

FOTBOLLSSKOLAN

2019



ÄLVSborg FF

VECKOSCHEMA

Måndag 17 juni samling kl. 08.45

10.00-12.45 (Lunch 12.00-13.00)

13.00-15.00

Tisdag 18 juni samling kl. 09.00

10.00-12.45 (Lunch 12.00-13.00)

13.00-15.00

Onsdag 19 juni samling kl. 09.00

10.00-12.45 (Lunch 12.00-13.00)

13.00-15.00

Torsdag 20 juni samling kl. 09.00

10.00-12.45 (Lunch 12.00-13.00)

Räddningstjänst och BKI-ficken kommer på besök

Gruppindelning

Se separat gruppindelning

Dagliga arbetsuppgifter

- ✓ Samling i klubbstugan (Måndag 08.45, tisdag-torsdag 09.00) Komi god tid
- ✓ På måndag delast-shirt ut, gruppvis
- ✓ Tag med material till samlingsplats och samla gruppen, gå igenom närvaro
- ✓ Starta träningen
- ✓ Vid lunch så ansvarar 1 ledare för kön till matservering, 1 ledare serverar dricka. Ledarna sitter med barnen på bestämd plats
- ✓ Vid dagens slut så tar ledarna in sitt material (räkna igenom), ev. städning av lokalen
- ✓ OBS! INFÖR VARJE PASS GÅR N IGENOM GRUNDREGLERNA

Grundregler

- när ledare instruerar ska barnen lyssna och vara tysta
- **ALLA** ska vara snälla mot varandra och vara en schysst kompis

ARBETSMODELL

Alla Älvsborg FF:s ledare arbetar efter den läroprocess som presenteras nedan. Fördelen med att arbeta strukturerat som ÄFF föreslår är att läroprocessen blir tydligare för spelarna, vilket naturligtvis innebär att det även blir tydligare och lättare för alla ledare att utvärdera passet.

Vad ska tränas? (målet)

Ge tydlig information om momentet som ska tränas (ex. breddspassningar). Tala även mycket kort om hur träningen ska gå till.

Varför ska detta moment tränas? (syftet)

Det gäller att övertyga spelarna om att denna kunskap gör dem till en bättre spelare. Motivera spelarna.

Sammanfatta avslutningsvis intrycken från träningen. Ge återkoppling till spelarna och förstärk gärna den positiva utveckling som skett. Beskriv till sist hur ni ska gå vidare med att träna momentet.

INSTRUKTIONSMETODER

1. VISA – FÖRKLARA – VISA

används vid inlämning av ny teknik och enklare moment i spelförståelse.

2. VISA – PRÖVA – FÖRKLARA

används då redan kända moment ska utvecklas eller vid inlämning av nya, mer komplexa moment i spelförståelse.

Öva på hur momentet ska utföras, tänk på att:

Låta spelarna få känna och öva på instruktionerna.

Uppmuntra spelarna till att ställa frågor.

Säkerställa att spelarna har förstått instruktionerna.

ALLMÄNNA TIPS OCH RÅD FÖR LEDARE

Undvik köer vid övningarna. **ALLA BARN SKA DELTA, HAKLA OCH LYCKAS MED ÖVNINGARNA**

Instruera till viss del men tänk på att ge enkla instruktioner.

Beröm och bekräfta spelarna mycket. Utgå från varje individs egna förutsättningar.

Låt spelarna få tid att utvecklas i sin egen takt utan krav. Alla ska lyckas med syftet.

Alla ska spela lika lång tid vid matcher. Matchresultat saknar betydelse.

Var noga med att lära ut rätt utförande.

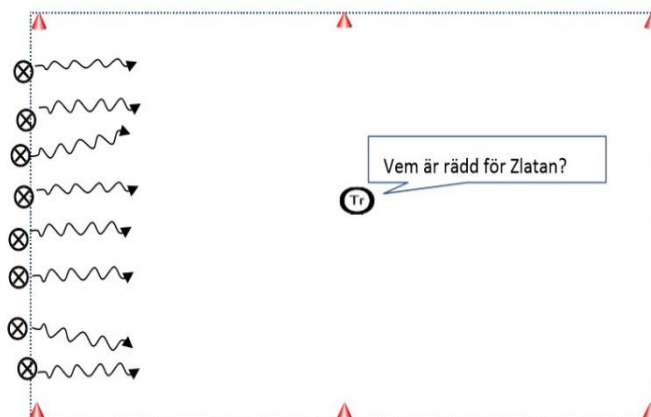
Temaövning i lekform

Vem är rädd för Zlatan?

Barnen ställer upp med/utan boll på en av kortsidorna i rektangeln.

På "mittlinjen ropar "Zlatan" - vem är rädd för Zlatan? - Inte jag, svarar barnen och försöker ta sig till andra sidan.

"Zlatan" (tränaren) försöker kulla/sparka bort så många bollar det går. Blir barnet kullat blir hon/han också Zlatan till det bara är en kvar.



