

NIVÅ 1

FOTBOLLSGLÄDJE 6-9 ÅR



Fysisk utveckling

Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugn period

Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar

Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små

Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, t ex springa, hoppa, fånga, sparka

Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad (t ex öga-hand- och öga-fot-koordinatinon)

Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten och den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt

Psykosocial utveckling

Stor fantasi

Egocentrisk

Mindre utvecklad uppmärksamhet

Vill vara i centrum

Svårt att lyssna på längre instruktioner

Liten förståelse för lagaktiviteter

Kan oftast bara fokusera på en sak

Självuppfattningen börjar att utvecklas

Förmågan att analysera är begränsad

Rutiner är trygghet

Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum

Behöver positiv feedback

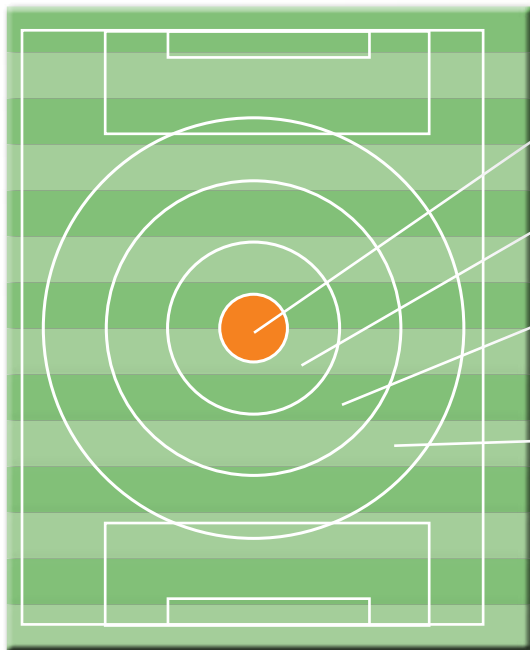
Deltar i fotboll för att det är roligt

Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla

Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder



Spelaren

Individuellt spel

Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling

Målbild – Spelfilosofi

Lagspel

Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.

Målbild – Färdigheter laget

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Pressa med närmsta spelare

Pressa bollhållaren.

Målbild – Färdigheter spelare

Speluppfattning och perception

Lyft blicken och se spelet.

Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet – kom på försvarssida och ta tillbaka bollen.

Avsluta

Skjut när det finns möjlighet.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.

Igångsättning

Lugn igångsättning med utkast.

NIVÅ 1

FOTBOLLISGLÄDJE 6-9 ÅR

Färdigheter nivå 1

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	-anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand-, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

Svart text är de färdigheter som gäller för denna nivå.

* Knäkontroll – Läs mer om projektet och ta del av alla övningar på <http://fogis.se/antidoping-medicin-vetenskap/knakontroll/>.

Träning

VECKOPLANERING			
ANTAL TRÄNINGAR /VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	MATCH
VAD TRÄNA	<ul style="list-style-type: none"> Anfallsspel Försvarsspel 	<ul style="list-style-type: none"> Anfallsspel Försvarsspel 	<ul style="list-style-type: none"> Anfallsspel Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	<ul style="list-style-type: none"> Koordination Snabbhet 	<ul style="list-style-type: none"> Koordination Snabbhet 	

Veckoplanering

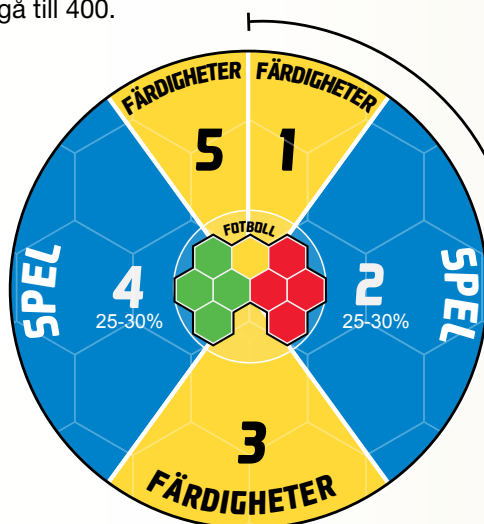
- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- Målvaktsträningen bygger på att utveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas är att 1–2 träningar på våren och att 1–2 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.
- Se till så att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 400.

5 FÄRDIGHETSTRÄNING

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

4 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel



1 FÄRDIGHETSTRÄNING

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

2 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

3 FÄRDIGHETSTRÄNING

Delar av spelet tränas – spelmoment eller spelövning

Träningspass nivå 1

Förslag på träningsmodell på ett träningspass. På nivå 1 och 2 kan även stationsträning vara lämplig om antalet barn överstiger 1/10 (tränare/barn).

