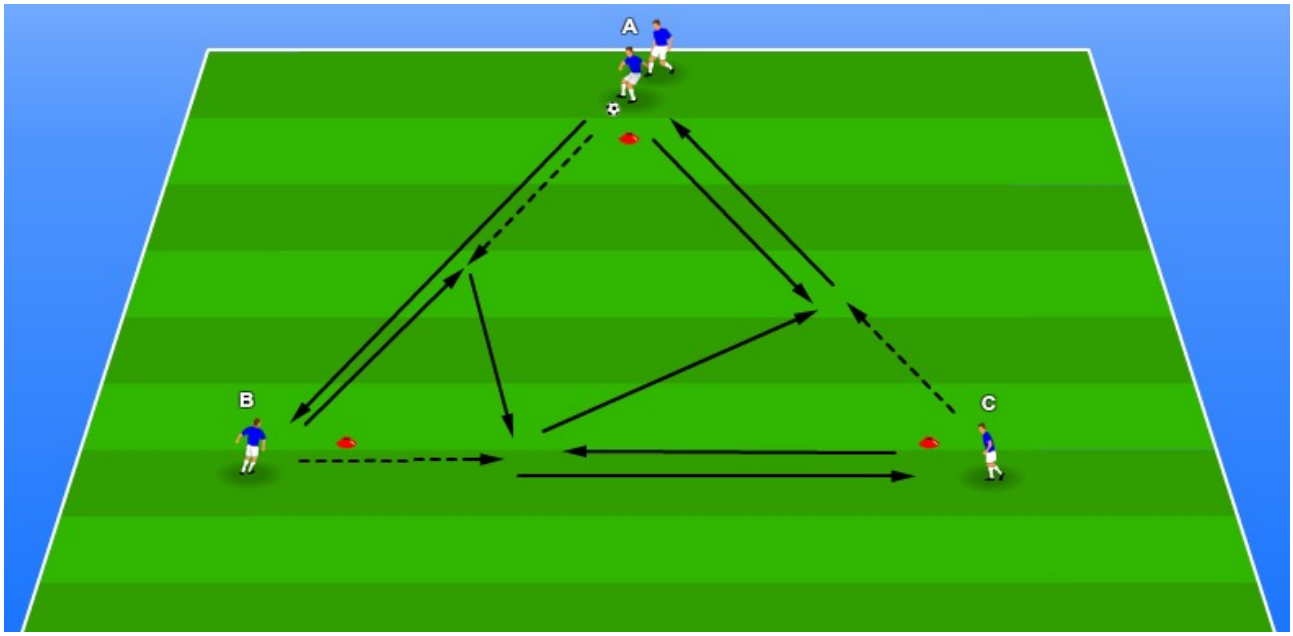
- 10-12 spelare
- 1-2 bollar igång samtidigt
- 6 koner

Instruktioner

1. Spelare A passar till spelare B. Spelare B passar sedan till spelare C som passar tillbaka till spelare C genom ett väggspel. Spelare B passar därefter ner bollen till spelare F. Spelare F passar till spelare E som passar till spelare D. Spelare D passar därefter tillbaka till spelare E som passar ner till spelare A igen. De gular pilarna visar vart spelarna ska gå efter slagen passning.
2. Tryck på att kommunikationen är väldigt viktig samt att spelarna kan hjälpa varandra för att få upp kvalitén i övningen
3. Denna övning ska gå att göra med 1 touch så småningom men här krävs det att ledarna förstår nivån på sina spelare. Alltid viktigast att ha kvalité på passningarna och medtagen över tempo.
4. Viktigt att spelare alltid tar med bollen med bortre foten oavsett håll. Detta pga att spelarna ska lära sig ta med bollen i fart och inte döda den. Om vi tar emot bollen med bortre foten går det mycket snabbare att få med den framåt i farten.

14 Ajax Trianglar med fokus vinklar

Syfte: Passningsteknik, timing samt medtagning av boll



INFÖR ÖVNINGEN

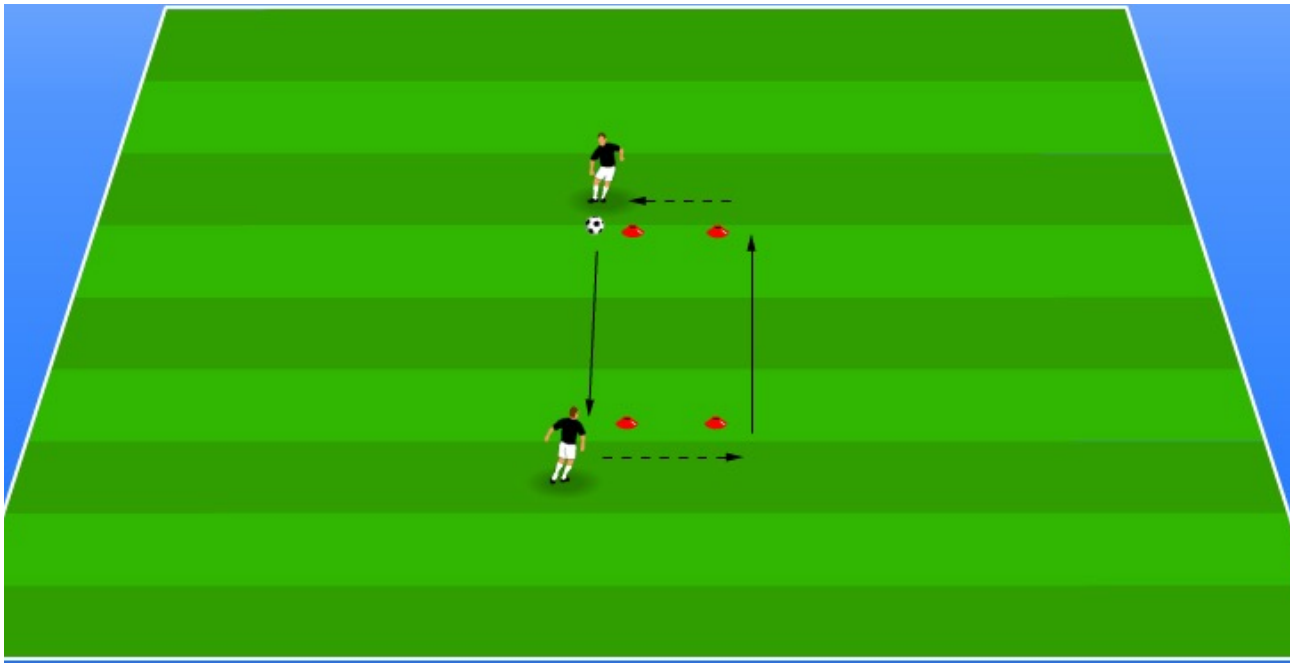
- 4 spelare
- 1 boll
- 3 koner
- Avstånd mellan koner ca 7-10 meter

Instruktioner

1. Det fungerar lite som övningen “Kvadratpass 1 & 2”
2. Det som däremot ändras i denna är att spelarna lär sig ta med bollen i andra vinklar samt passa i vinklar som borde vara mer naturligt på match.
3. Denna variation av ajax trianglar kräver mycket timing annars blir det att passnings avstånden ofta blir för nära.
4. Vi vill inte att de ska lämna över bollen till varandra utan det ska ske en passning.
5. Som tränare kan ni även nivåanpassa denna övning. När man introducerar den först på träning kanske man bara ska passa runt som i “kvadratpass 1”. Sedan utvecklas den till väggspels variationen som ni ser nedan. Testa såklart båda hållen.
6. Viktigt att spelare alltid tar med bollen med bortre foten oavsett håll. Detta pga att spelarna ska lära sig ta med bollen i fart och inte döda den. Om vi tar emot bollen med bortre foten går det mycket snabbare att få med den framåt i farten.

15 Pass med flytt

Syfte: Passning och medtagningar



INFÖR ÖVNINGEN

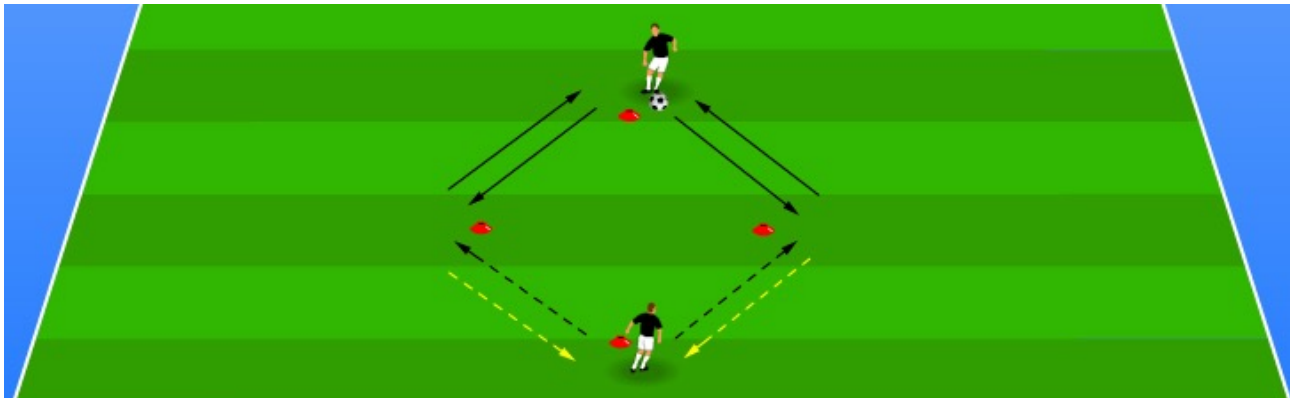
- 2 spelare
- 1 boll
- 4 koner per uppställning

Instruktioner

1. 2 spelare mot varandra.
2. Börja med ett kort avstånd på ungefär 5 meter och expandera successivt så spelarna får träna på längre pass också.
3. Målet är att så småningom kunna ta med i sidled på ett tillslag och sedan fördela bollen.
4. När det börjar bli längre kan man även ta in långbollar i övningen och då är 3 touch målet. 1 nedtagning 1 förflyttning i sidled och 1 vid fördelning av boll.
5. Se till att spelarna använder båda fötterna.

16 Passnings-diamanten

Syfte: Passning, mot och medtagningar



INFÖR ÖVNINGEN

- yta är ca 3 m mellan varje kon
- 2 spelare per uppställning
- 1 boll
- 4 koner

Instruktioner

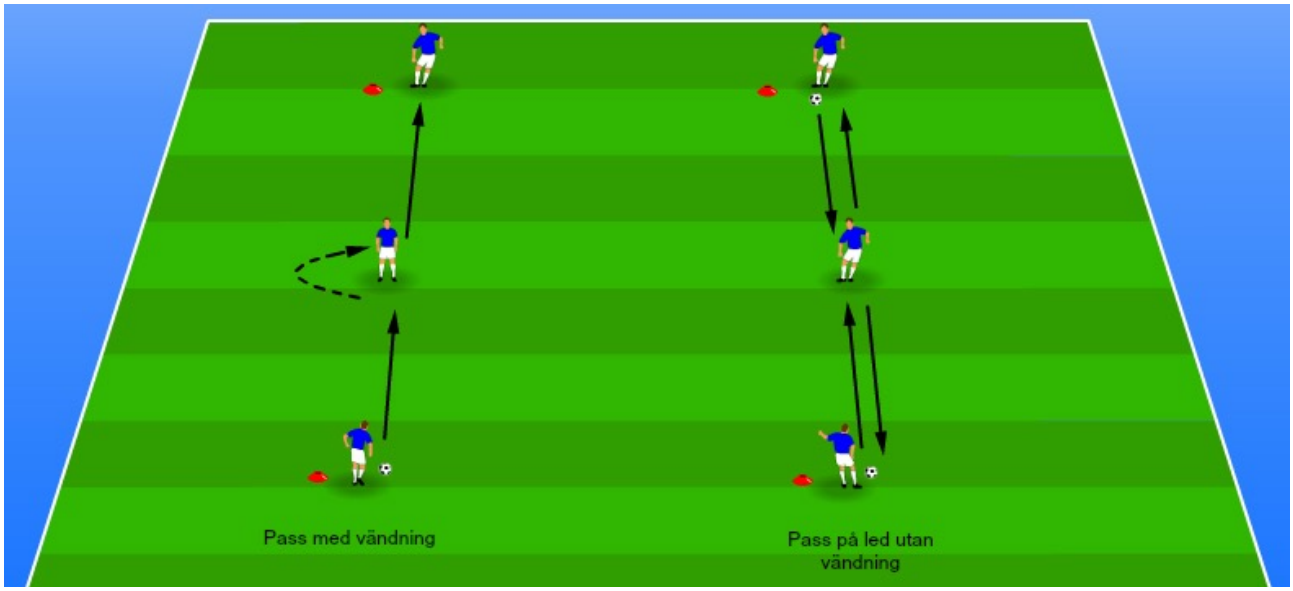
1. A spelar till B utanför höger kon.
2. B spelar tillbaka till A och löper direkt efter passningen runt den nedersta konen för att få nästa passning vid den vänstra konen.
3. Mönstret upprepas sedan. Spelarna jobbar alltså varannan gång till vänster kon, varannan gång till höger kon efter att ha rundat den nedersta.
4. Vid höger kon höger fot, vid vänster kon vänster fot (både i mottag och passning).
5. Byt uppgift på spelarna efter ca 1 min och upprepa ett antal gånger.

VARIATIONER

- Passning på tillbaka på ett tillslag.
- Mottagning med bröst/lår/huvud/axel och sedan passning tillbaka på marken.
- Volleypass med både bredsida och vrist.
- Nick tillbaka.
- Tränare får gärna sin kreativitet så att de bemästrar så många olika typer av rörelse som möjligt.
- Om ni känner i att spelarna i 11-12 års åldern behöver en ännu svårare utmaning eller att vissa spelare behöver en större utmaning kan ni instruera de till att behöva nicka och passa tillbaka på volley eller exempelvis kicka upp den och nicka tillbaka det finns flera olika sätt att göra det svårare.
- Om ni tränare känner att vändningar ska vara i fokus så kan man även variera den till det. Medtag ifrån höger kon och driva bollen till nedersta konan för att sedan vända och pass upp till spelare A. Sedan springer spelare B till vänster kon driver ned till nedersta konan vänder och pass upp till spelare A.
- Träna på flera olika vändningar, det finns väldigt många variationer på denna övning och den är jobbig om ni ser att tempot hålls uppe. Efter 2-3 vändor kan det därför vara bra att ställa någon fråga medans de får vila i 30 sekunder så att spelarna förstår varför de gör en specifik variation.

