



STAFETTER OCH TEKNIKBANOR

Stafetter, både med och utan boll, är en spännande och rolig form av träning för barnen. Det finns ingen given mall för hur stafetterna ska gå till, använd fantasin eller låt spelarna själva få utforma de olika momenten.

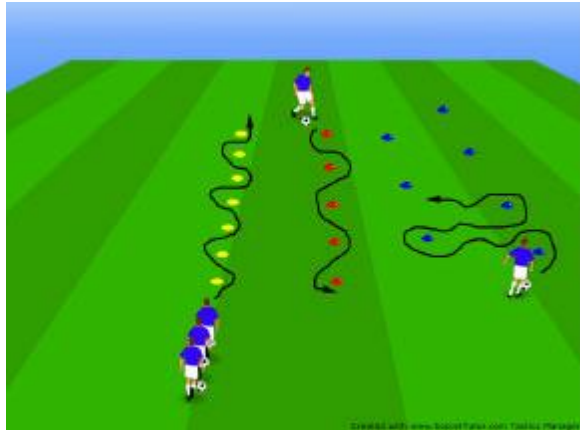
Teknikbanor med hjälp av koner är en lite underskattad form av teknikträning. Att dribbla mellan koner kan ligga som en egen övning eller finnas med som ett moment i stationsträning eller i exempelvis en skottövning. Tänk på att inte alltid låta spelarna bara dribbla fritt mellan konerna utan också styra övningen genom vissa regler. Nedan följer några exempel på olika typer av teknikbanor och hur man kan styra övningarna.

1



- a) Placera slumpvis ut en mängd koner. Spelarna ska utföra det moment som tränaren anger och vända när de nått slutet av banan.
- b) Sök upp valfri kon - dribbla och vänd fritt mellan dom. Använd höger och vänster fot.
- c) Dribbla bara med höger eller vänster utsida.
- d) Utmana konerna och gör endast exempelvis tvåfotsdribblingar för att gå förbi.
- e) Efter ett tag behöver man inte vänta på att spelaren framför har tagit sig igenom hela banan, utan kan starta när denne vänder vid slutet av konbanan. Senare kan nästa spelare starta när den andra nått första konen. På det sättet måste spelarna lyfta blicken för att inte krocka med sina kompisar, samtidigt som de utför det angivna momentet.

2



- a) Dribbla fritt mellan konerna med valfri fot.
- b) Använd bara höger och vänster insida.
- c) Jobba med endast höger och vänster sula.
- d) Egna varianter, tränarens fantasi!

3



- a) Spelaren driver bollen in i mitten till en kon vänder, driver in mot mitten, vänder igen osv. Lämna till sist över bollen till nästa spelare i ledet. Gör fler banor, om ni är många i gruppen för att undvika för lång väntan. Hitta gärna på egna varianter av teknikbanor och styrning.
- b) Vänd vid varje kon med en specifik vändning.



NÖTA, TVÅ o TVÅ

Syfte

Mot- och medtag, passningar, bollbehandling och koordination.

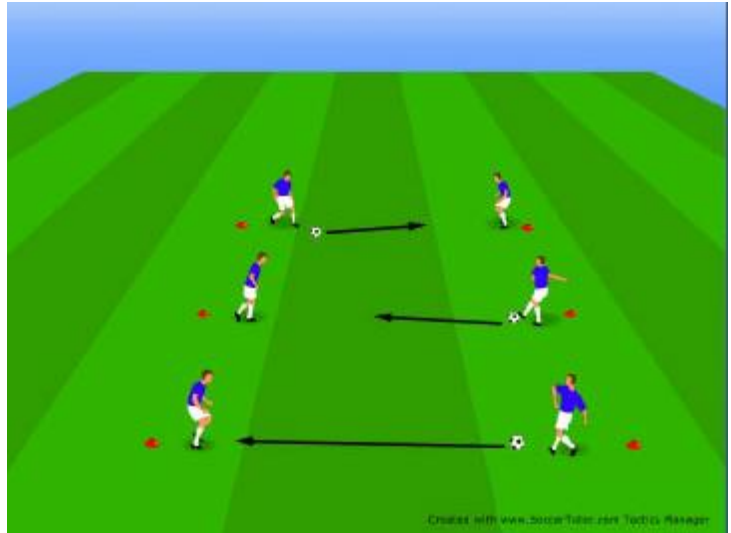
Organisation

Yta: 10-20 m mellan konerna. Variera gärna för att öva på passningar i olika längd.

