

Vi har gjort sex olika träningspass (fyra anfallsfokuserade & två försvarsfokuserade). Tanken är att vi ska kunna rotera på dessa under våren. Jag skickar den första övningen nu för att vi ska komma igång, men jag är inte klar med all renskrivning än. Tanken är att planeringen för en träning ska få plats på en A4-sida. Varje träningspass följer nedanstående mönster.

1. En uppvärmning i 5-10 minuter. Tanken är att gå upp till två uppvärmning 2x5 när de börjar kunna övningarna. Utgångspunkten är att det ska vara mycket boll och passningsövningar även som uppvärmning.

2. Tre vanliga övningar. 3x8. Tanken är att det ska vara minst en smålagsspelövning per träning. Vi delar in gruppen i tre lika stora grupper som roterar på tre övningar. Varje övning bör kunna genomföras på 6-12 barn. Börjar vi bli över 35 bör vi föra in ytterligare en övning, t.ex. en skott eller teknikövning alternativt målvaktsträning. Är vi fyra tränare bör vi kunna köra målvaktsträning om vi är fler än 18 barn

3. 20 min match på slutet. Är de många kör vi en stormatch och två smålagsmatcher eller någon skottövning vid sidan om, alternativt två storlagsmatcher om vi är riktigt många och har ytan.

Vi har också lagt in ett antal begrepp som vi tänker att det kan vara bra att nöta in under varje övning. (En del begrepp har inte direkt med övningen att göra utan är mer utplacerade.)

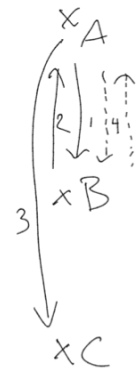
Vi får utvärdera träningarna löpande och göra uppdateringar eftersom.

Anfall 1 - Uppspel och väggspel

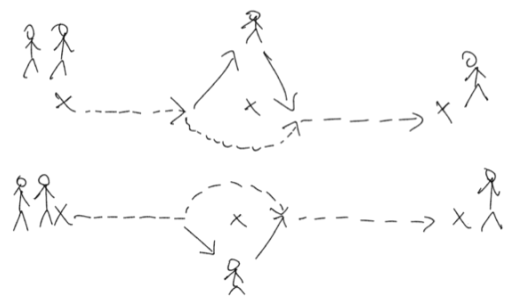
Begrepp: Falla ner, ta djup, överlappning, djupledslöpning, väggspel & vända spelet

Uppvärmning

Passningar i grupper om 3. De står på ett led med en spelare i mitten. En spelare (A) spelar till den som står i mitten (B). Den som står i mitten (B) spelar tillbaka till samma spelare (A). Spelare A passar sedan förbi spelare B till spelare C. Spelare A och B byter plats. Spelare C spelar den som står i mitten osv. Mönstret blir kort, kort, lång, byt plats. kort, kort, lång, byt plats ... (Mattias passningsövning)



Väggspel förbi kon. Spelarna turas springer fram och tillbaka och väggar förbi en kon. En spelare utgör vägg. Tre spelare turas om att springa, det går att vara någon till. Lagom i grupper om 4-5 spelare, fungerar bra att köra på två eller tre grupper på en tränare. Är det fler spelare skapar man två eller tre separata led. (Se s. 131 i boken.) Byt ut konen mot en passiv försvarare för att stegra

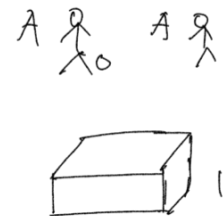


Övningar

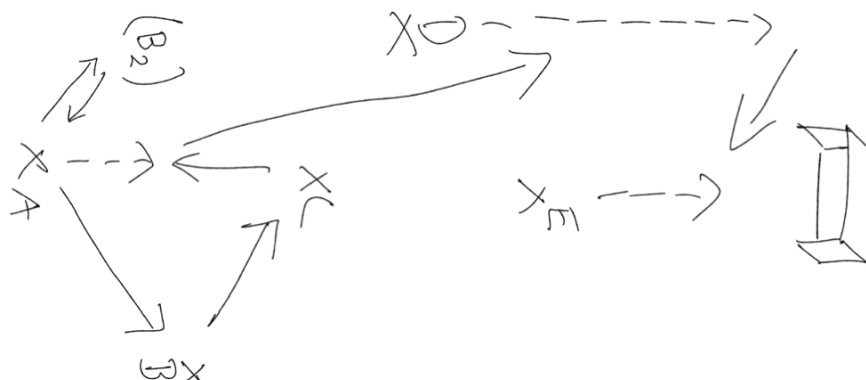
Smålagsspel 3/4 mot 3/4 + målvakter. Är de för få tar man bort målvakterna. Mål ger en poäng. Vägspel ger också en poäng. Vägspel + mål ger 3 poäng. (Se s. 134 i boken) obs! ingen skiss.