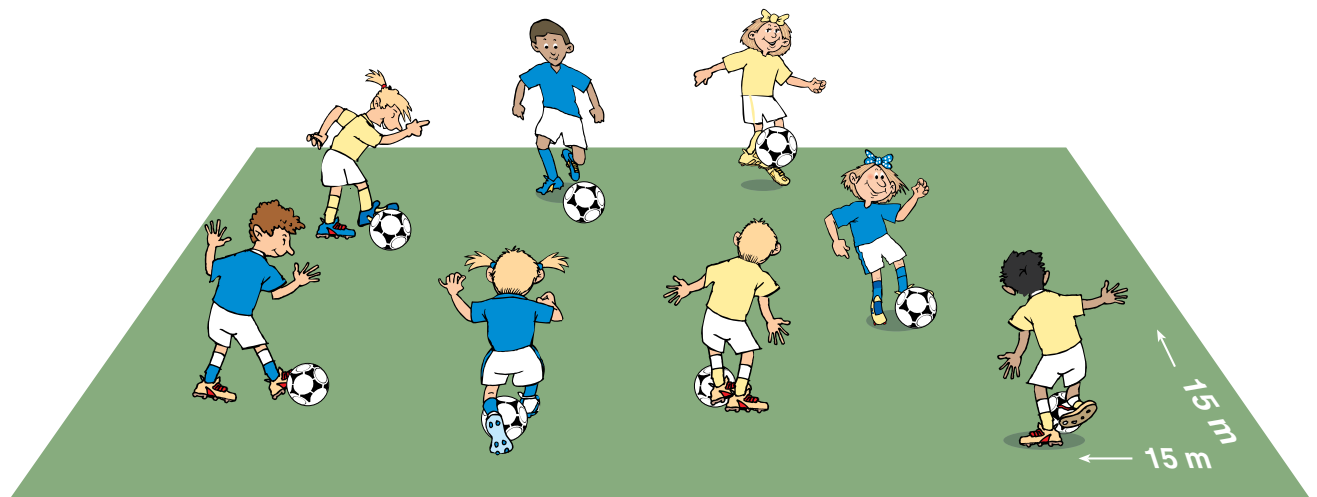
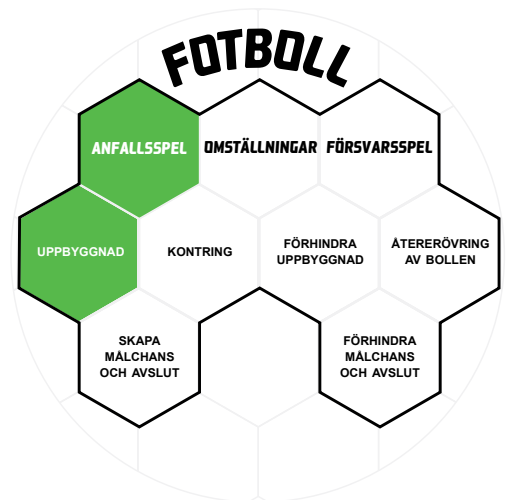
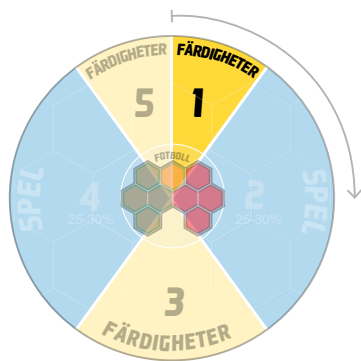
Match

Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
6-7 år	4 mot 4	3	4 x 10 min	20 x 15 m	2 x 1,5 m käppar/koner
	5 mot 5	3	2 x 20 min	30 x 20	3 x 2 m
8-9 år	5 mot 5	3	2 x 20 min	30-35 x 20-25 m	3 x 2 m

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Lika speltid för alla
- "Spela som vi tränar" – matchen är ett inlärningstillfälle
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad – driva, riktningsförändra, vända, perception, koordination

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vad kan du göra om det står en spelare framför dig?

Vilka delar av foten kan du använda för att driva och vända?

Öva

Organisation

Yta: 15–20×15–20 meter (beroende på antal spelare)

Spelare: 1 spelare/boll

Anvisningar

Spelarna driver, vänder och riktningsförändrar inom spelytan.

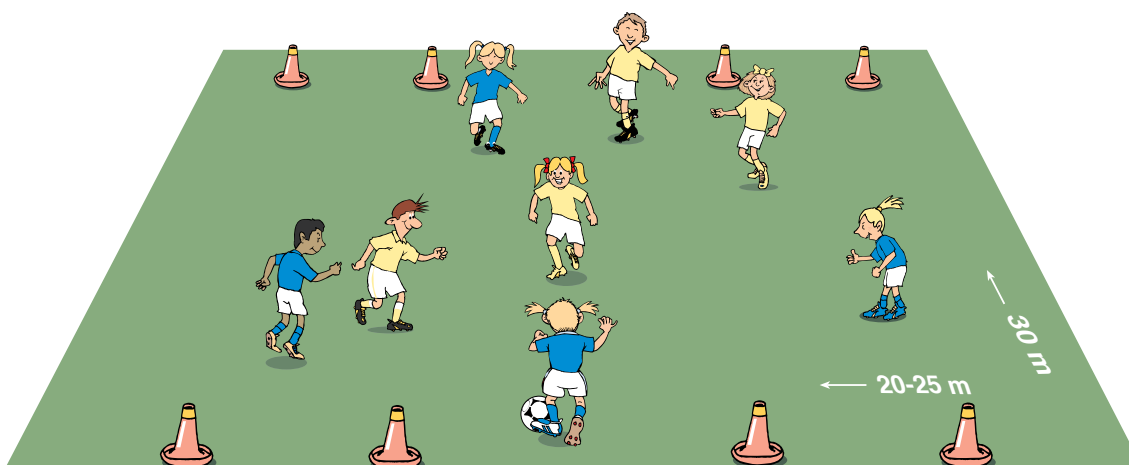
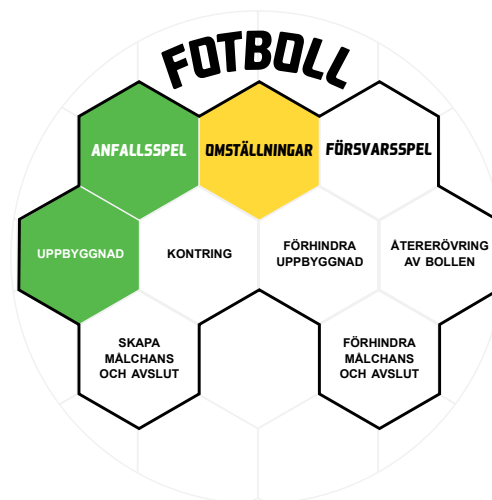
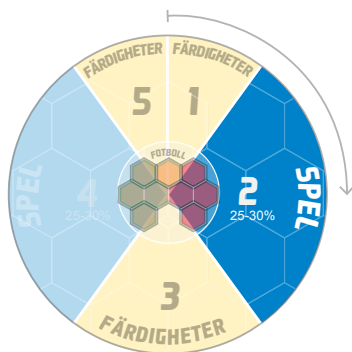
Kombinationer av insida, utsida och sula.