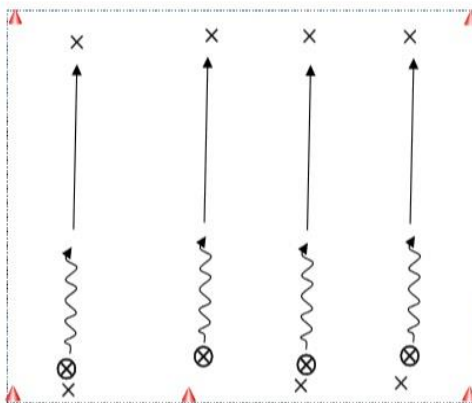
Uppvärmning med boll

Bollbehandling - Passning Introduktion breidsidspassning

Barnen har en boll per tre spelare. Öva passning med breidsidan.

Om svårt att organisera på tre, arbeta med två barn per boll.

- Prata om vad som är en bra passning
- Visa och prata om breidsidan
- Bröstat framåt, böj i knäen.
- Sikta till kompisen
- Snälla passningar - Vi är ju i samma lag



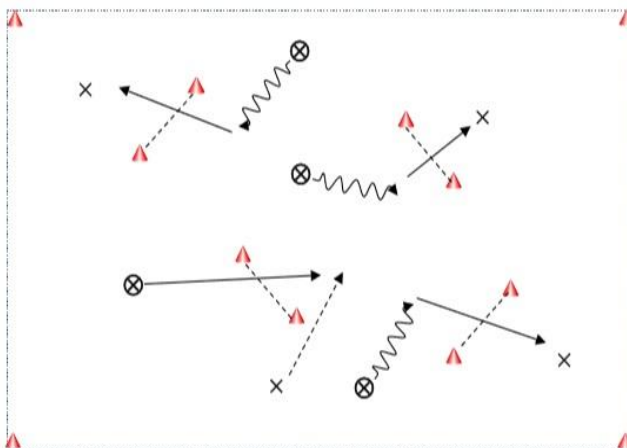
Temaövning i lekform

Passningsspel genom konmål

Två spelare per boll som samarbetar och passar bollen till varandra. Varje gång de lyckas passa genom konmål och ta emot på andra sidan får de 1 poäng.

Varianter:

- Tränaren försvarar.
- Hur många mål på en minut?
- Tillbakaspel genom samma mål.
- Ett försvarande lag som försöker ta bollarna



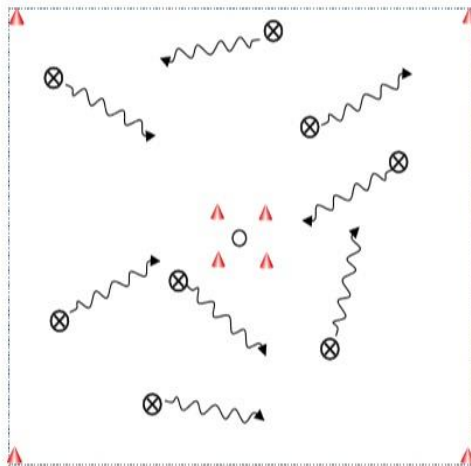
Varje övning är ca 20 min. Tycker barnen det är KUL, så fortsatt. Vattenpaus då & då. Spel sista 30 min. Omdu har en egen lek/övning så våga testa.

Temaövning i lekform

Bollbehandling - "Björnen sover"

Barnen driver runt bollen i en yta, cirkel eller kvadrat. Arbetar med kontroll och kanske olika moment. Tränaren har berättat att det ligger en björn och sover i sitt ide. Björnen kan vakna när som helst men bara då alla dribblar sitt bästa. I mitten ligger björnen - en vuxen eller ett barn.

När spelarna jobbar på bra med de moment som ska väcker tränaren björnen som ska skjuta ut/"äta upp" alla bollar. När alla bollar är ute, byt björn.



Uppvärmning med boll

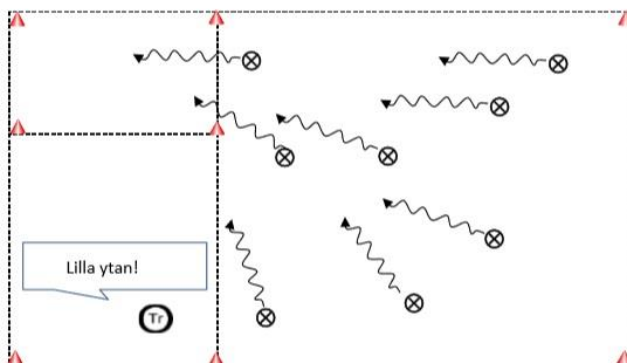
Bollbehandling - Tre ytor

En stor rektangel delas in i tre ytor; Stora ytan, mellanytan och lilla ytan.

Barnen har varsin boll som de driver och utför olika moment med. Tränaren ropar vilken yta som spelaren ska byta till.

Varje yta kan också ha en färg (kona eller vattenflaskas färg) och tränaren kan ropa färgen i stället.

En variant är att spelarna startar i olika ytor och väljer ny yta på signal. Regeln kan vara att det alltid måste vara lika många i varje yta.



