



Fotbollsträning 8-9 år, 60 minuter – Utmana, finta och dribbla

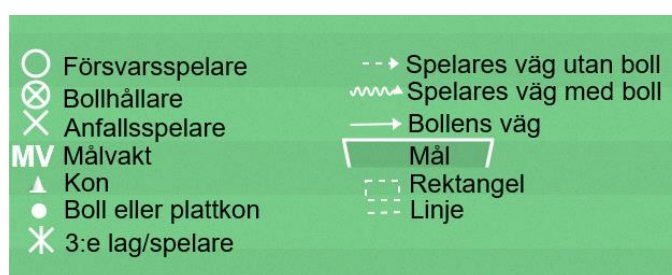
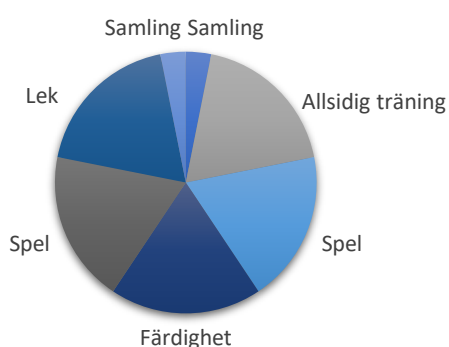
Allsidig träning "träna kroppens ABC" Utveckla en allsidig rörelserepertoar i form av springa, hoppa, balansera, rulla, kasta, gripa, hänga, klättra, åla och krypa. Använd er fantasi för att förändra/utveckla uppvärmningen så att alla momenten ovan återkommer med jämna mellanrum.

Spel/färdighet/spel i spelformen 5 mot 5 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare. I denna ålder införs målvakt i spelet och för utspelare kan två lagdelar införas.

- I **anfallsspelet** är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål.
- I **försvarsspelet** är uppgiften att ta bollen och förhindra och rädda avslut.

Tema Utmana, finta, dribbla – När bollhållaren driver bollen mot en motspelare kallas det att utmana. Det vanligaste syftet i denna ålder är att dribbla förbi motspelaren och nå spelytan bakom. Om dribblingen föregås av en finta ökar troligtvis sannolikheten för att dribblingen ska lyckas.

Lek och glädje, leken är prioriterad och genom den så utvecklar barnen social kompetens, problemlösningsförmåga, kreativitet och kommunikativ förmåga. Så avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek.

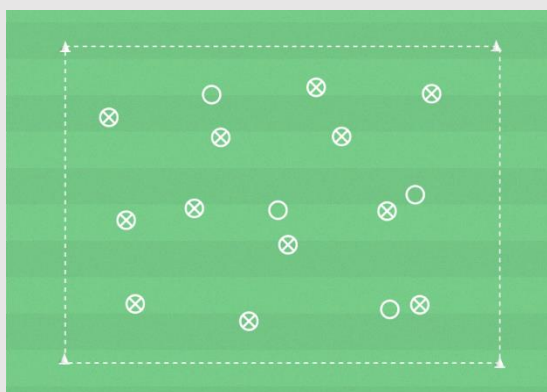


Samling 1-2 minuter

Kort samling då vi ser alla som är där och berättar vad vi ska träna på.

Lekfull och allsidig förberedelseträning. 12-15 minuter

Ni kan dela gruppen i två eller välja en övning med hela gruppen.

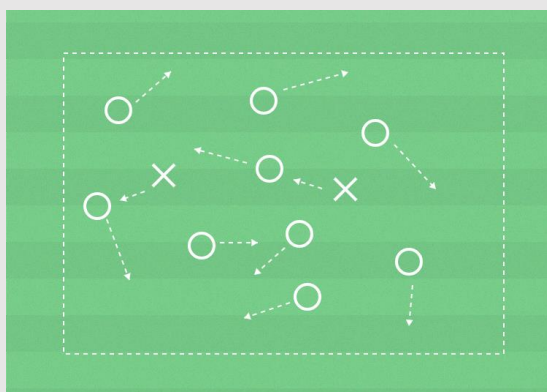


Vad – Allsidig träning "Behålla bollen"

Organisation - Spelare, bollar, lämplig yta efter antal spelare, konor, västar.

Anvisningar - Alla utom några spelare har varsin boll. Spelare utan boll ska försöka erövra bollen från spelarna med boll. Försvarare som erövrar boll behåller bollen så länge de kan. Anfallsspelare som tappar boll blir försvarsspelare och försöker erövra en boll så fort de kan.

Variant – Be de springa på alla fyra och driv bollen med händerna. Arbeta korta arbetsperioder. Kanske barnen kommer på fler varianter, fråga.



