

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

<b>Rubrik på nivån</b>	Fotbollsglädje, 3 mot 3, 5 Träningsprogram
<b>Nivå / Åldersgrupp</b>	Nivå 1: 6-7 år
<b>Gjord av</b>	Spelarlyftet
<b>Träningsprogram nummer</b>	2 av 5
<b>Total tid</b>	Spelare: 40 min Målvakter: 0 min

**Titel på detta träningsprogram**

Fotbollsspecifik fys-träning 1 - Fotbollens ABC för barn

**Notering**

Spelarlyftet  
Syfte: Fotbollsspecifik fys-träning 1 - Fotbollens ABC för barn

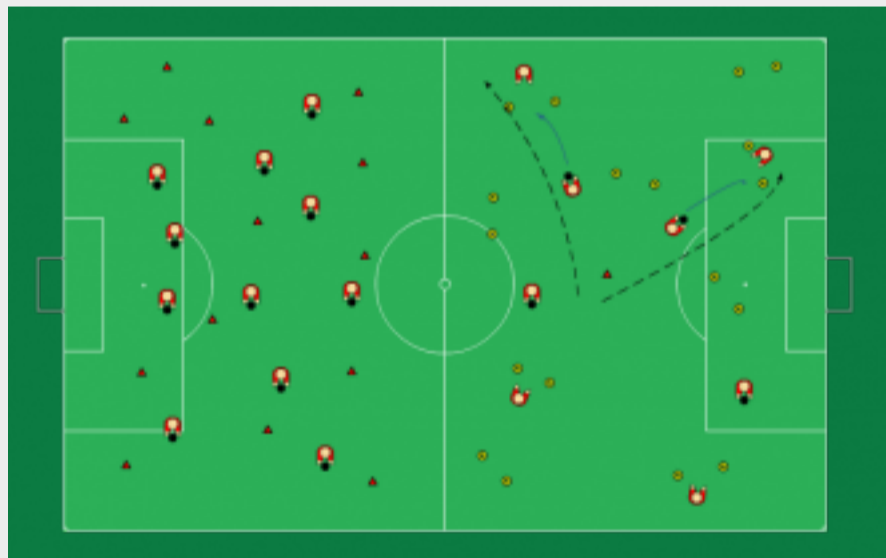
Samlingsprogram för fotbollsfysövningar 6-8 år!

Nedanstående träningsprogram består av ett antal fristående fotbollsfysövningar som kan läggas in i den vanliga fotbollensträningen.

Riktlinjerna för fotbollsspecifik fys-träning är:

- Ha bollen med så ofta och där det möjligt
- Efterlika fotbollsspelarens normala rörelser m.a.p STYRKA, SPÄNST, SNABBHET, RÖRLIGHET, UTHÅLLIGHET etc.
- Fotbollsspelarens rörelseschema är INTERMITTENT dvs växlande mellan att gå, jogga, springa, maxlöpa, rycka, starta, bromsa, backa etc.

För 6-8 åringar bör man inrikta fys-träningen mot SNABBHET, SMIDIGHET, KOORDINATION, BALANS, KROPPSKONTROLL då man i denna ålder är extra mottaglig för dessa moment.

**UPPVÄRMNING**
**Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 0 min**

**Teknik**
**Bollkontroll**
**Fotbollsfys - Tom Reidy 1**

(Endast för utespelare)

**Tid** 10 min

**Kommentar:**

Kör denna övning som uppvärmning på träning. 20-30 minuter av hela passet.

**Organisation - Anvisningar:**

Utveckla barnens ABC med och utan boll.

Kan användas som första övningen på träningen.

**Vad - Varför:**

ABCs träningsfönstret är stort i den åldern (6-9år) och ska tränas!

Träna unga spelare att löpa till en ledig yta för att ta emot en passningen samt att driva med bollen + slå en passning.