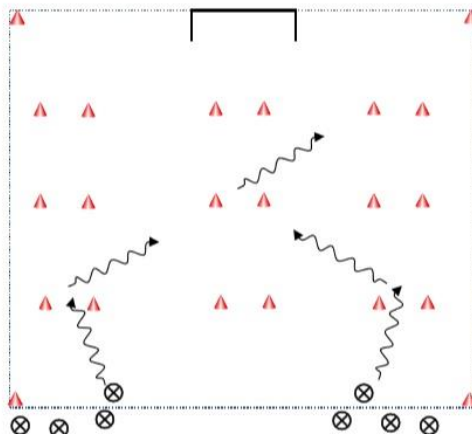
Temaövning i lekform

Bollbehandling - Driva, riktningsförändra och välja

Två spelare driver samtidigt och ska ta sig genom landskapet med små konmål. Spelaren väljer väg och ska ta sig genom ett mål per rad innan mål där göras på andra sidan.

En variant är att ha flera led, en annan att bara en får gå igenom varje mål.

En variant är stafett/tävling.



Varje övning är ca 20 min. Tycker barnen det är KUL, så fortsatt. Vattenpaus då & då. Spel sista 30 min. Omdu har en egen lek/övning så våga testa.

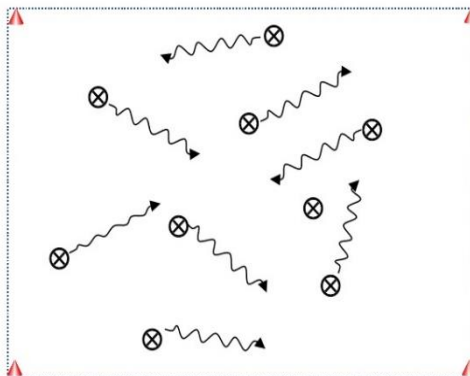
Uppvärmning med boll

Spring med bollen - Driva - Stoppa

Barnen driver runt bollen, huller om buller, i lagom stor kvadrat, rektangel eller cirkel.

På signal (klapp, vissling, rop) ska barnen stanna med bollen och stå helt stilla.

- Stanna med bollen under foten
- Stanna och sätt knä på bollen
- Stanna och sitt på bollen
- Stanna och lägg magen på bollen



Uppvärmning med boll

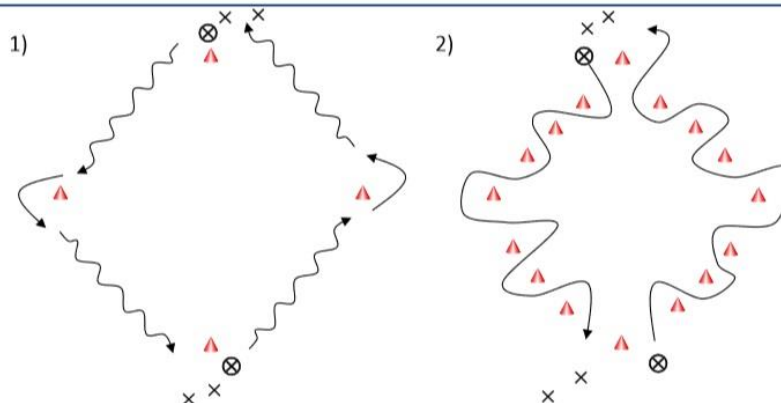
Bollbehandling - Driva och riktningsförändra

Dribbla/riktningsförändra

Två varianter:

- 1) Driva och ändra riktning
- 2) Dribbla konor

- Bollen nära kroppen
- Kontroll och fart
- Insida och utsida
- Bra passning till kompis



Temaövning i lekform

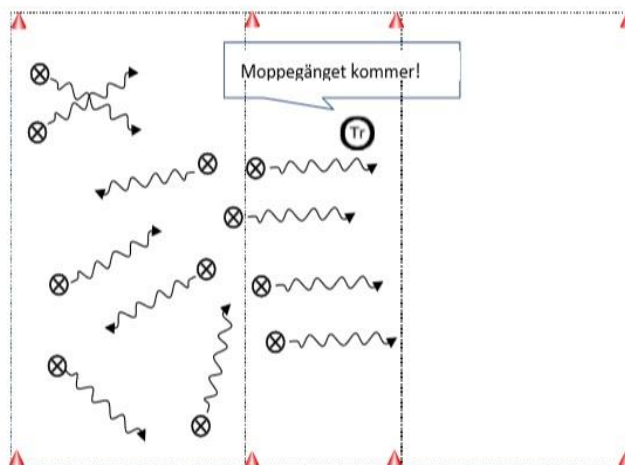
Bollbehandling - "Moppegänget"

Två ytor med 5-10 meters mellanrum. Barnen driver runt i ena ytan. Arbetar med kontroll och kanske olika moment. Tränaren har berättat att ett moppegång åker runt och skräms.

När spelarna jobbar på bra med de moment som ska tränas ropar tränaren att "moppegänget kommer". Då gäller att skynda sig till nästa yta...

