

BIK TRÄNARPÄRM



**Ett stöd med övningar för tränare & ledare i
Bollsta IK**



INLEDNING

Bollsta IK:s Tränarpärm är ett hjälpmedel för tränare i föreningen att komma igång, hitta meningsfulla och roliga övningar till sina spelare utifrån resp. Spelform.

Alla övningar är hämtade från Fotbollsportalen och har du gått minst Grundutbildningen Tränarutbildning C (numera SvFF D) så har du redan inloggning dit och annars kan du enkelt skapa ett login.

Här finner du den kompletta övningsbanken:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/>

Kom också ihåg övningarna på sidan Knäkontroll som är ett program för träning av knä och bål framtaget för att minska risken för korsbandsskador.

Övningarna hittar du här:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>

Som stöd för oss ledare finns också Spelarutbildningsplanen samt dom resp. Spelformerna. Inför matcher finns också Matchvärdutbildningen. Finns som dokument på Bollstavallen samt www.laget.se/BollstaIK/

Viktigt att komma ihåg är att målvakterna också behöver träning!

Vi vill också prioritera och lyfta fram **Utvecklingsmiljön** som består av 2 delar lite extra:

”**Motivationsmiljön**”, som syftar till att få spelarna att trivas och där det handlar det om att skapa bra relationer, låta spelarna påverka och att prioritera långsiktighet.

”**Lärandemiljön**”, där de lär sig och utvecklas och där det handlar det om att ge spelarna möjlighet att själva upptäcka lösningar i spelet, att visa och skapa engagemang samt att hjälpa spelarna att förstå övningarna och spelet.

Övningarna kommer vara indelade i dom 3 områdena **Färdighetsövning, Spelövning & Fysövning** (se förklaring nedan).

Fotbollens grundförutsättningar som

Spelbarhet, Spelbredd, Speldjup & Spelavstånd finns med oss hela tiden i vårt arbete framåt!

Tillsammans är vi starka!

Markus Molin & Jonas Petterson

Fotbollsutvecklare Bollsta IK



FÄRDIGHETSÖVNING (När syftet handlar om en delfärdighet, till exempel att förbättra tekniken, då är det en FÄRDIGHETSÖVNING. Färdighetsövningarna har som syfte att förbereda för spelet, att få upp repetitionerna eller att komplettera spelövningarna)

SPELÖVNING (När det finns beslut baserat på lagets arbetssätt, med medspelare och motspelare inblandade, är det en SPELÖVNING. I spelövningen är syftet att träna spelarens alla färdigheter. Minst hälften av träningen bör läggas på spelövningar)

FYSÖVNING (Förberedande färdighetsövningar, exempelvis fys- eller teknikövningar utan motståndare eller given spelriktning är en FYSÖVNING. Det kommer alltid efter spelövningen i betydelse)



ÖVNINGAR 3 MOT 3

Övningar

2023-04-25 18:33

Övningar

2023-04-25 18:37

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SVANSLEKEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig förbi motspelare.

Hur?

Anfallsspel:

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Onställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

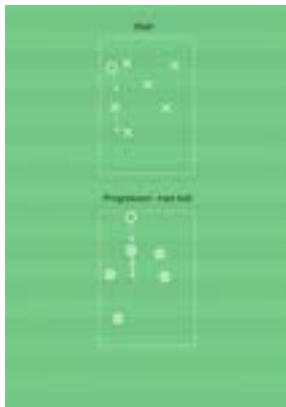
Organisation

Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar, västar

Anvisningar

Spelarna har en väst som svans och har som uppgift att behålla svansen. Två eller fler försvarsspelare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir försvarare. Fortsätt tills alla blivit tagna.

Spelarna har var sin boll och uppgiften är nu att behålla bollen i ytan. Två eller fler försvarsspelare har som uppgift att ta de andras bollar och driva dem ut från ytan. Spelare som tappar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=124187>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LEK - BOLLSTAFETT

Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med fyra till sex i varje lag och en boll per lag. Be barnen ställa sig på ett led med någon meters mellanrum. Markera med koner där förste och siste spelare ska stå. Nummer ett i varje lag sträcker upp armarna och lämnar/kastar bollen till nummer två. Nummer två böjer sig ner och rullar bollen mellan benen till nummer tre och så vidare.

