



Övningsbank

7-9 år

5 mot 5

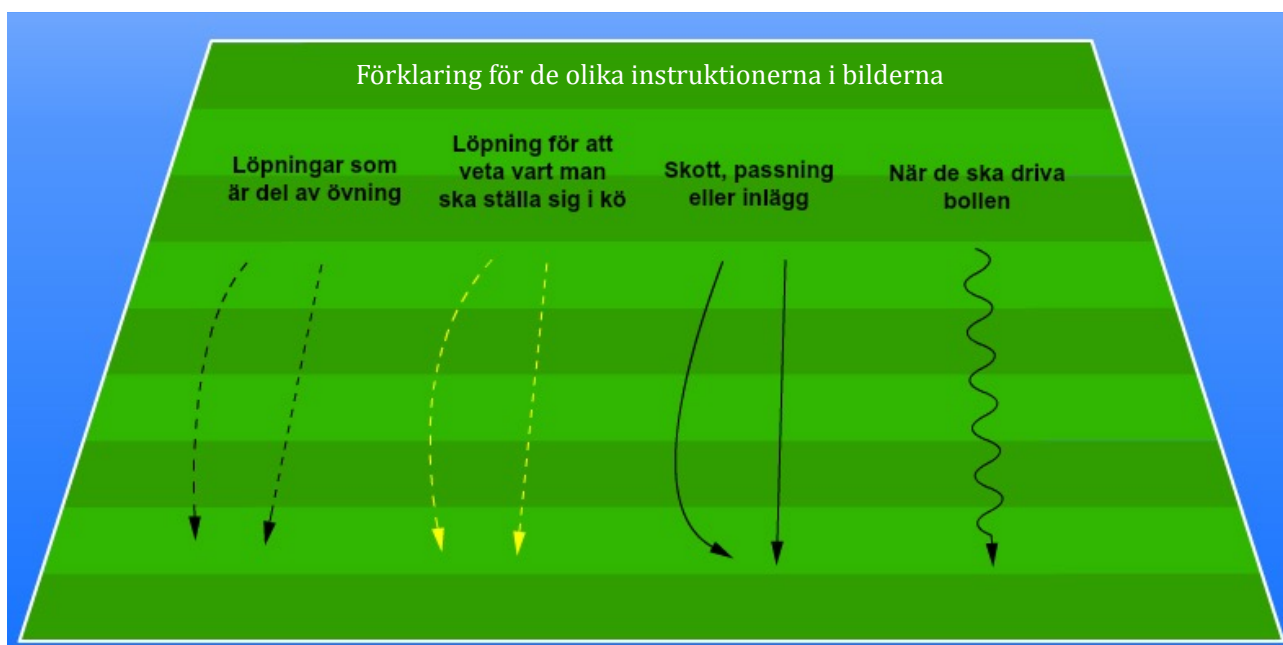


Järna Sportklubb

Innehåll

Träningsplanering.....	3
Speciellt för barn i åldern 7-9	4
Bollbehandling & Färdighetsövningar	5
1 Alla inne	6
2 Jonglering	8
3 Luftteknik	9
4 Teknikcirkeln	10
5 Cirkeln	11
6 Konskog	12
7 Vän med bollen	13
8 Vän med bollen i grupp	15
9 Stafetter & Teknikbanor	16
10 Nöta	18
11 Passning på led och med vändning	19
Avslutsträning.....	20
12 Skotträning	21
13 Skott på rullande boll	22
14 Avslut med väggspel	23
15 Ledstjärnan	24
16 Konbana med avslut	25

Smålagsspel och spelövningar.....	26
17 Zon-spel	27
18 Zon-spel mittlinje	28
19 Match en mot en	29
20 Match tre mot tre	30
21 Match fem mot fem	31
Lekar & Uppvärmning.....	32
22 VM	33
23 »Domarn hur långt är det kvar	34
24 Tom & Jerry	35
25 Stoppljuset	36
26 Tjuv och polis	37
27 Prickboll	38
28 Kinesiska muren	39
29 Nummerboll	40
30 Doppboll	41
Målvakts & koordinationsträning.....	42
31 Bollstafett	43
32 Ravelli	44
33 Fallteknik	45



Träningsplanering

7 år

PASS	ÖVNING	Ca min
1	25. Stoppljuset 19. Match 1 mot 1 6. Kanskog 20. Match 3 mot 3 28. Kinesiska muren	10 15 15 25 10
2	1. Alla inne 22. VM 7. Vän med bollen 20. Match 3 mot 3 23. Domarn hur långt är det kvar	15 10 15 25 10
3	30. Doppboll 2. Jonglering 3. Luftteknik 20. Match 3 mot 3 24. Tom & Jerry	10 10 20 25 10
4	26. Tjuv och Polis 10. Nöta 14. Avslut med väggspel 20. Match 3 mot 3 27. Prickboll	10 15 15 25 10
5	25. Stoppljuset 22. VM 16. Konbana med avslut 20. Match 3 mot 3 28. Kinesiska muren	15 10 15 25 10
6	1. Alla inne 22. VM 12. Skotträning 20. Match 3 mot 3 23. Domarn hur långt är det kvar	15 10 15 25 10
7	30. Doppboll 31. Bollstafett 3. Luftteknik 20. Match 3 mot 3 24. Tom & Jerry	10 15 15 25 10

8	26. Tjuv och Polis 10. Nöta 14. Avslut med väggspel 20. Match 3 mot 3 27. Prickboll	10 15 15 25 10
9	25. Stoppljuset 22. VM 7. Vän med bollen 20. Match 3 mot 3 28. Kinesiska muren	15 10 15 25 10
10	1. Alla inne 22. VM 8. Vän med bollen i grupp 20. Match 3 mot 3 23. Domarn hur långt är det kvar	15 10 15 25 10
11	30. Doppboll 32. Ravelli 3. Luftteknik 20. Match 3 mot 3 24. Tom & Jerry	10 15 15 25 10
12	26. Tjuv och Polis 10. Nöta samt 33. Fallteknik 14. Avslut med väggspel 20. Match 3 mot 3 27. Prickboll	10 20 15 20 10
13	25. Stoppljuset 22. VM 19. Match 1 mot 1 20. Match 3 mot 3 28. Kinesiska muren	15 10 15 25 10
14	1. Alla inne 22. VM 12. Skotträning 20. Match 3 mot 3 23. Domarn hur långt är det kvar	15 10 15 25 10

15	30. Doppboll 2. Jonglering 3. Luftteknik 20. Match 3 mot 3 24. Tom & Jerry	15 10 15 25 10
16	26. Tjuv och Polis 10. Nöta 16. Konbana med avslut 20. Match 3 mot 3 27. Prickboll	10 15 15 25 10
17	25. Stoppljuset 22. VM 19. Match 1 mot 1 20. Match 3 mot 3 28. Kinesiska muren	15 10 15 25 10
18	1. Alla inne 22. VM 8. Vän med bollen i grupp 20. Match 3 mot 3 23. Domarn hur långt är det kvar	15 10 15 25 10
19	30. Doppboll 2. Jonglering 3. Luftteknik 20. Match 3 mot 3 24. Tom & Jerry	15 10 15 25 10
20	26. Tjuv och Polis 10. Nöta samt 33. Fallteknik 14. Avslut med väggspel 20. Match 3 mot 3 27. Prickboll	10 20 15 20 10
21	Tränarnas egna planering. Lyssna på era spelare och på vad de vill göra	
22	Tränarnas egna planering. Lyssna på era spelare och på vad de vill göra	

8-9 år

Det finns 10 olika pass för de som är 8-9 år gamla.

Detta betyder att om ni tränar 1 gång i veckan så gör ni pass 1 vecka 1 sedan gör ni pass 2 vecka 2.

Däremot om ni har 2 pass per vecka gör ni pass 1 och 2 vecka 1 osv.

PASS	Övning	Ca min
1	29. Nummerboll 7. Vän med bollen 19. Match 1 mot 1 21. Match 5 mot 5 24. Tom & Jerry	10 15 15 25 10
2	1. Alla inne 22. VM 8. Vän med bollen i grupp 18. Zonspel mittlinje 28. Kinesiska muren	15 10 15 25 10
3	30. Doppboll 2. Jonglering 3. Luftteknik 21. Match 5 mot 5 31. Bollstafett	15 10 15 25 10

4	26. Tjuv och Polis 12. Skotträning/skott på rullande boll beroende på nivå + 15. Ledstjärnan 20. Match 3 mot 3 27. Prickboll	10 25 30 10
5	32. Ravelli 14. Avslut med väggspel 16. Konbana med avslut 21. Match 5 mot 5 23. Domarn hur långt är det kvar	10 15 15 25 10
6	25. Stoppljuset 6. Kanskog 19. Match 1 mot 1 17. Zon spel 24. Tom & Jerry	10 15 15 25 10
7	30. Doppboll 2. Jonglering 4. Teknikcirkeln 21. Match 5 mot 5 31. Bollstafett	15 10 15 25 10

8	1. Alla inne 22. VM 13. Skott på rullande boll eller 14. Avslut med väggspel beroende på nivå 18. Zonspel mittlinje 28. Kinesiska muren	15 10 15 25 10
9	29. Nummerboll 5. Cirkeln 15. Ledstjärnan 21. Match 5 mot 5 24. Tom & Jerry	10 15 15 25 10
10	32. Ravelli 10. Nöta 33. Fallteknik 20. Match 3 mot 3 17. Zon spel 27. Prickboll	10 15 10 25 10 5



Speciellt för barn i åldern 7–9 år

Mindre barn har ett naturligt behov av lek och rörelse vilket vi ska uppmuntra och dra nytta av i vårt arbete som fotbollstränare.

Barn i unga år motiveras sällan av inlärning och viljan av att bli en duktig spelare. Motivationen kommer istället, oftast, ifrån det faktum att de tycker att det är kul att spela fotboll. Din roll som fotbollstränare för yngre barn handlar alltså mycket om att lära spelarna grunderna i de vanligaste tekniska momenten, samtidigt som barnen leker – en kombination av inlärning av teknik och lek.

Notera att det är en stor skillnad mellan en sjuåring och en nioåring. Gradvis bör man därför introducera spelarna till mer ”seriös” träning.

Utmaningen med lekar är att de ibland tenderar att ta fokus ifrån det som spelarna ska träna på. Det innebär att vi som ledare ska förstå när vi ska använda oss av övningar där spelarna exempelvis får nöta en insidespassning och när barnen behöver leka. Isolerad teknikträning är en mycket viktig del av träningen i dessa år. Hur länge spelarna orkar vara fokuserade i en isolerad teknikövning får du som tränare bedöma. Oftast varierar det beroende på gruppen men ungefär 5 minuter per isolerad variation kan barnen hålla fokuset uppe. Detta blir bättre desto äldre de blir.

I denna övningsbank finns en mängd olika övningar som du främst bör använda dig av på dina träningspass. Här ges förslag på allt från lekar till isolerad teknikträning (passnings-, avsluts- och drivteknik) till smålagsspel. En bra grund att utgå från vid planerandet av ett träningspass är att inleda med en lek (lekar fungerar ofta som uppvärmningar) i 10 minuter, sedan isolerad teknikträning i 20-30 minuter helst i form av stationer beroende på hur många spelare ni är.

Vi vill ju inte låta spelarna stå och vänta utan de ska få röra bollen samt stimuleras så mycket som möjligt.

Spelare i de här åldrarna älskar även att göra mål och därför har vi smålagsspel i 20-30 minuter efter

våra färdighetsövningar. Sedan avslutar man träningen med ännu en lek 5-10 minuter för att alla ska gå hem nöjda och glada.

När de kommer upp i 9 års åldern krävs det att vi läser av gruppen och då kan lekarna kännas onödiga vilket kan leda till att upplägget ändras lite. Då rekommenderar jag att använda fler teknikomment under träningen.

Något som vi i JSK verkligen förespråkar är att alla ska känna sig hörda och stimulerade konstant när de väl är på träningen. Att därför dela upp träningarna i flera stationer samt nivåindela där man hoppar från övning till övning kan öka det generella fokuset på träningen igenom.

Helst ser vi därför att, om ni har en större grupp, att dela upp i 2-3 eller till och med 4 stationer, beroende på hur många ni är. Det är mycket bättre att ha fler vattenpauser och ha högt engagemang och kvalitet i övningarna än att bara köra på.

Som ledare är det viktigt att vi förstår spelarna genom att vi ser dem som individer, alla är inte lika. Vi har en miljö där misstag ses som en viktig del av lärandet och vi uppmuntrar försök och ansträngning. Det skall vara tryggt att misslyckas. Det är deras sport inte vår. Barn är inte små vuxna.

Ledordet är att VÅGA!

Tänk på att alla barn får:

- 😊 spela lika mycket på matcherna, – ombytta spelare spelar alltid.
- 😊 turas om att starta matcherna
- 😊 spela på olika platser i laget.

Egna varianter på övningar, tränarens fantasi!

Bollbehandling & Färdighetsövningar

Att kunna bli kompis med bollen och behandla den är A och O inom fotbollen. Alla duktiga spelare har en god bollbehandling. Därför måste vi lägga ner mycket tid på dessa övningar!

I dessa övningar tränar vi främst på:

Bollkänsla

Bollbehandling

Passningsteknik

Mot & medtagningar

Speluppfattning

Drivteknik

Koordination

Övningarna kräver att ni är organiserade och kommer med tydliga anvisningar. Vi undviker som i alla andra övningar att ha för många spelare med i övningen vilket skapar köbildning. Dela hellre upp spelarna i grupper och se till att ha stationer redo så de alltid får stimulans.

Passningsspelet är oerhört viktigt inom fotbollen och därför är det viktigt att vi instruerar hur man slår en bra pass.

Instruktionspunkter

- Pendla igenom tillslaget
- Spänn fotleden
- Träffa mitt på bollen (Detta gör vi genom att ha tån upp och hälen ner så bollen håller sig på marken hela tiden)
- Stödjebenet bredvid bollen vid tillslaget
- Titta på bollen i tillslagsögonblicket
- Hitta rätt hårdhet i tillslaget

Vi strävar efter att våra spelare alltid ska flytta bollen i sina medtagningar. Försök alltid att flytta bollen så du får mer tid och/eller att du får bättre vinklar för att kunna spela vidare. Det är också viktigt att ha en bra första touch i medtagningen så du kan få till ett snabbt andra tillslag. Det är också viktigt att kunna anpassa längden på tillslaget utifrån hur situationen ser ut.

Instruktionspunkter

- Flytta bollen vid medtagningen
- Värdera hur lång touchen ska vara
- Vrid upp kroppen innan medtagningen
- Skapa yta innan medtagningen
- Var följsam (mjuk i knäna)

1 Alla inne

2 Jonglering

3 Luftteknik

4 Teknikcirkeln

5 Cirkeln

6 Konskog

7 Vän med bollen

8 Vän med bollen i grupp

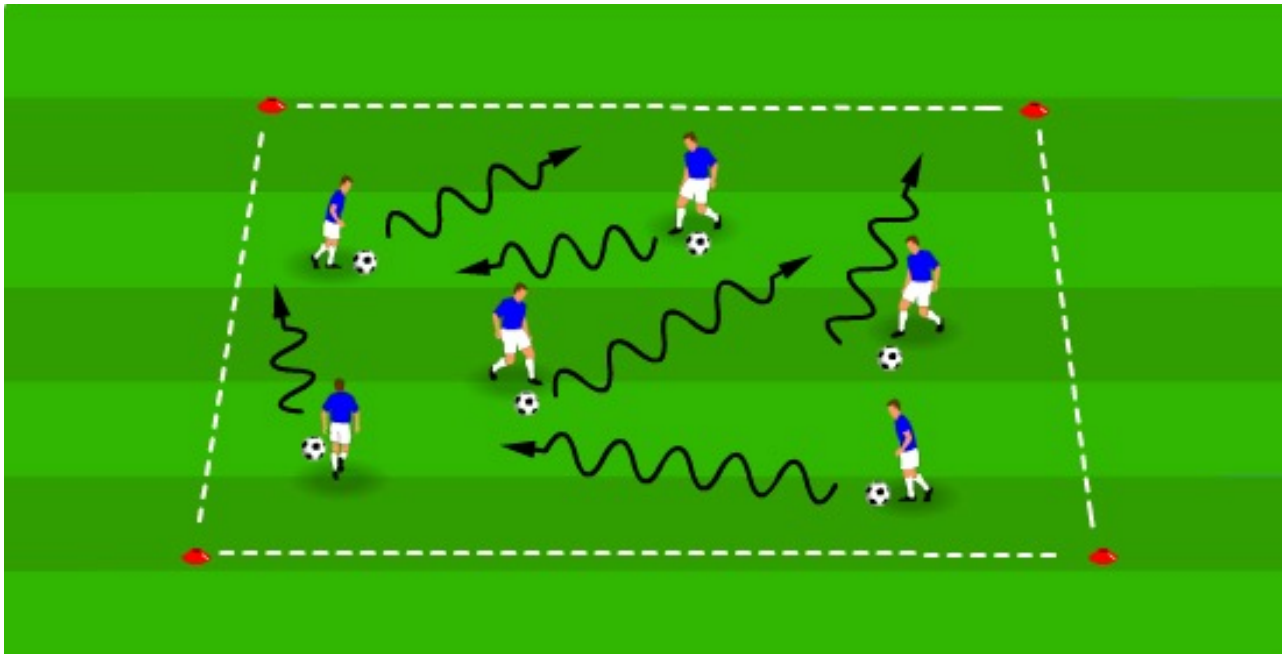
9 Stafetter & Teknikbanor

10 Nöta

11 Passning på led och med vändning

1 Alla inne

Syfte Driva, finta och dribbla, vända och få upp blicken.



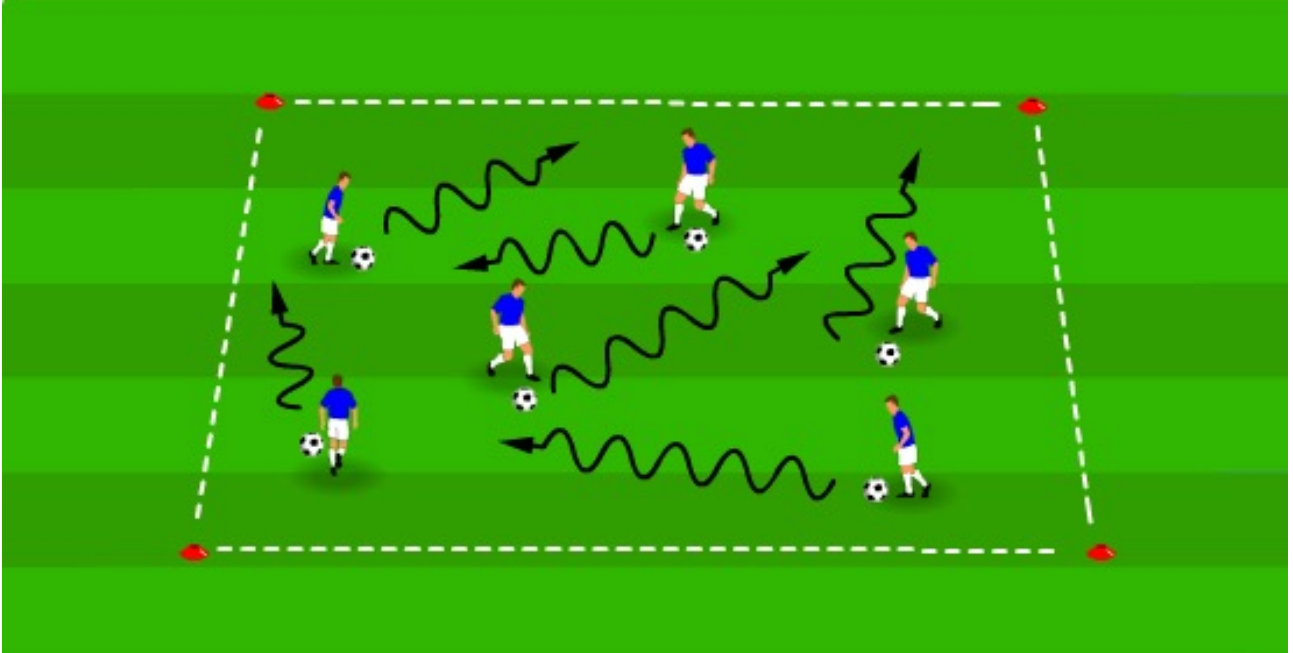
INFÖR ÖVNINGEN

- Ålder 7–9 år
- Antal koner 4 st
- Yta varierar beroende på antal spelare. (ca 20x20)
- Alla spelare med boll.

