

# • EN BRA OCH UTVECKLANDE FOTBOLLSTRÄNING

- Innehåller hög aktivitetsnivå och många bollkontakter.
- Tar hänsyn till olika mognad.
- Innehåller tydlig individuell feedback.
- Ger spelarna bekräftelse på ett bra utförande, förståelse och kontroll.
- Har engagerade spelare som bjuds in i diskussioner och själv löser problem.
- Är kul.
- 

## • FÖRE TRÄNINGEN

- Gå igenom träningen – bekanta dig med innehållet, justera efter aktuellt antal spelare
- Organisera väl och minimera tidsåtgång för att ändra organisation.
- Förbered dig med instruktioner så att du kan hjälpa spelarna att nå VAD:et.
- Planera för eventuell stegring av övningen/träningen.
- Förbered planen för träning med konor etc - kontrollera tillgång till planyta, mål med mera.

## • UNDER TRÄNINGEN

- Börja med att ge en bild av träningens innehåll.
- Beskriv VARFÖR det är bra att träna på kommande moment.
- Sätt in momentet i det stora spelets sammanhang.
- Ut med spelarna snabbt på övningsytan och dra anvisningar där.
- Prioritera individuell och tydlig feedback.
- Visa vad du menar, prata inte om vad du menar.
- Sprid din energi till spelarna.
- Försök ge alla uppmärksamhet.
- Låt spelarna aktivt delta i problemlösning.
- Ta drickpauser (återhämtning) samtidigt med den eventuella kollektiva instruktionen.
- Ta hänsyn till olika mognad hos spelarna.
- Avluta med en lek!

## • EFTER TRÄNINGEN

- Sammanfatta med spelarnas hjälp vilka detaljer, instruktioner, som varit i fokus under träningen.
- Ge din syn på hur det gått för gruppen efter att spelarna pratat om sin uppfattning.

# SYMBOLER

## SYMBOLERNA

Övningarna innehåller olika symboler beroende på vilken roll barnen har och vad de gör.



Försvarellare



Bollhållare



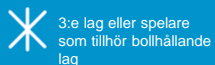
Anfallsspelare



Boll



Kon



3:e lag eller spelare som tillhör bollhållande lag

Mv Målvakt

~> Spelarells väg med boll

- - -> Spelarells väg utan boll

—> Bollens väg