17 Passning på led & passning med vändning

Syfte: mot & medtag, passningar samt vändningar



INFÖR ÖVNINGEN

- 3 spelare
- 1-2 bollar
- 2 koner

Instruktioner

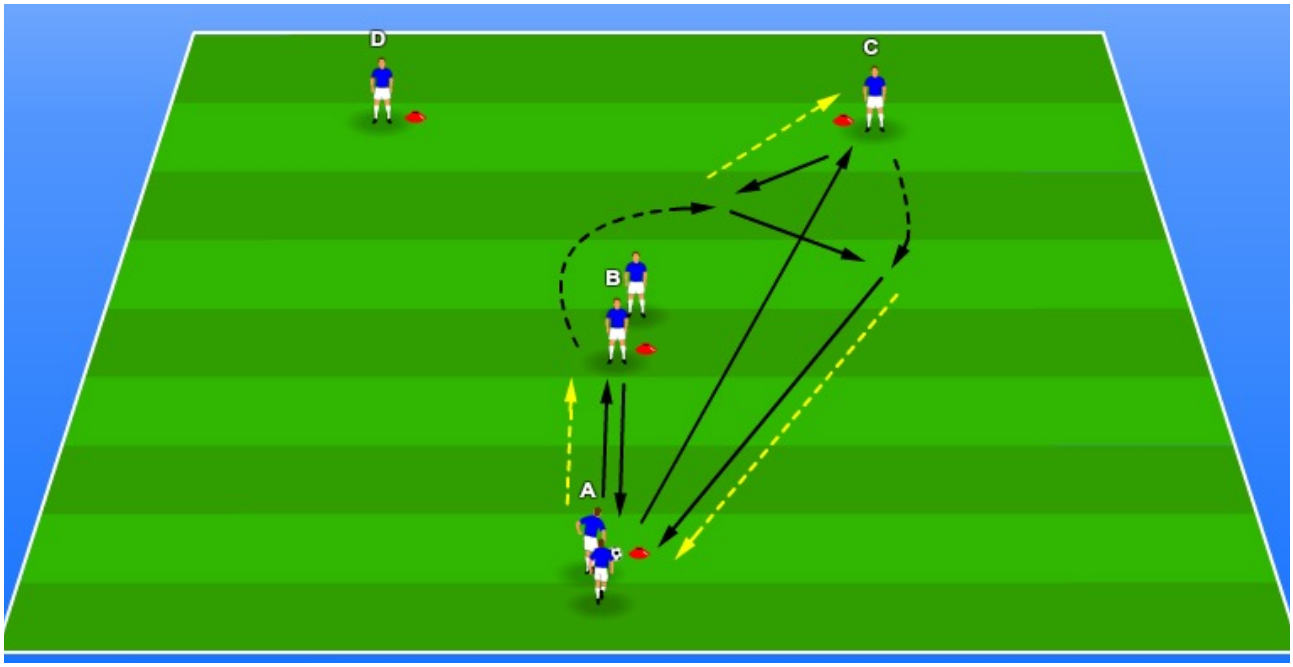
1. Ställ 3 spelare på ett led med 5-7 meter mellan varje spelare (Nivåindela)
2. Första varianten på övningen är att båda spelarna som inte är i mitten har boll
3. Spelaren i mitten möter och passar varannan spelare ute på kanten. Det innebär att det är jobbigt i mitten då man får jobba åt båda hållen. I detta moment så är det bara passning och mottagning som är kravet. Det går att variera med vänster/höger fot, direktpass samt hur många touch spelaren i mitten får ta.
4. Viktigt här är att som ledare betona vikten av timing samt avstånd på passningarna. Vi vill att spelarna i mitten ska jobba ungefär 60 sekunder och därmed ska vi inte vara rädda att sätta krav på att de ska möta ordentligt. 60 sekunder per moment per spelare innebär att det är ungefär 3 minuter per moment sen byter man fot eller till direkt pass eller till färre/fler touch.
5. Hur möter man då ordentligt? Jo detta gör vi genom att låtsas att vi har en spelare i ryggen hela tiden.

VARIATIONER

- Den andra varianten involverar vändningar och här använder vi 1 boll per 3 spelare istället.
- En spelare passar till kamraten i mitten som tar emot, vänder och passar till den tredje spelaren. Denne tar emot och passar tillbaka till mittspelaren och så vidare. Byt uppgifter efter 60 sekunder även här och testa på flera olika vändningar. Vänd med insidan, utsidan, sulan, insidan bakom stödjebenet osv.

18 Y:et

Syfte: Passningsteknik, timing samt medtag, speldjup och pass på 3e spelare.



INFÖR ÖVNINGEN

- 5-7 Spelare
- 1 boll
- 4 koner

Instruktioner

1. Hur denna övning går till är lättast förklarat med bilden nedan. Spelare längst ned är spelare A, spelare i mitten är spelare B, och spelar längst uppe i högra hörnet är C.
2. Spelare A passar till spelare B som passar tillbaka till spelare A. Därefter passar spelare A till spelare C som passar till spelare B som löpt ned och är redo för ett väggspel. Spelare C passar spelare B som passar tillbaka och sedan ner till utgång positionen för spelare A igen.
3. Därefter spelar man åt andra hållet vilket betyder att spelare D numera agerar som spelare C och sen fortsätter dessa sekvenser rakt igenom.
4. Spelare A går efter sina 2 passar till spelare Bs utgångsposition.
5. Spelare B går till spelare Cs utgångsposition efter väggspelet.
6. Spelare C går till spelare As utgångsposition efter den sista långa passen.
7. Väldigt viktigt för ledare att instruera vikten av avståndet på väggspelet till spelarna. Hamnar spelarna för nära går det inte riktigt att spela ett väggspel utan då blir det bara 2 korta passningar istället.

Avslutsträning

Att avsluta innebär att med valfri kroppsdel försöka göra mål. Oftast avslutar man med foten och huvudet. Som tränare kan vi variera övningarna genom att exempelvis kasta bollen till skytten för att denne ska få nicka eller skjuta på hel- eller halvvolley. Man kan dessutom kombinera samtliga avslutsövningar med ytterligare moment. Exempelvis ett medtag, en konbana eller en fint innan skottet etc.

Det är viktigt att träna på avslut ur olika vinklar, med olika tillslagstekniker samt med olika förutsättningar, dvs på liggande boll, efter drivning, boll som kommer bakifrån osv. Syftet med avslut är ju att det ska bli mål och genom att kunna göra det på flera olika sätt så ökar möjligheterna till att bollen går in i nätet.

I dessa övningar tränar vi främst på:

Tillslag

Speluppfattning

Målvaktsträning

För att dessa övningar ska få önskad effekt är det viktigt att:

- övningarna är väl organiserade och anvisningarna tydliga
- övningarna är enkla och att spelarna får många upprepningar
- vi bedriver övningarna på två eller flera för att undvika köbildning.
- det finns tillräckligt med bollar så vi inte tappar tid och tempo.
- avsluten inte kommer för tätt inpå varandra så att målvakten inte får möjlighet att förbereda sig inför nästa skott.

Frågan som ofta ställs är även vad det finns för typer av tillslag och detta är viktigt att kunna när vi instruerar barnen så att de lär sig ordentligt från första början.

De 3 vanligaste och mest använda tillslagen inom fotbollen är:

1. Bredsida:
   Då avslutar vi med insidan av foten
2. Vrist:
   Här träffar vi med övre delen av foten där skosnöret sitter
3. Utsida:
   Här träffar vi med utsidan av foten

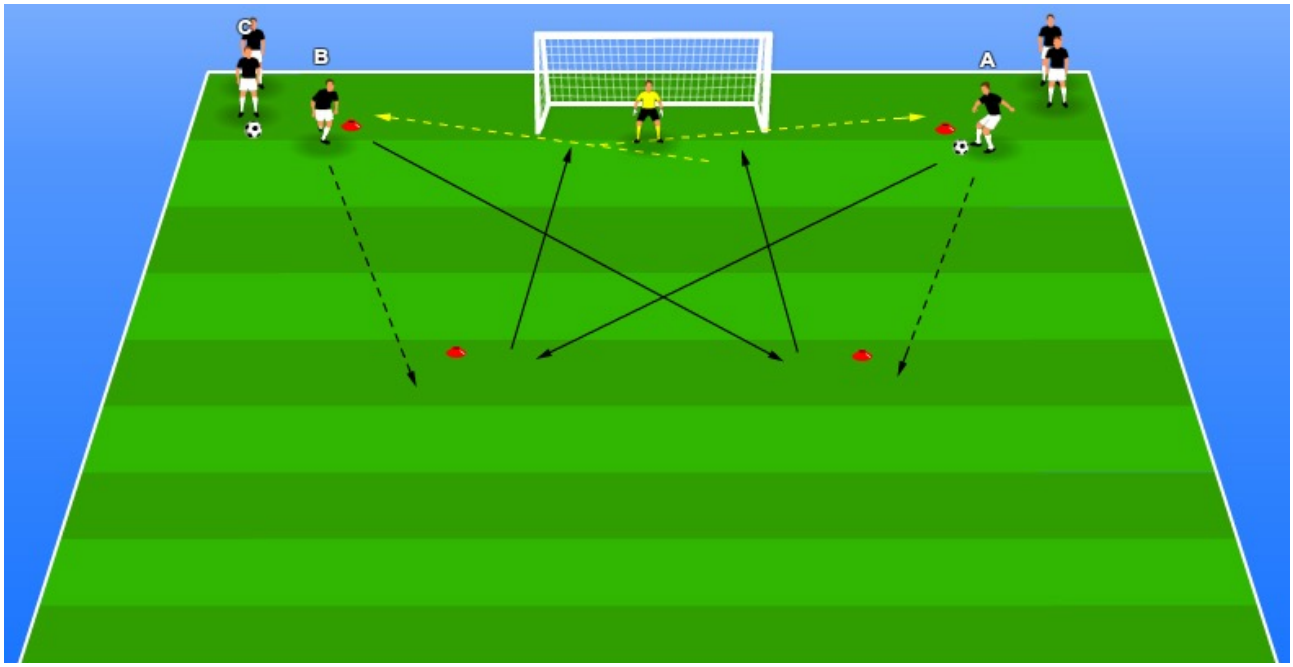
Instruktionspunkter för er ledare vid avslutsövningar:

- Pendla igenom tillslaget
- Spänn fotleden
- Träffa mitt på bollen
- Stödjebenet bredvid bollen vid tillslaget
- Titta på bollen i tillslagsögonblicket
- Hitta rätt hårdhet i tillslaget

19 Skott på rullande boll
20 Ledstjärnan
21 Avslut med inlägg
22 Toni Kroos

19 Skott på rullande boll

Syfte: Mycket avslut och målvaktsträning



INFÖR ÖVNINGEN

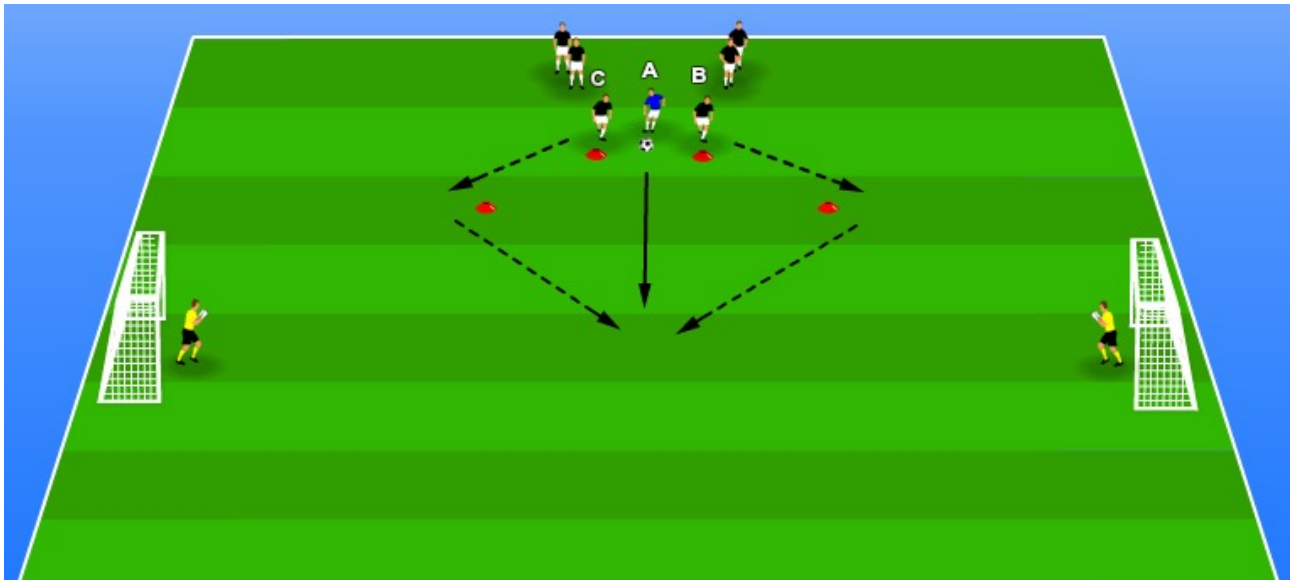
- 8-10 spelare
- 1 boll/spelare
- 4 koner

Instruktioner

1. Spelare B tar löpning runt kona och får passning av spelare A för att sedan ta ett avslut
2. Spelare A löper därefter runt kona och får passning från spelare C för att ta avslut. Övningen fortlöper sedermera likadant. Man byter kö efter varje avslut.
3. Viktigt med timing i passningen annars fungerar inte övningen. Spelare som löper runt kona ska inte behöva vänta utan ska kunna avsluta direkt
4. Passning från höger innebär avslut med höger fot & passning från vänster innebär avslut med vänster fot
5. Spelare hämtar sin egna boll efter avslut
6. Lägg vikt i instruktionerna på att spelare ska träffa målet så att målvakterna också får träning

