

**Detta träningsprogram tillhör nivå 1 i utbildningsplan:
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 190701**

Rubrik på nivån	Fotbollsglädje, 3 mot 3, 5 Träningsprogram
Nivå / Åldersgrupp	Nivå 1: 6-7 år
Gjord av	Spelarlyftet
Träningsprogram nummer	5 av 5
Total tid	Spelare: 100 min Målvakter: 100 min

Titel på detta träningsprogram

Futsal 3 mot 3 - Allmänt

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!

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)

Moment 8 (A) Mv-variation: Bollen i händerna, studsa bollen

Moment 9 (A) Mv-variation: Bollen i händerna, kasta bollen och fånga

Moment 10 (H) Mv-variation: Rulla boll, fånga i skopan (varannan spelare har boll)

Moment 11 (H) Mv-variation: Kasta boll, fånga mage/ansikte (varannan spelare har boll)

Moment 12 (I) Mv-variation: Rulla boll vid sidan, fånga (varannan spelare har boll)

Moment 12 (I) Mv-variation: Kasta boll vid sidan, fånga (varannan spelare har boll)

Video/other link

Fitness träning

Diverse

Fotbollsworkout

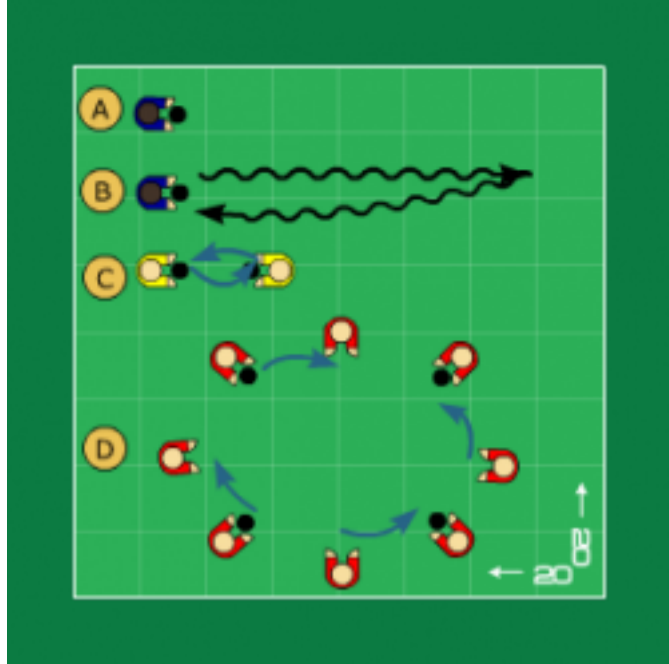
(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Bollkontroll/koordination/kroppskontroll

Är symetrisk!



Organisation - Anvisningar:

En boll/spelare. Ställ upp spelarna 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)

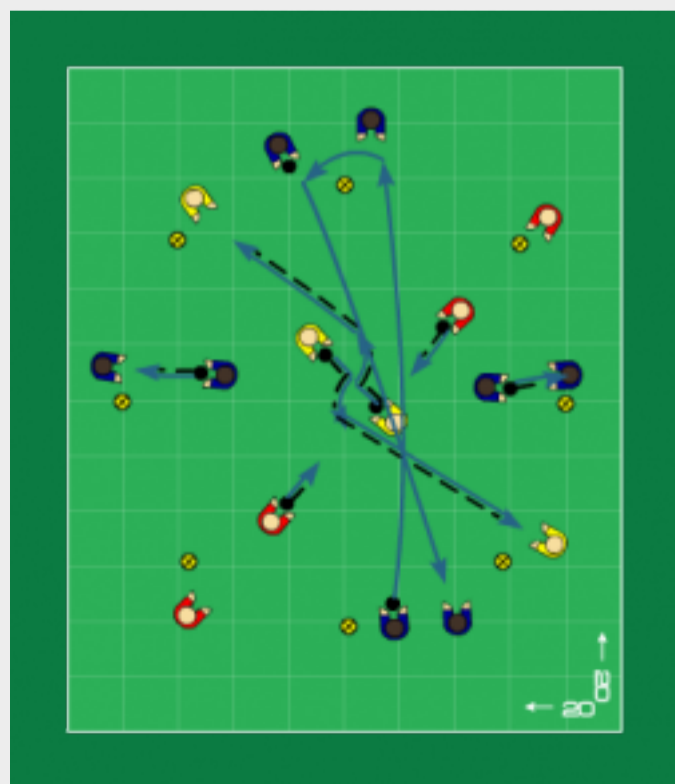
Ställ upp i en ring. Varannan spelare har boll. Halva tiden vä-varv, halva tiden hö-varv.

