



ÖVNINGSBANK – Nivå 1

Pojkar och flickor 6-9 år





NIVÅ 1

FOTBOLL FÖR POJKAR OCH FLICKOR 6-9 år

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Fakta spelarutbildningsplan SvFF	2
Fakta spelarutbildningsplan SvFF Nivå 1	3
Fakta spelarutbildningsplan SmFF Nivå 1	4
Träning 1, Driva	5
Träning 2, Utmana, finta och dribbla	9
Träning 3, Vända	13
Träning 4, Skjuta	17
Träning 5, Ta bollen	21
Träning 6, Fånga bollen (målvaktsspel)	25
Matchens genomförande	29
Fotboll är enkelt Nivå 1	30



SPELARUTBILDNINGSPLAN

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET



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 till vänster på sidan.
- **Utgå från matchen** när ni planerar träningen. Analysera vilka delar av ert spel som fungerar bra och mindre bra och gör träningar utifrån det. Glöm inte bort att träna på det ni är bra på!
- **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:





SPELARUTBILDNINGSPLAN

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET

Nivå 1, 6-9 år



Enligt Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan innefattar nivå 1 6-9 åringar och nivån kallas för "fotbollsglädje". På nivå 1 har spelarna svårt att uppfatta vad som händer omkring dom och man ser därför ofta att t.ex. alla spelare springer efter bollen. Därför är det svårt för spelarna att t.ex. ha ett bra passningsspel och fokus bör istället läggas på "jag och bollen" och färdigheter som spelarna utför själva, utan hjälp av medspelarna. Verksamheten bör anpassas efter detta och nedan följer lite fakta kring barns utveckling på nivå 1 samt tips till ledaren:

Fysisk utveckling

- ✓ Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugn period.
- ✓ Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.
- ✓ Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små.
- ✓ Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, t.ex. springa, hoppa, fånga och sparka.
- ✓ Finmotorisk rörelse är ännu ej utvecklad (t.ex. öga - hand och öga - fot koordination).
- ✓ Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig träning.
- ✓ Anaeroba systemet (t.ex. styrka och det så kallade mjölksyrasystemet) är ännu ej utvecklat.

Träningen

- ✓ 50 % av träningen bör vara spel i någon form.
- ✓ 50 % av träningen bör vara koordination, rörelse och teknik.
- ✓ Variation.
- ✓ Enkla övningar.
- ✓ Små ytor.
- ✓ Få spelare per lag/grupp.
- ✓ Hög aktivitet och många bollkontakter.
- ✓ Korta arbetsperioder.
- ✓ Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- ✓ Korta samlingar.
- ✓ 1-2 träningar i veckan.

Psykosocial utveckling

- ✓ Stor fantasi.
- ✓ Egocentrisk.
- ✓ Mindre utvecklad uppmärksamhet
- ✓ Vill vara i centrum.
- ✓ Svårt att lyssna på längre instruktioner.
- ✓ Liten förståelse för lagaktiviteter.
- ✓ Kan oftast bara fokusera på en sak.
- ✓ Självuppfattningen börjar att utvecklas.
- ✓ Förmågan att analysera är begränsad.
- ✓ Rutiner är trygghet.
- ✓ Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum.
- ✓ Behöver mycket positiv feedback.
- ✓ Deltar i fotboll för att det är roligt.

Matchen

- ✓ Enkla rutiner och genomgångar.
- ✓ Jämna matcher.
- ✓ Mycket speltid, få avbytare.
- ✓ Alla spelar lika mycket.
- ✓ Spela som vi tränar.
- ✓ Låt spelarna lösa matchsituationerna.
- ✓ Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- ✓ Fair Play
- ✓ 1 match i veckan alt. sammandrag 1 g/månaden.
- ✓ 20 matcher/säsong.

Tränarstil för nivå 1

- ✓ Positiv feedback och uppmuntran.
- ✓ Ge utrymme för barnens fantasi.
- ✓ Tydliga men få anvisningar.
- ✓ Använd frågeteknik.
- ✓ Ge alla uppmärksamhet.



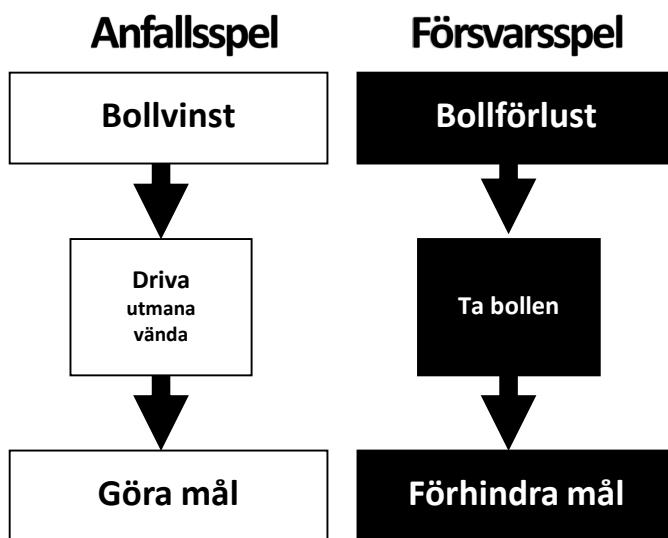
Nivå 1



Pojkar och flickor 6-9 år

För att ytterligare underlätta för klubbar och ledare har man tagit fram skisserna "fotboll är enkelt" för de fyra nivåerna. Skisserna syftar till att hjälpa ledare att analysera matcherna och bestämma vad laget behöver träna på. "Fotboll är enkelt" är även ett ypperligt verktyg att använda för att förklara för spelarna hur de kan tänka när de tar beslut på planen. SmFF har även tagit fram ett **häfte med exempelträningar för varje nivå**, där träningarna bygger på någon av delarna i "fotboll är enkelt" för nivån. Nedan ser ni fotboll är enkelt skissen för nivå 1.

FOTBOLL ÄR ENKELT



Anfallsspel när vårt lag vinner bollen ställer vi snabbt om till anfallsspel och alla spelare ska då delta i anfallsspelet. Spelaren som har bollen har som målsättning att göra mål genom att *skjuta*. Man kan komma till skott genom att *driva* mot målet på fri yta. Om motståndare kommer emot bollhållaren för att försöka ta bollen kan man utmana för att ta sig förbi motståndaren genom att t.ex. *finta* och *dribbla*. Man kan även *vända* för att ta sig bort från motståndaren och komma till fri yta.

Försvarsspel när motståndarna vinner bollen ställer vi snabbt om till försvarsspel och alla spelare ska då delta i försvarsspelet. Genom att *ta bollen* hindrar vi motståndarna från att göra mål och om vi kan behålla bollen efter att vi har tagit den så kan vi istället göra mål själva.

HÄFTETS UPPLÄGG

Häftet för nivå 1 består av sex förslag på träningar som alla utgår ifrån ett tema som är hämtat från skissen fotboll är enkelt. På träningens första sida ser ni vilken del av fotboll är enkelt som träningen syftar till och även ett tidsschema för träningens genomförande. Träningarna är planerade med en *uppvärmning* och en *avslutning* som kan genomföras med alla spelare i laget i samma övning. Däremellan genomförs *stationsträning* i mindre grupper. Varje träning består av tre stationer som genomförs samtidigt och barnen byter station efter 15 minuter. Om ni är för få spelare i laget kan ni låta en station åt gången stå tom. Om ni är många spelare i laget kan ni istället bygga upp varje station på två ställen för att hålla nere antalet barn per station. Efter träningen görs en sammanfattning genom att ställa frågor kring rubrikerna *vad*, *varför* och *hur* i övningarna. Efter varje träning finns även tips på hur ni kan koppla träningens tema till nästa match.

I slutet på häftet finns tips på hur ledaren kan hantera *matchen* vad gäller t.ex. byten, matchgenomgång och coaching.

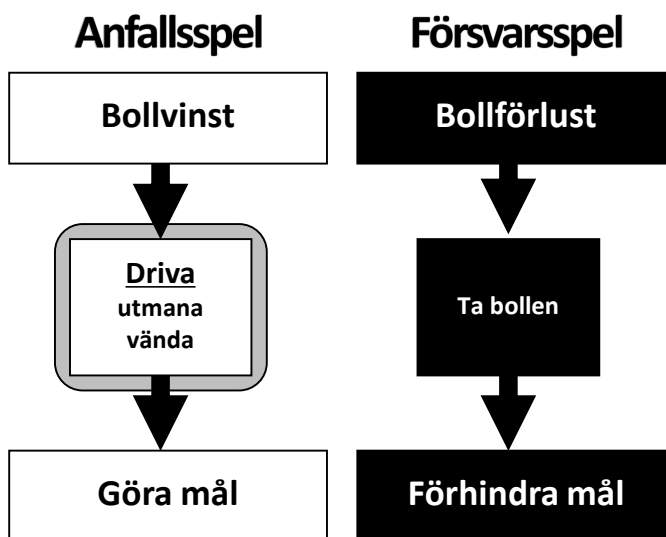


ANFALLSSPEL



DRIVA

FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 1



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Driva är ett sätt att skapa skottläge och göra mål. När man driver är det viktigt att titta sig omkring för att kunna se var det finns fria ytor och var motståndarna befinner sig. När motståndare kommer emot för att försöka ta bollen kan man riktningsförändra och tempoväxla för att behålla bollen och ta sig förbi motståndaren.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning, Driva	10 min
Stationsträning	45 min
Station 1, Driva i spel	15 min
Station 2, Driva med riktningsförändring och tempoväxling	15 min
Station 3, Driva 1 mot 1	15 min
Lek, Driva	5 min
	Total träningstid 60 min

SAMMANFATTA träningen tillsammans med spelarna genom VAD, VARFÖR, HUR!

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

Lika många spelare i varje yta. Spelarna driver innanför ytan och söker fria ytor. På tränarens signal byter spelarna yta diagonalt.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10 min

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)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30 x 15-20 m, 2 mål, 2 färger västar, 6 koner