2 spelare per boll

Anvisningar

- Bollhållaren passar den andra spelaren som utför det moment som tränaren anger.
- Efter det passar han/hon tillbaka till den andra spelaren som utför samma moment, osv.



Variationer

- Mottagning med insidan, passning
- Mottagning med höger insida, passning med vänster insida
- Mottagning med utsidan, passning
- Passning på ett tillslag
- Medtag rakt fram och passning i rörelsen framåt.
- Medtag åt sidan med insidan, passning på andra tillslaget.
- Medtag åt sidan med insidan, överstegsvändning tillbaka till konen, passning.
- Medtag rakt bakåt, utsidesvändning tillbaka till konen, passning i rörelsen framåt.
- Medtag rakt fram, Cruyffvändning tillbaka till konen, insidesvändning, passning i rörelsen framåt.
- Egna varianter, tränarens fantasi!

När spelarna har blivit duktiga på grunderna kan de utmanas genom att få pröva på svårare moment.

- Mottagning bakom stödjebenet, passning
- Dra upp bollen med utsidan av foten, lår, passning
- Egna varianter, tränarens fantasi!

Instruktionspunkter

- Passningskvalitet
- Mot- och medtagningskvalitet
- Specifik instruktion, insidespassning
- Flytta fötterna efter mot- och medtag (fotarbete)
- Kvalitet i passningarna (annars fungerar inte övningen)

En enkel övning som är guld värd eftersom spelarna får mycket upprepningar samt för att den ger tränaren mycket tid till att instruera sina spelare i dessa tekniska moment.



AVSLUT EFTER VÄGGSPEL

Syfte

Avslut, väggspel, medtagningar och målvaktsträning.

Organisation

Yta: Straffområdet och strax utanför.

Bedriv övningen på två mål.

Delad grupp (x antal spelare + två målvakter).

Varsin boll.

Anvisningar

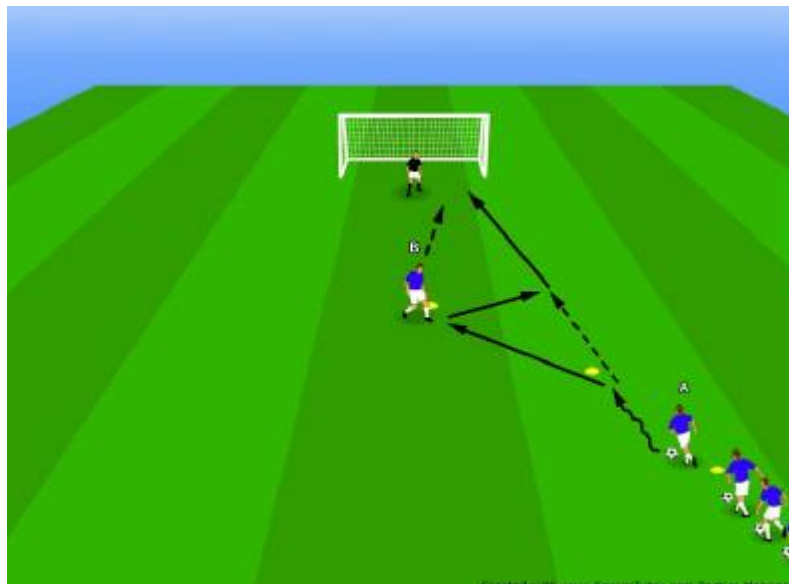
- Spelare A driver fram bollen och väggar med tränaren.
- A går på skott direkt efter väggspelet.
- B går på eventuell retur.
- Skytten, A, blir vägg direkt efter skottet.
- B hämtar bollen och ställer sig sist i ledet.
- Se till att övningen har tempo men att målvakterna hinner med.