20 Ledstjärnan

Syfte: Snabbhet, närkampsspel & avslut



INFÖR ÖVNINGEN

- 8-12 spelare
- 2 målvakter
- 6-10 bollar
- 4 koner
- 2 mål

Instruktioner

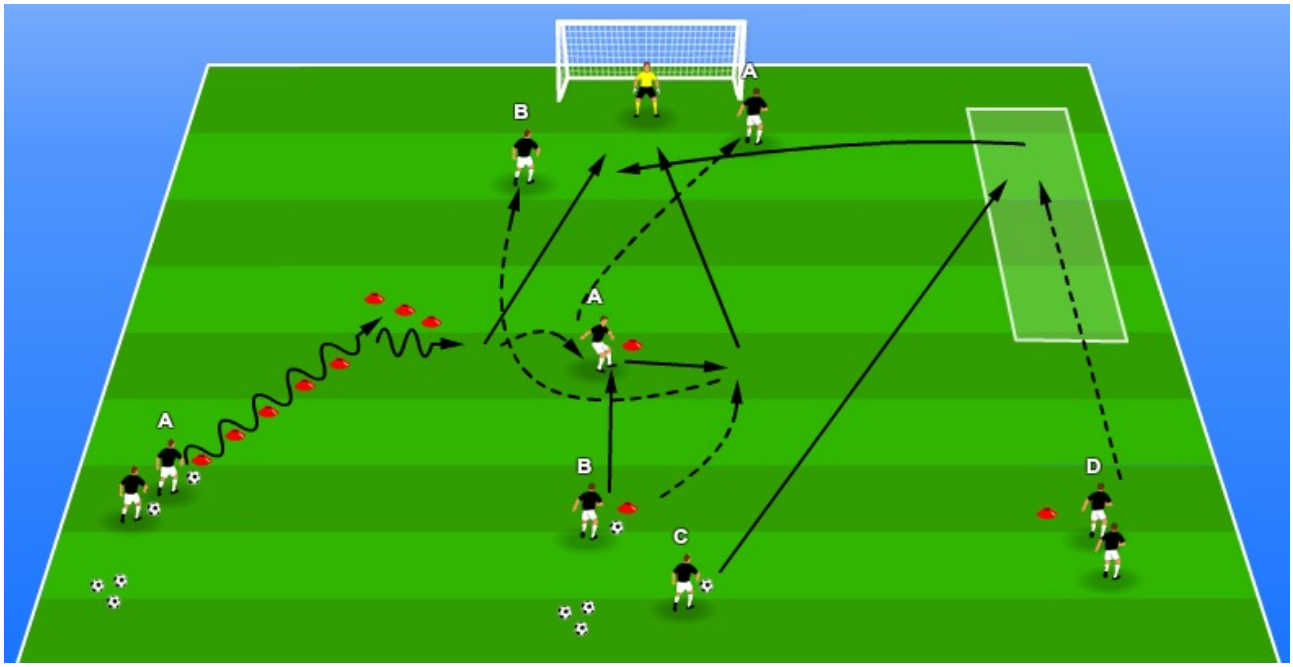
1. Spelarna står i två led bredvid en ledare (Spelare A) som har alla bollarna. När tränaren rullar ut bollen ska de som står främst i leden först runda ”sin” kon och sen försöka ta sig snabbast till bollen. Den som kommer först till bollen blir anfallare och ska försöka göra mål. Den andra, som inte hann först till bollen, blir försvarare. Om försvararen skulle vinna tillbaka bollen blir han/hon den nya anfallaren
2. Spelarna först i ledet står i en viss ställning. Exempelvis kan dom sitta eller ligga ner, stå med ryggen emot. Som ledare se till att testa många olika startställningar. Allt för att stimulera motoriken i kroppen. Instruera gärna genom att visa fysiskt så att barnen förstår deras start ställning
3. Leden kan tävla mot varandra genom att ledet exempelvis får två poäng om man gör mål samt ett poäng om man hinner först till bollen.
4. Jobba med två mål som ställs upp mittemot varandra. När en spelare får tag i bollen har denne då alltså två mål att göra mål på vilket uppmuntrar spelarna till att jobba mycket med vändningar (anfalla mot ett mål, vända och anfalla mot det andra).
5. Om det blir för svårt för försvararen kan man addera en ”permanent” försvarare (som man såklart byter efter ett tag) vars uppgift är att försöka vinna bollen av den som får tag på bollen. På så sätt skapas en 1 mot 2 situation.

VARIATION (9 ÅR)

- Spelarna står i två led där de som står först i ledet får nummer 1, de som står näst först får nummer två, osv. Tränaren ropar ut ett nummer, exempelvis 4, och då ska de som står på fjärde plats i leden springa fram. Efter ett tag kan man dessutom ropa fler än ett nummer, exempelvis 1, 3 och 6. Då skapas det en tre mot tre situation. Övningen fungerar annars precis som ovan.
- Nivåindela så att man får möta någon jämnbra.

21 Avslut med inlägg

Syfte: Avslut, drivteknik och inlägg



INFÖR ÖVNINGEN

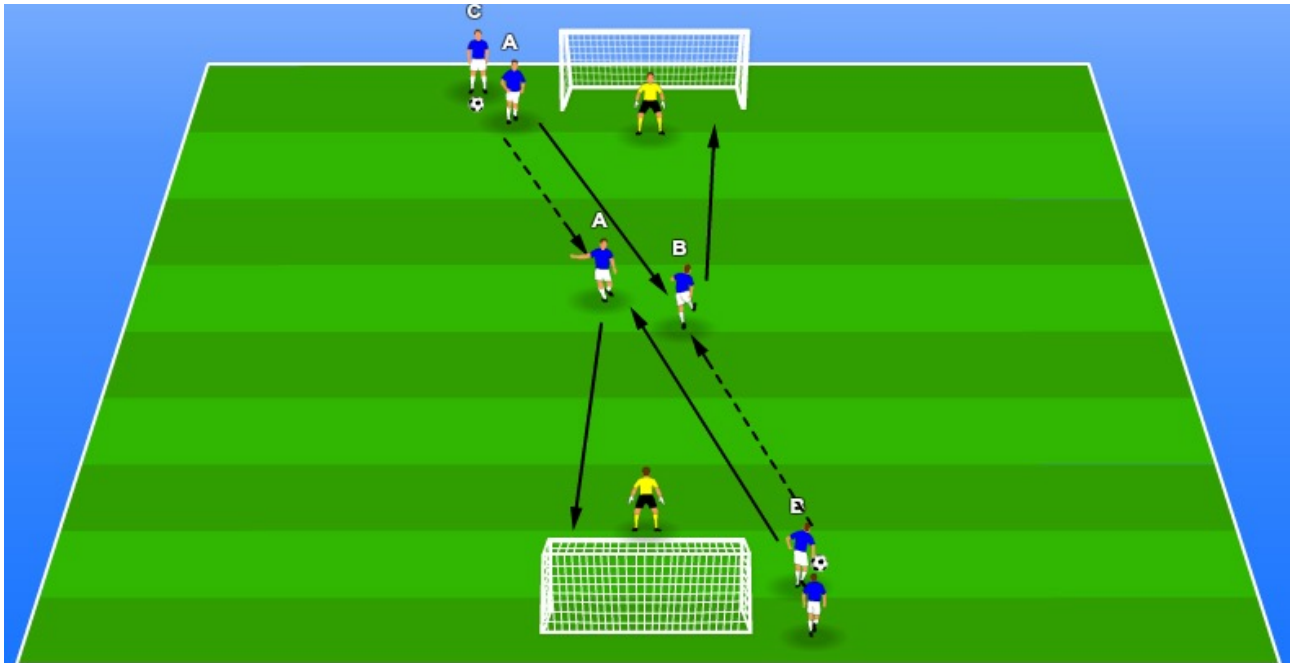
- 10-20 bollar
- 9-15 spelare
- 10-12 koner

Instruktioner

1. Spelare A börjar att driva bollen i ett sick-sack mönster mellan konerna för att sen göra en riktningsförändring vid de 3 konerna som står framför. Efter riktningsförändring kommer ett avslut. Efter avslut tas en löpning direkt till nästa kon (se illustration) för att få en pass av spelare B. Spelare A väggpassar bollen snett utåt till spelare B som kommer för att gå på avslut. Samtidigt som skott tas, slås en boll av spelare C i ledet bakom spelare B ut i djupet till spelare D, som tar emot och slår ett inlägg. Spelare A och B har då tagit löpningar in i boxen för att gå på avslut på inlägget från spelare D. När de har tagit avslut från inlägget börjar en ny spelare från spelare As position.
2. Alla spelare återgår sedan till sina köer
3. Se till att spelarna springer mot olika ytor (främre stolpen, bakre stolpen eller snett bakåt
4. Kan sedermera introducera en försvarare i övningen så att det ska bli så matchlikt som möjligt
5. Använd flera olika drivsätt i konbanan
6. Börja med inlägg på marken för att få in tempo i övningen. Inlägg med höjd kan komma in i bilden när tränarna ser att spelarna behärskar övningen.

22 Toni Kroos

Syfte: Avslut & målvaktsspel



INFÖR ÖVNINGEN

- Avstånd mellan målen bestäm-mer ni tränare
- 1 boll per spelare om möjligt annars alla ni har

Instruktioner

1. En simpel avslutsövning med högt tempo som även är väldigt bra för målvakter.
2. Spelare A börjar löpa upp mot ungefär mitten helst lite bakom. Där-efter får han ett timeat uppspel av spelare B. Viktigt att fokusera på timing så att inte spelare A får vänta i det här läget.
3. Spelare A tar emot bollen och avslutar.
4. Spelare B löper därefter upp mot mitten får ett timeat uppspel av spelare C.
5. Spelare B tar avslut och tar med sig bollen samt ställer sig längst bak i kön.
6. Sedan fortsätter övningen fram och tillbaka.
7. Byt stolpar efter ett visst antal minuter så att man får skjuta med båda fötterna.
8. Går även att träna direktskott. Använd egen fantasi om ni har fler varianter ni vill pröva.

Smålagsspel och spelövningar

Detta är en mycket viktig del av fotbollsträningen och skall utge en stor del av våra träningspass.

Genom spelträning i små lag tränar vi:

- spelförståelse och speluppfattning – både offensivt och defensivt.
- teknik på ett funktionellt sätt, där vi får mycket bollkontakt och upprepningar.
- finter och dribblingar.
- fotbollskondition - kom ihåg att tidsperioderna inte får vara för långa när vi jobbar med smålagsspel eftersom det är mycket konditionskrävande. ca 2-4 minuter per match är en bra längd för att de ska orka hålla fokus
- fotbollssnabbhet
- avslut
- omställningar – offensivt och defensivt
- 1 mot 1 – offensivt och defensivt.

För att smålagsspel och spelövningar ska få önskad effekt är det viktigt att övningarna är bra organiserade och anvisningarna tydliga. Det ska finnas reservbollar så att vi inte tappar tid och tempo.

Viktigt också att det inte är för många spelare i varje lag utan vi spelar max 5 mot 5. Hellre färre spelare så att alla spelare får många bolltouch. Nivåindela så att lagen är någorlunda jämna. Glöm inte heller att förklara reglerna samt syftet så det är tydligt för barnen.

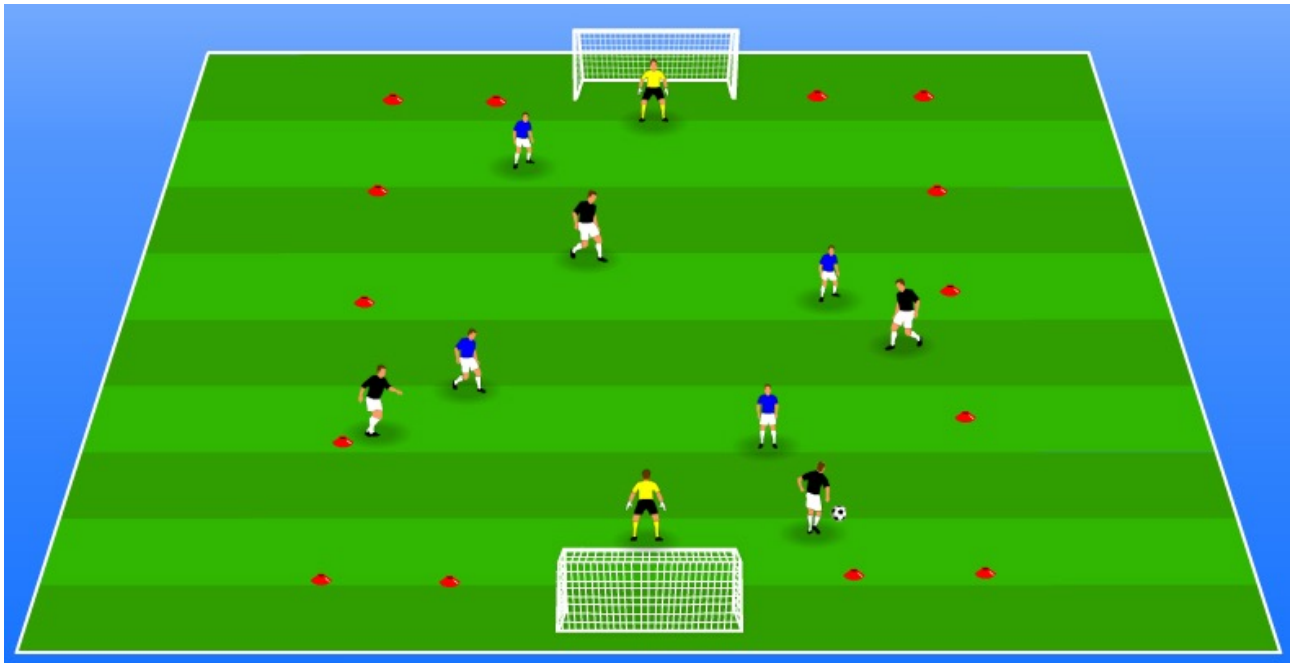
Är ni ojämnt antal på träningarna eller upplever väldigt stora nivåskillnader på vissa spelare så rekommenderar vi jokrar. Att vara joker innebär att man är med bollhållande/anfallande lag hela tiden. Det betyder att om blåa laget har bollen så är jokern med blåa laget. Om blåa laget förlorar bollen till röda laget så har jokern bytt lag och tillhör nu röda laget. Detta är för att kunna engagera samtliga spelare i spel övningarna.

Viktigt under spel är att uppmuntra samtliga spelare genomgående så att alla känner sig hörda och prioriterade.

23 Smålagsspel 5v5
24 Vända spel
25 Ball Keep
26 Ball Keep i kvadrat med väggar
27 2v2/3v3 Kvadrat
28 Zonspel mittlinje
29 Zon match
30 Riktningsmatch 3v2
31 Laudrup

23 Smålagsspel 5v5

Syfte: Att få upp bolltempo och avslutskvalitén



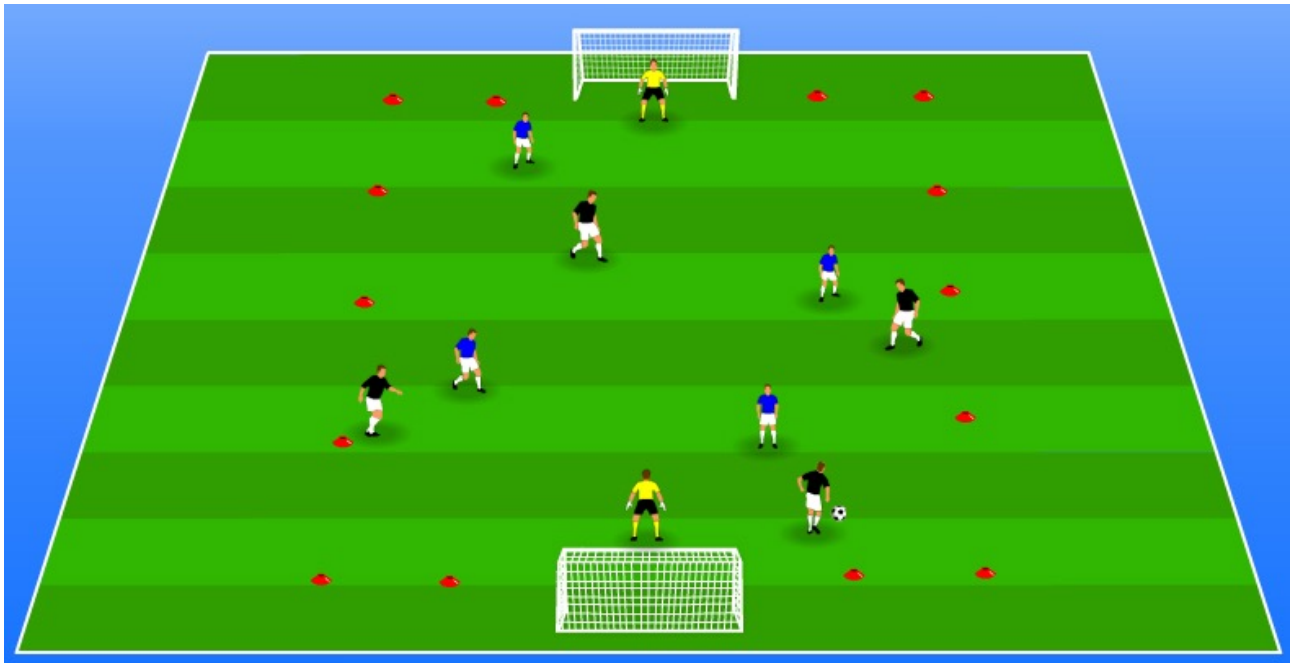
INFÖR ÖVNINGEN

- Sätt upp en eller flera spelplaner med lagom storlek med hjälp av koner. Storleken på planen ska vara så att avslut ska kunna tas från nästintill hela planen.
- Dela upp dina spelare i så många lag som behövs med 5 personer på varje lag. Lägg alla bollar i målet men endast 1 boll igång på plan.