Instruktioner

1. Alla spelare driver boll inne i ytan och utmanar, fintar och dribblar samt vänder fritt
2. Försök att få upp blicken så mycket som möjligt.
3. Använd båda fötterna och driv så ofta som möjligt med vristen/utsidan av foten.
4. Se till att bollen aldrig befinner sig under kroppen.
5. Kvalitet i vändningar, finter och dribblingar uppnår vi genom att till en början göra det långsamt. Viktigt att alltid ha kontroll på bollen alltså får det inte gå för fort.
6. Denna övning sätter krav på ledarna då ni styr vilket moment som ska utföras. Spelarna utför det moment som tränaren anger.
7. På tränarens kommando skall nämligen alla utföra ett bestämt moment, t ex en vändning.
8. Tränaren bestämmer ex att när 1 ropas ut ska alla spelare göra t ex en insidesvändning, 2 kan innebära en överstegsfint och på 3 ska alla sätta sig på bollen. Kan varieras oändligt mycket. Det behöver inte heller vara siffror, kan lika gärna vara ett fotbollslag eller kända spelare.

1 Alla inne



VARIATIONER:

- Utmana varandra med en bestämd eller valfri fint.
- Arbeta med en bestämd eller valfri vändning.
- Driv boll med bara höger respektive vänster fot.
- Exempel på finter & vändningar som ni ledare kan instruera om ifall ni känner att gruppen skulle klara av finter:

1. Kroppsfint

Gör en rörelse åt ett håll med kroppen och gå sen åt andra hållet med bollen.

2. Överstegsfint

Gör en utåtgående cirkulär rörelse över bollen med ena benet och flytta bollen snett framåt med utsidan av foten.

3. Skottfint

Låtsas påbörja en avslutsrörelse för att sedan dra med bollen sidledes.

De 3 finterna nämnda ovan är de vanligaste och mest använda så fokusera gärna på dessa.

4. L-fint bakom

Dra bollen bakåt och flytta den åt sidan med insidan av foten bakom stödbenen.

5. Scoopfint

Låtsas slå en pass åt ena hållet och dra sedan med dig bollen i en mjuk, rund rörelse förbi motståndaren åt andra hållet.

6. Cruyff-vändning

Oftast kombinerad med en skottfint. Flytta bollen bakåt med toppen av insidan av foten.

7. Utsida

Vänd med utsidan av foten.

8. Insida framför ben

Vänd med insidan framför stödbenen.

9. Insida bakom ben

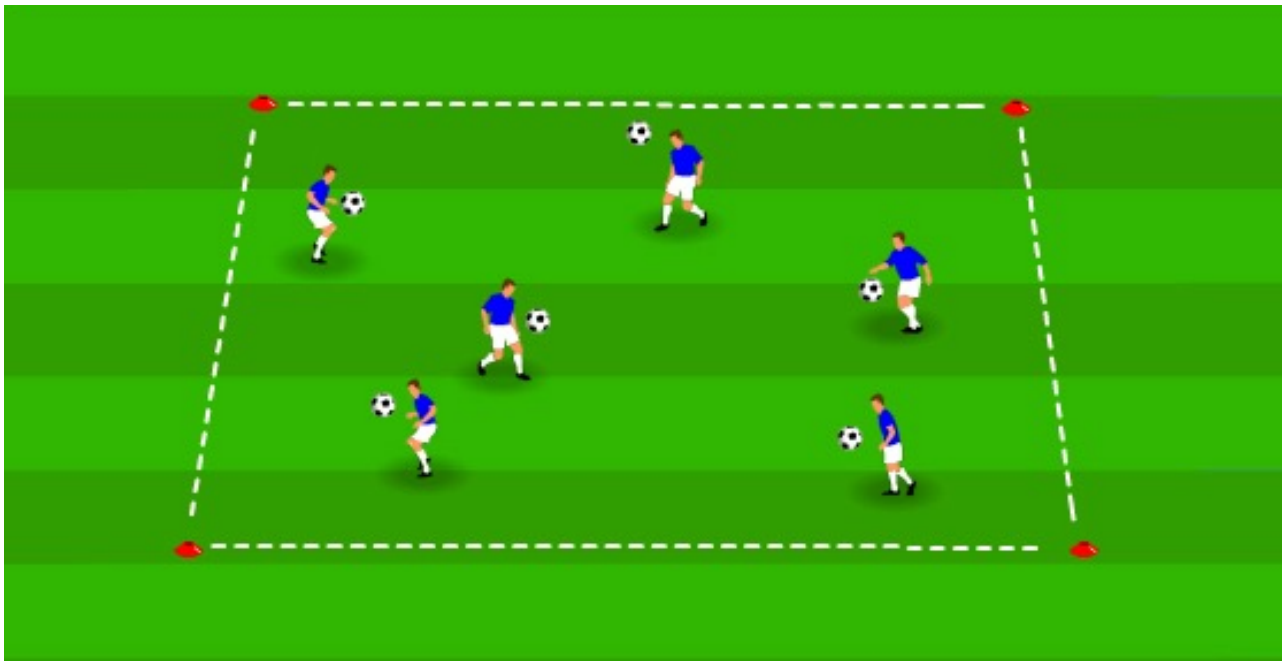
Vänd med insidan av foten bakom stödbenen.

10. Sulvändning

Vänd med sulan och dra bollen.

2 Jonglering

Syfte: Bollkontroll, tillslag, fotarbete och koordination



INFÖR ÖVNINGEN

- Ålder 7–9 år
- Valfri yta på plan 1 boll per spelare

Instruktioner

Varje spelare kickar bollen efter det bestämda mönster som tränaren anger. I början är det bra att låta spelarna ibland få använda händerna för att få kontroll på bollen eller låta den studsas en gång mellan varje tillslag för att underlätta momenten. Anpassa detta efter hur duktig varje individ är. Uppmuntra även spelarna till att träna detta på egen hand!

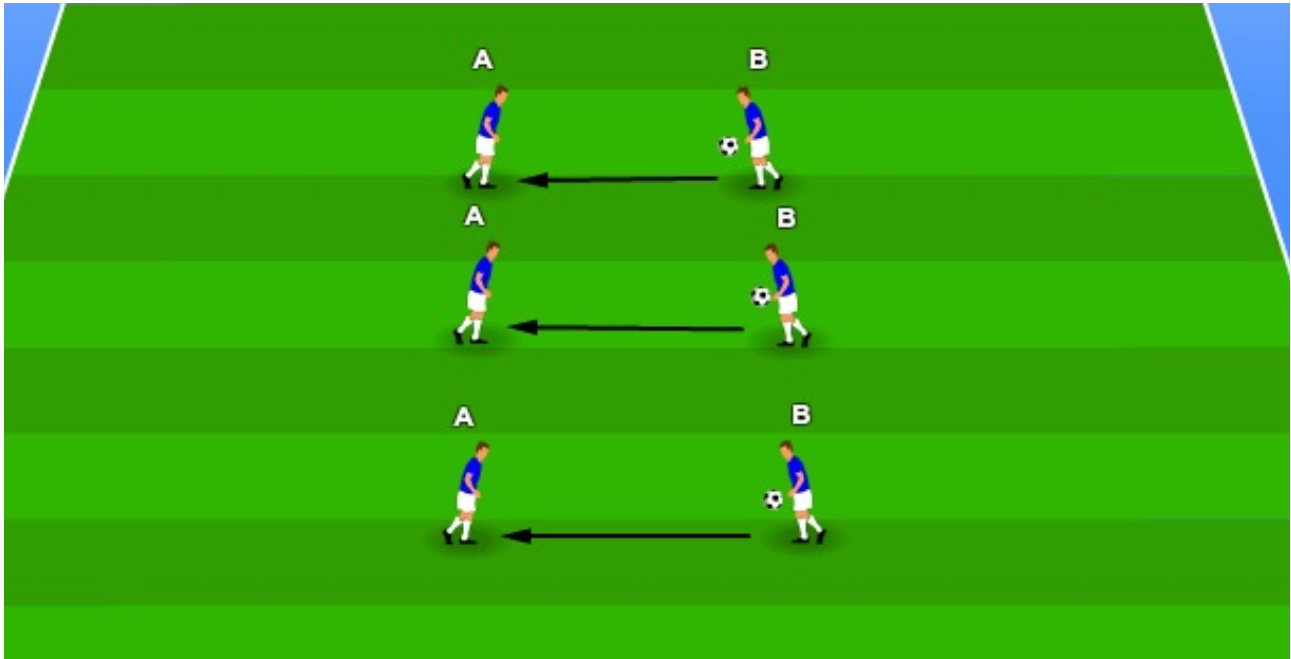
1. Utgångsställningen är rak i ryggen, lätt böjda ben och uppe på tårna.
2. Flytta fötterna efter varje tillslag för att komma rätt till bollen.
3. Sträva efter att inte få någon skruv på bollen.
4. Träffa bollen ca en decimeter ovanför marken.

VARIATIONER

- Kicka helt fritt, med alla kroppsdelar.
- Kicka endast med höger fot.
- Kicka endast med vänster fot.
- Kicka varannan med höger fot, varannan med vänster fot.
- Kicka endast med höger lår.
- Kicka endast med vänster lår.
- Kicka varannan med höger lår, varannan med vänster lår, osv.
- Försök sätta personligt rekord.
- Kicka i fart, dvs medan spelaren springer.

3 Luftteknik

Syfte Nedtagningar, nickar och volleypass



INFÖR ÖVNINGEN

- Ålder 7-9 år
- 2 spelare per uppställning, nivåändela
- 1 boll
- 2-3 meter mellan spelare

Instruktioner

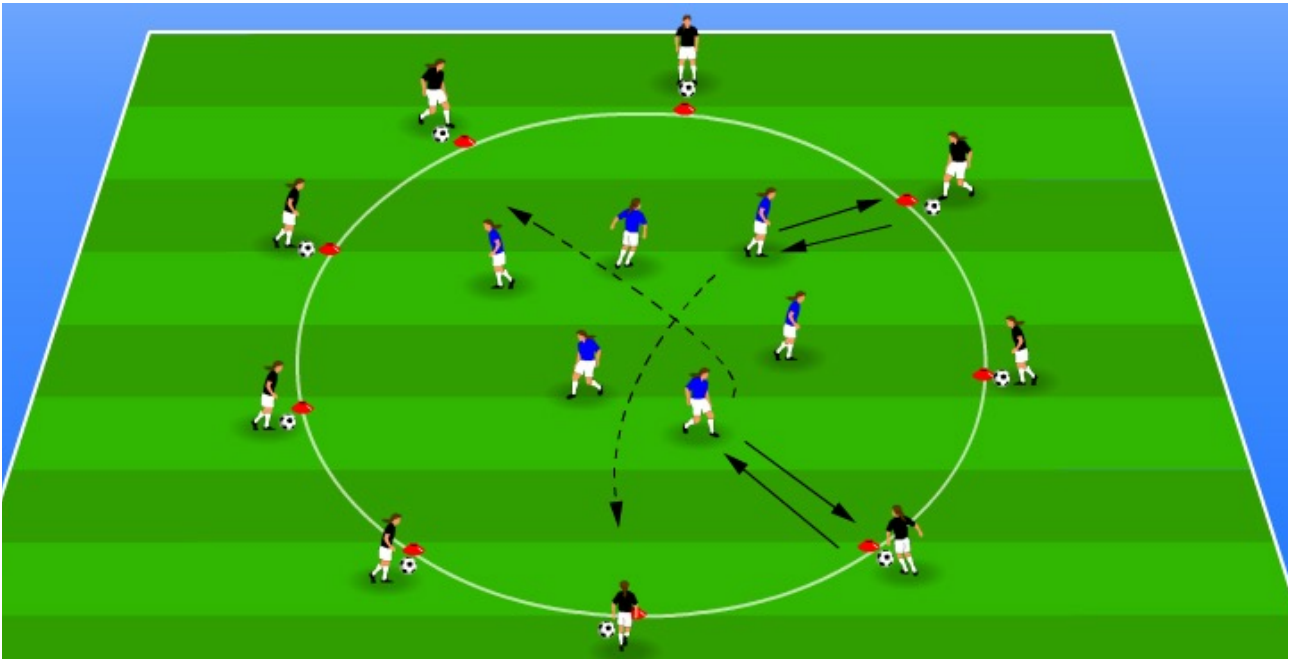
1. Alla uppställningar ställer sig nära varandra och detta handlar om att spelarna inte ska känna sig rädda för bollen samt bli bättre på att ta ner bollen. Det är också en slags förberedelse för "teknikcirkeln"
2. Här jobbar vi 60 sekunder per person och sedan byter vi.
3. Spelare B börjar med bollen i handen och ska kasta bollen till spelare A. Det finns flera olika variationer som spelarna ska träna på för att känna sig bekväma med bollen.

VARIATIONER

- Volleypass med breddsida tillbaka
- Volleypass med vrist tillbaka
- Nick tillbaka (viktigt att ni instruerar de till att använda pannan)
- Ta ner bollen med låret och sedan passa tillbaka på marken
- Ta ner bollen med bröstet och sedan passa tillbaka på marken
- Ta ner bollen med huvudet och sedan passa tillbaka på marken
- Om ni som tränare känner att de klarar en högre nivå så kan man lägga in 2 moment en nedtagning och sedan en volleypass/nick
- Exempelvis ta emot med låret och sedan volleypass med vrist tillbaka
- Det finns massor med variationer men detta är för att de inte ska vara rädda för bollen utan känna att de kan ha kontroll på den när den kommer i luften.

4 Teknikcirkeln

Syfte Mot- och medtagningar, passningar och vändningar



INFÖR ÖVNINGEN

- Ålder 8–9 år
- Antal spelare 10 – 30
- Antal koner 6–14 st
- Anpassa cirkelns storlek så att det går att utföra momenten på ett bra sätt.
- hälften med boll längs med cirkeln, hälften utan boll inne i cirkeln.
- Eventuellt en kvadrat av koner mitt i cirkeln till vilken spelarna måste löpa för att sedan få möta bollhållare igen.

Instruktioner

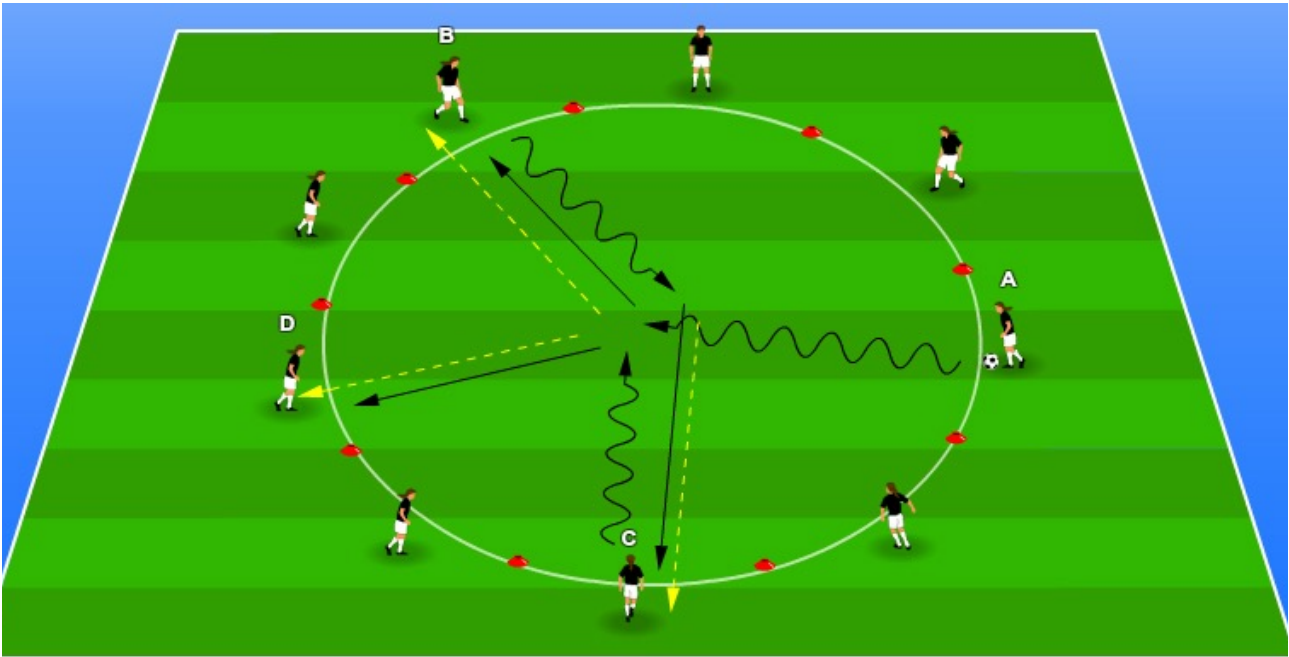
1. Spelare utan boll visar var och när passningen ska komma, utför angivet moment och spelar tillbaka bollen.
2. Byt uppgifter efter ca 90 sekunder.
3. Se till att kommunikationen är i fokus.
4. Timing i passningar och kast för att hålla hög kvalitet i övningen.

VARIATIONER

- Ta emot med ena foten, spela tillbaka med den andra.
- Ta emot med insidan/utsidan, vänd upp, driv bollen mot mitten, vänd med t ex utsidesvändningen och spela tillbaka bollen.
- Tillbakaspel på ett tillslag med insidan.
- Bollhållaren kastar bollen: Ta emot med bröst och spela tillbaka på volley eller efter marken.
- På samma sätt med lår och huvud.
- Tillbakaspel direkt med huvud, bröst, axel, fotens insida och vrist på volley.

5 Cirkeln

Syfte: Mot- och medtag, passningar, drivning och speluppfattning.



INFÖR ÖVNINGEN

- Ålder 8–9 år
- 8–16 spelare
- Yta: Radien ca 10-15 m
- 1-2 bollar igång samtidigt.

