

Pitemodellen

Spelarutbildningsplan

ETT SAMVERKANSPROJEKT FRÅN FOTBOLLSKLUBBARN I PITEÅ



”Att ha en spelarutbildningsplan innebär att ledare i föreningen har en samsyn om hur spelarna skall utbildas. Men det är också en trygghet för spelaren. Ledarna talar samma språk och det finns en stegring i lärandet.”

Erik Hamrén f.d. förbundskapten herr

Vad finns i häftet?

Häftet innehåller 3 nivåer av träning. Nivå 1 6-9 år, nivå 2 10-12 år och nivå 3 13-16 år. Häftet ger förslag på tema träningar som för de yngre kan göras i stationsträning. Det går mycket bra för de äldre att göra träningarna som de yngre använder, men försök att inte byta nivå uppåt för tidigt. Se Pitomodellen som ett utbildningsstöd och en guide som bidrar med idéer, struktur och goda råd i arbetet med att utveckla spelare, ledare och föreningar. Utbildningsplanen visar på hur arbetet med olika åldersgrupper kan bedrivas och ger goda exempel på hur du som ledare kan prioritera och värdera olika situationer



SUNPINE

Tack för all verkstad, Ronja & Co

Ett mer jämställt samhälle är modernt och hållbart. Därför prioriterar vi satsningar på goda förebilder som stödjer utvecklingen, oavsett om det handlar om fotboll (PIF Damer), skidor (Anna Magnusson, skidskytte och Sofia Henriksson, längd) eller att få in fler tjejer som hjälper oss att göra verkstad i fabriken.

Fotbollstecken



Spelarens väg & riktning med boll



Spelarens väg & riktning utan boll



Bollens väg och riktning

Mv Målvakt



Bollhållare



Försvarsspelare



Boll



Kon



Anfallsspelare



Brytning



Riktning på spelare

Innehåll

3 Pitemodellen – inledning

4 Teckenförklaring

5 Innehållsförteckning

6 Spelarutbildningsplan 6-9 år

26 Spelarutbildningsplan 10-12år

44 Spelarutbildningsplan 13-16 år



Pitemodellen 6-9 år

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

Match

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid och få avbytare.
- Lika speltid för alla
- Spela som under träningen, matchen är ett inläringstillfälle
- Låt spelarna lösa matchsituationer
- Fokus på utveckling och göra sitt bästa
- Fair play

Pitemodellen, driva

Vad?

Driva

Varför?

För att kunna kontrollera bollen på fri yta

Hur?

- Hur kan jag kontrollera bollen när jag springer med den? (många tillslag, bollen nära fot)
- Vilken del av foten är bäst att använda när jag driver? (utsida eller vrist, använd båda fötterna)

Öva:

Organisation:

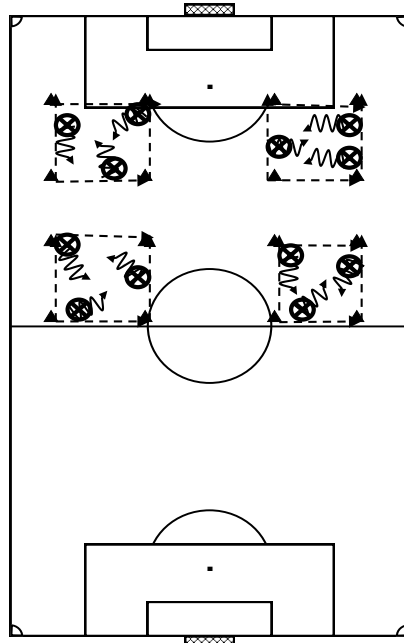
10-20 spelare 1 boll per spelare, 4 ytor 10-20 x 10-20 m, 16 koner

Anvisningar:

Lika många spelare i varje yta. Spelarna driver innanför ytan och söker fria ytor. På tränarens signal byter spelarna yta diagonalt.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, driva

Vad?

Driva

Varför?

För att träna på att driva med riktningförändring

Hur?

Instruktioner:

- Hur skall du göra för att veta vart du skall driva? (titta upp så ofta som möjligt)
- Vad skall du göra när du kommer till en kona eller möter en motståndare? (byta riktning, tempoväxla)

Öva:

Organisation:

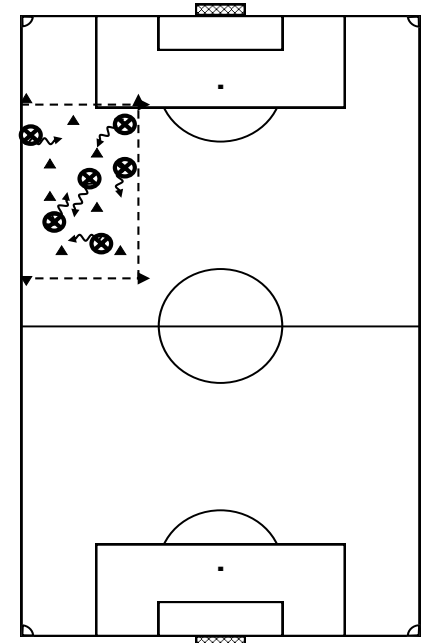
6-10 spelare, varsin boll, yta 30x15 m, 10 koner

Anvisningar:

Spelarna driver innanför ytan utan att krocka med varandra eller springa på koner.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Driva

Varför?

För att träna driva i spel

Hur?

- Hur kan jag kontrollera bollen när jag springer med den? (många tillslag, bollen nära foten)
- Vilken del av foten är bäst att använda när jag driver? (utsida eller vrist, använd båda fötterna)
- Hur kan Mv fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopa eller med händerna)

Öva:

Organisation

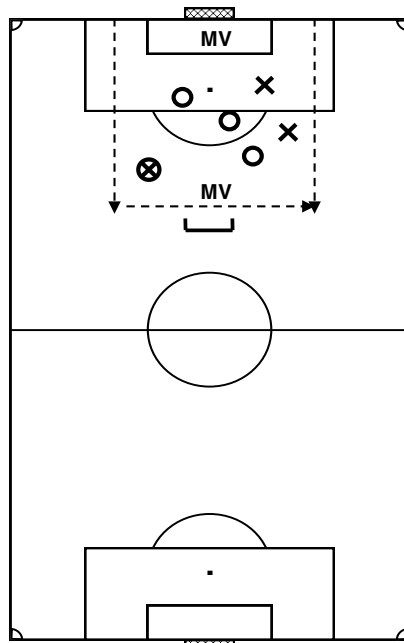
8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30x15-20 m, 2 mål, 2 färger västar, 6 koner

Anvisningar:

Fritt spel 3 mot 3 + målvakt i varje lag.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Driva

Varför?

För att träna på att driva i spel

Hur?

- Hur kan jag kontrollera bollen när jag springer med den? (många tillslag, bollen nära foten, använd båda fötterna)
- Vilken del av foten är bäst att använda när jag driver? (utsida eller vrist, använd båda fötterna)

Öva:

Organisation:

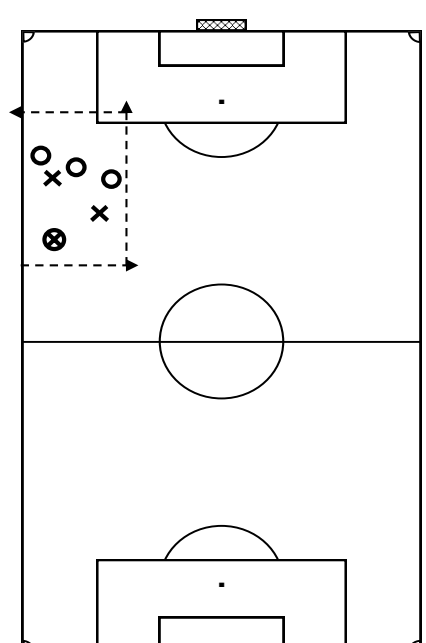
6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20x30 m, 4 koner

Anvisningar:

Fritt spel 3 mot 3. mål genom att driva bollen med kontroll över kortlinjen

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, driva

Vad?

Driva

Varför?

För att se var det finns fria ytor att driva till

Hur?

Instruktioner:

- Hur ska du göra för att veta vart du ska driva? (titta upp så ofta som möjligt)
- Hur ska du driva förbi motståndare? (byt riktning, tempoväxla, använd båda fötterna)

Öva:

Organisation:

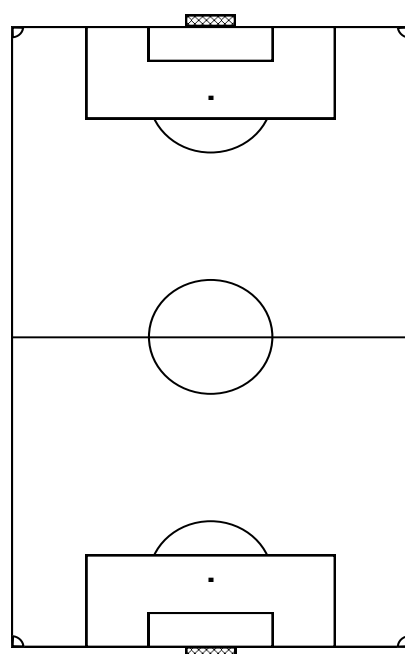
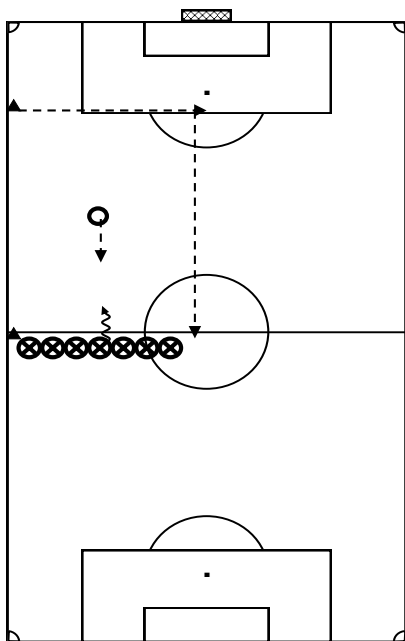
10-20 spelare, varsin boll, yta 15-20x20x30 m, 4 koner

Anvisningar:

Alla spelare utom en jägare har varsin boll och ställer upp på ena kortlinjen. Spelarna på linjen ska på signal ta sig över den andra utan att jägaren kan ta deras boll. Om man blir av med sin boll blir man jägare. Fortsätt tills alla blir av med sin boll.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, utmana, finta och dribbla

Vad?

Utmana, finta, dribbla

Varför?

För att ta sig förbi en motståndare

Hur?

Instruktioner:

- Var bör bollen vara när jag ska utmana, finta, dribbla? (bollen nära fot)
- Vad ska du tänka på efter finten? (tempoväxla och dribbla förbi)

Öva:

Organisation:

10-20 spelare, varsin boll, yta 15-20x20-30 m, 1 väst per spelare, 4 koner

Anvisningar:

Spelarna sätter varsin väst som svans i byxan och driver i ytan. På tränarens signal ska man försöka ta de andras svansar och samtidigt ha kontroll på sin boll. Har en spelare mer än 1 svans håller man de andra svansarna i handen. Blir man av med sina svansar får man ta någon annan.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur

Vad?

Utmana, finta, dribbla

Varför?

För att ta sig förbi motståndare och göra mål

Hur?

- Var bör bollen vara när jag ska utmana, finta, dribbla? (boll nära foten)
- Vad ska du tänka på efter finten? (tempoväxla och dribbla förbi)
- Hur ska Mv fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

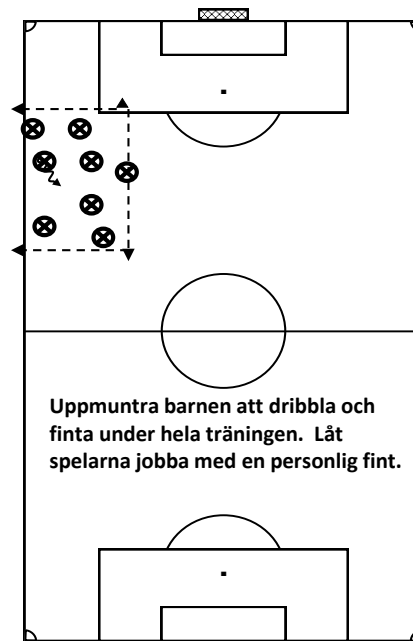
Öva:

Organisation

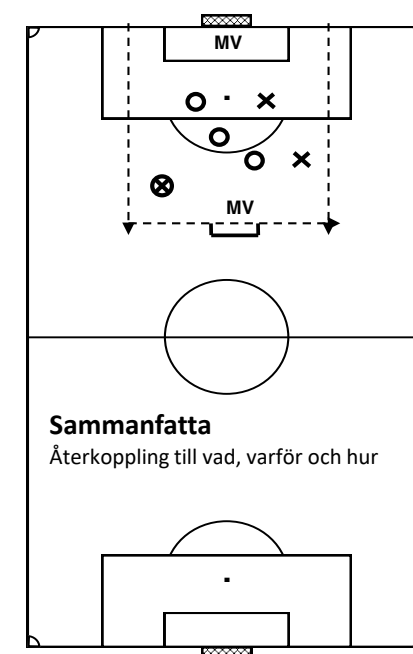
8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30x15-20 m, 2 mål, 2 färger västar, koner

Anvisningar:

Fritt spel 3 mot 3 + målvakt i varje lag



Uppmuntra barnen att dribbla och finta under hela träningen. Låt spelarna jobba med en personlig fint.



Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur

Pitemodellen, utmana, finta och dribbla

Vad?

Utmana, finta, dribbla

Varför?

För att ta sig förbi motståndare

Hur?

- Hur utför jag en kroppsfinta? (finta genom att flytta överkroppsvikten åt ena hållet för att sedan dribbla åt andra hållet)
- Vad skall jag tänka på efter finten? (tempoväxla och dribbla förbi)

Öva:

Organisation:

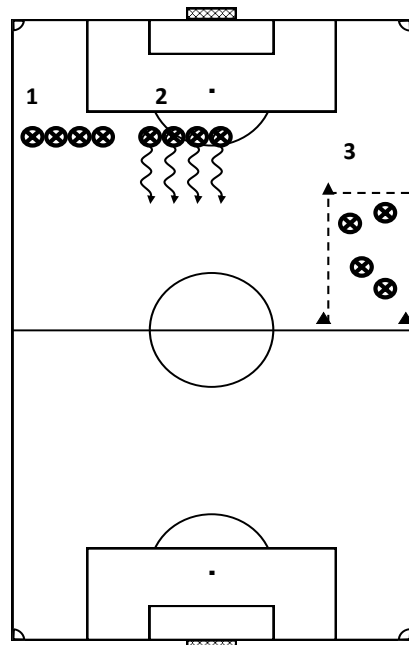
4-6 spelare i varje grupp, varsin boll, yta 10x15 m, 4 koner

Anvisningar:

- 1, Spelarna genomför finten stillastående utan och med boll.
- 2, Spelarna fintar och dribblar i rörelse.
- 3, Spelarna utmanar, fintar och dribblar i ytan.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Utmana, finta, dribbla

Varför?

För att ta sig förbi motståndare och göra mål

Hur?

- Var bör bollen vara när jag ska utmana, finta, dribbla? (bollen nära foten)
- Vad ska jag tänka på efter finten? (tempoväxla och dribbla förbi)

Öva:

Organisation

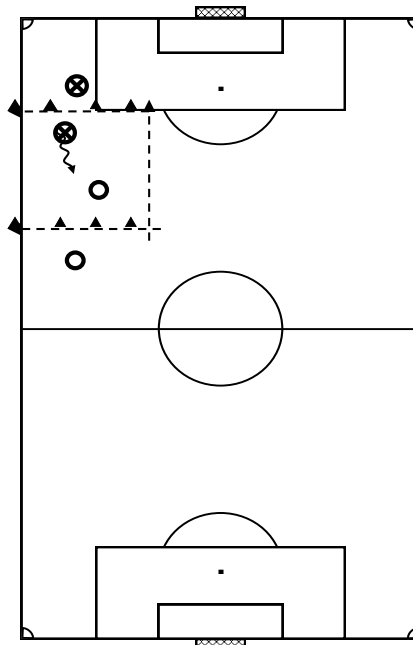
4 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 10-15 m x 15-20m, 4 små mål, 2 färger västar, 4

Anvisningar:

Fritt spel, 1 mot 1 med minst en vilande spelare i varje lag. Byt spelare efter en viss tid.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, utmana, finta och dribbla

Vad?

Utmana, finta, dribbla

Varför?

För att ta sig förbi en motståndare

Hur?

- Var bör bollen vara när jag ska utmana, finta, dribbla? (bollen nära fot)
- Vad ska jag tänka på efter finten? (tempoväxla och dribbla förbi)

Öva:

Organisation:

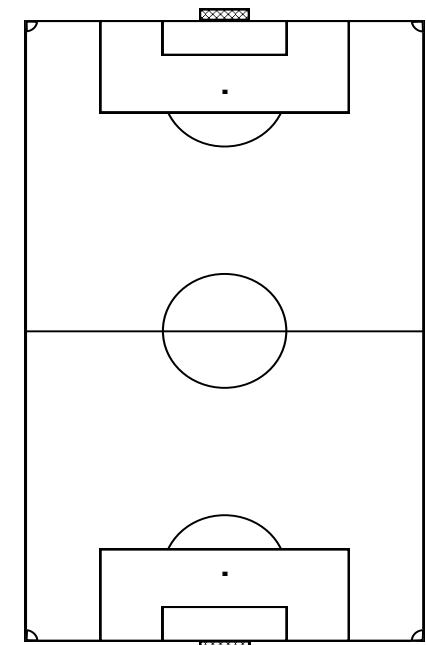
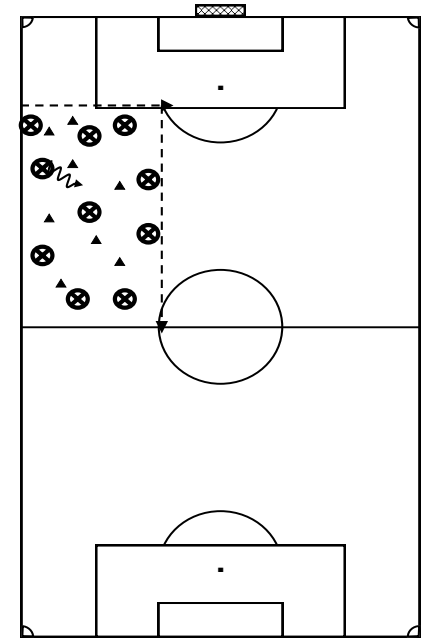
10-20 spelare, varsin boll, yta 15-20 x 20-30 m, 2 koner mindre än antalet spelare.

Anvisningar:

Spelarna dribblar i ytan. Vid signal ska spelarna dribbla till en kona. Max en spelare vid varje kona. Börja om när alla koner är upptagna.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, vända

Vad?

Vända

Varför?

För att komma bort från motståndare och hitta fria ytor

Hur?

- Hur gör du för att veta vart du ska vända? (titta upp innan vändning men titta på bollen i vändningen)
- Hur gör du för att få bra balans i vändningen? (böjda knän, fötterna axelbrett och hålla ut armarna)

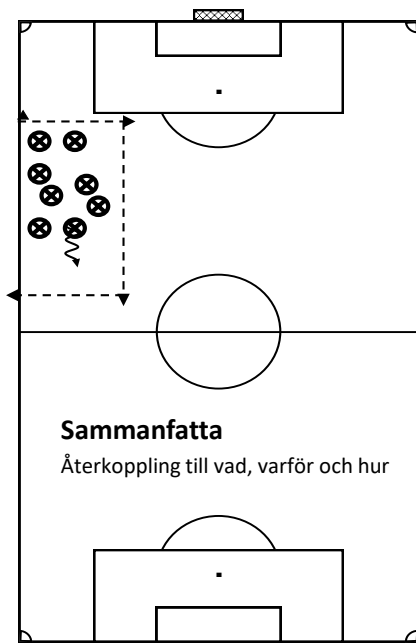
Öva:

Organisation:

6-10 spelare, varsin boll, yta 15-20 x 20-30 m, 4 koner

Anvisningar:

Spelarna driver bollen innanför ytan. De 4 linjerna får var sitt namn (t. ex. Messi, Zlatan, Schelin och Asllani) På tränarens signal ska spelarna vända och ta sig till den linje tränaren säger. Vid linjen gör spelarna vändning tillbaka in i ytan.



Vad?

Vända

Varför?

För att komma bort från motståndare, hitta fria ytor och göra mål

Hur?

- Hur gör du för att veta vart du ska vända? (titta upp innan vändning men titta på bollen i vändningen)
- Hur gör du för att få bra balans när du vänder? (böjda knän, fötter axelbrett och håll ut armarna)
- Hur kan Mv fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

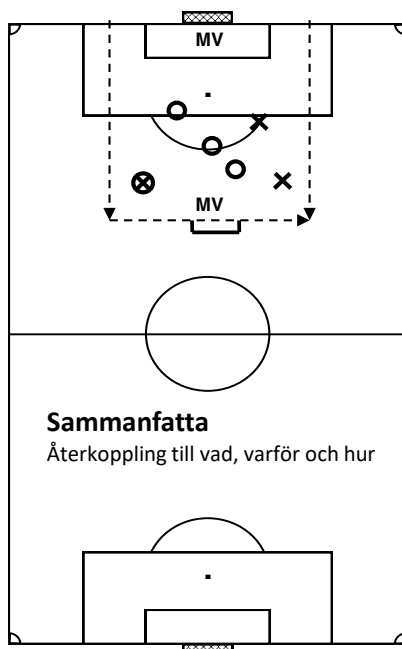
Öva:

Organisation

8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30 x 15-20 m, 2 mål, 2 färger västar, 6 koner

Anvisningar:

Fritt spel 3 mot 3 + målvakt i varje lag.



Pitemodellen, vända

Vad?

Vända

Varför?

För att komma bort från motståndare, hitta fria ytor och göra mål

Hur?

- Vilka delar av foten kan jag vända med? (insida, utsida, sula, klack)
- Hur kan jag lura motståndare? (driva mot ena målet för att sedan snabbt vända och driva mot det andra)

Öva:

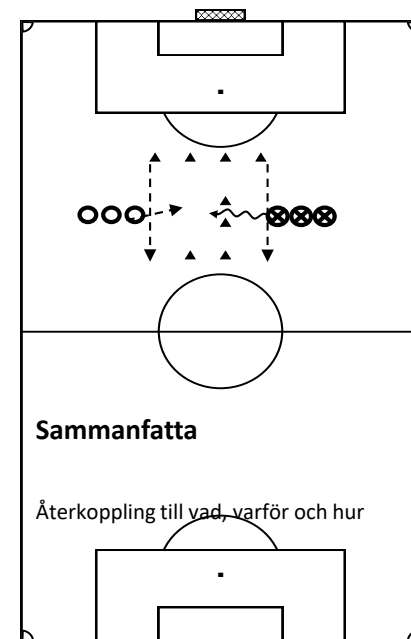
Organisation:

6 spelare, 3 bollar, 4 koner + 3 konmål, yta 15 x 10 m

Anvisningar:

Anfallsspelaren driver genom första konmålet och vänder sedan åt valfritt håll för att försöka göra mål genom att driva genom någon av konmålen på kortsidorna.

Försvarsspelaren startar från sin linje så fort bollhållaren börjar driva och försöker ta bollen. Vid brytning blir försvararen anfallare. Övningen pågår tills någon gör mål eller bollen är utanför planen. Byt led efter varje match.



Vad?

Vända

Varför?

För att komma bort från motståndare, hitta fria ytor och göra mål

Hur?

- Vilka delar av foten kan jag vända med? (insida, utsida, sula)
- Hur kan jag lura motståndare? (driva mot ena målet för att sedan snabbt vända och driva mot det andra)

Öva:

Organisation

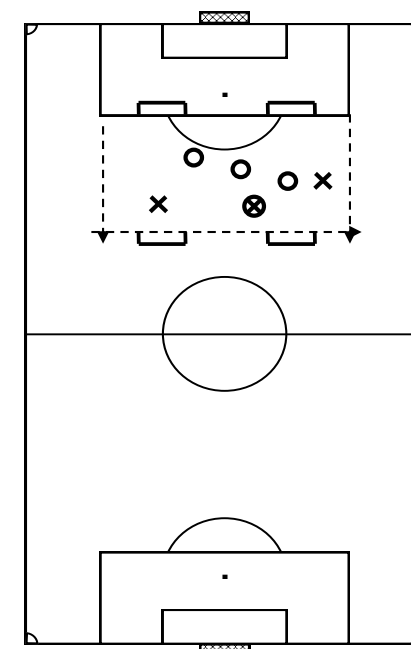
6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-20 x 20-25 m, 4 små mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisningar:

Fritt spel 3 mot 3

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, vända

Vad?

Vända

Varför?

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-20 x 20-25 m. 4 små mål, 2 färger västar, 4 koner

Hur?

- Vilken del av foten kan jag vända med? (insida, utsida, sula, klack)
- Hur gör du för att få bra balans när du vänder? (böjda knän, fötterna axelbrett och hålla ut armarna)

Öva:

Organisation

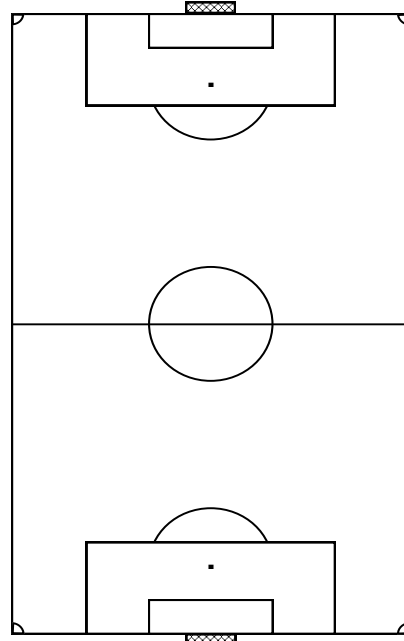
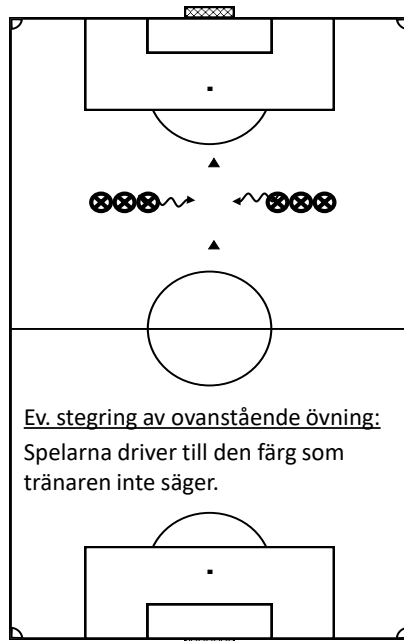
För att komma bort från motståndare, hitta fria ytor

Anvisningar:

Den förste spelaren i respektive led driver bollen framåt. Tränaren säger färgen på den ena konan och spelarna ska då vända mot den konan. Den som kommer först till konan vinner

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, skjuta

Vad?

Skjuta

Varför?

För att göra mål

Hur?

- Hur vet du vart du ska skjuta? (titta upp innan skottet men på bollen när jag skjuter)
- Hur kan jag få kraft i skottet? (spänn vristen, tån pekar neråt och hälen uppåt)
- Hur kan Mv fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopa eller med händerna)

Öva:

Organisation:

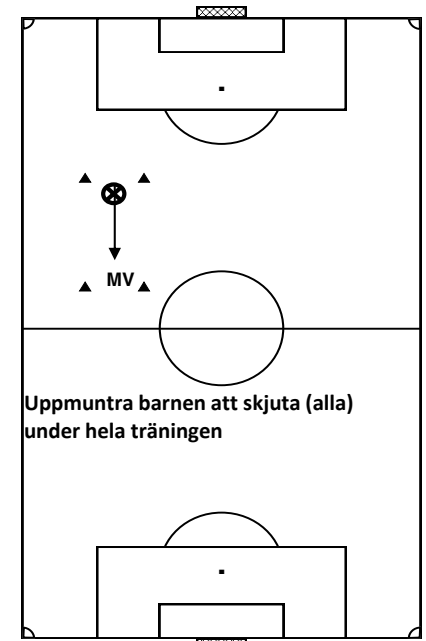
2 spelare, 1 boll, 2 konmål

Anvisningar:

Spelarna skjuter mot varandra där man alternerar som målvakt. Variera avståndet.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Skjuta

Varför?

För att göra mål

Hur?

- Hur vet du vart du skall skjuta? (titta upp innan skottet men på bollen när du skjuter)
- Hur kan jag få kraft i skottet? (spänn vristen, tån pekar neråt och hälen uppåt)
- Hur kan Mv fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

Öva:

Organisation:

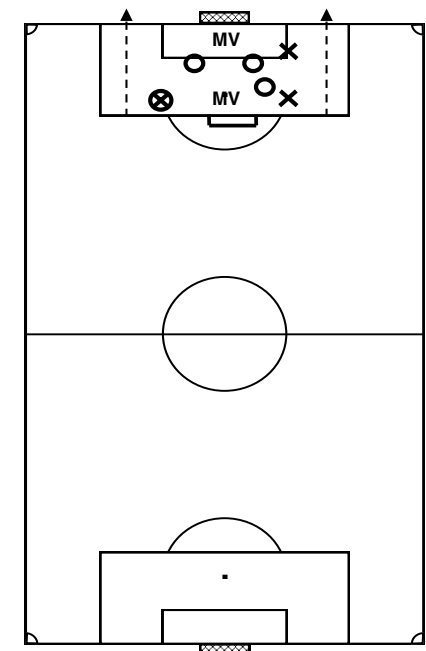
8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-20 x 15-20m, 2 mål, 2 färger västar, koner

Anvisningar:

Fritt spel 3 mot 3 + mv i varje lag.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, skjuta

Vad?

Skjuta

Varför?

För att göra mål

Hur?

- Hur vet du vart du ska skjuta? (titta upp innan skottet men på bollen när du skjuter)
- Hur kan du få kraft i skottet? (spänn vristen, tån pekar neråt och hälen uppåt)
- Hur kan Mv fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopa eller med händerna)

Öva:

Organisation:

6 spelare, 1 boll, yta 15x20m, 1 stort mål, 2 kon mål, 2 färger västar

Anvisningar:

Fritt spel 3 mot 2 + målvakt. Anfallande lag kommer snabbt till avslut. När försvarande lag vinner bollen försöker de göra mål i kon målen.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur

Vad?

Skjuta

Varför?

För att göra mål

Hur?

- Hur vet du vart du ska skjuta? (titta upp innan skottet men på bollen när du skjuter)
- Hur kan du få kraft i skottet? (spänn vristen, tån pekar neråt och hälen uppåt)

Öva:

Organisation

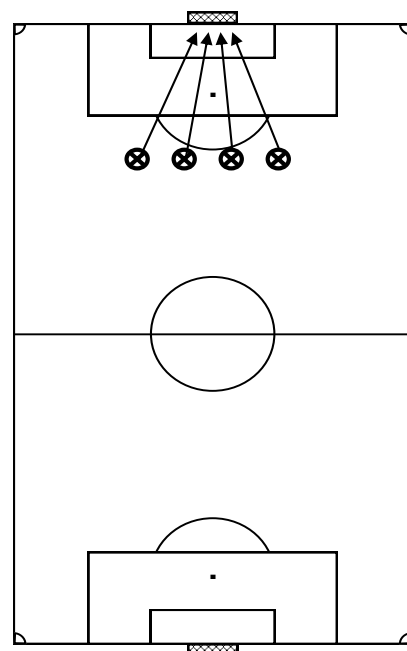
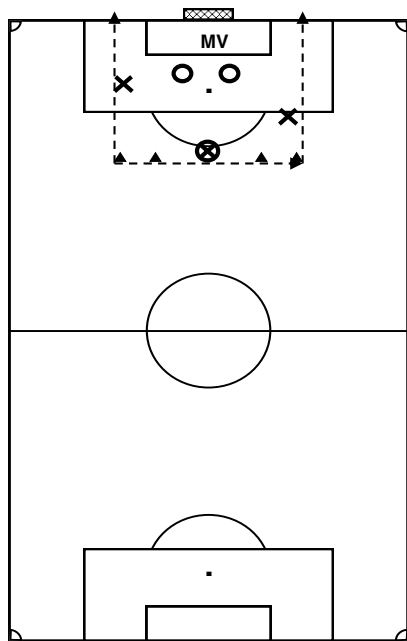
4-10 spelare, varsin boll, 1 mål

Anvisningar

Alla spelare skjuter mot mål samtidigt. Bollen ska gå i mål utan att studsas innan mållinjen. Variera avståndet.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, skjuta

Vad?

Skjuta

Varför?

För att skjuta med precision

Hur?

- Hur vet du vart du ska skjuta? (titta upp innan skottet men på bollen när du skjuter)
- Hur kan du få kraft i skottet? (spänn vristen, tån pekar neråt och hälen uppåt)

Öva:

Organisation:

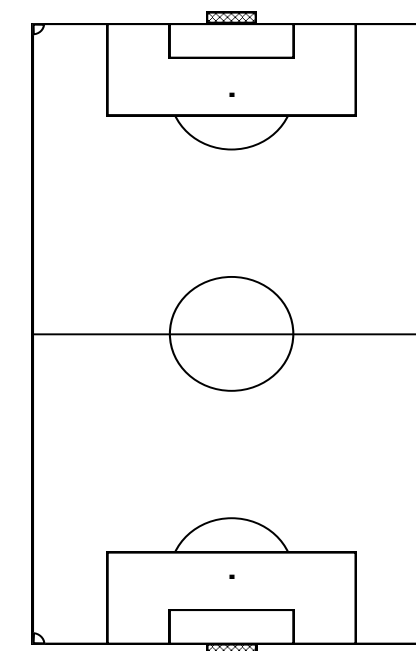
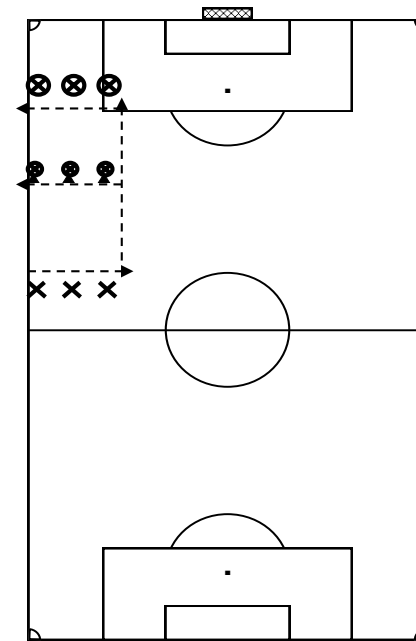
6-10 spelare, bollar, yta 20x30m, koner

Anvisningar:

2 lag ställer upp mitt emot varandra, ett av lagen har en boll per spelare. Mellan lagen ligger det hattkoner med bollar på. Lagen ska försöka skjuta ner bollarna på konerna med sina egna bollar. När lag 1 har skjutit stoppar lag 2 deras bollar och skjuter själv nästa omgång.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, ta bollen

Vad?

Ta bollen

Varför?

Lära sig ta bollen från motståndaren

Hur?

- När ska jag ta bollen? (så fort motståndarna har den)
- Vad är viktigt när jag ska ta bollen? (kom nära motståndaren, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kropp mellan motståndaren och bollen)

Öva:

Organisation:

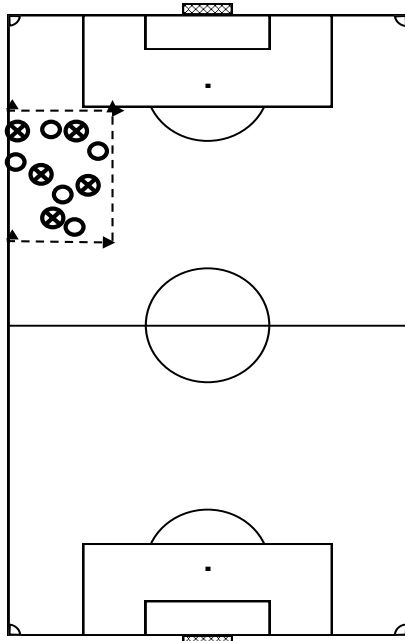
6-10 spelare, hälften har boll, 4 koner

Anvisningar:

De spelare som inte har bollen ska försöka ta bollen från de som har boll. Om man blir av med sin boll tar man en boll från någon annan.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Ta bollen

Varför?

Lära sig ta bollen från motståndaren för att förhindra mål

Hur?

- När ska jag ta bollen? (så fort motståndarna har den)
- Vad är viktigt när jag ska ta bollen? (kom nära motståndaren, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

Öva:

Organisation:

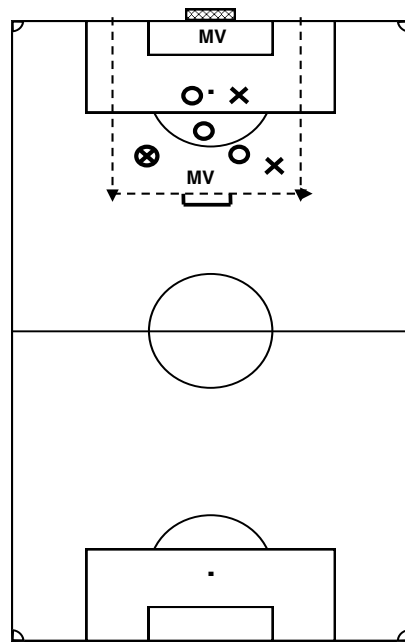
8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30 x 15-20 m, 2 mål, 2 färger västar, 6 koner

Anvisningar:

Fritt spel 3 mot 3 + målvakt i varje lag

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, ta bollen

Vad?

Ta bollen

Varför?

Lära sig ta bollen från motståndaren

Hur?

- När ska jag ta bollen? (så fort motståndarna har den)
- Vad är viktigt när jag ska ta bollen? (kom nära motståndaren, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)

Öva:

Organisation:

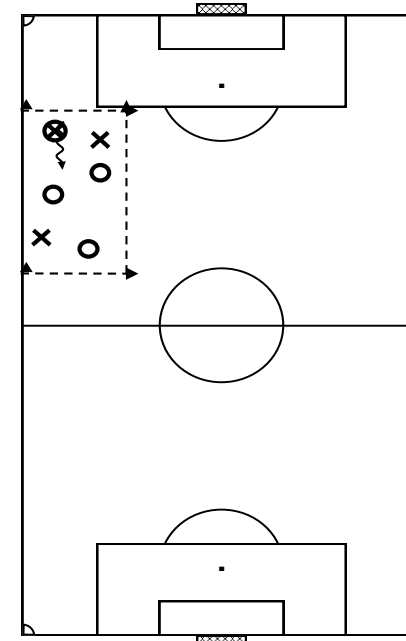
6 spelare, yta 20 x 15 m, 1 boll + reservbollar, 2 färger västar, 4 koner

Anvisningar:

Fritt spel. Poäng när man driver bollen över motståndarnas kortlinje.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Ta bollen

Varför?

Lära sig ta bollen från motståndaren och förhindra mål

Hur?

- När ska jag ta bollen? (så fort motståndarna har den)
- Vad är viktigt när jag ska ta bollen? (kom nära motståndaren, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

Öva:

Organisation:

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20 x 15 m, 2 mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisningar:

Spel 1 mot 1 + målvakter. Efter mål eller på tränarens signal kommer nya spelare in. Skifta målvakter efter viss tid.



Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur.

Pitemodellen, ta bollen

Vad?

Ta bollen

Varför?

Träna på att ta bollen av motståndare

Hur?

- När ska jag ta bollen? (så fort motståndarna har den)
- Vad är viktigt när jag ska ta bollen? (kom nära motståndaren, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)

Öva:

Organisation:

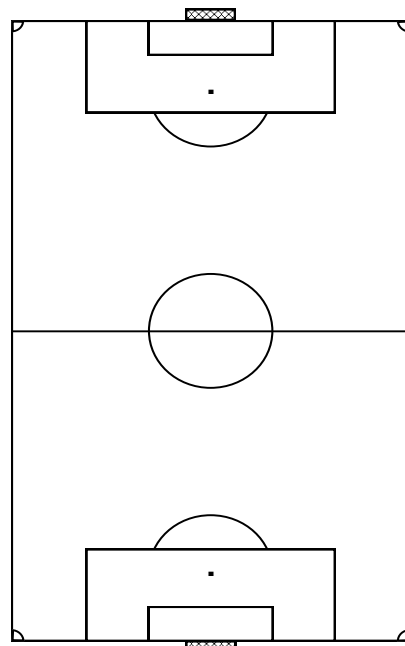
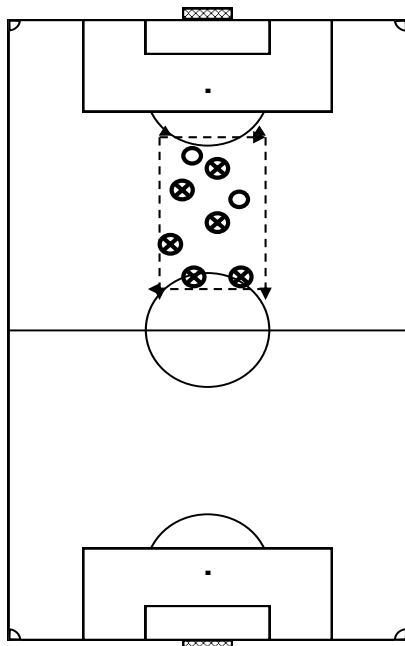
6-10 spelare, yta 20 x 15 m, alla spelare utom 2 har boll, 4 koner

Anvisningar:

Spelarna med boll driver i ytan. Spelarna utan boll försöker ta en boll. Det gäller att ha en boll när tränaren blåser av.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, målvakt

Vad?

Fånga bollen

Varför?

För att förhindra mål

Hur?

- Hur kan jag förbereda mig innan bollen kommer? (titta på kastaren, stanna upp i löpningen och gör dig beredd)
- Hur kan jag fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen fånga i skopan eller med händerna)

Öva:

Organisation:

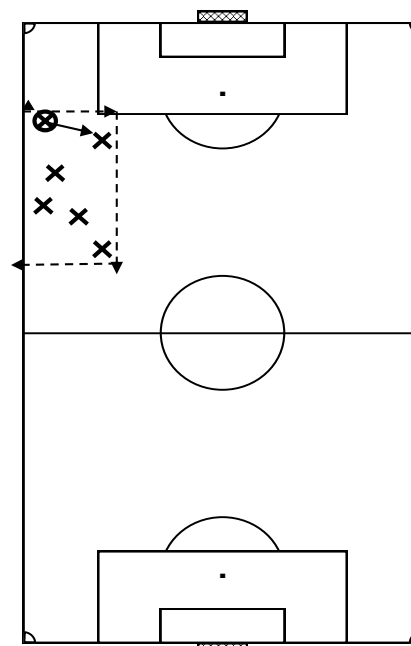
6 spelare, 1 boll, yta 20 x 15 m, 4 koner

Anvisningar:

Spelarna får varsitt nummer från 1-6. Nummer 1 kastar eller rullar bollen till nummer 2 som fångar den och kastar/rullar den till nummer 3 osv. Nr 6 kastar/rullar 1. Använd fler bollar om ni är fler spelare.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Fånga bollen

Varför?

För att förhindra mål

Hur?

- Hur kan jag förbereda mig innan bollen kommer? (stå i utgångsställning genom att ha axelbrett mellan fötterna, tyngden på främre delen av foten, armarna redo framför kroppen)
- Hur kan jag fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

Öva:

Organisation:

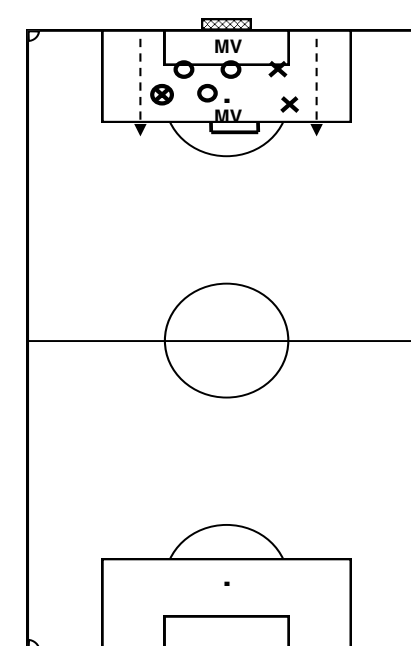
8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30 x 15-20 m, 2 mål, 2 färger västar, 6 koner

Anvisningar:

Fritt spel 3 mot 3 + målvakt i varje lag.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, målvakt

Vad?

Fånga bollen

Varför?

Förhindra mål

Hur?

- Hur kan jag förbereda mig innan bollen kommer? (stå i utgångsställning genom att ha axelbrett mellan fötterna, tyngden på främre delen av foten, armarna redo framför kroppen)
- Hur kan jag fånga bollen i ett säkert grepp? (Kroppen bakom bollen, fånga i skopa eller med händerna)

Öva:

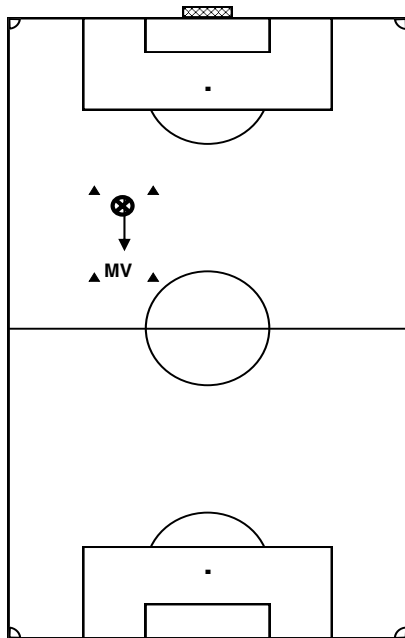
2 spelare, 1 boll, lämpligt avstånd beroende på mognad, 2 konmål

Anvisningar:

Spelaren med boll kastar eller rullar bollen mot det andra målet där målvakten försöker rädda. Övningen vänder sedan.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Fånga bollen

Varför?

För att förhindra mål

Hur?

- Hur kan jag ta bollen? (raka armar, en hand bakom bollen och den andra på bollen)

Öva:

Organisation:

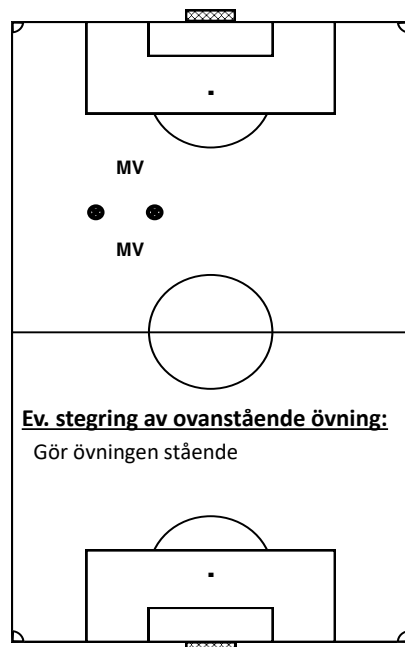
2 spelare, 2 bollar, 2 m mellan spelarna

Anvisningar

Spelarna sitter på knä mitt emot varandra med en boll på varje sida om sig på kroppslängds avstånd. Båda målvakterna kastar sig samtidigt åt höger och fånga varsin boll. Byt sedan håll.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Ev. stegring av ovanstående övning:

Gör övningen stående

Pitemodellen, målvakt

Vad?

Fånga bollen

Varför?

För att förhindra mål

Hur?

- Hur kan jag förbereda mig innan bollen kommer? (stå i utgångsställning genom att ha axelbrett mellan fötterna, tyngden på främre delen av foten, armarna redo framför kroppen)
- Hur kan jag fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

Öva:

Organisation:

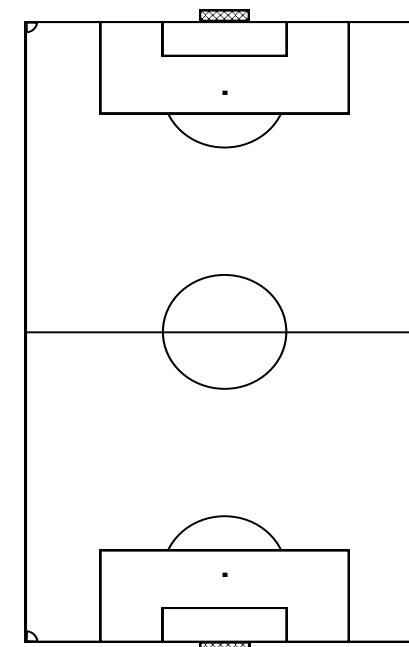
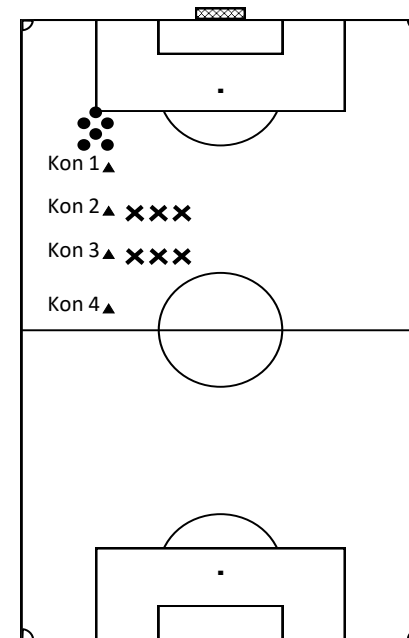
2 eller flera lag med lika många i varje, bollar, 10 m mellan varje kona, 4 koner per lag

Anvisningar:

Första spelaren vid kon 2 springer och hämtar en boll vid kon 1 och springer tillbaka till kon 2. Därifrån kastas bollen till första spelare vid kon 3 som fångar bollen och springer och lägger bollen vid kon 4. Då startar nästa spelare vid kon 2 och processen upprepas tills bollarna är slut vid kon 1. Då vänder övningen och samma sak sker åt motsatt håll. Det lag som först har fått tillbaka alla bollar vid kon 1 vinner.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur





Pitemodellen 10-12 år

Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna 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

Match

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid och få avbytare
- Lika speltid för alla
- Spela som vi tränar.
- Prova olika positioner
- Låt spelarna lösa matchsituationer
- Fokus på utveckling och göra sitt bästa
- Fair play

Pitemodellen, passning och mottagning

Vad?

Passning och mottagning

Varför?

För att kunna bedriva anfallsspel

Hur?

- Vad är viktigt vid passningen? (titta upp innan, titta på bollen i tillslaget, ögonkontakt, passa med bredsida. Kroppen bakom bollen)
- Vad är viktigt vid mottagningen? (titta upp innan, titta på bollen i mottaget, ta med bollen på fri yta)

Öva:

Organisation:

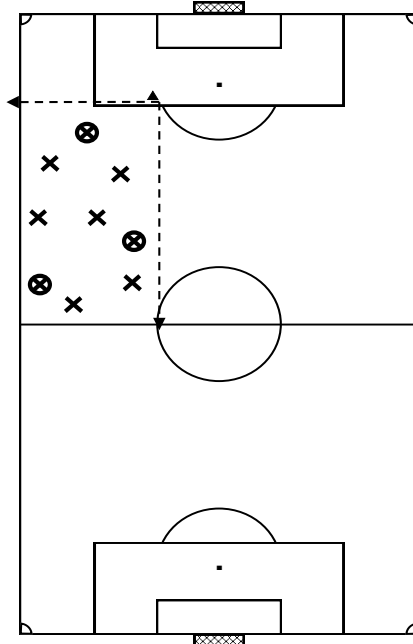
9 spelare, 3 bollar + reservbollar, yta 30 x 20 meter, 3 färger västar, 4 koner

Anvisningar:

Spelarna delas in i 3 lag som passar bollen inom sitt lag. Alla lag i samma yta.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, passning och mottagning

Vad?

Passning och mottagning

Varför?

För att kunna bedriva anfallsspel

Hur?

- Vad är viktigt vid passningen? (titta upp innan, titta på bollen i tillslaget, ögonkontakt, passa med bredsida. Kroppen bakom bollen)
- Vad är viktigt vid mottagningen? (titta upp innan, titta på bollen i mottaget, ta med bollen på fri yta)

Öva:

Organisation:

2 spelare, 1 boll, 2 koner

Anvisningar:

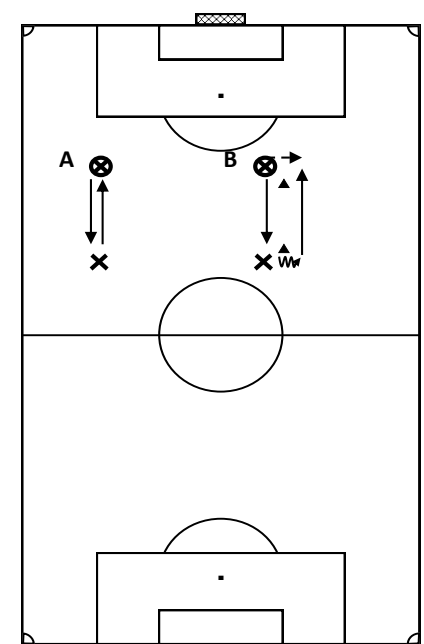
Två spelare med 1 boll passar till varandra = A

stegring av ovanstående övning:

2 koner mellan spelarna, flytta bollen i sidled förbi konan i mottagningen.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Passning och mottagning

Varför?

För att kunna bedriva anfallsspel och göra mål

Hur?

- Vad är viktigt vid passningen? (titta upp innan, titta på bollen i tillslaget, ögonkontakt, passa med bredsida)
- Vad är viktigt vid mottagningen? (titta upp innan, titta på bollen i mottaget, ta med bollen på fri yta)
- Vad är målvaktens roll i anfallsspelet? (vara spelbar bakåt för tillbakaspel, att efter att ha fångat bollen snabbt starta anfall genom att kasta, rulla eller skjuta ut bollen till medspelare)

Öva:

Organisation

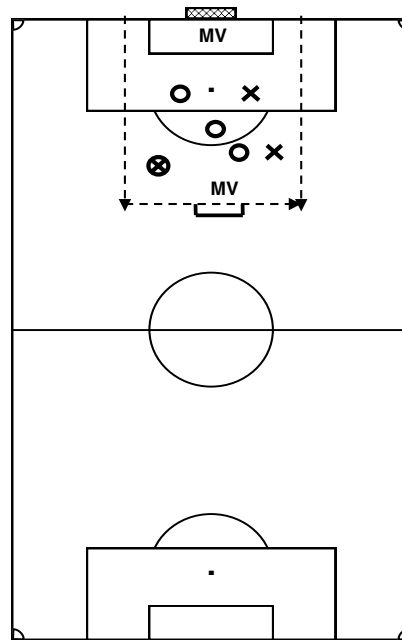
8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30 x 15-20 m, 2 mål, 2 färger västar, 6 koner

Anvisningar

Fritt spel 3 mot 3 + målvakt i varje lag

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Passning och mottagning

Varför?

För att kunna bedriva anfallsspel

Hur?

- Vad är viktigt vid passningen? (titta upp innan, titta på bollen i tillslaget, ögonkontakt, passa med bredsida. Kroppen bakom bollen)
- Vad är viktigt vid mottagningen? (titta upp innan, titta på bollen i mottaget, ta med bollen på fri yta)

Öva:

Organisation

10 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30 x 20 m, 2 färger västar, 4 koner

Anvisningar

2 lag där båda lagen har 2 spelare på båda kortsidorna. Fritt spel i ytan där anfallande lag strävar efter bollinnehav. Spelaren som passar bollen till medspelaren på kortsidan tar över platsen på kortsidan medan spelaren på kortsidan tar med bollen in i ytan.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Ev. stegring av ovanstående övning

Poäng om man spelar bollen från ena kortsidan till den andra utan att motståndarna bryter.

Pitemodellen, passning och mottagning

Vad?

Passning och mottagning

Varför?

För att kunna bedriva anfallsspel

Hur?

- Vad är viktigt vid passningen? (titta upp innan, titta på bollen i tillslaget, ögonkontakt, passa med breddside)
- Vad är viktigt vid mottagningen? (titta upp innan, titta på bollen i mottaget, ta med bollen på fri yta)

Öva:

Organisation:

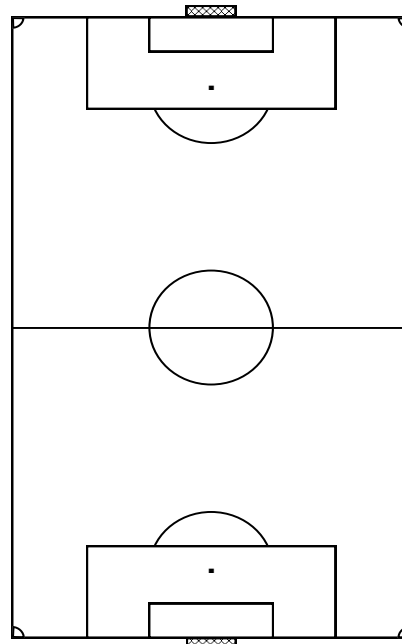
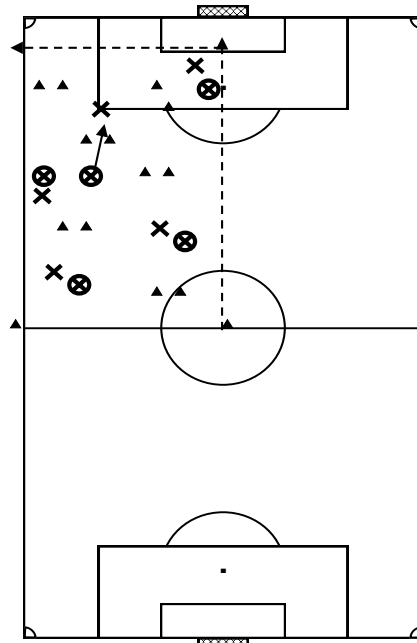
10 spelare, 5 bollar, yta 40 x 30 m, 6 konmål + 4 koner

Anvisningar:

Spelarna är 2 och 2 med 1 boll. Spelarna med boll passar genom ett konmål till medspelaren som tar emot bollen. Sedan söker mottagaren upp ett nytt mål

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, spelbarhet och spelavstånd

Vad?

Spelbarhet och spelavstånd

Varför?

För att ge bollhållaren alternativ och bedriva anfallsspel

Hur?

- Hur gör jag mig spelbar för bollhållaren? (var i rörelse, sök fria ytor, ögonkontakt med bollhållare)
- På vilket avstånd bör jag göra mig spelbar? (variera avståndet, kom ej för nära)

Öva:

Organisation:

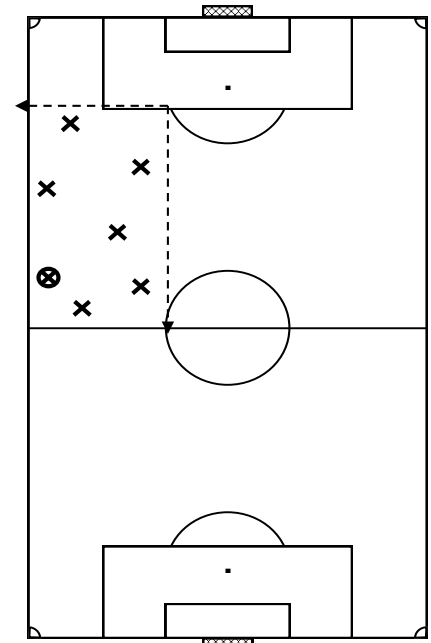
6-8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30 x 20 m, 4 koner

Anvisningar:

Varje spelare får ett nummer där 1 passar till 2 som passar 3 o.s.v.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Spelbarhet och spelavstånd

Varför?

För att ge bollhållaren alternativ och göra mål

Hur?

- Hur gör jag mig spelbar för bollhållaren? (var i rörelse, sök fria ytor, ögonkontakt med bollhållare)
- På vilket avstånd bör jag göra mig spelbar? (variera avståndet, kom ej för nära)
- Vad är målvaktens roll i anfallsspelet? (vara spelbar bakåt för tillbakaspel, att efter att ha fångat bollen snabbt starta anfall genom att kasta, rulla eller skjuta ut bollen till medspelare)

Öva:

Organisation:

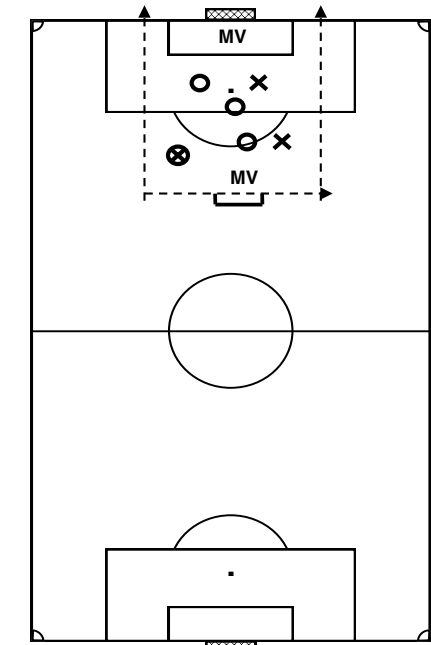
8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30 x 15-20 m, 2 mål, 2 färgvästar, 6 koner

Anvisningar

Fritt spel 3 mot 3 + målvakter

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, spelbarhet och spelavstånd

Vad?

Spelbarhet och spelavstånd

Varför?

För att ge bollhållaren alternativ och bedriva anfallsspel

Hur?

- Hur gör jag mig spelbar för bollhållaren? (var i rörelse, sök fria ytor, ögonkontakt med bollhållare)
- På vilket avstånd bör jag göra mig spelbar? (variera avståndet, kom ej för nära, ge bollhållaren flera alternativ)

Öva:

Organisation:

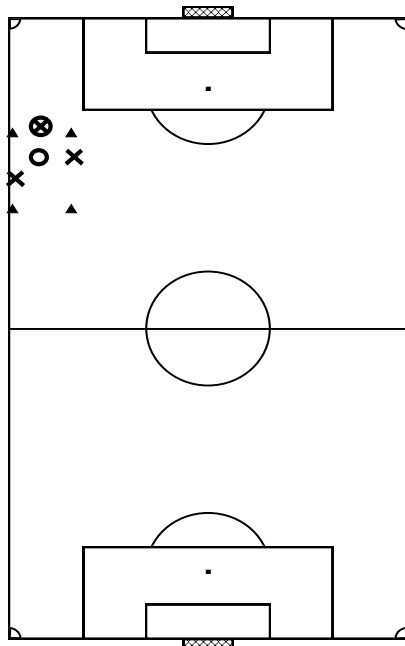
4 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15 x 10 m, 4 koner

Anvisningar:

Spel 3 mot 1, byt försvarsspelare efter viss tid.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, spelbarhet och spelavstånd

Vad?

Spelbarhet och spelavstånd

Varför?

För att ge bollhållaren alternativ och bedriva anfallsspel.

Hur?

- Hur gör jag mig spelbar för bollhållaren? (var i rörelse, sök fria ytor, ögonkontakt med bollhållare)
- På vilket avstånd bör jag göra mig spelbar? (variera avståndet, kom ej för nära, ge bollhållaren flera alternativ)

Öva:

Organisation:

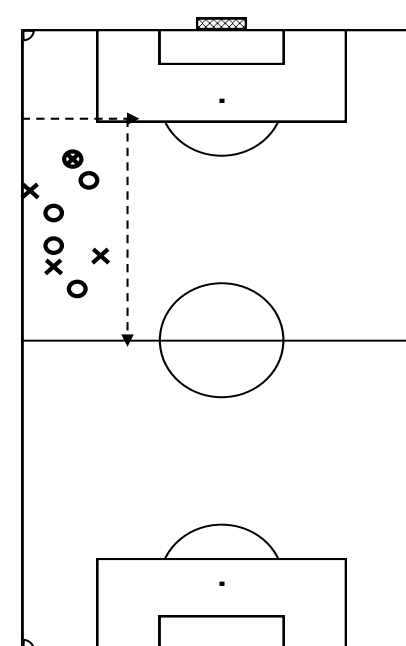
8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30 x 20 m, 2 färger västar, 4 koner

Anvisningar:

Spel med händerna 4 mot 4 där du måste doppa bollen i marken mellan mottagning och passning. Man får inte springa med bollen. Mål genom att lägga bollen på mållinjen.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Spelbarhet och spelavstånd

Varför?

För att ge bollhållaren alternativ och bedriva anfallsspel

Hur?

- Hur gör jag mig spelbar för bollhållaren? (var i rörelse, sök fria ytor, ögonkontakt med bollhållare)
- På vilket avstånd bör jag göra mig spelbar? (variera avståndet, kom ej för nära, ge bollhållaren flera alternativ)

Öva:

Organisation:

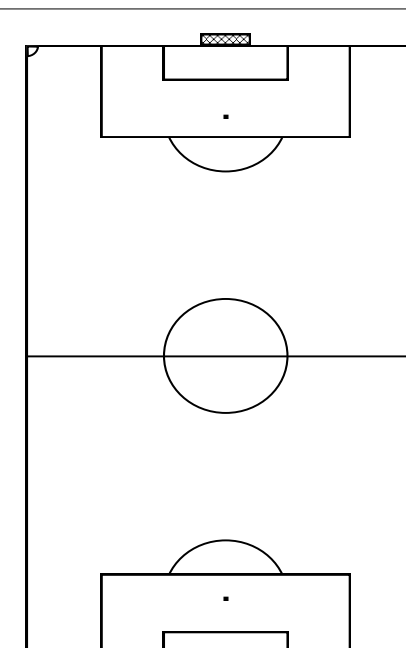
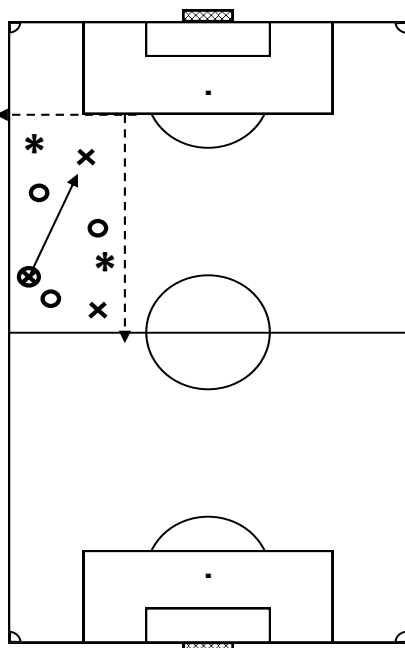
8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta på 30 x 20 m, 3 färger västar, 4 koner

Anvisningar

Fritt spel 3 mot 3 + 2 jokrar som alltid är med anfallande lag. Poäng varje gång laget når 5 passningar utan att motståndarna bryter.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, nick och volley

Vad?

Nick och volley

Varför?

För att komma först till bollen när den är i luften

Hur?

- Vad ska jag tänka på för att få till en bra nick? (titta på bollen, nicka med pannan, för bak överkroppen innan nick)
- Vad ska jag tänka på för att få till en bra volley? (titta på bollen, pendla bakåt med tillslagsbenet, träffa bollen med stabil fot)

Öva:

Organisation:

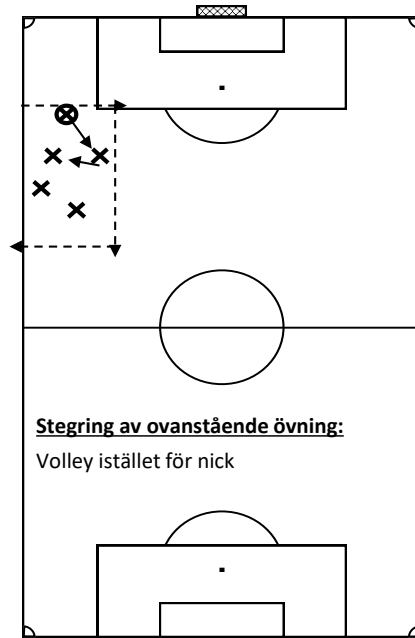
5-6 spelare, 1 boll, yta 20 x 15 m, 4 koner

Anvisningar:

Bollhållare kastar bollen till medspelare som måste nicka bollen. Nästa spelare fångar bollen och kastar till ny spelare som nickar till medspelare.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, nick och volley

Vad?

Nick och volley

Varför?

För att komma först till bollen när den är i luften

Hur?

- Vad ska jag tänka på för att få till en bra nick? (titta på bollen, nicka med pannan, för bak överkroppen innan nick)
- Vad ska jag tänka på för att få till en bra volley? (titta på bollen, pendla bakåt med tillslagsbenet, träffa bollen med stabil fot)

Öva:

Organisation:

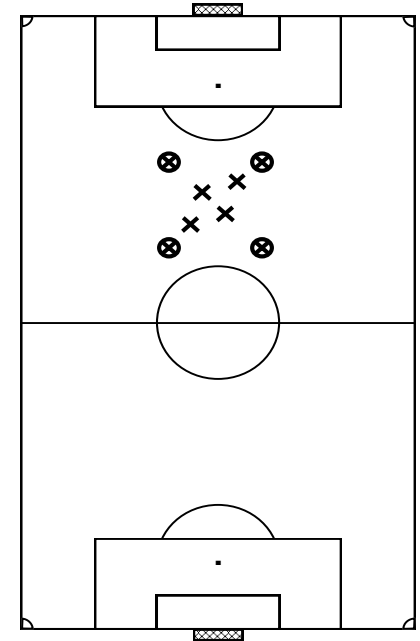
8 spelare, 4 bollar

Anvisningar:

Bollhållarna ställer upp i en cirkel/kvadrat och spelarna utan boll joggar mot någon av bollhållarna som kastar bollen till spelaren i mitten som passar tillbaka genom nick eller volley. Byt plats efter varje kast.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Nick och volley

Varför?

För att komma först till bollen när den är i luften

Hur?

- Hur kan vi skapa lägen för nick och volley i spel? (inlägg, våga ta bollen innan studs när den är i luften)
- När är det bra att skapa nick och volley lägen? (när man passar bollen långt eller måste passa över motståndare, annars är det bättre att spela bollen på marken)
- Hur påverkas målvakten när bollen oftare är i luften? (får fånga inlägg, kanske måste hoppa för att komma först på bollen)

Öva:

Organisation

12 spelare, 1 boll, yta 20-30 x 15-20 m, 2 mål, 2 färger västar, koner

Anvisningar:

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Anvisningar

Fritt spel 5 mot 3 + målvakt i varje lag. Lagen har 2 spelare i sina offensiva frizoner på kanterna där bollen inte får brytas. Spelarna i frizonen skall slå inlägg. Byt zonspelare efter viss tid

Vad?

Nick och volley

Varför?

För att komma först till bollen när den är i luften

Hur?

- Vad ska jag tänka på för att få till en bra nick? (titta på bollen, nicka med pannan, för bak överkroppen innan nick)
- Vad ska jag tänka på för att få till en bra volley? (titta på bollen, pendla bakåt med tillslagsbenet, träffa bollen med stabil fot)

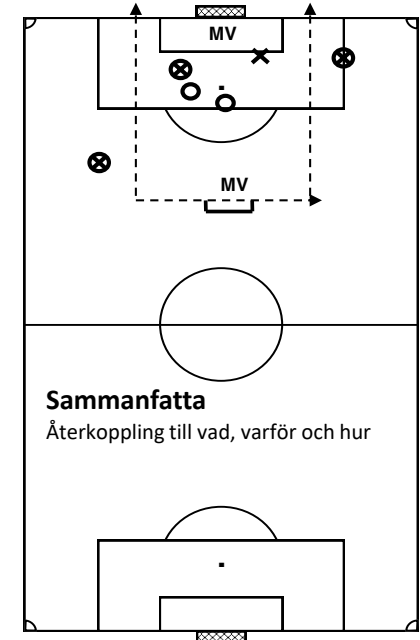
Öva:

Organisation

8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30 x 20 m, 2 färger västar, 4 koner

Anvisningar

Fritt spel 2 mot 2 + mv. Efter varje avslut kastar vilande spelare in en boll som skall avslutas med nick/volley. Målvakten agerar men övriga försvarare är passiva vid kastet. Spelaren som har avslutat byter plats med spelaren som har kastat in bollen. Matchen fortsätter sedan som vanligt till nytt avslut. Byt mv efter viss tid.



Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur

Pitemodellen, nick och volley

Vad?

Nick och volley

Varför?

För att komma först till bollen när den är i luften

Hur?

- Vad ska jag tänka på för att få till en bra nick? (titta på bollen, nicka med pannan, för bak överkroppen innan nick)
- Vad ska jag tänka på för att få till en bra volley? (titta på bollen, pendla bakåt med tillslagsbenet, träffa bollen med stabil fot)

Öva:

Organisation:

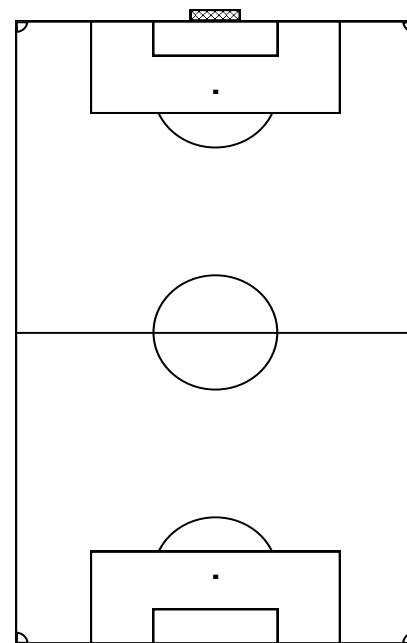
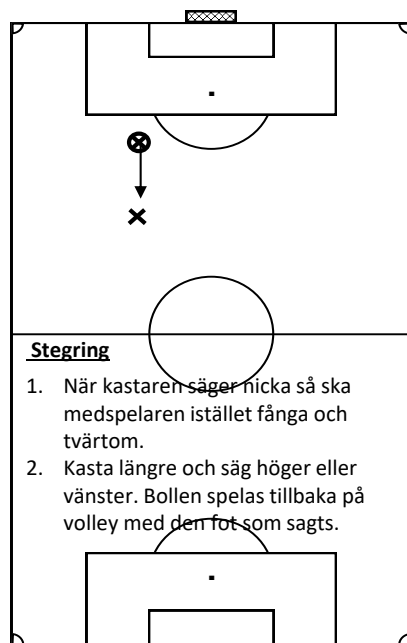
2 spelare, 1 boll

Anvisningar:

Bollhållaren kastar bollen till medspelaren. När bollen är i luften säger han fånga eller nicka. Medspelaren gör det momentet som kastaren säger. Byt roller efter viss tid

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, försvarssida och markering

Vad?

Försvarssida och markering

Varför?

För att ta bollen eller hindra motståndarna från att kontrollera bollen och göra mål

Hur?

- Vad innebär det att vara på försvarssida? (att vara mellan motståndaren och det egna målet)
- Vad innebär det att markera? (att vara på försvarssida och tillräckligt nära för att kunna ta bollen innan motståndaren får den eller vid en dålig mottagning)

Öva:

Organisation:

8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30x20 m, 2 färger västar, 4 koner

Anvisningar:

Spel med händerna 4 mot 4 där du måste doppa bollen i marken mellan mottagning och passning. Man får inte springa med bollen. Mål genom att lägga bollen på kortlinjen

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur

Vad?

Försvarssida och markering

Varför?

För att ta bollen eller hindra motståndarna att kontrollera bollen och göra mål

Hur?

- Vad är viktigt efter bollförlust? (att snabbt komma på försvarssida)
- Å vilka olika sätt kan jag markera? (närmarkering = position för bollvinst/ brytning, avståndsmarkering = försvarssida om motståndaren)
- Vad är målvaktens roll i försvarsspel? (fånga bollen vid avslut, inlägg och passningar bakom backlinjen. Målvakt kan även bryta passningar bakom backlinjen utanför straffområdet med fötterna)

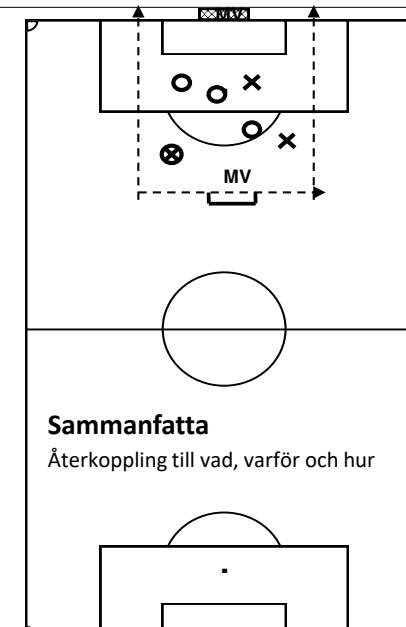
Öva:

Organisation

8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20x30 m

Anvisningar

Fritt spel 3 mot 3 + målvakter i varje lag



Pitemodellen, försvarssida och markera

Vad?

Försvarssida och markera

Varför?

För att ta bollen eller hindra motståndarna från att kontrollera bollen

Hur?

- Var placerar jag mig när jag markerar? (armlängd snett bakom, så att jag ser bollen)
- Hur agerar jag om motståndaren får bollen? (Stå upp, håll motståndaren felvänd)

Öva:

Organisation:

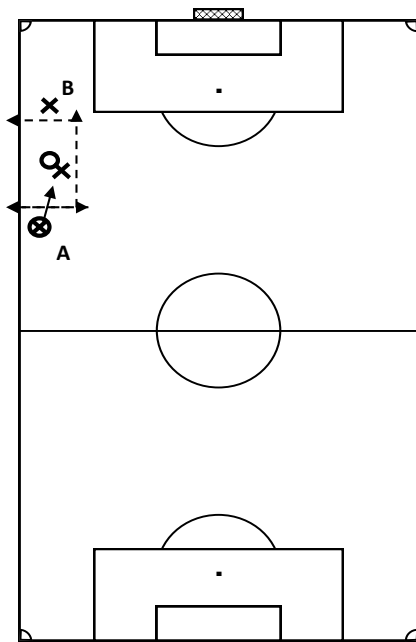
4 spelare. 1 boll, + reservbollar, yta 20x10 m. 2 färger västar, 4 koner

Anvisningar:

A spelar upp bollen på anfallsspelare som är markerad av försvarsspelare. Anfallsspelare ska försöka vända upp och passa till B. Om försvarare bryter spelas bollen upp till A. Spelet fortgår tills bollen spelats till A eller B alternativt gått ur spel. Byt uppgift efter viss tid.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Försvarssida och markera

Varför?

För att ta bollen eller hindra motståndarna från att kontrollera bollen

Hur?

- Vad är viktigt för försvarare A? (att fördröja anslaget tills B kommer på försvarssida)
- Vad är viktigt för försvarare B? (att snabbt komma på försvarssida)
- Vad är viktigt för målvakten? (att snabbt sätta igång spelet, visa sig för tillbakaspel, kommunicera och fånga bollen)

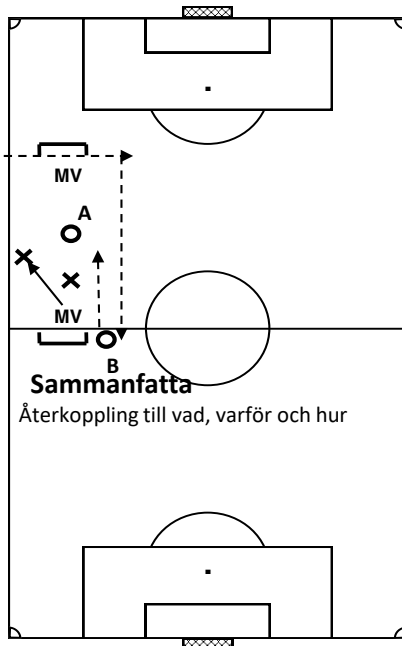
Öva:

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20x15 m, 4 koner, 2 mål, 2 färger västar

Anvisningar

MV startar genom passning. A markerar och fördröjer medan B snabbt kommer till försvarssida. Sedan fritt spel. B får börja springa till samtidigt som MV startar övningen. Vid mål eller boll ur spel börjar övningen om från andra hållet



Pitemodellen, försvarssida och markera

Vad?

Försvarssida och markera

Varför?

För att ta bollen och hindra motståndarna från att kontrollera bollen

Hur?

- Vad är viktigt för försvarsspelaren? (att snabbt komma på försvarssida för att kunna ta bollen)

Öva:

Organisation:

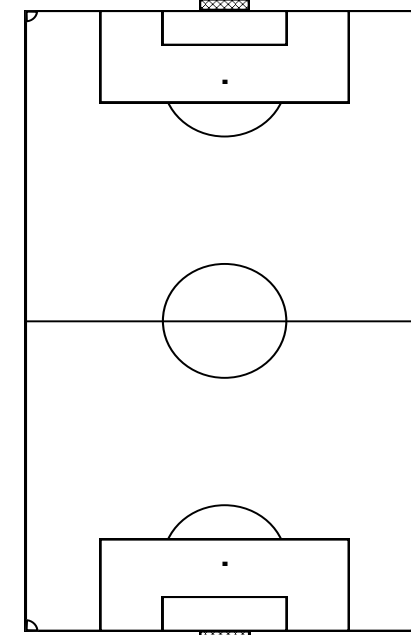
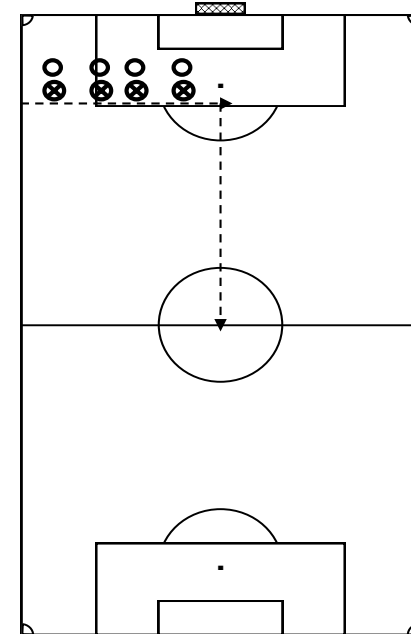
Hälften av spelarna med boll, hälften utan, yta 15x20 m, 2 färger västar, 4 koner

Anvisningar:

2 lag varav det ena har bollar. Dessa ska försöka ta sig förbi motsatt kortlinje med bollen under kontroll. Försvarande lag ställer upp bakom varsin anfallare och ska försöka ta bollen. Bollhållaren bestämmer när övningen startar. Skifta roller och upprepa åt andra hållet. Det lag som tar flest bollar vinner.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, målvaktsspel

Vad?

Målvaktsspel, igångsättning

Varför?

För att starta anfall

Hur?

- Hur kan jag rulla bollen så att den blir lätt att ta emot? (håll bollen mellan handflatan och underarm, rulla bollen utan studs genom att böja motsatt knä och släppa bollen lågt)
- Hur kan jag kasta bollen så att den blir lätt att ta emot? (vinkla kroppen med motsatt axel i kastriktningen, för kastarmen framåt så nära huvudet som möjligt)

Öva:

Organisation:

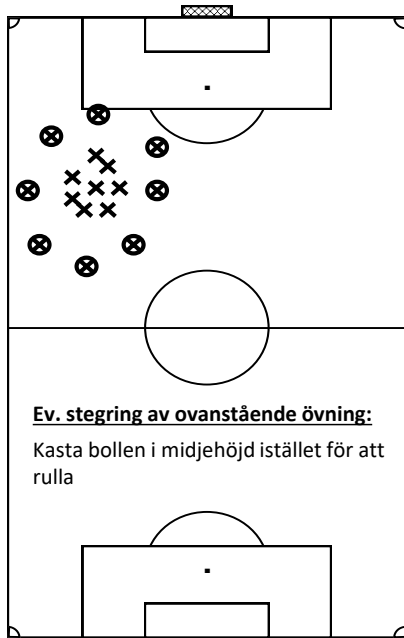
Fritt antal spelare, hälften av spelarna har boll, yta anpassas efter antal spelare

Anvisningar:

Bollhållarna ställer upp i en cirkel med spelarna utan boll i mitten. Spelarna utan boll springer mot en bollhållare som rullar bollen till spelare i mitten som fångar bollen och rullar tillbaka den. Byt roll efter viss tid

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Piteåmodellen, målvaktsspel

Vad?

Igångsättningar

Varför?

För att starta anfall

Hur?

- Hur kan jag skjuta utspark? (håll bollen framför kroppen med båda händerna, släpp bollen och skjut med sträckt vrist)

Öva:

Organisation:

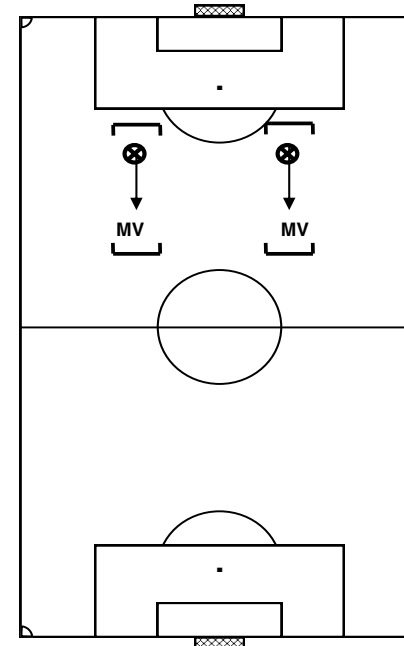
2 spelare, 1 boll + reservbollar, lämpligt avstånd beroende på mognad, 2 mål

Anvisningar:

Spelaren med boll skuter utspark mot det andra målet där målvakten försöker rädda. Övningen vänder sedan

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Igångsättningar

Varför?

För att starta anfall

Hur?

- Hur kan jag rulla bollen så att den blir lätt att ta emot? (håll bollen mellan handflata och underarm, rulla bollen utan studs genom att böja motsatt knä och släppa bollen lågt)
- Hur kan jag kasta bollen så att den blir lätt att ta emot? (vinkla kroppen med motsatt axel i kastriktningen, för kastarmen framåt så nära huvudet som möjligt)

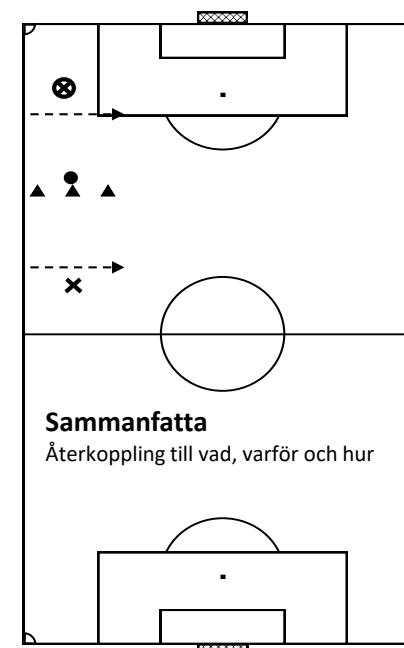
Öva:

Organisation

2 spelare, 2 bollar, yta 20 m mellan spelarna

Anvisningar

2 spelare mittemot varandra, 1 konmål med en kona med boll på i mitt i målet. Bollhållaren rullar eller kastar bollen i konmålet. 1 poäng för mål och 5 poäng om man träffar bollen mitt i målet.



Pitemodellen, målvaktsspel

Vad?

Igångsättningar

Varför?

För att starta anfall

Hur?

- Hur kan jag skjuta utspark? (håll bollen framför kroppen med båda händerna, släpp bollen och skjut med sträckt vrist)
- Hur kan jag kasta bollen? (vinkla kroppen med motsatt axel i kastriktningen, för kastarmen framåt så nära huvudet som möjligt)

Öva:

Organisation:

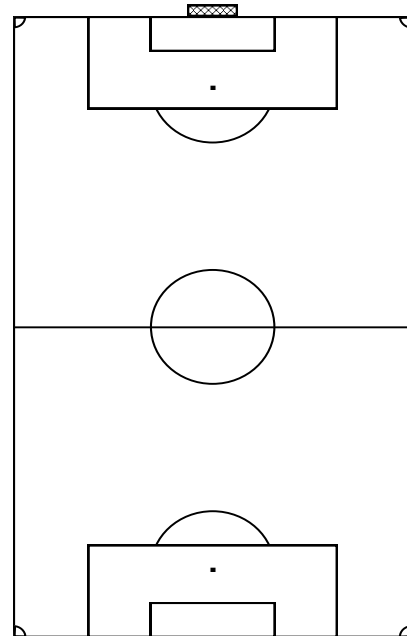
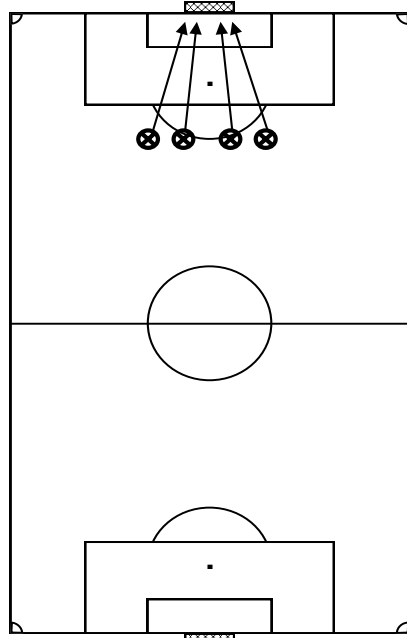
4 spelare, varsin boll, 1 mål

Anvisningar:

Alla spelarna kastar eller skjuter utspark mot mål samtidigt. Bollen ska gå i mål utan att studsas innan mållinjen. Variera avståndet.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur





Pitemodellen 13-16 år

Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutfattande

Träningen karaktäriseras av

- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positioner under spelträningen
- Antal tränare/spelare = 1/10
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Match

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid och få avbytare.
- Alla uttagna spelare
- Spela som vi tränar.
- Positioner börjar renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationer
- Fokus på utveckling och göra sitt bästa
- Fair play

Pitemodellen

Vad?

Anfallsspel, speldjup

Varför?

För att ge bollhållaren passningsalternativ framåt och bakåt

Hur?

- Hur kan du ge speldjup framåt? (djupledslöpning framför rättvänd eller halvt rättvänd bollhållare)
- Varför är det viktigt med speldjup bakåt? (för att kunna börja om när det inte går att spela framåt, när man får passning bakåt är man alltid rättvänd)

Öva:

Organisation:

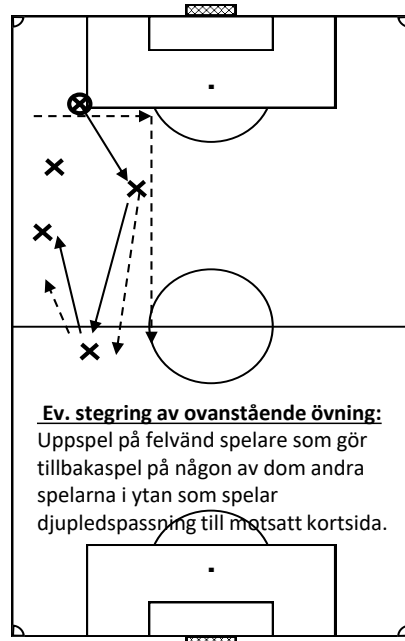
5 spelare 1 boll, yta ca 30x40m

Anvisningar:

Bollhållare spelar upp bollen på halvt rättvändspelare som slår en djupledspassning till den andra kortsidan och sedan byter plats med spelaren på kortsidan. Övningen börjar om.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Ev. stegring av ovanstående övning:

Uppspel på felvänd spelare som gör tillbakaspel på någon av dom andra spelarna i ytan som spelar djupledspassning till motsatt kortsida.

Vad?

Anfallsspel, speldjup

Varför?

För att ge bollhållaren passningsalternativ framåt och bakåt

Hur?

- Hur kan du ge speldjup framåt? (djupledslöpning framför rättvänd eller halvt rättvänd bollhållare)
- Varför är det viktigt med speldjup bakåt? (för att kunna börja om när det inte går att spela framåt, när man får passningen bakåt är man alltid rättvänd)
- Vad ska målvakten tänka på? (titta upp innan, titta på bollen i mottagning och passning)

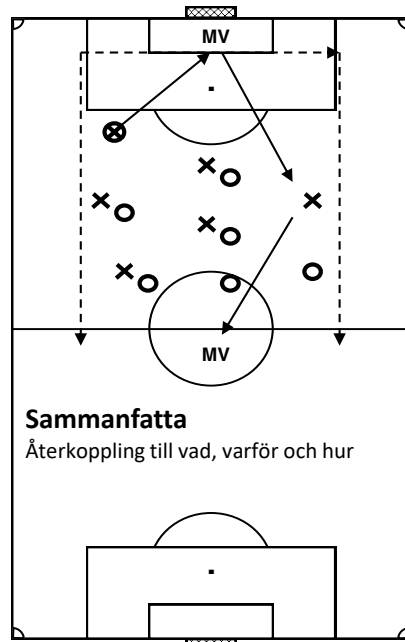
Öva:

Organisation:

14 spelare, 1 boll + reservbollar, yta ca 50x40 m, 2 färger västar

Anvisningar:

Fritt spel 6 mot 6 + Mv. Poäng när laget spelar bollen från den ena målvakten via innespelarna till den andra målvakten utan att motståndarna bryter.



Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur

Pitemodellen

Vad?

Anfallsspel, speldjup

Varför?

För att ge bollhållare passningsalternativ framåt och bakåt.

Hur?

- Vilka alternativ bör bollhållare få? (passning framåt och bakåt)
- Varför är det viktigt med speldjup bakåt? (för att börja om när det inte går att spela framåt, när man får passning bakåt är man alltid rättvänd)

Öva:

Organisation:

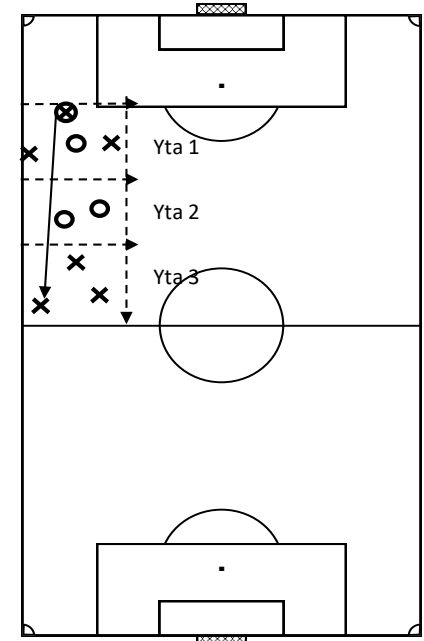
9 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 35x15 m (yta 1 och 3 15x15 m), 3 färger västar

Anvisningar:

Spel 3 mot 1 i yta. Anfallande lag ska spela över bollen i yta 3. När bollen spelas över blir en av spelarna från yta 2 försvarare i yta 3. Övningen börjar sedan om. Byt försvarare efter viss tid.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Anfallsspel, speldjup

Varför?

För att ge bollhållare passningsalternativ framåt och bakåt.

Hur?

- Vilka alternativ bör bollhållaren få? (passning framåt till rättvänd, halvt rättvänd och felvänd spelare. Passning bakåt i vinkel på rättvänd spelare)
- Varför är det viktigt med speldjup bakåt? (för att kunna börja om när det inte går att spela framåt, när man får passning bakåt är man alltid rättvänd)
- Vad är viktigt för målvakten i speldjup? (erbjud speldjup bakåt)

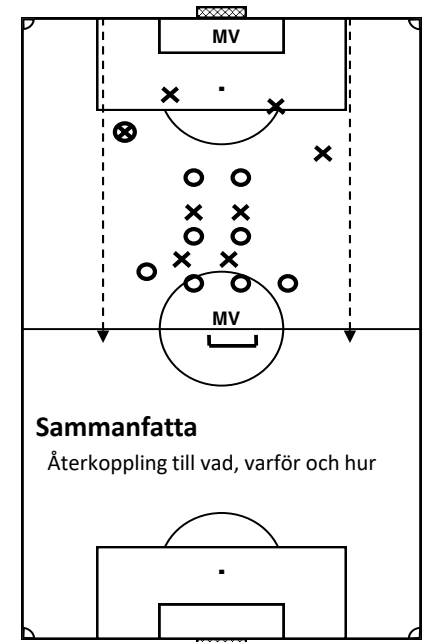
Öva:

Organisation:

18 spelare 1 boll + extra bollar, yta 50x40 m, 2 färger västar

Anvisningar:

Fritt spel 8 mot 8 + målvakter. Ställ upp laget så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt (t.ex. 4-2-2, 4-3-1)



Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur

Pitemodellen

Vad?

Anfallsspel, spelbredd

Varför?

För att dra isär motståndarnas lag och skapa ytor

Hur?

- Vad gör du för att uppfylla spelbredd? (efter bollhållarens position placerar jag mig så att spelytans bredd utnyttjas maximalt)
- Varför är det bra att vända spelet? (för att använda de ytor som blir fria när motståndarna flyttar över eller centrerar runt bollen)

Öva:

Organisation:

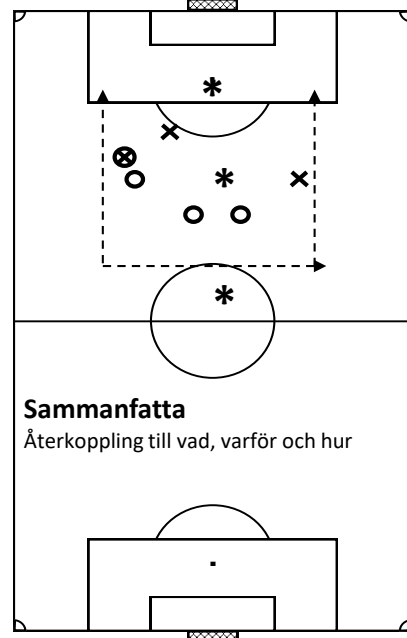
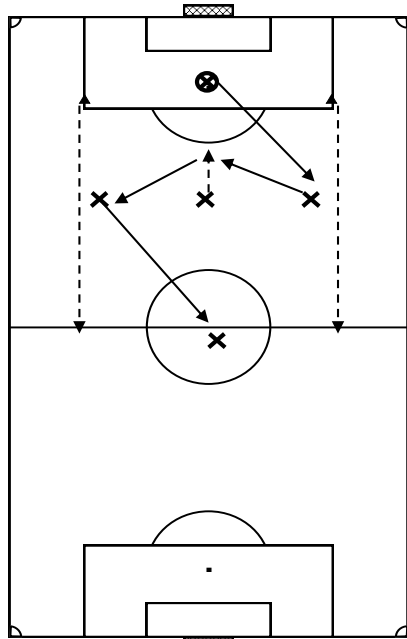
6 spelare, 1 boll, yta 35x40 m

Anvisningar:

Bollhållaren väljer att spela upp bollen på höger eller vänster sida. Den centrala spelaren erbjuder tillbakaspel genom att röra sig neråt i planen för att sedan vända spelet. Spelarna följer bollen efter passning. Övningen börjar om när bollen nått motsatt kortsida.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur

Pitemodellen

Vad?

Anfallsspel, spelbredd

Varför?

För att dra isär motståndarnas lag och skapa ytor

Hur?

- Vad gör du för att uppfylla spelbredd? (efter bollhållarens position placerar jag mig så att spelytans bredd utnyttjas maximalt)
- Varför är det bra att vända spelet? (för att använda de ytor som blir fria när motståndarna flyttar över eller centrerar runt bollen)
- Vad är viktigt för målvakten i igångsättning? (snabbt titta upp för att sätta igång spel på fria ytor som oftast finns på kanterna)

Öva:

Organisation:

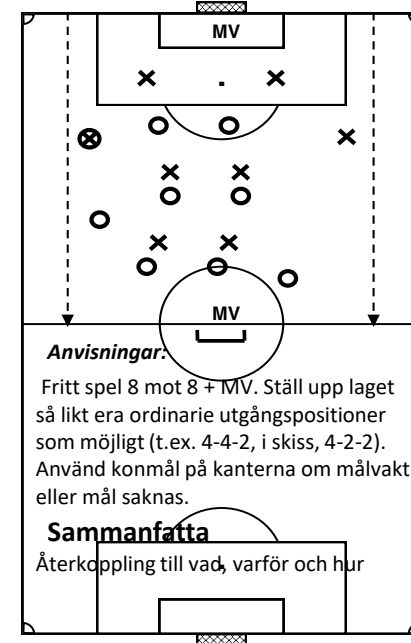
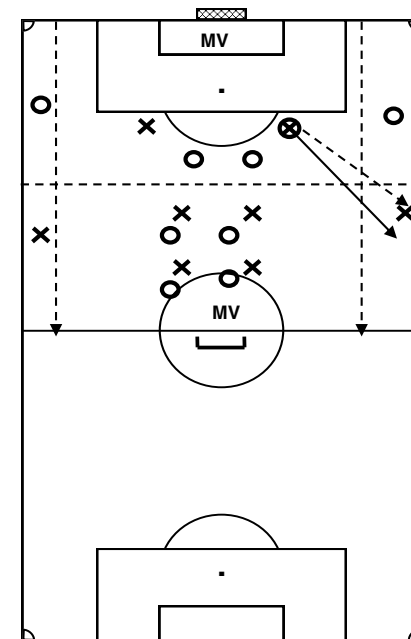
18 spelare, 1 boll + extra bollar, yta 50x65 m, 2 mål, 2 färger västar

Anvisningar:

Spel 8 mot 8 + MV. Lagen har 1 spelare i sina offensiva frizoner på kanterna där bollen inte får brytas. Spelaren som passar bollen till frizon byter plats med spelaren. Spelaren i frizon väljer valfritt spelalternativ.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Anvisningar:

Fritt spel 8 mot 8 + MV. Ställ upp laget så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt (t.ex. 4-4-2, i skiss, 4-2-2). Använd konmål på kanterna om målvakt eller mål saknas.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur

Vad?

Anfallsspel, spelbredd

Varför?

För att dra isär motståndarnas lag och skapa ytor

Hur?

- Vad gör du för att skapa spelbredd? (efter bollhållarens position placerar jag mig så att spelytans bredd utnyttjas maximalt)
- Varför är det bra att vända spelet? (för att använda de ytor som blir fria när motståndarna flyttar över eller centrerar runt bollen)
- Vad är viktigt för målvakten i igångsättning? (snabbt titta upp för att sätta igång spel på fria ytor som oftast finns på kanterna)

Öva:

Organisation:

18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50x45 m, 2 färger västar

Pitemodellen

Vad?

Försvarsspel, press

Varför?

För att ta bollen och förhindra mål

Hur?

- Vad är viktigt när jag ska ta bollen? (kom snabbt nära motståndaren för att sedan sakta ner farten, blicken på bollen, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)
- Hur ska min kroppsställning vara när jag pressar? (kroppen sidoställd, lätt böjda knän)

Öva:

Organisation:

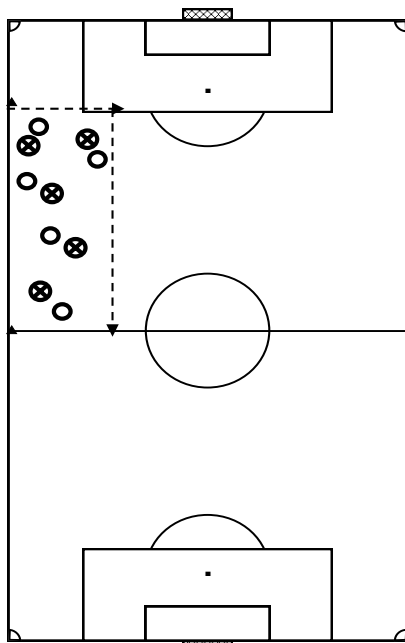
10 spelare, hälften av spelarna har boll, yta 30x20 m

Anvisningar:

Dom spelare som inte har boll ska försöka ta bollen från dom som har boll genom att pressa

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Försvarsspel, press

Varför?

För att ta bollen och förhindra mål

Hur?

- Vad är viktigt när jag ska ta bollen? (kom snabbt nära motståndaren för att sedan sakta ner farten, blicken på bollen, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)
- Hur ser en bra pressteknik ut? (titta på bollen, halvt rättvänd, böj knäled, arbeta på tå, håll igång fötterna, pressavstånd ca en armlängd)

Öva:

Organisation

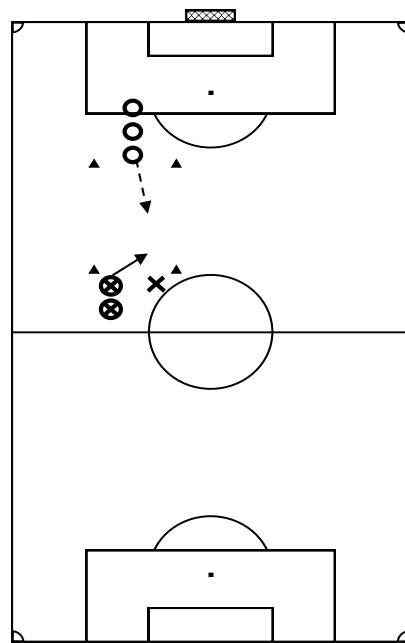
6 spelare, bollar, yta 20x10 m

Anvisningar

Bollhållare spelar anfallaren som utmanar försvararen och försöker ta sig över motsatt kortlinje. Vinner försvararen bollen anfaller han/hon åt andra hållet. Fortsätt till bollen är ur spel. Byt enligt bollhållare – anfallare - försvarare

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen

Vad?

Försvarsspel, press

Varför?

För att ta bollen och förhindra mål

Hur?

- Hur agerar jag när bollen är på väg mot spelaren? (snabbt upp i press, bromsa upp motståndaren fart, bromsa in när du nästan är framme)
- Hur ser bra pressteknik ut? (titta på bollen, halvt rättvänd, böjd knäled, arbeta på tå, håll igång fötterna, pressavstånd ca en armlängd)

Öva:

Organisation:

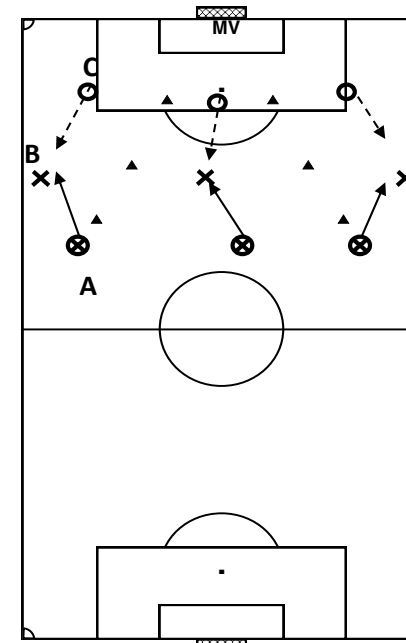
10 spelare, bollar, yta halv plan, 1 mål, 2 färger västar, koner

Anvisningar:

A passar till B som utmanar C som kommer upp i press. Utmana gå på avslut. Tar försvararen bollen sker uppspel till A. En grupp i taget

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Försvarsspel, pressa

Varför?

För att ta bollen och förhindra mål

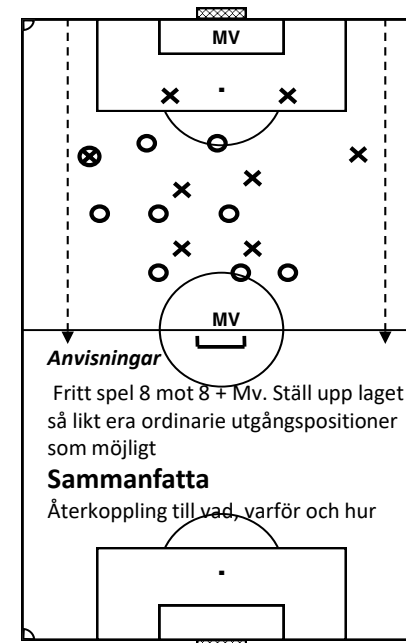
Hur?

- Vad är viktigt när jag ska ta bollen? (kom snabbt nära motståndaren för att sedan sakta ner farten, blicken på bollen, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)
- Hur ser en bra pressteknik ut? (titta på bollen, halvt rättvänd, böj knäled, arbeta på tå, håll igång fötterna, pressavstånd ca en armlängd)
- Hur kan MV skapa förutsättningar för bra press och förhindra mål? (Kommunicera så skytten pressas bort från mål eller mot sämre fot, jobba i utgångsställning och vara beredd på oväntat avslut)

Öva:

Organisation:

18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50x45 m, 2 färger västar



Pitemodellen

Vad?

Försvarsspel, press och täckning

Varför?

För att ta bollen, förhindra djupledspass, täcka farliga ytor och förhindra mål

Hur?

- Vem ska sätta press? (spelaren närmast bollhållare)
- Vad är den andre försvarsspelarens uppgift? (täcka den farliga ytan, överta press då han/hon blir närmast bollhållare)

Öva:

Organisation:

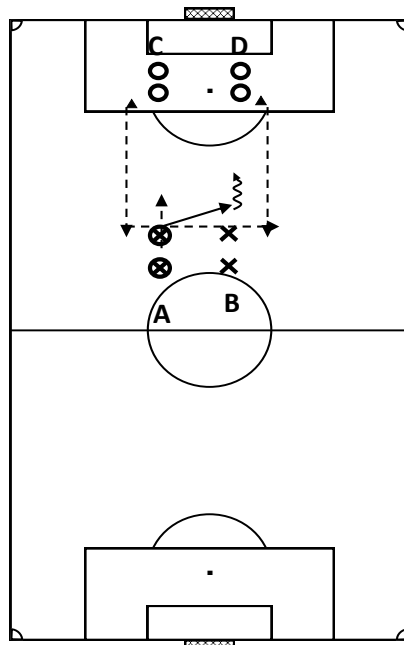
8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 25x20 m, 2 färger västar

Anvisningar:

A passar till B, C och D löper fram och blir försvarande spelare mot A och B. Mål görs genom att passera motståndarens linje. Vid brytning anfaller C och D medan A och B blir försvarare. Fortsätt till bollen är ur spel.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Försvarsspel, pressa och täcka

Varför?

För att ta bollen, förhindra djupledspass, täcka farliga ytor och förhindra mål

Hur?

- Vem ska sätta press? (spelaren närmast bollhållare)
- Vad är den andra försvarsspelarens uppgift? (täcka den farliga ytan, överta press då han/hon blir närmast bollhållare)

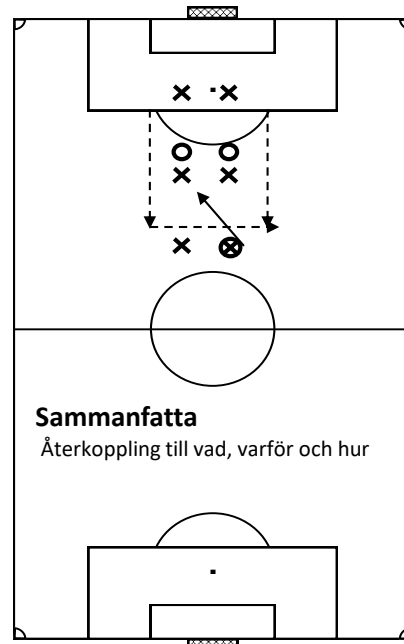
Öva:

Organisation

8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 25x20 m
2 färger västar

Anvisningar

Bollhållare spelar bollen till anfallande lag. Sedan fritt spel 2 mot 2. Poäng genom att spela ner bollen till motsatt kortlinje. Vid brytning ställer försvarande lag om till anfall åt motsatt håll. Spelare på egen kortlinje får användas för tillbakaspel. Byt uppgifter efter viss tid.



Pitemodellen

Vad?

Försvarsspel, pressa och täcka

Varför?

För att ta bollen, förhindra djupledspass, täcka farliga ytor och förhindra mål

Hur?

- Vem ska sätta press? (spelaren närmast bollhållare)
- Vad är den andra försvarsspelarens uppgift? (täcka de farliga ytorna, överta press då man blir närmast bollhållare)

Öva:

Organisation:

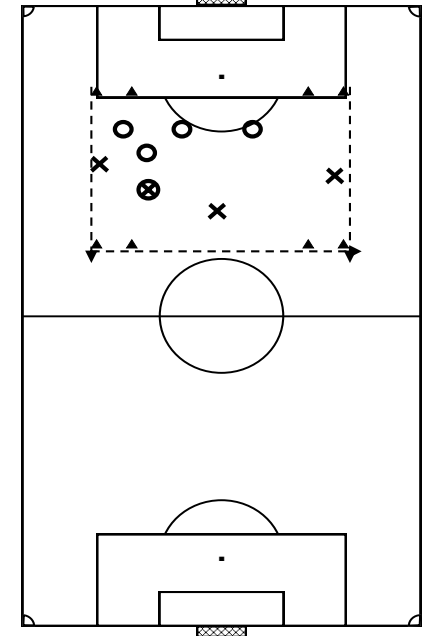
8 spelare, 1 boll + reservbollar, 30x40 m, 2 färger västar, 4 små mål

Anvisningar:

Spel 4 mot 4. Lagen försvarar 2 små mål var. Lagen utgår från en lagdel.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Försvarsspel, pressa och täcka

Varför?

För att ta bollen, förhindra djupledspass, täcka farliga ytor och förhindra mål

Hur?

- Vem ska sätta press? (spelaren närmast bollhållare)
- Vad är de andra försvarsspelarnas uppgifter? (täcka de farliga ytorna, överta press då man blir närmast bollhållare)
- Hur kan MV skapa förutsättningar för bra press och förhindra mål? (kommunicera så att skytten pressas bort från mål eller mot sämsta fot, jobba i utgångsställning och var beredd på oväntade avslut)

Öva:

Organisation:

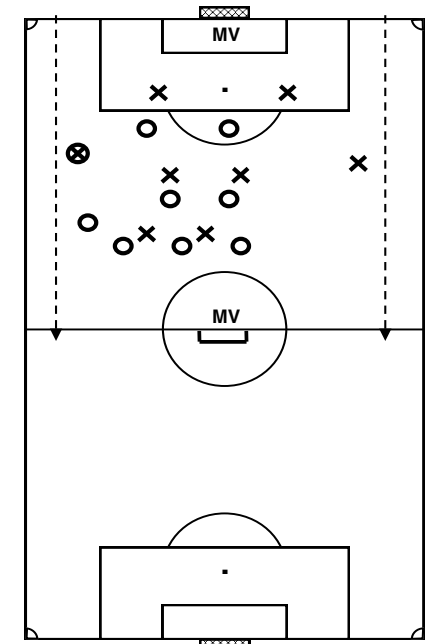
18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50x45 m, 2 färger västar

Anvisningar

Fritt spel 8 mot 8 + Mv. Ställ upp laget så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen samlat försvar

Vad?

Vad försvarsspel, samlat försvar

Varför?

För att förhindra motståndare göra mål

Hur?

- Hur prioriterar vi grundförutsättningarna i försvarsspel? (1 press, 2 täckning, 3 understöd, 4 markering)
- Hur långt ska vi ha mellan och inom lagdelarna? (15 meter mellan, 10 meter inom)

Organisation:

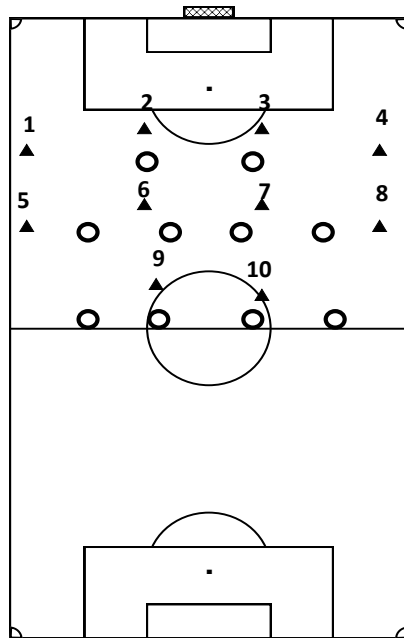
10 spelare, 10 koner

Anvisningar:

Spelarna uppställda i lagets utgångspositioner (t ex 4-4-2). Koner utställda som motståndare enligt valfria utgångspositioner (t ex 4-4-2). Varje kon får ett nummer. Instruktören ropar t ex 2. Spelarna ska då röra sig för att inta försvarsposition som om bollen befinner sig vid kon 2. Sedan joggar de tillbaka till utgångsposition och får en ny siffra.

Sammanfatta:

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Försvarsspel, samlat försvar

Varför?

För att förhindra motståndare göra mål

Hur?

- Vem pressar bollhållaren (den som är närmast)
- Vad är de andra försvarsspelarnas uppgift? (täcka ytor bakom den pressande spelaren samt göra en överflyttning mot bollsida eller centrera om bollen är centralt)
- Vad är målvaktens roll i samlat försvar? (rädda skott, kommunikation, boxa, fånga inlägg samt bryta djupledspassningar)

Organisation:

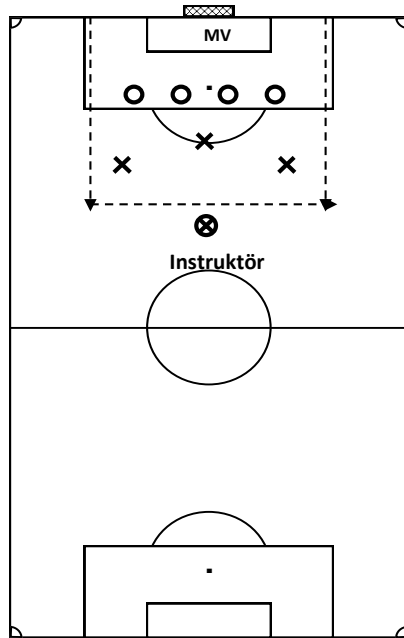
7 spelare + 1 målvakt, 1 boll + reservbollar, 1 mål, 2 färger västar

Anvisningar:

Spelet startar med passning från bollhållare till valfri anfallande spelare. Försvarande lag skall bryta och spela bollen till instruktör.

Sammanfatta:

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, samlat försvar

Vad?

Samlat försvar

Varför?

För att förhindra mål

Hur?

- Vem pressar bollhållare? (den som är närmast)
- Vad är de andra spelarnas uppgift? (täcka ytorna bakom den pressande spelaren samt göra en överflyttning mot bollsida eller centrera om bollen är centralt)
- Vad är målvaktens roll i försvarsspel? (rädda skott, kommunikation och beredd att ta djupledsbollar)

Öva:

Organisation:

14 spelare, 1 boll + reservbollar. Yta 50x40 m 2 färger västar

Anvisningar:

6+ mv mot 6+mv. Planen delas på mitten. Anfallande lag ska göra uppspel på 2 fw. Enbart fw får befinna sig på anfallande sida. Spela med offside. Vid bollvinst vänder övningen åt andra hållet.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Ev. stegring av ovanstående övning:

Ta bort linje, låt mittfältarna anfalla

Vad?

Samlat försvar

Varför?

För att förhindra mål

Hur?

- Vem pressar bollhållare? (den som är närmast)
- Vad är de andra spelarnas uppgift? (täcka ytorna bakom den pressande spelaren samt göra en överflyttning mot bollsida eller centrera om bollen är centralt)
- Vad är målvaktens roll i försvarsspel? (rädda skott, kommunikation, vara beredd för inlägg och djupledsbollar)

Öva:

Organisation:

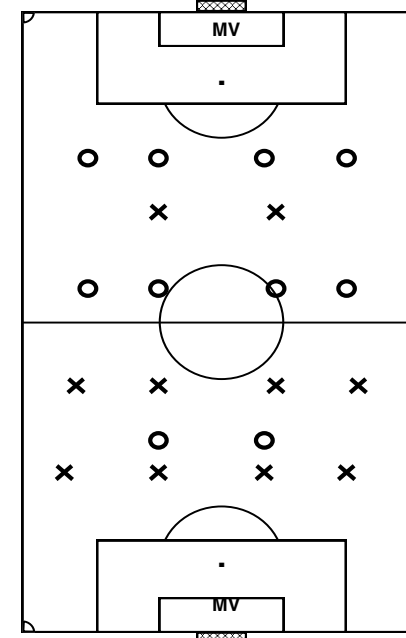
12-22 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 40-110 x 40-55 m, 2 mål, 2 färger västar

Anvisningar:

Fritt spel. Ställ upp laget så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt. Anpassa ytan efter antalet spelare

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Pitemodellen, målvakt

Vad?

Tillbakaspel

Varför?

För att ge laget speldjup bakåt och vända spel

Hur?

- Vad måste målvakten göra innan mottagning? (titta upp och bestämma åt vilket håll bollen ska i första tillslaget)
- Hur ska passningen vara? (lagom hårdhet med precision så att mottagaren enkelt kan starta anfall, spela strax framför halvt rättvänd alt rättvänd spelare)

Öva:

Organisation:

2 spelare, 1 boll, 1 kona

Anvisningar:

Bollhållaren gör tillbakaspel på MV och rör sig sedan till höger eller vänster. MV tar med bollen till höger eller vänster beroende på vilket håll bollhållaren rör sig och spelar sedan tillbaka bollen



Vad?

Tillbakaspel

Varför?

För att ge laget speldjup bakåt och vända spel

Hur?

- Vad måste målvakten göra innan mottagning? (titta upp och bestämma åt vilket håll bollen ska i första tillslaget)
- Hur ska passningen vara? (lagom hårdhet med precision så att mottagaren enkelt kan starta anfall, spela strax framför halvt rättvänd alt rättvänd spelare)

Öva:

Organisation:

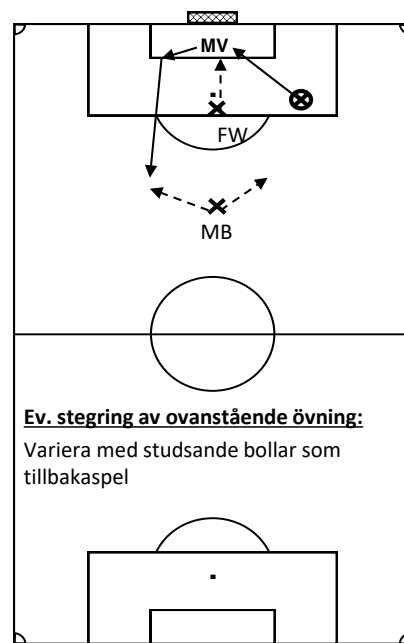
4 spelare, 1 boll

Anvisningar:

Bollhållaren gör tillbakaspel till MV. Samtidigt sätter FW press på MV och MB gör sig spelbar till höger eller vänster. MV spelar upp bollen till höger eller vänster beroende på hur MB rör sig.

Sammanfatta

Återkoppling till vad varför och hur



Piteåmodellen, målvakt

Vad?

Igångsättning

Varför?

För att kunna starta anfallsspel

Hur?

- Vad är viktigt vid utrullning? (greppa bollen mellan underarm och fingrar och kliv fram med motsatt ben i ett utfallssteg. Släpp bollen så nära marken som möjligt och fullfölj sedan arm rörelsen)
- Vad är viktigt vid utkast? (greppa bollen mellan underarm och fingrar. Utför en stor pendelrörelse så nära huvudet som möjligt och släpp bollen i högsta läget. Jobba med motrörelse med motsatt arm)
- Vad är viktigt vid utspark? (släpp bollen över foten och träffa med en sträckt vrist så nära marken som möjligt. Pendla igenom efter bollträff)

Öva:

Organisation:

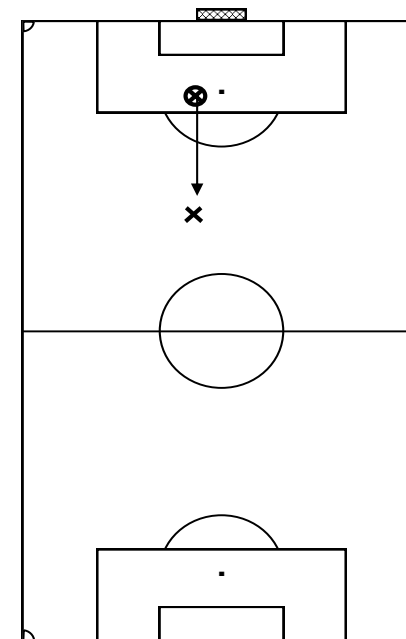
2 spelare, 1 boll

Anvisningar:

Bollhållare rullar bollen till medspelaren som tar upp bollen i skopan och rullar tillbaka den.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Igångsättning

Varför?

För att kunna starta anfallsspelet

Hur?

- Vad är viktigt vid utrullning? (greppa bollen mellan underarm och fingrar och kliv fram med motsatt ben i ett utfallssteg. Släpp bollen så nära marken som möjligt och fullfölj sedan arm rörelsen)
- Vad är viktigt vid utkast? (greppa bollen mellan underarm och fingrar. Utför en stor pendelrörelse så nära huvudet som möjligt och släpp bollen i högsta läget. Jobba med motrörelse med motsatt arm)
- Vad är viktigt vid utspark? (släpp bollen över foten och träffa med en sträckt vrist så nära marken som möjligt. Pendla igenom efter bollträff)

Öva:

Organisation, 3 spelare, 1 boll



Pitemodellen, målvakt

Vad?

Inlägg

Varför?

För att förhindra mål och starta kontring vid inlägg

Hur?

- Vad är viktigt att tänka på vid upphopp och grepp? (rör dig mot bollen, fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar, håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra, vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna)

Öva:

Organisation:

2 spelare, 1 boll

Anvisningar:

Bollhållare kastar bollen mot mötande spelare som hoppar upp och fångar bollen i luften. Byt roller efter viss tid.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Inlägg

Varför?

För att förhindra mål och starta kontring vid inlägg

Hur?

- Hur agerar jag så jag kan komma först på bollen? (rör dig mot bollen, fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar, håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra, vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna)
- Hur agerar jag om jag inte kan komma först på bollen? (snabba sidledsflyttningar längs med mållinjen, var beredd i utgångsställning när avslut kan vara möjligt)

Öva:

Organisation:

2-8 spelare, 1 boll + reservbollar, 2 mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spelarna uppdelade i 2 lag. Tränaren slår inlägg in i straffområdet där ena laget agerar målvakter och det andra anfallare. Nästa inlägg byter lagen roller och anfaller åt andra hållet.



Pitemodellen, målvakt

Vad?

Rädda avslut

Varför?

För att kunna fånga bollen vid avslut

Hur?

- Vad är viktigt vid bollar längs marken? (fötterna axelbrett, lätt böjda knän och höft, fånga bollen i skopan med armbågar och lillfingrar ihop)
- Vad är viktigt vid bollar i midjehöjd? (sträck fram armarna med handflatorna uppåt och fånga bollen mellan underarmarna och bröstet)
- Vad är viktigt vid bollar i ansiktshöjd? (händerna bakom bollen med spretande fingrar och tummarna mot varandra)

Öva:

Organisation:

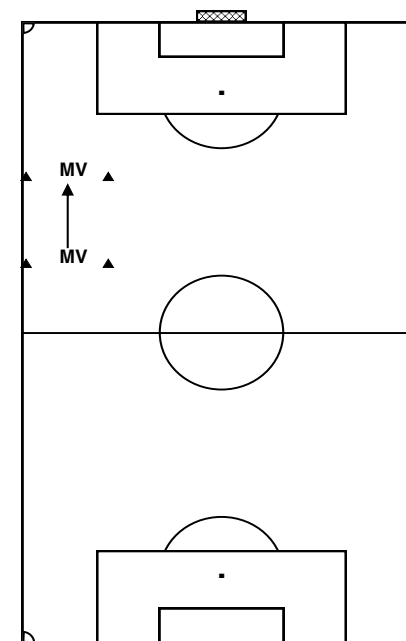
2 spelare, 1 boll + reservbollar, 2 konmål

Anvisningar:

Bollhållande målvakt skjuter bollen mitt på den andra som räddar. Övningen vänder. Variera höjden på skotten.

Sammanfatta

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad?

Rädda avslut

Varför?

MV

Hur?

- Vad är viktigt att tänka på när man kastar sig? (vinkla foten närmast bollen snett framåt och tag ett kort steg i bollens riktning innan du kastar dig, fånga bollen med raka armar snett framför kroppen. Närmaste handen bakom bollen och den andra ovanpå bollen)

Öva:

Organisation

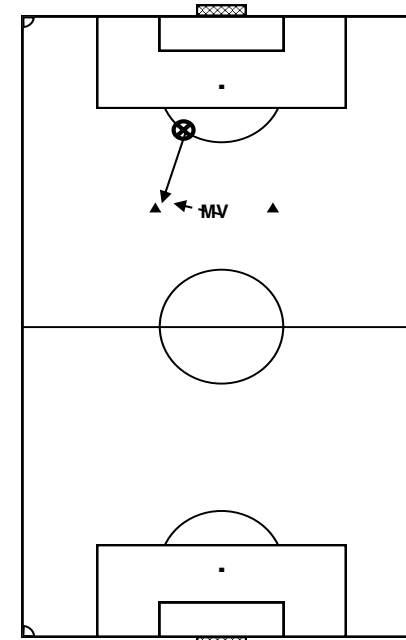
2 spelare, 1 boll + extra bollar, 2 koner

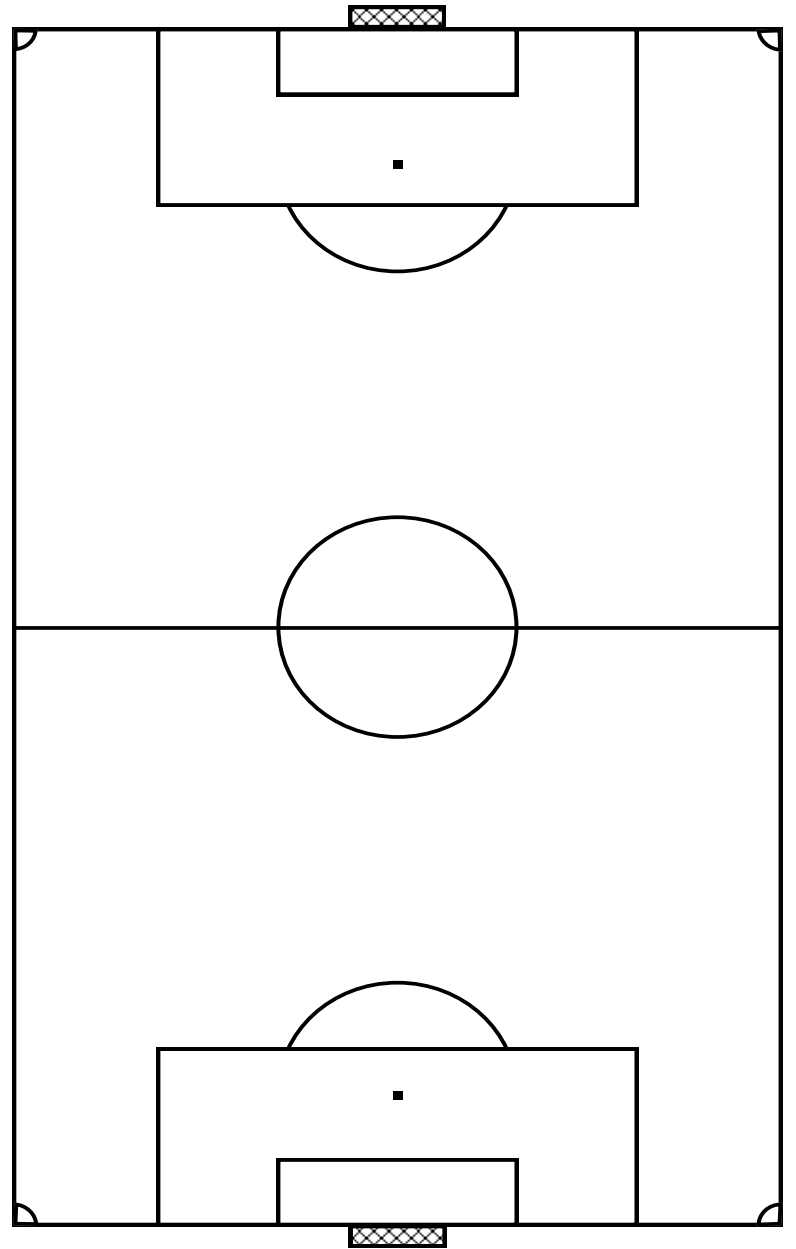
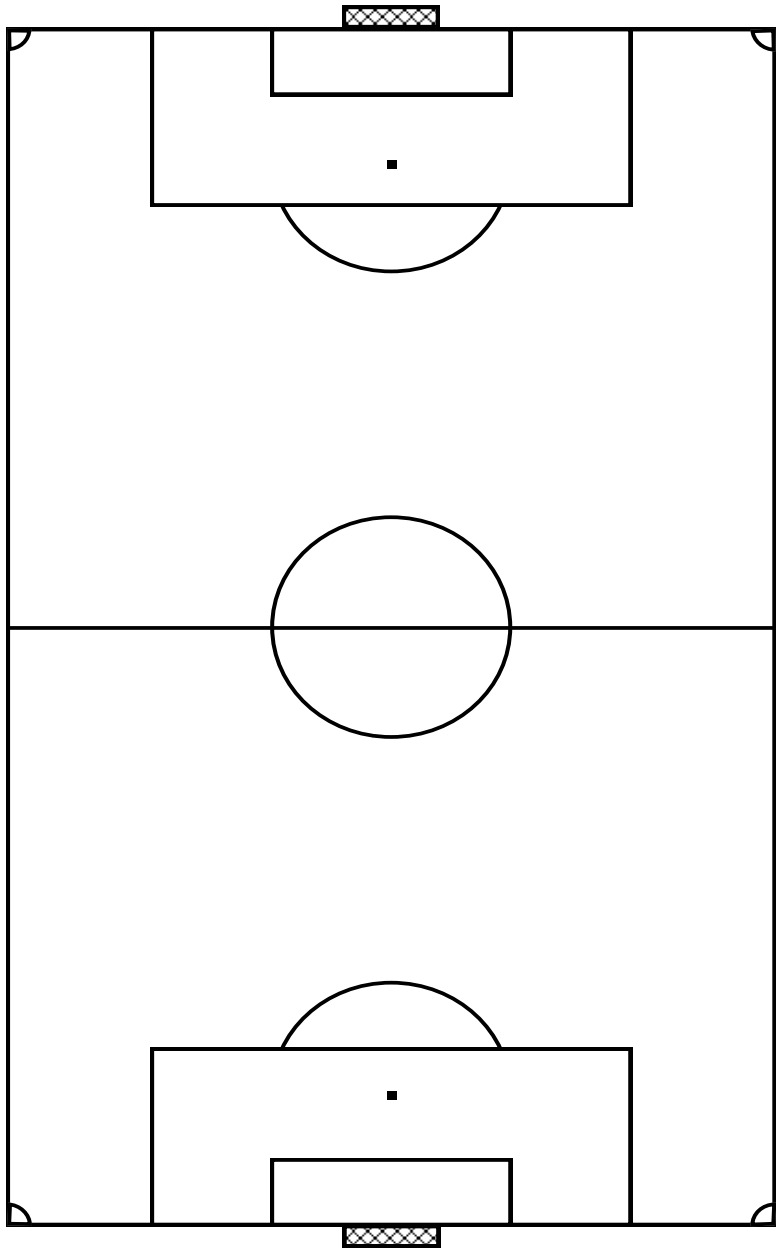
Anvisningar

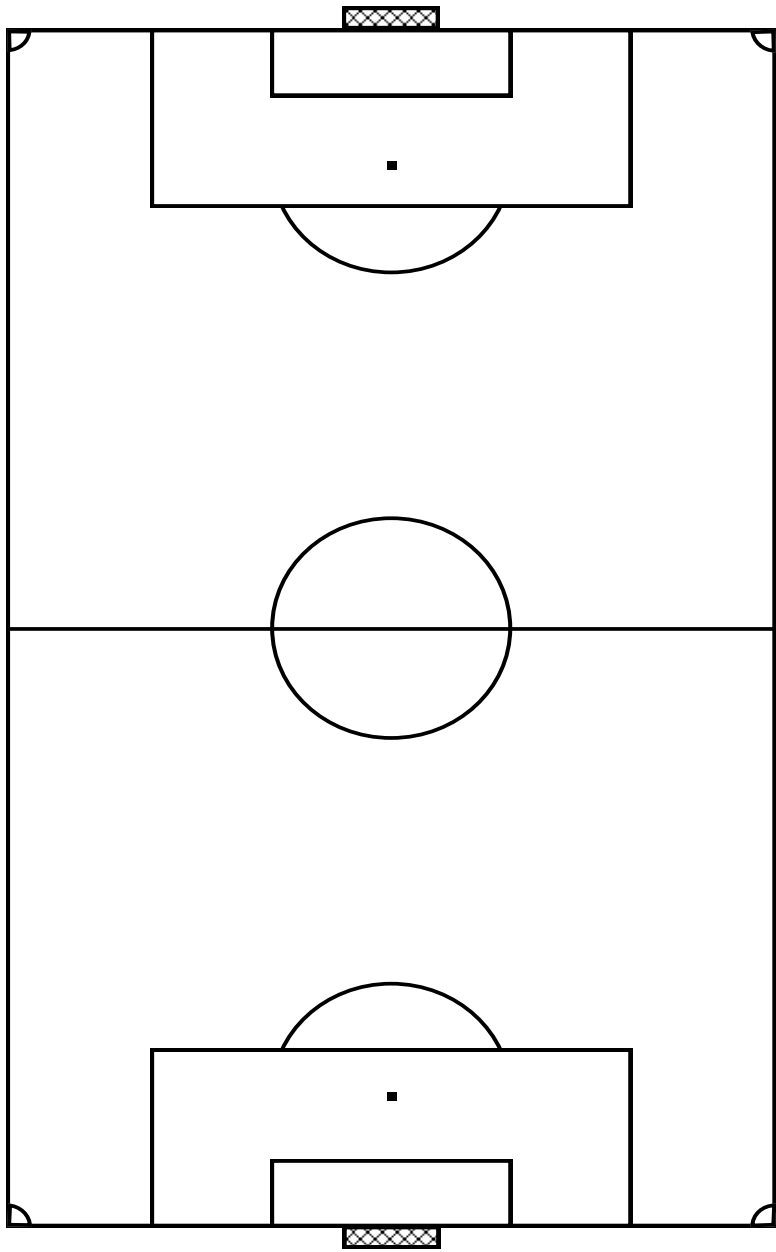
Bollhållaren skjuter mot ena konen. Mv kastar sig och fångar bollen. Nästa skott kommer mot den andra konen. Byt uppgift efter viss tid

Sammanfatta

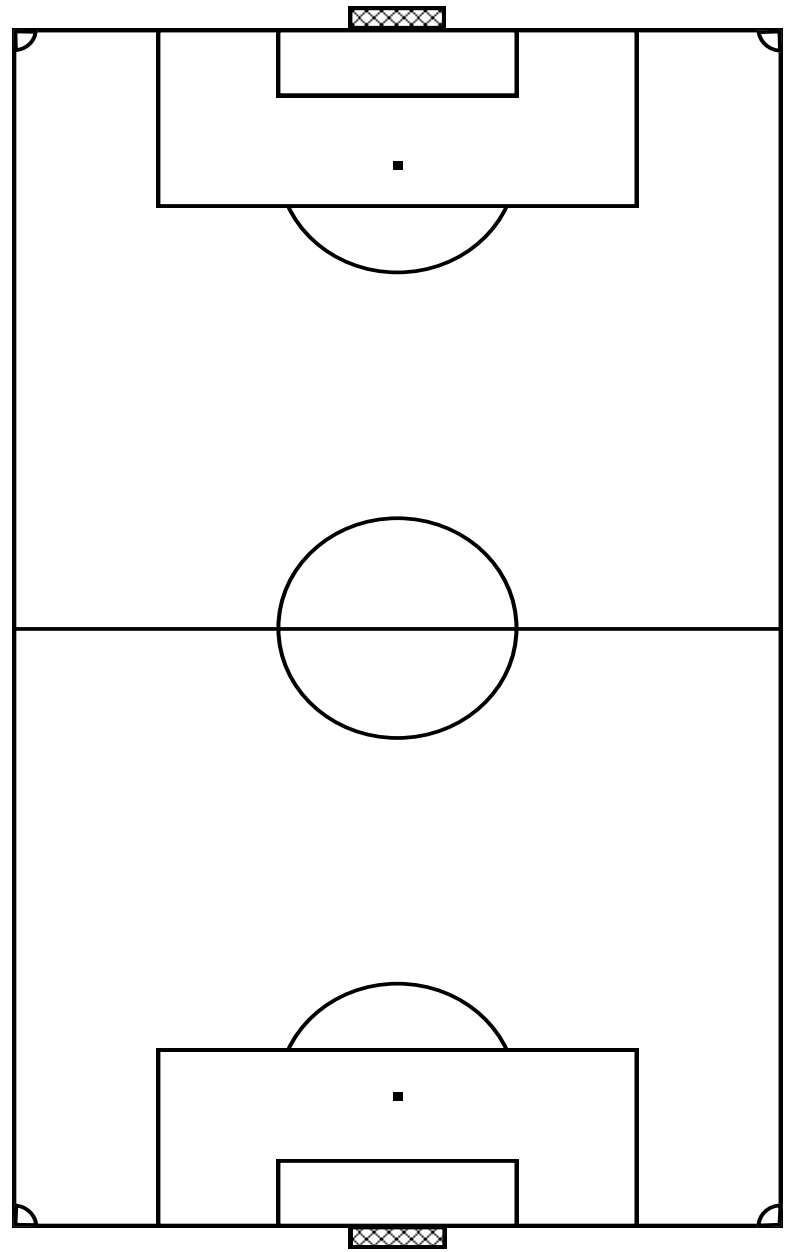
Återkoppling till vad, varför och hur







62



63

Det är vi som står bakom Pitemodellen

Piteå IF
Storfors AIK
Öjeby IF
Munksund-Skuthamns SK
IBFF
Infjärdens SK
Bölebyn SK
Lillpite IF
Svensby SK
Södra United
Hemmingsmarks IF
Blåsmark SK
Jävre IF
FC Norrsken
Norrjärdens IF
Rosvik IK
Alterdalens IF
Sjulsmarks SK
Sikfors SK

helikejerneru | Foto: Maria Fält



Piteå kommun



SUNPINE

Sparbanken Nord
Framtidsbanken