Instruktioner

1. Två lag börjar inne på planen och spelar precis som vanligt med mål att göra fler mål än vad motståndarlaget gör. Det här kräver hög press och intensitet genom hela matchen som spelas annars kommer man enkelt att släppa in flera mål.
2. När matchen eller matcherna är över kommer det vilande laget in och ett av lagen går ut för att vila.
3. Matcherna ska kontrolleras genom tid och de ska vara 2 minuter långa eller försten till två mål. Det betyder att ifall ett lag gör två mål efter 30 sekunder är det byte med vilande laget. Ifall det blir lika i matchen så byter man laget som har stått inne längst på plan.
4. Vid första match när båda har varit inne lika länge så avgörs matchen vid sten sax påse. Det är däremot bara i första matchen detta används.
5. Det går även att implementera variationer på denna övning där tränare sätter krav på exempelvis hur många passar man måste uppnå innan avslut får tas.
6. I matchspelet så finns det inte heller några inkast eller insparkar och detta för att hålla ett så högt tempo som möjligt. Om exempelvis blått lag har ut bollen från spelplanen så börjar rött lag med boll från egen målvakt.

23 Smålagsspel 5v5



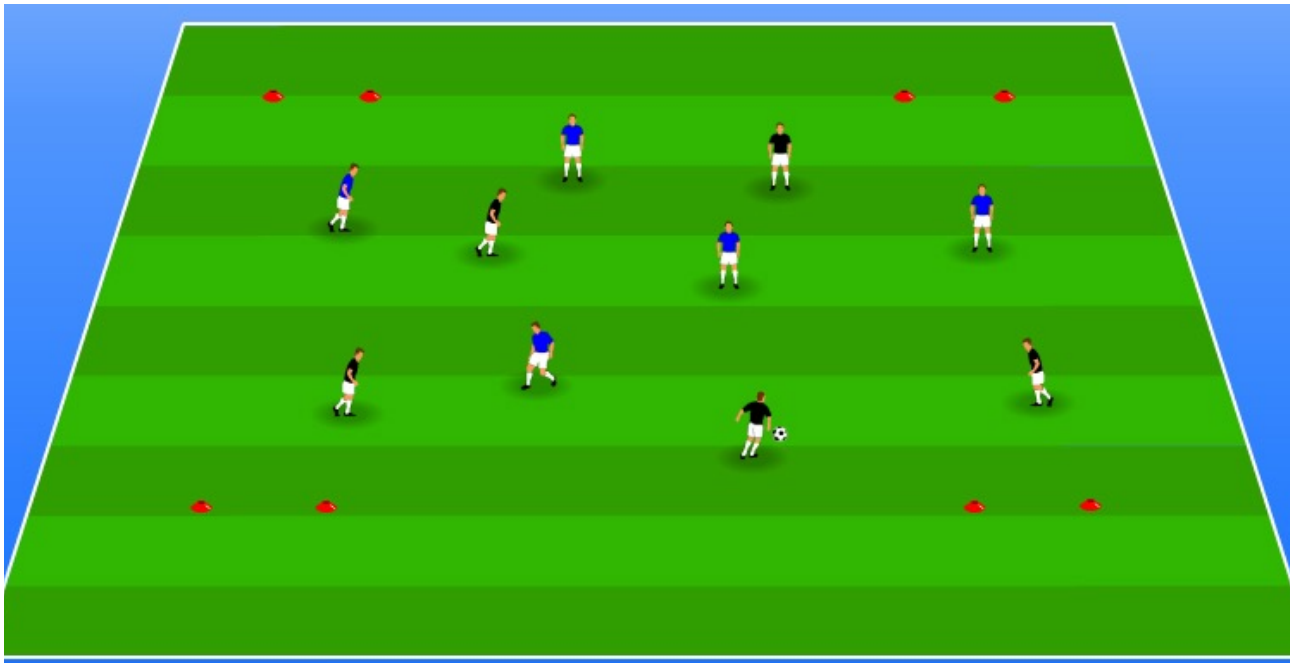
7. Låt barnen vila runt 30 sekunder mellan varje match. Under denna tid kan de hjälpa till att hämta bollar om det nu skulle behövas.

VARIATION
OM NI ÄR MÅNGA SPELARE I ERT LAG:

- Är det många i ert lag kan ni ändra konceptet. Då blir det ett slags cupformat med flera planer. Dessa kan döpas till ex champions league, Premier league och allsvenskan. Vinner man i allsvenskan spelar det laget nästa match i premier league och förlorar man i premier league kliver man ner och möter de i allsvenskan. Detta för att vi inte ska ha för många barn som vilar. Vi vill att det konstant ska stimuleras så anpassa antalet planer efter hur många spelare ni har på träning.
- I denna variation rekommenderar jag att tiden är det enda som spelar roll. Det innebär att varje match är 2 minuter oavsett resultat.
  Det tar bort vila.

24 Vända spel

Syfte: Förstå spelbredd och spelbarhet. Att kunna ta med bollen till ny yta är även i fokus under denna övning.



INFÖR ÖVNINGEN

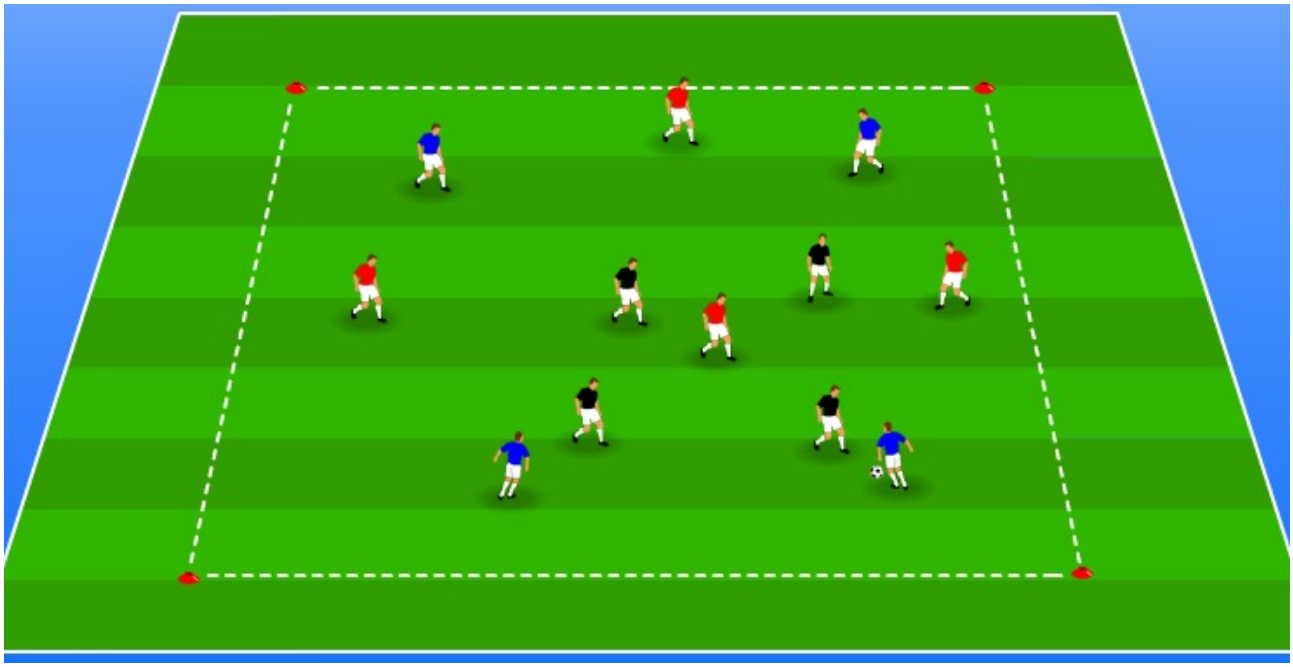
- 1 boll igång hela tiden. Ifall den bryts eller hamnar utanför spelplan sätter tränaren igång ny boll till det laget som inte hade ut den.
- Anpassa planen efter hur många som ska vara med i övningen, rekommenderar 5-6 spelare
- 12 koner per uppställning, 8 för konmålen och 4 för spelplanen.

Instruktioner

1. 2 lag där målet är att hålla bollen inom laget och annars återerövra den kvickt.
2. Lagen ska försöka hålla bollen inom laget med målsättningen att använda hela spelytan och passa igenom konmålen.
3. Det blir mål genom att spelarna passar till en medspelare genom konmålen.
4. Viktigt att poängtera för spelarna att använda hela spelytan
5. Sätt krav på hur många touch då fokus på denna övning är medtag, passningar och spelbarhet
6. Använd ett poängsystem om ni vill för varje pass till medspelare genom konmål
7. Spelarna får inte passa igenom ett och samma konmål flera gånger i rad utan de måste hitta ny yta och ett nytt konmål
8. Tryck även på kommunikationen i en övning som denna då det krävs för ett gott tempo i övningen.
9. Har ni många spelare dela upp i två eller tre spelplaner och nivåindela gärna.

25 Ball Keep

Syfte: Att öka kvalitén i passningsspel samt spelarnas förmåga att titta upp och hitta fria medspelare på fria ytor.



INFÖR ÖVNINGEN

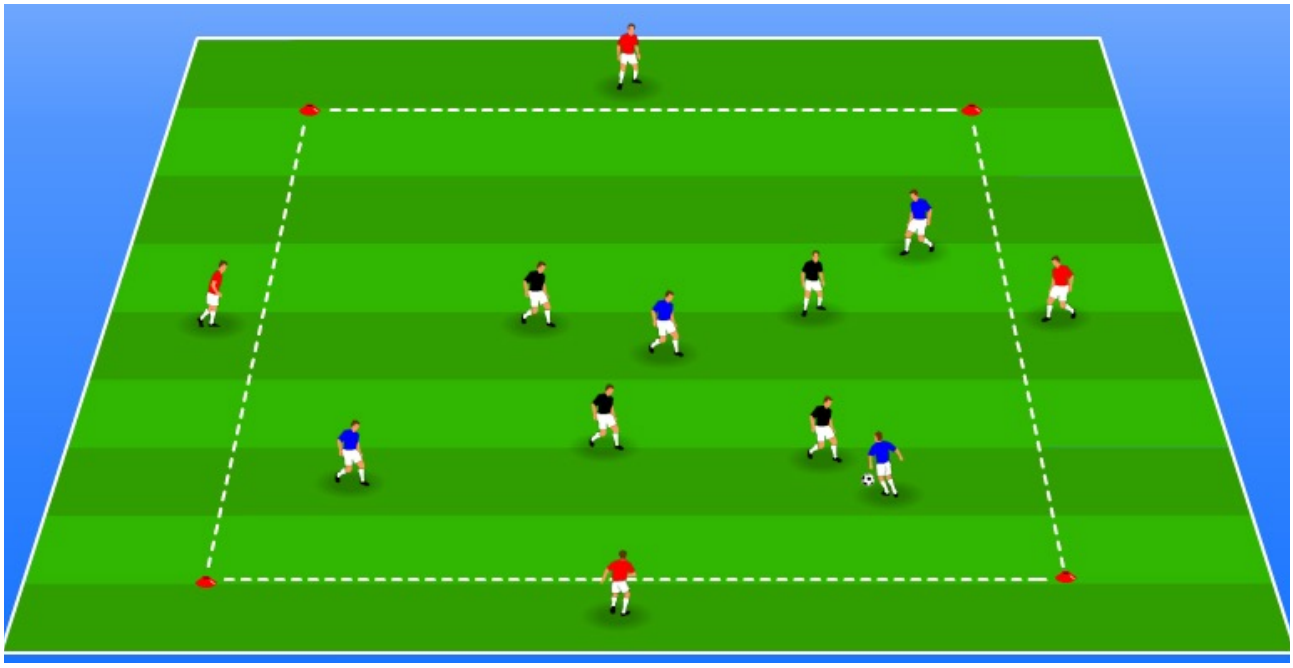
- 6-18 spelare (3 lag jämnt fördelat, nivåindela gärna effektivt)
- 1 boll
- 4 koner
- En avlång plan anpassad efter hur många spelare som är med

Instruktioner

1. 3 lag där 2 ska hålla bollen inom laget och det tredje jagar. Om laget som jagar bryter bollen så byter de med det laget som förlorar den. 2 lag jobbar alltså tillsammans i bollinnehavet hela tiden medans 1 jagar
2. Se till att spelarna alltid tar med sig bollen i rörelse och inte dödar bollen
3. Spelarna ska inte vara rädda att vända spelet eller kombination spela sig genom mitten
4. Spelarna ska använda hela ytan
5. Jagande lag ska frenetiskt samarbeta för att återerövra bollen
6. Går bollen utanför spelplan sätts ny boll igång av tränare

26 Ball Keep i kvadrat med väggar

Syfte: Högt bolltempo samt att kunna förbättra sin speluppfattning och mottagningsförmåga i rörelse