Anfall 2 vs 1 + målvakt. Två mål, de turas om att anfalla på två mål. Övningen kan utökas till 3 vs 2 + målvakt om det är många barn. Det går också att ha en eller två personer extra per grupp och så turas de om att vila. (Se s. 135 i boken). Den som inte har bollen kan testa att överlappa. I denna övning ska de träna på att utmana eller åtminstone gå emot försvararen innan de passar bollen.)



Passningsövning med uppspel (s. 125). A passar till B. B passar till C. C passar till A som möter bollen och slår en djupledspassning till D. D tar med bollen ner mot hörnflaggan och slår en passning snett bakåt till E. E ska inte springa för tidigt utan komma med fart. Vänd på övningen ibland så de får köra inlägg med höger. Lägg till en till kant (B2) i början som passar tillbaka till A. om de är fler. Det går också att lägga till en som jagar och en som står i mål. Tränaren kan stå i mål också.

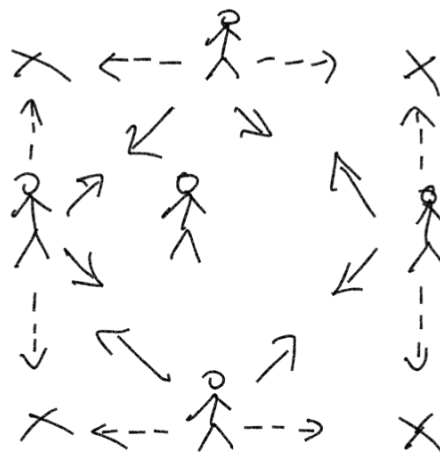


Anfall 2 - Uppspel, Spelbredd och spelbarhet

Begrepp: Överlämning, volley, halvvolley, skarv & distinkt

Uppvärmning

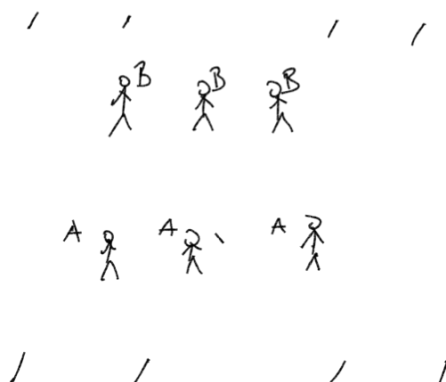
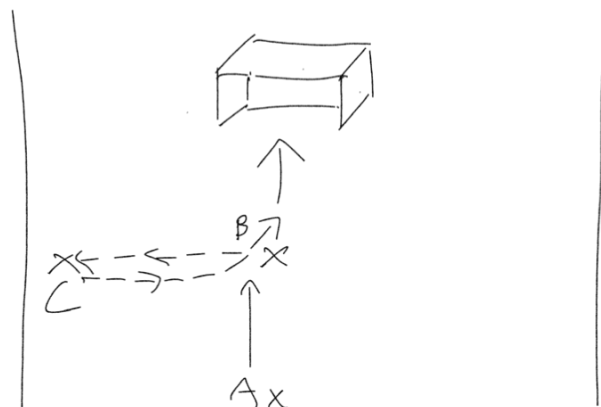
- Kvadraten - Fyra står på linjen och passar varandra. En står i mitten och jagar. När den som jagar bryter en passning får den som slagit passningen byta plats med den i mitten. Prata om spelbarhet och hur man måste röra sig på linjen för att bli spelbar. (spelbarhet.)