När det sista barnet får bollen springer han eller hon fram och stafetten upprepas. Laget är färdigt när barnen står på sina ursprungliga platser.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=345>

Sidan 1 av 1

Övningar

2023-04-25 18:41

Övningar

2023-04-26 07:42

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TA BOLLEN (FRAMÅT) - (SPELFORM 3V3)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål
Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel

- Driv bollen mot fri yta
- Ändra riktning och öka farten vid behov

Försvarsspel

- Ta bollen mellan motståndarnas tillslag

Onställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

6-11 spelare, yta 15x10 m, en boll per spelare

Anvisningar

Alla spelare har varsin boll och står på ena kortlinjen. Uppgiften är att efter signal driva bollen till motsatt kortlinje.

Progression 1: Mötas

Spelarna står på varsin kortlinje och möts på halva vägen.

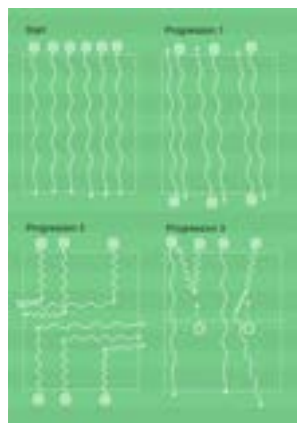
Progression 2: Byta riktning

På tränarens signal ska spelarna byta riktning. Tränaren säger höger, vänster eller bakåt - spelarna vänder och driver.

Progression 3: Försvarare

Spelare med boll på ena kortsidan. En eller två försvarare startar bakom mittlinjen och har som uppgift att bryta. Efter brytning ska de driva bollen över den kortsida anfallarna kom ifrån. Anfallare som blir av med sin boll försöker ta tillbaka bollen och driva över kortlinjen.

Progression 4: Kasta, fånga, rulla



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=48710>

Sidan 1 av 2

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FS - FÄRDIGHETSÖVNING DRIVA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel och instruktioner:

Hur håller du foten när du driver bollen? Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att veta var jågaren är när ni leker? Jag tittar upp så ofta som möjligt.

Organisation

6 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner

Anvisningar

Barnen driver var sin boll mellan kvadratens sidor.

Stegring

Alla driver runt sin boll i kvadraten.

Ett barn är jågare och ska kulla de övriga. Den som blir kullad blir ny jågare.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=8153>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FS - FÄRDIGHETSÖVNING TA BOLLEN

Vad?

Förhindra speluppbbyggnad

Varför?

Hindra motståndarna från att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren?

Jag försöker komma så nära som möjligt.

Hur gör du för att styra motspelaren i en viss riktning?

Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen.

Organisation

8 barn, yta 15 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag med 4 i varje och ytan i tre zoner: A, B och C. Alla i blått lag hämtar var sin boll i zon A och driver in bollarna i zon B. Rött lag ska erövra bollarna i zon B och driva in dem i zon C.

Blått lag hämtar nya bollar och driver in dem i zon B.

Det är inte tillåtet att passa bollarna.

Hur lång tid tar det för rött lag att erövra alla bollarna?

Byt uppgifter.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseid=10577>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SKJUTA, RULLA OCH KASTA I MÅL

Vad?

Speluppbbyggnad

Varför?

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

Hur?

- Vad är viktigt när jag skjuter? (stöd foten bredvid bollen, träffa bollen med spänd fot)
- Hur kan jag rulla bollen? (greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - bøj knät och släpp längs med gräset)
- Hur kan jag kasta bollen? (för bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen)

Organisation

Ca 6 spelare, ett mål, bollar

Anvisningar

Spelarna har varsin boll. Uppgiften är att skjuta bollen i mål utan att den stusar innan mållinjen. Variera avståndet och mellan att skjuta med höger och vänster fot.

Progression 1: Kasta

Spelarna kastar bollen mot målet. Variera mellan att kasta med höger och vänster hand.

Progression 2: Rulla

Spelarna rullar bollen. Bollen ska nu rulla över mållinjen efter marken. Variera mellan att rulla med höger och vänster hand.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseid=45154>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SPEL MOT TVÅ MÅL

Vad?

Speluppbbyggnad

Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, flinta och dribbla.

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 4 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3. De två lagen gör mål i två mål var.

Progression 1

Byt spelriktning

Progression 2

Minska antalet spelare på planen. Spelarna gör snabba byten och vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseid=44517>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FS - GUL OCH BLÅ

Vad?