Instruktioner

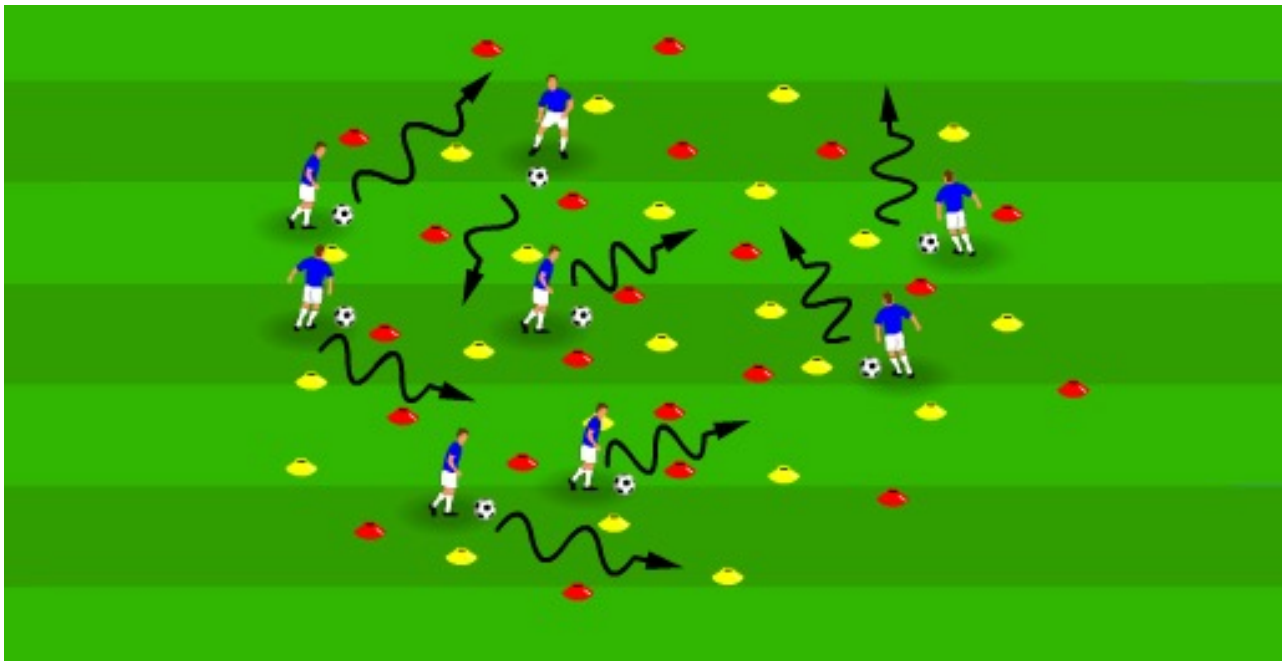
1. Valfri spelare börjar med boll. Han/hon driver in mot mitten, passar valfri spelare som tar med bollen in i mitten och utför samma procedur.
2. Spelaren som slår passningen byter plats med den han/hon passat till.
3. Tränaren ska successivt öka antalet bollar när övningen ser ut att fungera.

VARIATIONER (framförallt för 9 åringar)

- Väggspele. Bollhållaren (A) passar valfri spelare (B) som spelar vägg med A.
- Väggspele på tredje spelare. Bollhållaren (A) passar valfri spelare (B) som direkt passar tillbaka till A. A passar sedan spelaren som står till vänster om B som tar med bollen in i mitten. Mönstret upprepas sedan.
- Överlapp. Bollhållaren (A) passar valfri spelare (B). När B får bollen ska spelaren till vänster om honom/henne ta en löpning runt B, in i mitten och få passningen.
- Dessa variationer är ganska svåra men testa gärna ändå hur det går för barnen.

6 Kanskog

Syfte: Driva, dribbla, finta och vända



INFÖR ÖVNINGEN

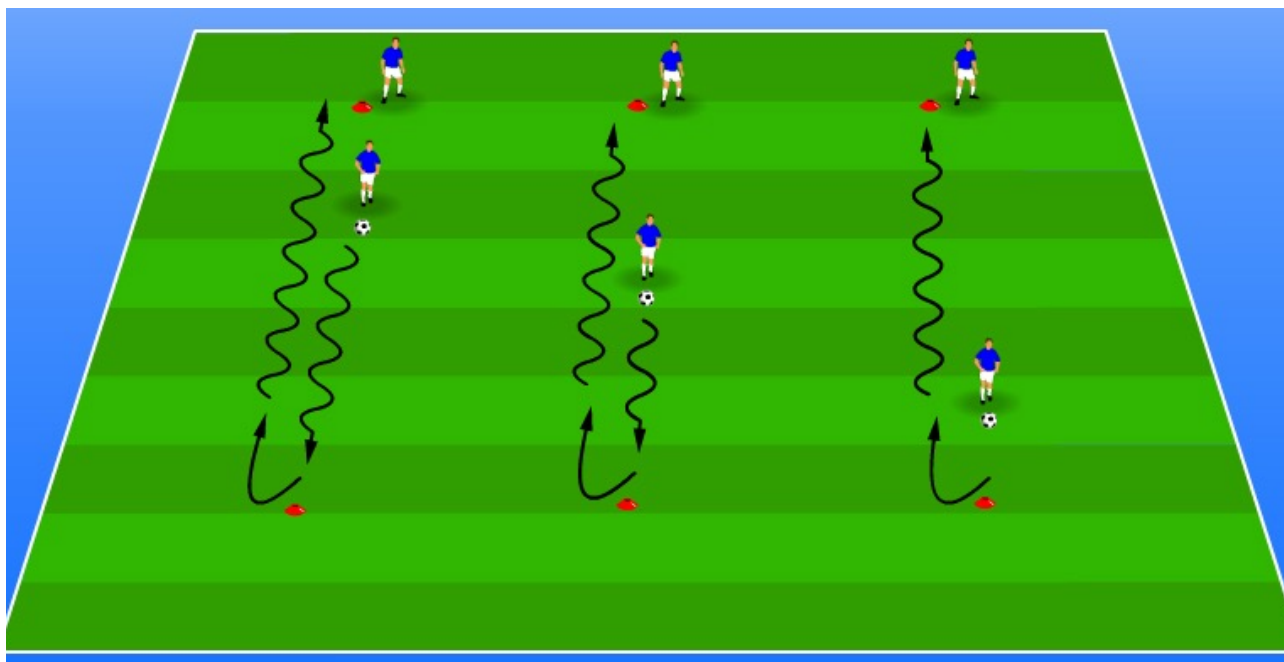
- Ålder 7–9 år
- Ytan varieras beroende på antalet spelare.
- alla spelare med boll.
- 20-30 koner i ett par olika färger

Instruktioner

1. På tränarens kommando skall alla utföra ett bestämt moment.ex:
Driv endast med höger eller vänster fot.
ex: Sök upp en kon och gör en specifik vändning (insida, utsida, cruyff & sulvändning).
ex: Sök upp en kon och gör en specifik fint (skottfint, översteg eller kroppsint).
2. Övningen går att variera ytterligare genom att endast hälften av spelarna har boll.
3. Spelaren med boll gör en överlämning till valfri spelare som inte har boll.
4. Går även ifall ni har koner i olika färger att be spelarna söka upp en färg och stanna bollen.
5. Fokus på drivningskvalitet, om det är tätt mellan konerna – använd många tillslag på bollen för att ha den under kontroll. Om det är långt mellan konerna – använd färre och ”längre” tillslag för att få upp farten.
6. Försök att få upp blicken så mycket som möjligt samt se till att bollen aldrig befinner sig under kroppen.

7 Vän med bollen

Syfte: Drivteknik, medtagningar, vändningar, finter & lyfta blicken



INFÖR ÖVNINGEN

- Ålder 7–9 år
- Yta ca 15-20 m mellan konerna.
- 2 spelare delar på en boll (Nivåindela)
- 2 koner per 2 spelare

Instruktioner

En spelare i taget driver och vänder innan konen.

Se till att spelarna driver bollen med båda fötterna och att flera olika variationer används exempel på olika sätt:

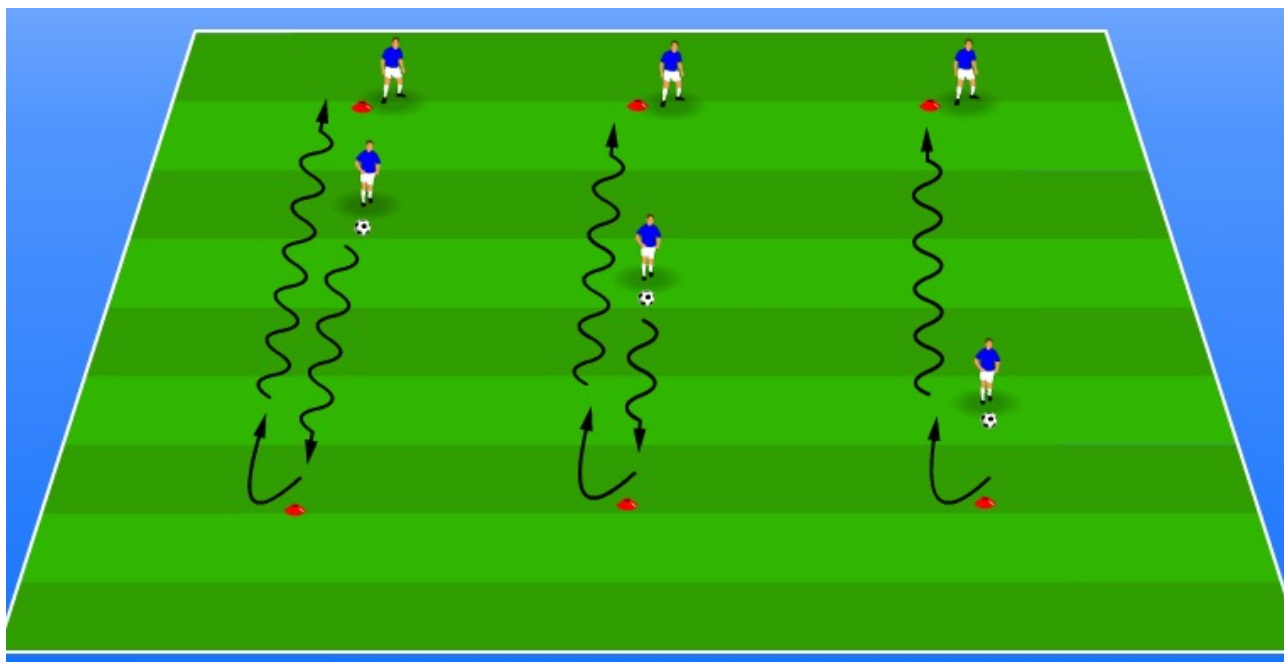
1. Driv bollen med utsidan av foten.
2. Driv bollen med insidan av foten.
3. Driv bollen med varannan ut och insida.
4. Driv bollen med 2 gånger insida och 2 gånger utsida.
5. Driv bollen med sulorna sidledes.
6. Driv bollen med sulorna framlänges
här använder vi båda fötterna.
7. Driv bollen med sulorna baklänges
här använder vi båda fötterna.
8. Driv bollen genom att göra tvåfotare.

Efter vändningen utför spelaren samma moment på vägen tillbaka och gör sedan en överlämning till nästa spelare.

Tänk på att fokusera på max två vändningar per träningspass.

Men se till att under en längre period ha jobbat med alla de fyra vanligaste, dvs utsides-, insides-, sul- samt Cruyff.

7 Vän med bollen



Exempel på vändningar som ni ledare kan instruera om:

- 1. Cruyff-vändning**
Oftast kombinerad med en skottfint.
Flytta bollen bakåt med toppen av insidan av foten.
- 2. Utsida**
Vänd med utsidan av foten.
- 3. Insida**
Vänd med insidan av foten
- 4. Sulvändning**
Vänd genom att dra bollen bakom dig med sulan.

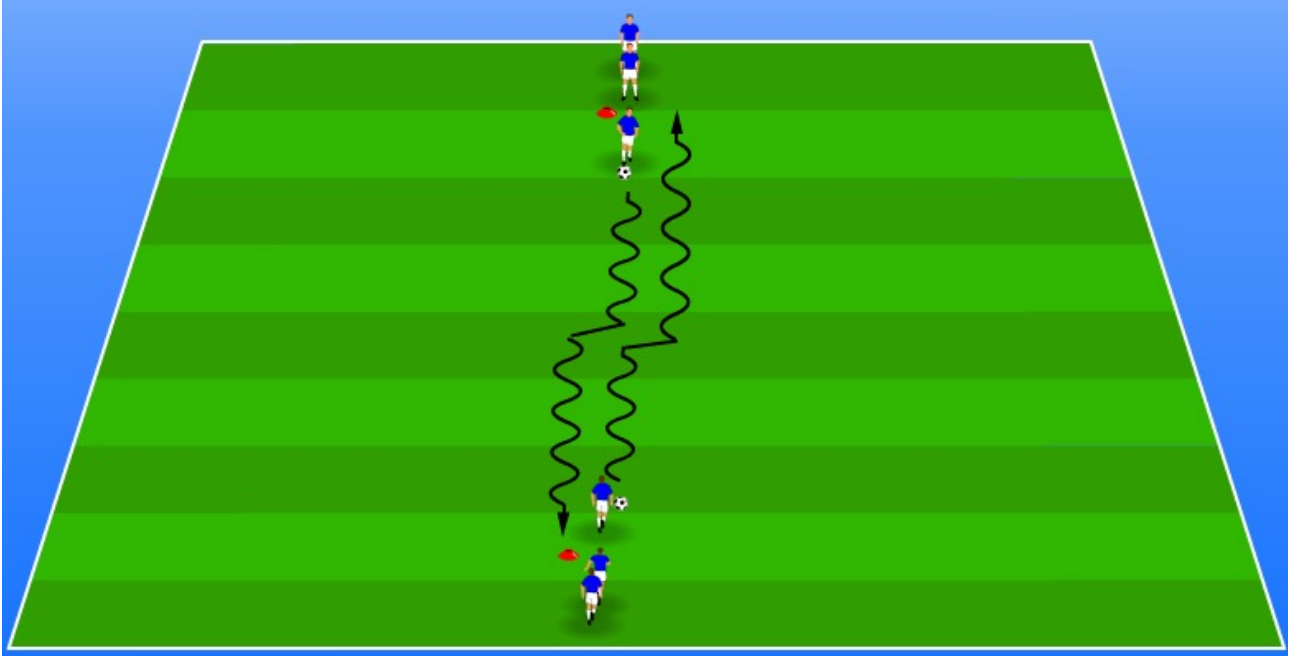
Om ni tränare känner att spelarna klarar av att göra en fint i mitten av drivmomentet kan även det implementeras för att göra övningen svårare.

Exempel på finter:

- 1. Kroppsfint**
Gör en rörelse åt ett håll med kroppen och gå sen åt andra hållet med bollen.
- 2. Överstegsfint**
Gör en utåtgående cirkulär rörelse över bollen med ena benet och flytta bollen snett framåt med utsidan med andra foten.
- 3. Snurrfint**
Sätt ena foten på bollen och flytta bollen bakåt för att sen byta fot och flytta bollen vidare förbi motståndaren.
- 4. Skottfint**
Låtsas påbörja en avslutsrörelse för att sedan dra med bollen sidledes.
- 5. L-fint bakom**
Dra bollen bakåt och flytta den åt sidan med insidan av foten bakom stödjebenet.

8 Vän med bollen i grupp

Syfte: Driva, utmana, finta och dribbla
samt medtagningar



INFÖR ÖVNINGEN

- Ålder 7-9 år
- Arbete mellan två led på 15 m
- Kollonövning. 4 - 6 spelare fördelade på två led.
- 2 bollar/grupp

Instruktioner

1. De två första spelarna i leden har boll.
2. Driv boll och utmana varandra.
3. Utför fint vid möte på mitten.
4. Efter fint - passa eller lämna över till spelaren som står först i ledet.
5. Alternera mellan att använda passning och överlämning.
6. Se till att spelarna alltid använder sig utav medtagningar när de får bollen av sin medspelare.
7. Viktigt att tänka på att utföra finten i tid, hitta tajming för att undvika krock.
8. Driv alltid bollen med utsidan/vristen.
9. Passa alltid med insidan och gör medtagningarna med insidan.
10. Som ledare är det viktigt att ni poängterar att det inte är viktigt att göra finten snabbt. Det är alltid viktigast att ha kontroll på bollen i alla övningar ni instruerar.

VARIATIONER

Kroppsfint - Gör en rörelse åt ett håll med kroppen och gå sen åt andra hållet med bollen.

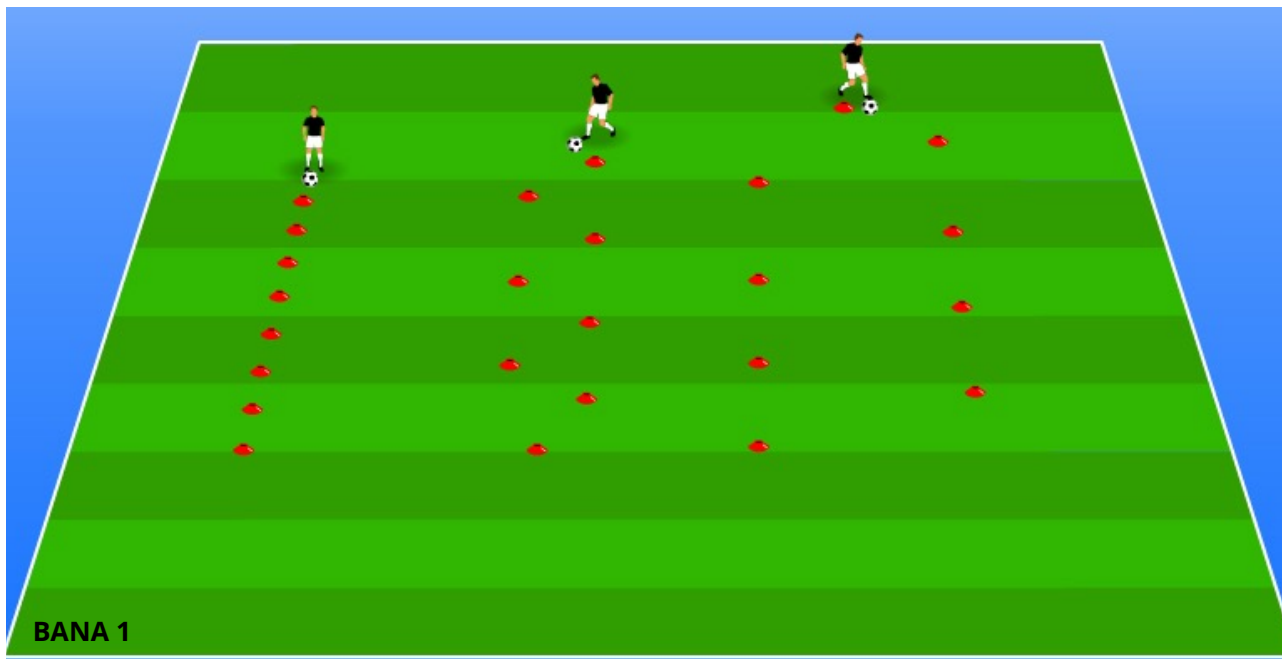
Skottfint - Låtsas påbörja en avslutsrörelse för att sedan dra med bollen sidledes.

Överstegsfint - Gör en utåtgående cirkulär rörelse över bollen med ena benet och flytta bollen snett framåt med utsidan med andra foten.

Tvåfotsdribbling - Dra bollen från ena breddsidan till andra för att snabbt komma förbi motståndaren.