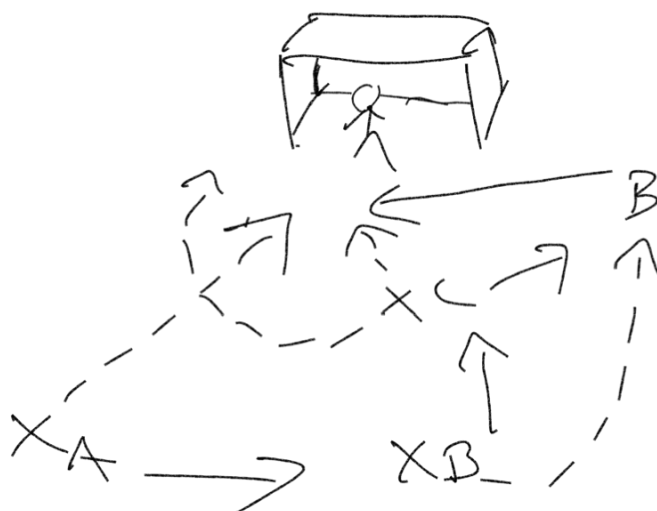
Övningar

Överlämning. C står på kantan, B i mitten i samma höjd som C. A står längre bak i mitten. A passar till B. B springer ut mot kanten. C springer in i banan. B lämnar över till C som skjuter på mål. Efter skott går A till B, B till C och C till A. (jimmy-övning)

Smålagsspel 3/4 vs 3/4 med fyra mål (två bredvid varandra). Prata om vikten av spelbredd.



Inlägg - A passar till B på andra sidan planen. B passar till C som står längre fram på samma sida. B tar en löpning på utsidan C. C passar till B som slår ett inlägg till A och C. För variation kan man instruera C att gå på utsidan av A. (jimmy övning)



Försvar 1 - Markering

Begrepp: Understöd, Rätt sida, Fokus & Markering

Uppvärmning

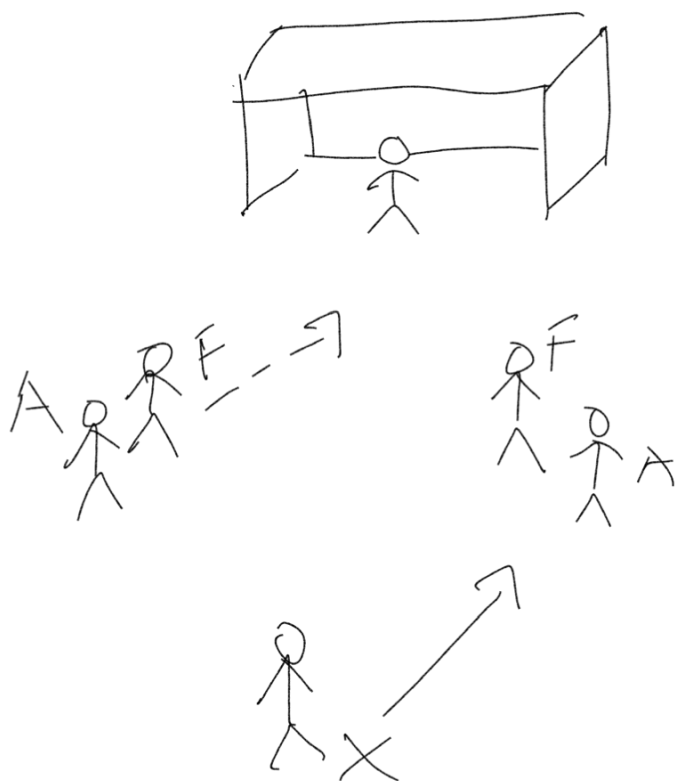
Uppvärmning i par. En backar och kastar bollen till den som går fram. Den som går fram nickar eller tar ner eller spelar med foten tillbaka. När de kommit över till andra kortsidan byter de roller.

Övningar

Smålagsspel 3/4 vs 3/4, alla har en spelare att markera. Är det fler än 8 lägger man till målvakter och större mål. Prata om värdet av att markera nära och på rätt sida.

Hörnor. Träna hörnor. Hur anfallare ska stå. Hur försvarare ska stå. Prata om värdet av att markera nära och på rätt sida.

En uppspelare, två anfallare, två försvarare, en målvakt. Försvararna markerar anfallarna. den försvarare vars anfallare inte får bollen ska falla ner och tar understöd. Om anfallaren passar ska den andra försvararen gå på och den förste försvararen falla ner (alternativt markera om de är i straffområdet.) Prata om värdet av nära markeringar på rätt sida. Se s 145 i boken.