Explosiv träning

Varför?

För att reagera snabbt och kunna springa ifrån motståndare.

Hur?

- Uppmärksam på signal.

- Börja med korta steg och öka steglängden succesivt.

- Driv med vristen eller utsdan av foten.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), koner i två färger.

Anvisningar

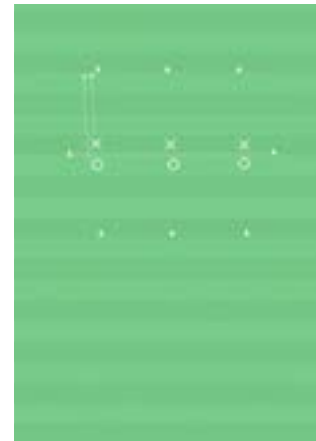
Spelarna står två och två mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen.

Stegring 1

När ledaren säger gul ska istället den blå spelaren springa till sin kona.

Stegring 2

Spelarna har var sin boll mellan benen. Spelaren som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar springer utan boll.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseid=22907>

Sidan 1 av 1



ÖVNINGAR 5 MOT 5

Övningar

2023-04-25 19:14

Övningar

2023-04-25 20:01

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PASSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Var tittar du när du passar bollen?

Jag tittar på bollen innan och när jag slår till bollen. Då blir det enklare att träffa där jag vill.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.

Organisation

2 barn, yta 10 x 5 meter, bollar och koner.

Anvisningar

A passar bollen till B som tar emot bollen.

B passar bollen till A som tar emot bollen.

Stegring

1 Barnen passar bollen samtidigt som de är i rörelse.

2 Gör ytan större och fyll på med flera par som springer runt och passar bollar till varandra.



<https://utbildning.sisuoforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=288>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FS - FYRA HÖRN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att ta sig framåt i banan, komma till avslut och göra mål.

Hur?

- Driv med vristen eller utsidan av foten.

- Driv mot fria ytor.

- Vänd med valfri del av foten.

Organisation

Yta 15x12 m (ca), spelare, bollar, koner.

Anvisningar

Spelplanen har fyra sidor. Spelarna ger varje sida ett namn. Till exempel efter spelare i landslaget. Spelarna driver mot den sida ledaren säger namnet på.

Ledaren säger namnet på nästa sida innan spelarna har hunnit fram till sidan de är på väg till. Det gäller att snabbt ändra riktning när ledaren säger en ny sida.

Om tid finns kan övningen ändras till att en spelare är utan boll och försöker ta bollen från de andra spelarna som driver fritt i ytan.



<https://utbildning.sisuoforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=22984>

Sidan 1 av 1

Övningar

2023-04-25 19:11

Övningar

2023-04-25 19:57

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

1 MOT 1 MED AVSLUT

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

För att passera motståndare.

Hur?

- Utmana genom att riktningförändra och tempoväxla
- Pressa genom att sidställa kroppen, komma i pressavstånd och bryta mellan motståndarens tillslag.

- Kommunicera med försvarare så att bollhållare pressas bort från målet.
- Fånga bollen om du kan och stöt den annars bort från målet.

Organisation

6-12 spelare, yta dubbla straffområden och målgårdsbredd, 2 mål, bollar och koner.

Anvisningar

Bollhållare passar bollen till motsatt sida där spelare tar in bollen i ytan och utmanar en mot en mot försvarare. Försvararen får gå in i ytan när passningen slås. Övningen fortsätter tills bollen går ur spel. Då kommer nya spelare in. Anfallsspelarna byter uppgifter efter varje anfall.

Anfallarens uppgift är att passera motståndare och göra mål.

Försvararens uppgift är att erövra bollen och ställa om till anfallsspel.



<https://utbildning.sisuoforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=122289>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

PENDELSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål
Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel

- Spelbarhet
- Orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta i första tillslaget
- Träffa bollen med spänd fot

Försvarsspel

- Pressa och markera
- Bryt passningar

Omsättning

- Ta tillbaka bollen om du tappar den
- Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den

Målvakter

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen
- Spelbarhet

Organisation

10 spelare (ca), bollar, yta 30x15-20, västar

Anvisningar

Två lag ska spela varsin boll från målvakt till målvakt. När bollen når den ena målvakten vänder övningen.

