

**Detta träningsprogram tillhör nivå 1 i utbildningsplan:
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 120701**

Rubrik på nivån	6-7 år, 3-manna, 3 Träningsprogram
Nivå / Åldersgrupp	6-7 år
Gjord av	Mr Spelarlyftet
Träningsprogram nummer	1 av 3
Total tid	Spelare: 108 min Målvakter: 108 min

Titel på detta träningsprogram

Rörelseglädje

Generell kommentar till detta träningsprogram

Spelarlyftet

Syfte: Rörelseglädje

Träningspass för de yngsta (6-7 år) med inriktning på rörelseglädje dvs motorik/koordination/kroppskontroll under roliga former som stimulerar alla sinnen.

Se även så spelar vi 3-manna.

600-1000 tillslag/träning varav merparten under uppvärmningen! Räkna gärna själv!

Del 1: 1 spelare - 1 boll
Del 2: Föräldramedverkan - Passning/mottagning/drivning/skott
Del 3: Äventyrsbana
Del 4: Smålagsspel

Förutsättningar: 12 spelare, planyta: 15*10m, 2 st 3-manna mål, sarg
Sargplan 1: 5*5m (1 mot 1)
Sargplan 2: 10*5m (2 mot 2)
Sargplan 3: 15*10m (3 mot 3)

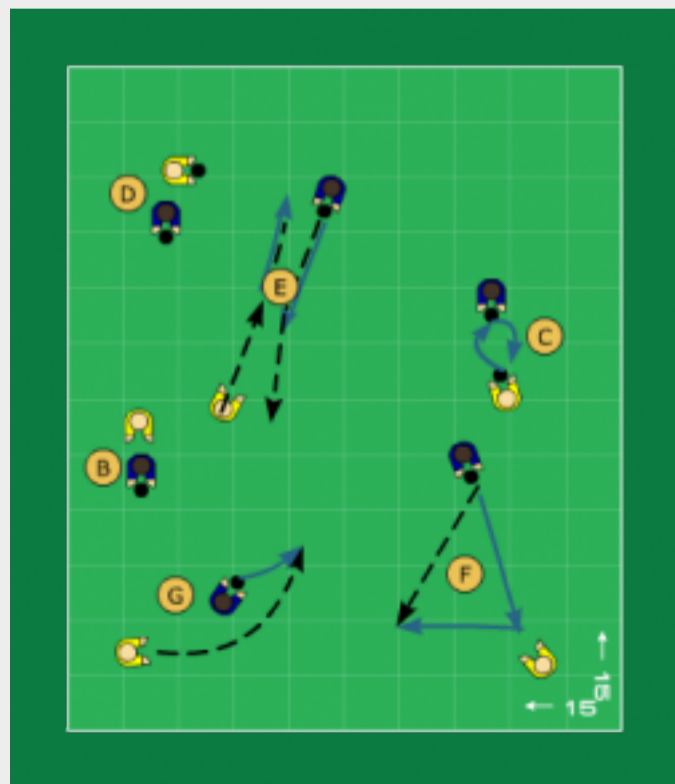
Övrigt: Häckar, koordinationsstege, konor, kinahattar, plattor, ringar, hopprep, mjukmatta, bänk...

Exempelträningar medföljer:

Träning 1: Bredsida

Träning 2: Driva

Träning 3: Passning/skott

UPPVÄRMNING
Varaktighet: spelare - 25 min, goalkeepers - 25 min

Teknik
Driva bollen
Enkel bolldrivning

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Driva/Bollkontroll

1 spelare - 1 boll.

Jobba med sinnen och bollkontroll.

- Röst

- Tecken

Symetrisk dvs lika mycket med hö och vä fot!

Organisation - Anvisningar:

Valfritt antal spelare med varsin boll. Begränsad yta.

Driv bollen utan att krocka inom begränsad yta.

Bedrivs som inledande uppvärmning med ett stegrande inslag.

Vad - Varför:

Bolldrivning.