INFÖR ÖVNINGEN

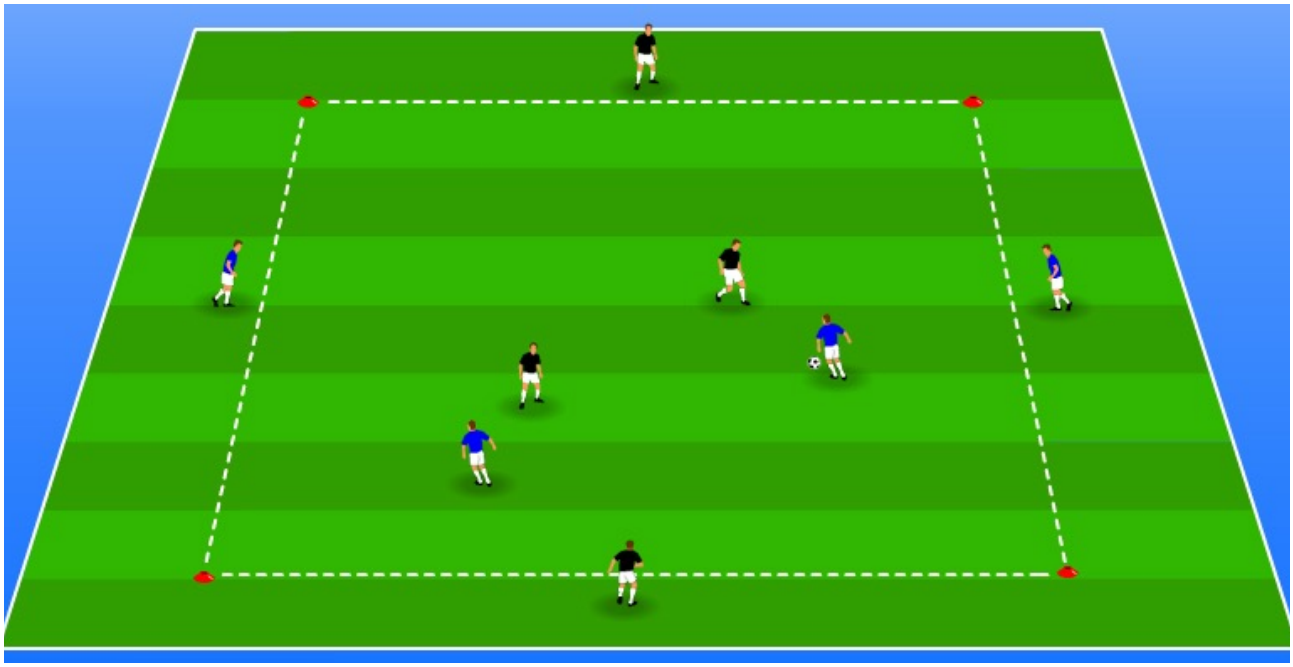
- 1 boll
- 12 spelare (3 lag, använd jokrar om ni är något fler) spela 3v3 om ni är färre
- Ställ upp en kvadrat på runt 20-25m

Instruktioner

1. 4v4 eller 3v3 spelar mot varandra inne i kvadraten med 1 spelare som agerar vägg på varje sida
2. Målet är att hålla bollen inom laget
3. Väggarna är alltid med bollhållande lag det betyder att om röd spelare passar till en av de gula spelarna ska de fördela tillbaka bollen till någon av de röda spelarna
4. Byte av väggarna sker i 2 minuters intervaller och då byter man bara hela röda laget eller blåa laget mot gula laget. Det betyder att varje lag är inne i kvadraten i 4 minuter
5. Se till som ledare att vara tydlig med att använda hela spelplanen
6. När man inte är bollhållande lag ska man kommunicera och vinna bollen tillbaka tillsammans
7. Väggarna ska vara lika aktiva när det kommer till kommunikation som spelarna inne på planen
8. Högt bolltempo är det slutliga målet så sätt krav på antal touch på väggar. Om spelarna klarar av även detta så kan ni som ledare höja kraven återigen genom att väggarna aldrig får passa tillbaka till samma spelare utan alltid måste hitta en ny.

27 2v2/3v3 Kvadrat

Syfte: man mot man försvar, ett högt bolltempo samt rörelse och speluppfattning



INFÖR ÖVNINGEN

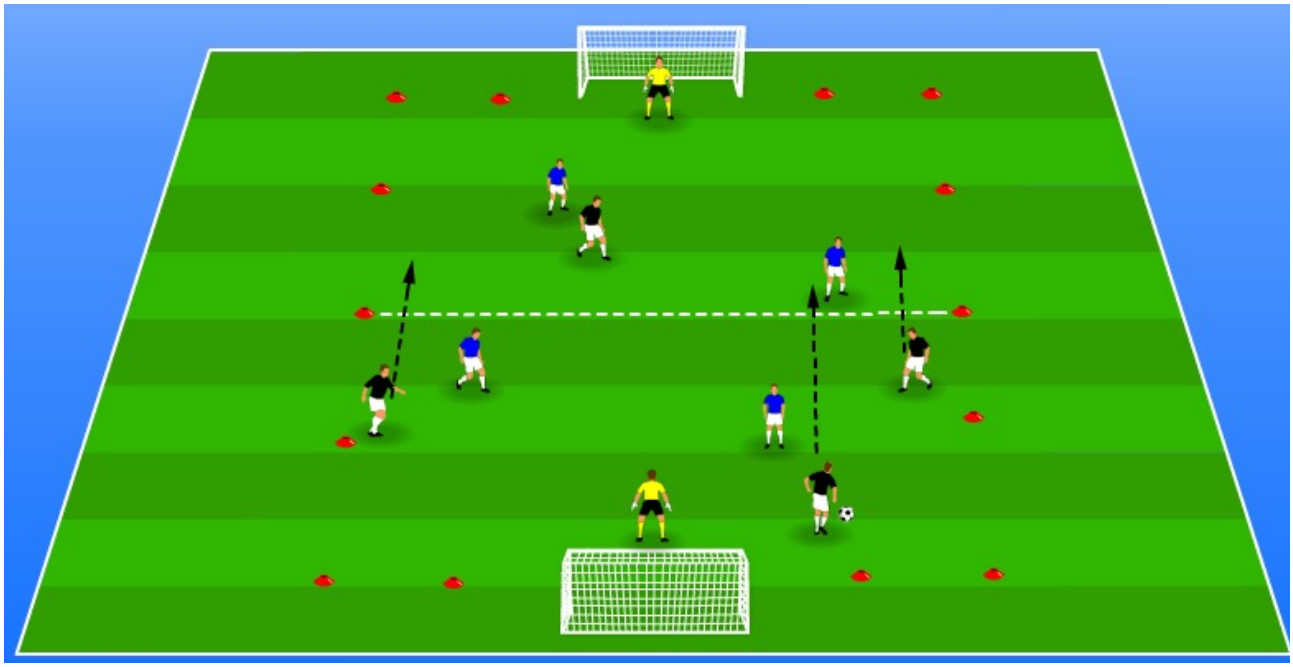
- 1 boll per spel
- 4 koner per spel
- 4 spelare per lag
- Använd jokrar vid ojämnt antal
- Plan 20x20m

Instruktioner

1. 2v2 inne på spelytan.
2. Bollhållande lag ska försöka hålla bollen inom laget.
3. Samtliga väggar är med bollhållande lag.
4. 2 minuters matcher sen byter man rakt av väggarna mot spelarna i mitten.
5. Väggarna får bara använda 1 tillslag.
6. Viktigt att ledare trycker på att spelarna måste pressa tillsammans annars är det väldigt svårt att vinna tillbaka bollen.
7. Denna övning är jobbig nästan som fys om den görs rätt det betyder att det krävs fler korta pauser än vanligt för att hålla uppe nivån.

28 Zonspel mittlinje

Syfte: Spelförståelse samt se till att backarna förstår att de också är en del av anfallet. Fotboll är en lagsport och ingen individsport vilket betyder att man gör allting tillsammans. Antingen försvarar vi tillsammans eller anfaller tillsammans och det gäller samtliga spelare.



INFÖR ÖVNINGEN

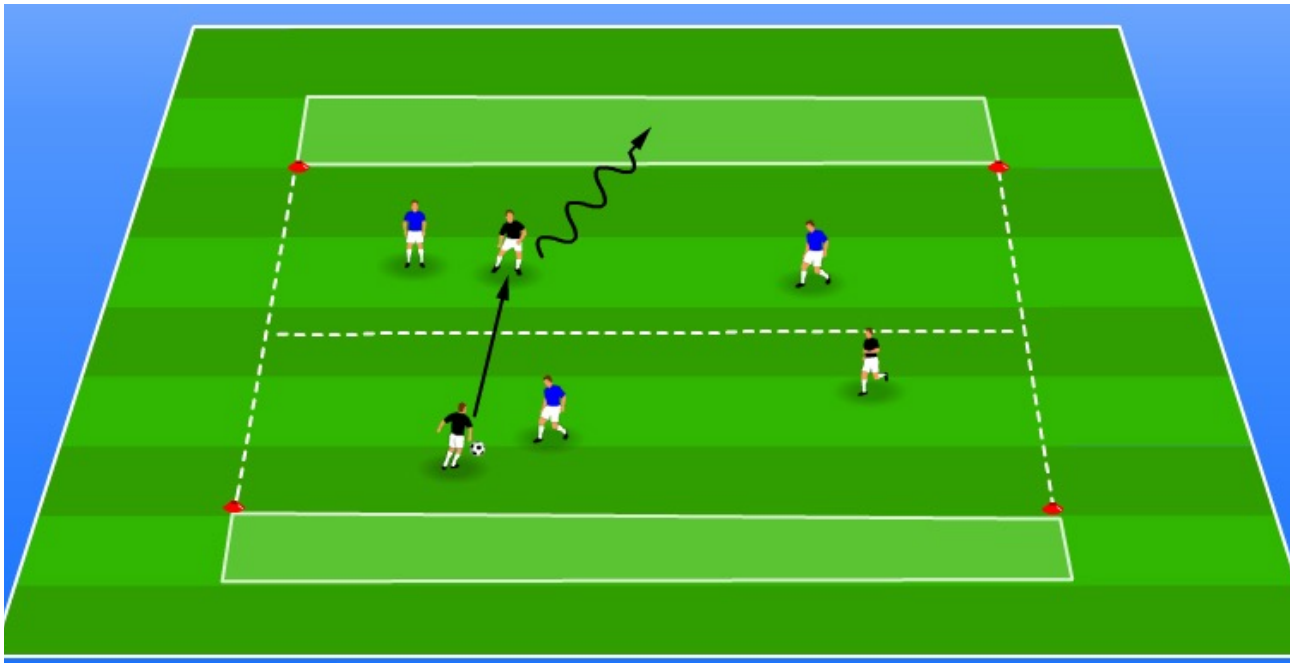
- 5 mot 5
- Yta 25x20
- Så många koner som krävs för att linjera upp en mittlinje samt en spelyta (Helst platta koner för mittlinje)

Instruktioner

1. Spelet fungerar som ett normalt 5 mot 5 spel men för att ett mål ska godkännas måste hela ens egna lag exklusive målvakt vara över halva plan
2. Detta gör att spelarna lär sig att flytta med laget
3. Många spelare i yngre åldrar tycker att spela back är tråkigt men här försöker vi få de att förstå rollens vikt och att det faktiskt kan vara roligt
4. Matcherna ska vara runt 3-4 minuter långa sen vilar man i 30 sekunder till 1 minut för att hålla bolltempot uppe under själva matchspelet.

29 Zon match

Syfte: Utveckling av spelarnas speluppfattning framförallt i form av spel djup och bredd



INFÖR ÖVNINGEN

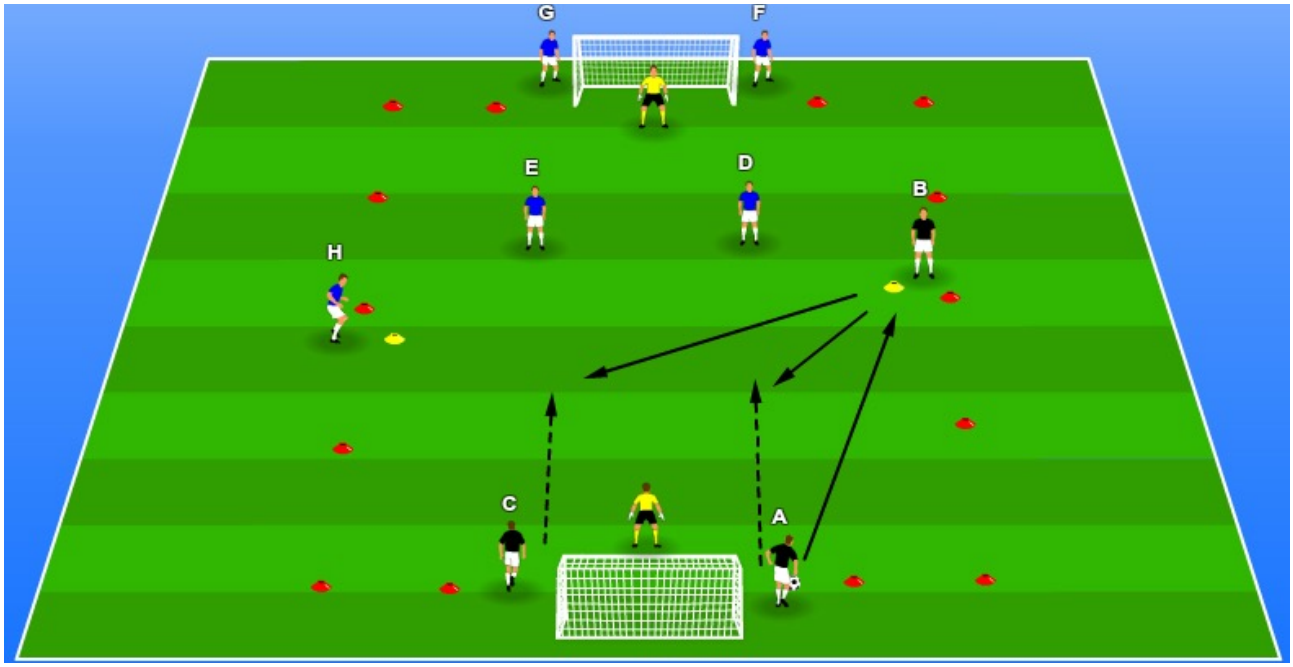
- 1 boll
- 12 koner
- 6-8 spelare (3v3 eller 4v4)
- 1 avlång spelplan anpassad efter hur många som är med ca 20x20m. En tydlig markerad mittlinje krävs även här

Instruktioner

1. Två lag som spelar mot varandra på 1 spelplan med tydliga linjer på kortsidor.
2. De linjerade kortsidorna är även “målen” i denna övning då spelarna ska driva över linjen för att det ska räknas som en poäng.
3. För att få göra mål så måste bollen passera mittlinjen en gång innan spelarna får driva bollen över linjen. Detta gör att det sätts krav på speluppfattning.
4. Lagen får driva bollen över båda kortsidorna för att det ska räknas som mål men för att det ska godkännas så krävs full kontroll av bollen när de passerar linjen.
5. Lägg vikt på att ta med bollen i rörelse och aldrig döda den.
6. För att kunna göra många mål så krävs ett bra passningsspel och se till att spelarna förstår vikten av att passningar färdas snabbare än vad en spelare kan driva bollen.
7. Se till att spelarna förstår vikten av spelbredd och djup.
8. Det går även att sätta krav på hur många passningar inom laget som krävs innan de får driva in bollen i zonen.
9. Poängsystem rekommenderas också.