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

 Video/other link

HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 55 min, goalkeepers - 55 min



Teknik

Driva bollen

Drivnings- och dribblingscirkeln

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Driva/bollkontroll (funktionell)

1. Börja med kolon

2. Övergå till cirkel=korsande kolonner

Symetrisk!

Organisation - Anvisningar:

12-20 spelare (jäma 4-tal). 15-25 m diameter. 2 spelare/kona och boll jobbar mot motstående kona och 2 spelare.

Driv och finta genom cirkeln. Passa eller lämna över bollen till motstående spelare.

Inledningsvis och vid drivning kan 3 spelare användas (1+2).

Vid träning av finter görs detta mot mötande spelare.

Vad - Varför:

Driva och finta/dribbla.

Hur:

Driva:

1. Titta upp. Växla blicken mellan bollen och omgivningen.

2. Många bollkontakter. Bollen nära kroppen.

3. Planera löpväg. Sök fri yta. Undvik att krocka!

- Finter:
4. Utmana mötande spelare
 5. Finta (se nedan)
 6. Tempoväxla efter

Passningsfint:

7. Titta upp mot och ev. peka på spelbar medspelare
8. Vinkla upp kroppen för passning med bredsida
9. Påbörja passningsrörelsen men avbryt innan tillslaget och vinkla m bollen på andra sidan motståndaren.

Överstegsfint:

10. Stig över bollen med ena foten åt ena sidan
11. Peta bollen med andra foten åt andra sidan

Passningar:

12. Distinkta pass i luckan som finns ett kort tag.

Öva - Variera:

- Moment 1: Driv med hö och sedan vä fot.
Moment 2: Driv med insidan (bägge fötterna).
Moment 3: Driv. Passningsfint åt hö och vä.
Moment 4: Driv med utsidan (bägge fötterna). Stegra med 360 grader runt egen axel med samma fot hö och vä. Samt Överstegsfint åt hö och vä.
Moment 5: Driv med fotsulan hö och vä. Stegra med Snurrfint åt hö och vä.
Moment 6: Sök fri yta och tempoväxla
Moment 7: Fortast möjligt över
Moment 8: Passningar
Moment 9: Friläge. Driv snett emot med hö och sedan vä fot. Avsluta med en lätt lyftning eller chip-passning över en tänkt mv
Om all överlämning sker runt konan så får man ett naturligt tillfälle att också träna medtagning.

Fitness träning

Diverse

Häckar

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Kroppskontroll/koordination/löpskolning

Organisation - Anvisningar:

10 st 30 cm häckar. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen. Träna löpskolning, snabbhet, spänst och snabba fötter.

Vad - Varför:

Häckar.

Kan med fördel användas i alla åldrar.

Hur:

Löpskolning:

1. Hjulet. Cyklisk rörelse fötter
2. Jobba uppe på fotbladet
3. Pendla med armarna
4. Benföring, benen flyttas rakt fram
5. Blick rakt fram
6. Avslappnad i rätt muskler
7. Någon framåtlutad överkropp

Skridskohopp:

8. Frånskjut med 2 armar och det lediga benet.
9. Inga mellanhopp - håll balansen
10. Bromsa i nedsättningen - Djup i knäna och rakt över foten
11. Arbete med armarna (balans) eller utan armar som ger ökad styrka.

Koordinerande isättningar(snabbhet):