Hur:

Allmän teknik vid drivning:

1. Bollen nära fötterna (många bollkontakter)
2. Höj blicken och få kontroll på omgivningen
3. Planera din drivväg och reagera och lös situationer som uppstår

Öva - Variera:

Väl något eller några av följande moment:

Moment 1 (A): Bolldrivning med hö, vä, insida och utsidan foten
 Moment 2 (B): Följa John (bollförande spelare driver och spelare nr 2 följer efter)
 Moment 3 (C): Byt boll med varandra
 Moment 4 (D): Myrstacken (sparka ut varandras boll med skydda din egen)
 Moment 5 (E): Överlämning (varannan spelare har boll)
 Moment 6 (F): Väggspele (varannan spelare har boll)
 Moment 7 (G): Överlapp (varannan spelare har boll)



Fitness träning

Diverse

Fotbollsworkout

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Mycket enkel med att i princip röra sig runt och på bollen.
 Bollkontroll/koordination/kroppskontroll
 Är symetrisk!

Organisation - Anvisningar:

En boll/spelare. Ställ upp spelarena på en linje. Yta: ca 3*20 m/spelare.

Del 1: Individuella övningar på stället

Del 2: Individuella övningar under framåtrörelse

Del 3: Parövningar

Del 4: Gruppövningar

Se vidare i instruktionsboken för Fotbollsworkout - Fotboll 2000

(www.fotboll2000.se).

Vad - Varför:

Fotbollsworkout - teknik.

Hur:

Används t.ex. som stegrande uppvärmning där teknik blandas med balans och koordination.

Kan användas i alla åldrar. För yngre och i början hanlar det mest om teknik samt balans och koordination. Efterhand som man blir äldre och behärskar övningarna så blir det mer spänst, styrka och uthållighetsinslag.

När man kan övningen kan instensiteten och frekvensen ökas.

Öva - Variera:

Del 1(A): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 1-3, övning 1-24)

Moment 1(övn 1): "Indianen": Enkelhopp på bollen

Moment 2(övn 9): "Dubbel-indianen": Dubbelhopp på bollen

Moment 3(övn 3): "Kolven": Bollen föses mellan fötterna och kroppen

Moment 4(övn 6): "Tredraget": Bollen sulas i sidled 3 ggr med varannan insida och utsida

Moment 5(övn 17): "Kosacken": Bollen sulas diagonalt framåt och bakåt

Del 2(B): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 4, övning 25-32)

Jobba ca 20 m framåt, vändning och därefter 20 m bakåt enligt nedan:

Moment 6(övn 25): "V:et in": Suldrag och insidor i v-mönster

Moment 7(övn 26): "Zorro ut": Bollen sulas diagonalt framåt och utåt

Moment 8(övn 27): "Diagonalen": Tillslag med insidan (diagonalt framåt o bakåt)

Moment 9(övn 32): "Rulltrappan": Översteg följt av suldragning inåt och framåt

Del 3(C): Parövningar (DVD Program 5, övning 33-40)

Bollbyte efter 3 repetitioner

Moment 10(övn 33): "Vinkelhaken": Suldrag i vinkelmönster

Moment 11: Samma som "Vinkelhaken" men med insidan foten

Moment 12(övn 34): "V-draget": Passningar med utsidorna efter v-mönster

Moment 13(övn 35): "Kosacken i par": Tre diagonala suldragframåt-bakåt i v-mönster

Del 4(D): Gruppövningar (DVD Program 6, övning 41-48)

Ställ upp i en ring. Varannan spelare har boll. Halva tiden vä-varv, halva tiden hö-varv.

Moment 14(övn 43): "Linjen": Tillslag utsidor och insidor

HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 50 min, goalkeepers - 50 min

Teknik

Diverse

Föräldramedverkan

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

Passning/mottagning/Mv med föräldramedverkan!

Organisation - Anvisningar:

Alla spelare har med sig en förälder och bildar ett par. OBS! Föräldrarna är med någon annans barn! Varje par har en boll.

Ställ upp i en ring med förälder ytterst och barnen inåt (jfr teknikcirkel).

En instruktör utbildar föräldrarna som i sin tur utbildar barnen.
Denna modell leder till gemenskap, utbildade föräldrar, många bollkontakter helt enkelt en bra inlärningsmiljö!

Vad - Varför:

Passning, mottagning, grepp, motorik etc.
Utbildning och rekrytering av föräldraledare.