Progression 1 - försvarsspelare

Ett lag ska spela bollen från målvakt till målvakt. 2 försvarsspelare ska försöka bryta och spela bollen till valfri målvakt. Försvararna får två poäng om de spelar en målvakt. Anfallsspelarna får en poäng om de lyckas spela från den ena målvakten till den andra utan att försvararna rör bollen.

Progression 2 - spel



<https://utbildning.sisuoforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=58388>

Sidan 1 av 2

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SPELÖVNING 1 - MARKERA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

Hur?

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se motspelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

Organisation

6 barn, spelplan 25 x 15 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 1 mot 1 med målvakter.

Mv. 1 rullar ut bollen till A som markeras av B.

B ska försöka erövra bollen och göra mål.

Två andra utspelare kommer in och övningen vänder med utkast från Mv. 2.

Byt uppgifter och målvakter.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=291>

Sidan 1 av 1

Övningar

2023-04-25 20:02

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FS - PARFOTBOLL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Träna barnens samarbete.

Organisation

12 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 små mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 par mot 3 par där varje par håller varandra i händerna.

Om barnen i ett par släpper varandras händer går bollen över till motståndarna.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=10615>

Sidan 1 av 1

Övningar

2023-04-25 19:20

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FS - SPEL 5 VS 5

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Organisation

Spelare, bollar, västar, koner, mål.

Anvisningar

Spel i träning bör vara i aktuell ålders spelform eller mindre. Förutsättningarna kan göra att det inte är möjligt att spela helt enligt spelformen.

Nedan följer några exempel på hur spelet kan genomföras:

1. Vanligt spel med två lag och mål och målvakter.
2. Mål görs genom att driva över motståndarnas kortlinje.
3. Mål görs genom att skjuta ner bollar från konor på motståndarnas kortlinje.
4. Spel mot flera konmål.
5. Mål genom att driva genom konmål.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=23200>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

DOPPBOLL 5 MOT 5

Vad?

Lek

Varför?

För att träna på att fånga och kasta bollen som målvakt

Hur?

Anfallsspel:
- Spelbarhet.
- Kasta med pendelarmen över huvudet och styr bollens riktning med fingrarna.
- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.

Försvarsspel:

- Bryt passningar.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Ta bollen bort från motståndaren när du har erövrat den.

Organisation

Spelare, bollar, yta 20x15, västar

Anvisningar

Uppgiften i övningen är att göra mål genom att fånga och doppa bollen i marken bakom motståndarnas kortlinje. Spelarna får inte springa med bollen och varje gång en spelare fångar bollen måste den doppas i marken innan den kastas vidare. 2 lag med lika många i varje.

Progression - byt spelriktning

Genom att byta spelriktning blir mållinjen längre och det blir lättare att göra mål.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=58510>

Sidan 1 av 1



ÖVNINGAR 7 MOT 7

Övningar

2023-04-26 20:09

Övningar

2023-04-26 08:43

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

PASSNINGSSTJÄRNAN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna förflytta bollen dit du vill så effektivt som möjligt.

Hur?

- Teknik i passning och mottagning.
- Orientera dig och använd första tillslaget för att förflytta dig i den riktning du vill passa.
- Orientera dig och passa när medspelare är redo.
- Förflytta bollen tills medspelare är redo om du inte kan passa direkt, individuellt eller via vägspel med spelare som är på väg ur kvadraten.

Organisation

7-11 spelare, yta 15x15m, bollar, koner.

Anvisningar

Tre spelare i mitten varav två har bollar. 1 spelare utanför varje sida av ytan.

Bollarna spelas ut från ytan till valfri spelare och ska sedan spelas in igen. Spelarna följer bollen efter passning och byter på så vis platser. Det finns alltid minst en fri spelare i mitten och det gäller att passa först när en spelare i mitten är redo.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=122273>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du när du inte är bollhållare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

Organisation

12 spelare, yta 35 x 25 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in spelarna i 3 lag.

2 lag spelar tillsammans possessionspel mot det tredje laget - 8 mot 4.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Spela med fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=37>

Sidan 1 av 1

Övningar

2023-04-26 08:41

Övningar

2023-04-26 20:14

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FS - FÄRDIGHETSÖVNING MARKERA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

Hur?

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se motspelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

Organisation

4 barn, yta 15 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

A passar bollen till B.

C markerar B och ska hindra henne eller honom att passa till D. Gör därefter i omvänd ordning.