Exempel på moment:

- Riktningförändringar
- Tempoväxlingar
- Vändningar



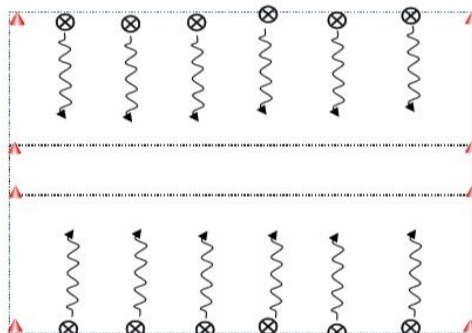
Varje övning är ca 20 min. Tycker barnen det är KUL, så fortsatt. Vattenpaus då & då. Spel sista 30 min. Omdo har en egen lek/övning så våga testa.

Uppvärmning med boll

Bollbehandling - Driva - Vända

Barnen har varsin boll eller en boll per två. Barnen kan stå mitt emot varandra. Öva bollkänsla och teknik i att driva, stoppa och vända m m.

- Driv och stanna "på linjen"
- Driv och vänd "på linjen"
- Driv och stoppa - ta en annan boll tillbaka
- Driv och stoppa - byt boll med kompis framför
- Driv och vänd runt kompis framför



Temaövning i lekform

Vem är rädd för Zlatan II

Med vändningar

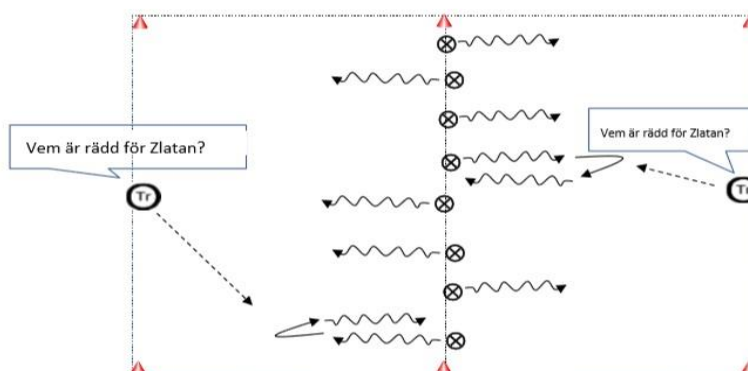
Barnen ställer upp med/utan boll på mittlinjen i rektangeln.

På båda kortlinjerna ropar "Zlatan" - vem är rädd för Zlatan? - Inte jag, svarar barnen, väljer riktning och försöker ta sig förbi och ner till kortlinjen. Barnen får vända och prova andra kortlinjen om de vill eller måste.

"Zlatan" (tränaren) försöker kulla/sparka bort så många bollar det går.

Blir barnet kullat blir hon/han också Zlatan till det bara är en kvar.

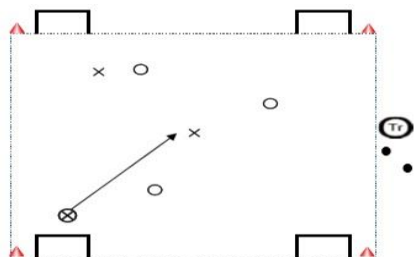
- Prova med och utan boll.



Spel med dubbla småmål

Match med fyra småmål

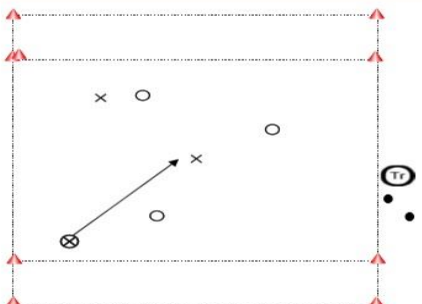
- Fritt spel 3 mot 3 + 1 avbytare per lag
- En vuxen per plan
- Kom igång snabbt!
- Ha boll tillgänglig som spelas in om den andra går ut
- Ta pauser
- Inga målvakter
- Påminn om att det går att luras med två mål.



Spel med linje som "mål"

Match med linje som mål

- Fritt spel 3 mot 3 + 1 avbytare per lag
- Mål görs genom att ta bollen över motståndarens linje med kontroll.
- En vuxen per plan
- Kom igång snabbt!
- Ha boll tillgänglig som spelas in om den andra går ut
- Ta pauser
- Inga målvakter
- Målchans hela tiden



Varje övning är ca 20 min. Tycker barnen det är KUL, så fortsatt. Vattenpaus då & då. Spel sista 30 min. Om du har en egen lek/övning så våga testa.