30 Riktningsmatch 3v2

Syfte: Utmana, omställningar, avslut samt målvaktsspel



INFÖR ÖVNINGEN

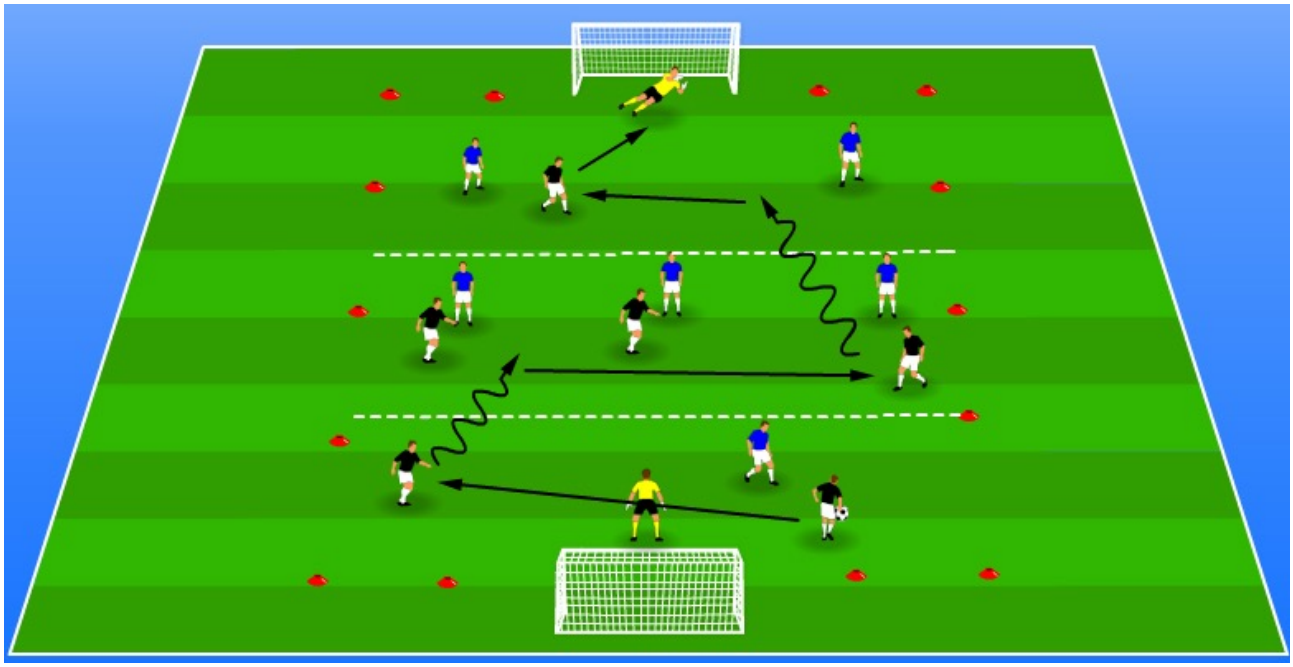
- Yta ca 25x20 m (anpassa efter gruppen vill ni träna på avslut kanske korta ner den vill ni träna på längre anfall kan ni göra den lite större
- 12-20 spelare
- 1 boll igång samtidigt men alla bollar i målen
- 2 koner + tillräckligt för att kona upp en sidlinje

Instruktioner

1. Övningen börjar med att spelare D & spelare E agerar försvarare för det blåa laget
2. Därefter sätter spelare A igång spelet genom en passning till spelare B
3. Spelare B får därefter inte vända upp eller ta med bollen utan hen måste spela tillbaka till antingen spelare A eller C.
4. Efter tillbakapass anfaller spelare A, B och C mot spelare E och D resten är inte delaktiga. När bollen antingen hamnat utanför det konade området på något sätt är bollen död. Den är också död om spelare E eller D bryter bollen samt om det blir mål.
5. När anfallet är över ställer sig E och D längst bak i kön vid sitt mål medans spelare A och C som precis anfallit blir försvarare.
6. Spelare G spelar nu upp till spelare H och spelare H spelar tillbaka på antingen spelare G eller F. Nu anfaller de 3 mot 2 och spelare A eller spelare C får inte börja pressa förän spelare H har nuddat bollen. Försvararna får alltså inte störa uppspelet.
7. Därefter fortsätter övningen så här fram och tillbaka.
8. Fokus i övningen är på omställningar och för att de ska lyckas krävs god kommunikation och rörelse. Som tränare är det därför framförallt viktigt att hålla tempot uppe i övningen.
9. Se till att det inte blir statiskt utan att de rör sig på olika sätt och testar sig fram till det som fungerar. Vi vill ju också att målvakterna ska få träna så jag rekommenderar ett poängsystem. Om anfallande lag träffar mål får de 1 poäng om de gör mål får de 2.
10. H och B agerar ju anfallare i denna övning och försök ha 2-3 personer från varje lag vid konan. Rotera dessa med ungefär 2-3 minuters intervall.

31 Laudrup

Syfte: Spelförståelse och förstå hur man skapar numerära överlägen



INFÖR ÖVNINGEN

- 6 utespelare och 1 målvakt per lag
- Alla bollar i målen
- Koner för sidlinjer och zoner
- Yta 30x45

Instruktioner

1. Dela in planen i tre zoner och fördela spelarna i två jämna lag.
2. Ställ upp spelarna enligt 2-3-1.
3. Spelarna får endast byta zon genom att driva bollen in i den. Väl inne i den nya zonen ska bollhållande lag med hjälp av övertalighet försöka ta sig in i nästa zon och där göra mål.
4. Bollen måste ha passats minst en gång i varje zon om mål ska godkännas.
5. Använd dubbla konmål enligt bild (skuggade) om inga 5- eller 7-mannamål finns.
6. Planstorleken behöver inte vara full 7-manna. Övningen funkar på halv 7-manna på bredden. Funkar även på 5manna om vi har en uppställning på 1-2-1.

VARIATIONER

- Tillåt att spelare får byta zon genom att en pass slås in i nästa zon.
- Avslut endast på ett tillslag.
- Tillåt endast att springa till hemzonen vid bollinnehav. Alltså vid brytning blir spelaren fastlåst i den zon den befinner sig i.
- Bollen måste ha passats fler gånger i mittzonen.
- Spelarna kan passa tillbaka till föregående zon igen för att försöka få med ytterligare spelare till nästa zon och skapa än mer övertalighet.

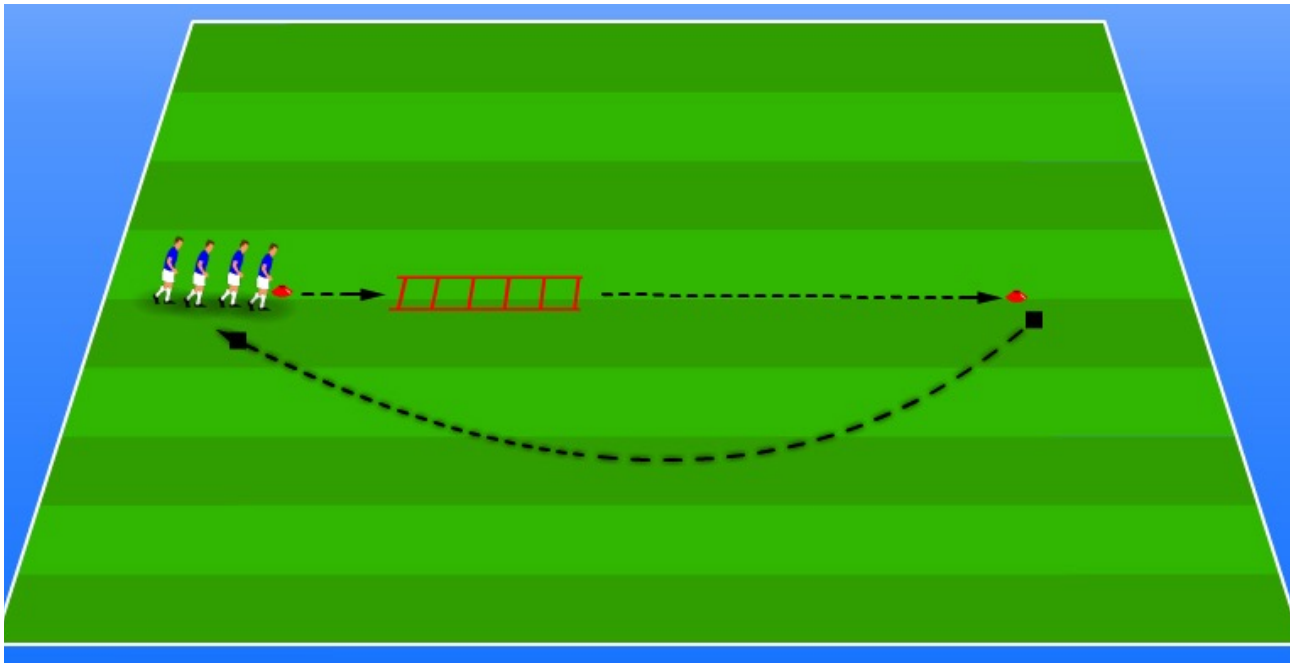
Uppvärmning utan boll

I den här åldern så börjar det förebyggande arbetet samt koordinationsträningen för att spelarna ska kunna vara skadefria men även känna sig självsäkra i riktningsförändringar samt andra typer av rörelse som krävs vid utövningen av fotboll.

32 Koordinationsstege
32 Koordinationsstege
33 Balanshopp
34 Matchjogg

32 Koordinationsstege

Syfte: Att utveckla spelarnas löp motorik samt snabbhet. Genom att utöva de variationerna som är beskrivna nedan stärks kroppskontrollen vilket är viktigt under fotbollsaktioner som vändningar samt accelerationer. Genom bättre motorik minskar även skaderisken.



INFÖR ÖVNINGEN

- 12-18 spelare per stege/kon uppställning detta är för att minska köerna som vi vill undvika.
- 1 kon längre bort

Instruktioner

1. Sätt upp koner på rad eller lägg ut en stege som på bilden nedan.
2. Använd 10 koner ifall ni inte har tillgång till en stege.
3. Efter kon uppställningen/stegen så ska även en ytterligare kon finnas 10-15 meter bort syftet med denna är att spelarna ska accelerera fram till den för att sedan jogga tillbaka till början av kon uppställningen/stegen.
4. Viktigt är att det ska finnas tempo i övningen så att utövarna blir varma, det betyder att när framförliggande person kommer fram mellan kon tre och fyra så sätter nästa igång.

VARIATIONER

Rekommenderar samtliga 9 variationer för att alla ska bli varma.

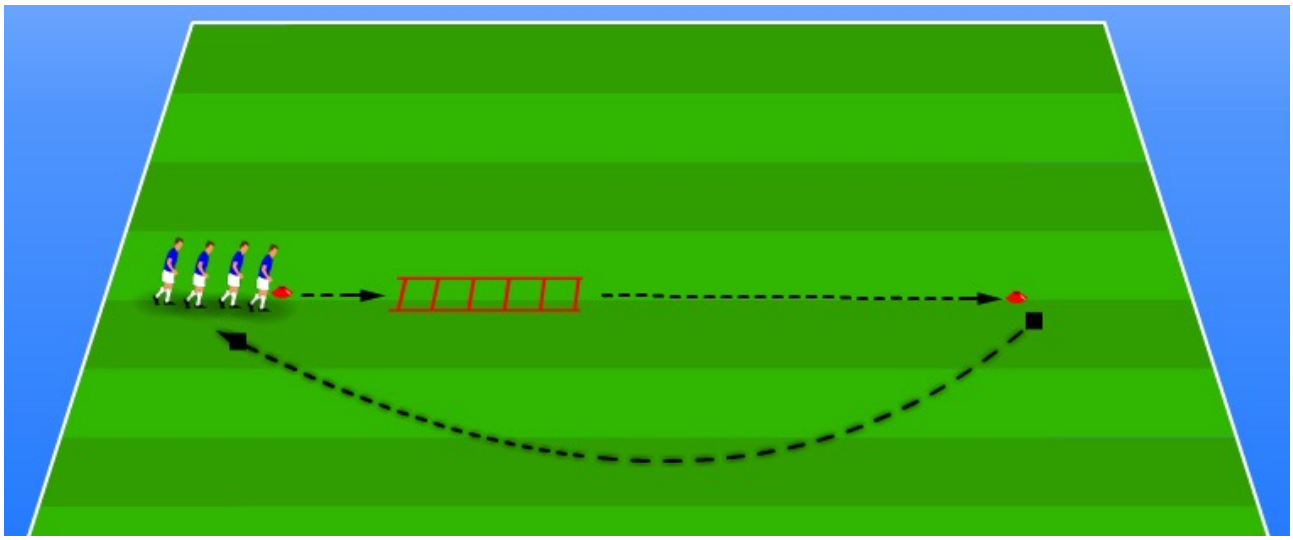
Variation 1

Ta ett steg mellan varje kon, till exempel vänster fot mellan första och höger mellan andra.

Variation 2

Ta två steg mellan varje kon, både höger och vänster fot ska landa innan varje kon. Jobba med så små och korta steg som möjligt.

32 Koordinationsstege



Variation 3

Låt spelarna jobba sidledes från höger med att både trampa in med vänster och höger fot mellan varje par av koner och sen ut med höger och vänster utanför, för att sen trampa in mellan nästa.

Variation 4

Låt spelarna jobba sidledes från vänster med att både trampa in med vänster och höger fot mellan varje par av koner och sen ut med höger och vänster utanför, för att sen trampa in mellan nästa.

Variation 5

Låt spelarna starta från höger sida sedan jobba sidledes genom att trampa in mellan kon ett och två med vänster fot och sedan höger fot för att sedan trampa utanför på vänster sida med vänster fot. Då befinner de sig med vänster fot på vänster sida och höger fot mellan kon ett och två. Därefter så trampar de in mellan kon två och tre med höger fot och sedan vänster fot för att sedan trampa utanför med höger fot. Sedan trampar vi in mellan kon tre och fyra med vänster fot och så fortsätter det.

Variation 6

Här jobbar vi fortsatt sidledes men gör det bakåt. Så samma princip som variation sju. Detta efterliknar även den försvarsställning vi på Järna SK vill åstadkomma så småningom då man flexibelt kan jobba sidledes bakåt och styra sin motståndare.

Variation 7

Låt spelarna starta från höger sida sedan jobba sidledes genom att trampa in mellan kon ett och två med vänster fot och sedan höger fot för att sedan trampa utanför på vänster sida med vänster fot och höger fot. Då befinner de sig med vänster och höger fot på vänster sida. Därefter så trampar de in mellan kon två och tre med höger fot och sedan vänster fot för att sedan trampa utanför med båda fötterna igen. Sedan trampar vi in mellan kon tre och fyra med vänster fot och så fortsätter det.