Exempel insida – utsida. Utsida – sula – (fotbyte) – utsida – sula (fotbyte)

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

När kan du driva bollen framåt?

Vad kan bollhållaren göra för att ta sig förbi sin motståndare?

Öva

Organisation

Yta: 20×25–30 meter

Spelare: 8 (4 mot 4)

Mål: 4 konmål á 5 meter

Anvisningar

Smålagsspel

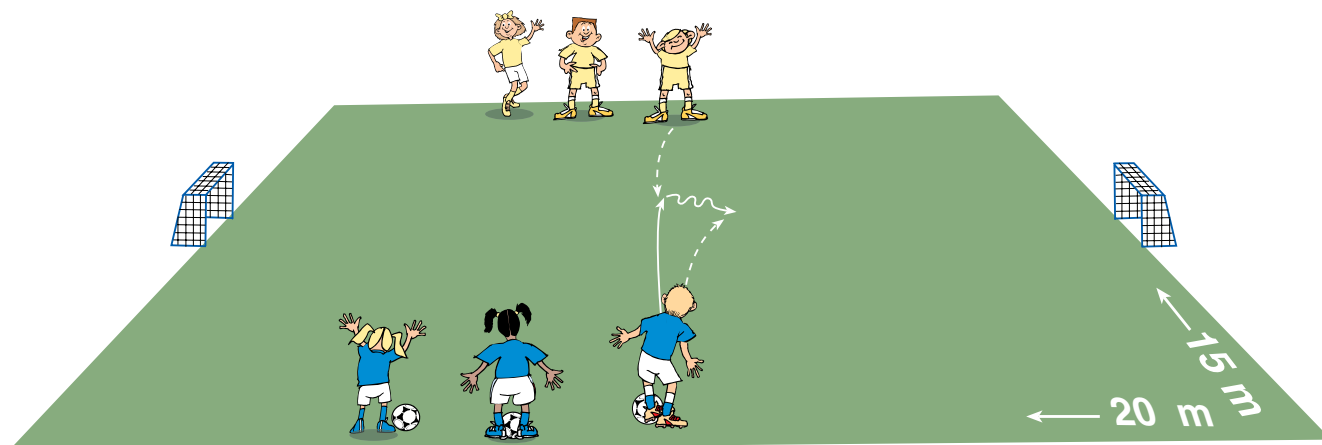
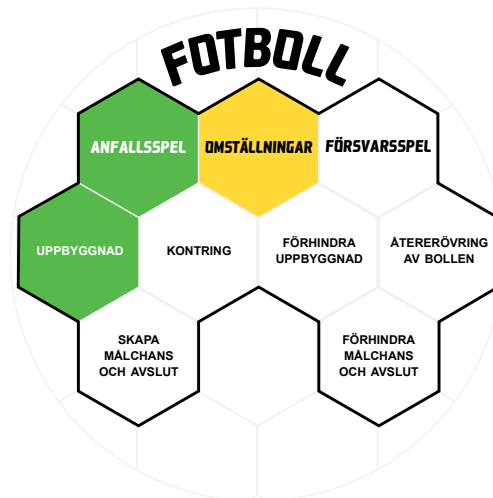
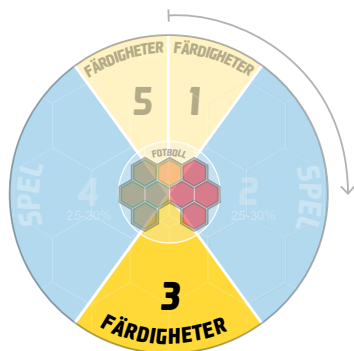
Mål görs genom att driva bollen genom och stanna den i ett av motståndarnas två mål.

Spelet startar om med passning eller dribbling.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad – driva, riktningförändra och vända med press från försvarsspelare.

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret.

Frågeexempel:

Hur kan du komma bort från försvararen?

Vilken fot är bäst att använda i vändningen?

Öva

Organisation

Yta: 15–20×10–15 meter

Spelare: Minst 6

Mål: 2 minimål, 1×2 meter

Anvisningar

Blå spelare passar bollen till gul spelare.

