

Träningsguide för uppstart knettefotboll i Skärhamns IK



Detta dokument beskriver hur ett träningsprogram kan läggas upp, vad man ska tänka på under övningarna samt generella tips till ledarna.

Övningarna i programuppläggen nedan är grundförslag. Du hittar mängder med andra bra övningar för alla ålderskategorier/spelformer på SvFF:s Fotbollsportalen, <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/>, enkel registrering med din mailadress.

Pojkar/flickor 5-6 år

Generell guide

Ledare ska vara med aktivt i alla övningar och inte bara tala om för barnen vad de ska göra utan visa hur.

Det måste vara en lek men ändå hålla sig till vissa regler. Beröm ofta!

Programmet måste kunna anpassas, ser man att barnen inte klarar av en övning så måste man kunna bryta och t ex köra straffar eller liknande övning som man vet att de tycker är kul.

Föräldrar ska hållas ifrån träningen om möjligt.

Samling ska alltid ske före och träning där vi hör kort hur det är med barnen och låter dem prata lite.

Vi har alltid en avsedd plats för återsamling/vattenpaus

Träna på att barnen ska lära sig namnen på andra spelare i laget.

Under träningen

För att programmet ska fungera mest effektivt ska man vara max 8 barn per ledare. Vid behov kan man ta in en förälder som redan är på plats.

Sträva efter att alla ska ha en varsin boll så mycket som möjligt.

Vid övningar ska man undvika led med mer än 5 barn.

Alla barn ska ha benskydd och vattenflaska.

Dela in övningsgrupper efter utveckling hos barnen.

Vid spel

Dela in lag efter utveckling hos spelarna.

När man spelar så sträva efter 3 mot 3 för att alla ska få chans att röra bollen, max 5 mot 5.

Vid spel så behövs det inte vara någon målvakt utan spela med små mål alternativt ledare som står i mål. Om man ändå vill använda målvakt så undvik utsparkar utan rulla ut bollen.

Inte nödvändigt att köra med inkast utan ha en ledare som sparkar in bollen på plan när den kommer utanför.

Övningar

Programmet går ut på att använda sig av 3 kategorier samt en 4:e som är spel.

Kategorier:

A	Uppvärmning	10 min
B	Teknik/passningar	20 min
C	Lek	10 min

Nr	A – Uppvärmning	B - Teknik/passning	C - Snabbhet/Lek
1	Följa John	Mellan koner, avslut på mål	Svarte man med eller utan boll
2	Vanlig uppvärmning	Ett led, ledare står i mål och rullar upp boll, avslut och sist i led.	Två led på varsin sida stolpen, spring upp med varsin boll och lämna över till nästa.
3		Driva boll inom cirkel.	

Utifrån dessa 3 kategorier så är rekommendationen att under ett träningspass använda sig av en uppvärmningsövning, 2 st teknik/passningsövningar samt en snabbhet/lek. Man avslutar sen med spel sista 20-30 minuterna.

Ser man att barnen börjar lära sig övningarna och hanterar dem bra så kan man börja titta på nästa åldersgrupps övningar och se om man kan använda något därifrån.

Uppvärmning:

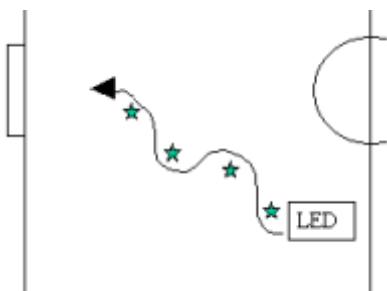
1A. En ledare som gör övningar och sen kan man lämna över till någon av barnen som får prova på. Tänk på att blanda in lite lek i övningen som ”hjula”, kullerbyttor etc. Under tiden som en ledare kör uppvärmningen så gör övriga ledare i ordning för nästa övning.

2A. En ledare som gör traditionell uppvärmning. Tänk på att barnen alltid ska vara bakom den som leder uppvärmningen.

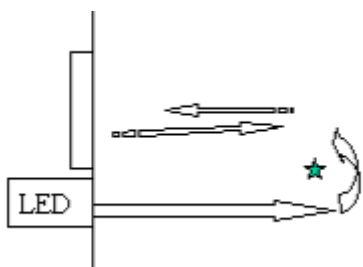
Teknik/passning:

1.B (Denna övning går även bra att utöva helt utan koner om barnen är nybörjare). Ett led om max 5st, springa med boll mellan koner (max 4 st koner) och avsluta på mål.