Hur:

Passning:

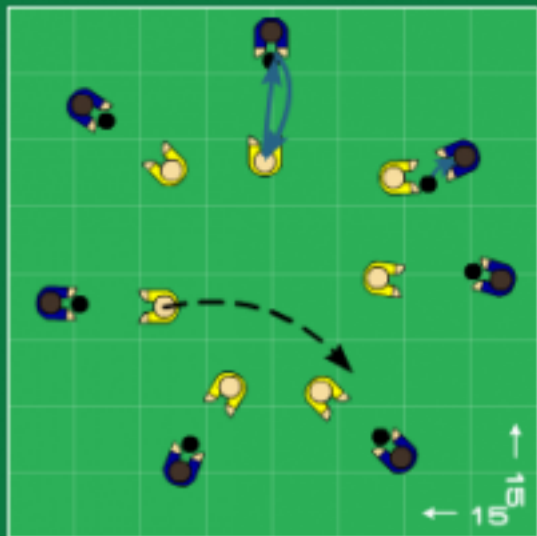
1. Titta på bollen
2. Bollen jämte stödjebenet
3. Träffa med bredsida
4. Håll ut armarna för balans
5. Tärna upp, hälen ner

Mottagning (fotsula och insida):

6. Titta på bollen
7. ...

Öva - Variera:

1. Passning - bollen läggs bredvid stödjebenet
 2. Rulla bollen för bredsidedpassning - 1 tillslag
 3. Rulla bollen för mottagning och bredsidedpassning - 2 tillslag
 4. Kasta eller studsa bollen för att fånga i grepp och/eller skopa
 5. Efter genomför t.ex passning så söker man upp en ny ledig förälder (teknikcirkel). Kan börja med att man flyttar ett steg till att man söker ledig. Endast fantasi sätter stopp.
- Alla övningar görs symmetriskt dvs både med höger och vänster fot!



Fitness träning

Coordination

Äventyrsbana

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

Föräldramedverkan!

Organisation - Anvisningar:

Ett antal olika enkla motoriska övningar som stärker koordination, kroppskontroll och motorik.

Övningarna kan med fördel slås ihop till en bana - Äventyrsbana.

Gärna föräldramedverkan - en eller flera föräldrar/station/övning.

Använd linje eller käpp, plattor (platta gummikonor), mjukmattor, bänkar etc.

Vad - Varför:

Rörelseglädje - Kroppskontroll, koordination, motorik

Hur:

Inte så mycket instruktioner utan mer rörelseglädje och allsidig motorisk träning. Upplevelse, rörelse och glädje är nyckelord.

Det behöver inte gå så fort utan utför övningen i lugn och ro.

Öva - Variera:

Del A: Linjenövningar

1. Balansgång på linje
2. Hoppa jämfota i sidled över linjen
3. Hoppa jämfota framåt och bakåt över linjen

Del B: Plattor

4. Stå på ett ben (ev. också blunda)
5. Hoppa jämfota på plattorna
6. Hoppa/spring med nedsättning på plattorna

Del C: Häckar

7. Varannan över och varannan under
8. Löpskolning med en eller två isättningar mellan varje häck
9. Spring mellan häckarna (framåt, bakåt eller i sidled)

Del D: Koordinationsstege

10. Jämfotahopp (jfr hoppa hage)
11. En eller två isättningar
12. Sidled
13. Framåt och bakåt

Del E: Målvakt (gärna på mjukt underlag t.ex. mjukmatta eller gräs)

14. Kullebytta eller rulla runt (utan boll)
15. Fånga i skopan eller greppet
16. Stå på knä och "kasta dig" och fånga bollen