Gul (anfallsspelare) utmanar blå

(försvarsspelare) och försöker göra mål i ett av de två målen.

Om försvarsspelaren vinner bollen blir denne anfallsspelare och anfallsspelaren försvarsspelare.

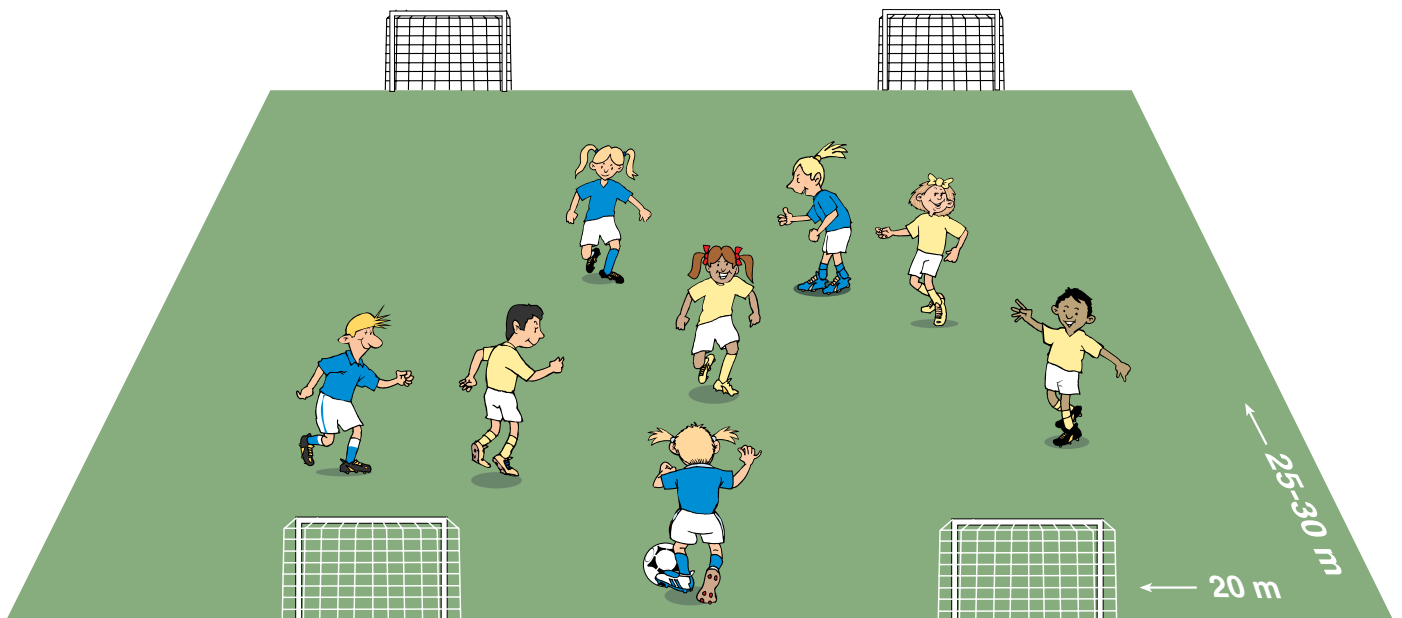
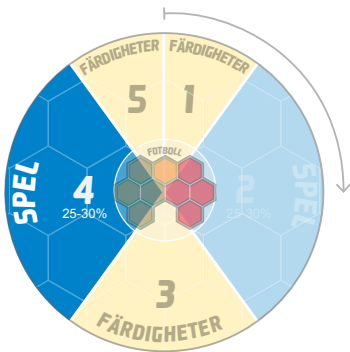
Övningen pågår till bollen är i mål eller utanför planen.

Spelarna byter led efter varje match allt efter en viss tid.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

När kan du driva bollen framåt?

Vad kan bollhållaren göra för att ta sig förbi sin motståndare?

Öva

Organisation

Yta: 20×25–30 meter

Spelare: 8 (4 mot 4)