Tänk på att nästa person i ledet kan starta när den framför har skjutit. De ska hämta sin egen boll och jogga på sidan tillbaka. Försök att håll hög fart hela tiden och uppmuntra alla barn. Byta med att köra från höger och vänster.



2B Ett led vid stolpen om max 5 st. Vid start springer spelaren upp, rundar konen får en rullande boll från ledaren som står i mål, spelaren skjuter direkt. Tänk på högt tempo samt byta sida så de får skjuta med både höger och vänster.



3B Alla får en varsin boll och driver inom en cirkel (20 barn motsvarar samma yta som mittcirkeln). Ledare ska också vara med och driva egen boll. När ledare blåser i visselpipan ska alla stanna bollen, vid andra signalen fortsätter man (utveckling av övningen kan vara att man drar bollen bakåt vid andra signalen).

Snabbhet/Lek:

1C. Svarteman går ut på att en eller fler står på mitten av en avdelad plan. Spelarna står på ena kortsidan, ledaren ropar "vem är rädd för svarteman", spelarna svara "inte jag" och försöker därpå springa över till andra sidan med eller utan boll (beroende på utveckling) utan att bli tagen. Sist kvar vinner.

2C. Två led på varsin sida stolpen, spring upp med varsin boll och lämna över till nästa. Tänk på att man driver bollen snabbt men under kontroll. Max 4st i varje led för att hålla högt tempo. Kör 2 gånger per person, snabbast lag vinner.

Pojkar/flickor 6-7 år

Generell guide

Ledare ska vara med aktivt i alla övningar och inte bara tala om för barnen vad de ska göra utan visa hur.

Det måste vara en lek men ändå hålla sig till vissa regler. Beröm ofta!

Programmet måste kunna anpassas, ser man att barnen inte klarar av en övning så måste man kunna bryta och t ex köra straffar eller liknande övning som man vet att de tycker är kul.

Föräldrar ska hållas ifrån träningen om möjligt.

Samling ska alltid ske före och efter träning där vi hör kort hur det är med barnen och låter dem prata lite.

Vi har alltid en avsedd plats för återsamling/vattenpaus

Träna på att barnen ska lära sig namnen på andra spelare i laget.

Under träningen

För att programmet ska fungera mest effektivt ska man vara max 8 barn per ledare. Vid behov kan man ta in en förälder som redan är på plats.

Sträva efter att alla ska ha en varsin boll så mycket som möjligt

Vid övningar ska man undvika led med mer än 5 barn.

Alla barn ska ha benskydd och vattenflaska.

Dela in övningsgrupper efter utveckling hos barnen.

Vid spel

Dela in lag efter utveckling hos spelarna.

När man spelar så sträva efter 3 mot 3 för att alla ska få chans att röra bollen, max 5 mot 5.

Vid spel så uppmuntra att målvakt rullar ut bollen åt sidorna istället för utspark.

Turas alltid om att stå i mål vid spel.

Övningar

Programmet går ut på att använda sig av 3 kategorier samt en 4:e som är spel.

Kategorier:

A	Uppvärmning	10 min
B	Teknik/passningar	20 min
C	Snabbhet/lek.	10 min

Nr	A – Uppvärmning	B - Teknik/passning	C - Snabbhet/Lek
1	Följa John	Mellan koner avslut på mål	Svarte man med boll
2	Vanlig uppvärmning	Två led på varsin sida stolpen, springa upp runt koner, ta emot, passa, avslut	Två led på varsin sida stolpen, spring upp med varsin boll och lämna över till nästa.
3	Boll mellan ben	Ett led, ledare kaster lätt bollen för nick. Spelare som nickar ställer sig sist i ledet.	Rycka västar (kull), samla västar runt armen, blir man av med västen är man ute
4	Kull med frigörning mellan ben	Två led, springa med boll och passa till andra ledet. Max 4 i varje led.	
5		Ett led, ledare står i mål och rullar upp boll, avslut och sist i led.	

Utifrån dessa 3 kategorier så är rekommendationen att under ett träningspass använda sig av en uppvärmningsövning, 2 st teknik/passningsövningar samt en snabbhet/lek.

Man avslutar sen med spel sista 20 minuterna.

Uppvärmning:

1A. En ledare som gör övningar och sen kan man lämna över till någon av barnen som får prova på.

Tänk på att blanda in lite lek i övningen som "hjula", kullerbyttor etc. Under tiden som en ledare kör uppvärmningen så gör övriga ledare i ordning för nästa övning.

2A. En ledare som gör traditionell uppvärmning. Tänk på att barnen alltid ska vara bakom den som leder uppvärmningen.