Variation 8

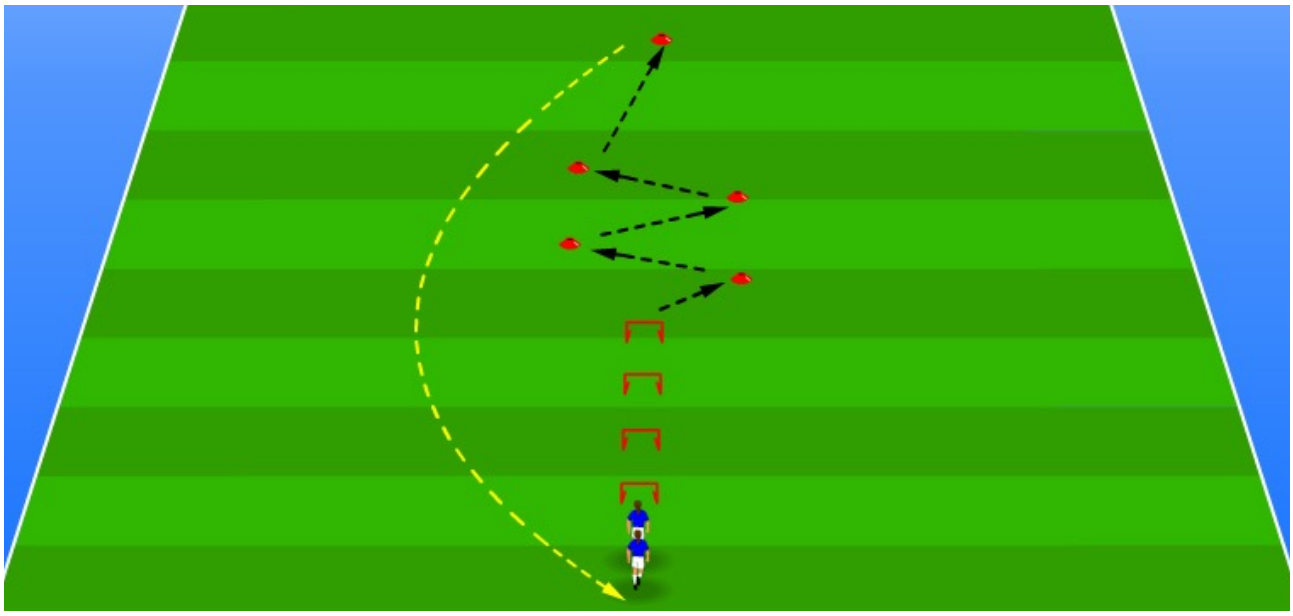
Vi gör variation 7 baklänges viktigt att ta det här långsamt första gångerna. Det är alltid bättre att göra något långsamt och rätt än snabbt och fel. Här krävs lite pedagogisk förmåga hos tränare så att ungdomarna förstår att det är svårt första gången.

Variation 9

Detta är den avslutande delen av denna uppvärmningsövning och här repeterar vi variation ett för att sedan dricka vatten och göra oss redo för träning.

33 Balanshopp

Syfte: Att utveckla spelarnas motorik, spänst och balans. Att lära sig landa rätt och ha god balans i närkamper är något som är oerhört viktigt i inte bara fotbollen men all typ av rörelse.



INFÖR ÖVNINGEN

- 12-18 spelare
- 4-6 häckar
- 5 koner

Instruktioner

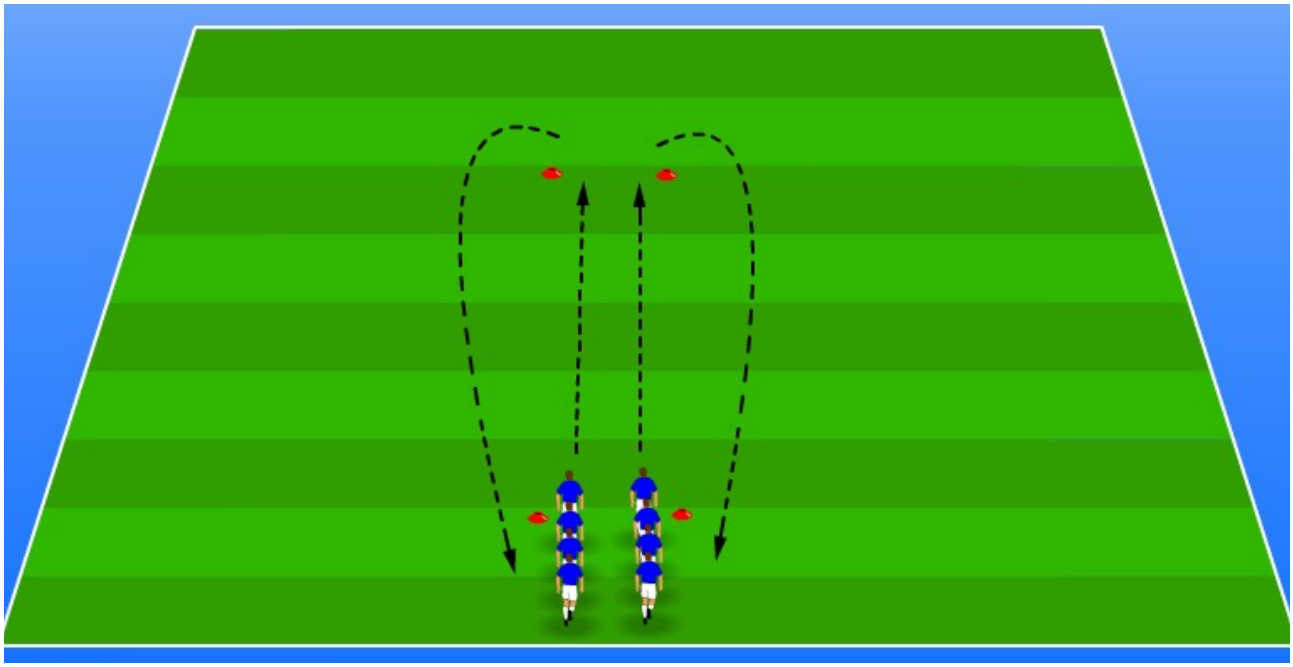
1. Efter häckarna så ska även finnas ytterligare 4 koner för att man ska kunna jobba i sidled.
2. Sedan avslutas övningen med en kona 15-20 meter bort, syftet med denna är att spelarna ska accelerera fram till den för att sedan jogga tillbaka till början av kon uppställningen/stegen.
3. Viktigt är att det ska finnas tempo i övningen så att utövarna blir varma, det betyder att när framförliggande person kommer fram mellan kon/häck två och tre så sätter nästa igång.
4. Viktigt i denna övning är även att inte som mål ha att hoppa så långt som möjligt utan spelarna ska hoppa så högt som möjligt för att spänsten ska utvecklas. Vi tränar också här på balans och tyngdpunkt så att vi ska kunna trycka ifrån bättre i riktningsförändringar.
5. Rekommenderar samtliga variationer då det är väldigt skadeförebyggande

VARIATIONER

1. Hoppa jämfota mellan häckarna/konerna fokus på att hoppa så högt som möjligt
2. Hoppa på vänster fot mellan häckarna/konerna
3. Hoppa på höger fot mellan häckarna/konerna
4. Hoppa sidledes jämfota mellan häckarna/konerna
5. Hoppa sidledes på vänster fot mellan häckarna/konerna
6. Hoppa sidledes på höger fot mellan häckarna/konerna
7. Hoppa från sida till sida mellan häckarna/konerna.
   Här vill vi att spelarna landar på yttre foten och ser till att hitta den låga tyngdpunkten vi eftersöker.
8. Höga knän mellan häckarna/konerna

34 Matchjogg

Syfte: Att i samlad trupp bli varma och redo i samtliga delar av kroppen.



INFÖR ÖVNINGEN

- 2-X spelare på led
- 4 koner eller inga alls när de är vana

Instruktioner

1. Dela upp spelarna så jämnt som möjligt och be de ställa sig på led. Därefter springer spelarna på ett avstånd upp till 25 meter och utför olika variationer för att bli varma.
2. Denna övning gör vi innan vi går in på träning eller koordinations-stege för att komma igång med kroppen.
3. Tar ungefär 5 minuter

VARIATIONER

- Vanlig jogg fram och tillbaka
- Höga knän fram och tillbaka
- Spark i baken fram och tillbaka
- Sidohopp ansikten riktade inåt mot varandra på vägen fram och sedan sidohopp ansikten riktade utåt påvägen tillbaka
- "Salsa"/Höftrotation, Ena benet ska bakom det andra så vi får rotation på överkropp. Ena benet påvägen fram och andra benet påvägen tillbaka
- Indianhopp (hoppsasteg)
- Baklänges snea sidosteg, det blir den så kallade försvarsställningen som man använder under match också
- Gående så roterar vi höft/ljumskmuskeln inåt
- Gående så roterar vi höft/ljumskmuskeln utåt
- Jogg fram och tillbaka

Målvaktsträning

Många spelare har redan i den här åldern bestämt sig om de skulle kunna tänka sig spela målvakt eller inte. Jag rekommenderar inte att man specialiserar sig för tidigt men om ni som tränare känner att ni har spelare som bara vill stå i mål ska vi såklart kunna erbjuda anpassade övningar inom det området.

Fokus under målvaktsträning är att lära sig främst hur man ska röra sig som en målvakt för att kunna täcka av så mycket yta av målet samt kunna röra sig i sidled snabbt.

Det finns 4 moment som en av tränarna borde försöka förstå sig på. De benämns utgångsposition, greppteknik, fallteknik och igångsättning.

Utgångsposition innebär att veta vart målet är hela tiden utan att behöva titta. Det innebär även att man böjer knäna lite lätt för att snabbare kunna reagera.

Greppteknik är hur vi fångar bollen. Detta kan vi göra på flera olika sätt. När bollen ska fångas längs marken böjer målvakten knäna och i höftleden så händerna når ner till marken. Bollen fångas med händerna under bollen och lillfingrarna nära varandra. Låt bollen rulla upp mellan underarmarna och överkroppen. Kommer bollen i midjehöjd möter målvakten bollen med sträckta armar och handflatorna vända uppåt. Bollen ska fångas direkt mellan underarmarna och bröstet. Kommer bollen i brösthöjd ska spelaren möta bollen med något böjda armar. Rikta handflatorna mot bollen med raka handleder. Spreta med fingrarna och håll tummarna mot varandra. Fånga bollen med en följsam rörelse.

Fallteknik handlar om spelarna ska kasta sig och fånga bollen. Detta gör de genom att flytta foten närmast bollen snett framåt. Sträck armarna snett framåt och landa på sidan. Fånga bollen snett framför kroppen, närmsta handen bakom bollen och den andra ovanpå. Om bollen kommer längre ifrån – tar man några sidsteg innan man kastar sig. Gör ett markerat frånskjut snett uppåt om bollen kommer i luften.

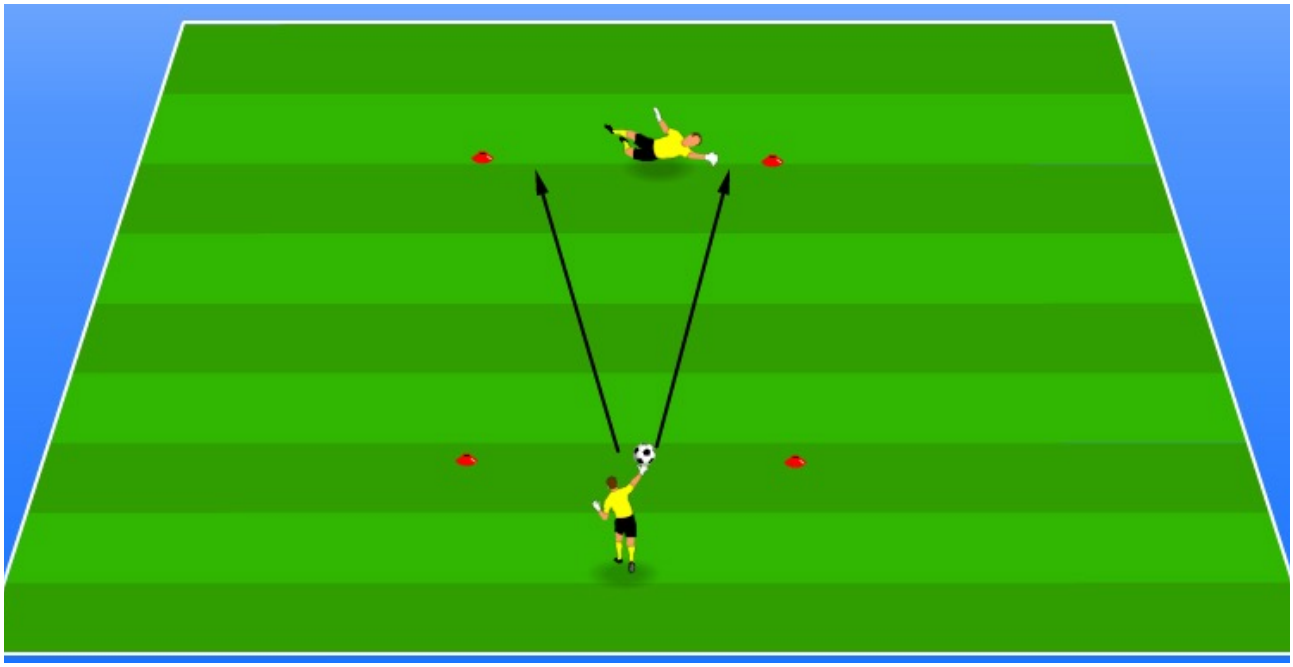
Igångsättning görs på 3 olika sätt. Den första är att rulla ut bollen längs marken Man håller bollen i handflatan och för armen bakåt. Tar några steg framåt med böjda knän, för armen framåt så nära marken som möjligt och rullar iväg bollen utan studs. Den andra är att kasta ut bollen i luften Ta ett par steg framåt med sidan i kastriktningen. Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra armen snett framåt. För kastarmen uppåt-framåt. Släpp bollen när armen är på väg nedåt. Styr bollen med fingertopparna. Den tredje kan man implementera när spelarna börjar känna sig bekväma och det är att spela ut bollen på volley – sidvolleyutspark. Då ska spelaren stå med sidan åt det håll bollen ska spelas. Håll bollen med motsvarande hand. Rikta stödjebenet och luta överkroppen dit bollen ska spelas. Rotera kroppen på stödjebenet och för tillslagsfoten utåt och framåt. Fullfölj sparken.

Mycket av målvaktsträningen kommer ske automatiskt i de spelmoment som finns i övningsbanken men det finns färdigheter inom grepp och fallteknik utöver match som går att utveckla.