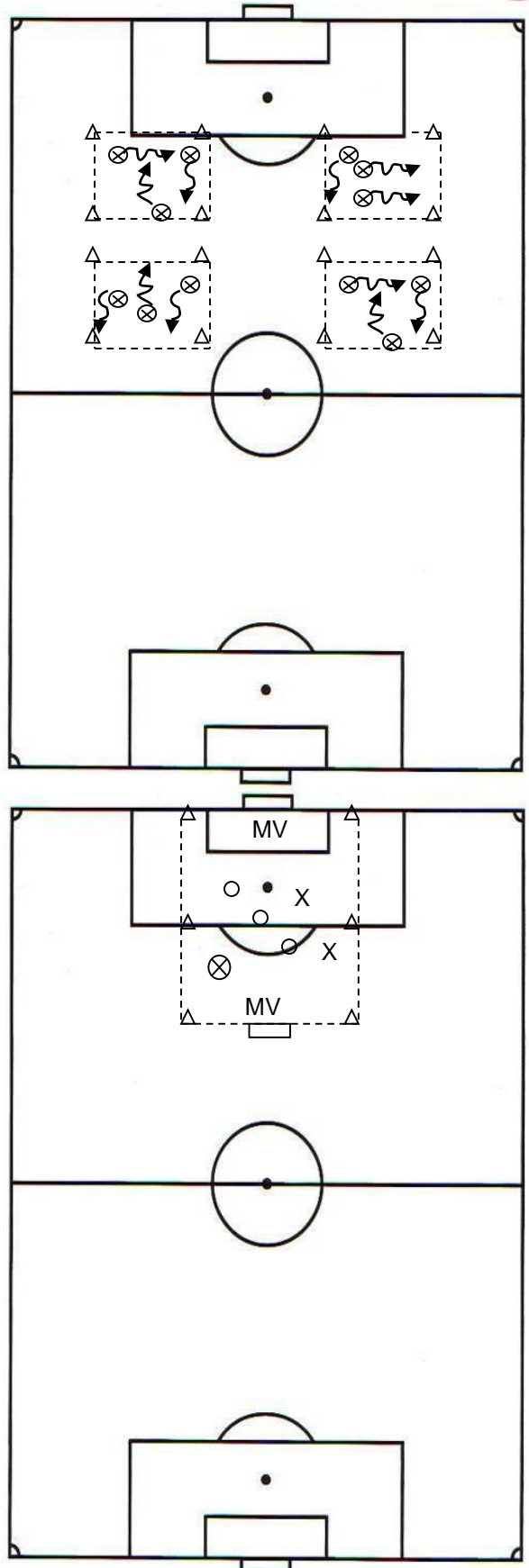
Anvisning

Fritt spel 3 mot 3 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



VAD

Driva

VARFÖR

För att träna på att driva med riktningsförändring

HUR

- Hur ska du göra för att veta vart du ska driva? (titta upp så ofta som möjligt)
- Vad kan jag göra när jag kommer till en kona eller möter en motståndare? (byta riktning, tempoväxla)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, varsin boll, yta 30 x 15 m, 10 koner

Anvisning

Spelarna driver innanför ytan utan att krocka med varandra eller springa på konerna.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min

VAD

Driva

VARFÖR

För att träna på att driva förbi motståndare

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

4 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15 x 10 m, 4 koner

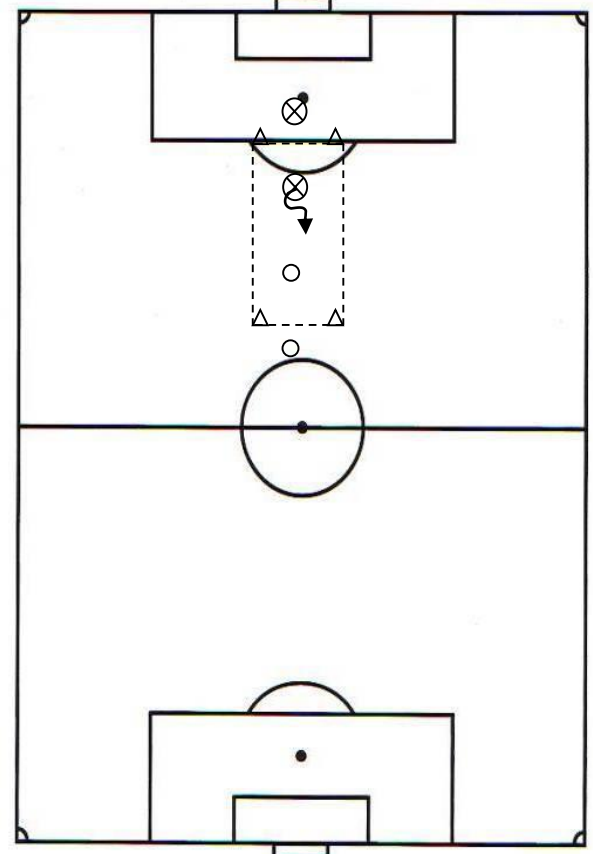
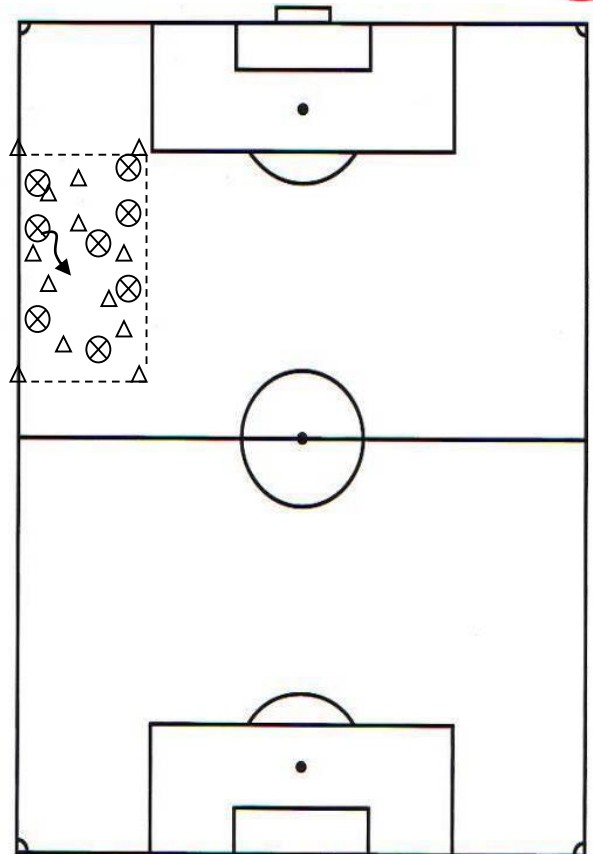
Anvisning

Fritt spel 1 mot 1 med minst en vilande spelare i varje lag. Poäng när man driver över motståndarnas linje med bollen under kontroll. Byt spelare efter varje anfall.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 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

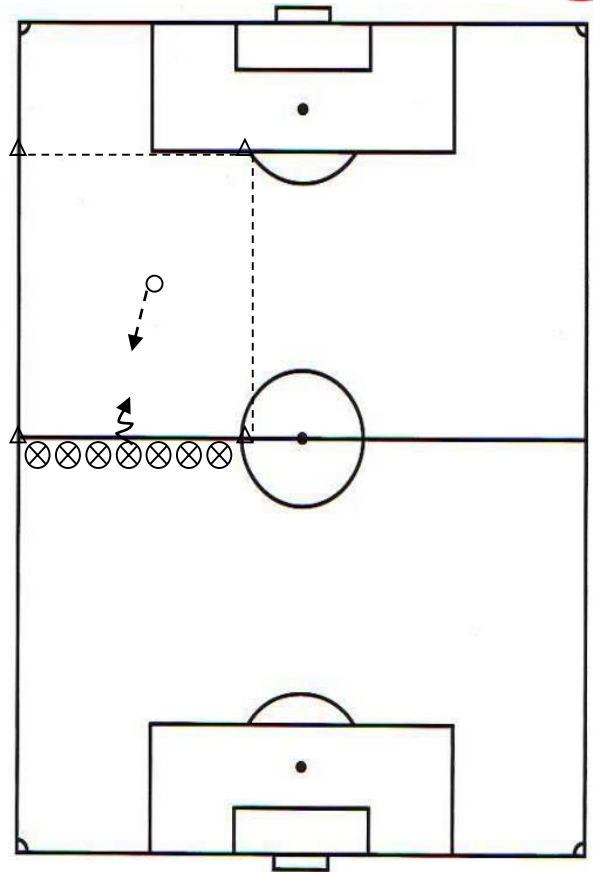
Anvisning

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.

5 min



SAMMANFATTA

Träningen avslutas med en sammanfattning tillsammans med spelarna. Gör detta genom att ställa frågor kring träningens VAD, VARFÖR och HUR.

ATT TÄNKA PÅ UNDER MATCH SOM SPELAS EFTER TRÄNING FÖR DRIVA

Matchinstruktioner

att belysa och analysera under och efter match

- Kommer vi till bra lägen för att driva under matchen? Varför eller varför inte?
- Vad gör vi bra när vi gör driver?
- Vad kan vi göra bättre när vi driver?

Matchens resultat

Vinst 1-0 = Alla spelare i laget har drivit minst 5 meter med bollen någon gång under matchen.

Oavgjort 0-0 = Alla spelare i laget har inte drivit minst 5 meter med bollen någon gång under matchen.

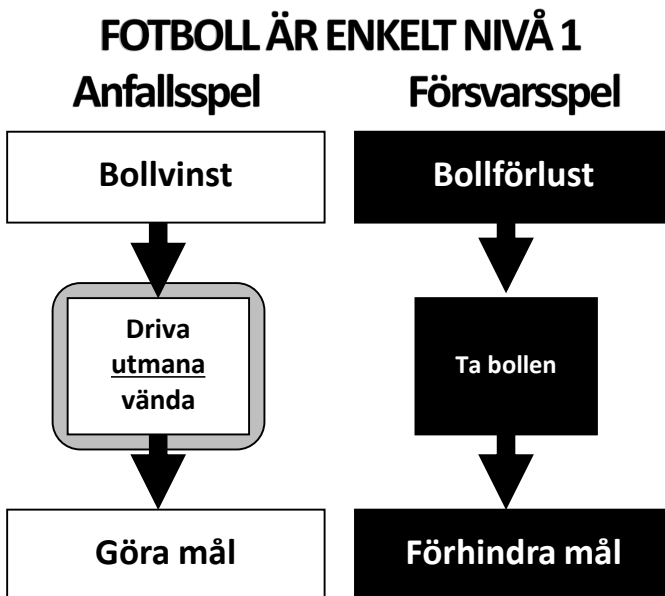
Förlust 0-1 = Ingen spelare i laget har drivit minst 5 meter med bollen under matchen.

När laget har vunnit två matcher efter varandra med 1-0 enligt modellen "matchens resultat" är ni redo att gå vidare till ett nytt tema eller höja utmaningen inom aktuellt tema.



ANFALLSSPEL

UTMANA, FINTA, DRIBBLA



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Utmana, är ett sätt att passera en motståndare när man har bollen. För att ta sig förbi motståndaren kan man luras genom att först *finta* och sedan *dribbla* förbi. T.ex. kan man lura motståndaren att man ska springa med bollen åt höger men istället springa åt vänster. För att motståndaren ska bli lurad är det viktigt att man gör finten tydligt, riktningförändrar och tempoväxlar. Exempel på finter är kroppsfint, överstegsfint, passningsfint och skottfint.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning, Utmana, finta, dribbla	10 min
Stationsträning	45 min
Station 1, Utmana, finta, dribbla i spel	15 min
Station 2, Utmana, finta, dribbla (kroppsfint)	15 min
Station 3, Utmana, finta, dribbla i 1 mot 1	15 min
Lek, Utmana, finta dribbla, lek	5 min
	Total träningstid 60 min

SAMMANFATTA träningen tillsammans med spelarna genom VAD, VARFÖR, HUR!