Anfall 3 - Uppspel

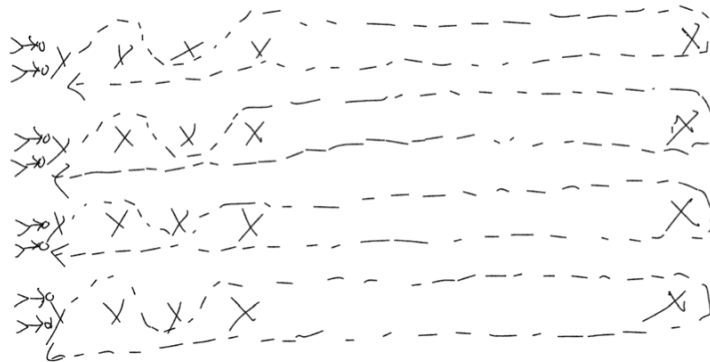
Begrepp: Första stolpe, andra stolpe, stå på hämlarna & bågloping

Uppvärmning

Dribbla några koner, tempoväxla och spring till en kon längre bort. Vänd med bollen nära. Spring tillbaka hela vägen.

Lämna över till nästa. Två och två. Variation hur de ska vända och hur de får driva bollen.

Prata om vikten av att hålla bollen nära sig både när de driver och vänder.

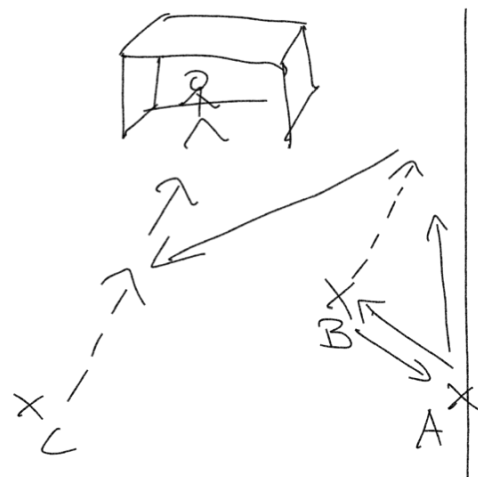


Nummerboll. Varje barn får ett nummer. De ska passa inom gruppen i nummerordning. Efter en stund byter man passning till överlämning. Är det fler än 5 barn kan man ha två grupper och två bollar på samma fält, då får de träna att undvika krockar också. Prata om vikten av att röra sig efter att de passat och att de alltid måste söka nya ytor. Ingen skiss.

Övningar

Inkast - A kastar till B. B passar tillbaka till A och springer upp längs kanten. B passar upp längs kanten, B slår inlägg till C som tar en löpning från andra sidan. Efter skott går C till A, A till B och B till C.

Inlägg - A passar till B på andra sidan planen. B passar till C som står längre fram på samma sida. B tar en löpning på utsidan C. C passar till B som slår ett inlägg till A och C. För variation kan man instruera C att gå på utsidan av A. (jimmy övning)



Smålagsspel 3/4 vs 3/4 + 2 i bollhållande lag med målvakt. Alltså två spelare byter lag varje gång ett lag erövrar bollen. Är de fler kan man lägga in en tredje spelare i det bollhållande laget - i så fall får två av dem spela på varsin kant och en bara i mitten. (Ingen skiss.)

Anfall 4 - Teknik

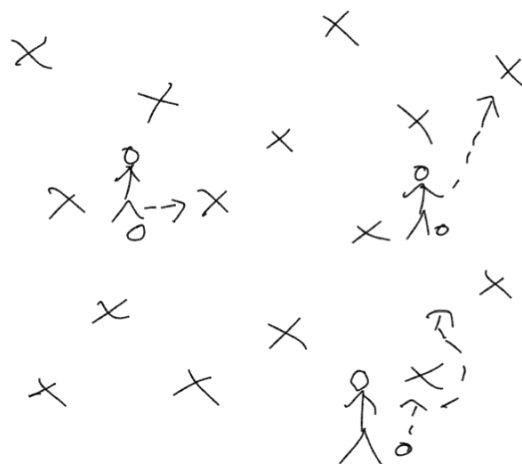
Begrepp: Tvåfotare, överstegare & kroppsfint

Uppvärmning

Slalom mellan koner som är på två led, i grupper om 2-3.



Slalom mellan koner på led, i grupper om 2-3.