Del F: Slalom

17. Driva mellan koner (med boll)
18. Springa fram- och baklänges
19. Studsa bollen med händerna (en eller båda)

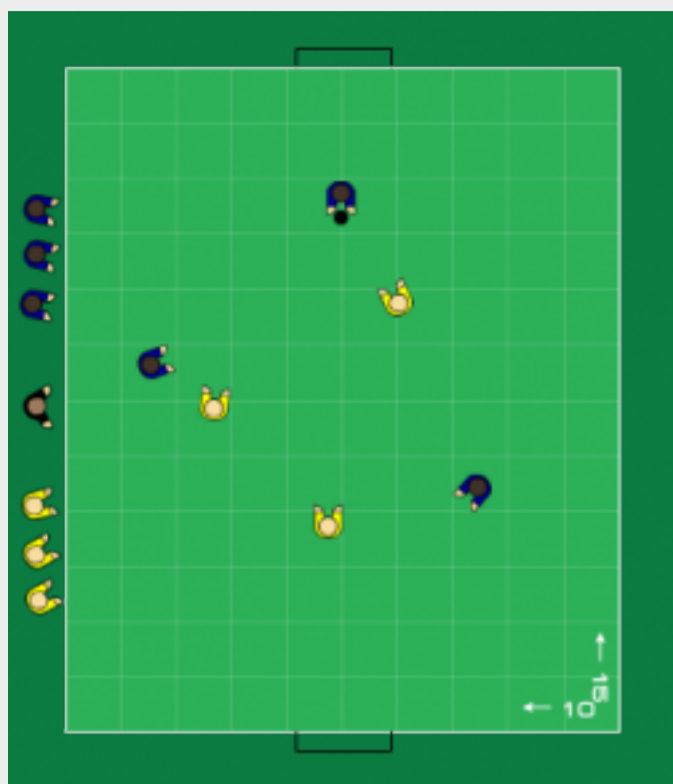
Del G: Med förälder eller bänkar

20. Passningar (1 tillslag med förälder)



AVSLUTNING

Varaktighet: spelare - 33 min, goalkeepers - 33 min



Small sided games

Med mål

Smålagsspel - 3 mot 3 (små mål)

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

Smålagsspel med sarg samt med och utan mål. Välj bland olika planstorlekar (se ovan):

1. 1 mot 1
2. 2 mot 2
3. 3 mot 3

Organisation - Anvisningar:

12 spelare spelar smålagsspel 3 mot 3. Spelyta: ca 15*10m. Gärna med sarg eller bänkar som avgränsare. Gärna inomhus och med liten (bollstrlk 3 eller teknikboll) dämpad boll. Små mål 1*1,5m, t.ex. innebandymål). Inga Mv.

Träning: Spela 3 mot 3 i ca 1 min, på signal flygande byte av lag (tempospelsmodellen).

Match: 2*6 min med flygande individuella byten.

Vad - Varför:

Högintensivt spel på liten yta med hög aktivitet/delaktighet och många bollkontakter.

Smålagsspel 3 mot 3 kan användas från 5 år och uppåt. Inriktning och tempo varierar naturligtvis med ålder.

Hur:

Allmänt:

1. Sträva efter hög fart och tempo för att träna kvickheten i fötterna. Tänk inte så mycket taktiskt och på konsekvenserna att bli av med bollen.
2. Press. För att öka tempot i spelet så skall spelarna träna på att snabbt komma upp i press dvs attackera bollförande spelare.

Teknik:

3. 1:a touchen. Det är ont om plats och då är det viktigt med en bra och genomtänkt 1:a touch för att kunna välja den lösning man vill.
4. Bollen nära foten. Viktigt för att snabbt kunna välja mellan olika lösningar.

Spelförståelse:

5. Välj mellan att passa och driva/dribbla
6. Titta upp för att hela tiden ha kontroll på dina med- och motspelare
7. Använd gärna sargen vid passning och dribbling. Detta ger träning i ett nytt tankesätt och öppnar för nya lösningar.

Öva - Variera:

1. I spel 3 mot 3 med småmål kan man variera mellan man-man/zonmarkering och med hög eller låg press beroende på vad man vill träna.
2. Passningsräkning (utan mål). Inför gärna 2 bollförande spelare så att det blir 5 mot 3. Bollförande spelare kan antingen röra sig fritt eller vara väggar på kortsidan.
3. Taktiskt spel eller högt tempo. Instruktionspunkterna styr.
4. Stora eller små mål.
5. Inomhus eller utomhus.

Fitness träning

Springiness

Jage

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Rolig avslutning! Lämna träningen med ett leende på läpparna!

Organisation - Anvisningar:

Jage eller tafatt.

En eller flera spelare är jagare med väst på eller i handen. Genom att nudda (ta) de andra spelarna skall jägarna försöka ta alla. Övningen kan genomföras i många varianter!