35 Fallteknik
36 Fallteknik sidledsförflyttningar
37 Grunderna i greppteknik
38 Rörelsebana med fallteknik

35 Fallteknik

Syfte: Lära sig hur man ska landa när man slänger sig samt väldigt roligt sätt att tävla



INFÖR ÖVNINGEN

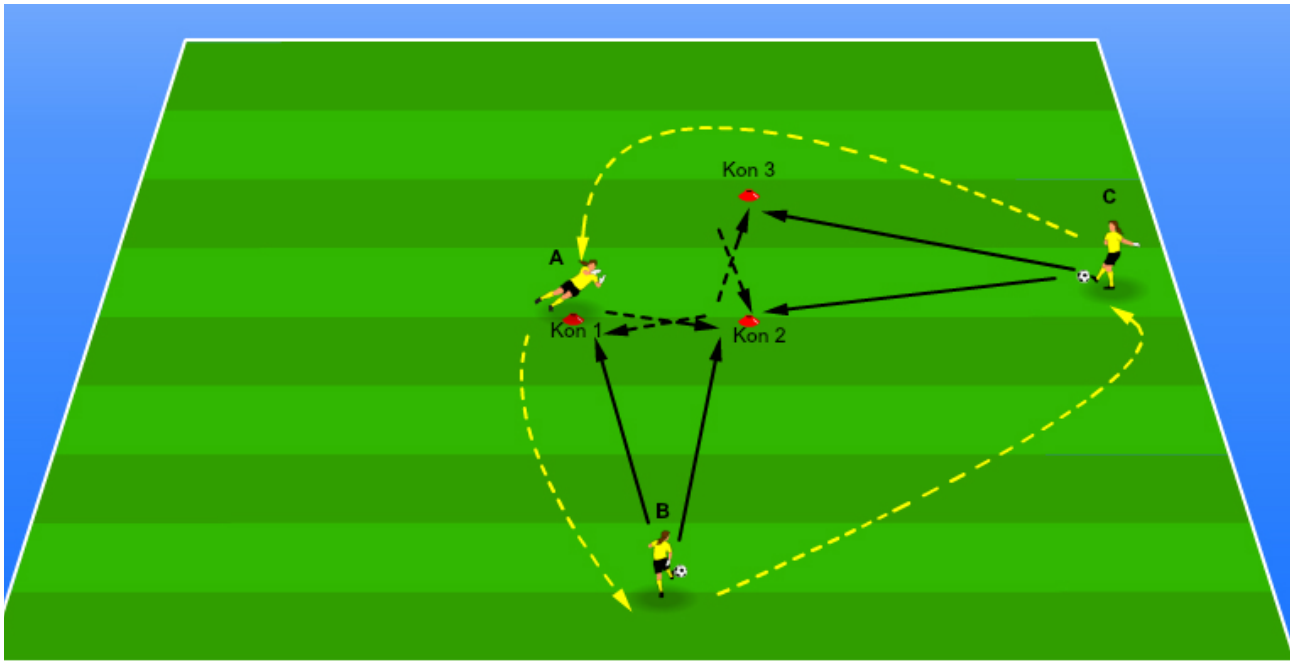
- Yta ca 5-10 meters avstånd och 2-3 meters konmål/vanliga mål
- 4 koner
- 2 spelare per uppställning
- 1 boll

Instruktioner

1. Väldigt lik övningen "nöta" fast med fokus på målvaktsspel.
2. Till en början så kan barn vara lite rädda för att kasta sig när de spelar fotboll och det är inget konstigt. Därför ska vi successivt introducera de till att bli trygga i rörelsen.
3. Denna övning kommer därför sätta lite krav på er tränares bedömning av spelarnas förmåga. Rekommenderas därför starkt att nivåindela.
4. Den som ska rädda i den här övningen börjar på knä och den som har bollen börjar med att rulla ut mot hörnen så att spelarna måste ramla och sträcka på sig för att nå den.
5. Om ni har barn som känner sig trygga från en stående position kan de börja därifrån.
6. Därefter så utmanar vi varandra genom att rulla, kasta samt sparka bollen.
7. Man kan göra detta till en tävling om spelarna uppskattar det.
8. Se till att alla känner sig trygga på knä innan de får ställa sig upp och slänga sig.
9. Det är inte bråttom utan detta är även ett sätt att se vilka som är intresserade av den mest utmanande rollen i fotbollen.

36 Fallteknik sidledsförflyttningar

Syfte: Sidledsförflyttningar, att våga kasta sig samt rädda avslut



INFÖR ÖVNINGEN

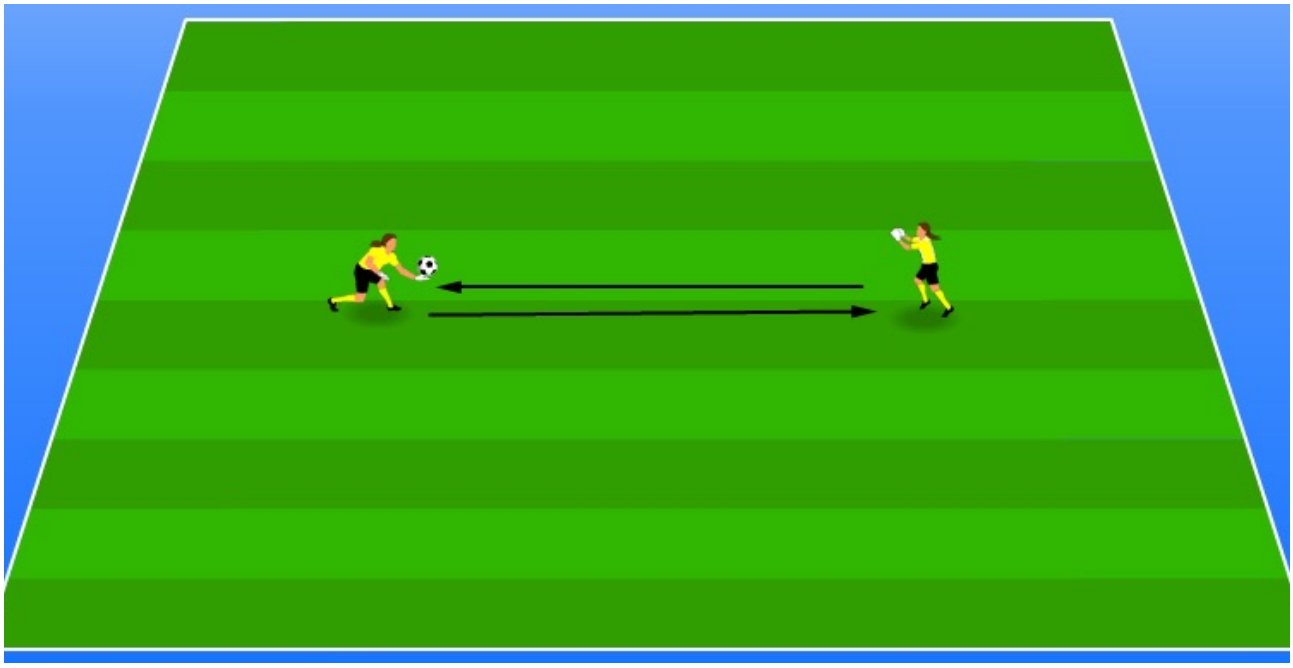
- 3 spelare
- 3 koner
- 4 bollar
- Yta 12x12 meter och 5 meters breda konmål ungefär

Instruktioner

1. Spelare A får jobba i det här exemplet. Spelare A börjar på kona 1 och spelare B har boll. Spelare B spelar en boll hårt längst marken och spelare A ska röra sig i sidled och slänga sig för att rädda avslut (helst inga returer). Spelare A lämnar bollen vid kona 2. Spelare C slår därefter en boll mot kona 3 och spelare A slänger sig för att rädda den. Spelare A lämnar bollen vid kona 3 och spelare C slår därefter en boll mot kona 2 igen. Spelare A slänger sig mot kona 2 lämnar bollen där. Spelare B slår därefter en boll längst marken mot kona 1 och Spelare A slänger sig för att rädda den. Därefter är första vändan avklarad och spelarna byter position efter de gula strecken på bilden.
2. Varje spelare ska alltså slänga sig och röra sig 4 gånger innan byte.
3. Håll ett så högt tempo som era spelare klarar av se framförallt till att det är kvalité på hela övningen.
4. När de har bemästrat bollarna längs marken kan man ta in avslut i luften men detta kan va lite svårt i den här åldergruppen.

37 Grunderna i greppteknik

Syfte: Träna på alla olika former av greppteknik



INFÖR ÖVNINGEN

- 2 spelare
- 1 boll
- 2 koner eller 5-10 meters avstånd mellan spelare

Instruktioner

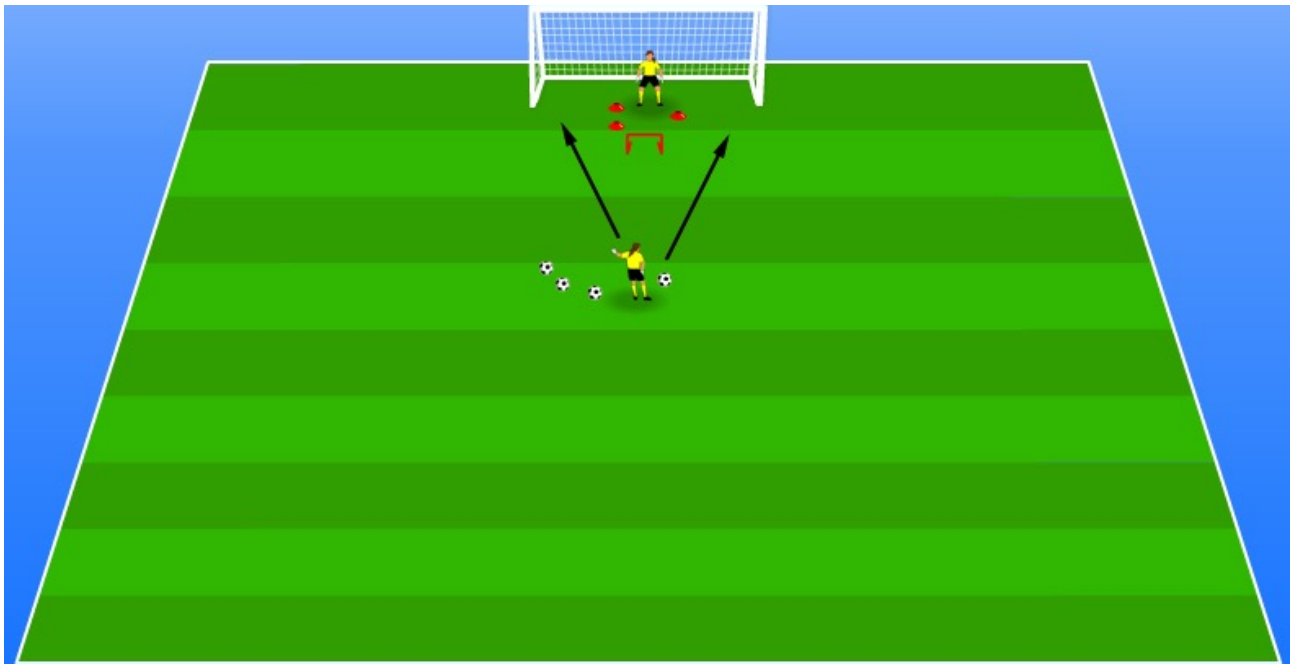
Spelarna ställer sig 1 och 1 mot varandra och utövar flera olika variationer av att kasta och fånga bollen.

VARIATIONER

- Kasta bollen till varandra med riktiga utkast. Cirka 5-10 meter mellan målvakterna. Kasta även med studs.
- Fånga höga kast i luften. Sträva efter att fånga bollen så högt som möjligt. Tänkt på grepp och skyddsben. (skyddsben innebär att när målvakten hoppar upp ska ena knät vara framför kroppen ifall en spelare skulle vara i närheten)
- Skjut bollen på halvvolley till varandra med ett avstånd på 5-10 meter. Sträva efter att bollen skall träffa den andra målvakten i magen/bröstet. Fånga bollen riktigt.
- Skopövning. Målvakterna skjuter bollen efter marken och en av dem faller framåt och fångar bollen. Hårda och bra skott rakt på målvakten krävs.
- Ligg på mage och fånga boll som den andre målvakten kastar framför er i luften. Ryggresning utan att använda händer och armar.

38 Rörelsebana med fallteknik

Syfte: Fallteknik, koordination samt reaktionsförmåga



INFÖR ÖVNINGEN

- 2-6 koner
- 1 mål
- 3-4 bollar
- 2 spelare

Instruktioner

1. Ställ upp en bana som på bilden eller något annat liknande där spelaren i mål får röra på sig i sidled framåt och sidled bakåt.
2. Därefter har ni den andra målvakten eller tränaren med 3-4 bollar 5-10 meter ifrån slutet av banan. Den här spelaren ska placera bollen mot hörnen som sista moment efter rörelsebanan.
3. Vi vill att målvakterna ska träna på förflyttningar och sedan sin reaktionsförmåga när de slänger sig antingen åt vänster eller höger. Vilket håll kan vara förutbestämt eller obestämt. Det är bra att variera.
4. Instruera till målvakterna att man slänger sig snett framåt för att täcka av så mycket yta som möjligt av målet.
5. Rörelsebanan anpassas efter det ni som tränare anser är det viktigaste att träna på. Tycker ni de behöver träna på spänst kan fler häckar vara relevant. Är det fysik kan man öka avståndet mellan konerna så det blir jobbigare osv. Använd egen fantasi!

Gå och kolla in övningarna här!

Träningsprogrammet Knäkontroll

Efter att träningsprogrammet Knäkontroll blev obligatoriskt i tränarutbildningen har antalet knäskador inom damfotbollen minskat med 21 procent.

Knäkontrollprojektet startade 2006 och är ett samarbete mellan Folksam, Svenska Fotbollsförbundet och Sisu Idrottsböcker.

2010 beslutade Svenska Fotbollförbundet att övningarna i Knäkontroll skulle implementeras nationellt i tränarutbildningen, något som lett till färre knäskador. Mellan 2010 och 2015 minskade knäskadorna med 21 procent.

Den vetenskapliga studie som visar detta genomfördes på Linköpings Universitet från 2006 till 2013, och några av landets ledande sjukgymnaster utvecklade de skadeförebyggande övningarna.

Syftet med Knäkontroll är att spelarna, genom enkla övningar under träning, ska utveckla ett rörelsemönster och stärka utsatta områden på knä och bål. Detta ökar chanserna att förbli skadefri. Övningarna tar mellan tio och femton minuter att genomföra. Det viktigaste är att man gör övningarna kontinuerligt och får in det som en naturlig del av träningen. Studier visar att man ska göra övningarna minst två gånger i veckan, men det bästa är om man får in den vid varje träning, enligt Malin Åman, idrottsskadeforskare för Folksam och GIH.

Unga tjejer har varit särskilt utsatta för svåra knäskador, vilket ofta leder till stort lidande och stora kostnader. Knäskador är en vanlig orsak till att många tvingas sluta spela fotboll, och senare i livet kan skadorna leda till artros.

En tidigare studie från 2011 inriktad på just flickspelare visade att de som genomförde Knäkontroll-övningarna minskade sin skaderisk med 64 procent jämfört med kontrollgruppen.

Denna information kring knäkontroll är hämtad från www.svenskfotboll.se/svff/spelklar/knakontroll/