10. Snabba lätta fötter
11. Rytmska rörelser
12. Slappna av i rätt muskler

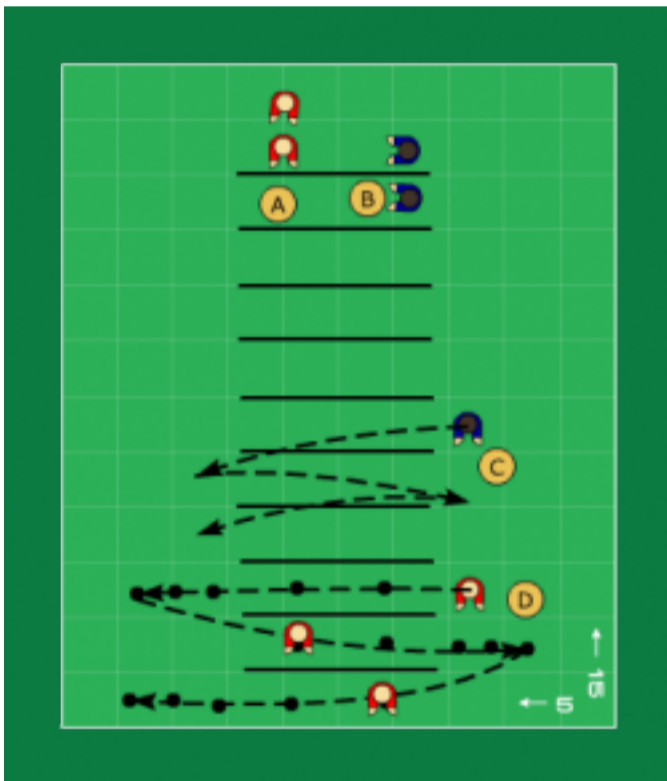
Jämfota hopp:

13. Axelbred mellan knä och fötter (ger bra balans)
14. Ta med armarna i upphoppet

Öva - Variera:

- Moment 1(A): Löpskolning. Hjulet. Höga knälyft rakt fram som låter fötter gå som ett hjul.
Moment 2: Samma som moment 1, fast avståndet mellan häckar ökas mot slutet. Ger succesiv ökad steglängd och fart. Avslutas med fri löpning till kona.
Moment 3(B): Löpning i sidled med höga knän och med olika stegsättningar.
Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (runt häckarna).
Moment 4(D): Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: 3 på höger sida hö-vä-hö, 2 i mitten vä-hö, 3 på vänster sida vä-hö-vä osv. (runt häckarna).
Moment 5: Jämfota hopp rakt fram och i sidled med höga eller låga knän.

För löpskolning - se även Golden 8.



 Video/other link

Fitness träning

Diverse

Koordinationsstege

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Kroppskontroll/koordination/löpskolning
Använd även plattor!

Organisation - Anvisningar:

Koordinationsstege. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen.

Vad - Varför:

Balans och koordination, snabba fötter och snabbhet, löpteknik och spänst.

Hur:

Låga och höga snabba knälyft:

1. Hög frekvens
2. Pendla med armarna

Skridskohopp:

3. Inga mellanhopp
4. Djup i knäna
5. Arbete med armarna (balans)

Koordinerande isättningar:

6. Snabba lätta fötter
7. Rytmska rörelser
8. Slappna av i rätt muskler
9. Jobba uppe på fotbladet (inte hälarna)

Öva - Variera:

Moment 1(A+B): Höga snabba knälyft (en isättning/ruta) i sidled hö+vå+rakt fram (vi sidan av stegen)

Moment 2(A+B): Låga snabba knälyft (2 isättningar) i sidled hö+vå+rakt fram (på eller vid sidan av stegen). Kan göras framåt och bakåt från stegens sida.

Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (diagonalt över stegen)

Moment 4(D): Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: 3 på höger sida hö-vå-hö, 2 i mitten vå-hö, 3 på vänster sida vå-hö-vå osv.

Moment 5: Joksa steg. Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: Vå föser/sparkar hö framåt. Isättning vå i rutan framför och hö föser vå snett framåt osv.

 Video/other link

Teknik

Passningar

Passningar 2 och 2 - Insida/Utsida

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Passning/Mottagning (isolerad):

1. Förädramedverkan
 2. Mot bänk eller vägg (1 o 1)
 3. Passning 2 o 2
 4. Passning 2 o 2 m koner (precision)
 5. Med händer (underarmskast)
- Symetrisk!

Organisation - Anvisningar:

Passningar 2 och 2.

Del 1: Uppvarvning. Passning och mottagning under rörelse på begränsad yta. Variera hö och vå fot samt insida och utsida.

Del 2: Stillanstående. Avstånd 5-15 m. Se variationer nedan.

Vad - Varför:

Passning och mottagning.