**Öva - Variera:**

Första och sista övningen på träningen

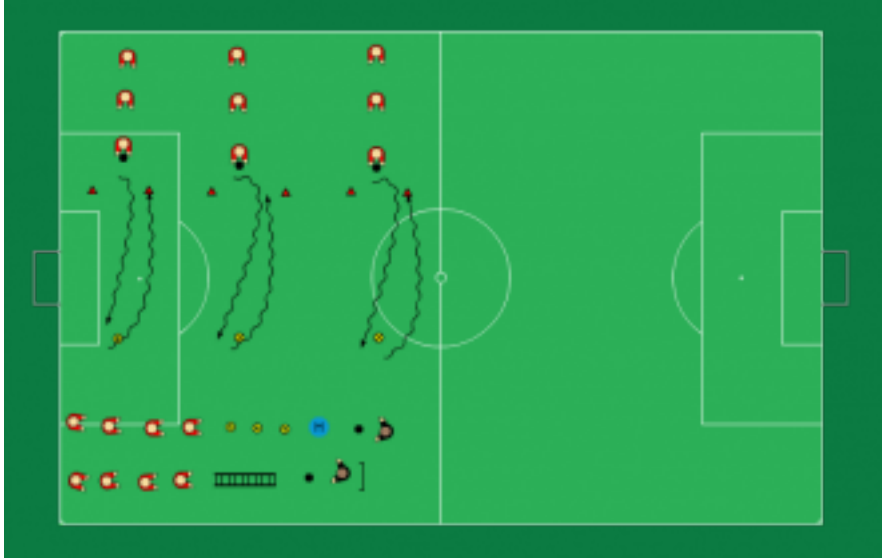
Grupp 1: Med boll dribblar i eget tempo mot de olika konerna. Röda koner: hjälpa vi spelarna att vända bort från konen med bollen genom att sula bollen

Gula Konen: Kör spelarna en Ronaldo dribbling i eget tempo mellan konerna

Tiden: 2-3 minuter sen byter man med Grupp 2 (körs 20 minuter)

Grupp 2: 2 spelare per boll där Spelaren A med boll dribblar fritt och passa eller dribbla bollen till kompisen som springer till ett ledigt mål (mellan konerna) för att ta emot en passning. Den som får passningen nu dribblar vidare medan kompisen tar en ny position i nåt mål.

**Lek med boll**
**Boll lek**
**Fotbollsfys - Tom Reidy 2**



(Endast för utespelare)

**Tid** 10 min

**Organisation - Anvisningar:**

Fotbollens ABC för barn + introduktion till spänst med boll  
Lekfull träning

**Vad - Varför:**

Tävla mot sig själv

**Hur:**

Roliga tävlingsmoment med boll  
Introduktion till spänst + snabbhet utan/med boll

**Öva - Variera:**

Grupp 1: driva med bollen runt konen och passa till väntande kompis. Viktigt att lära barnen och ta emot rätt och att driva med rätt teknik.

Grupp 2: jobbar med lätt spänst träning med hopp över konen och att nicka bollen på slutet.  
Snabbheten mellan stegen och skott mot mål



**Teknik**

**Skott**

**Fotbollsfys - Tom Reidy 3**

(Endast för utespelare)

**Tid** 10 min

**Organisation - Anvisningar:**

Snabbhet utan boll  
Bollkontroll + skott

**Vad - Varför:**

Lekfull tävling

**Öva - Variera:**

Grupp 1 (röd)  
Spelare A hopp över konen och löper runt konen för att ta emot en passning från Spelare B som hoppar över konen och driva bollen runt konen för att passa till A som skjuter på mål. A går till B banan sen!

Grupp 2 (Gul)  
Snabbhetsträning genom stegen och först på boll skjuter i mål eller man kör varannan gång på Tränaren signal.



**Teknik**

**Bollkontroll**

**Fotbollsfys - Tom Reidy 4**

(Endast för utespelare)

**Tid** 10 min

**Organisation - Anvisningar:**

Driva med bollen  
Passning & mottagning  
Reaktionssnabbhet (0-20 sekunder)

**Vad - Varför:**

Lära barnen och koordinera olika saker samtidigt

**Öva - Variera:**

Spelare A passar till B som ska dribbla och passa till 1, 2 och 3 beroende på Spelaren A utrop. Jobbar 20 sekunder!