Mål: 4 minimål, 1×2 meter

Anvisningar

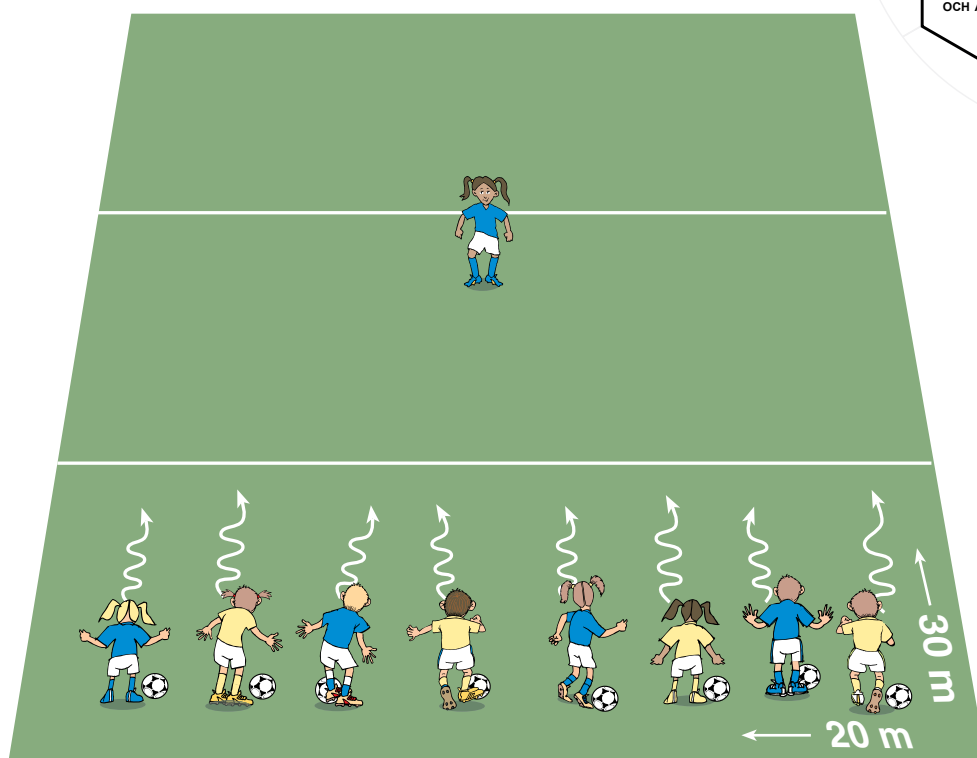
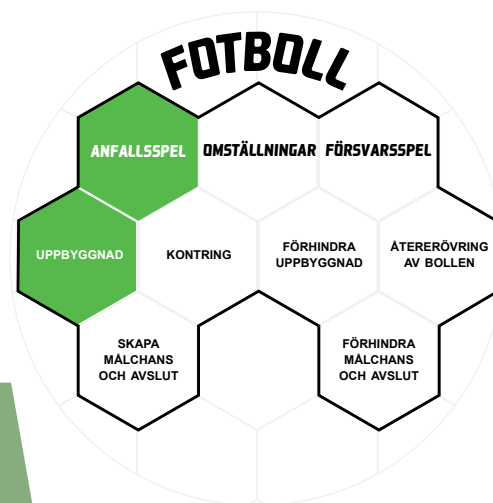
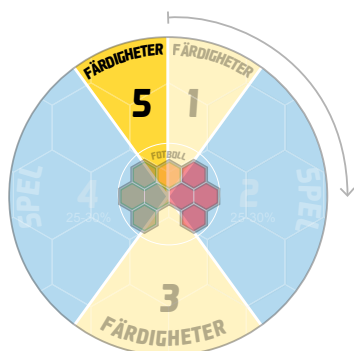
Smålagsspel

Spelet startar om med passning eller dribbling.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad – driva och riktningsförändra med press från försvarsspelare

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Hur vet du var fri yta finns?

När är det bäst att driva framåt?

Öva

Organisation

Yta: 30x20 meter med en mittzon på 10x20 meter

Bollar: 1 boll/spelare

Material: 1 väst/spelare som man fäster i byxan som en "svans"

Anvisningar

Spelarna ska driva bollen förbi mittzonen över till andra sidan.

Försvarsspelaren, "jägaren" i mittzonen, ska försöka rycka "svansen" från spelarna när de driver genom mittzonen.

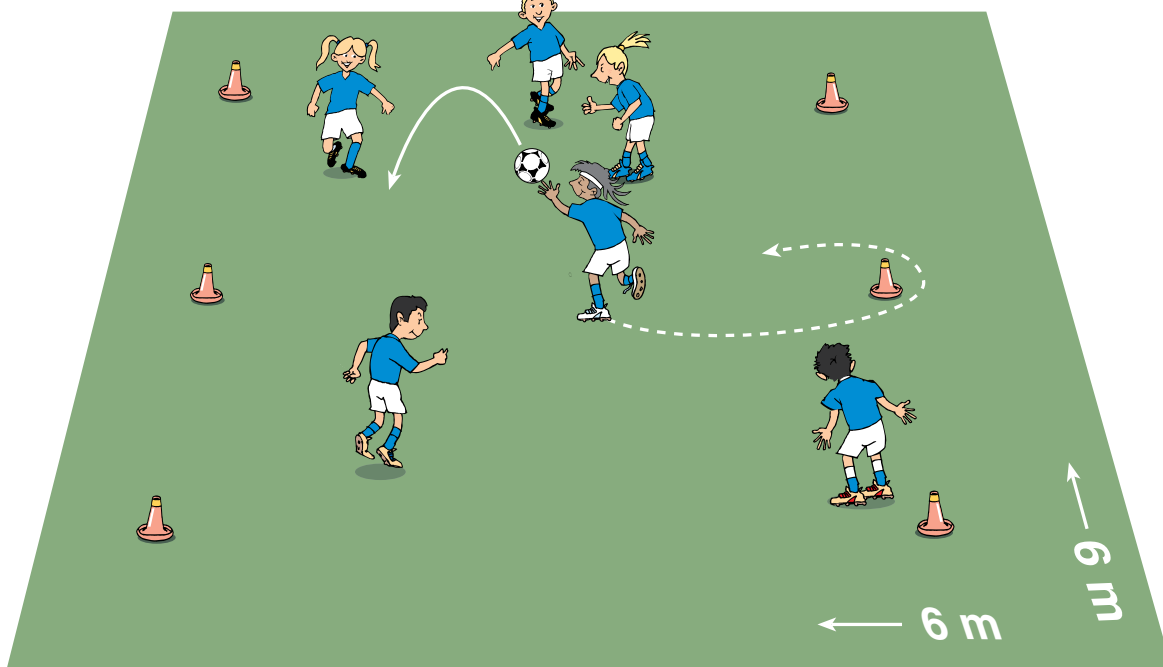
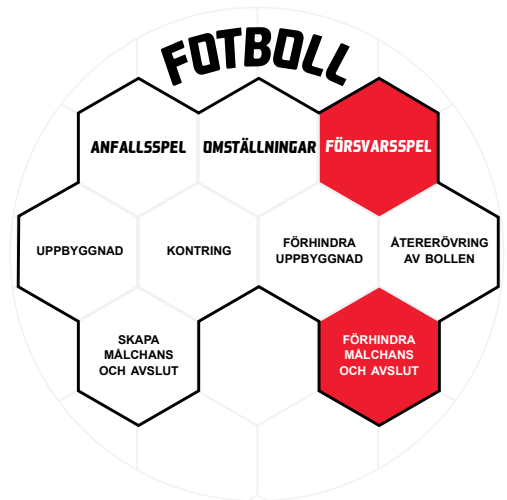
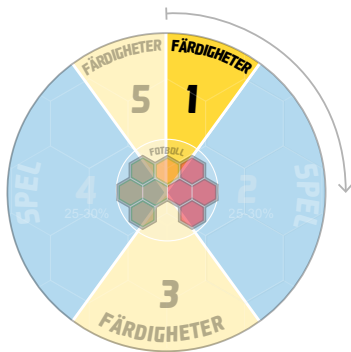
Varje spelare räknar hur många gånger man kan driva bollen genom mittzonen utan att tappa "svansen".

