



DEN SVARTVITA TRÅDEN

ÖVNINGSBANK

Träningsupplägg

Hör av er vid funderingar

Om ni stöter på hinder eller känner er osäkra, vänta inte med att höra av er till sektionen.

Vill man som ledargrupp få stöttning och hjälp kring träningsupplägg kan man kontakta vår fotbollsutvecklare André Wiklund (070-3638710) eller vår barn och ungdomsutvecklare Jocke (070-758 58 77).

3v3 (60 min träningspass)

Uppvärmning 10% = ca 10 min
Spelövning 25-30% = ca 15 min
Färdighetsövning 10% = ca 10 min
Spelövning 25-30% = ca 15 min
Färdighetsövning/Lek = ca 10min

5v5 & 7v7 (60 - 75 min träningspass)

Uppvärmning 10-15% = ca 10min
Spel 25-30% = 20-25min
Färdighetsövning 10-15% = ca 10min
Spelövning 25-30% = 20-25min

9v9 & 11v11 (90 min träningspass)

Uppvärmning 10-15% = 10-15min
Färdighetsträning 10-15% = 10-15min
Spelövning 25-30% = 20-25min
Spelövning 25-30% = 20-25min
Spelövning 25-30% = 20-25min



Hur föreningen genomför träningar

- Ledarna hälsar på samtliga spelare med namn när de anländer till träningen
- Tänk på att struktur skapar trygghet
- Under samlingar och genomgångar lyssnar vi på den som pratar
- Ledarna ser till att alla blir sedda, och att de som vill får komma till tals
- Vi använder oss av positiv feedback när vi ger feedback till varandra
- Det är alltid ledaren som delar in par, lag o.s.v. under träning
- Spelarna ska kunna träna och spela med samtliga i laget
- Från tidig ålder ska fotbollsspråk användas och förklaras för att ge bättre förståelse kring hur fotboll spelas, exempelvis spelbarhet, försvarssida, spelavstånd m.m.
- Föreningen vill spela en passningsorienterad fotboll, detta är något som ska genomsyra samtliga lag och spelformer
- Träna gärna enligt en tema/block träningsprincip, detta innebär att man under ett par veckor fokuserar på ett specifikt moment, exempelvis speldjup eller markeringspel
- Försök att tillsammans planera träningar inför ett nytt träningsblock, finns det inte möjlighet till detta kan några ledare planera träningen samtidigt som en ledare håller i uppvärmning

Uppvärmning och lekar

Parövningar – uppvärmning utan boll

“Sjömansbrottning”

Dragkamp 2 & 2. En-bens kamp där spelarna håller ihop genom att fatta en träningsväst i varje hand.

“Hitta luckan i muren”

4 koner utplacerade bredvid varandra med 2 meter mellan varandra. En spelare skyddar muren och den andra ska genom kroppsfiner försöka att hitta en tom lucka och springa mellan konerna.

“Sjömansfys”

2 spelare sitter på rumpan vända mot varandra. Med enhandsfattning drar de sig upp till stående varpå de sedan faller framåt och tar mot sig i armhävningssposition. Spelarna går sedan tillbaka med raka armar och ben tillbaka till stående och sätter sig igen. Återupprepas med varannan hand.

“Spegelfighten”

2 koner med 4 meter mellan. Spelare 1 är “spegel” och rör sig ansikte mot ansikte med den som styr övningen. Sidledes + djupledes+ hopp, rullningar, armhävningar mm.mm

“Skjut björnen i foten”

2 och 2. Spelare 1 står på alla fyra och rör sig på stället. Spelare 2 försöker klappa spelare 1 på vristerna.

“Ringjakt”

Bilda en liten cirkel av koner eller västar. vända mot varandra ska spelare 1 jaga spelare 2 genom snabba riktningförändringar och sidhopp. Lyft blicken!

“Matematikfighten”

2 och 2. 6 koner utsatta på linje med 2 meter mellan. Spelare 1 och 2 står vända mot varandra och kör sten-sax-påse med fingrar som visar 1, 2 eller 3. Spelarna ska köra mot varandra och visa sin siffra och snabbt addera kompisens siffra. De har sedan ett race till den kon som siffran visar. (alternativt med tvärnit och tillbakaspring tillbaka till ursprungsstarten)

“Katten & råttan”

Halva gruppen på en linje – mitt emot varandra ca ½ meter bort står resterande vända mot dem (ansikte mot ansikte där spelarna på linjen blundar) “Startskottet” går när seende kompis klappar på valfri kroppsdel, klapparen accelererar “hemåt”. Hinner man till uppsatt kon (“målet”) 10 meter bort utan att bli tagen? Byte.