VAD

Utmana, finta, dribbla

VARFÖR

För ta sig förbi en motståndare

HUR

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

ÖVA

Organisation

10-20 spelare, varsin boll, yta 15-20 x 20-30 m, 1 väst per spelare, 4 koner

Anvisning

Spelarna sätter västen som svans i byxan och driver i ytan. På tränarens signal ska man försöka ta de andras svansar och samtidigt ha bollen under kontroll. Har en spelare mer än 1 svans håller man de andra svansarna i handen. Blir man av med alla sina svansar så får man ta en svans från någon annan.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10 min

VAD

Utmana, finta, dribbla

VARFÖR

För ta sig förbi en motståndare och göra mål

HUR

- Var bör bollen vara när jag ska utmana, finta, dribbla? (bollen nära foten)
- Vad ska du tänka på efter finten? (tempoväxla och dribbla förbi)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30 x 15-20 m, 2 mål, 2 färger västar, 6 koner

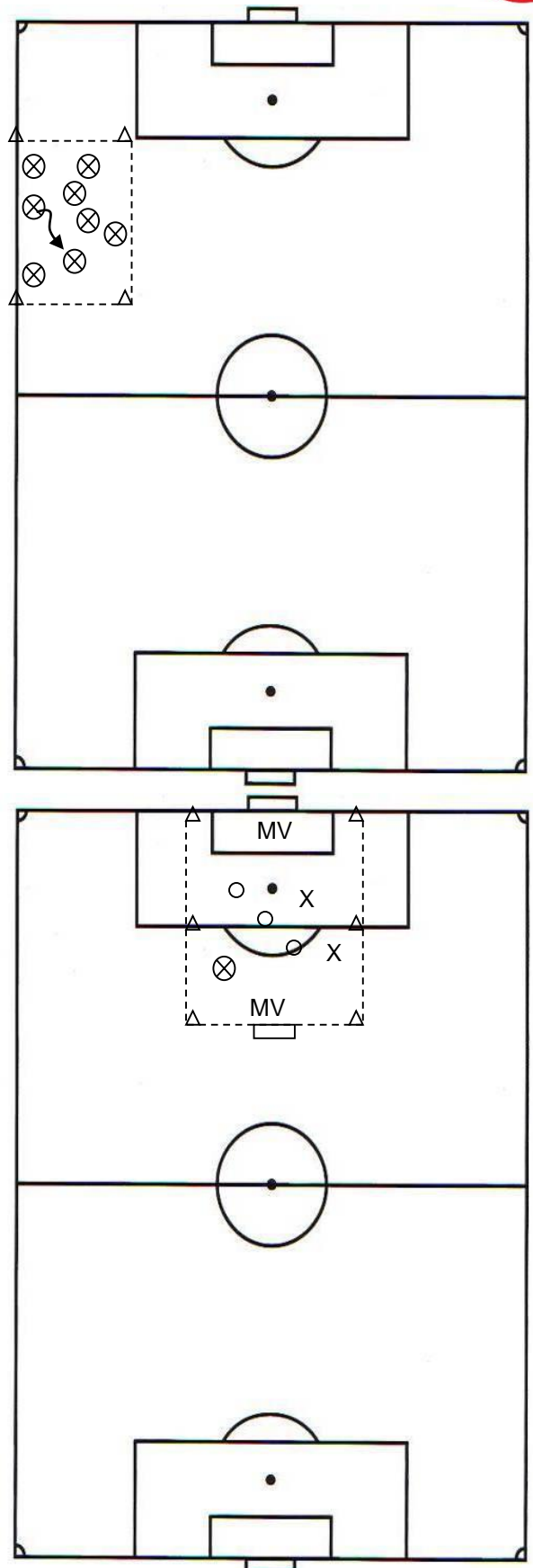
Anvisning

Fritt spel 3 mot 3 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



VAD

Utmana, finta, dribbla

VARFÖR

För ta sig förbi en motståndare

HUR

- Hur utför jag en kroppsfinta? (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.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR. 15 min

VAD

Utmana, finta, dribbla

VARFÖR

För ta sig förbi en motståndare och göra mål

HUR

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

ÖVA

Organisation

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

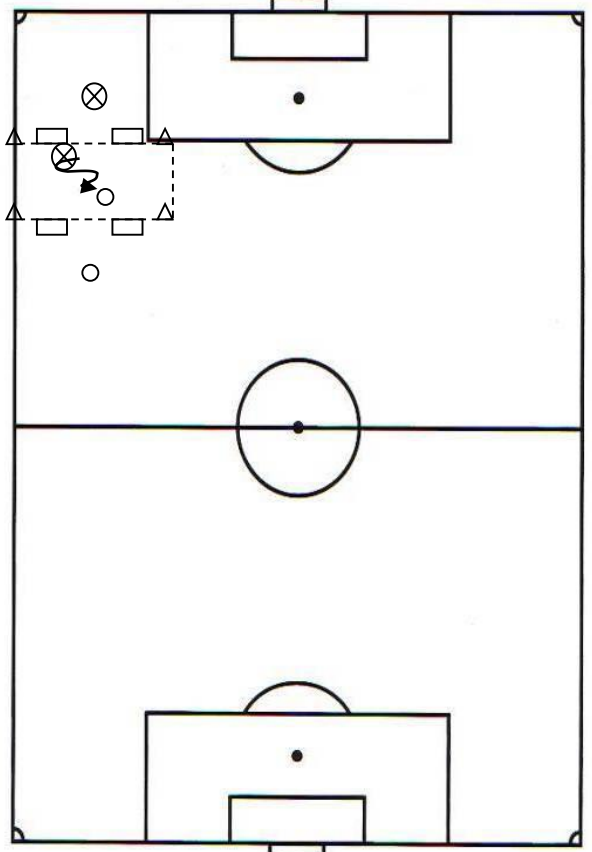
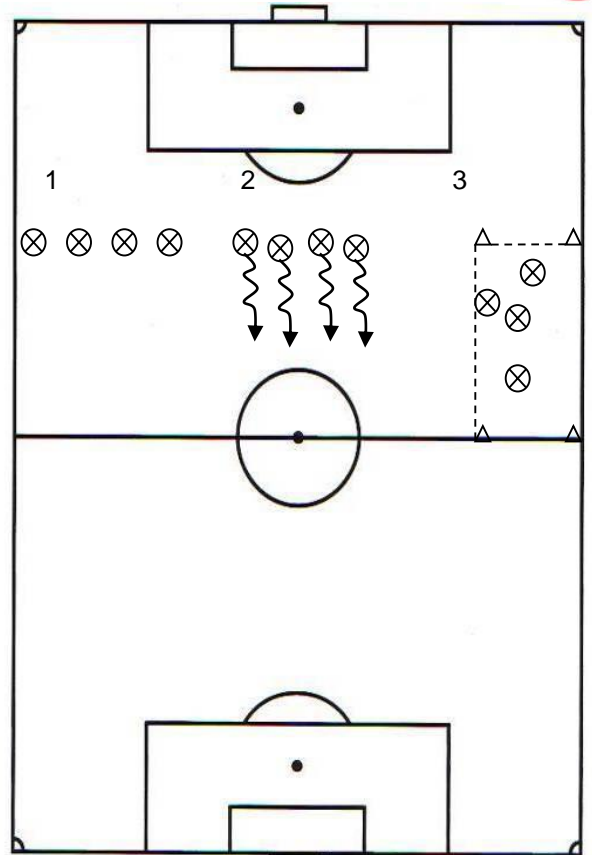
Anvisning

Fritt spel 1 mot 1 med minst en vilande spelare i varje lag. Byt spelare efter viss tid.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



VAD

Utmana, finta, dribbla

VARFÖR

För ta sig förbi en motståndare

HUR

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

ÖVA

Organisation

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

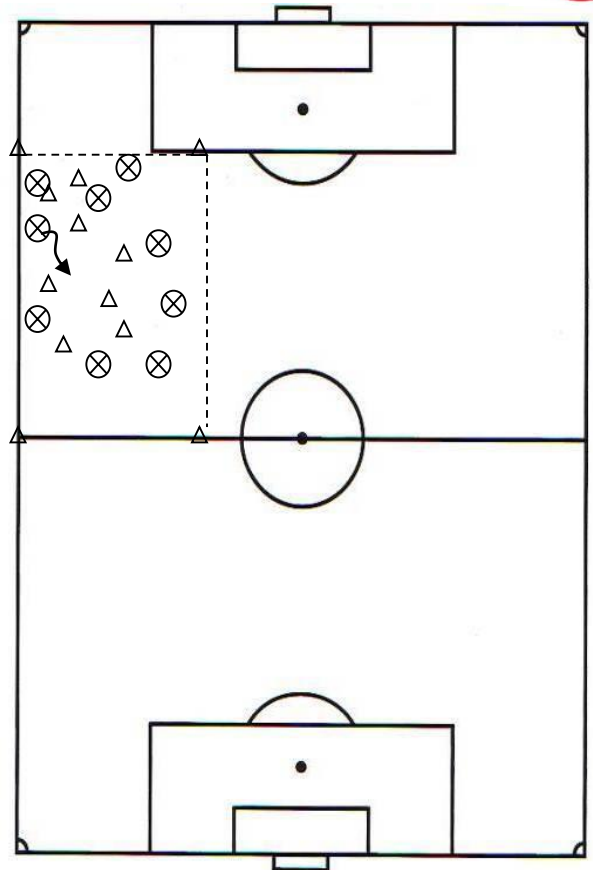
Anvisning

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.

5 min



SAMMANFATTA

Träningen avslutas med en sammanfattning tillsammans med spelarna. Gör detta genom att ställa frågor kring träningens VAD, VARFÖR och HUR.

ATT TÄNKA PÅ UNDER MATCH SOM SPELAS EFTER TRÄNING FÖR UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

Matchinstruktioner

att belysa och analysera innan, under och efter match

- Kommer vi till bra lägen för att utmana, finta och dribbla? Varför eller varför inte?
- Vad gör vi bra när vi utmanar, fintar och dribblar?
- Vad kan vi göra bättre när vi utmanar, fintar och dribblar?

Matchens resultat

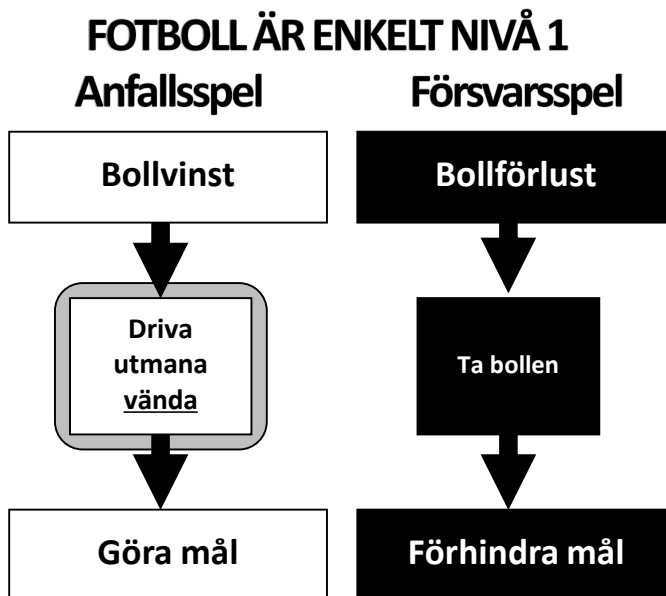
- Vinst 1-0** = Alla spelare i laget utmanat, fintat och dribblat någon gång under matchen.
- Oavgjort 0-0** = Alla spelare har inte utmanat, fintat och dribblat någon gång under matchen.
- Förlust 0-1** = Ingen spelare har utmanat, fintat och dribblat under matchen.

När laget har vunnit två matcher efter varandra med 1-0 enligt modellen "matchens resultat" är ni redo att gå vidare till ett nytt tema eller höja utmaningen inom aktuellt tema.



ANFALLSSPEL

VÄNDA



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Vända är ett sätt att ta sig bort från motståndare som försöker bryta bollen. Innan vändningen är det viktigt att titta upp för att se åt vilket håll det finns fria ytor att vända till. Man kan vända både rakt bakåt eller åt höger eller vänster.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning, Vända	10 min
Stationsträning	45 min
Station 1, Vända i spel	15 min
Station 2, Vända, 1 mot 1	15 min
Station 3, Vända i spel	15 min
Lek, Vända	5 min
	Total träningstid 60 min

SAMMANFATTA träningen tillsammans med spelarna genom VAD, VARFÖR, HUR!