9 Stafetter & Teknikbanor

Syfte: Drivteknik, lära sig att utmana samt för barnen att ha kul



BANA 1

INFÖR ÖVNINGEN

- Ålder 7-9
- 6-10 spelare per bana
- 1 boll/spelare
- Antal koner anpassas efter tänkt bana

Instruktioner

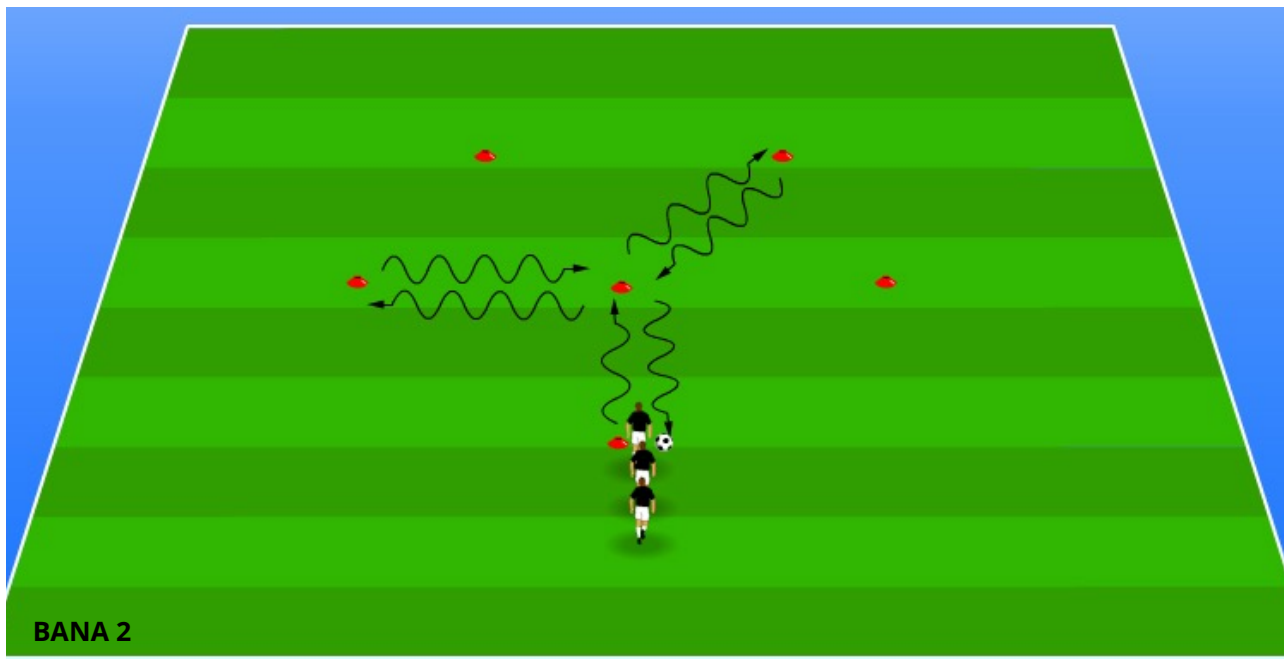
1. Se till att spelarna håller bollen nära kroppen.
2. Fokus ligger på antal touch och inte fart speciellt i teknikbanorna då stafetter är annorlunda.
3. Nivåanpassa banorna om möjligt.
4. Viktigt att det inte uppstår några köer det betyder att banorna ska anpassas efter hur många som är på träning.
5. Max 10 per bana så att samtliga spelare får så många touch som möjligt.

BANA 1

Här ändrar vi avståndet mellan koner så att man får testa på touch i flera olika former. Vi vill dock såklart att spelarna blir kompisar med bollen så använd de här variationerna.

1. Driv bollen med valfri fot.
2. Driv bollen med utsidan av foten.
3. Driv bollen med insidan av foten.
4. Driv bollen med sulorna sidledes.
5. Driv bollen med sulorna framlänges här använder vi båda fötterna.
6. Driv bollen med sulorna baklänges här använder vi båda fötterna.
7. Driv bollen genom att göra tvåfotare.

9 Stafetter & Teknikbanor



BANA 2

Spelaren driver bollen in i mitten, ut till en kon och vänder, driver in mot mitten igenom och lämnar till sist över bollen till nästa spelare i ledet. Styr gärna spelarna till att använda en specifik vändning. Gör upp fler banor om ni är många i gruppen för att undvika lång väntan.

EXEMPEL PÅ VÄNDNINGAR:

1 Cruyff-vändning

Oftast kombinerad med en skottfint. Flytta bollen bakåt med toppen av insidan av foten.

2 Utsida

Vänd med utsidan av foten.

3 Insida framför ben

Vänd med insidan framför stödjebenet.

4 Insida bakom ben

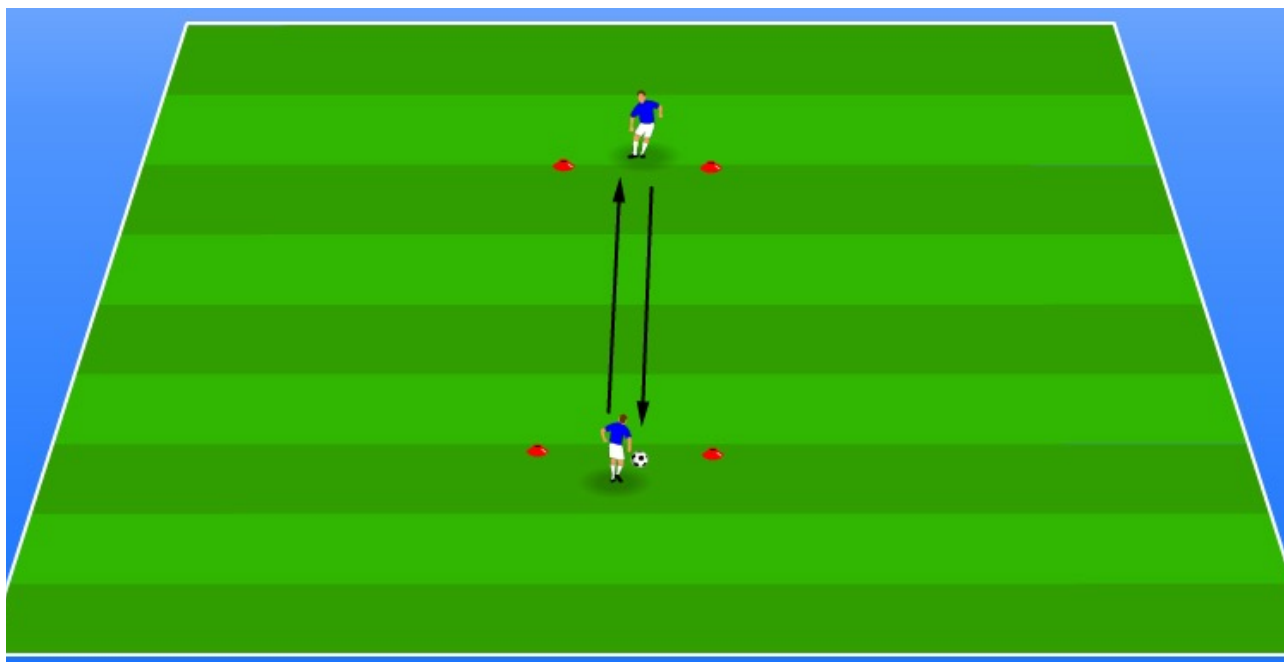
Vänd med insidan av foten bakom stödjebenet.

5 Sulvändning

med toppen av sulan drar spelarna bollen bakom sig.

10 Nöta

Syfte: Öva på passningsteknik och riktning på passning



INFÖR ÖVNINGEN

- Ålder 7–9 år
- 2 spelare
- 1 boll
- 4 koner

Instruktioner

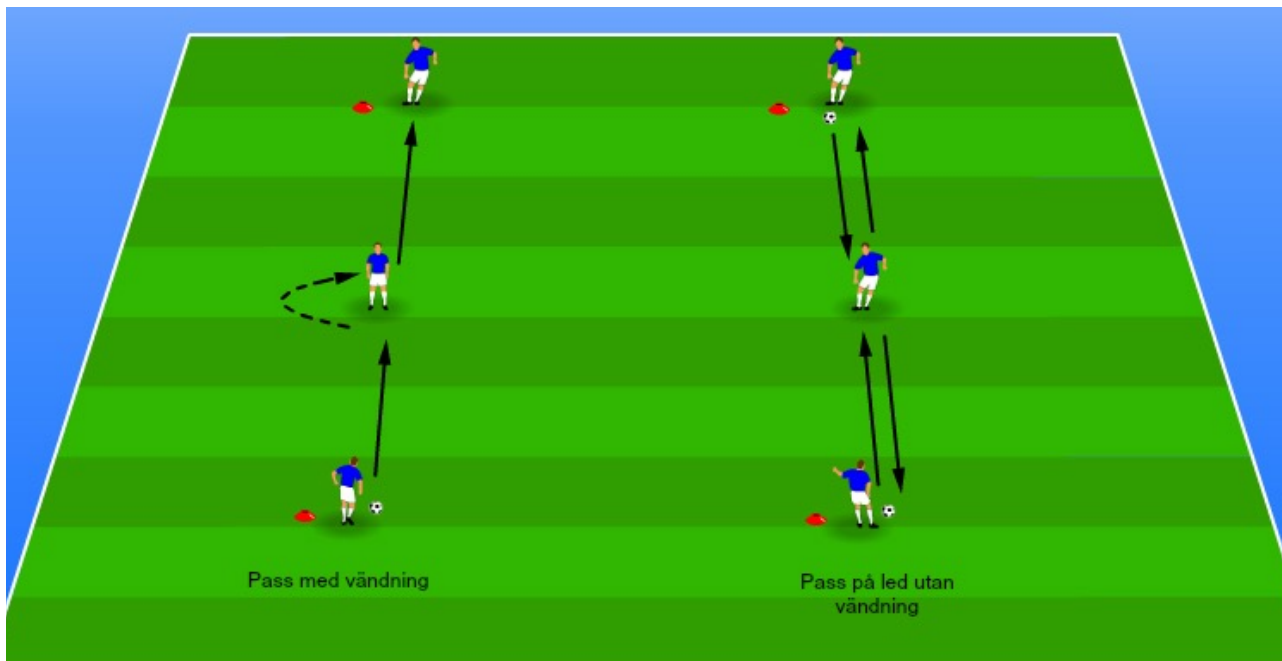
1. Nivåindela då båda spelarna är jämna.
2. 5-10 meters avstånd.
3. Övningen blir svårare desto längre avstånd det är mellan koner det betyder att ni kan nivåanpassa efter hur duktiga ni anser att spelarna är så att de får utvecklas i sin takt.
4. Använd båda fötterna.
5. Räkna hur många i rad de kan klara av är ett tävlingsaspekt som brukar vara roligt i denna övning.
6. Viktigt att barnen står på tå i denna övning med så att vi är redo.

VARIATIONER

- Passa med rätt och fel fot.
- Ta emot med rätt och fel fot.
- Ta med bollen runt konerna så att vi aldrig stannar bollen.
- Ta emot bollen med sulan.

11 Passning på led med vändning

Syfte: mot & medtag, passningar samt vändningar



INFÖR ÖVNINGEN

- Ålder 9 år
- 3 spelare
- 1-2 bollar
- 2 koner

Instruktioner

1. Ställ 3 spelare på ett led med 5–7 meter mellan varje spelare (Nivåindela).
2. Första varianten på övningen är att båda spelarna som inte är i mitten har boll.
3. Spelaren i mitten möter och passar varannan spelare ute på kanten. Det innebär att det är jobbigt i mitten då man får jobba åt båda hållen. I detta moment så är det bara passning och mottagning som är kravet. Det går att variera med vänster/höger fot, direktpass samt hur många touch spelaren i mitten får ta.
4. Viktigt här är att som ledare betona vikten av timing samt avstånd på passningarna. Vi vill att spelarna i mitten ska jobba ungefär 60 sekunder och därmed ska vi inte vara rädda att sätta krav på att de ska möta ordentligt. 60 sekunder per moment per spelare innebär att det är ungefär 3 minuter per moment sen byter man fot eller till direkt pass eller till färre/ fler touch.
5. Hur möter man då ordentligt? Jo detta gör vi genom att låtsas att vi har en spelare i ryggen hela tiden.
6. Den andra varianten involverar vändningar och här använder vi 1 boll per 3 spelare istället.
7. En spelare passar till kamraten i mitten som tar emot, vänder och passar till den tredje spelaren. Denne tar emot och passar tillbaka till mittspelaren och så vidare. Byt uppgifter efter 60 sekunder även här och testa på flera olika vändningar. Vänd med insidan, utsidan, sulan, insidan bakom stödjebenet osv.

Avslutsträning

Att avsluta innebär att med valfri kroppsdel försöka göra mål. Oftast avslutar man med foten och huvudet. Som tränare kan vi variera övningarna genom att exempelvis kasta bollen till skytten för att denne ska få nicka eller skjuta på hel- eller halvvolley. Man kan dessutom kombinera samtliga avslutsövningar med ytterligare moment. Exempelvis ett medtag, en konbana eller en fint innan skottet etc.

Det är viktigt att träna på avslut ur olika vinklar, med olika tillslagstekniker samt med olika förutsättningar, dvs på liggande boll, efter drivning, boll som kommer bakifrån osv. Syftet med avslut är ju att det ska bli mål och genom att kunna göra det på flera olika sätt så ökar möjligheterna till att bollen går in i nätet.

I dessa övningar tränar vi främst på:

Tillslag

Speluppfattning

Målvaktsträning

För att dessa övningar ska få önskad effekt är det viktigt att:

- övningarna är väl organiserade och anvisningarna tydliga
- övningarna är enkla och att spelarna får många upprepningar
- vi bedriver övningarna på två eller flera för att undvika köbildning.
- det finns tillräckligt med bollar så vi inte tappar tid och tempo.
- avsluten inte kommer för tätt inpå varandra så att målvakten inte får möjlighet att förbereda sig inför nästa skott.

Frågan som ofta ställs är även vad det finns för typer av tillslag och detta är viktigt att kunna när vi instruerar barnen så att de lär sig ordentligt från första början.

De 3 vanligaste och mest använda tillslagen inom fotbollen är:

1. Bredsida:
Då avslutar vi med insidan av foten
2. Vrist:
Här träffar vi med övre delen av foten där skosnöret sitter
3. Utsida:
Här träffar vi med utsidan av foten

Instruktionspunkter för er ledare vid avslutsövningar:

- Pendla igenom tillslaget
- Spänn fotleden
- Träffa mitt på bollen
- Stödjebenet bredvid bollen vid tillslaget
- Titta på bollen i tillslagsögonblicket
- Hitta rätt hårdhet i tillslaget

12 Skotträning

13 Skott på rullande boll

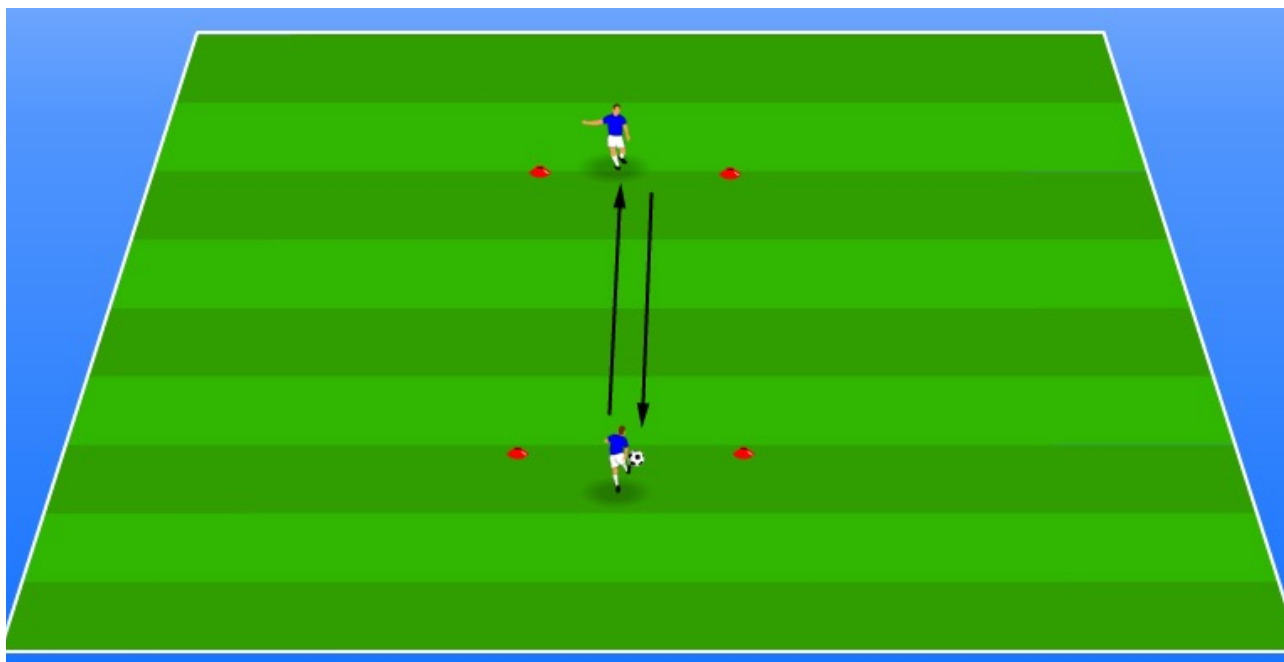
14 Avslut med väggspele

15 Ledstjärnan

16 Konbana med avslut

12 Skotträning

Syfte: Tillslag, precision & avslut i fart



INFÖR ÖVNINGEN

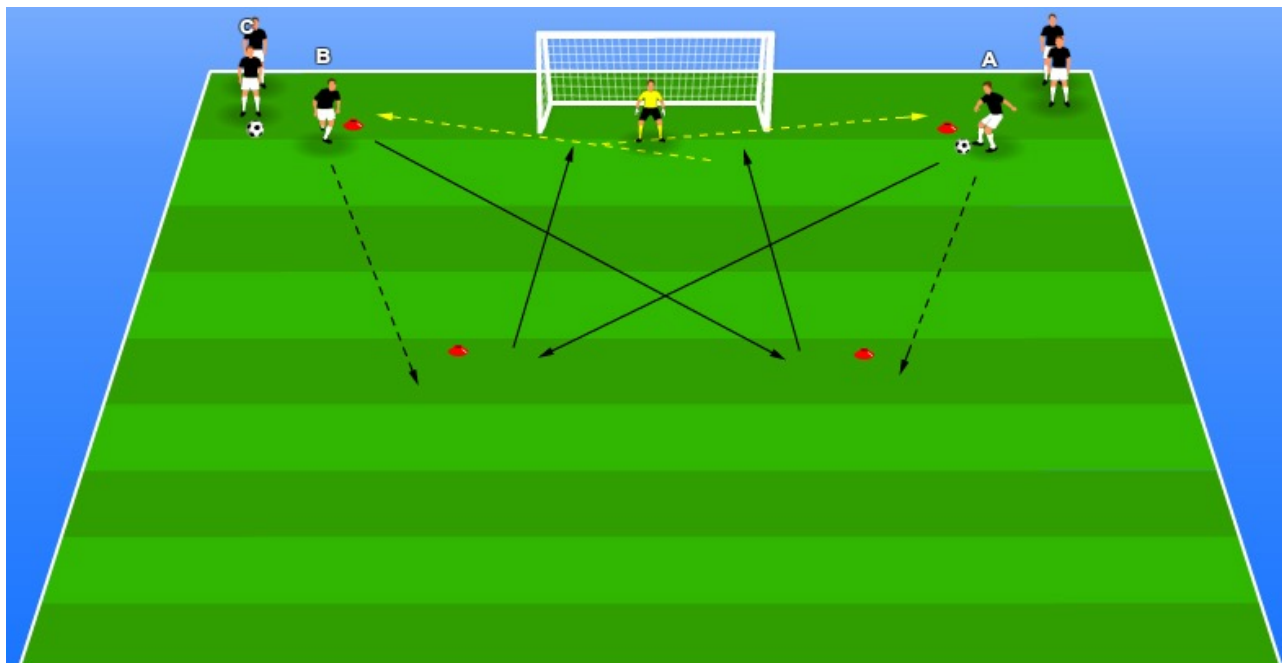
- Ålder 7–8 år
- Yta: 8 x 5 m (konmålet ca 5m)
- 1 boll per 2 spelare
- 4 koner

Instruktioner

1. Två spelare står mittemot varandra (Nivåindela).
2. Se bilden nedan för att förstå instruktioner.
3. Spelarna lägger upp bollen på linjen och skjuter på liggande boll och försöker göra mål.
4. Annan variation är att spelare börjar driva 5 m bakom sitt konmål från och skjuter när denne är i höjd med målet.
5. Ena spelaren rullar bollen mot sin motspelare, som möter den vid sitt konmål och skjuter direkt. Byt roller efter efter vartannat skott. Tävla om vem som gör flest mål.
6. Träna med att skjuta med båda fötterna samt med vrist, insida & utsida. Träna också på halv- och helvolley om ni känner att spelarna klarar av det.