3A. Ställa upp sig i grupper om max 5 stycken på led. Alla står bredbent och den som står först i ledet kastar en boll mellan alla ben. Sist i ledet tar upp bollen, springer och ställer sig längst fram och kastar mellan alla ben osv. Först från en linje till en annan vinner.

Tänk på att de ska ha en armlängds avstånd till den framför samt att längden från en linje till en annan ska vara ca 15 meter.

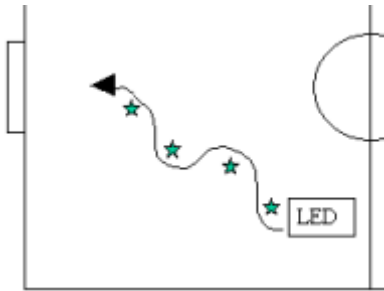
4A. En eller fler är "kullare" som ska försöka ta de andra. När man har tagit någon genom att nudda den andre så måste den tagne stå still. Den tagne kan bli frigiven genom att någon annan kryper mellan bena.

Tänk på att det ska vara ca 1/5 som är "kullare" av det totala antalet som är med. Måste arbeta med ett begränsat område tex mittcirkeln eller straffområdet.

Teknik/passning:

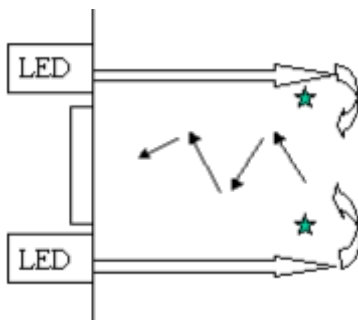
1.B Ett led om max 5st, springa med boll mellan koner (max 4 st koner) och avsluta på mål.

Tänk på att nästa person i ledet kan starta när den framför har skjutit. De ska hämta sin egen boll och jogga på sidan tillbaka. Försök att håll hög fart hela tiden och uppmuntra alla barn. Byta med att köra från höger och vänster.



2B. Två led på varsin sida om målet, max 4 st i varje led. Ledaren är målvakt med bollarna i målet. Vid start springer en från varje led upp, rundar konerna, max 3 passningar till varandra och sen avslut på mål.

Tänk på att ha hög fart hela tiden. Efter ett tag kan även ledaren gå upp och sätta press på de två som anfaller för att skapa lite verklighet. Något som inte är tillåtet är att stanna bollen, backa för att ta sats och skjuta...

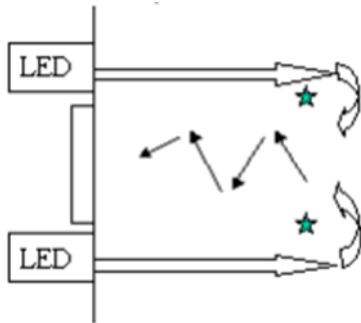


3B. Ett led (om max 5st) där ledare kastar lätt en boll till första spelaren som ska nicka tillbaka i brösthöjd på ledaren. Spelaren som nickar ställer sig sen sist i kön.

Tänk på att ha högt tempo samt inte kasta bollen mer än ca 2 meter till den som nickar. De ska lära sig att det inte är farligt att nicka samt ha ögonen öppna och träffa pannan.

4B Två led mot varandra om max 4st i varje led. Ett av leden har en boll. Vid start kör den spelaren som har boll och driver över till andra ledet, lämnar över bollen med en passning, mottagaren tar emot bollen och driver sen över till andra sidan osv. Tänk på att ha högt tempo och se till att de tar emot bollen. Ha inte längre än 10 meter mellan leden.

5B Ett led vid stolpen om max 5 st. Vid start springer spelaren upp, rundar konen får en rullande boll från ledaren som står i mål, spelaren skjuter direkt. Tänk på högt tempo samt byta sida så de får skjuta med både höger och vänster.



Snabbhet/Lek:

1C. Svarteman går ut på att en eller fler står på mitten av en avdelad plan. Spelarna står på ena kortsidan, ledaren ropar "vem är rädd för svarteman", spelarna svara "inte jag" och försöker därpå springa över till andra sidan med boll utan att bli tagen. Sist kvar vinner.

2C. Två led på varsin sida om stolpen, spring upp med varsin boll och lämna över till nästa. Tänk på att man driver bollen snabbt men under kontroll. Max 4st i varje led för att hålla högt tempo. Kör 2 gånger per person, snabbast lag vinner.

3C. Rycka västar (kull), samla västar runt armen, blir man av med västen är man ute. Flest västar vinner