“Sprint i ovanliga positioner”

Låt gruppen ligga på en linje bredvid varandra. På tränarens kommando sprintar alla över till en linje 10 meter bort. Startpositionerna varierar mellan tex ryggliggande, magliggande, sittandes, blundandes, fyrfota osv

Uppvärmning och lekar

Gruppövningar - uppvärmning UTAN boll

“Kompis-bron”

Spelarna sitter i par mitt mot varandra på rumpan och fattar varandras händer (och bildar ett led mot axel med paret bredvid) Par nummer ett reser sig upp genom att stödja mot varandra i dubbel handfattning och hoppar sidledes förbi alla sittande paren. När de kommer längst fram i ledet sätter de sig på marken och nästa par tar sig upp på fötter

“T-stafett”

Spelarna lägger sig på mage varannan längst med och varannan tvärs över – I – I – I – I. Spelaren som startar går sidledes “bro” med händer och fötter över den spelare som ligger längst med (–) och hoppar jämfota över den spelare som ligger rakt över (I). Stafett

“Ta dig fram i labyrinten”

Alla spelare ställer upp parvis (håller kompis i handen) och titta framförvarande par i nacken (ca 1-1,5 meter fram till framförvarande par). Varje par håller hand och hoppar samtidigt slalomhopp i sidled fram och tillbaka på stället. Paret som startar (längst bak) släpper sina händer och ska krypa mellan spelarna i paret tills de tagit sig hela vägen fram. (Nya spelare startar med jämna mellanrum)

“Björn & bron”

3 och 3. Spelare 1 går långsamt framåt på alla fyra och de 2 övriga står bro över spelare sidledes och följer med. Byte på signal

“Hoppa över bron”

3 och 3. Spelare 1 sitter på huk och väntar på att hoppa jämfota. spelare 2 och 3 håller varandra i händerna och bildar ett hopp som spelare 1 ska ta sig över. Efter avklarat hopp reser sig spelare 2 och tre och för sina armar (bron) över spelare 1:s huvud och rör sig framåt. Övningen fortsätter tills de går i mål.

“5 -tärningen”

4 spelare. 5 koner utspridda (ca 5 meter mellan) i en form av en 5-tärning. Spelaren i mitten ska vara beredd och när spelarna på ytterkanterna byter plats med varandra ska mittspelaren snabbt “ta över en kon som är ledig” den som då blir utan blir ny mittspelare

“Skydda västen från jägaren”

4 personer. 3 spelare bildar en ring genom att hålla händer. En av dessa 3 har en träningsväst instoppad bak i byxan. De ska tillsammans skydda västen genom snabba fötter i ring-rörelser så att spelare 4 inte kan dra lös den från byxan.

Uppvärmning och lekar

“Sprint-Diamanten”

Spelarna står vända ansikte mot ansikte. 4 koner utlagda i ett kors med sidokonerna något bredare isär. En bestämd spelare startar med ett ryck i sidled och nuddar sin vänstra kon följt av sin högra kon och tillbaka till startkon i mitten. Kompisen försöker hänga med och rör sig alltså i motsatt rörelseriktning (blir ingen krock vid konerna). Först tillbaka vinner. Utveckla ytterligare genom att “startspelaren” bestämmer att starten följs av tex en armhävning, snurr, burpee m.m.

“Kaptenen bestämmer fysen”

Ställ 5 spelare i en liten cirkel. En “kapten” håller i tex. en ärtpåse, boll, kon eller liknande. Kaptenen bestämmer vilken kroppsdel som övriga snabbt ska ner och nudda i marken. Direkt gruppen är klar skickas ärtpåsen vidare i ringen och ny instruktion kommer direkt. Högt tempo! Tränar spelarna att snabbt komma upp från marken/ isen

“Välta koner”

Sprid ut ca 10 koner som ligger ner blandat huller om buller med 10 koner som står upp. Halva laget ska välta/ resa upp koner som det andra laget välter/ rest. När tränaren blåser får man inte röra konerna. Räkna vilket lag som fick flest av sitt uppdrag! Stor yta ger mycket spring och konditionsträning. Liten yta ger snabbhet och förmågan att uppfatta snabba förändringar. Lägg till kroppskontakt i “skyddafasen” så blir det mycket allsidig styrka för spelarna.