Temaövning i lekform

Skottlek - Prickboll

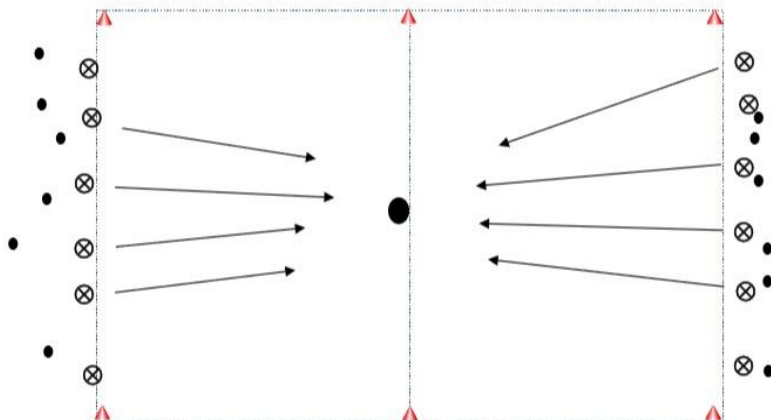
Två lag står på varsin kortsida av en rektangulär yta

På mittlinjen ligger en annan boll med avvikande färg eller storlek, prickbollen.

Barnen skjuter mot prickbollen och ska försöka få den över motståndarnas kortlinje.

Tränaren försöker fördela missade bollar mellan lagen och barnen.

Ha så många bollar som möjligt tillgängliga för leken.



Teknik/spelövning

Driva och skjuta

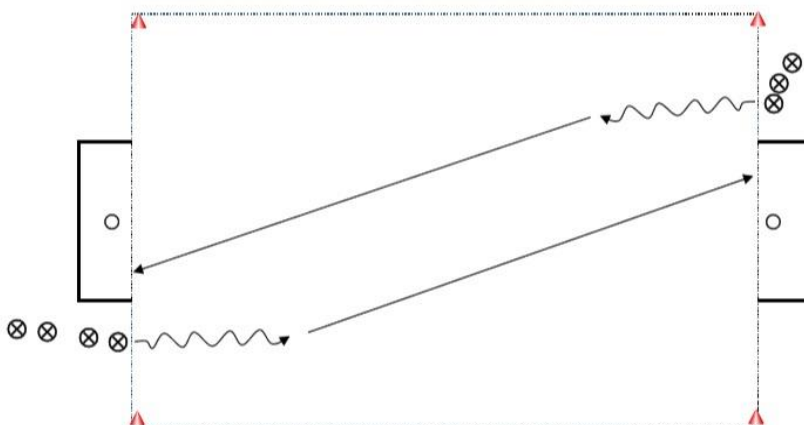
Mål och målvakter.

Barnen står i led en bit ifrån ena stolpen på respektive mål.

En i taget från båda målen driver ut och skjuter mot målet framför dem.

Byt sida efter skott.

Turas om att vara målvakt.



Teknik/spelövning

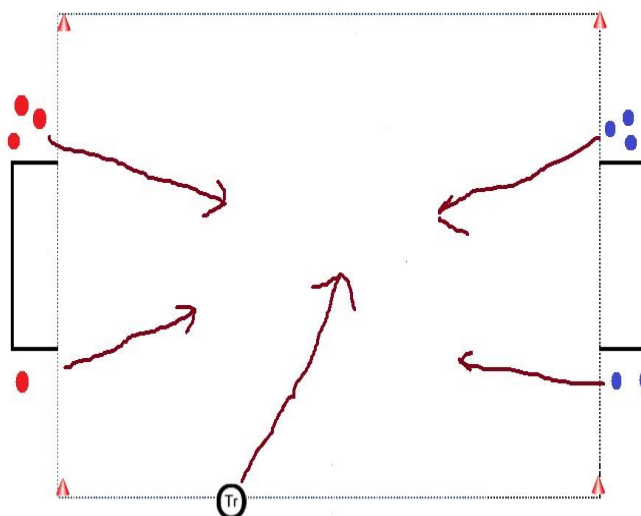
Spel/anfall - komma till avslut

Tränaren står med bollar vid långsidan. Spelarna står vid kortsidan.

När tränaren ropar ex 4, och kastar in en boll, så ska fyra spelare från varje lag springa ut på planen och försöka anfalla och göra mål. De andra laget försvarar och försöker ta tillbaka bollen och kontra.

Max 1 min spel, sedan byte.

Ex. 3vs3, 4vs4, 5vs5, 6vs6 (inkl 2 mv).



Varje övning är ca 20 min. Tycker barnen det är KJ, så fortsätt. Vattenpaus då & då. Spel sista 30 min. Om du har en egen lek/övning så våga testa.

Uppvärmning med boll

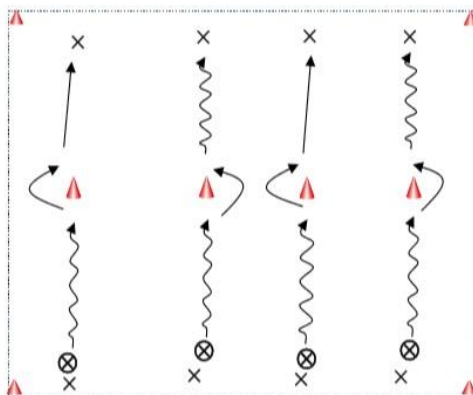
Bollbehandling - Tvåfotsdribbling

Barnen har en boll per tre spelare. Öva tvåfotsfint/dribbling mot kona.

Om svårt att organisera på tre, arbeta på en eller två barn per boll.

Prata om att det är en försvarare som ska passeras.