Variationer

- Avsluta med både insidan och vristen med båda fötterna.
- Istället för ett direktskott, jobba med medtag med insidan innan avslutet.
- B tar upp bollen i händerna och kastar den mot A som gör ett medtag med lår, bröst eller huvud innan avslutet.

Instruktionspunkter

- Skottkvalitet.
- Instruktion i olika skottekniker.
- Kvalitet i väggspelet, spela bollen på ytan för skytten.
- Målvaktsinstruktion.





PRICKBOLL

Syfte

Tillslag, precision och ha kul.

Organisation

Yta 20 x 15 m.

2 lag med fritt antal spelare.

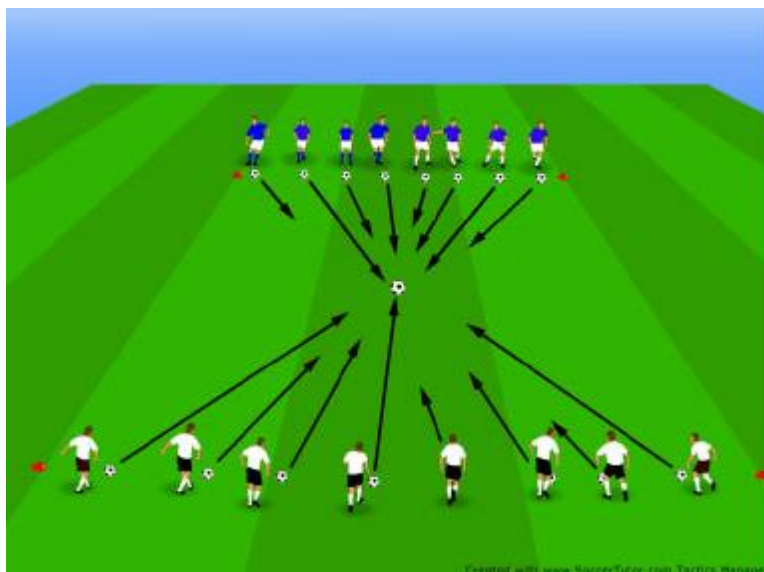
Alla med varsin boll. 1-2 bollar i mitten.

Anvisningar

- Alla spelare ska försöka pricka mittbollen/bollarna så att den rullar över motståndarnas linje.
- När bollen rullat över en av linjerna får laget 1 poäng och sedan börjar man om igen. Först till x antal poäng vinner.
- Inga spelare inom det markerade området, utom när man hämtar boll.
- Använd gärna en mittboll i annan färg eller en teknikboll för att urskilja den från de övriga bollarna.

Instruktionspunkter

- Tillslagskvalitet





MÅLVAKTSKVADRATEN

Syfte

Målvaktsträning. Grepp teknik, räddningar, avlevereringar och passningar.

Organisation

Yta: kvadrat med ca 5-7 m mellan konerna.

4 spelare/boll

Anvisningar

- Spelaren med boll kastar och/eller passar bollen till valfri spelare som utför det angivna momentet.

Variationer

- Kasta lyra och ta emot bollen i skopan
- Passa bollen efter marken och rädda bollen med händerna.
- Kasta höga kast och försök hoppa och ta emot bollen.
- Valfritt kast och räddning beroende på var bollen kommer.

Instruktionspunkter

- Utgångsställning
- Grepp teknik





FLER ÄN TVÅ LAG

En bra övning där man tränar på det mesta. Antingen spelar man två lag mot ett, exempelvis gråa och vita mot svarta (se bild). Om svarta tar bollen av vita laget blir vita det lag som direkt försvarar. Genom att vara i numerärt överläge ökas chansen till ett lyckat passningsspel vilket leder till ökat självförtroende hos spelarna. För att få mer rörelse hos spelarna kan vi dessutom addera ytterligare ett moment, nämligen att de måste runda närmsta kona efter varje slagen passning.