Hur:

Passning:

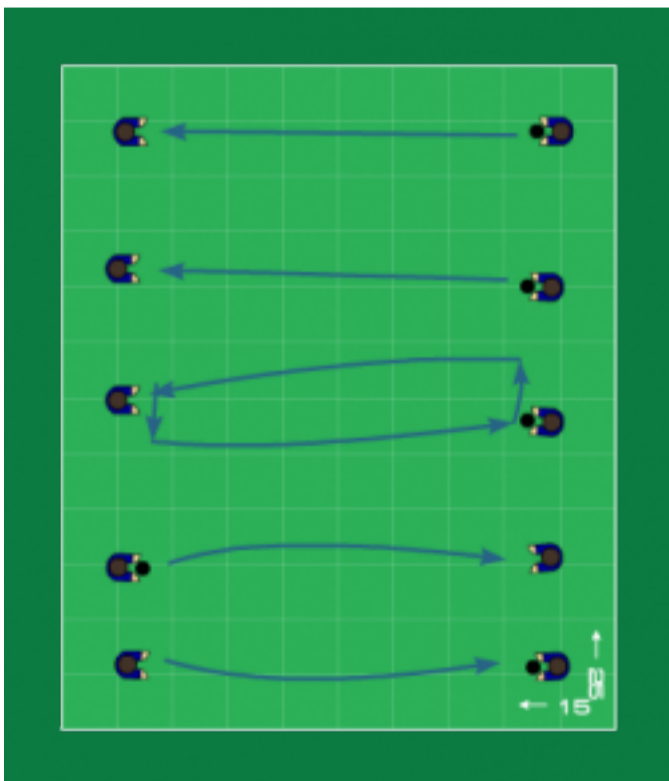
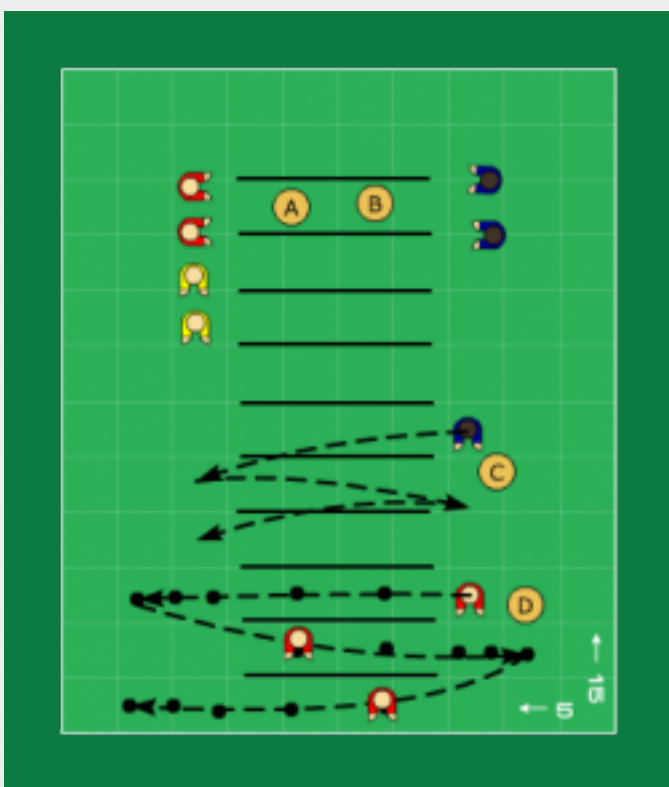
1. Tillslaget
2. Titta på bollen
3. Hårdhet i passningen

Mottagning:

4. Nära kroppen (inom kontrollerbart område) för att kunna gå på passning direkt
5. Minska tiden från mottagning till bollen när medspelaren.

Medtagning (mottagning sidled):

6. 1-2 m i sidled (men inom kontrollerbart område) för att komma ur press
7. Medtag mot fri yta (ofta åt andra sidan än den bollen kommer ifrån)
8. Välj mellan att påbörja rörelsen innan medtagningen eller att att vänta och gör medtagningen mer som en passningsfint och lura motståndaren



Öva - Variera:

Moment 1: 1 tillslag insida (bredsida) - varannan fot. Börja löst och med kort avstånd. Öka hårdhet och avstånd efter hand.

Moment 2: 2 tillslag - Medtagning m vä insida, passning m hö insida.

Moment 3: 2 tillslag - Medtagning m hö insida - passning m vä insida.