13 Skott på rullande boll

Syfte: Mycket avslut och målvaktsträning



INFÖR ÖVNINGEN

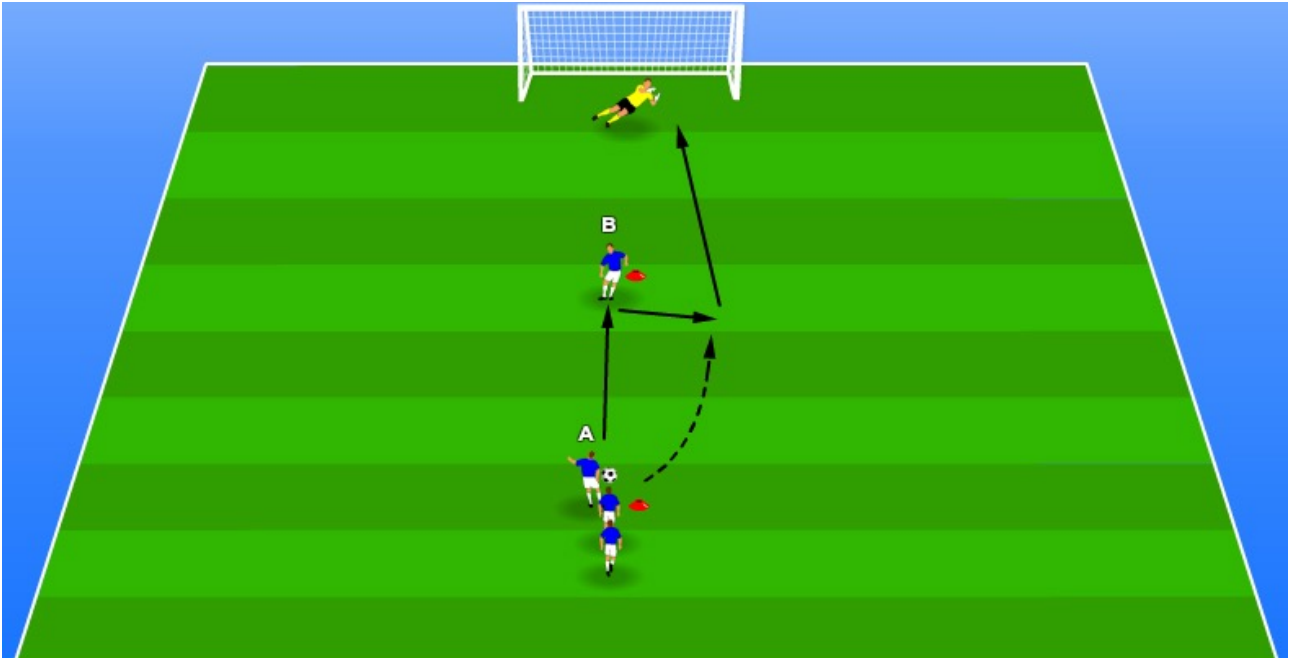
- Ålder 9 år
- 8-10 spelare
- 1 boll/spelare
- 2 koner

Instruktioner

1. Spelare A tar löpning runt konen och får passning av spelare B för att sedan ta ett avslut.
2. Spelare B löper därefter runt konen och får passning från spelare C för att ta avslut. Övningen fortlöper sedermera likadant.
3. Viktigt med timing i passningen annars fungerar inte övningen. Spelare som löper runt konen ska inte behöva vänta utan ska kunna avsluta direkt.
4. Passning från höger innebär avslut med höger fot och passning från vänster innebär avslut med vänster fot.
5. Spelare hämtar sin egna boll efter avslut.
6. Lägg vikt i instruktionerna på att spelare ska träffa målet så att målvakterna också får träning.

14 Avslut med väggspel

Syfte: Avslut, väggspel, medtag & målvaktsträning



INFÖR ÖVNINGEN

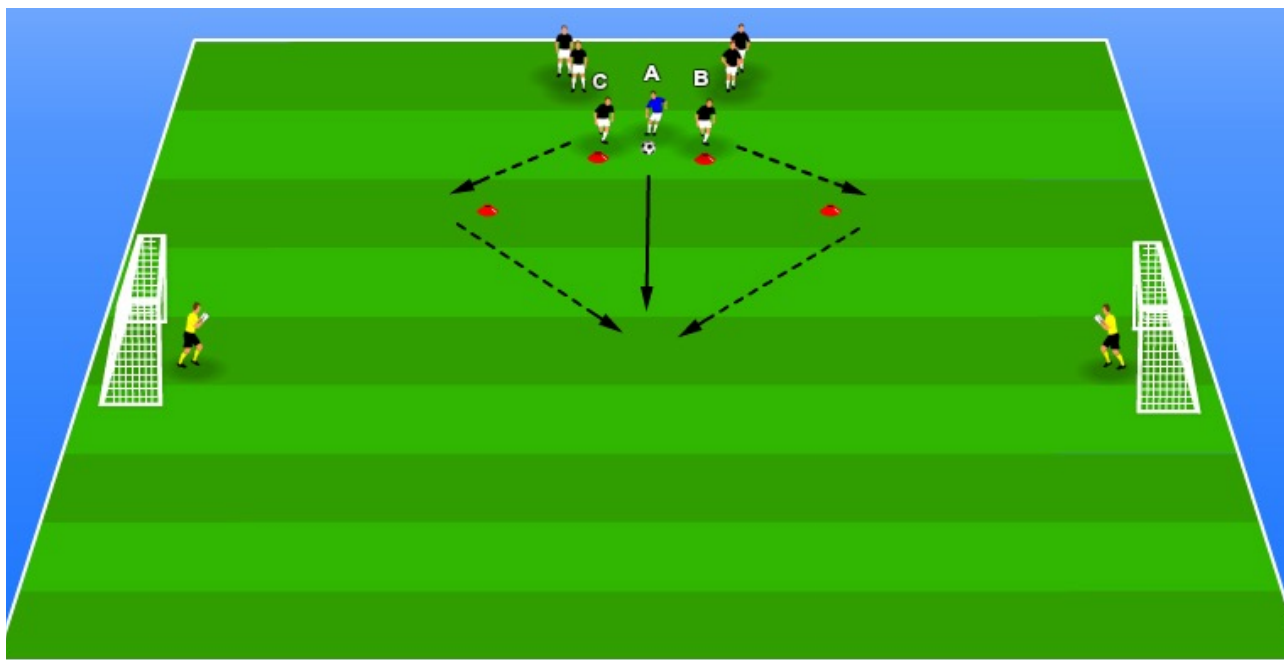
- Ålder 7-9 år
- 1 boll/spelare
- 3 konor
- 5-7 spelare

Instruktioner

1. Spelare A driver fram till konen och passar därefter spelare B.
2. Spelare B passar tillbaka på ett tillslag till spelare A som avslutar på mål.
3. Därefter går spelare B och hämtar bollen medans spelare A agerar väggspelare.
4. Ett väggspel sker alltid på ett tillslag så fokus här är timing i både löpning och passning. Spelarna ska kunna avsluta med bollen naturligt i löpsteget.
5. Viktigt att få till skott med båda fötterna.
6. Vi vill hålla högt tempo i övningen därför är det viktigt att fördela på flera mål om spelar antalet är högt.

15 Ledstjärnan

Syfte: Snabbhet, närkampsspel & avslut



INFÖR ÖVNINGEN

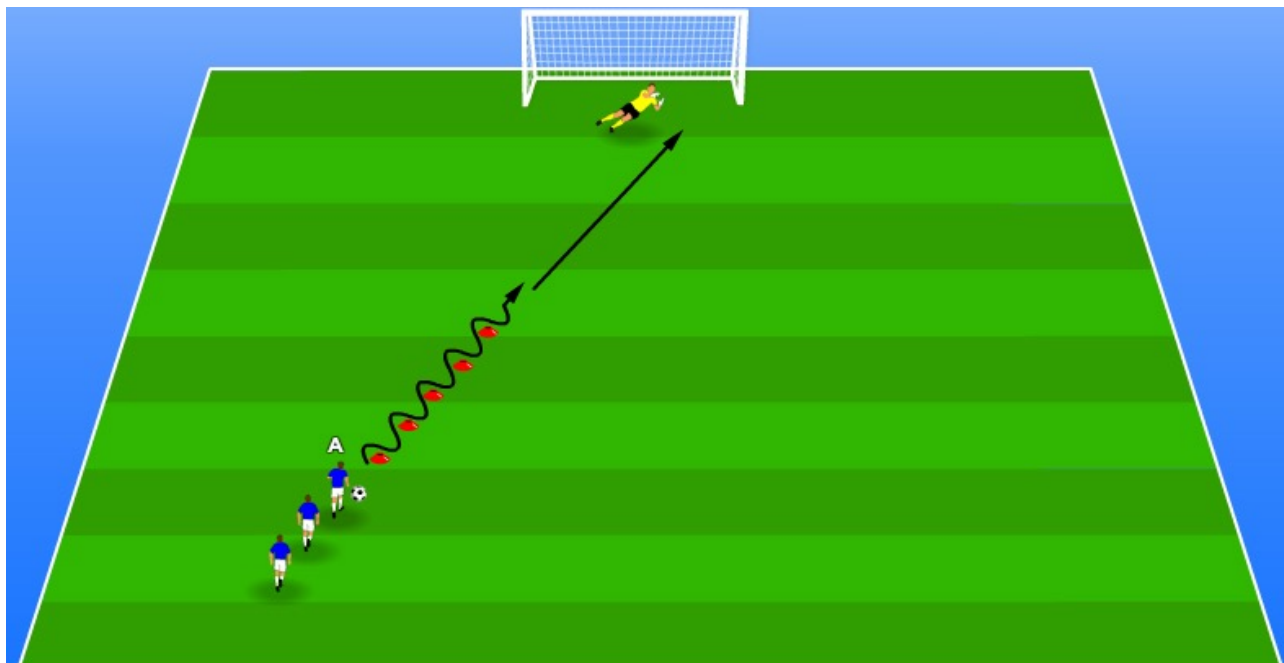
- Ålder 8-9 år
- 8-12 spelare
- 2 målvakter
- 6-10 bollar
- 4 konor
- 2 mål

Instruktioner

1. Spelarna står i två led bredvid en ledare som har alla bollarna. När tränaren/spelare A på bilden rullar ut bollen ska de som står främst i leden (B & C) först runda "sin" kon och sen försöka ta sig snabbast till bollen. Den som kommer först till bollen blir anfallare och ska försöka göra mål. Den andra, som inte hann först till bollen, blir försvarare. Om försvararen skulle vinna tillbaka bollen blir han/hon den nya anfallaren.
2. Spelarna först i ledet står i en viss ställning. Exempelvis kan dom sitta eller ligga ner, stå med ryggen emot. Som ledare se till att testa många olika startställningar. Allt för att stimulera motoriken i kroppen. Instruera gärna genom att visa fysiskt så att barnen förstår deras start ställning.
3. Ledet kan tävla mot varandra genom att ledet exempelvis får två poäng om man gör mål samt ett poäng om man hinner först till bollen.
4. Jobba med två mål som ställs upp mittemot varandra. När en spelare får tag i bollen har denne då alltså två mål att göra mål på vilket uppmuntrar spelarna till att jobba mycket med vändningar (anfalla mot ett mål, vända och anfalla mot det andra).
5. Om det blir för svårt för försvararen kan man addera en "permanent" försvarare (som man såklart byter efter ett tag) vars uppgift är att försöka vinna bollen av den som får tag på bollen. På så sätt skapas en 1 mot 2 situation.
6. Nivåindela så att man får möta någon jämnbra.

16 Konbana med avslut

Syfte: Drivteknik, avslut i fart samt målvaktsträning



INFÖR ÖVNINGEN

- Ålder 7-9 år
- Placera koner 10-15 meter utanför straffområdet
- Bedriv gärna övningen på minst 2 mål
- 6-18 spelare beroende på hur många konbanor
- Varsin boll

Instruktioner

1. Spelarna dribblar med båda fötterna i konbanan och går därefter på skott
2. Skytten fullföljer för eventuell retur
3. Flytta efter ett tag på konbanan eller ställ upp flera konbanor så att spelarna får möjlighet att träna på avslut ur olika vinklar vilket det oftast krävs olika tekniker för
4. Se till att spelarna avslutar med både insidan och vristen
5. Variera sättet spelarna jobbar i konbanan. Exempelvis endast insidan, utsidan, sulor eller diverse variationer.
6. Viktigt även att målvakten alltid får göra sig redo för nästa avslut så det behöver inte gå för fort utan se till att det blir kvalitet i allt.

Smålagsspel och spelövningar

Detta är en mycket viktig del av fotbollsträningen och skall utge en stor del av våra träningspass.

Genom spelträning i små lag tränar vi:

- spelförståelse och speluppfattning – både offensivt och defensivt.
- teknik på ett funktionellt sätt, där vi får mycket bollkontakt och upprepningar.
- finter och dribblingar.
- fotbollskondition - kom ihåg att tidsperioderna inte får vara för långa när vi jobbar med smålagsspel eftersom det är mycket konditionskrävande. ca 2-4 minuter per match är en bra längd för att de ska orka hålla fokus
- fotbollssnabbhet
- avslut
- omställningar – offensivt och defensivt
- 1 mot 1 – offensivt och defensivt.

För att smålagsspel och spelövningar ska få önskad effekt är det viktigt att övningarna är bra organiserade och anvisningarna tydliga. Det ska finnas reservbollar så att vi inte tappar tid och tempo.

Viktigt också att det inte är för många spelare i varje lag utan vi spelar max 5 mot 5. Hellre

färre spelare så att alla spelare får många bolltouch. Nivåindela så att lagen är någorlunda jämna. Glöm inte heller att förklara reglerna samt syftet så det är tydligt för barnen.

Är ni ojämnt antal på träningarna eller upplever väldigt stora nivåskillnader på vissa spelare så rekommenderar vi jokrar. Att vara joker innebär att man är med bollhållande/anfallande lag hela tiden. Det betyder att om blåa laget har bollen så är jokern med blåa laget. Om blåa laget förlorar bollen till röda laget så har jokern bytt lag och tillhör nu röda laget. Detta är för att kunna engagera samtliga spelare i spel övningarna.

Viktigt under spel är att uppmuntra samtliga spelare genomgående så att alla känner sig hörda och prioriterade.

17 Zon-spel

18 Zon-spel mittlinje

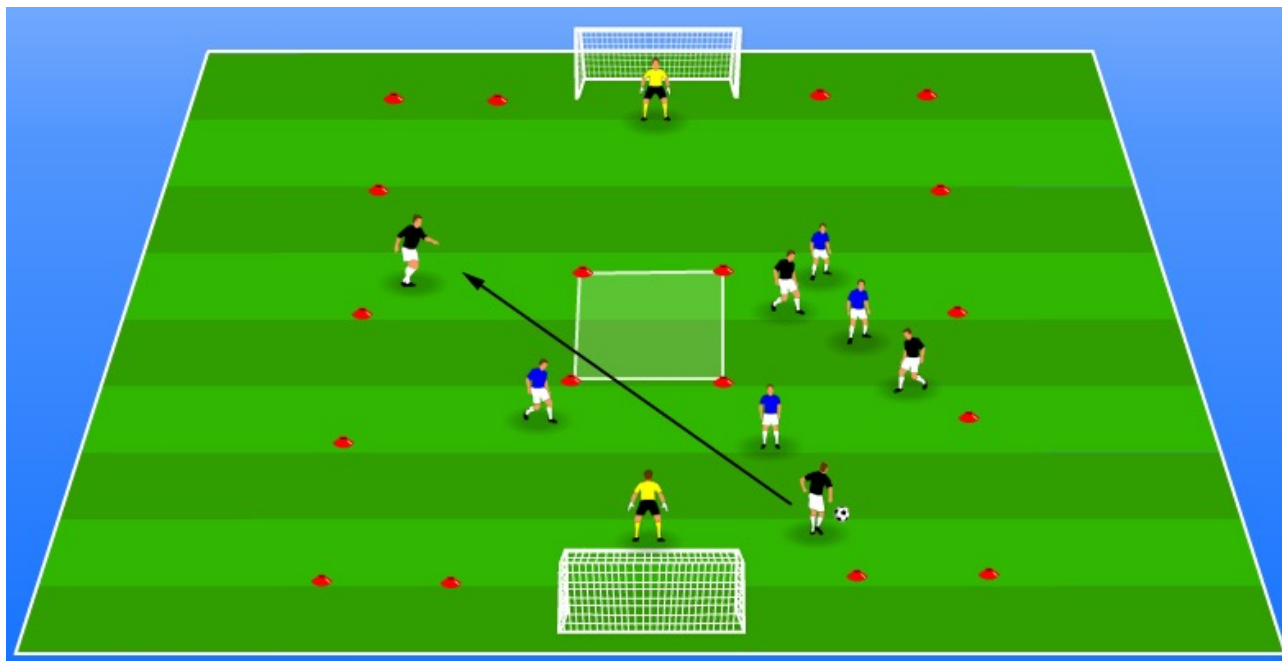
19 Match en mot en

20 Match tre mot tre

21 Match fem mot fem

17 Zon-spel

Syfte: Spelförståelse & förstå vikten av spelbredd samt djup



INFÖR ÖVNINGEN

- Ålder 7-9 år
- 5 mot 5
- Yta 25x20
- 4 koner i mitten och sedan tillräckligt för att linjera upp spelytan

Instruktioner

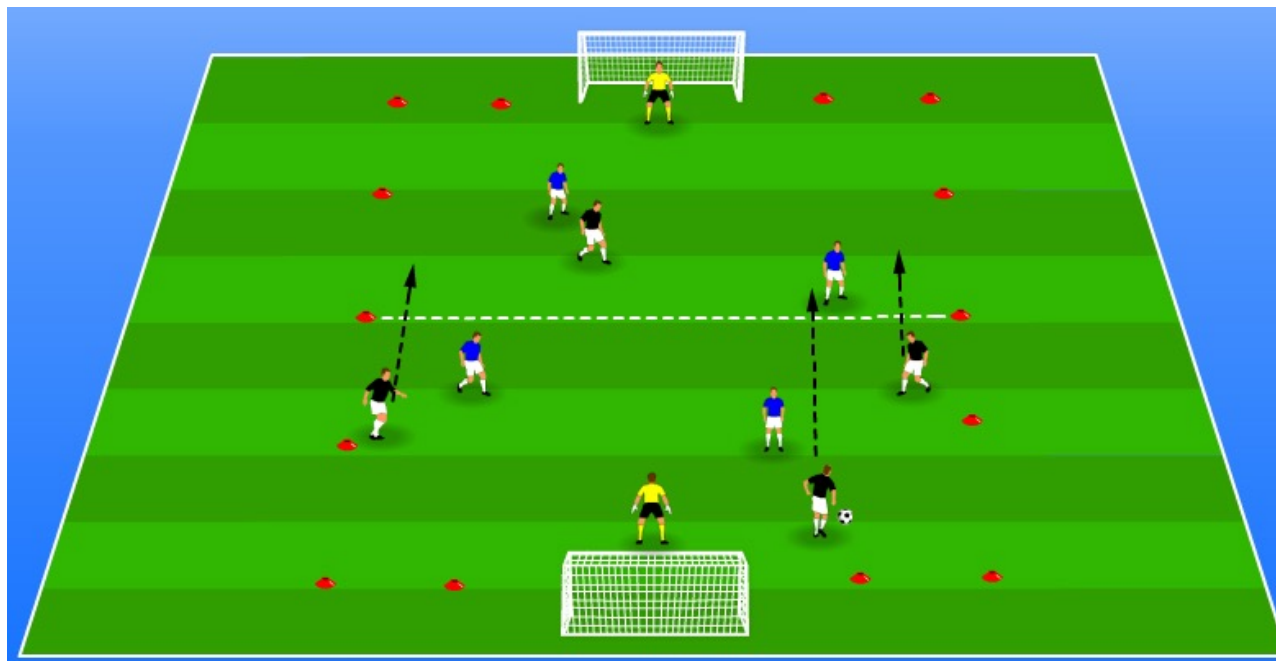
1. Vanligt spel utan inkast med 5 mot 5 på planen.
2. Är ni många i er spelargrupp rekommenderar vi en konmåls plan och en med 5mannas mål. Vi byter såklart så att alla får spela på båda planerna.
3. Vi vill undvika att spelarna ska få vänta länge så har ni 20+ ungar rekommenderar vi 2-3 planer.
4. Övningen menar till att undvika den klassiska gröten runt bollen och detta lär vi spelarna genom att lägga ut en eller flera förbjudna zoner runt om i planen. I bilden nedan har det konats upp en kvadrat i mitten och ingen får löpa igenom den ytan. Det är dock okej att slå en passning igenom den.
5. Syftet är att spelarna ska sprida ut sig mer på planen och det är ett väldigt bra sätt för spelarna att förstå vikten av att utnyttja planens bredd och djup.
6. Spela korta intensiva matcher så att spelarna inte går på planen utan vi vill att de rör sig konstant. Med korta matcher så menas ca 2-3 minuter.