VAD

Vända

VARFÖR

För att komma bort från motståndare och hitta fria ytor

HUR

- Hur gör du för att veta vart du ska vända? (titta upp innan vändning men titta på bollen i vändningen)
- Hur gör du för att få bra balans när du vänder? (böj knän, fötterna axelbrett och håll ut armarna)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, varsin boll, yta 15-20 x 20-30 m, 4 koner

Anvisning

Spelarna driver bollen innanför ytan. De 4 linjerna får var sitt namn (t.ex. Messi, Zlatan, Asllani och Rohlin). På tränarens signal ska spelarna vända och ta sig till den linje tränaren säger. Vid linjen gör spelarna vändning tillbaka in i ytan.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10 min

VAD

Vända

VARFÖR

För att komma bort från motståndare, hitta fria ytor och göra mål

HUR

- Hur gör du för att veta vart du ska vända? (titta upp innan vändning men titta på bollen i vändningen)
- Hur gör du för att få bra balans när du vänder? (böj knän, fötterna axelbrett och håll ut armarna)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30 x 15-20 m, 2 mål, 2 färger västar, 6 koner

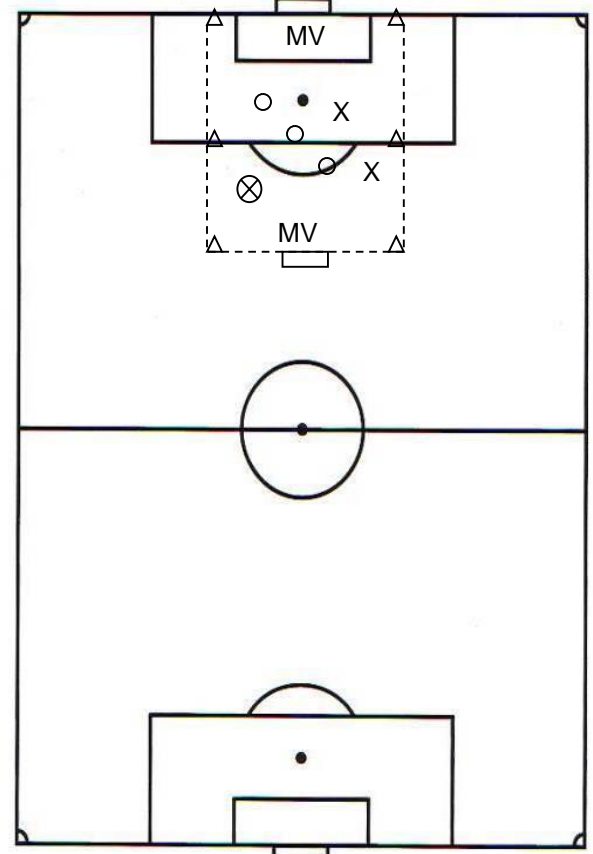
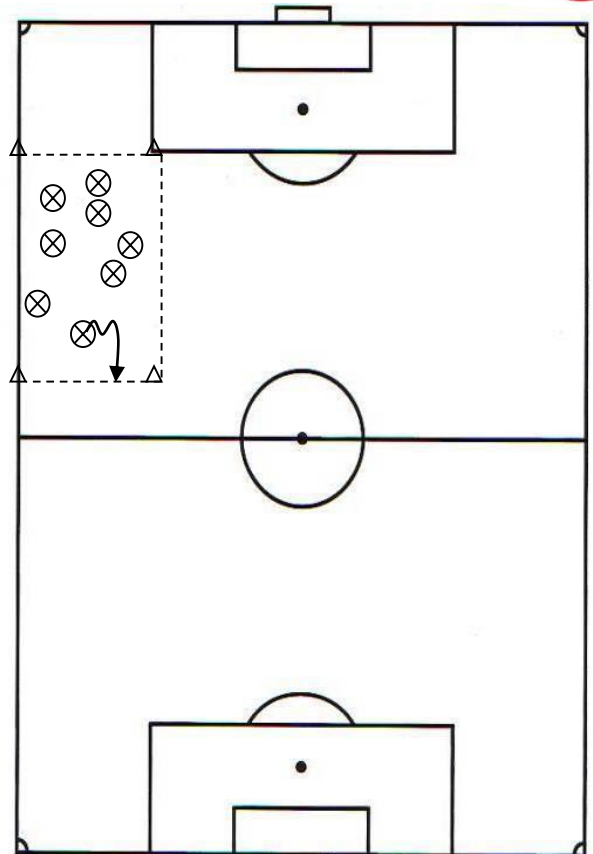
Anvisning

Fritt spel 3 mot 3 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



VAD

Vända

VARFÖR

För att komma bort från motståndare, hitta fria ytor och göra mål

HUR

- Vilka delar av foten kan jag vända med? (insida, utsida, sula, klack)
- Hur kan jag lura motståndaren? (driv mot ena målet för att sedan snabbt vända och driva mot det andra)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 3 bollar, 4 koner + 3 konmål, yta 15 x 10 m

Anvisning

Anfallsspelaren driver genom första konmålet och vänder sedan åt valfritt håll för att försöka göra mål genom att driva genom något av konmålen på kortsidorna. Försvarsspelaren startar från sin linje så fort bollhållaren börjar driva och försöker ta bollen. Vid brytning blir försvararen anfallare. Övningen pågår tills någon gör mål eller bollen är utanför planen. Byt led efter varje match.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min

VAD

Vända

VARFÖR

För att komma bort från motståndare, hitta fria ytor och göra mål

HUR

- Vilka delar av foten kan jag vända med? (insida, utsida, sula, klack)
- Hur kan jag lura motståndaren? (driv mot ena målet för att sedan snabbt vända och driva mot det andra)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-20 x 20-25 m, 4 små mål, 2 färger västar, 4 koner

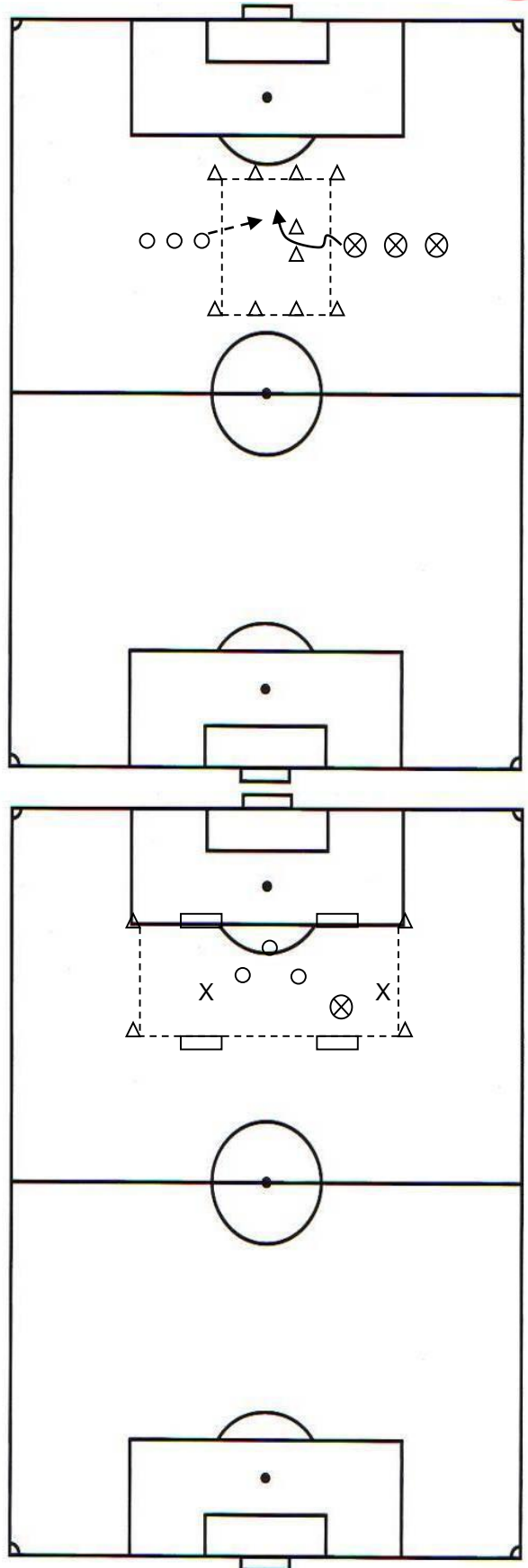
Anvisning

Fritt spel 3 mot 3.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



VAD

Vända

VARFÖR

För att komma bort från motståndare, hitta fria ytor

HUR

- Vilka delar av foten kan jag vända med? (insida, utsida, sula, klack)
- Hur gör du för att få bra balans när du vänder? (böj knän, fötterna axelbrett och håll ut armarna)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, varsin boll, 2 koner i olika färger

Anvisning

Den första spelaren i respektive led driver bollen framåt. Tränaren säger färgen på den ena konen och spelarna ska då vända mot den konen. Den som kommer först till konen vinner.

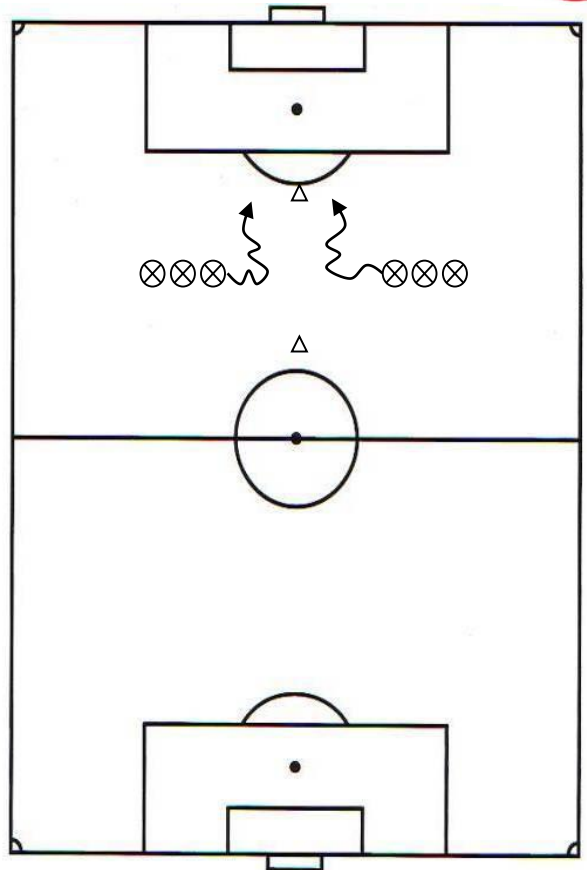
Stegring

Spelarna driver till den färgen som tränaren *inte* säger

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

5 min



SAMMANFATTA

Träningen avslutas med en sammanfattning tillsammans med spelarna. Gör detta genom att ställa frågor kring träningens VAD, VARFÖR och HUR.

ATT TÄNKA PÅ UNDER MATCH SOM SPELAS EFTER TRÄNING FÖR VÄNDA

Matchinstruktioner

att belysa och analysera innan, under och efter match

- Kommer vi till bra lägen för att vända under matchen? Varför eller varför inte?
- Vad gör vi bra när vi gör vändning?
- Vad kan vi göra bättre när vi gör vändning?