Byt "jägare" i mittzonen ofta.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1 MÅLVAKT



Vad

Försvarsspel – förhindra målchans och avslut
– kasta, fånga, koordination

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Var har du blicken när du ska fånga bollen?

Var håller du händerna när du ska fånga bollen?

Öva

Organisation

Yta: 6x6 meter

Boll: 1 boll

Spelare: 6

Material: 6 koner

Anvisningar

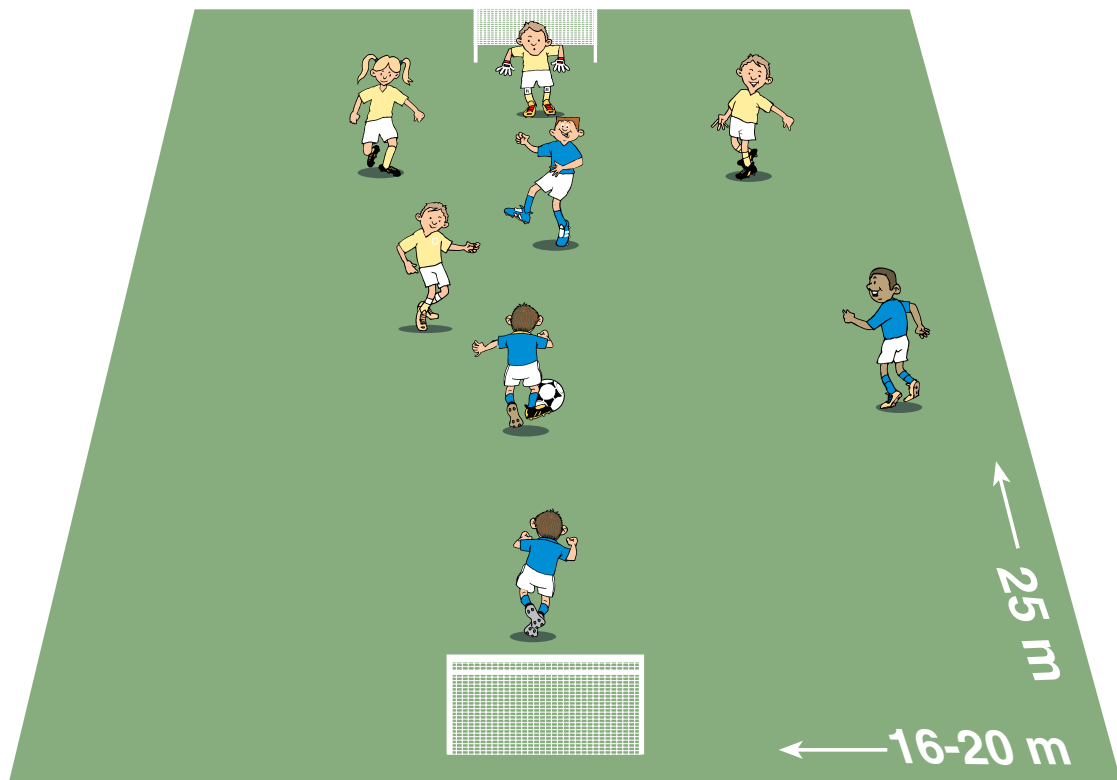
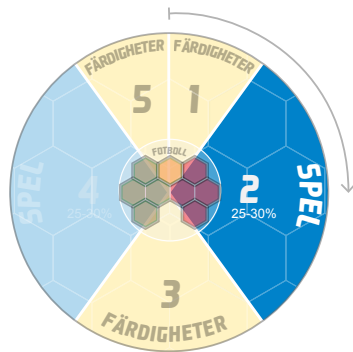
En spelare har bollen i händerna och kastar till annan spelare som fångar den med händerna innan den tar i marken.