18 Zon-spel mittlinje

Syfte: Spelförståelse samt se till att backarna förstår att de också är en del av anfallet.

Fotboll är en lagsport och ingen individualsport vilket betyder att man gör allting tillsammans.

Antingen försvarar vi tillsammans eller anfaller tillsammans och det gäller samtliga spelare.



INFÖR ÖVNINGEN

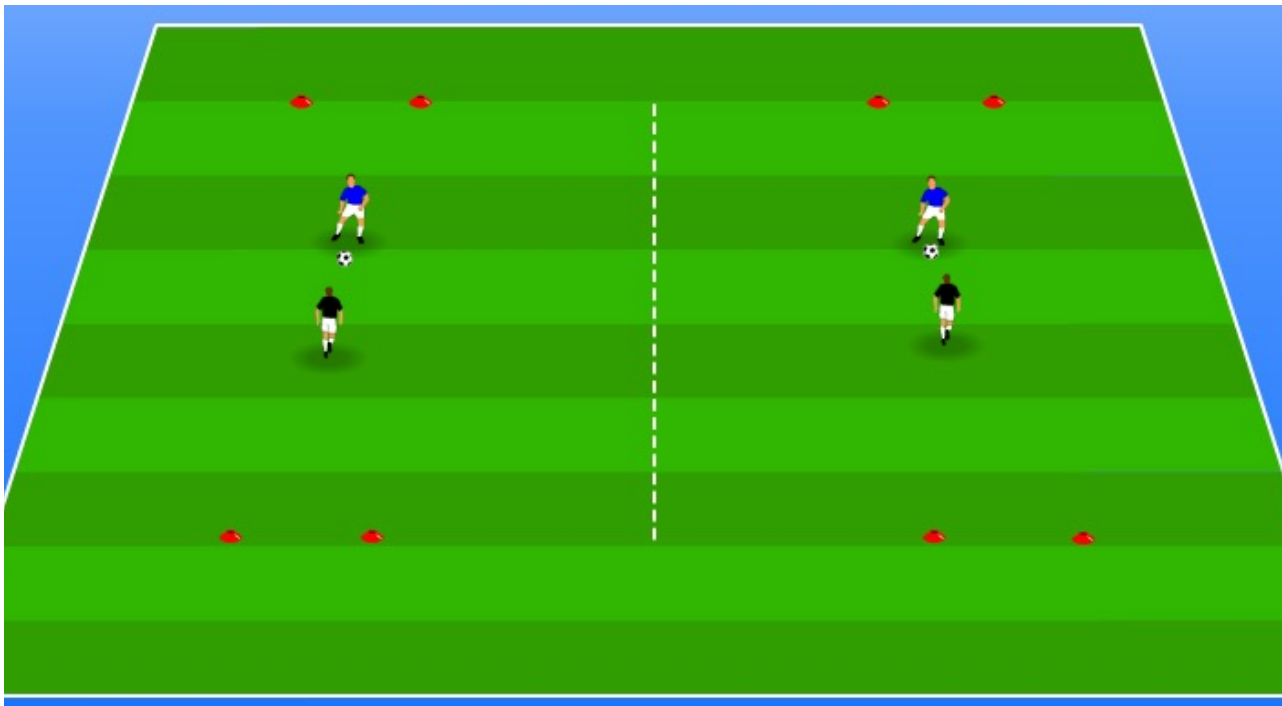
- Ålder 7-9 år
- 5 mot 5
- Yta 25x20
- Så många koner som krävs för att linjera upp en mittlinje samt en spelyta

Instruktioner

1. Spelet fungerar som ett normalt 5 mot 5 spel går också att spela 3 mot 3 men för att ett mål ska godkännas måste hela ens egna lag exklusive målvakt vara över halva plan.
2. Detta gör att spelarna lär sig att flytta med laget.
3. Många spelare i yngre åldrar tycker att spela back är tråkigt men här försöker vi få de att förstå rollens vikt och att det faktiskt kan vara roligt. Spelarna lär sig att förstå att alla anfaller om laget har bollen det är inte bara de som benämns anfallare.
4. Matcherna ska vara runt 2-3 minuter långa sen vilar man i 30 sekunder till 1 minut för att hålla bolltempot uppe under själva matchspelet.

19 Match en mot en

Syfte: Att spelarna ska få träna på försvars samt anfallsspel



INFÖR ÖVNINGEN

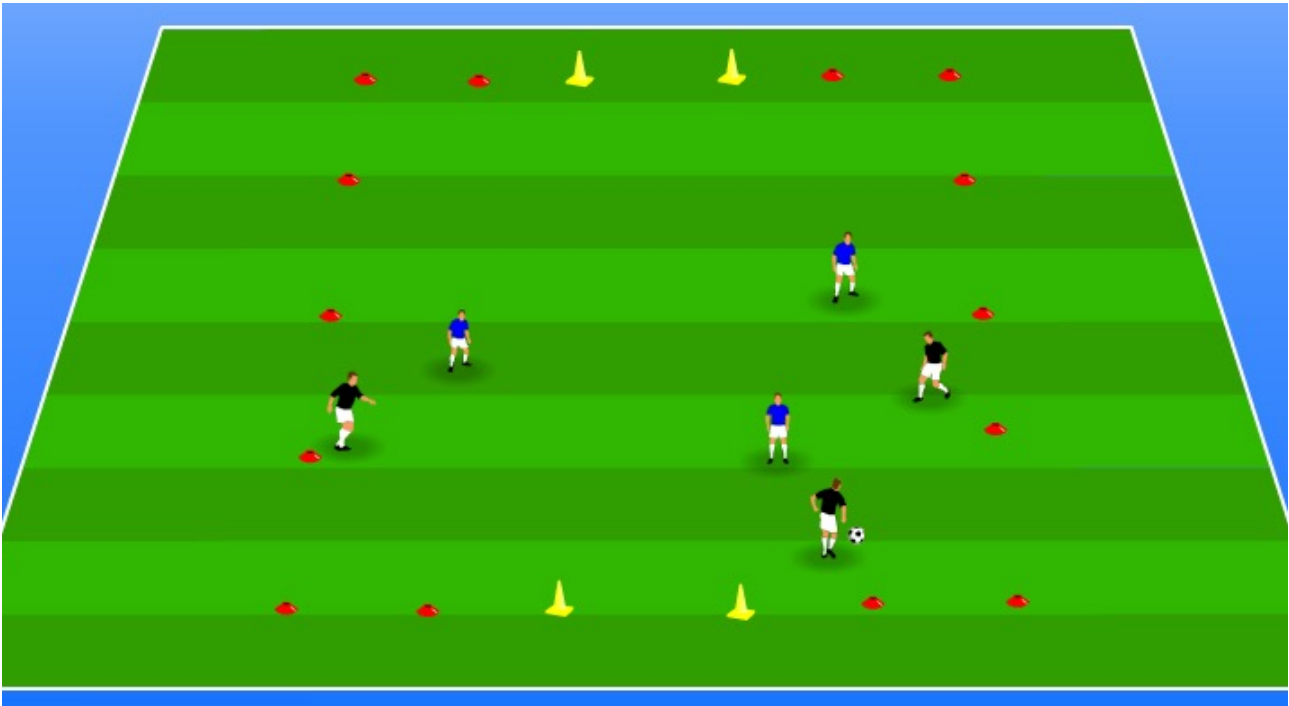
- Ålder 7-9 år
- 1 boll
- tillräckligt med koner för att sätta upp linjer
- 2 konmål per 2 spelare
- Yta 15x10 meter

Instruktioner

1. Fokus på att förstå att man ska göra mål samt vinna tillbaka bollen om man inte har den.
2. Spelarna ska försöka driva bollen och våga springa förbi sin motståndare.
3. Spelarna spelar aktivt i 1-2 minuter och sedan får de vila en kort stund.
4. Det går att utveckla övningen om ni känner att er grupp klarar av det. Detta gör ni genom att ta bort linjen från 1 mot 1 matchen och istället låter de spela 2 mot 2. Detta kommer sätta krav på passningar samt att förstå att de måste försvara 2 mål istället för ett. Se till att nivåindela om ni känner att det behövs vi vill att matcherna ska vara så jämna som möjligt.

20 Match tre mot tre

Syfte: Speluppfattning, rörelse utan boll & hög intensitet



INFÖR ÖVNINGEN

- Ålder 7-9 år
- yta 15x10
- 6 spelare
- 1 boll

Instruktioner

1. Korta matcher ca 2 minuter sen får spelarna vila i 30-60 sekunder
2. Se till att uppmuntra samtliga spelare.
3. Nivåindela så att det blir jämna matcher.
4. Kör utan avbytare och många planer så att alla får spela lika mycket.
5. Ni ledare kan också introducera mål i denna övningen om ni vill för då får ni in målvaktsspel i övningen också.
6. Behöver inte vara så mycket instruktioner utan lär de att lösa situationer själva och pusha de mest.

21 Match fem mot fem

Syfte: Speluppfattning, rörelse utan boll, hög intensitet & avslut



INFÖR ÖVNINGEN

- Ålder 8-9 år
- yta 20x15
- 10-14 spelare
- 1 boll i spel

Instruktioner

1. Korta matcher ca 2-4 minuter sen får spelarna vila i 30-60 sekunder.
2. Se till att uppmuntra samtliga spelare.
3. Nivåindela så att det blir jämna matcher.
4. Kör utan eller med väldigt få avbytare och 2 planer så att alla får spela lika mycket.
5. Se till att ha massa bollar i målen så att man snabbt kan sätta igång en ny.
6. Spela med 5 mot 5 regler så att spelarna lär sig hur man ska agera på planen.
7. Det är även bra att förklara positioners betydelse och hur man ska agera.

Lekar & Uppvärmning

Som vi var inne på i inledningen av dokumentet så handlar framförallt fotbollen i åldrarna 7-8 att hitta glädjen. Vi vill att barnen ska känna att fotbollsträningen är något roligt man ser framemot varje vecka.

Därför blandar vi ihop fotbollen med massa olika lekmoment som agerar som uppvärmning. Vi vill också att barnen lämnar träningen med en positiv attityd och därför rekommenderar vi en lek i början och en i slutet av varje träning på 5-10 minuter.

Även fast det är lek så är det viktigt att det är organiserat och att barnen förstår vad syftet är med övningen. Inget fusk, utan ledarna har

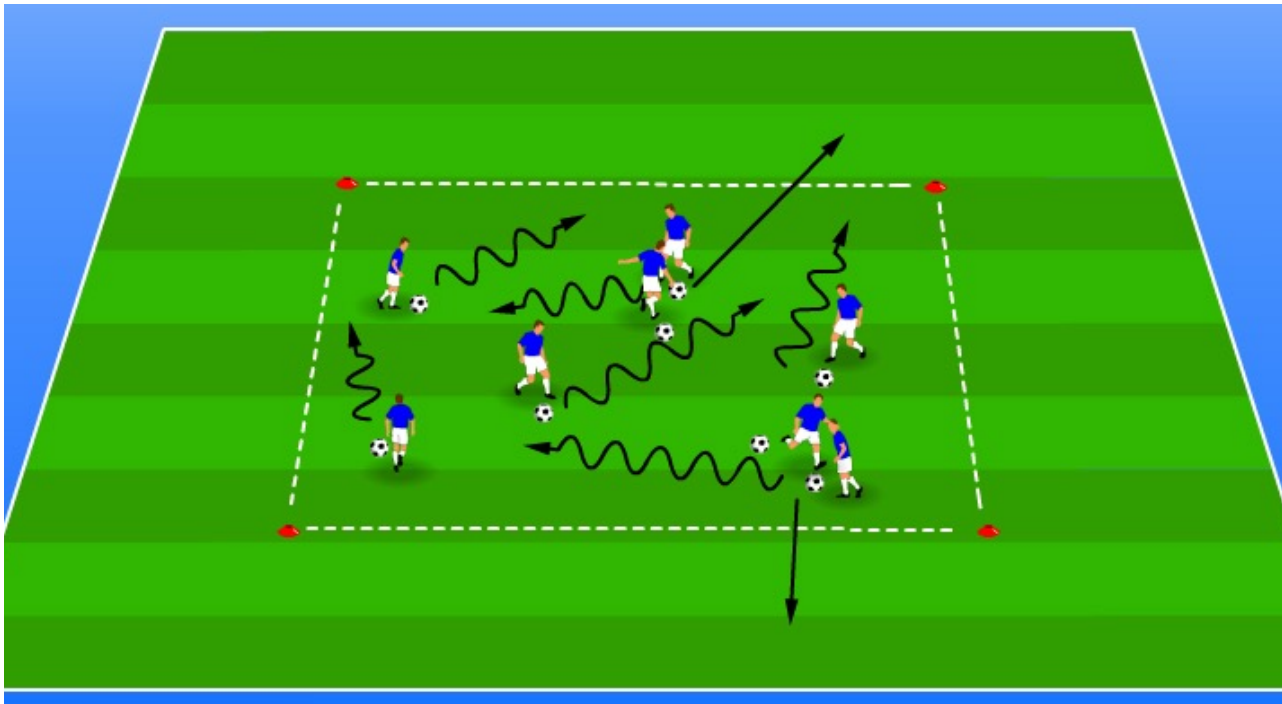
en stor roll i den fostrans process som sker i unga år och då krävs det att man försöker lära barnen rätt och fel.

I slutändan är det fokus på det roliga i de här övningarna och försök såklart vara genomgående peppande under träningspassen men framförallt här så att de känner den fotbollsglädje vi vill åstadkomma.

- 22 VM lek
- 23 »Domarn hur långt är det kvar
- 24 Tom & Jerry
- 25 Stoppljuset
- 26 Tjuv och polis
- 27 Prickboll
- 28 Kinesiska muren
- 29 Nummerboll
- 30 Doppboll

22 VM

Syfte: Bollbehandling, driva och täcka boll samt ha kul.



INFÖR ÖVNINGEN

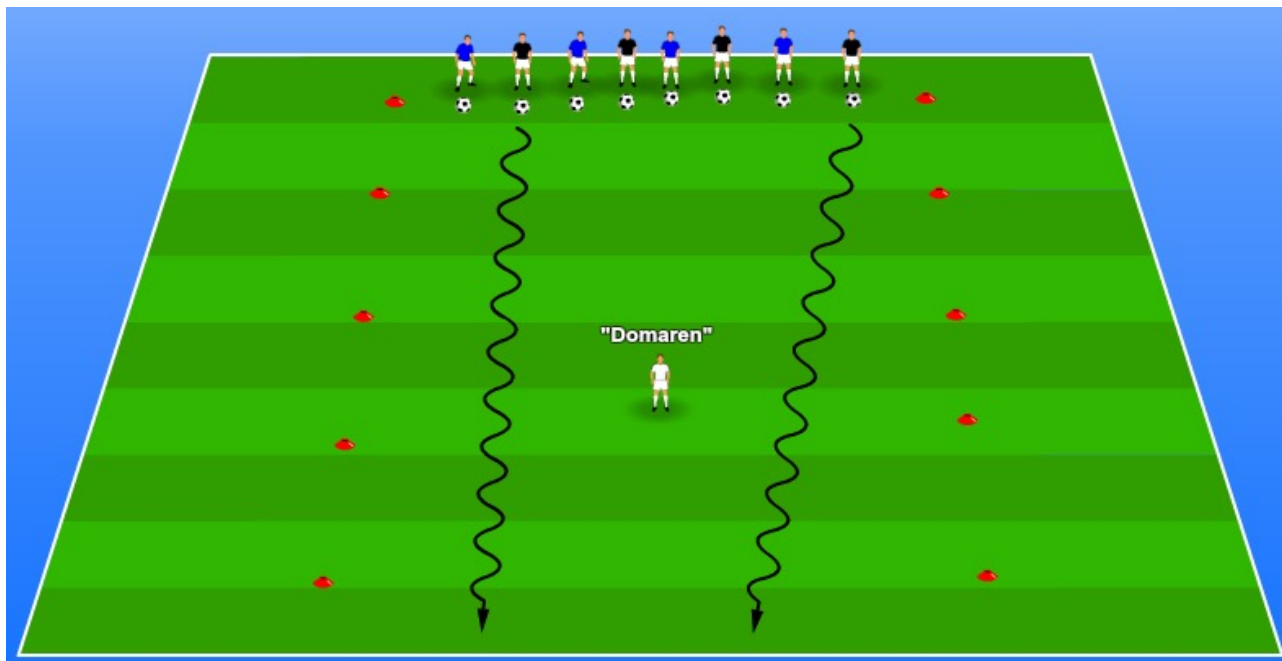
- Storleken på ytan anpassas efter antalet spelare (runt 20x20 för 15 spelare)
- 1 boll per spelare.