Matchens resultat

Vinst 1-0 = Alla spelare i laget vänt någon gång under matchen.

Oavgjort 0-0 = Alla spelare har inte gjort vändning någon gång under matchen.

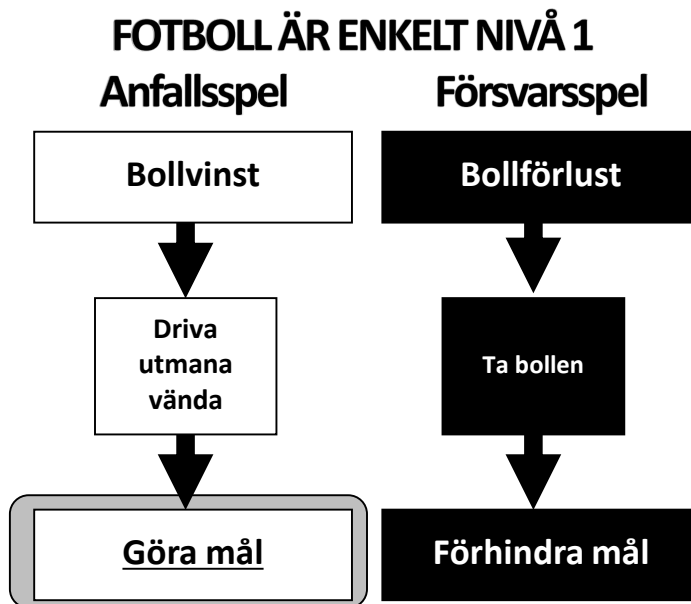
Förlust 0-1 = Ingen spelare har gjort vändning under matchen.

När laget har vunnit två matcher efter varandra med 1-0 enligt modellen "matchens resultat" är ni redo att gå vidare till ett nytt tema eller höja utmaningen inom aktuellt tema.



ANFALLSSPEL

SKJUTA



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Stjuta är det vanligaste sättet att göra mål på. För att få ett bra skott är det viktigt att titta upp innan man skjuter för att se var målvakten är och sedan titta på bollen när man skjuter för att få rätt träff.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning, Skjuta	10 min
Stationsträning	45 min
Station 1, Skjuta i spel	15 min
Station 2, Skjuta i 3 mot 2 + MV	15 min
Station 3, Skjuta mot mål från olika avstånd	15 min
Lek, Skjuta med precision	5 min
	Total träningstid 60 min

SAMMANFATTA träningen tillsammans med spelarna genom VAD, VARFÖR, HUR!

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)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

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

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)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

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

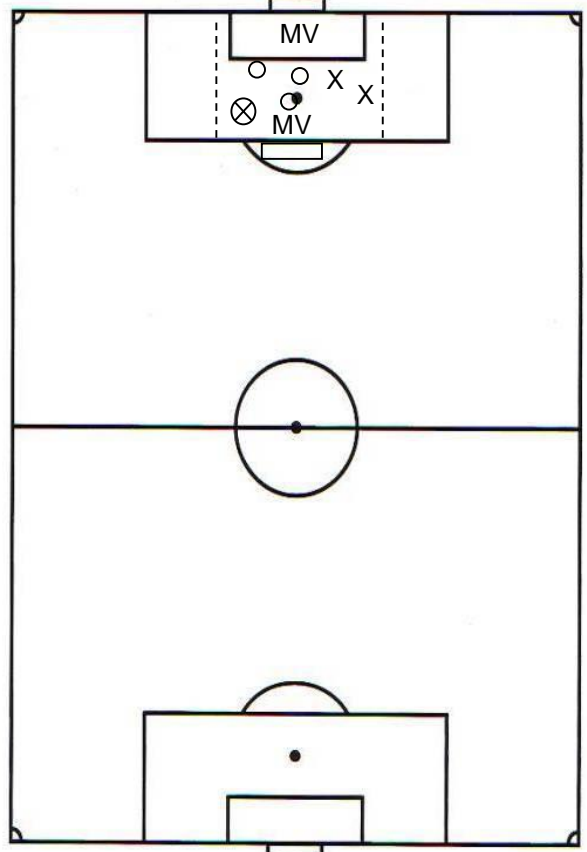
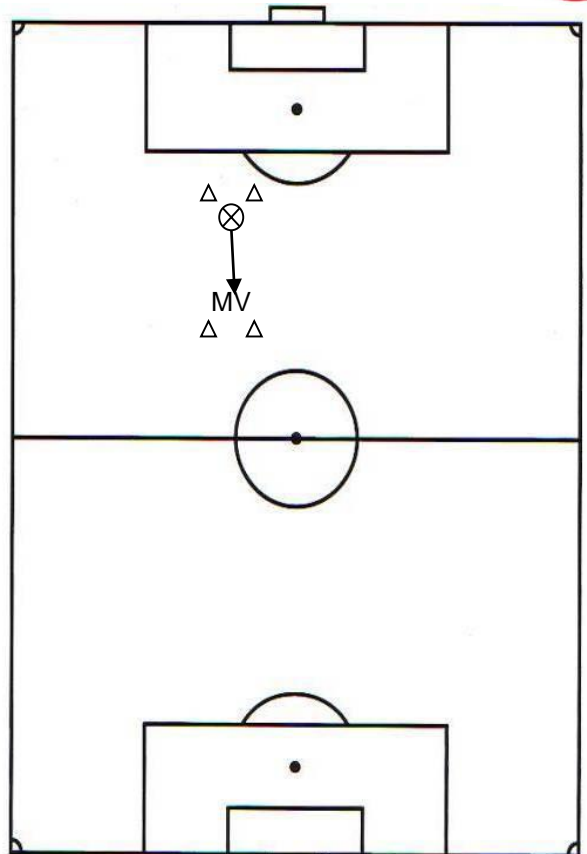
Anvisning

Fritt spel 3 mot 3 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 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)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15 x 20 m. 1 stort mål, 2 koner + 2 kon mål, 2 färger västar

Anvisning

Fritt spel 3 mot 2 + målvakt. Anfallande lag kommer snabbt till avslut. När försvarande lag vinner bollen försöker de göra mål i kon målen.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 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

4-10 spelare, varsin boll, 1 mål

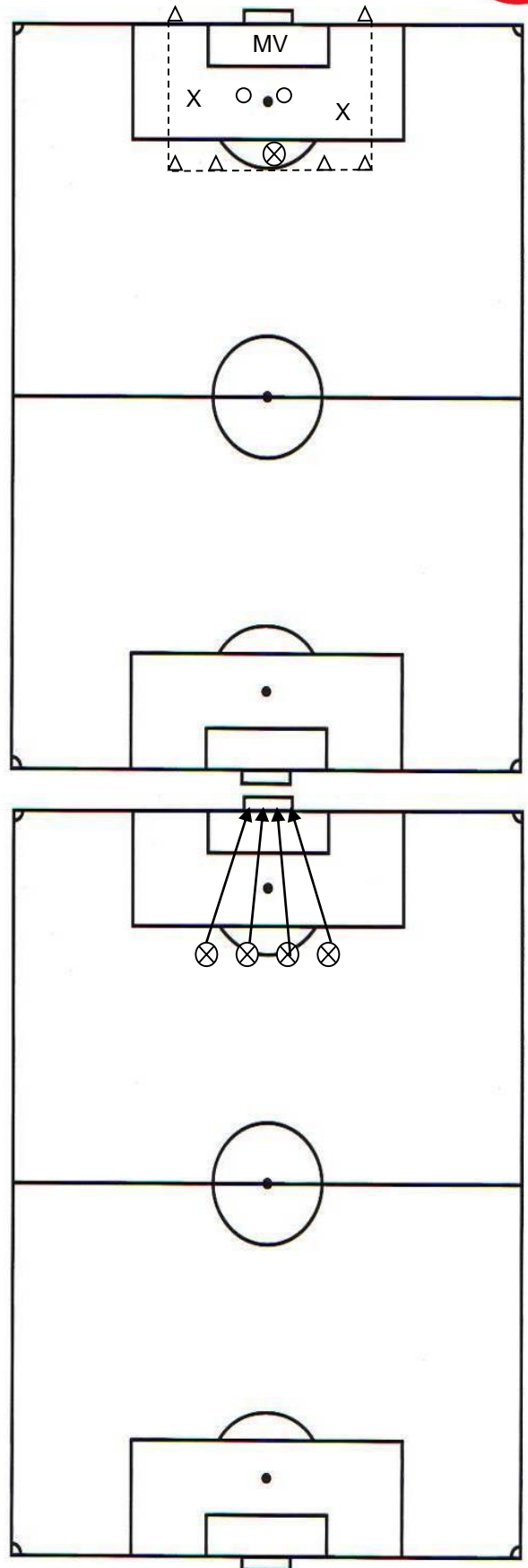
Anvisning

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



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

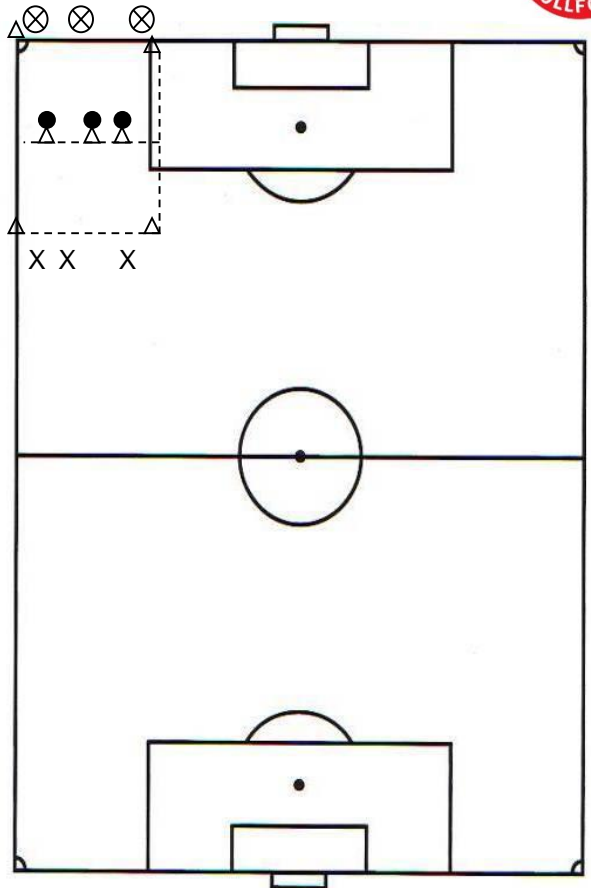
Anvisning

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.

5 min



SAMMANFATTA

Träningen avslutas med en sammanfattning tillsammans med spelarna. Gör detta genom att ställa frågor kring träningens VAD, VARFÖR och HUR.

ATT TÄNKA PÅ UNDER MATCH SOM SPELAS EFTER TRÄNING FÖR SKJUTA

Matchinstruktioner

att belysa och analysera innan, under och efter match

- Kommer vi till avslut under matchen? Varför eller varför inte?
- Vad gör vi bra när skjuter?
- Vad kan vi göra bättre när vi skjuter?

Matchens resultat

Vinst 1-0 = Alla spelare i laget skjutit någon gång under matchen.

Oavgjort 0-0 = Alla spelare har inte skjutit någon gång under matchen.

Förlust 0-1 = Ingen spelare har skjutit under matchen.