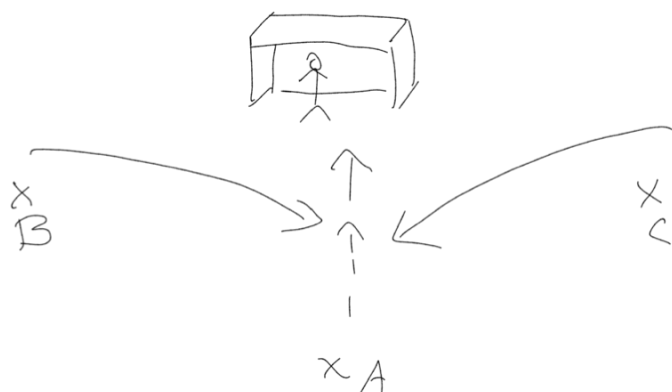


Övningar

Konstskog med olika dribblingar och finter. Gå mot kon och träna olika dribblingar och finter.

Måste också titta upp så de inte krockar med varandra.

Inlägg, avslut. 3-4 spelare vid A. 3-4 spelare vid B. Förste spelare vid B slår ett inlägg mot straffpunkten. Förste spelare i A kommer med fart och försöker skjuta direkt. A får inte springa för tidigt. B får inte skjuta för nära målvakten. Sedan går A till B och B till A. När alla slagit ett inlägg och skjutit en gång går alla vid B till C och så upprepas allt från andra hållet.



Småmålsspel 3/4 vs 3/4. Innan någon får göra mål måste den först finta/dribbla förbi en motståndare för att målet ska räknas.

Obs!

Denna träning kan med fördel köras på fyra grupper och lite kortare övningar. I så fall kan man lägga till en fjärde övning där en grupp får träna på att jonglera med bollen.

Försvar 2 - Kamp

Begrepp: Press, retur, håll ihop laget, överflyttning, första touch & två tillslag

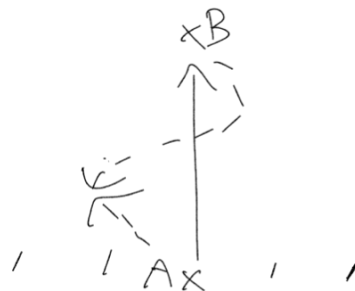


Uppvärmning

Ta emot och passa med två tillslag i en triangel, och spring till den kon du precis passerat mot. A passar B (två tillslag - tar emot med höger, passar med vänster). B till C. C till A. Hela tiden genom att ta emot med höger och passa med vänster. (blir de fler kan man göra det i fyrkant)

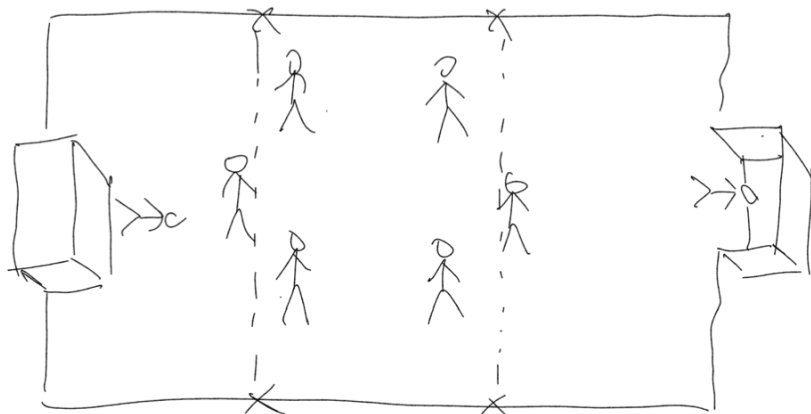
Övningar

Den som står först i A spelar bollen till den som står först i B. B försöker göra mål på ett av småmålen bredvid A. A kliver upp och försvarar, snabbt men inte så snabbt att spelaren går bort sig. Det går också att köra med bara ett mål. Se s. 144 i boken.



Spel 3/4 mot 3/4 med målvakter, men spelarna får bara bryta bollen i mittzon. Träna högt försvarsspel. Träna på att komma fri med målvakt.

Övningen går också att spela med småmål. Se s.160 i boken.



5/4 vs 3/2 + målvakt. De ska träna på att nyttja på att vara fler, och träna på att flytta över till rätt sida när man är färre. Man kan ge de som är få ett stort mål med målvakt och de som är fler två småmål. Uppmuntra mycket skott och intensivt försvarsspel.