Testa åt båda hållen.



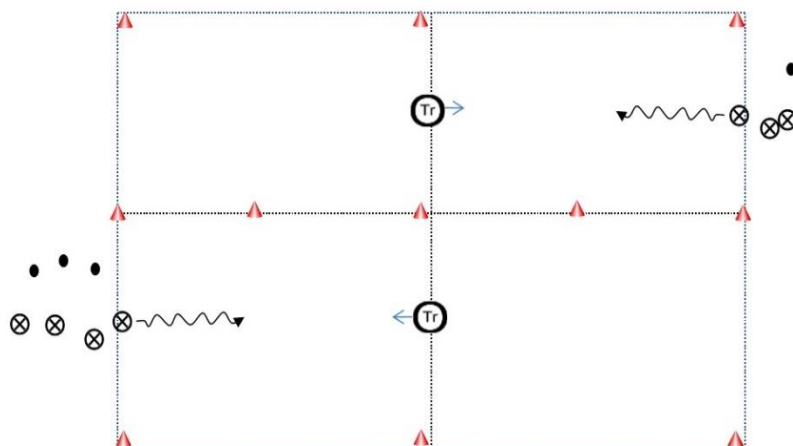
Teknik/spelövning

1 mot 1 - Vakterna

En rektangulär yta delas på längden till två ytor. På mittlinjen i de nya rektablarna står tränaren och kanske en annan vuxen. De är vakter och får bara röra sig längs med mittlinjen. Inte framåt och inte bakåt.

Barnen som står i korta köer försöker, en i taget, ta sig förbi vakten (över linjen).

Prova först utan boll och låt barnen finta och luras.
Prova sedan med boll.



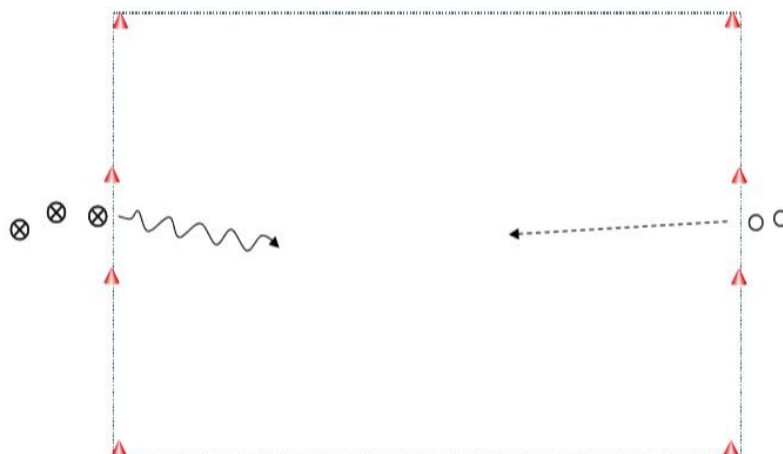
Teknik/spelövning

1 mot 1

På ena kortsidan står barn med varsin boll. På andra sidan står barn utan boll.

Ett par i taget spelar mot varandra. Bollhållaren ska försöka ta sig förbi och göra mål på något av de två målen på motsatt kortsida. Om försvararen vinner boll en kan spelet fortsätta. Försvararen försöker då göra mål på motsatta mål.

Undvik långa köer - ha flera ytor igång vid behov!



Varje övning är ca 20 min. Tycker barnen det är KUL, så fortsatt. Vattenpaus då & då. Spel sista 30 min. Omdu har en egen lek/övning så våga testa.

Nivå 1 (6-9 år) Fotbollsglädje

Fysisk utveckling	Psykosocial utveckling	
Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugn period.	Stor fantasi	Egocentrisk
Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.	Mindre utvecklad uppmärksamhet	Vill vara i centrum
Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små.	Svårt att lyssna på längre instruktioner	Liten förståelse för lagaktiviteter
Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, till exempel springa, hoppa, fånga och sparka.	Kan oftast bara fokusera på en sak	Självuppfattningen börjar att utvecklas
Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad (till exempel öga - hand och öga - fot koordination).	Förmågan att analysera är begränsad	Rutiner är trygghet
Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig träning.	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
- Korta arbetsperioder
- Sträva mot 400 bollkontakter under första delen av träningen



Nivå 2 (9-12 år) Lära för att träna

Fysisk utveckling	Psykosocial utveckling	
Lugn tillväxtperiod	Begränsad uppfattningsförmåga	Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två).
Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor är fortfarande minimal.	Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt.	Börjar förstå sociala roller.
Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (till exempel kroppens tyngdpunkt).	Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av oförmågan till att göra flera saker samtidigt.	Självkännedom och kroppsuppfattning är fortfarande mycket svag.
Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt.	Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning är synonymt med prestation.	Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från vuxna som föräldrar, lärare och tränare är viktigt.
Gyllene ålder för koordinationsinlärning, den så kallade motoriska guldåldern. Bör prioriteras på denna nivå.		Imiterar idrottsidoler
Förbättrad finmotorik		Stort behov av beröm och positiv feedback.