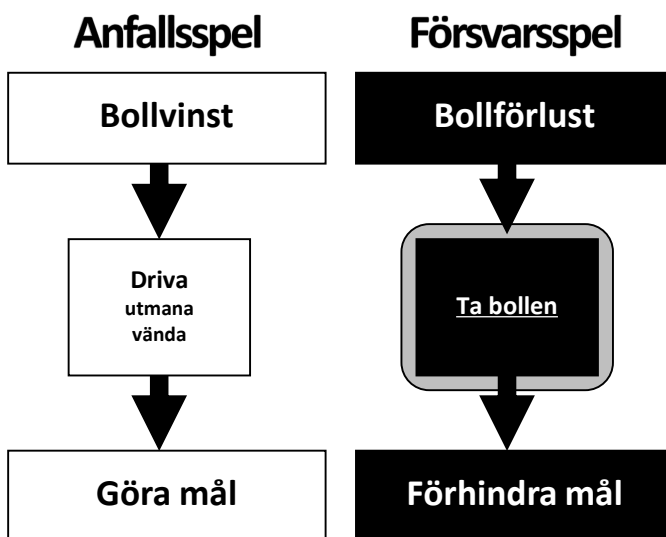
När laget har vunnit två matcher efter varandra med 1-0 enligt modellen "matchens resultat" är ni redo att gå vidare till ett nytt tema eller höja utmaningen inom aktuellt tema.



FÖRSVARSSPEL

TA BOLLEN

FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 1



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Ta bollen är grunden i försvarsspelet och när motståndarna har bollen gäller det att ta den så fort som möjligt så att dom inte kan göra mål. Man tar bollen av motståndarna genom att komma nära bollhållaren och ta bollen mellan bollhållarens tillslag. För att kunna behålla bollen när man tar den så är det bra att komma emellan motståndaren och bollen med kroppen och på så vis täcka bollen från motståndaren.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning, Ta bollen	10 min
Stationsträning	45 min
Station 1, Ta bollen i spel	15 min
Station 2, Ta bollen i 3 mot 3 spel	15 min
Station 3, Ta bollen i 1 mot 1 + MV	15 min
Lek, Ta bollen	5 min
	Total träningstid 60 min

SAMMANFATTA träningen tillsammans med spelarna genom VAD, VARFÖR, HUR!

VAD

Ta bollen

VARFÖR

Lära sig ta bollen från motståndaren

HUR

- När ska jag ta bollen? (så fort motståndarna har den)
- Vad är viktigt när jag ska ta bollen? (kom nära motståndaren, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, hälften av spelarna har boll, 4 koner

Anvisning

Dom spelare som inte har boll ska försöka ta bollen från dom som har boll. Om man blir av med sin boll tar man en boll från någon annan.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10 min

VAD

Ta bollen

VARFÖR

Lära sig ta bollen från motståndaren för att förhindra mål

HUR

- När ska jag ta bollen? (så fort motståndarna har den)
- Vad är viktigt när jag ta bollen? (kom nära motståndaren, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30 x 15-20 m, 2 mål, 2 färger västar, 6 koner

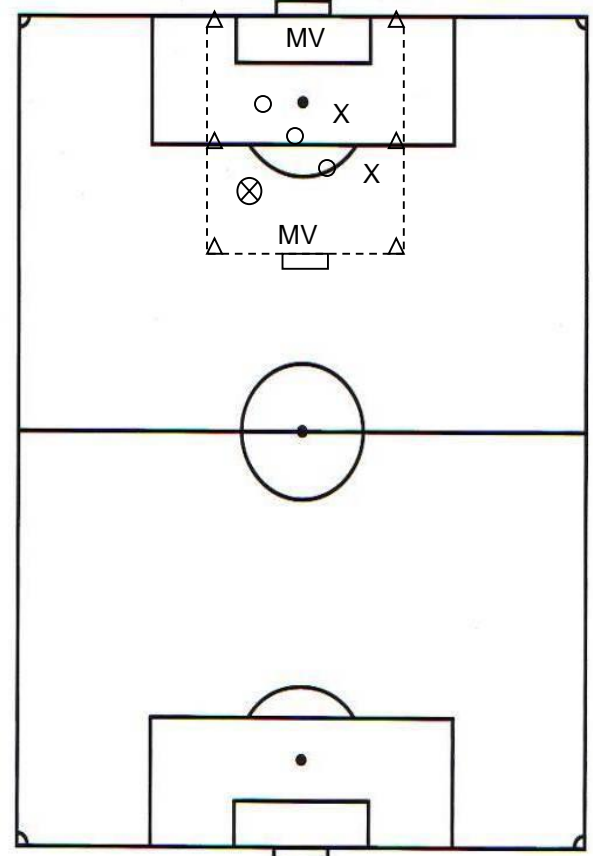
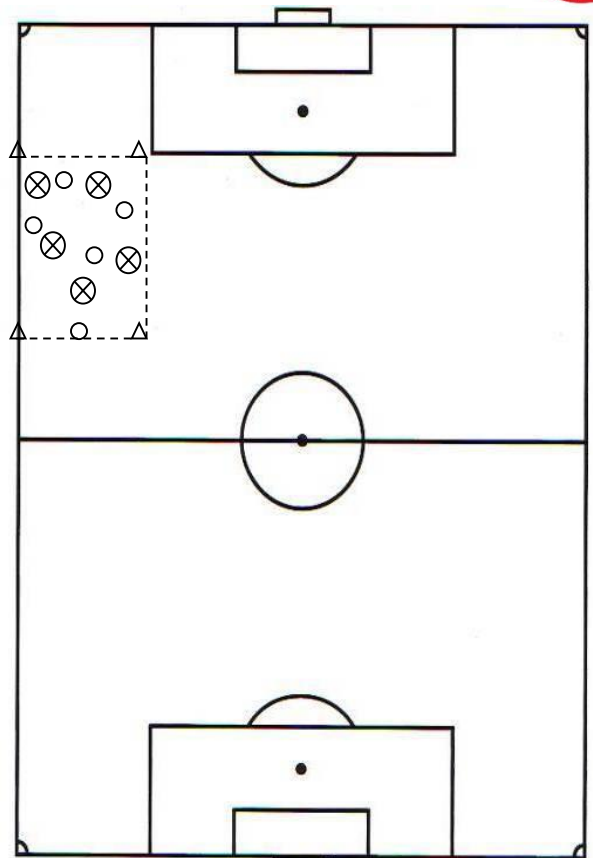
Anvisning

Fritt spel 3 mot 3 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



VAD

Ta bollen

VARFÖR

För att motståndarna inte ska kunna göra mål

HUR

- När ska jag ta bollen? (så fort motståndarna har den)
- Vad är viktigt när jag ska ta bollen? (kom nära motståndaren, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)

ÖVA

Organisation

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

Anvisning

Fritt spel. Poäng när man driver bollen över motståndarnas kortlinje.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min

VAD

Ta bollen

VARFÖR

För att motståndarna inte ska kunna göra mål

HUR

- När ska jag ta bollen? (så fort motståndarna har den)
- Vad är viktigt när jag ska ta bollen? (kom nära motståndaren, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

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

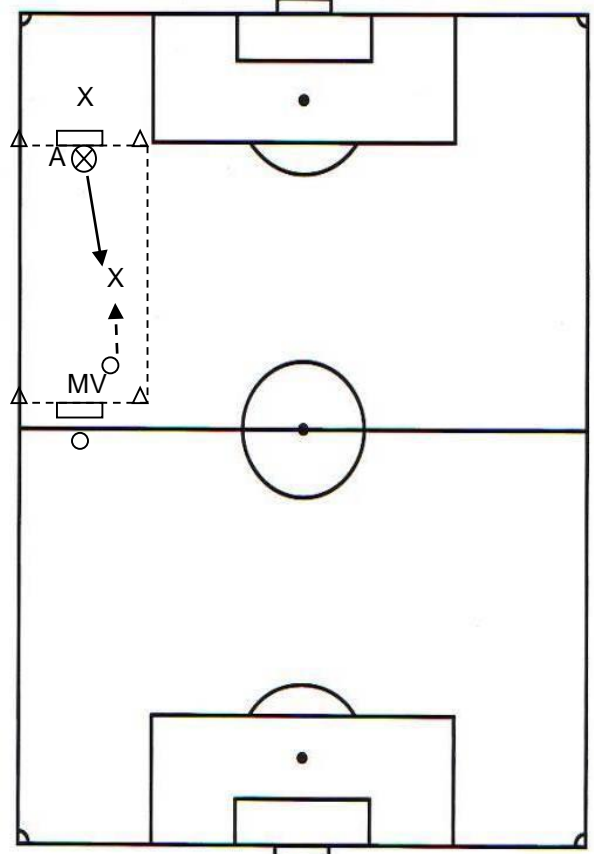
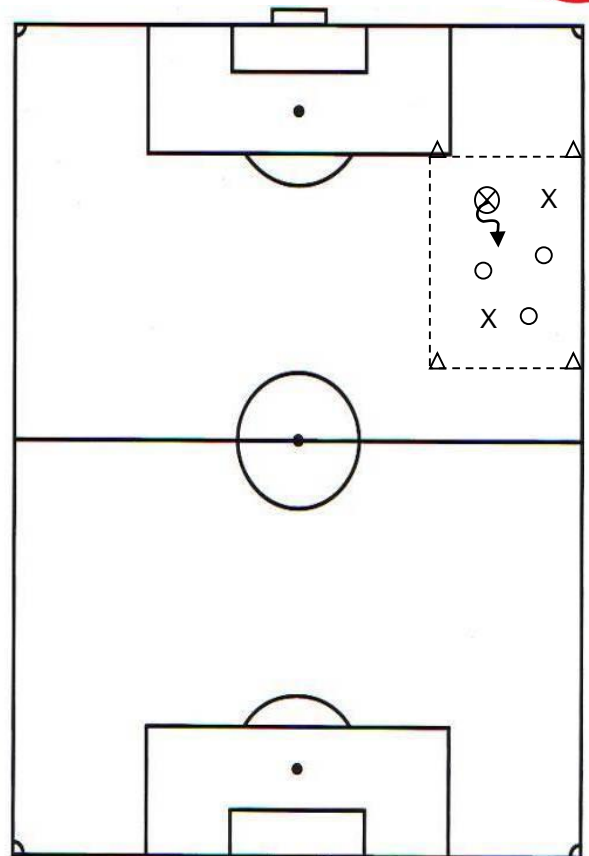
Anvisning

Spel 1 mot 1 + målvakter. Efter mål eller på tränarens signal kommer nya spelare in. Skifta målvakter efter viss tid.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



VAD

Ta bollen

VARFÖR

För att motståndarna inte ska kunna göra mål

HUR

- När ska jag ta bollen? (så fort motståndarna har den)
- Vad är viktigt när jag ta bollen? (kom nära motståndaren, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, yta 20 x 15 m, alla spelare utom 2 har boll, 4 koner

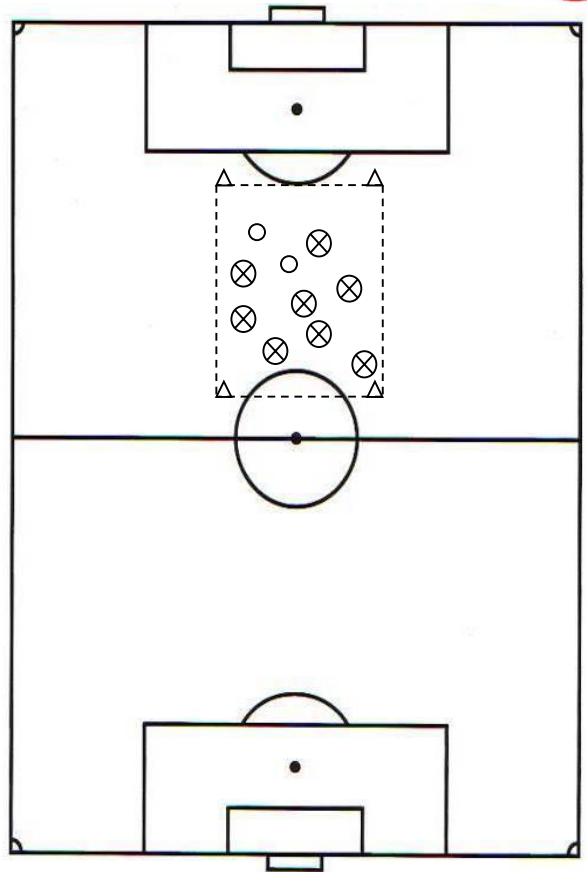
Anvisning

Spelarna med boll driver i ytan. Spelarna utan boll försöker ta en boll. Det gäller att ha en boll när tränaren blåser av.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

5 min



SAMMANFATTA

Träningen avslutas med en sammanfattning tillsammans med spelarna. Gör detta genom att ställa frågor kring träningens VAD, VARFÖR och HUR.