Därefter kryper den som kastat på händer och fötter runt valfri kona.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1 MÅLVAKT



Vad

Försvarsspel – förhindra målchans och avslut

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Hur gör du när du ska fånga bollen?

Var håller du händerna när du ska fånga bollen?

Öva

Organisation

Yta: 25×16–20 meter

Spelare: 8 (3 mot 3 + 2 målvakter)

Mål: 2×3 meter

Anvisningar

Smålagsspel

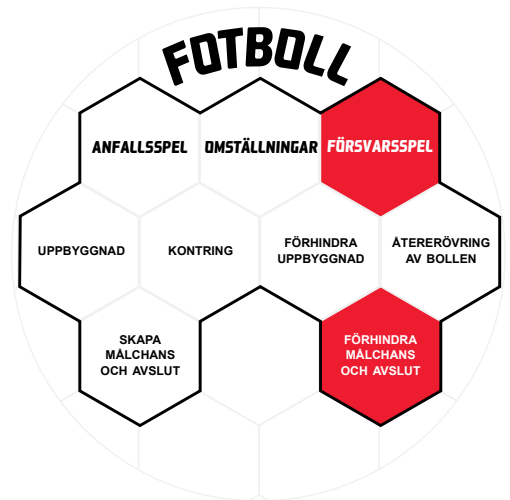
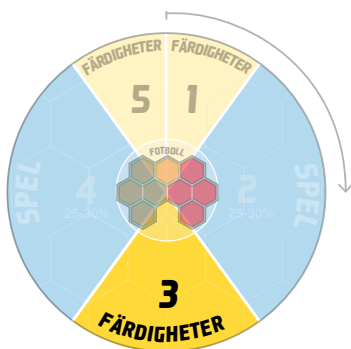
Spelet startar om genom att kasta, driva eller passa in bollen.

Alla turas om att stå i mål.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1 MÅLVAKT



Vad

Försvarsspel – förhindra målchans och avslut
– kasta boll, fånga boll, kasta sig, koordinations

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilka sätt kan du använda när du ska fånga bollen?

Hur vet du att din kompis är beredd att fånga bollen?

Öva

Organisation

Yta: 5 meter mellan målen

Spelare: 2 spelare/boll

Mål: 2 mål á 3 meter

Anvisningar

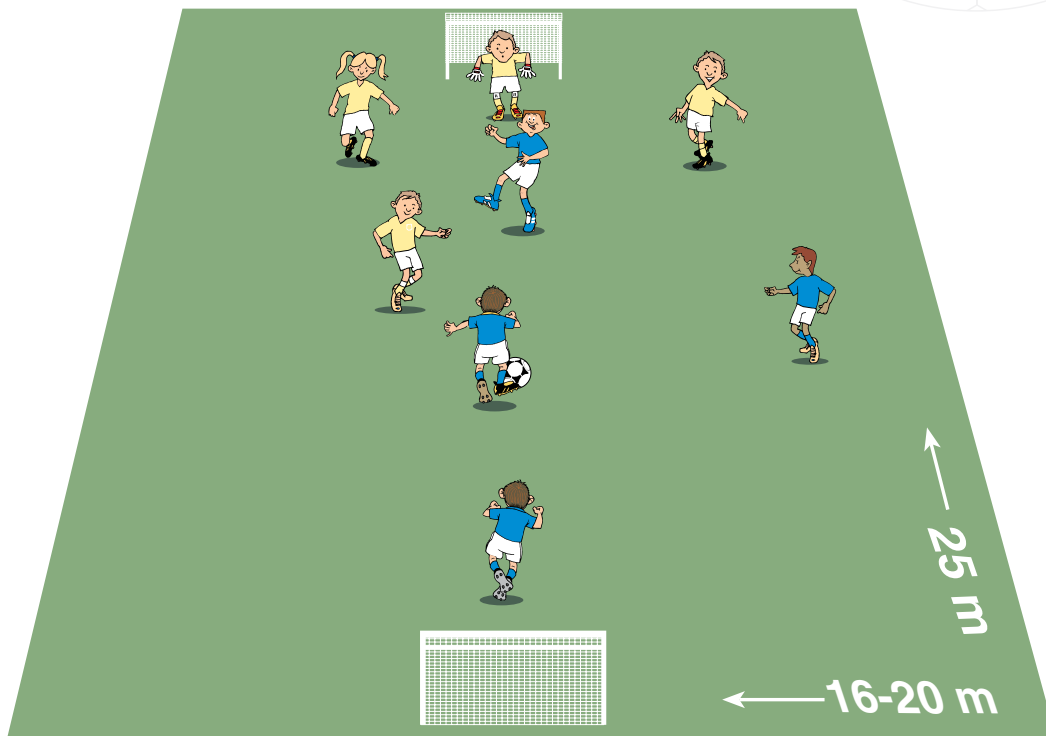
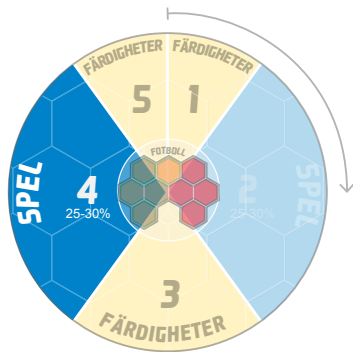
En spelare kastar eller skjuter bollen, den andre fångar.