Tränarstil för nivån:

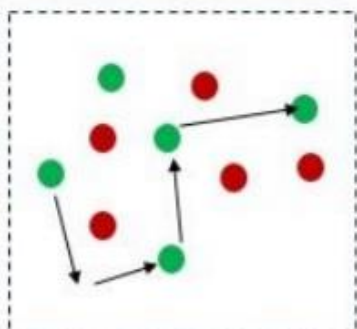
- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Ge alla uppmärksamhet
- Låt spelare ge feedback till varandra

Träningen karaktäriseras av:

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Positioner under spelträningen
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa



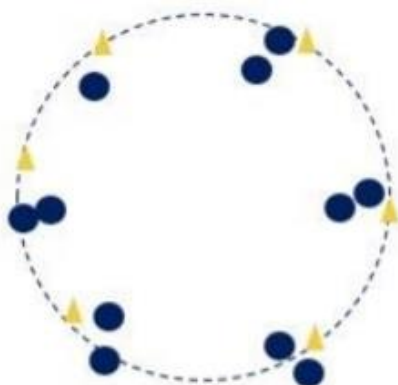
YTTERLIGA ÖVNINGAR (MDEB-DM)



Doppboll – 2 lag (3-6 i varje lag)

Bollen (i hand) kastas mellan spelare i samma lag. Innan man kastar bollen måste bollen nudda (dopp) marken. Ju mindre deltagare ju mer rörelse och bolltouch. När ett lag lyckats göra 8 kast inom laget får det andra laget göra två kullerbyttor, kör igen. Öka storlek på fyrkant. Man kan ha mål också.

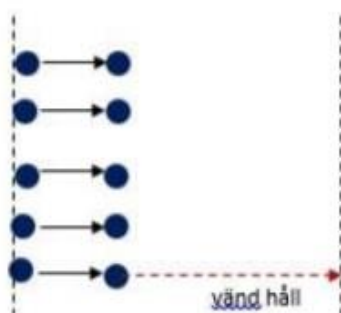
6



Cirkelstafett

Ställ upp lag med en boll framför laget. Laget ställer upp i led med ex. nummer 1-4. Nr 1 i varje lag startar samtidigt och ska springa runt ett varv (utanför konor). Nr 1 lämnar över bollen till nr 2 osv. När alla har sprungit runt så sätter sig alla ner

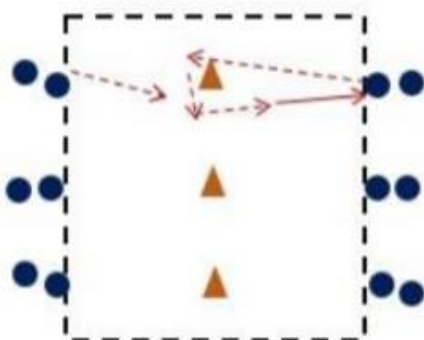
5



Passning - tillbakaspel

- 2 med boll
- bollhållare springer framåt med boll, passar till spelare som backar, tillbakaspel
- byt position

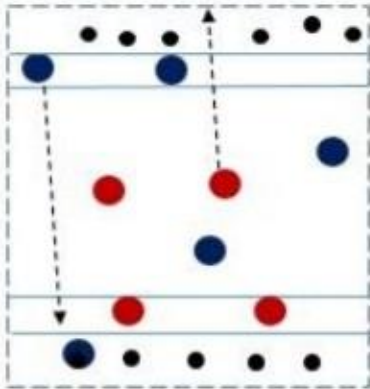
13



Vändning - Tauichi

- en spelare från varje led startar samtidigt
- spelarna driver bollen, och vänder tillbaka, avslutar med att pass
- båda spelarna möts i mitten och går åt varsitt håll
- driva insida hö/vö, driva utsida/insida (4 ggr totalt)

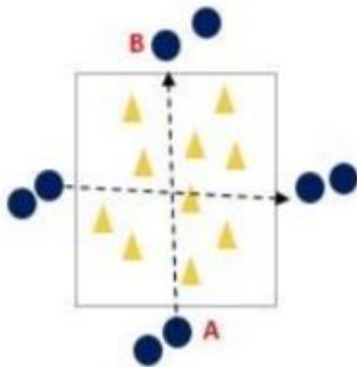
4



Skattjage

Spelarna delas upp i två lag. Målet är att samla så många bollar som möjligt i sin "borg". Man samlar bollarna från motståndarnas "borg". Två spelare patrullerar sin egen borg medan resterande spelare jagar bollar. Om spelarna som patrullerar sin borg "kullar" motståndarna måste motståndaren hem till sin "borg" innan han får gå ut på skattjakt igen. Man vinner genom att man har fler bollar än motståndarna när tiden är slut. **MYCKET BOLLAR**

4

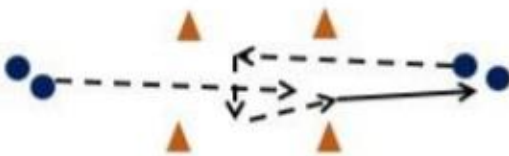


Driva boll – riktningsförändringar

Spelare A driver till bollen framför sig genom konor till B, och tvärtom. Spelare C driver bollen framför sig till D. Överlämning av boll sker efter drivning.