ATT TÄNKA PÅ UNDER MATCH SOM SPELAS EFTER TRÄNING FÖR ATT TA BOLLEN

Matchinstruktioner

att belysa och analysera innan, under och efter match

- Lyckas vi ta bollen från motståndarna under match? Varför eller varför inte?
- Vad gör vi bra när vi försöker ta bollen?
- Vad kan vi göra bättre när vi försöker ta bollen?

Matchens resultat

Vinst 1-0 = Alla spelare i laget har tagit bollen från motståndarna någon gång under matchen.

Oavgjort 0-0 = Alla spelare har inte tagit bollen från motståndarna någon gång under matchen.

Förlust 0-1 = Ingen spelare har tagit bollen från motståndarna under matchen.

När laget har vunnit två matcher efter varandra med 1-0 enligt modellen "matchens resultat" är ni redo att gå vidare till ett nytt tema eller höja utmaningen inom aktuellt tema.

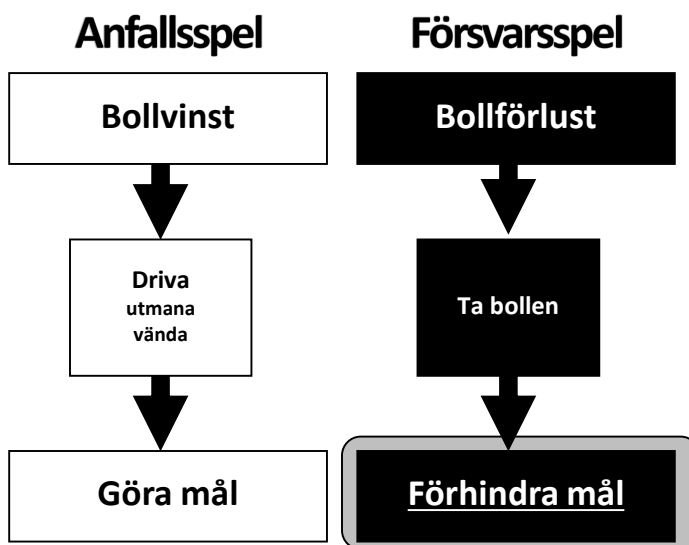


FÖRSVARSSPEL

FÅNGA BOLLEN (MV)



FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 1



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Målvaktsspel målvakten kan förhindra mål genom att rädda bollen när motståndarna skjuter. För att kunna rädda är det viktigt att man gör sig beredd när innan skottet kommer, att man tittar på bollen när den är på väg och att man fångar bollen med kroppen bakom. Om bollen kommer på sidan av målvakten gäller det att kasta sig mot bollen.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning, Fånga bollen	10 min
Stationsträning	45 min
Station 1, Fånga bollen i spel	15 min
Station 2, Fånga bollen 1 mot 1	15 min
Station 3, Fånga bollen genom att kasta sig	15 min
Lek, Fånga bollen	5 min
	Total träningstid 60 min

SAMMANFATTA träningen tillsammans med spelarna genom VAD, VARFÖR, HUR!

VAD

Fånga bollen

VARFÖR

För att förhindra mål

HUR

- Hur kan jag förbereda mig innan bollen kommer? (titta på kastaren, stanna upp löpningen och gör dig beredd)
- Hur kan jag fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll, yta 20 x 15 m, 4 koner

Anvisning

Spelarna får varsitt nummer från 1-6. Nummer 1 kastar eller rullar bollen till nummer 2 som fångar den och kastar/rullar till nummer 3 osv. Nr 6 kastar/rullar till nummer 1. Använd flera bollar om ni är fler spelare.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10 min

VAD

Fånga bollen

VARFÖR

För att förhindra mål

HUR

- Hur kan jag förbereda mig innan bollen kommer? (stå i utgångsställning genom att ha axelbrett mellan fötterna, tyngden på främre delen av foten, armarna redo framför kroppen)
- Hur kan jag fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

8 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30 x 15-20 m, 2 mål, 2 färger västar, 6 koner.

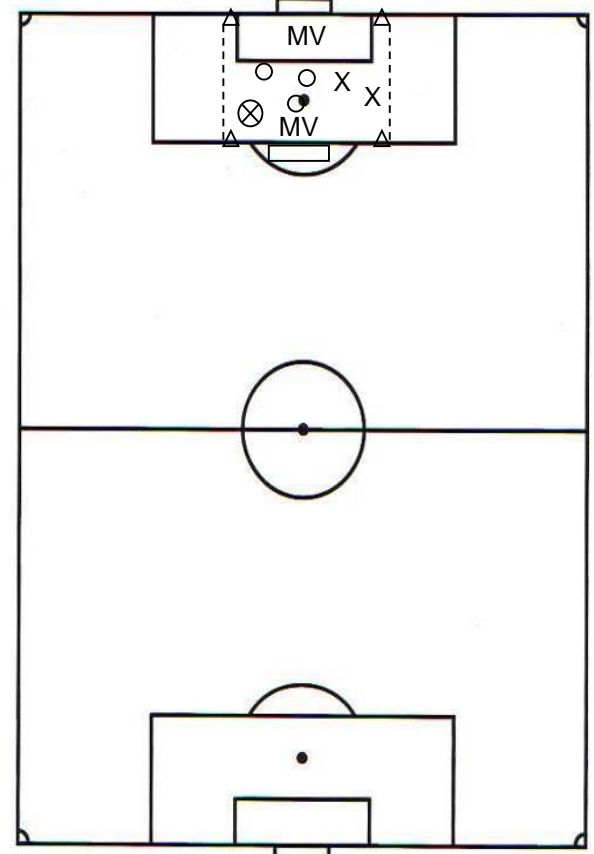
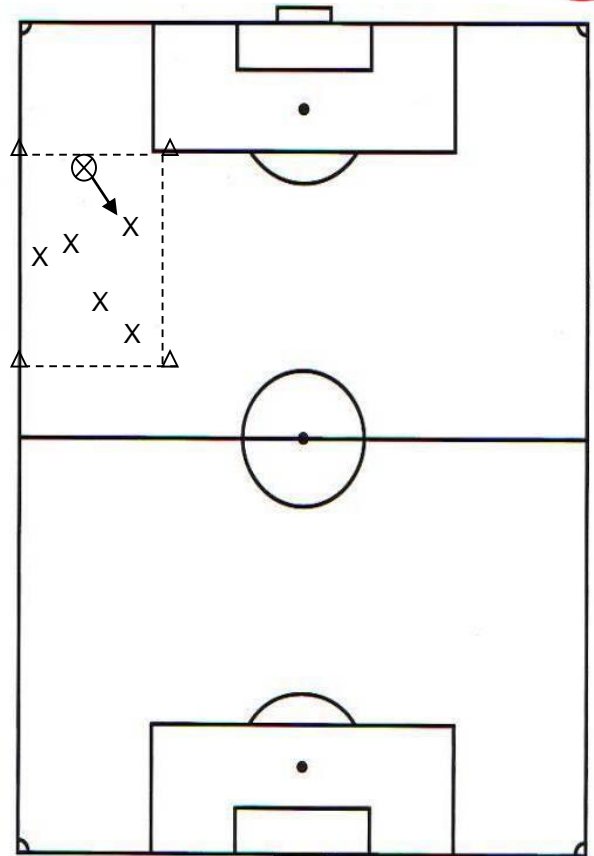
Anvisning

Fritt spel 3 mot 3 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



VAD

Fånga bollen

VARFÖR

För att förhindra mål

HUR

- Hur kan jag förbereda mig innan bollen kommer? (stå i utgångsställning genom att ha axelbrett mellan fötterna, tyngden på främre delen av foten, armarna redo framför kroppen)
- Hur kan jag fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

2 spelare, 1 boll, lämpligt avstånd beroende på mognad, 2 st konmål

Anvisning

Spelaren med boll kastar eller rullar bollen mot det andra målet där målvakten försöker rädda. Övningen vänder sedan.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min

VAD

Fånga bollen

VARFÖR

För att förhindra mål

HUR

- Hur kan jag ta bollen? (raka armar, en hand bakom bollen och den andra på bollen)

ÖVA

Organisation

2 spelare, 2 bollar, 2 m mellan spelarna

Anvisning

Spelarna sitter på knä mot varandra med en boll på varje sida om sig på kroppslängds avstånd. Båda målvakterna kastar sig samtidigt åt höger och fångar varsin boll. Byt sedan håll.