Moment 4: 2 tillslag - Medtagning m hö utsida, passning m hö insida.

Moment 5: 2 tillslag - Medtagning m vä utsida, passning m vä insida.

Moment 6: 2 tillslag - Mottagning m hö fotsula, passning m hö utsida.

Moment 7: 2 tillslag - Mottagning m vä fotsula, passning m vä utsida.

Teknik

Passningar

Kvadraten - 4 mot 1 Passning

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Passning/Mottagning(funktionell):

Justera ytans storlek och antal tillslag.

Med eller utan sarg!

Organisation - Anvisningar:

5 spelare, 1 boll, Kvadrat 6*6m. 4 spelare passar bollen mellan varandra och en jagar. Vid brytning eller om bollen går utanför linjerna så byter jagaren med den som missar. Var noga med att hålla er innaför linjerna. Byt jagare ofta!

Träna passningsteknik! Bollföraren har alltid två passningsalternativ.

2 tillslag!

Vad - Varför:

Passning!

Hur:

Observera att denna övning endast syftar till att träna i huvudsak passning och lite mottagning. För att träna spelbarhet använd kvadrat 3 mot 1.

PASSNING:

1. Passningens hårdhet. Hårda passningar kommer oftare fram men är svårare att ta emot.

2. Passningens riktning. Genom att passa på mottagarens främre (närmsta) fot signalerar detta ett tillbakaspel medans en passning på bortre fot signalerar medtagning och passning till 3:e man.

3. Mottagaren skall vara halvvänd så att han kan välja mellan att passa tillbaka bollen eller spela vidare den till 3:e man.

4. Blicken. Håll koll på motståndare (innan tillslaget och med splitt vision syn) men titta på bollen vid tillslaget.

5. Passa till den spelare som har mest tid och är "friast".

6. Maskera passningen. Genom snabb anläggning (kort bakåtpendel) samt att hålla blicken uppe och anpassa passningen efter motståndarens agerande ökar chanserna att passningen går fram.

Öva - Variera:

Variera med:

1. 1 tillslag

2. 2 tvingade tillslag (man måste använda 2 tillslag) för att träna medtagning

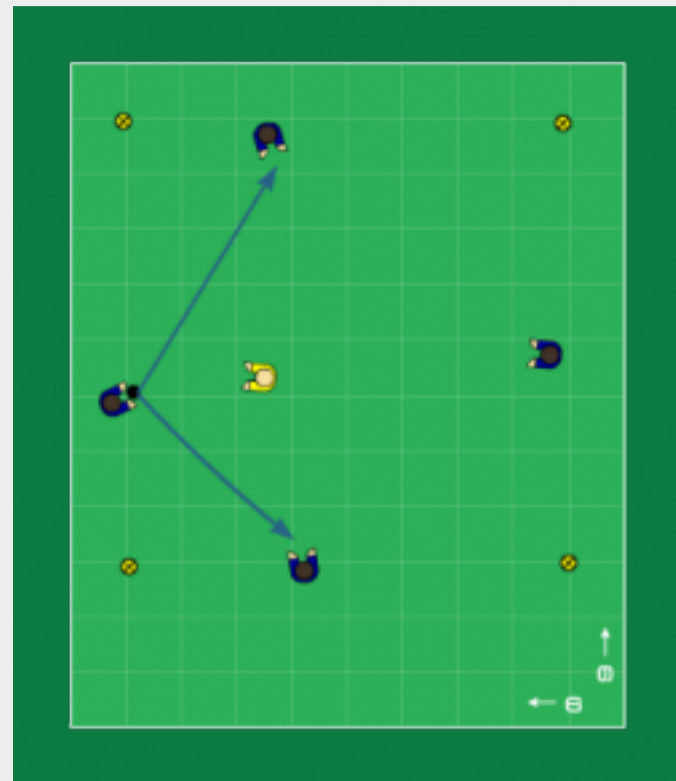
3. 2 tvingade - ett tillslag med varje fot

4. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)

5. Bara använda hö eller vä fot.

För att öka svårighetsgraden och också träna spelbarhet använd kvadrat 3 mot 1.

 Video/other link



AVSLUTNING

Varaktighet: spelare - 20 min, goalkeepers - 20 min

Small sided games

Med mål

Smålagsspel - 3 mot 3 (små mål)

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

Smålagsspel med sarg 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.

 Video/other link