ZONER

Genom att dela in planen i olika zoner kan vi få spelarna att få en större förståelse för spelet. För att undvika den klassiska gröten runt bollen kan vi lägga ut en eller flera förbjudna zoner. I bilden till höger har det konats upp en kvadrat i mitten och ingen får löpa igenom den ytan. Det är dock okej att slå en passning igenom den.

Syftet är att spelarna ska sprida ut sig mer på planen och det är ett väldigt bra sätt för spelarna att förstå vikten av att utnyttja planens bredd och djup.



I unga åldrar blir spelarna ofta besvikna om de får spela backar. För dem är nämligen backarna aldrig delaktiga i anfallen, det är ju anfallarna som gör målen. Genom att använda oss av zoner kan vi få en backlinje att inse att de också är anfallare. I övningen till höger måste nämligen alla spelarna vara över mittlinjen när målet görs, annars underkänns det. Nästa steg blir då att uppmuntra anfallarna till att passa hem till backarna.





KONSKOG

Syfte

Driva, dribbla, finta och vända.

Organisation

Yta: ca: 30 x 30 m (beroende på antalet spelare).
X antal spelare, alla med boll.

Anvisningar

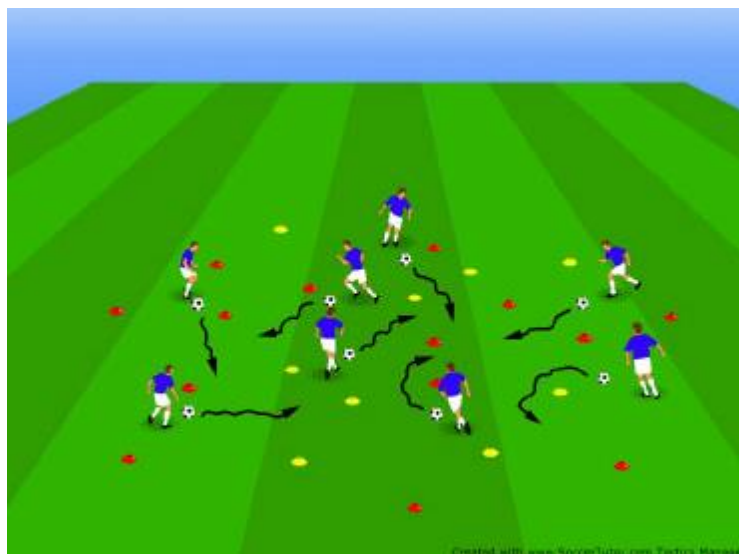
- Alla spelare driver, fintar, dribblar och vänder fritt mellan konerna.

Variationer

- Driv endast med höger eller vänster fot.
 - Sök upp en kon och gör en specifik vändning.
 - Sök upp en kon och gör en specifik finta.
- Övningen går att variera ytterligare genom att endast hälften av spelarna har boll. Spelarna utför det moment som tränaren anger.
- Spelaren med boll gör en överlämning till valfri spelare som inte har boll.
 - Väggspele. Spelaren utan boll gör sig spelbar bredvid en kon och spelar vägg med bollhållaren. Byt bollhållare efter ca en minut.
 - Egna varianter, tränarens fantasi!

Instruktionspunkter

- Försök att få upp blicken så mycket som möjligt.
- Mjuka rörelser med lätt böjda ben och överkroppen rak.





VÄN MED BOLLEN

Syfte

Driva, vända, finta och dribbla samt medtagningar.

Organisation

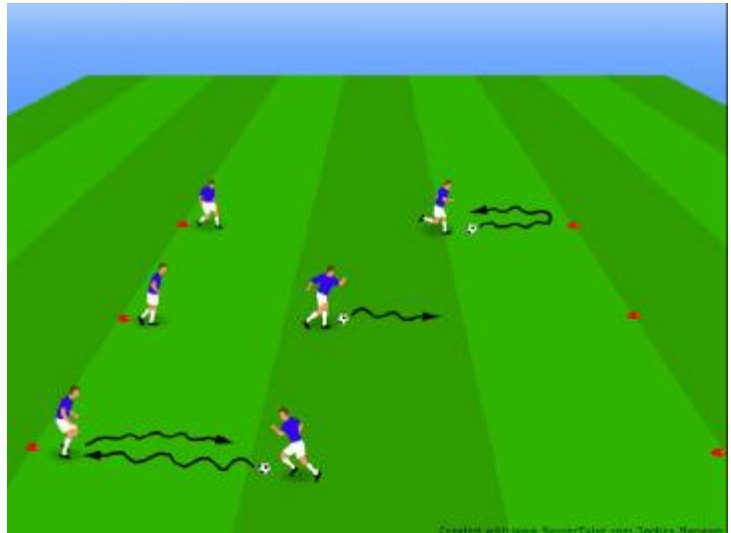
Yta: ca 15-20 m mellan konerna.