Mindre antal spelare ger högre aktivitet.

Vad - Varför:

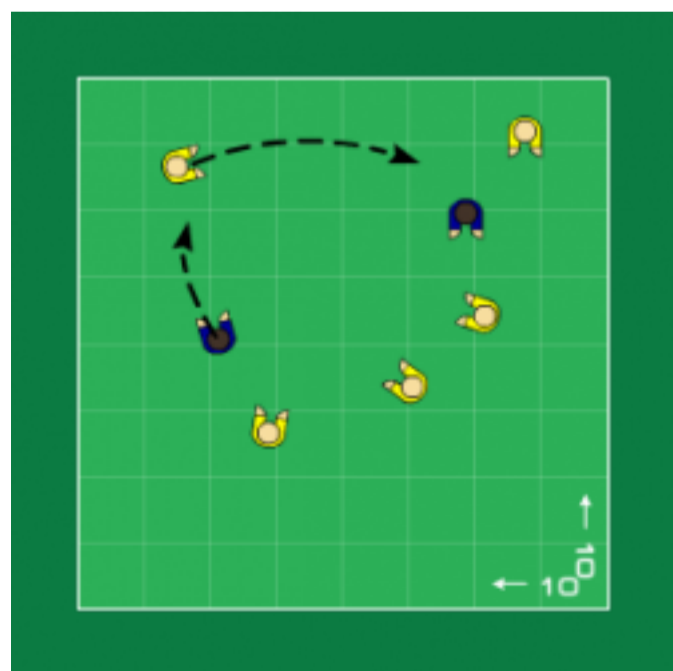
Motorisk färdighet. Även taktiska inslag.

Hur:

Undvik exkluderande regler dvs att man åker ut om man blir tagen. Alla skall vara med. Var noga med så att det upplevs rättvist och att alla är jagare så att inte samma spelare hamnar förlänge i den rollen.

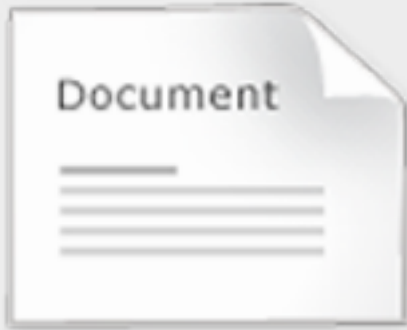
Öva - Variera:

1. Tagen spelare byter med jägaren
2. Tagen spelare blir också jagare (Svarte mann)



3. Tagen spelare blir stillastående och kan befrias genom att annan spelare kryper mellan benen.

4. Alla har en väst fäst i byxan som en svans. Försök att samla så många svansar som möjligt. Blir man av med sin svans hämtar man en ny.



Diverse
Rörelseglädje - Träning 1, Spelarlyftet
(För utespelare och målvakter)
Tid 1 min

Kommentar:
Exempelträning: Bredsida

Träning 1 - Bredsida

Träningspass med föräldramedverkan för 6-7 åringar med tema: Bredsida

 Dokument/bild (112.5 KB)



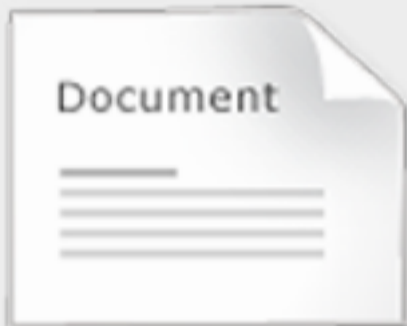
Diverse
Rörelseglädje - Träning 2, Spelarlyftet
(För utespelare och målvakter)
Tid 1 min

Kommentar:
Exempelträning: Driva

Träning 2- Driva

Träningspass med föräldramedverkan för 6-7 åringar med tema: Driva

 Dokument/bild (101.1 KB)



Diverse
Rörelseglädje - Träning 3, Spelarlyftet
(För utespelare och målvakter)
Tid 1 min

Kommentar:
Exempelträning: Passning/skott

Träning 3 - Passning/skott

Träningspass med föräldramedverkan för 6-7 åringar med tema: Passning/skott

 Dokument/bild (85.8 KB)