- kan vara 2 grupper till som kör diagonalt från hörnerna, dvs 8 spelare till – vid fler 3 i varje/grupp

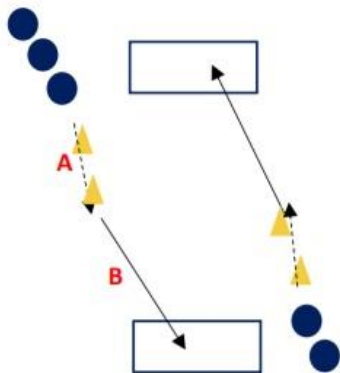
10



Överlämning 1

- Driv bollen in i markerad yta
- Spelarna möts i markerad yta, byter boll och rundar varandra
- Insida fot, utsida fot, vä o hö
- Min 4-6 st på varje station

1

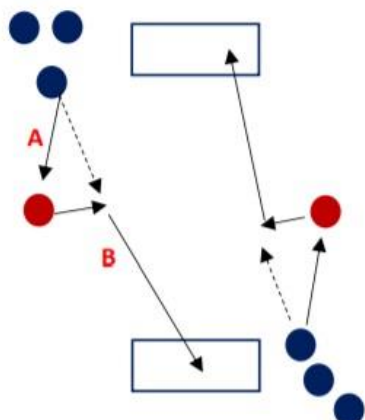


Skotträning 1

- driv genom konor
- skott över mållinjen i målet, bollen får inte rulla in
- öka avståndet, byt håll
- byt kö efter skott

1

OBS! Visa tekniken för skott, stödjebenet vid bollen, och foten (stödje) riktad mot det håll du vill att bollen ska

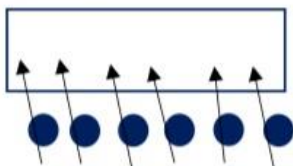


Skotträning 2 – med passning

- passa tränaren, tillbakaspel
- skott över mållinjen i målet, bollen får inte rulla in
- öka avståndet, byt håll
- byt kö efter skott

2

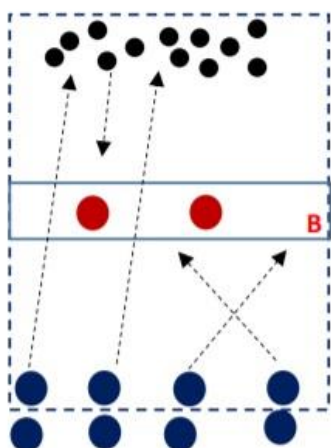
OBS! Visa tekniken för skott, stödjebenet vid bollen, och foten (stödje) riktad mot det håll du vill att bollen ska



Skottävling

- Skjut över mållinjen i målen – vid skott (eller studs innan mållinje) utanför får man göra 2 kullerbyttor, sedan är man med igen
- öka avståndet med 1-2 meter

3



Slottsmuren

- spelarna ska försöka ta sig förbi tränarna utan att bli nuddade, hämta en boll och driva tillbaka till sitt "näste", flest bollar vinner
- tränarna får bara röra sig inom markerat område
Max 3 i varje lag – använd konor om det fattas bollar

1

Kul övningar när det INTE är träning med laget

Genom att träna på egen hand eller med kompisarna så blir spelarna ännu bättre, genom lite rolig extraträning.

Skjuta långt Ganska kul att testa sin förmåga gällande distansskytte. Här tar man i för kung och fosterland och saftar på den fetaste rackabajsaren man kan, sen lägger man ut ett märke så polarna får en chans att slå dig.

Klockan Handlar om att kicka bollen i luften så många gånger man kan. Börjar med att kicka 1 sen fortsätter man uppåt så länge folk klarar.

PINGVIN Stå i en ring och kicka bollen till varandra i luften. Den som tappar bollen får P. Först att få P-I-N-G-V-I-N förlorar.

Ncka till varandra Påminner om pingvin fast här samarbetar man för att få så många klickar man kan.

Träffa ribban Skjut bollen från straffområdeslinjen och tävla om vem som träffar ribban mest.

I mål utan studs Som namnet säger: skjut mål utan att bollen nuddar marken. Börja skjuta nära mål för att sedan backa bakåt för varje omgång.

Hörmskruvar Ställ er vid hörnflaggan och försök skruva in bollen direkt på hörna. Flest mål vinner.

Volleykick Passar perfekt om man vill göra drömmål utan att bli svettig.

Närmast linjen Stå vid straffområdeslinjen och försök få bollen att stanna så nära mållinjen som möjligt. (Träffar man nätet har man förlorat)

Fotboll-tennis/Rund-tennis Gör en liten tennisplan och använd fötterna. Eller kör en rundtennis.

Tunneln Placera ut en kompis eller föräldrar som tunnlar, bena brett isär. Under 1 minut räkna antalet genomförda tunnlar. Prova båda fötterna.

Pricken Klassikern är faktiskt roligast.