D passar till C, och B markerar C.

Byt uppgifter.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=10583>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

INLÄGGSSPEL

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

För att förhindra mål.

Formation: 3-4-3

Arbets sätt Förhindra och rädda avslut:

- Försvara avslut i straffområdet.

Hur?

- Utespelare:
- Täck ytorna mellan stolparna med backlinje och MV.
- Täck centrala ytor framför backlinjen med IMF.
- FW spelbar för passning efter bollvinst.

Målvakter:

- Värdera stå kvar för avslut eller kom ut på inlägg och instick.
- Kommunicera med utspelare så att de kan förhindra avslut.
- Fånga bollen eller stöt den bort från målet.

Organisation

14-18 spelare, yta dubbla straffområden, västar, koner, bollar.

Anvisningar

Två lag med lika många i varje. En joker som är med bollhållande lag på respektive långsida.

Uppgiften för bollhållande lag är att göra mål. Uppgiften för försvarande lag är att förhindra mål och erövra bollen.

Fritt spel i ytan. Lagen kan gå direkt på avslut eller spela bollen till joker som inte får pressas. Jokrar får använda max 2 tillslag.

Byt jokrar efter viss tid.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=122219>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

PENDELSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen förbi motståndare för att komma till avslut och göra mål.

Hur?

Speluppbyggnad:

- Bli rättvänd
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).

Målvakter (speluppbyggnad):

- Spelbarhet, kommunicera, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

Förhindra speluppbyggnad:

- Bryt mellan motståndarnas tillslag och samarbeta för att kunna bryta passningar.

Organisation

Ca 10 spelare, yta 25x15m (1/4 7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar

Anvisningar

2 lag med lika många i varje. 1 MV på varje kortsida som är med båda lagen. Uppgiften är att spela bollen från MV till MV. Minst en spelare måste ha bollen under kontroll i varje 1/3 innan passning till MV.

Intervall: 2 min spel - 1 min rörlighet/koordination.

Progression - spel

Uppgiften är att spela bollen från MV till MV utan att motståndarna rör bollen. När MV startar övningen måste försvarande lag vara bakom retrerlinjen. Sedan fritt spel.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=38351>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SPELÖVNING 1 - PRESS

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Erövra bollen från motståndarna.

Hur?

Frågeexempel:

När ska du starta din press?

Hur nära motspelaren ska du vara när du pressar?

Hur ska du stå med kroppen när du pressar?

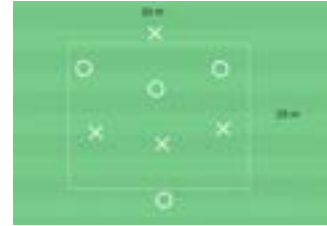
Organisation

8 spelare, spelplan 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Det försvarande laget ska med intensiv press hindra motståndarna från att nå sina medspelare bakom den ena kortsidan.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=409>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SPELÖVNING 2 (SMALAGSSPEL) - VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempel

Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?

Jag ska göra mig spelbar.

Organisation

8 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Regler:

1 poäng för mål.

1 poäng för väggspel.

3 poäng för mål direkt efter väggspel.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=338>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

KOORDINATIONSÖVNINGAR MED BOLL 9

Vad?

Fotbollsordination

Anvisningar

- 1 Ligg på marken med sträckta armar och ben. Rulla fem varv åt höger och fem varv åt vänster.
- 2 Studs bollen i marken. Snurra ett varv och fånga bollen innan den studsar en andra gång.
- 3 Sitt på marken och kasta upp bollen i luften. Res dig upp och fånga bollen innan den studsar.
- 4 Hoppa hoppssteg och studs bollen från den ena handen till den andra.
- 5 Hoppa åt sidan och studs bollen med motsatt hand.
- 6 Hoppa jämfota på stället och studs bollen från ena handen till den andra.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=346>

Sidan 1 av 1



ÖVNINGAR 9 MOT 9

Övningar

2023-04-25 20:52

Övningar

2023-04-26 09:08

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÄRDIGHETSÖVNING - PASSA 5

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget och vinna spelet.

Hur?

Vänd spelet inom lagdelen med korta och långa passningar.

Passa till nästa lagdel med djupledspassning.

Organisation

8 spelare, yta 35 x 60 meter och bollar.

Anvisningar

Dela in spelarna i 2 lagdelar.