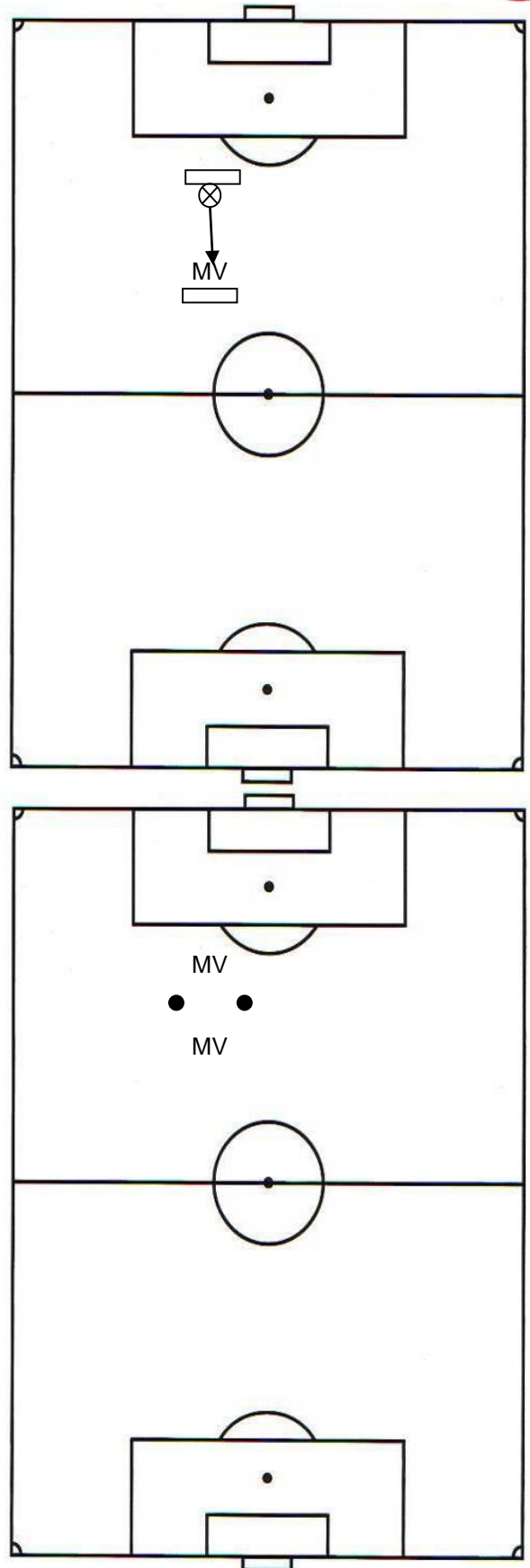
Stegring

Gör övningen stående

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



VAD

Fånga bollen

VARFÖR

För att förhindra mål

HUR

- Hur kan jag förbereda mig innan bollen kommer? (stå i utgångsställning genom att ha axelbrett mellan fötterna, tyngden på främre delen av foten, armarna redo framför kroppen)
- Hur kan jag fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

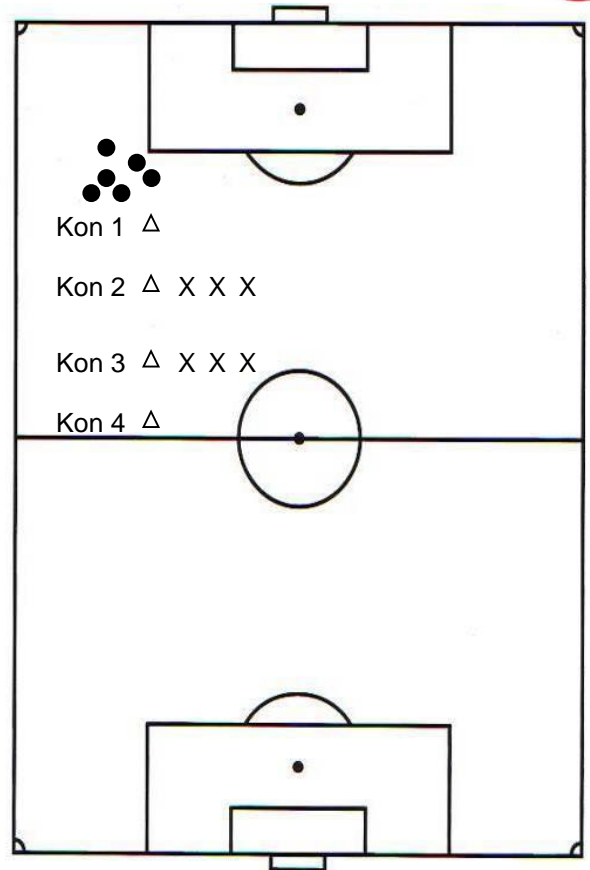
Organisation

2 eller flera lag med lika många i varje, bollar, 10 m mellan varje kona, 4 koner per lag

Anvisning

Första spelaren vid kon 2 springer och hämtar en boll vid kon 1 och springer tillbaka till kon 2. Därifrån kastas bollen till första spelaren vid kon 3 som fångar bollen och springer och lägger den vid kon 4. Då startar nästa spelare vid kon 2 och processen upprepas tills bollarna är slut vid kon 1. Då vänder övningen och samma sak sker åt motsatt håll. Det lag som först har fått tillbaka alla bollar vid kon 1 vinner.

5 min



SAMMANFATTA

Träningen avslutas med en sammanfattning tillsammans med spelarna. Gör detta genom att ställa frågor kring träningens VAD, VARFÖR och HUR.

ATT TÄNKA PÅ UNDER MATCH SOM SPELAS EFTER TRÄNING FÖR MÅLVAKTSSPEL

Det är alltid viktigt att den som är målvakt får uppmuntran och instruktioner i samband med match. Nedan följer några tips som alltid kan användas till målvakten under match.

Matchinstruktioner

att belysa och analysera innan, under och efter match

- Lyckas fånga bollen under match? Varför eller varför inte?
- Vad gör målvakten bra när det kommer avslut?
- Vad kan målvakten göra bättre när det kommer avslut?

Matchens resultat för målvakten

Vinst 1-0 = Målvakten har fångat bollen minst 1 gång per halvlek.

Oavgjort 0-0 = Målvakten har fångat bollen en gång under matchen.

Förlust 0-1 = Målvakten har inte fångat bollen under matchen.

När laget har vunnit två matcher efter varandra med 1-0 enligt modellen "matchens resultat" är ni redo att gå vidare till ett nytt tema eller höja utmaningen inom aktuellt tema.

Träningarnas tema bygger på skissen "Fotboll är enkelt" som finns utformad för respektive nivå. Skissen för nivå 1 finns på nästa sida. För maximal inlärnin ska skissen används även på matcherna. På så vis får vi en röd tråd genom träningar och matcher, vilket gör att fotboll blir enkelt för spelarna!

Skriv gärna ut skissen Fotboll är enkelt i A4 eller större för att kunna visa för spelarna och för att kunna prata om de respektive rutorna i samband med match.

Efter varje träning i häftet finns en beskrivning om hur man kan jobba med det aktuella temat i match. Nedan finns en rekommendation om en grund som gäller för varje match.

INNAN MATCHSAMLING

- 1) Kalla ett antal spelare som gör att alla som ska vara med kan få rikligt med speltid. Ofta är 4 avbytare lagom på 5-manna. Låt spelarna turas om med att stå över matcher om ni är flera spelare i ert lag. Anmäl gärna flera lag till seriespel/sammandrag om ni är många spelare.
- 2) Förbered vilka byten som ska göras med utgångspunkt att alla ska spela lika mycket.
- 3) Förbered vad som ska sägas i matchgenomgången.

MATCHGENOMGÅNG

- 1) Inled med några positiva tankar kring matchen
- 2) Berätta vilka som startar matchen och vem som byter med vem. **OBS!** Låt spelarna turas om med att spela från start och att vara målvakt.
- 3) Förklara lagets taktik i matchen med hjälp av skissen "fotboll är enkelt". Ställ gärna frågor till spelarna om skissen. Förslag på frågor:
 - a) Vad ska vi göra när laget vinner boll? (utnyttja de ytor på planen som är fria genom att driva).
 - b) Vad ska jag göra om det är motståndare i vägen så att jag inte kan driva? (utmana, finta, dribbla, vända).
 - c) Vad ska vi göra när motståndarna tar bollen? (Ta tillbaka bollen genom att gå på och ta bollen mellan motståndarnas tillslag, placera gärna kroppen mellan motståndaren och bollen för att lättare kunna behålla bollen efter brytning).
- 4) Tryck extra på den av rutorna eller den del av någon ruta som ni har tränat på i veckan (Se genomgång efter de respektive träningarna).
- 5) Peppa spelarna till att göra sitt bästa och påminn om lagets värdegrund och respekt i fotboll.

UNDER MATCH

- 1) Analysera och notera hur spelarna uppfyller rutorna i fotboll är enkelt och särskilt det tema ni tränat under veckan.
- 2) Coacha genom uppmuntran och beröm när spelarna försöker uppfylla rutorna i "fotboll är enkelt".
- 3) Låt spelarna själva fatta beslut under matchen. Coacha aldrig den som har bollen.

MÅLVAKTEN

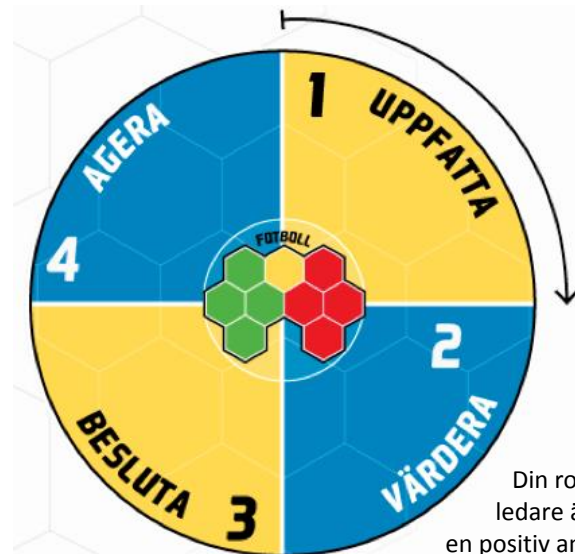
Ge målvakten lite utrymme i varje ruta. Uppmuntra målvakten till att försöka greppa bollen och att våga slänga sig. Låta alla som vill prova att vara målvakt men använd bara en eller två målvakter per match.

HALVTID

- 1) Ge återkoppling på spelarnas kämpainsats och vilja att följa taktiken från "fotboll är enkelt".
- 2) Fråga spelarna hur de tycker att de har lyckats med de olika rutorna från "Fotboll är enkelt". Prata lite extra om det tema ni har haft under veckans träning.
- 3) Påminn om **den viktigaste** saken som ni har kommit fram till. Tänk på att koppla det till "fotboll är enkelt" och veckans träningsstema.
- 4) Uppmuntra spelarna till att fortsätta att göra sitt bästa i andra halvlek.

EFTER MATCH

- 1) Sammanfatta kort matchen tillsammans med spelarna i en positiv anda. *Sker direkt efter matchen.*
- 2) Analysera hur laget har uppfyllt rutorna i "fotboll är enkelt" och bestäm hur nästa veckas träning ska se ut. Behöver ni fortsätta att träna på samma tema som ni har gjort eller är spelarna mogna att gå in på ett nytt tema? *Sker när du har kommit hem från matchen.*
- 3) Fråga spelarna hur de har upplevt matchen. *Sker i samband med nästa träning.*



Din roll som ledare är att i en positiv anda ge

Låt spelarna själva

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

återkoppling både på spelarnas bra och mindre bra ageranden. Detta kan göras direkt när det händer (främst bra ageranden), i halvtid eller efter matchen.



FOTBOLL ÄR ENKELT



NIVÅ 1

(6-9 år)

Anfallsspel

Bollvinst



**Driva
utmana
vända**



Göra mål

Försvarsspel

Bollförlust



Ta bollen



Förhindra mål



Vill du veta mera?



FÖRDJUPA DIG I SPELARUTBILDNINGSPLANEN!

Information om spelarutbildningsplanen i Småland finns på:

<http://www.smalandsfotbollen.se/spelarutbildning/svenska-ffs-spelarutbildningsplan/>

Fördjupad teori och fler övningar från Svenska Fotbollförbundet finns på:

<http://www.fogis.se/spelarutbildning>

GÅ TRÄNARUTBILDNING!

Information om tränarkurser som arrangeras av Smålands FF:

<http://www.smalandsfotbollen.se/utbildning-tranare/>

DELTA PÅ SMÅLAND FF: S OLIKA UTBILDNINGSLÄGER!

För pojkar och flickor från 13 år och uppåt

<http://www.smalandsfotbollen.se/spelarutbildning/>

FRÅGOR?

Frågor om tränarutbildning och SvFF:s spelarutbildningsplan besvaras genom mail av: rebin.mardan@smalandsfotbollen.se

Frågor om utbildnings- och distriktslagsläger besvaras genom mail av: johanna.karlsson@smalandsfotbollen.se