Vad – Allsidig träning "Kull"

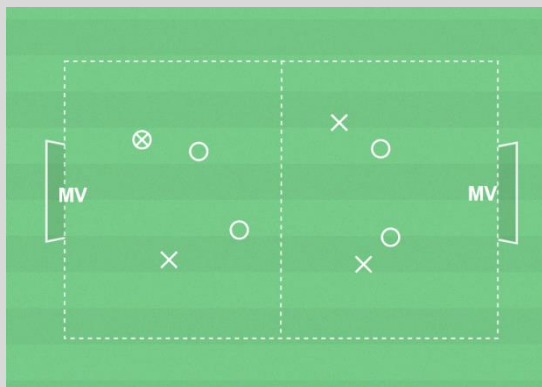
Organisation – Hela eller halva gruppen, koner och västar.

Anvisningar - En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir "befriad" om en kamrat kryper under.

Varianter – Den som blir kullad kurar ihop sig som en sten och blir "befriad" om en kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken två gånger. Byt jägare ofta och be barnen komma med fler förslag på hur man blir befriad.

Spel och färdighetsträning 30-35 minuter

Stationsträning 10-12 minuter/station, vi delar upp gruppen för effektivare speltid och fler bollkontakter. Anpassa upplägget efter antal spelare i ert lag.



Vad – Speluppbyggnad (Utmana, finta, dribbla – bryta)

Varför – I anfallsspelet ta bollen framåt för att kunna göra mål och i försvarsspelet ta bollen för att kunna anfalla.

Hur –

Anfallsspel:

- Utmana, finta och dribbla - Tempoväxla och riktningförändra - Spelbarhet.

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren, bryt mellan motståndarens tillslag - Markera.

Omställningar:

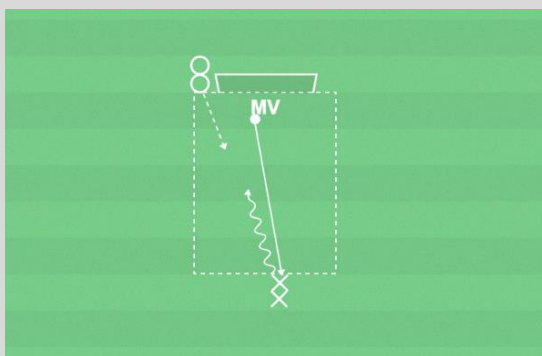
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

Målvakter

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

Organisation – 10 spelare, bollar, yta 30x15-20m, mål, västar.

Anvisningar - Spel enligt 5 mot 5 regler.



Vad – Speluppbyggnad (Utmana, finta, dribbla – bryta)

Varför – I anfallsspelet ta bollen framåt för att kunna göra mål och i försvarsspelet ta bollen för att kunna anfalla.

Organisation – Spelare, bollar, yta 20x10 m, 1 mål

Hur – samma som i övningen ovan.

Anvisningar - Målvakt sätter i gång spel till anfallsspelare. Sedan spel 1v1+MV. Om försvarare/MV erövrar bollen ska de ställa om till anfallsspel genom att driva bollen över mittlinjen. Spela tills bollen lämnar spelytan eller går i mål.

Progression: 2 mot 2. Samma som innan men 2 anfallsspelare mot 2 försvarsspelare + MV.



Vad – Speluppbyggnad (Utmana, finta, dribbla – bryta)

Varför – I anfallsspelet ta bollen framåt för att kunna göra mål och i försvarsspelet ta bollen för att kunna anfalla.

Hur – Samma hur som i spelövningen 5 mot 5 längst upp på sidan.

Organisation – Ca 6-8 barn, spelplan 20x15 meter, bollar, koner, mål och västar.

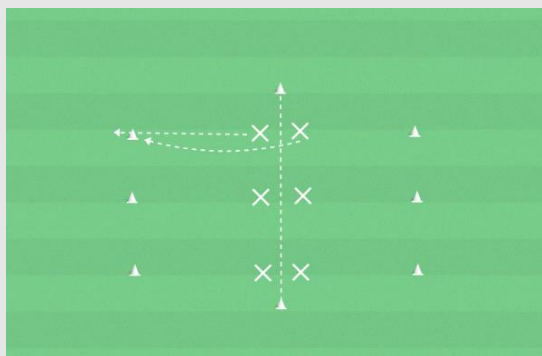
Anvisningar - 2 lag. Spelarna i varje lag får ett nummer. Tränaren säger vilket eller vilka nummer som ska spela. De nummer som tränaren säger ska springer in i ytan och spelar tills det blir mål eller bollen går ur spel. Mål görs genom att driva eller skjuta in bollen i de små målen. Byt nummer/motståndare efter viss tid.

Progression 1: Alla spelare på planen hela tiden.

Progression 2: Båda lagen gör mål i båda målen.

Lek 7-8 minuter

Avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek



Vad – "Gul och blå"

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.

Testa olika startpositioner tex sitta, ligga eller snabba fötter på stället.

Progression 1 - Byt håll: När ledaren säger gul ska istället den blåa spelaren springa till sin kona.

Progression 2 - Med boll: 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.

Samlingen kan man ta efter träningen vid sidan om planen.

Där vi sammanfattar genom att fråga vad som varit roligt och vad har vi gjort/tränat på idag.