Spelarna passar bollen till varandra inom lagdelen.

Därefter passar de till den andra lagdelen.

Försvare byts efter en viss tid.

Försvare ska täcka, inte pressa.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=129>

Sidan 1 av 1

Övningar

2023-04-26 09:06

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÄRDIGHETSÖVNING - SPELBARHET

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

Hur?

Placera dig som medspelare så att du kan se bollen.

Vänd kroppen i nästa passningsriktning redan vid mottagning.

Organisation

10 spelare, yta 35 x 40 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in spelarna i 2 grupper med 5 spelare i varje grupp med en boll per grupp.

Numrera spelarna från 1 till 5.

Spelarna passar bollen till varandra i nummerordning.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=116>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÄRDIGHETSÖVNING - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Förhindra att motståndarna kan spela bollen igenom lagdelen.

Hur?

Vrid på huvudet och orientera dig.

Anpassa avståndet till den pressande spelaren.

Ha låg tyngdpunkt genom att böja knäna och i höftleden - så att du kan flytta dig i sidled.

Organisation

6 spelare, yta 10 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 2 i kvadraten.

Den närmaste försvarens spelaren pressar bollhållaren och den andre försvarens spelaren täcker.

Byt försvare vid brytning



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=2006>

Sidan 1 av 1

Övningar

2023-04-25 20:43

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÖRSVARA I STRAFFOMRÅDET

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Genom att samarbeta och veta sina uppgifter när bollen närmar sig eget mål ökar chanserna för att ta bollen och förhindra mål.

Hur?

Förhindra och rädda avslut.

- Pressa motståndarna bort från målet.

- Täck ytorna framför målet.

- Blockera skott och inlägg

- Returer

Komma till avslut och göra mål.

- Ta löpningar mot mål.

Målvakter:

- Inta position för att kunna bryta djupledspassningar, fånga inlägg och rädda avslut.

Organisation

12-18 spelare, yta 32-36x50-55m (planhalva 9 mot 9), bollar, västar, koner, 2 mål.

Anvisningar

2 lag med lika många i varje. Planen är delad på mitten.

Backlinje och MV får bara vara på egen planhalva och forwards får bara vara på offensiv planhalva. I övrigt fritt spel.

Intervall: Spel 3 min - 1 min vila

Progression - fritt spel

Backlinjespelare får delta i spelet på offensiv planhalva.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=41006>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SKOTTMATCH

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Värdera om instick till forward är bättre än skott.

Hur?

Opressad bollhållare strax utanför straffområdet, kan du göra mål? Forward gå på retur

Organisation

3v1 i dubbla straffområden. Funkar 4v2 också.

32 m djup plan. Bredden varierar från 25-40 m.

Anvisningar

Spel. Skjut om ni har läge. Kombinera med forward om ni har läge. Forward gå på retur.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=39214>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SPEL 9 MOT 9 (ÅTERERÖVRING)

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motståndarna kontrar.

Hur?

- Snabb press efter bollförlust.
- Tack snabbt bollhållarens passningsalternativ.
- Kom på försvarssida om du blir passerad.

Ta bollen till fri yta efter bollvinst.

Inta position för att kunna bryta djupledsspel i återerövring.

Organisation

18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 9 mot 9 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=40800>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

9 MOT 9 SPEL (SPELUPPBYGGNAD)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen behöver man passera motståndarnas lagdelar.

Hur?

Speluppbyggnad:

- Blir rättvänd.
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).
- Spelbara spelare i alla spelytor.
- Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Målvakter (speluppbyggnad):

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

Förhindra speluppbyggnad:

- Styr pressen åt ett håll.

Organisation

18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 9 mot 9 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=38520>

Sidan 1 av 1

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÖRBÄTTRA ÅTERHÄMTNINGSFÖRMÅGAN MELLAN FOTBOLLSAKTIONER - SMALAGSSPEL

Vad?

Förbättra och behålla återhämtningsförmågan mellan fotbollsaktioner

Varför?

Förbättra återhämtningsförmågan.

Hur?

Antal spelintervaller: 6-10 stycken i 1-2 serier.

Speltid per spelintervall: 1-3 minuter.

Vila mellan spelintervallerna: 3-1 minuter.

Organisation

2 målvakter, 6 utespelare, spelplan 30 x 18 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/PrintExercisePage?exerciseld=4327>

Sidan 1 av 1