2 spelare delar på en boll.

Arbete från kon till kon.

Anvisningar

- En spelare i taget driver/dribblar och vänder innan konen.
- Efter vändningen utför spelaren samma moment på vägen tillbaka och gör sedan en överlämning till nästa spelare.
- Tänk på att fokusera på max två vändningar per träningspass. Men se till att under en längre period ha jobbat med alla de fem vanligaste, dvs utsides-, insides-, sul-, Cruyff- och överstegsvändningen.



Variationer

a) **Driv** bollen rakt fram med utsida fot.

Tänk på:

- Försök att inte titta på bollen.
- Håll kroppen rak.
- Löp med samma steglängd.
- Driv också bollen med den sämre foten.

b) **Utsida, insida** = höger utsida – höger insida – vänster utsida – vänster insida i zickzack.

Tänk på:

- Ordenliga riktningsförändringar.
- Hitta en rytm.
- Lätt böjda ben och rak överkropp.

c) **Insida, insida, sula** = För bollen till vänster med höger fots insida, sedan tillbaka till höger med vänster fots insida. Dra sedan bollen med höger sula åt vänster. Mönstret upprepas sedan.

Tänk på:

- Kvicka fötter!
- Hitta en rytm.
- Lätt böjda ben och rak överkropp.

d) **Överstegsfinter**, omväxlande höger och vänster ben = höger utsida – översteg höger – vänster utsida – översteg vänster i zickzack.

**Tänk på:**

- Kort, snabbt och lågt översteg **runt** bollen.
- Hitta en rytm.
- Lätt böjda ben och rak överkropp.

e) **Överstegsfinter inåt**, samma sak som ovan förutom att nu korsas benen. Låtsas gå åt vänster med höger ben genom att kliva runt bollen och ta med den med vänster fots insida i andra riktningen.

Tänk på:

- Se ovan – överstegsfinter.

f) **Utsida, sulning, "klack"** = Utsida – suldragning bakåt – klack bakom ryggen i sidled framåt (suldragning och klack i samma rörelse)

Tänk på:

- Låtsas passa – dra tillbaka bollen bakom ryggen istället.
- Klacken är rättare sagt främre delen av foten.
- Se till att "klacken" blir i sidled framåt.

g) **Fridans**, låt spelarna få dribbla fritt och vända med valfri vändning.

Tänk på:

- Mjuka rörelser.
- Använd både utsidan och insidan samt höger och vänster fot.
- Ta med finter från de tidigare övningarna tillsammans med spelarnas egna.
- Allt ska ske ungefär i zickzack, riktningsförändringar är fortfarande viktiga.

Generellt för alla övningarna i Vän med bollen:

- Se till att kvalitet och noggrannhet går före tempo.
- Spelarna ska hinna med många upprepningar av dribblingarna/finterna – det är därför viktigt att riktningsförändra ordentligt och att inte ha för bråttom.
- Se till att spelarna alltid använder sig utav medtagningar när de får bollen av sin kompis.
- Hitta gärna på egna moment om en del övningar uppfattas som för svåra.
- Det finns hur många varianter som helst att ta till. Använd er fantasi eller låt spelarna få hitta på egna varianter av Vän med bollen.

Se till att alla **vändningar** tränas genom att spelarna vänder helt om. (180 grader)

Instruktionspunkter

- Drivningskvalitet
- Dribblingskvalitet
- Fintningskvalitet
- Vändningskvalitet