Byt uppgift.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1 MÅLVAKT



Vad

Försvarsspel – förhindra målchans och avslut

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Var tittar du när du ska fånga bollen?

Var håller du händerna när du ska fånga bollen?

Öva

Organisation

Yta: 25x16–20 meter

Spelare: 8 (3 mot 3 + 2 målvakter)

Mål: 2x3 meter

Anvisningar

Smålagsspel

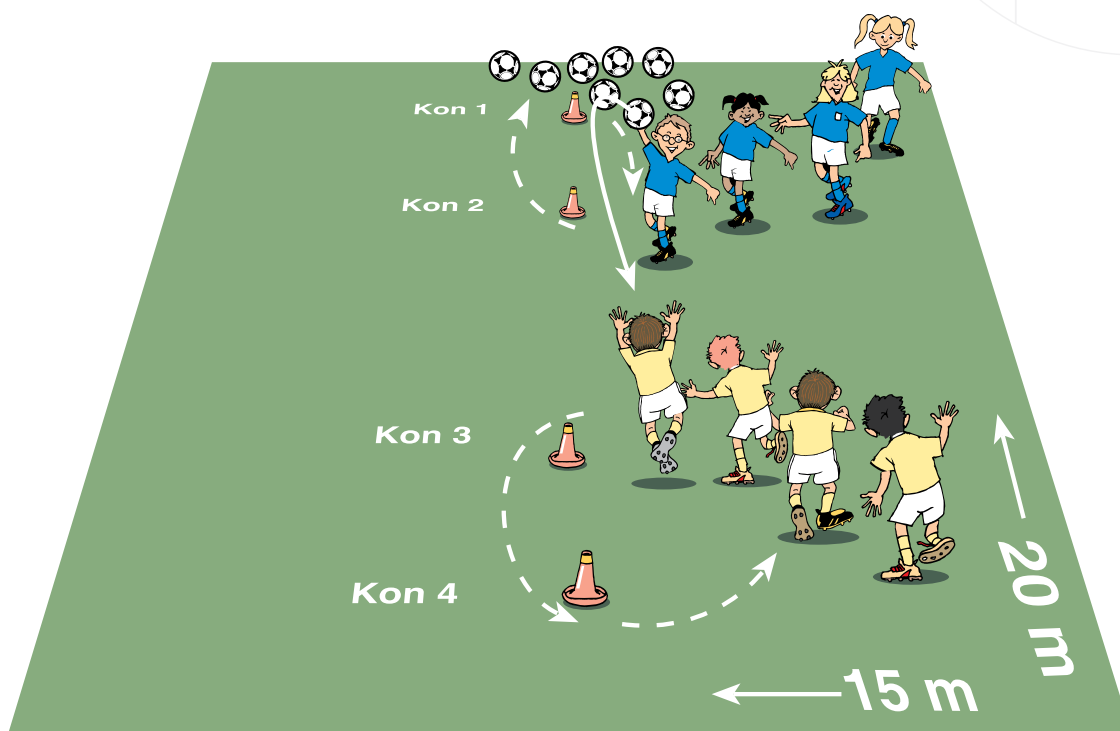
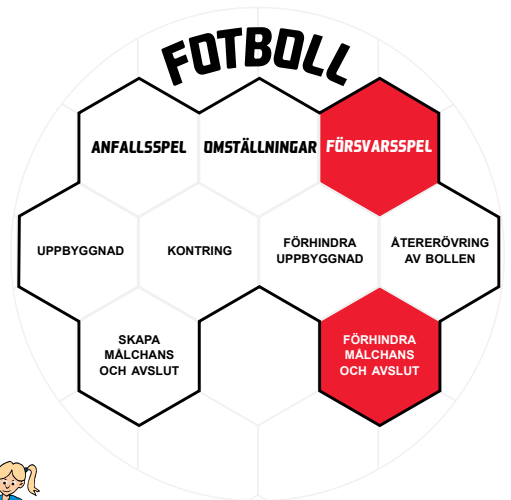
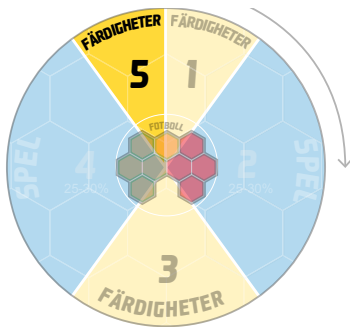
Spelet startar om genom att kasta, driva eller passa in bollen.

Alla turas om att stå i mål.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1 MÅLVAKT



Vad

Försvarsspel – förhindra målchans och avslut
– kasta, fånga, koordination

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Var tittar du när du ska fånga bollen?

Hur står du med fötterna när du ska fånga bollen?

Öva

Organisation

Yta: 20×15 meter

Spelare: 8

Bollar: 8

Material: 4 koner enligt skiss

Anvisningar

4 spelare vid kon 2 och 4 vid kon 3.

En spelare springer från kon 2 till kon 1 (där bollarna ligger), hämtar en boll, springer fram till kon 2 igen och kastar till en spelare vid kon 3 som fångar bollen och springer och lägger den vid kon 4. Spelarna ställer sig sedan sist i kön.

När alla bollarna är slut byter lagen uppgift.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur