

stadium®

Fotbollsskola



TRÄNINGSG- OCH MATCHHANDLEDNING

FOTBOLL



TRÄNINGSG- OCH MATCHHANDLEDNING

FOTBOLL

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Struktur och metodik	2
Träningspass 1: Skott	3
Träningspass 2: Skott	5
Träningspass 3: Passning och mottagning	7
Träningspass 4: Passning och mottagning	9
Träningspass 5: Driva och utmana	11
Träningspass 6: Finta och dribbla	13
Träningspass 7: Nick och volley	15
Träningspass 8: Nick och volley	17
Teckenförklaring	19
Riktlinjer för match	20
Riktlinjer kring fotbollsplanerna	21
Riktlinjer teori	22

TRÄNINGSG- OCH MATCHHANDLEDNING

FOTBOLL

Struktur träning

Träningspassens längd är 75 minuter (söndagens pass 60 minuter).

Tematräningar enligt följande:

Söndag	”Lära känna”-pass (planeras av Ansvarig ledare). Använd gärna Friends samarbetsövningar.
Måndag	Skott
Tisdag	Passning och mottagning
Torsdag	Driva/utmana (förmiddag), finta/dribbla (eftermiddag)
Fredag	Nick och volley

Varje träningspass är uppdelat i fyra övningar (uppvärmning, spelövning, spel och lek).

Gemensamt träningsinnehåll oavsett vilken ålder du har på din grupp. Du har som ledare sedan möjlighet att stegra eller sänka nivån på övningen för att den ska passa deltagarna i just din grupp.

Generella tips på stegring/sänkning av en övning: *avstånd mellan spelare, antal spelare, ytans storlek, antal bollar, antal tillslag, med eller utan försvarare, aktiva eller passiva försvarare.*

I de övningar målvakterna inte står i mål kan ni välja mellan att ha med målvakterna i övningen eller låta dem värma individuellt inför nästa övning. Tänk på att de är lika viktiga som alla andra i gruppen, glöm inte bort dem.

Fråga gärna vår kvalitetssäkrare/bollplank om hjälp gällande ert träningsinnehåll och övningsval.

Varje träningspass avslutas med en lek. Detta är ett förslag från oss, ni behöver inte avsluta varje pass med en lek. Dock vill vi att ni har en lek per dag med i träningen.

Detta häfte är ett förslag och något att utgå från. Ni får själva använda andra övningar så länge de är anpassade efter dagens träningsstema.

Metodik träning

Följ SvFF:s arbetsmodell som finns till vänster om varje övning i detta häfte. Inled varje träning med att förklara VAD ni ska träna på (dagens tema). Fråga därefter VARFÖR det är bra att träna på just detta. Därefter följer träningen med HUR, ÖVA (organisation, anvisningar, stegring/sänkning). Avsluta varje träningspass med att samla gruppen och SAMMANFATTA dagens träning genom att repetera frågorna VAD och VARFÖR.

Arbeta gärna med **Guided Discovery**; ge inte spelarna svaren utan låt de själva ta beslut och komma på lösningar genom att ställa frågor. Under rubriken HUR i SvFF:s arbetsmodell finns exempel på frågor som kan ställas. Inom parenteserna finner ni även några svar på dessa frågor.

Måndag förmiddag: Träningspass 1, Skott

VAD

Tillslag

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)

ÖVA

Organisation

2 spelare, 1 boll, 2 konmål

Anvisning

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

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10 min

VAD

Väggspel med skott

VARFÖR

För att träna på väggspel i avslutssituationer

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)

ÖVA

Organisation

Yta 30 x 25 m. Alla spelare. 2 mål med målvakt.

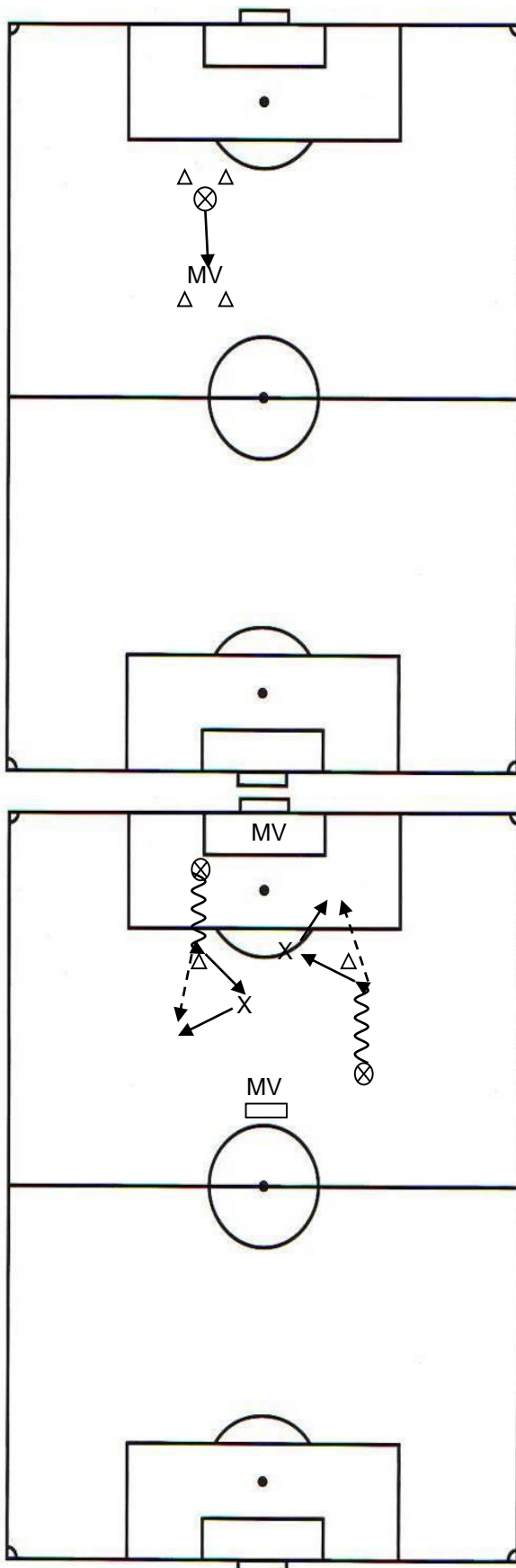
Anvisning

Förste spelaren i ledet driver, utmanar kona, väggspelare och avslutar med skott. Efter avslut ställer man sig i ledet på motsatt sida. Byt väggspelare och målvakter efter 10 avslut.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



Måndag förmiddag:

Träningspass 1, Skott

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)

ÖVA

Organisation

8-18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-55 x 15-40 m,

2 mål, 2 färger västar

Anvisning

Fritt spel 3 mot 3 upp till 8 mot 8 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min

VAD

Skjuta

VARFÖR

För att skjuta med precision

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)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, bollar, yta 20 x 30 m, koner

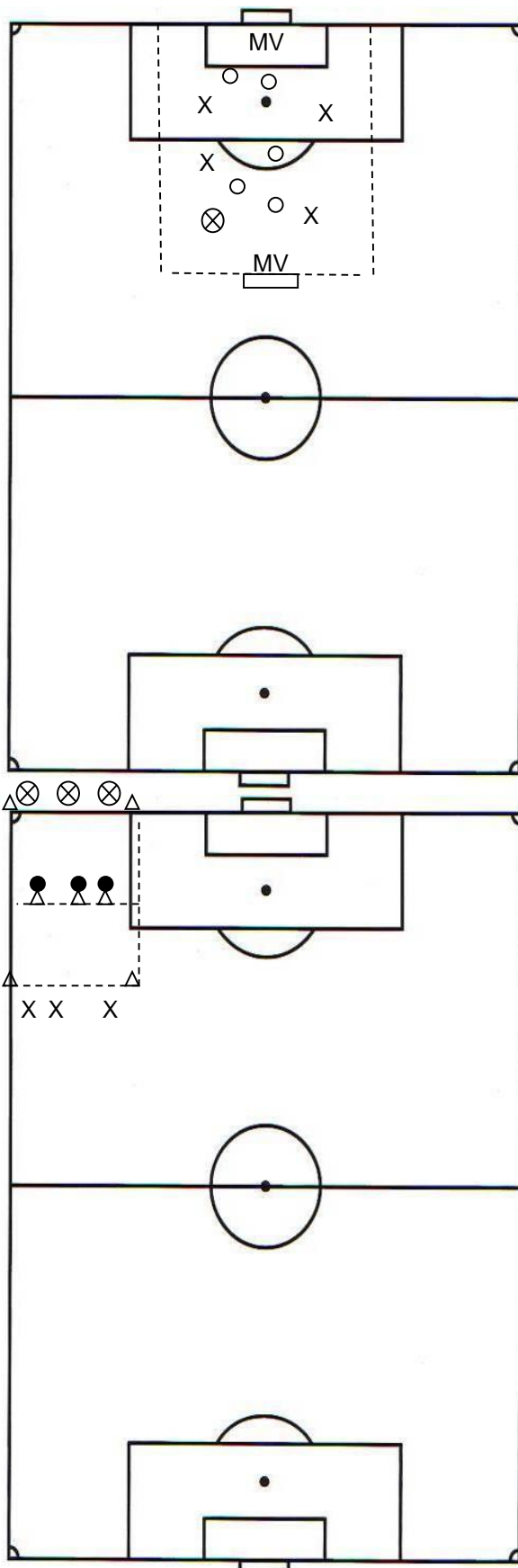
Anvisning

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 själva nästa omgång.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



Måndag eftermiddag: Träningspass 2, Skott

VAD

Tillslag

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)

ÖVA

Organisation

2 spelare, 1 boll, 2 koner

Anvisning

Två spelare med 1 boll passar till varandra

Stegring

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

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR

10 min

VAD

Skottövning 3 mot 2

VARFÖR

För att träna på att snabbt komma till avslut

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)

ÖVA

Organisation

Yta 40 x 30 m. Alla spelare. 2 mål med målvakter.

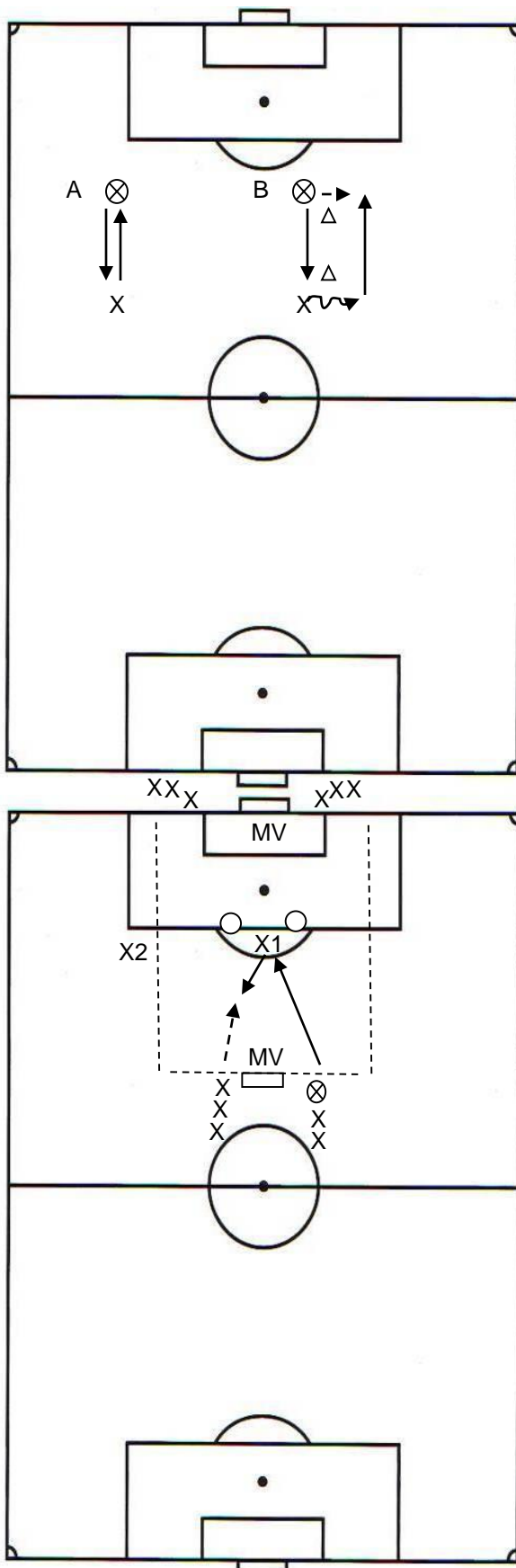
Anvisning

Uppspel på forward (X1) som gör ett tillbakaspel. Anfall därefter 3 mot 2. Efter avslutat anfall vänder övningen och uppspel kommer från andra målet, då på X2. För spelare som börjar vid stolparna: först anfalla, sedan försvara. X1 och X2 är fasta och anfaller bara. Byt X1 och X2 efter ett tag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



Måndag eftermiddag:

Träningspass 2, Skott

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)

ÖVA

Organisation

8-18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-55 x 15-40 m,
2 mål, 2 färger västar

Anvisning

Fritt spel 3 mot 3 upp till 8 mot 8 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min

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)

ÖVA

Organisation

Alla spelare, varsin boll, 1 mål

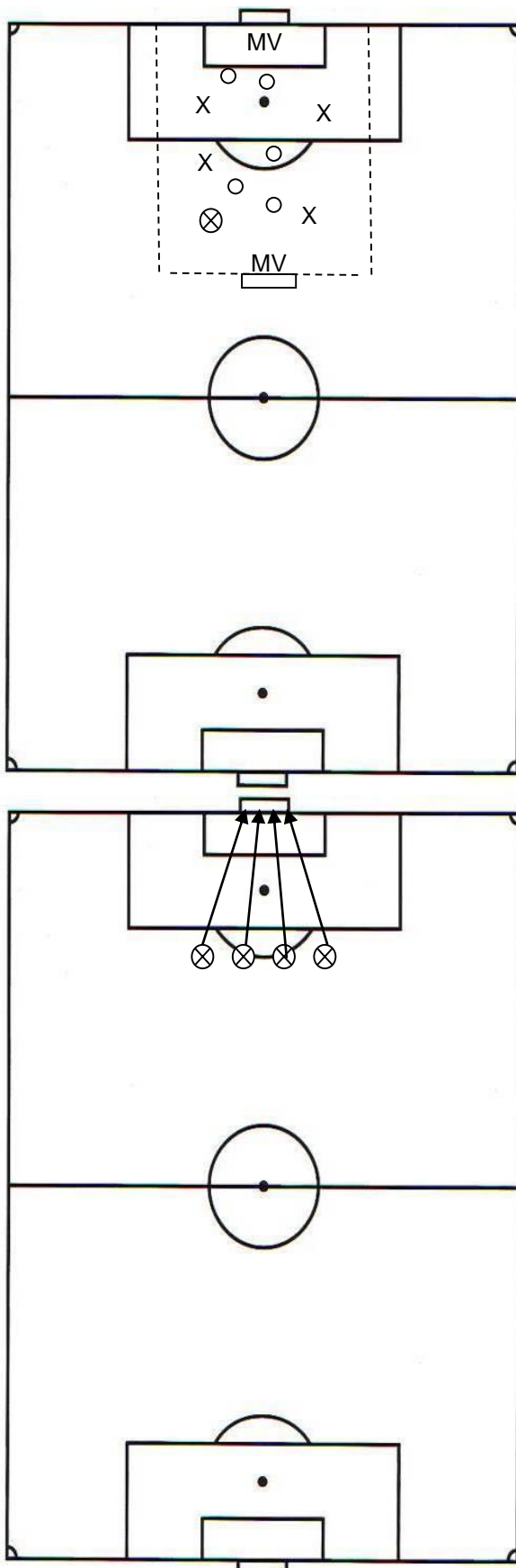
Anvisning

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

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



Tisdag förmiddag:

Träningspass 3, Passning och mottagning

VAD

Passning och mottagning

VARFÖR

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

Anvisning

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

Stegring

Spelaren som har passat bollen springer ifatt den nya bollhållaren och försöker nudda bollhållaren. Den nya bollhållaren måste spela bollen vidare innan han/hon blir tagen.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min

VAD

Passning och mottagning

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, 2 färger västar, 4 koner

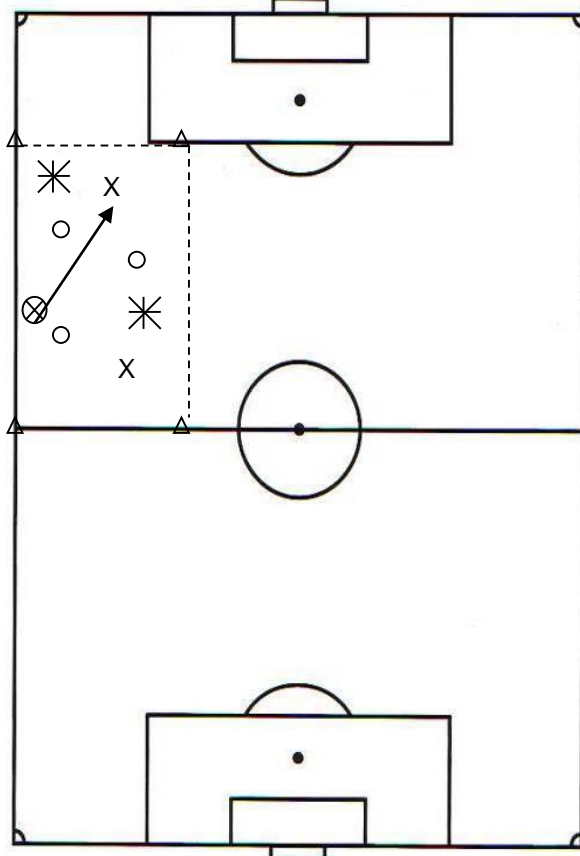
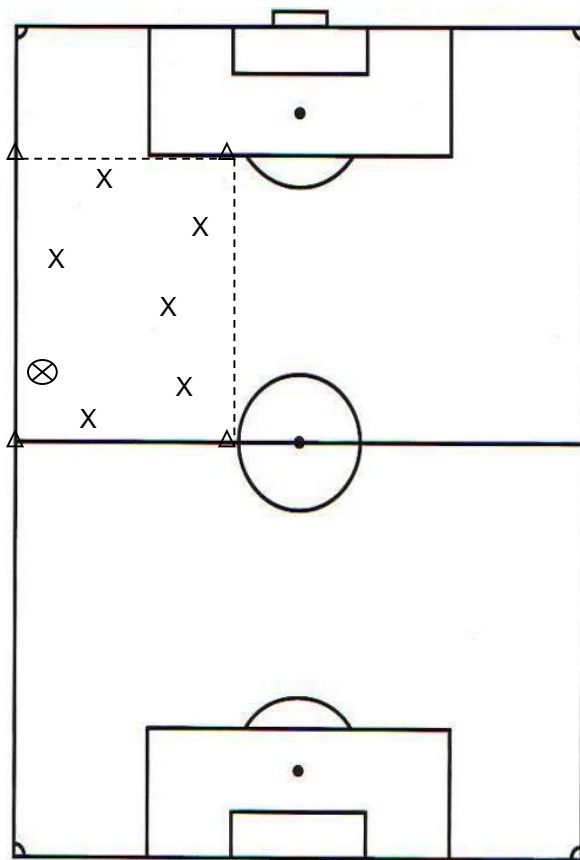
Anvisning

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

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



Tisdag förmiddag:

Träningspass 3, Passning och mottagning

VAD

Passning och mottagning

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, ge bollhållaren flera alternativ)

ÖVA

Organisation

8-18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-55 x 15-40 m,

2 mål, 2 färger västar

Anvisning

Fritt spel 3 mot 3 upp till 8 mot 8 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min

VAD

Fotbollkubb

VARFÖR

För att lära sig sikta

HUR

- Hur kan jag sikta? (stödjefoten i bollens riktning, träffa bollen rent med spänd bredsida)

ÖVA

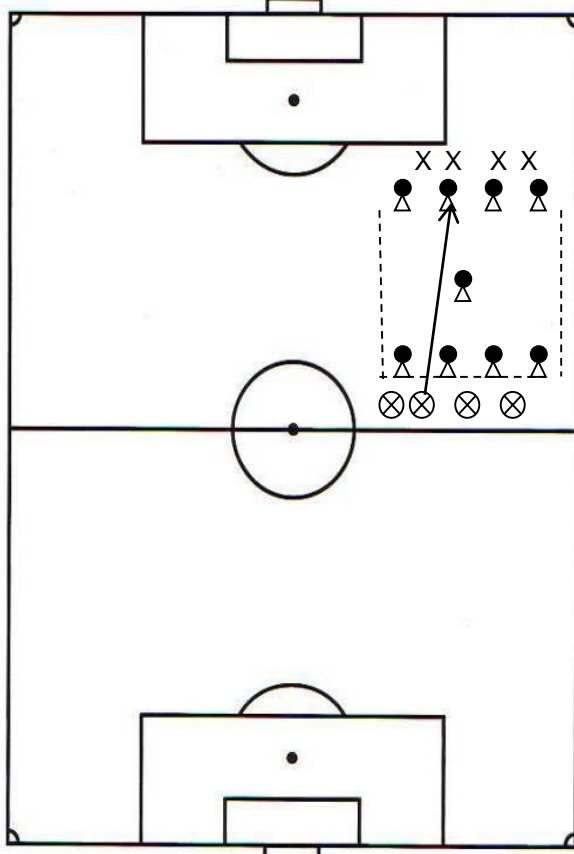
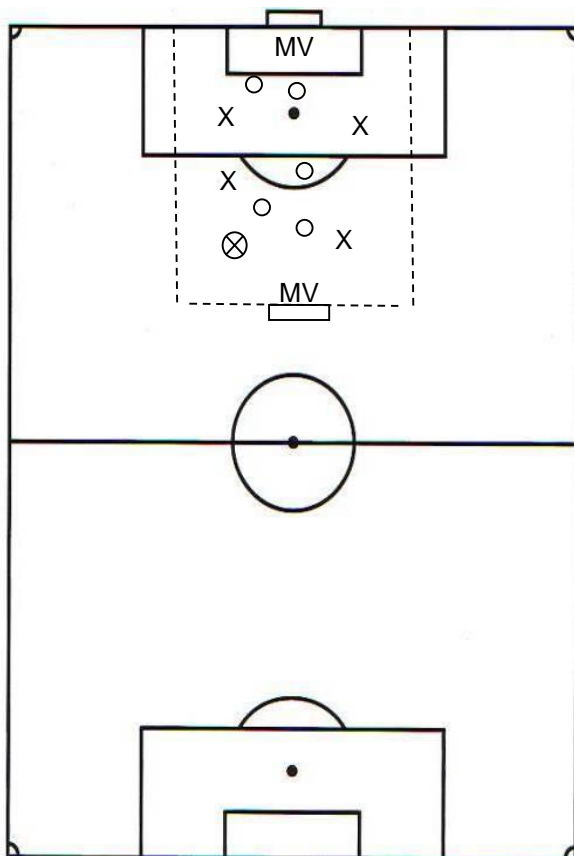
Organisation

2 lag med lika många i varje. Det ena laget har bollar. Varje lag har lika många konor med bollar på i en linje framför sig.

Anvisning

Laget med bollar ska skjuta ner det andra lagets bollar från konorna. Om laget träffar någon boll så måste det andra laget först chippa in den bollen på motståndarnas planhalva. Bollen läggs sedan på en kona där den träffat marken. Innan de får skjuta ner det andra lagets bollar så måste de sedan träffa bollen som de har chippat in. När det ena laget har skjutit ner alla de andras bollar ska de skjuta ner "kungen" som är mitt på spelplanen. Alltså vanliga kubbregler.

10 min



Tisdag eftermiddag:

Träningspass 4, Passning och mottagning

VAD

Passning och mottagning

VARFÖR

För att kunna bedriva anfallsspel

HUR

- Vad är viktig vid passningen? (titta upp innan, titta på bollen i tillslaget, ögonkontakt, passa med breddsidan)

- Vad är viktig vid mottagningen? (titta upp innan, titta på bollen i tillslaget, ta med bollen till fri yta)

ÖVA

Organisation

9 spelare, 3 bollar + reservbollar, yta 30 x 20 m, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

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

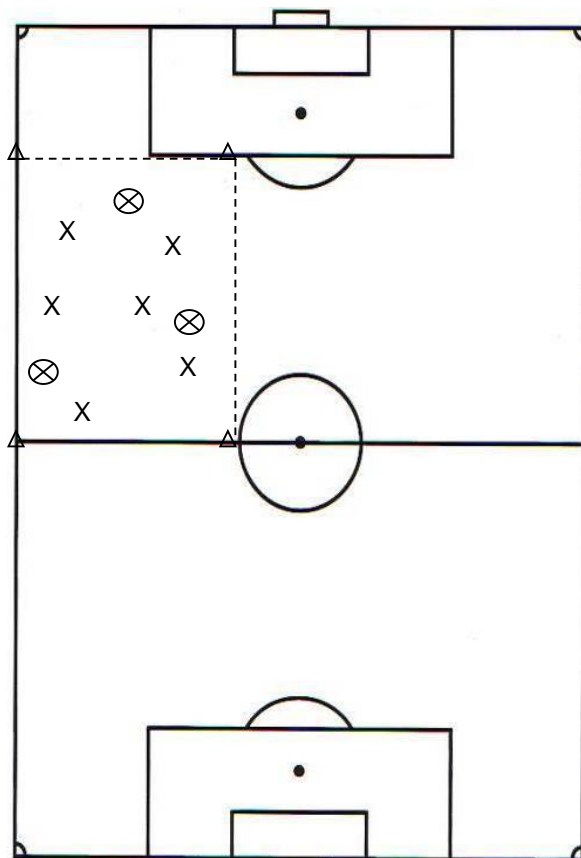
Stegring/sänkning

Antal bollar, antal spelare, ytans storlek.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



VAD

Passning och mottagning

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

14 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 50 x 40 m, 2 färger västar, 4 koner

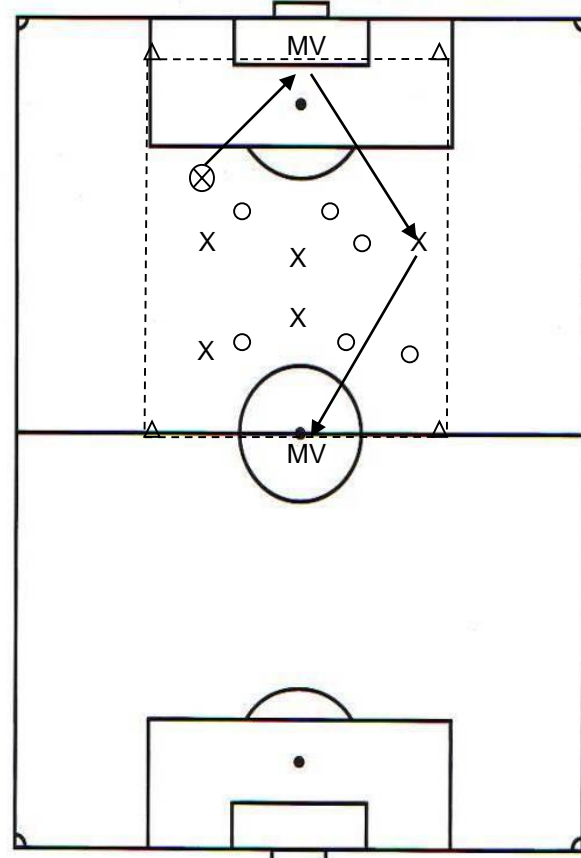
Anvisning

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

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



Tisdag eftermiddag:

Träningspass 4, Passning och mottagning

VAD

Passning och mottagning

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, ge bollhållaren flera alternativ)

ÖVA

Organisation

8-18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-55 x 15-40 m,

2 mål, 2 färger västar

Anvisning

Fritt spel 3 mot 3 upp till 8 mot 8 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min

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 bredsidan)
- Vad är viktigt vid mottagningen? (titta upp innan, titta på bollen i tillslaget, ta med bollen till fri yta)

ÖVA

Organisation

18 spelare, 9 bollar, yta 40 x 30 m, 9 konmål + 4 koner

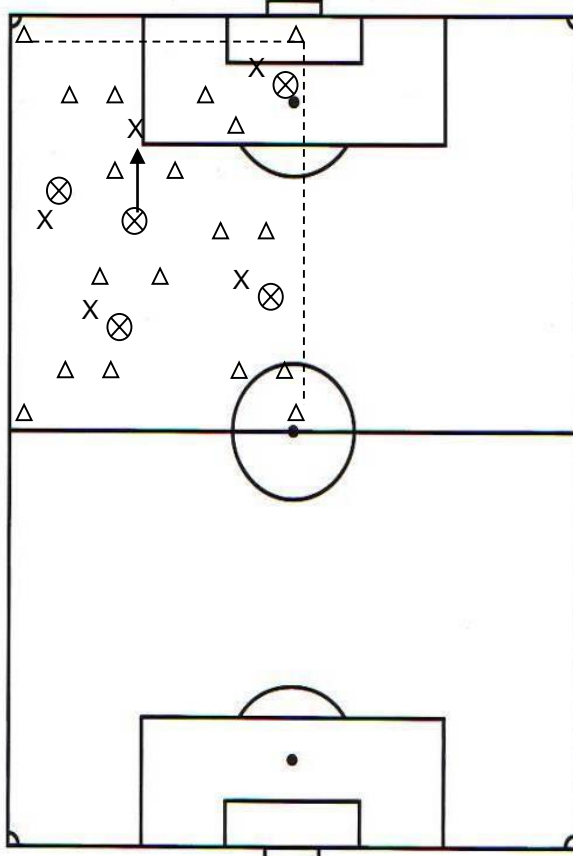
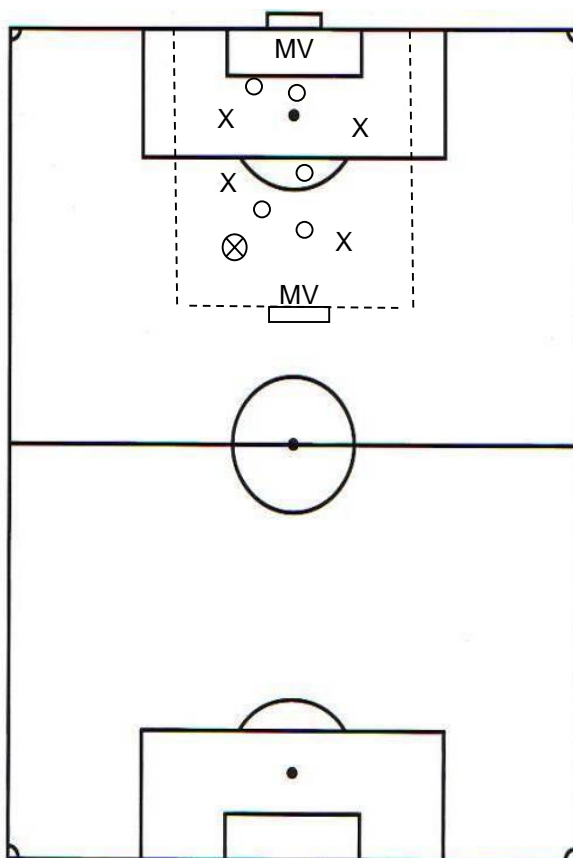
Anvisning

Spelarna är 2 & 2 med 1 boll. Spelaren med boll passar genom ett konmål till medspelaren som tar emot bollen. Sedan söker mottagaren upp ett nytt mål. Det lag som först har passat genom alla konmål vinner.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR

10 min



Torsdag förmiddag:

Träningspass 5, Driva och utmana

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 foten)
- Vilken del av foten är bäst att använda när jag driver? (utsidan eller vristen)

ÖVA

Organisation

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

Anvisning

Spelarna driver innanför ytan och söker fria ytor. På tränarens signal byter spelarna yta rakt eller diagonalt. Använd båda fötterna.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min

VAD

Utmana

VARFÖR

För ta sig förbi en motståndare och göra mål

HUR

- Var bör bollen vara när jag ska utmana? (bollen nära foten)
- Vad ska du tänka på efter utmaningen? (tempoväxla och driv förbi)

ÖVA

Organisation

4-6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 10-15 m x 15-20 m, 4 små mål, 2 färger västar, 4 koner

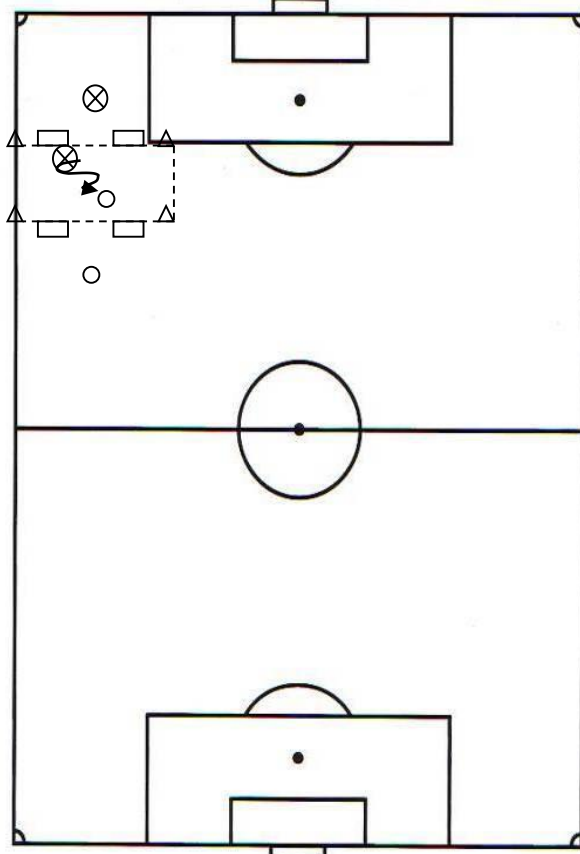
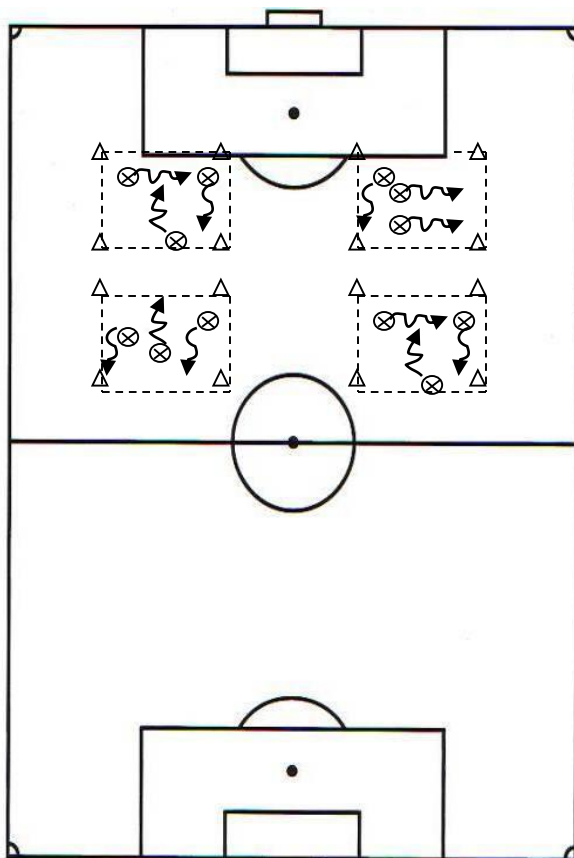
Anvisning

Fritt spel 1 mot 1 med minst en vilande spelare i varje lag. Byt spelare efter viss tid. Börja med passiv försvarare och stegra sedan till aktiv.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



Torsdag förmiddag:

Träningspass 5, Driva och utmana

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)
- Vilken del av foten är bäst att använda när jag driver? (utsidan eller vristen)

ÖVA

Organisation

8-18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-55 x 15-40 m,

2 mål, 2 färger västar

Anvisning

Fritt spel 3 mot 3 upp till 8 mot 8 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min

VAD

Driva

VARFÖR

För att se var det finns fria ytor att driva till

HUR

- Hur ska du göra för att veta vart du ska driva? (titta upp så ofta som möjligt)
- Hur kan jag driva förbi motståndaren? (byta riktning, tempoväxla)

ÖVA

Organisation

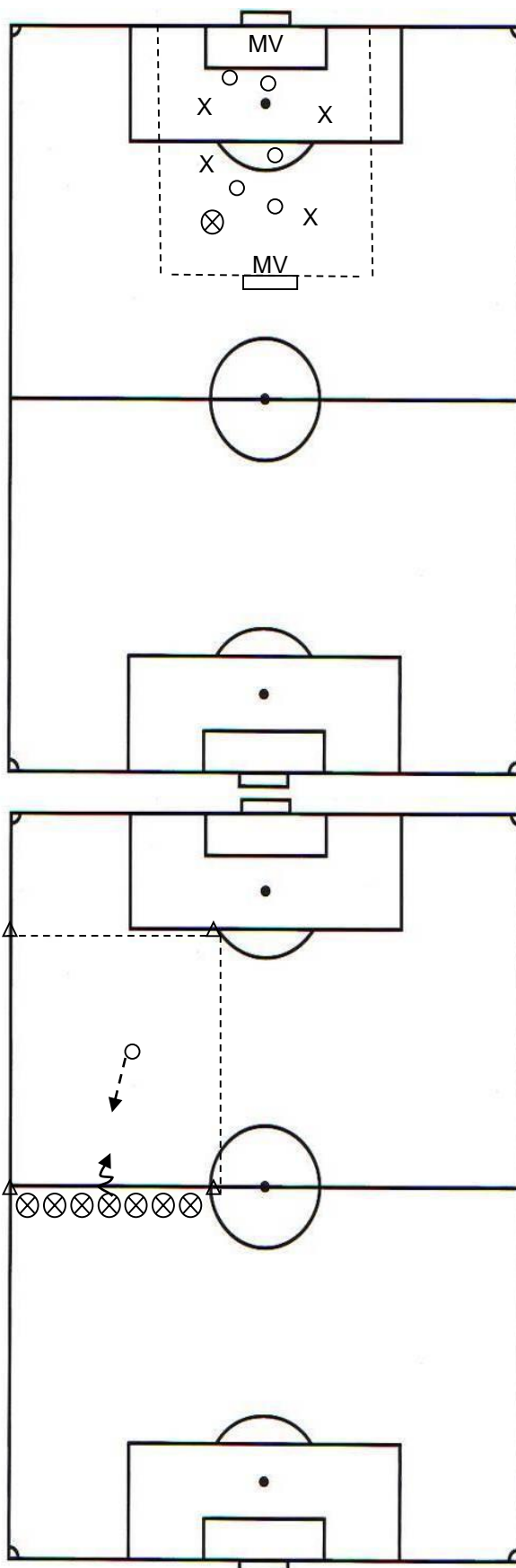
10-20 spelare, varsin boll, yta 15-20 x 20-30 m, 4 koner

Anvisning

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

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR. 10 min



Torsdag eftermiddag:

Träningspass 6, Finta och dribbla

VAD

Finta och dribbla

VARFÖR

För ta sig förbi en motståndare

HUR

- Hur utför jag en kroppsfint? (finta genom att flytta över kroppsvikten åt ena hållet för att sedan dribbla åt det andra hållet)
- Vad ska du tänka på efter finten? (tempoväxla och dribbla förbi)

ÖVA

Organisation

- 1) 4-6 spelare, varsin boll
- 2) 4-6 spelare, varsin boll
- 3) 4-6 spelare, varsin boll. Yta 10 x 15 m, 4 koner

Anvisning

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

Stegring

Hoppa över del 1 och/eller 2.

15 min

VAD

Finta och dribbla

VARFÖR

För att ta sig förbi en motståndare med bollen under kontroll

HUR

- Hur kan jag finta och dribbla förbi motståndaren? (byta riktning, tempoväxla, "rätt" avstånd)

ÖVA

Organisation

Alla spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30 x 20 m, 4 koner. Använd två övningsbanor.

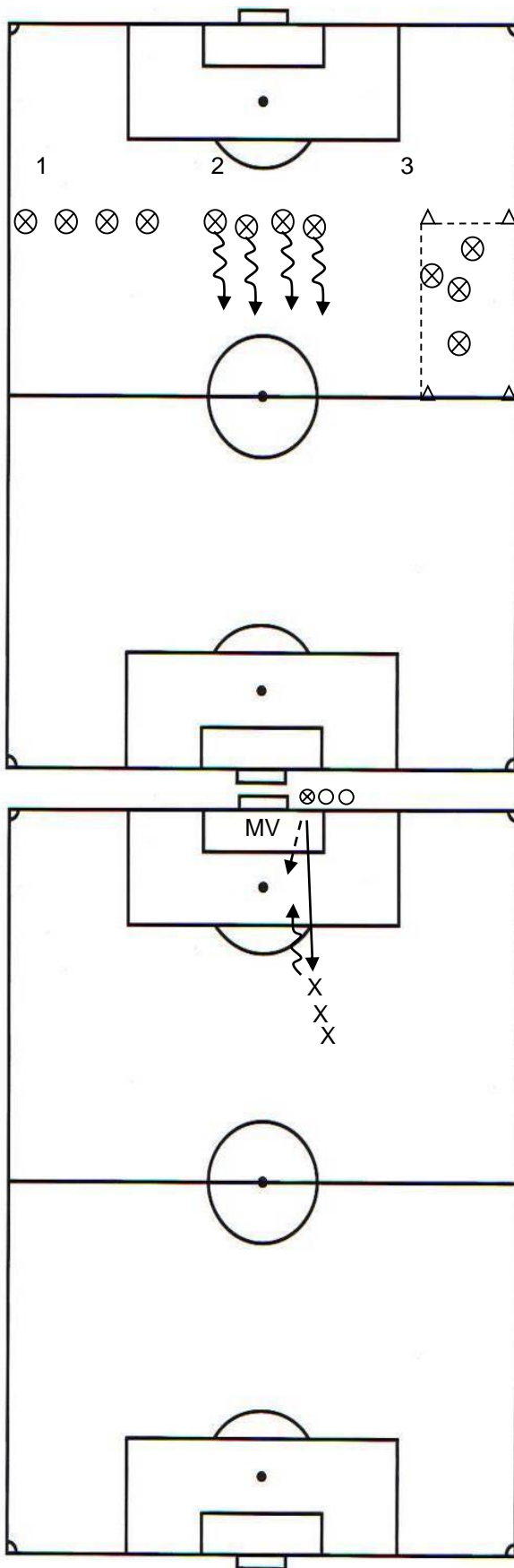
Anvisning

Bollhållare vid stolpen passar anfallsspelaren och blir sedan försvarare vid en 1 mot 1-situation. Byt led efter avslutat anfall.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



Torsdag eftermiddag:

Träningspass 6, Finta och dribbla

VAD

Finta och dribbla

VARFÖR

För ta sig förbi en motståndare och göra mål

HUR

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

ÖVA

Organisation

8-18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-55 x 15-40 m,
2 mål, 2 färger västar

Anvisning

Fritt spel 3 mot 3 upp till 8 mot 8 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

30 min

VAD

Finta och dribbla

VARFÖR

För ta sig förbi en motståndare

HUR

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

ÖVA

Organisation

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

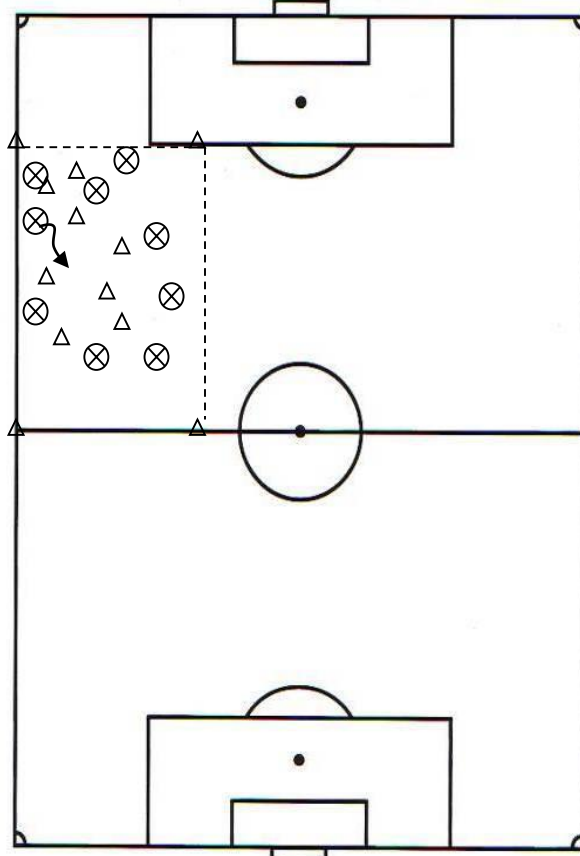
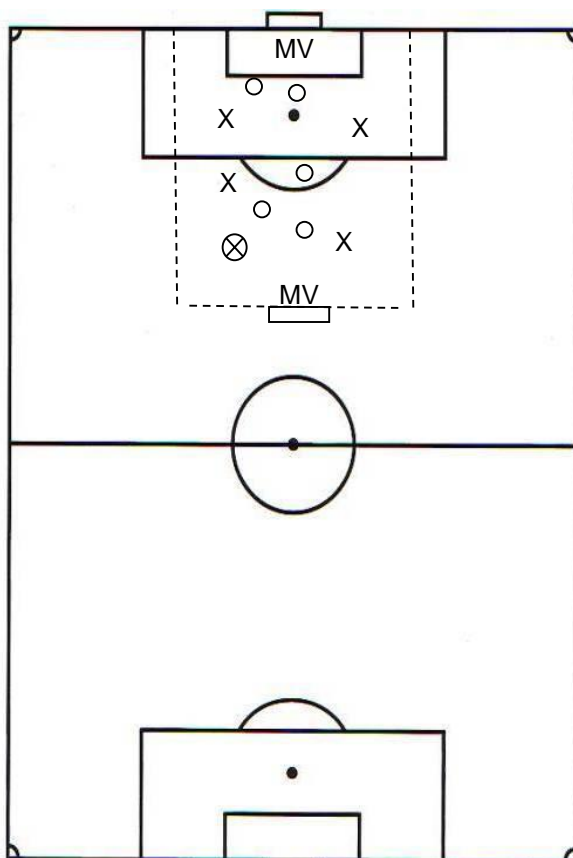
Anvisning

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

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10 min



Fredag förmiddag:

Träningspass 7, 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

Anvisning

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

Stegring

Volley istället för nick

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min

VAD

Nick/volley efter inlägg

VARFÖR

För att kunna avsluta efter inlägg

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

8-10 spelare och en målvakt, 10 bollar, yta enligt skiss. Två övningsbanor.

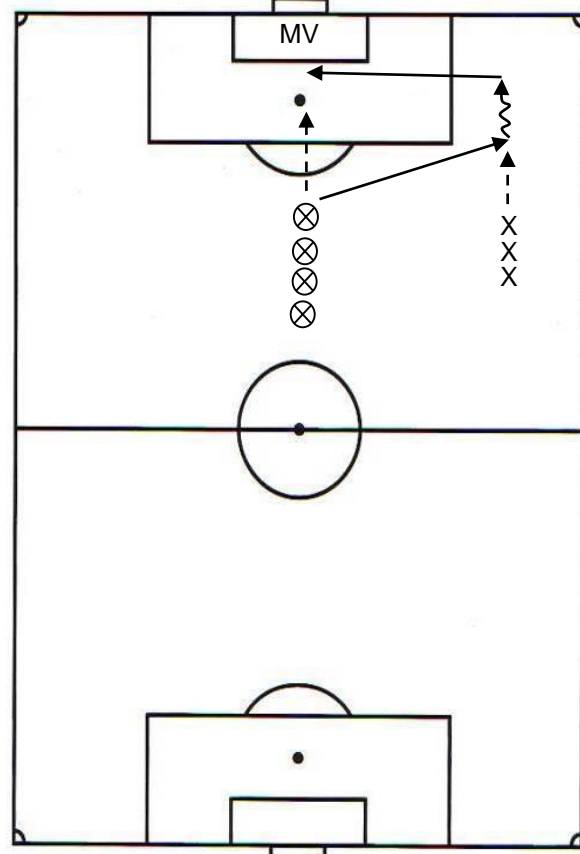
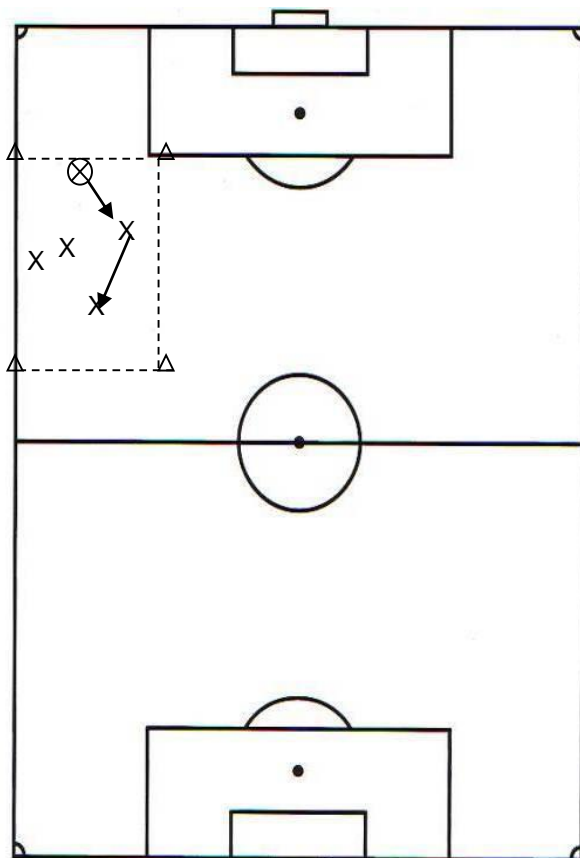
Anvisning

Spela ut bollen för inlägg. Löp in i straffområdet och avsluta inlägget.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



Fredag förmiddag:

Träningspass 7, Nick och volley

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)

ÖVA

Organisation

8-18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-55 x 15-40 m,

2 mål, 2 färger västar

Anvisning

Spel 3 mot 3 upp till 8 mot 8 + målvakt i varje lag.
Mål räknas dubbelt om det är på nick eller volley.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

25 min

VAD

Nick och volley

VARFÖR

För att kunna avsluta efter inlägg

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

8-10 spelare och en målvakt, 10 bollar, yta enligt skiss. Två övningsbanor.

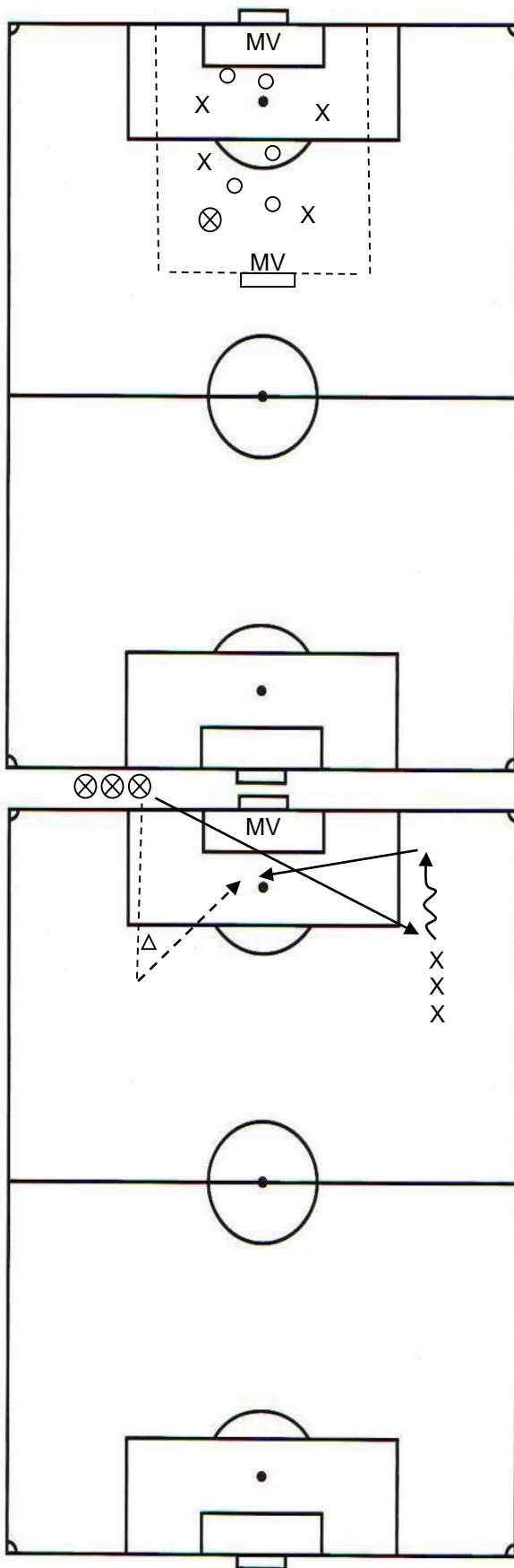
Anvisning

Bollhållare passar till inläggsspelare och rundar sedan konen och avslutar inläggget. Byt led efter avslutat anfall. Jobba i par och först till tre mål vinner.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



Fredag eftermiddag:

Träningspass 8, Nick och volley

VAD

Nick och volley

VARFÖR

För att kunna passa med huvudet och på volley

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

Alla spelare deltar. 1 boll per spelare på cirkelkanten.

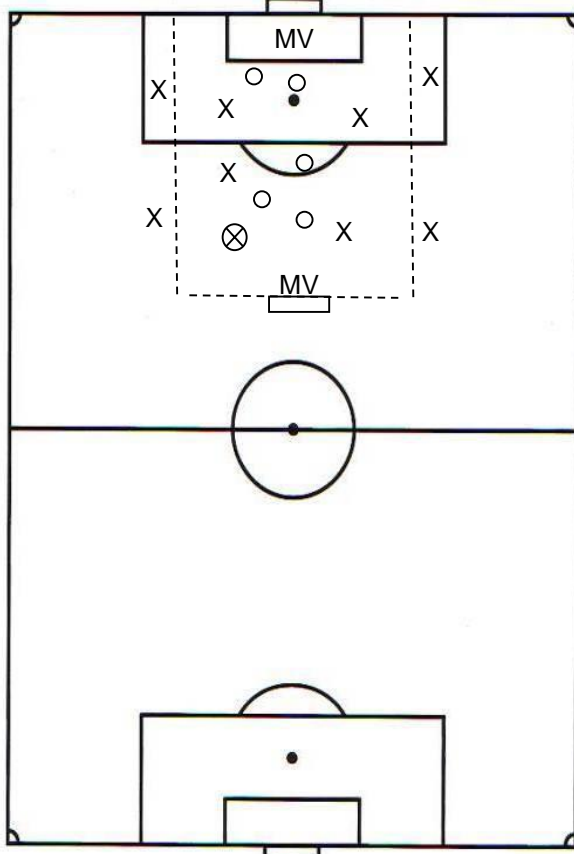
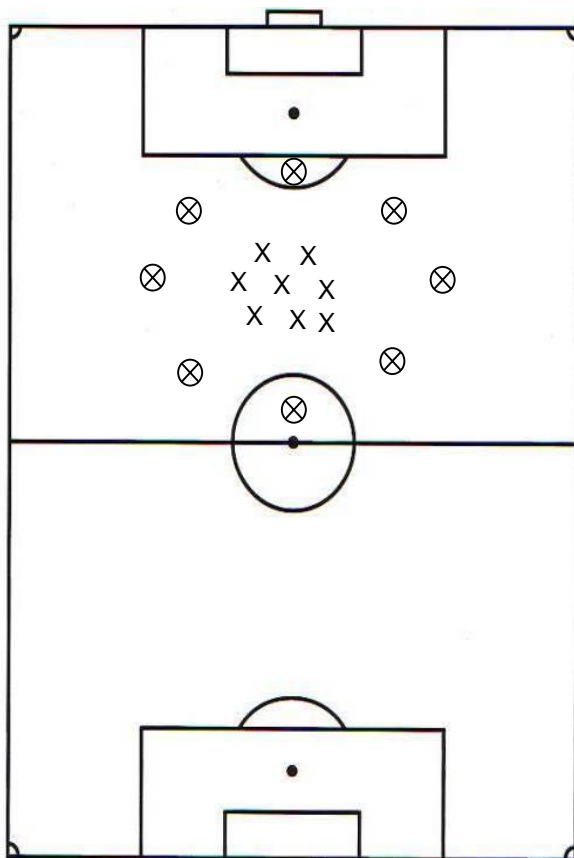
Anvisning

Spelare på cirkelkanten kastar till spelare inne i cirkeln. Byt plats på tränarens signal. Jobba med bredsida, vrist och nick.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



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)

ÖVA

Organisation

8-18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-55 x 15-40 m, 2 mål, 2 färger västar

Anvisning

Spel 3 mot 3 upp till 8 mot 8 + målvakt i varje lag. Använd spelare i ytterzonerna för inlägg. Byt inläggsspelare.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

25 min

Fredag eftermiddag:

Träningspass 8, Nick och volley

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)

ÖVA

Organisation

8-18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-55 x 15-40 m, 2 mål, 2 färger västar

Anvisning

Spel 3 mot 3 upp till 8 mot 8 + målvakt i varje lag.

Mål räknas dubbelt om det sker på nick eller volley.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

25 min

VAD

Tufffäktning

VARFÖR

För att träna balans

HUR

- Hur kan få omkull min motståndare? (finta, attackera från olika vinklar)

- Hur kan jag hålla balansen? (koncentration, hoppa undan för motståndarnas attacker)

ÖVA

Organisation

2 och mittemot varandra

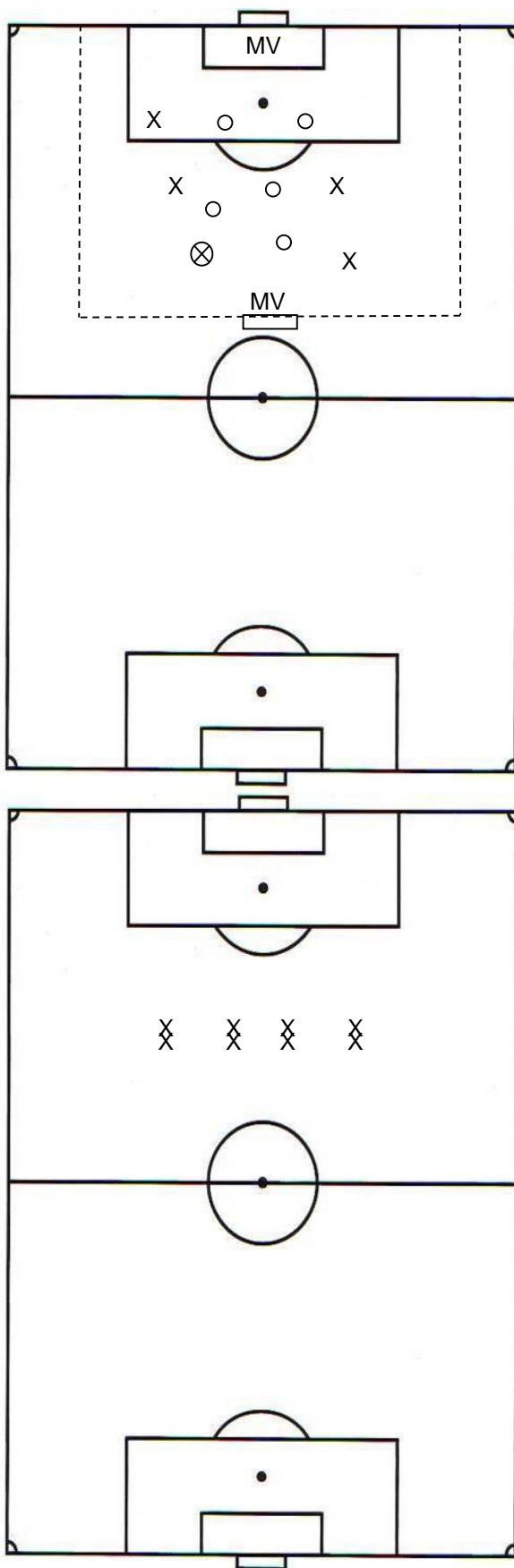
Anvisning

Spelarna greppar höger fot med höger hand. De tacklar sedan varandra med höger axel mot motståndarens höger axel. Målet är att få motståndaren att tappa balansen eller tappa taget om sin höger fot. Byt till vänster hand och fot efter halva tiden.




SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10 min



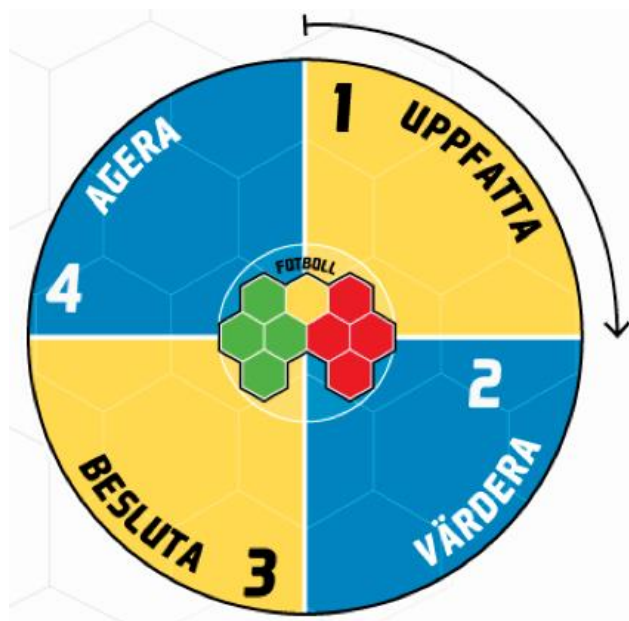
TECKENFÖRKLARING

	Bollens väg
	Spelares väg
	Spelares väg med boll
x	Anfallsspelare
○	Försvarsspelare
✱	Joker (alltid med bollhållande lag)
⊗	Spelare med boll
MV	Målvakt
△	Kona
□	Mål
●	Boll

Låt spelarna **själva**

- *uppfatta* vad som händer
- *värdera* sina alternativ
- *besluta* vad som ska göras
- *agera* utefter sitt beslut

Din roll som ledare är att i en positiv anda ge återkoppling både på spelarnas bra och mindre bra ageranden. Detta kan göras direkt när det händer (främst bra ageranden), i halvtid eller efter matchen.



RIKTLINJER MATCH

- Matcherna spelas i 3x20 minuter med 5 minuters paus mellan perioderna.
- Alla som tränat ska spela lika mycket under matcherna. Deltagare som inte tränat men som vill spela match ska få möjlighet att göra det, de är dock inte berättigade till lika mycket speltid som de som tränat fullt.
- Använd paus för instruktion. Matchen är det bästa utbildningstillfället men låt deltagarna själva få pröva att hitta lösningar först innan du hjälper dem. Ställ frågor (se bild på sida 19).
- I första hand är det Biträdande ledare som dömer matcherna och Ansvarig ledare som sköter matchcoachningen.
- Lagen hälsar alltid på varandra innan matchstart och tackar varandra efter matchens slut.

Inför säsongen 2013 lanserade för första gången Svenska Fotbollförbundet en spelarutbildningsplan. Syftet är att hjälpa distrikt, klubbar och ledare att göra verksamheten så stimulerande och utvecklande som möjligt för alla barn- och ungdomar som väljer att börja med fotboll.

Några grunder i spelarutbildningsplanen är följande:

- **Vad är fotboll?** Spelets faser är analyserade och nerbrutna i anfallsspel och försvarsspel med omställning emellan. Därifrån kan man bryta ner respektive del ytterligare för att analysera vad man behöver träna på. Se skiss längst ner på sidan.
- **Minst 50 % av träningen ska vara spel i någon form**, gör enkla, funktionella och matchlika övningar. För att låta spelarna ta beslut även under träning är det viktigt med övningar där det finns både medspelare och motståndare att förhålla sig till.
- **Guided discovery**, ge inte spelarna alla svaren utan låt dem själva ta beslut och komma på lösningar genom att ställa frågor.
- **4 nivåer**, träningar och matcher planeras efter spelarnas nivå och ålder. För varje nivå finns en rad färdigheter som spelarna bör lära sig och träna på under den aktuella nivån. Följande nivåer finns:

Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4
6 - 9 år	9 - 12 år	12 - 15 år	15 - 19 år
5-manna	7-manna	9/11-manna	11-manna