Instruktioner

1. Alla spelare väljer varsitt landslag
2. Alla spelare har varsin boll och på tränarens signal ska de börja driva runt i ytan.
3. Tävlingen går ut på att spelarna ska ha koll på sin egen boll samtidigt som de ska sparka ut sina kompisars bollar ur ytan.
4. Om man tappar ut bollen ur ytan ställer man sig med tränaren och exempelvis jonglerar till så mycket man kan komma upp i (aktiv vila).
5. Den som är sist kvar med bollen i ytan vinner.
6. Driv så ofta som möjligt med vristen/utsidan av foten.
7. Titta upp från bollen för att se var motståndarna befinner sig.
8. Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen.
9. Täck bollen och när en motståndare försöker ta bollen – se till att skydda bollen

23 » Domaren hur långt är det kvar

Syfte: Bollbehandling, driva samt ha kul



INFÖR ÖVNINGEN

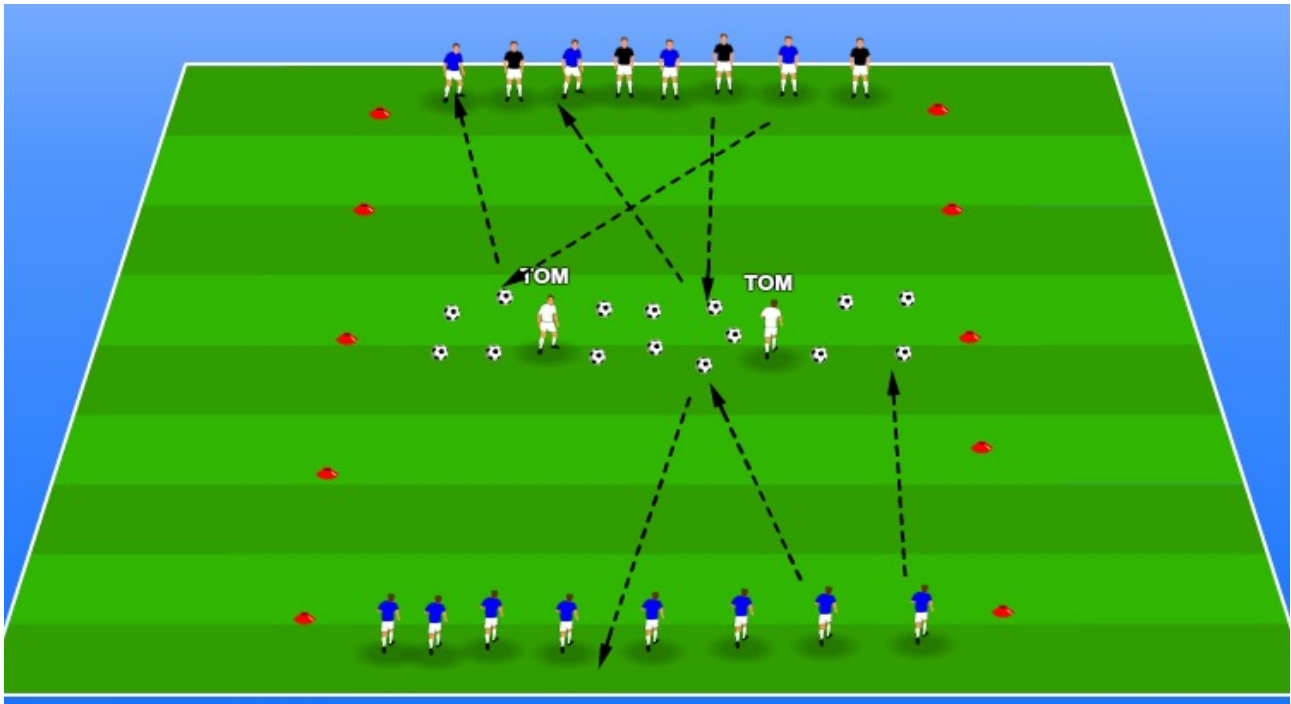
- Längd på ytan ca 20-30 m. Bredden anpassas efter antalet spelare.
- En boll per spelare.
- 8-12 koner för att avgränsa ytan

Instruktioner

1. En av ledarna är domare och placeras på en linje med ryggen mot resterande spelare.
2. Alla spelare har varsin boll och står placerade på motsatt linje.
3. Spelarna med boll frågar "Domaren, hur långt är det kvar?". Domaren svarar då en tid mellan 1-5 minuter eller övertid.
4. Säger domaren exempelvis två minuter räknar hen till två sekunder och vänder sig sedan snabbt om mot spelarna.
5. Samtidigt ska spelarna försöka driva bollen över till sidan där domaren står medan hen räknar. När domaren vänder sig om måste spelarna stå helt stilla med foten på bollen.
6. Om man inte lyckats med det får man börja om från början. Den spelare som först stannar sin boll på linjen vinner och får vara domare om de vill i nästa omgång.
7. Säger domaren "övertid" ska alla spelare låtsas att de är jättetrötta och har kramp.
8. Se till att spelarna anpassar farten efter hur många minuter man har på sig.
9. Driv med bollen nära foten när det går långsamt och längre fram ju mer tid man har på sig.
10. Driv alltid med vristen/utsidan av foten
11. Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen

24 Tom & Jerry

Syfte: Driva och ha roligt



INFÖR ÖVNINGEN

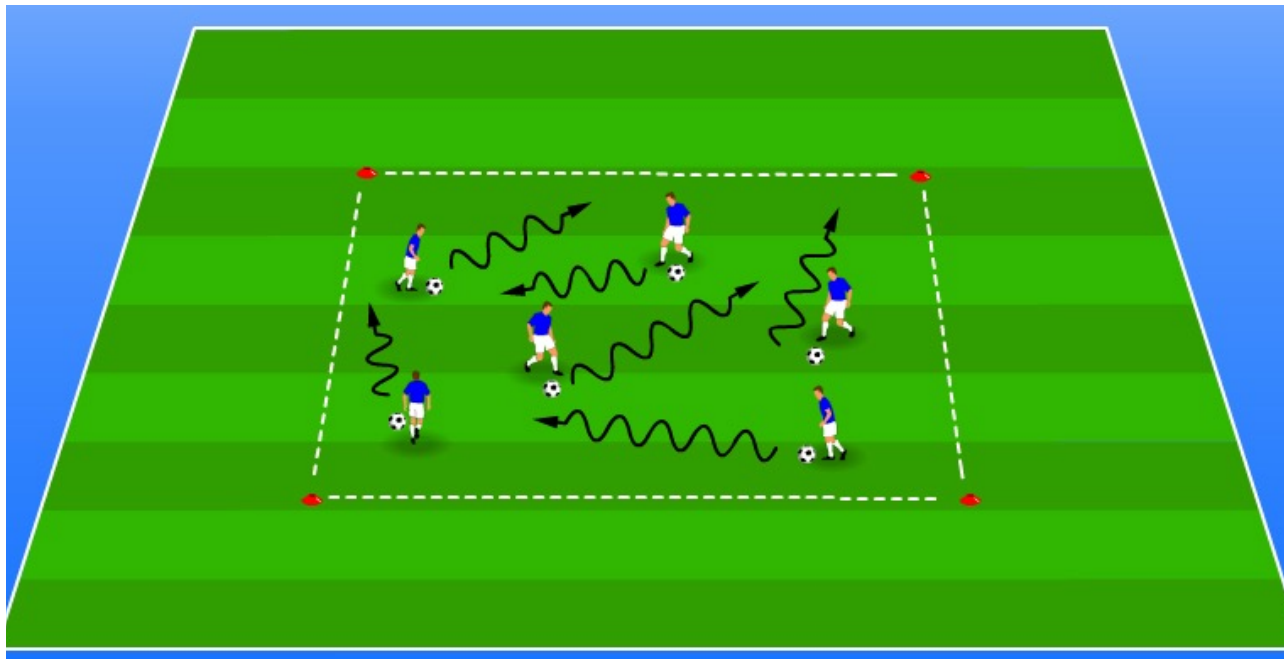
- Tre zoner där de yttersta är smala (se bild).
- Mittenzonen bör vara åtminstone 20-30 m lång
- Så många bollar som möjligt.

Instruktioner

1. Två lag tävlar mot varandra
2. Båda har varsitt bo i de yttersta zonerna
3. Två spelare eller ledare är Tom. De befinner sig i mittenzonen och ska skydda sina ostskivor (bollarna).
4. Man hämtar en ostskiva genom att springa till en boll och dribbla tillbaka den till sitt bo med fötterna.
5. Tom får bara kullar spelare i mittenzonen.
6. Om man blir tagen innan man hunnit fram till en boll får man hämta en boll ur sitt bo och lägga tillbaka i mitten.
7. Blir man tagen när man driver en boll får man lämna bollen, ta sig tillbaka till sitt bo och börja om.
8. Efter 2 minuter blåser tränaren av och då får varje lag räkna hur många bollar man har i sitt bo. Det lag med flest bollar vinner.

25 Stoppljuset

Syfte: Drivteknik, finter, vändningar, lyfta blicken, lyssna på instruktioner från sina ledare samt att ha roligt



INFÖR ÖVNINGEN

- 1 boll per spelare
- 4 konor
- yta 20x20

Instruktioner

1. I denna övning är det ledaren/ledarna som styr vad spelarna ska göra. Det innebär att ni förklarar vad olika färger och kommandon innebär och sedan får spelarna driva runt i en kvadrat samt lyssna på era instruktioner
2. Anpassa instruktionerna efter hur mycket ni känner att er grupp kommer klara. Om det är 2-3 eller 4 kommandon är upp till er men försök att lägga till ett kommando varje eller varannan gång ni gör övningen

Exempel på kommandon

Grönt = Kör, driv bollen framåt med tempo

Gult = Sakta in, driv bollen i lågt tempo

Rött = Stopp, stanna bollen (tå upp, häl ner) och stå still (med dobbarna på bollen).

Krasch = Stanna bollen och ramla

Sväng höger/vänster (variant utsida, insida fot)

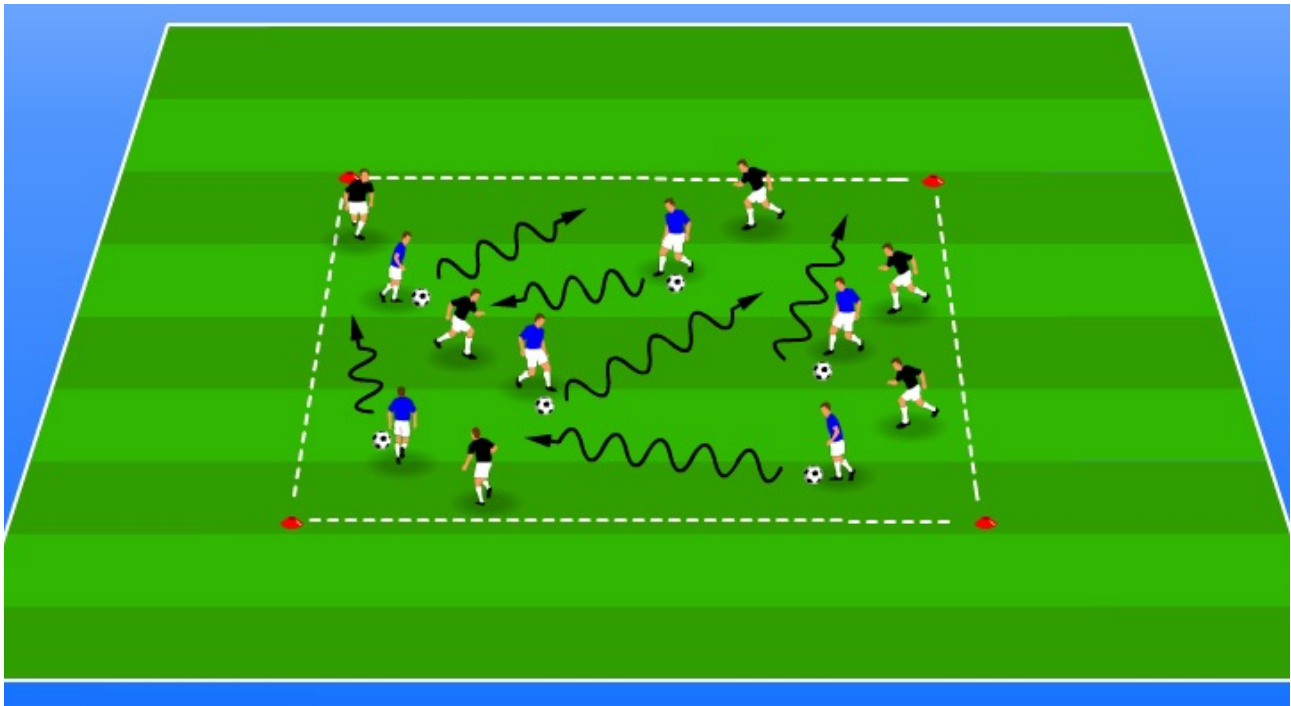
Lila = gör en valfri fint (skottfint, kropps eller översteg exempelvis)

Hjul = Driv bollen runt på stället som ett hjul med insida fot (variant utsida fot)

Vänd bilen = stoppa med dobbarna, dra bollen bakåt och vänd om.

26 Tjuv och polis

Syfte: Driva, finta & ha roligt



INFÖR ÖVNINGEN

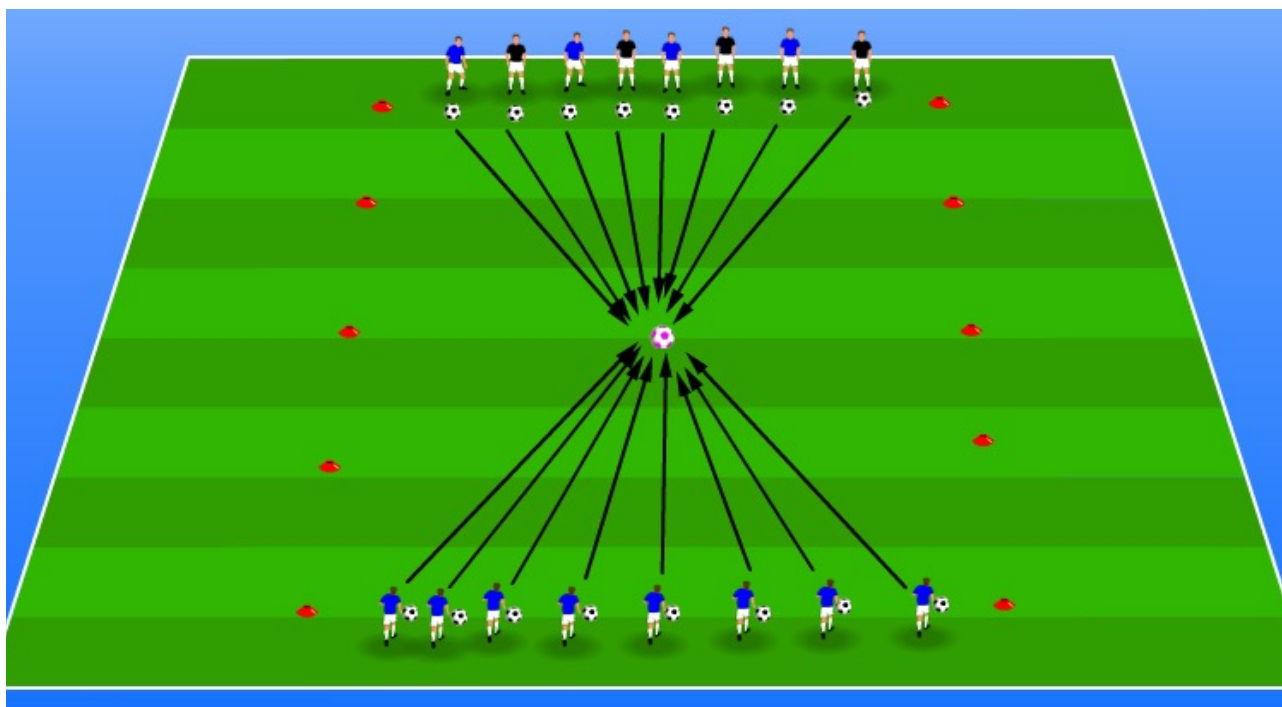
- 1 boll per 2 spelare
- 4 koner
- Yta 20x20

Instruktioner

1. Spelarna jobbar två och två inom ytan
2. Bollhållaren (tjuven) driver bollen runt i ytan och ska försöka finta bort sin motståndare (polisen)
3. När tränaren ropar frys stannar alla upp och om tjuven är på mer än en armlängds avstånd har denne vunnit.
4. Byt uppgifter efter 60 sekunder
5. Se till att spelarna driver så ofta som möjligt med utsidan av foten.

27 Prickboll

Syfte: Tillslag, precision & ha roligt



INFÖR ÖVNINGEN

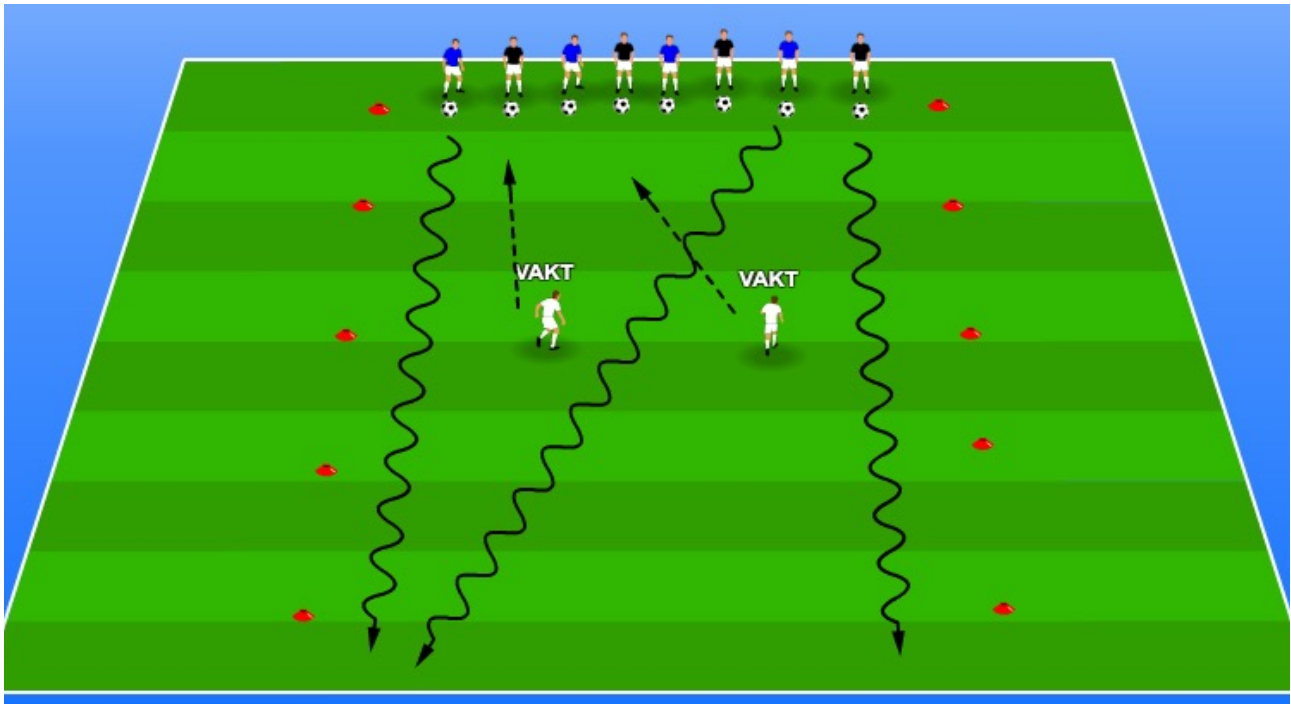
- Yta 20 x 15 m
- 2 lag med fritt antal spelare
- Alla med varsin boll.
1-2 bollar i mitten
- 4 koner för att sätta upp 2 linjer

Instruktioner

1. Alla spelare ska försöka pricka mittbollen/bollarna så att den rullar över motståndarnas linje
2. När bollen rullat över en av linjerna får laget 1 poäng och sedan börjar man om igen. Först till x antal poäng vinner
3. Inga spelare inom det markerade området, utom när man hämtar boll
4. Använd gärna en mittboll i annan färg eller en teknikboll för att urskilja den från de övriga bollarna.

28 Kinesiska muren

Syfte: Driva, dribbla och finta samt ha kul



INFÖR ÖVNINGEN

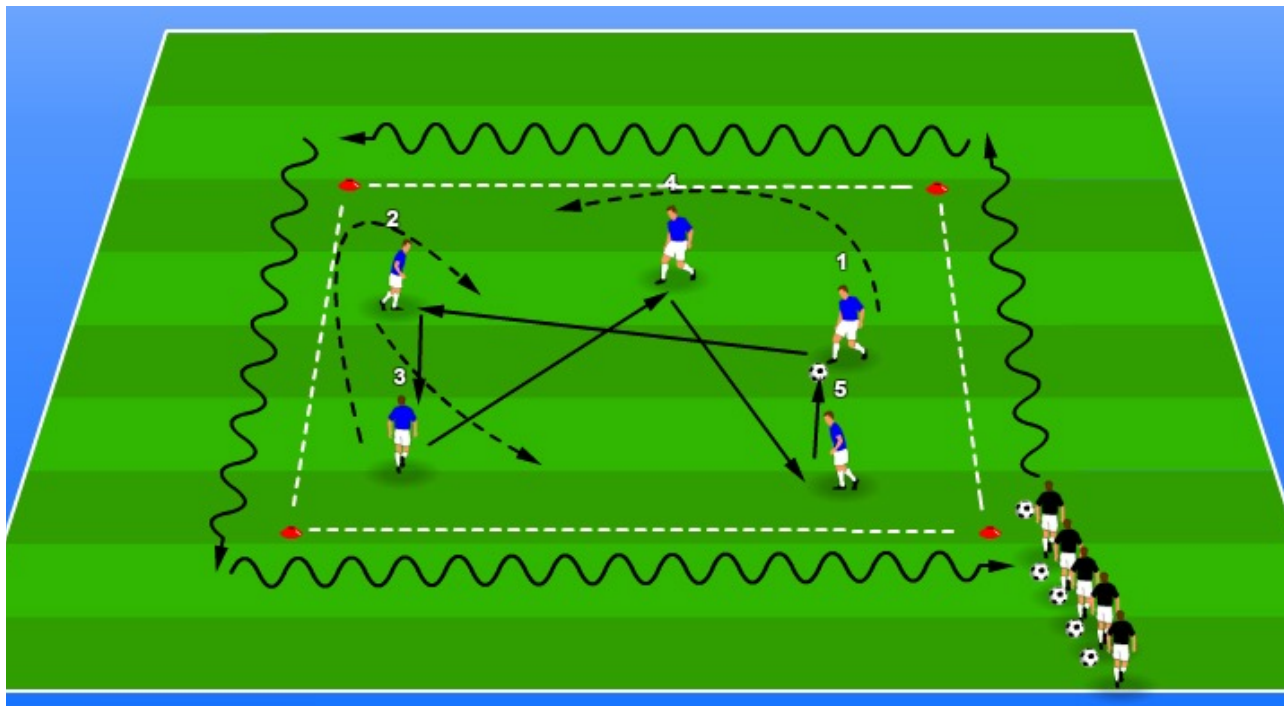
- Yta 30 x 20 (anpassa storleken efter antal spelare).
- Fritt antal spelare med varsin boll.
- 2 vakter på muren (zon på ca 10 m)

Instruktioner

1. Alla spelare med boll börjar bakom kortlinjen
2. 2 spelare är vakter. De ska försöka ta bollen av bollhållarna
3. Spelarna ska genom att driva, dribbla och finta, ta sig förbi vakterna, eller "muren", och över till andra sidan.
4. Förlorar man bollen blir man själv vakt.
5. Vakterna får inte försöka vinna boll i ytterzonerna.
6. Sista spelaren kvar med boll vinner.

29 Nummerboll

Syfte: mot & medtag, passningar samt speluppfattning



INFÖR ÖVNINGEN

- yta 15x15
- 4-6 spelare per lag (2 lag per kvadrat)
- 1 boll på spelare inne i kvadraten och 1 vardera boll för de utanför

Instruktioner

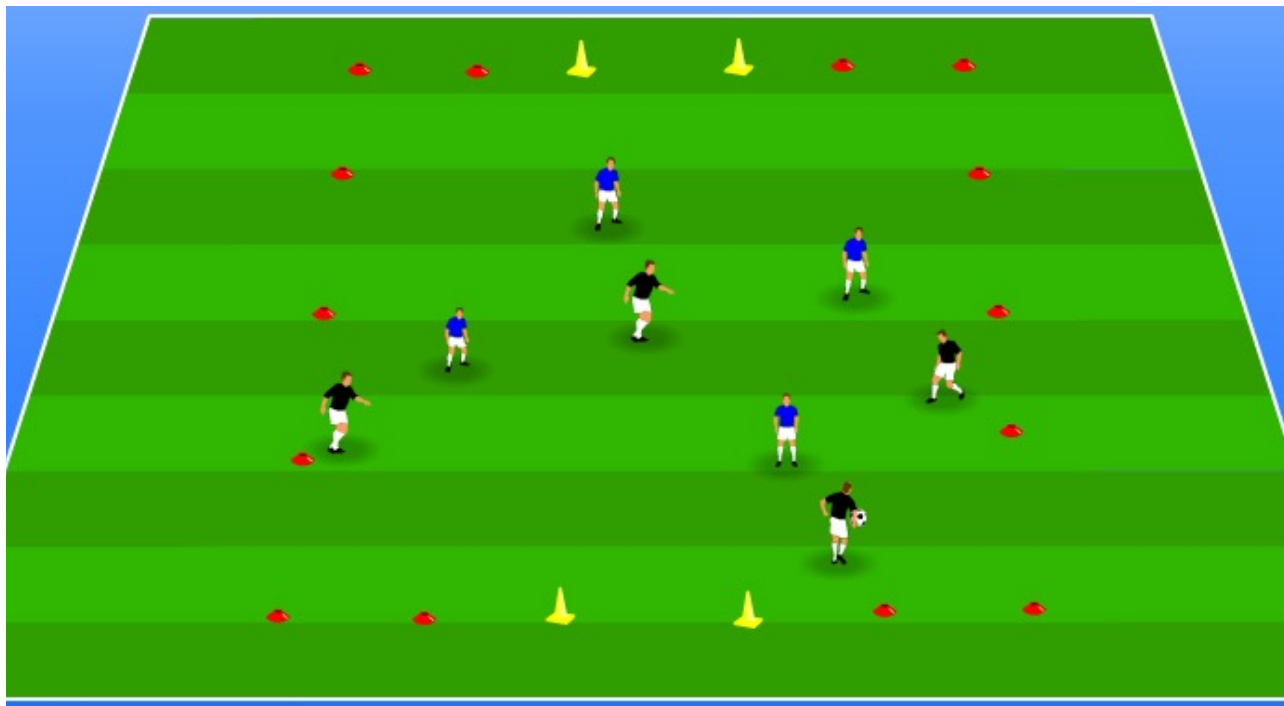
1. Dela in spelare i två lag per kvadrat
2. Spelarna i ena laget får varsitt nummer där spelare nummer 1 börjar med boll och ska passa spelaren med nummer 2, som passar vidare till nummer 3 osv.
3. Spelarna i det andra laget springer runt kvadraten med boll medan det andra laget passar inne i mitten.
4. Det lag som har hunnit med flest passningar innan alla i det andra laget sprungit ett varv vardera vinner.

VARIATIONER

- Förstatouchen. Styr spelarna till att de måste använda ett mottag eller medtag innan de får passa vidare
- Vändning eller fint. Efter mot- eller medtaget måste spelarna dessutom jobba med en vändning eller fint innan de får passa vidare.
- Fler än en boll. Efter ett tag kan man utmana spelarna genom att skicka in ytterligare en boll i övningen.

30 Doppboll

Syfte: Träna motorik genom kast och att fånga bollen



INFÖR ÖVNINGEN

- 7-9 år
- 2 lag om max 6 personer per lag
- Koner för att göra upp en planyta samt ett par mål
- Yta 10x15 ungefär

Instruktioner

1. Passning sker med händerna.
2. Spelarna måste "doppa" bollen i marken före ny passning.
3. Spelarna får inte springa med bollen.
4. Brytning får enbart ske vid passning.
5. Mål görs med nick, dock inte efter eget uppkast.

Målvakts & koordinationsträning

I yngre åldrar så finns det ingen anledning att specialisera sig till någon speciell position utan spelarna ska få testa på allt.

Det är däremot bra att ha med moment i träningen som är målvakts inspirerade så att de får träna på koordinationen. Att förbättra koordinationen och bli bättre på alla typer av rörelse gynnar alla spelare och därför ska någon av dessa övningar med fördel implementeras i träningsupplägget.

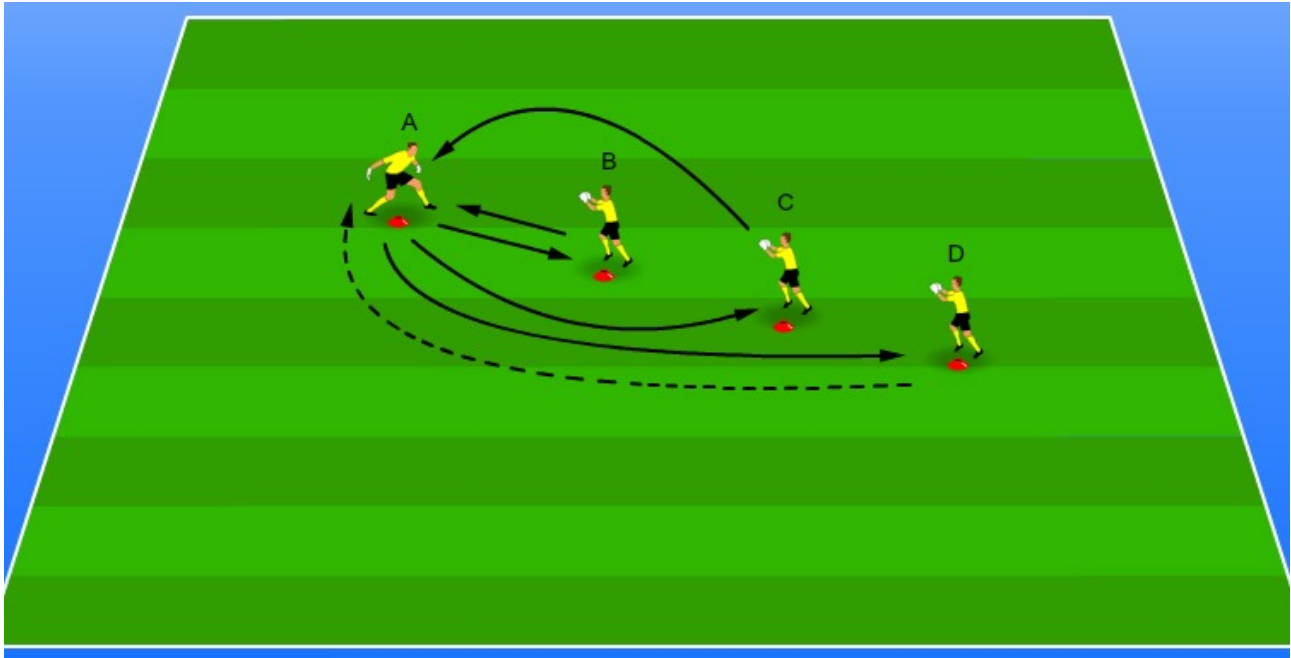
31 Bollstafett

32 Ravelli

33 Fallteknik

31 Bollstafett

Syfte: Bli bättre på att kasta samt fånga bollen. Det sätter också krav på hårdhet och precision i kasten med tanke på att avstånden är olika.



INFÖR ÖVNINGEN

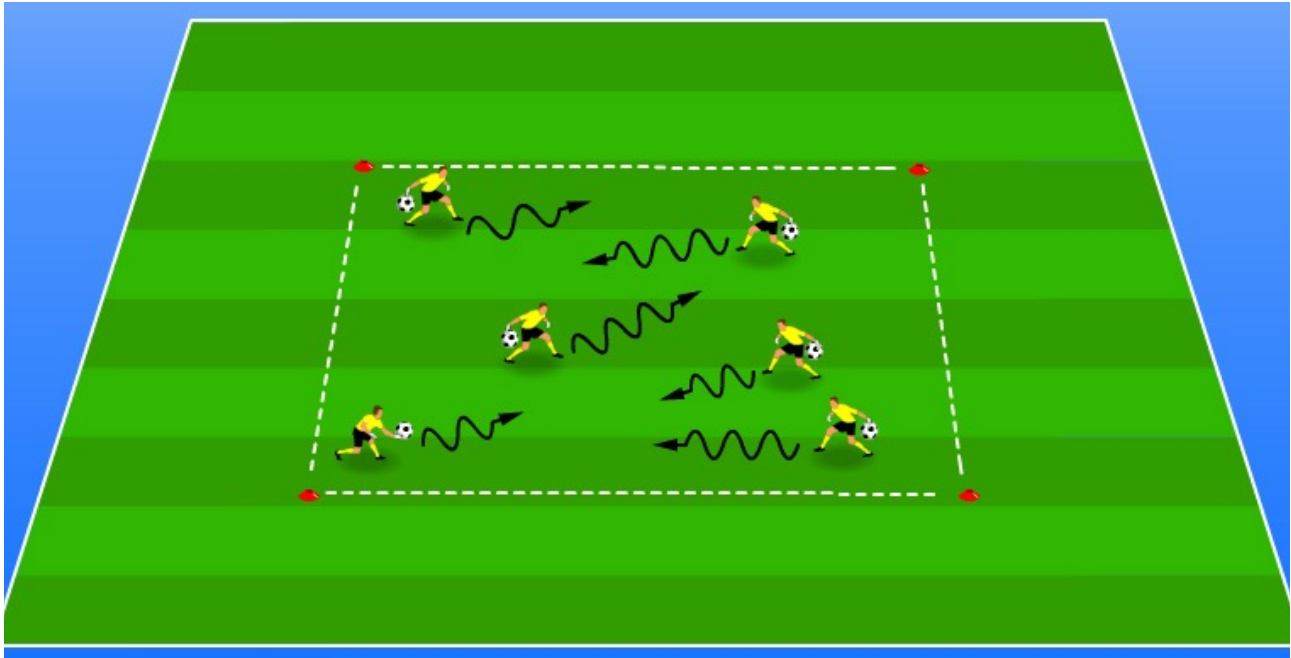
- 7-9 år
- Yta 2-5 meter mellan varje kon (detta väljer ni tränare själva)
- 1 boll
- 4-5 spelare
- 4 koner

Instruktioner

1. 1 spelare per kon i varje uppställning som ni kör
2. Låt spelarna gärna tävla mot varandra genom att köra flera uppställningar parallellt
3. Spelare A kastar först till spelare B, spelare B kastar därefter tillbaka till spelare A
4. Spelare A kastar därefter bollen till spelare C som kastar tillbaka till spelare A
5. Spelare A kastar till spelare D som springer med bollen i handen till konen där spelare A befinner sig
6. När spelare D kommer ner till konen flyttar samtliga spelare ett steg framåt i konuppställningen
7. Stafetten tar slut när alla spelare är tillbaka på sina ursprungliga positioner
8. Låt spelarna kasta själv och ge inte för mycket instruktioner utan de kommer lista ut själva hur man kastar bollen mest effektivt
9. Det går att köra flera variationer på denna där de måste studsa bollen eller exempelvis rulla bollen till varandra
10. Kör 1-2 vändor beroende på hur ni lagt upp träningen.

32 Ravelli

Syfte: Få kontroll på hur man kastar, studsar, rullar samt tar upp bollen.
Utvecklar även koordination och timing.



INFÖR ÖVNINGEN

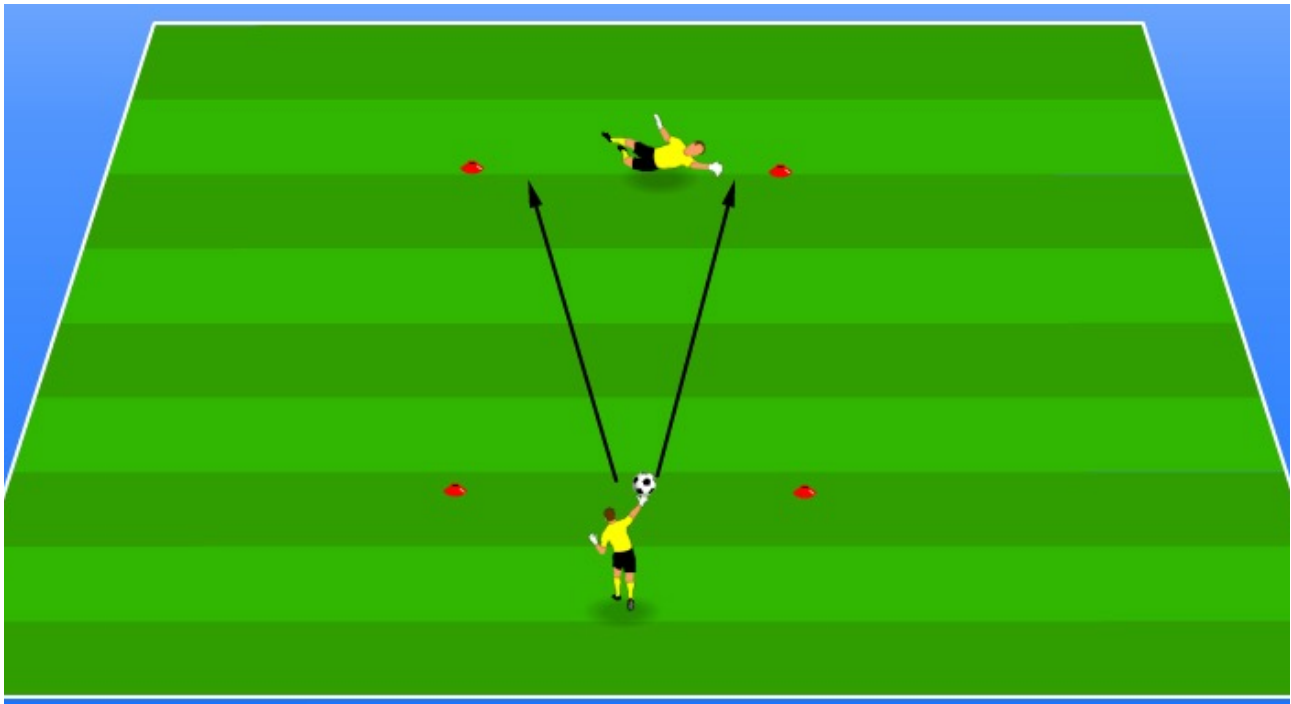
- 7-9 år
- Yta 20x20 (anpassad efter hur många det är på träning)
- 1-X spelare (Alla kan vara med det är bara att anpassa ytan)
- 1 boll/spelare
- 8-12 koner beroende på hur stort område det är

Instruktioner

1. Fokus här är att samtliga spelare ska få kontroll på bollen även med deras händer. Fungerar som en uppvärmning speciellt om man har fokus på målvakter och avslut.
2. Spelarna springer runt i kvadraten med varsin boll och utövar flera olika varianter av rörelse som ni ledare instruerar
3. De kan studsa bollen medans de löper runt
4. De kan rulla bollen på marken och sedan måste de plocka upp den innan den har stannat
5. De kan släppa bollen från händer, sparka upp den i luften och fånga den efter
6. De kan byta boll med en annan spelare i kvadraten genom att studsa, rulla eller kasta till varandra
7. Finns massor med fler variationer men dessa är bra att utgå ifrån då det är de mest naturliga och matchlika rörelserna.
8. Räcker att hålla på runt 60-90 sekunder per variation så att de inte tröttnar

33 Fallteknik

Syfte: Lära sig hur man ska landa när man slänger sig samt väldigt roligt sätt att tävla



INFÖR ÖVNINGEN

- 7-9 år
- Yta ca 10 meters avstånd och 2-3 meters konmål/vanliga mål
- 4 koner
- 2 spelare per uppställning
- 1 boll

Instruktioner

1. Väldigt lik övningen "nöta" fast med fokus på målvaktsspel
2. Till en början så kan barn vara lite rädda för att kasta sig när de spelar fotboll och det är inget konstigt. Därför ska vi successivt introducera de till att bli trygga i rörelsen.
3. Denna övning kommer därför sätta lite krav på er tränares bedömning av spelarnas förmåga. Rekommenderas därför starkt att nivåindela.
4. Den som ska rädda i den här övningen börjar på knä och den som har bollen börjar med att rulla ut mot hörnen så att spelarna måste ramla och sträcka på sig för att nå den.
5. Om ni har barn som känner sig trygga från en stående position kan de börja därifrån.
6. Därefter så utmanar vi varandra genom att rulla, kasta samt sparka bollen.
7. Man kan göra detta till en tävling om spelarna uppskattar det
8. Se till att alla känner sig trygga på knä innan de får ställa sig upp och slänga sig.
9. Det är inte bråttom utan detta är även ett sätt att se vilka som är intresserade av den mest utmanande rollen i fotbollen.



Järna Sportklubb

jarnask.se