“Watch your back”

Markera upp en spelplan ca 6 * 6 meter. Alla spelarna är innanför rutan och skall försöka klappa 5 st motståndare på axel/ rygg samtidigt som de försöker skydda sin egen rygg. När man blivit träffad 3 gånger får man gå utanför rutan och “köpa in sig” med tex 2 upphopp, burpees, armhävningar eller liknande

“Skydda skatten”

Skapa en plan av en stor fyrkant med hjälp av koner. Alla spelare sprider ut sig innanför konerna. Hälften av spelarna har en kon liggande mellan sina fötter, övriga spelare saknar kon att skydda och ska istället stjäla dem genom fight. På signal ska de med kon skydda den med en bred och kraftfull position medan “tjuvarna” genom kamp ska försöka stjäla skatten. Alla kan stjäla så under kampens gång kan någon annan oväntat passa på att tjäva skatten!

EN MKT BRA UPPVÄRMNINGSOVNING INNAN MATCH FÖR ATT TAGGA TILL MED NÄRKAMPSSPEL OCH FIGHTING SPIRIT!

Parövningar - Uppvärmning MED boll

“Par-dribbling”

2 spelare håller varandra i handen samtidigt som de driver boll medan de passar mellan varandra. Spelarna driver boll - rundar markering och tar sig tillbaka så snabbt de kan!

“Fånga dribblaren”

2 spelare utgör ett par. Spelare 1 har en träningsväst innanför byxlinningen och har ett försprång. Spelare 2 jagar bakom och ska ta västen. 5 meter mellan konerna. Rundbana.

Teknikträning

Nedanstående 5 första övningarna kan med fördel vara en kort inledning på tex en matchuppvärmning eller övningar som spelarna direkt börjar med innan den av tränarna planerade träningsuppvärmningen. Kan spelarna dessa intro-övningar kommer ni snabbt igång med kvalitet.

Individuell teknikträning - Driva boll

"Helikoptern"

Startposition med ena foten på bollen. Med snabba fötter - placera snabbt och växelvis med höger och vänster fot på bollen samtidigt som spelaren roterar runt den stillaliggande fotbollen. Kan även göras medan spelaren rör sig framåt respektive bakåt

"Boll - Fot till fot"

Spelaren står med boll vid ena foten och med bredsidan passas bollen till andra foten. Passningar mellan fötterna utan att bollen stannar. Lyft blicken.

"Sula boll -spela fram"

Spelarens startposition är att stå stilla med boll under höger sko (utsträckt ben) Spelaren drar bollen mot sig med sulan - knackar fram den snett framåt mot vänster sko och låser fast bollen med skosulan - drar den bakåt och knackar den snett framåt tillbaka till utsträckt höger ben där den stoppas med sulan. Upprepas (och i högt tempo.)

"Osynliga 8:an"

Driv boll i en osynlig 8 (ca 2 meter stor). Spelaren får endast använda utsidan av foten vid bolltouchen.

"Insida- utsida"

Spelaren driver bollen framåt med endast ena foten - varannan bolltouch sker med utsidan foten och nästa med insidan foten. vänd med creuyf-fint och driv med andra foten likadant tillbaka. Håll bollen nära foten - ej sparka springa. "Studs under skorna"

"Rak snabbvändning"

Driv bollen framåt (på det sätt som tränaren instruerat) fokusera på en snabb vändning genom att vrida upp kroppen och använda utsidan av skon. Driv tillbaka- Upprepas - variera vilken fot spelaren väder med.

"Vändningsbana"

Spelaren driver boll med endast en fot i hög fart i en sicksack bana (ca 5 meter mellan konerna) Spelaren kar varje kurva med endera insida eller utsida beroende på höger eller vänstersväng.

"Stor cirkel med Cruyf"

Hela laget samtidigt -med varsin boll- sprider ut sig i en stor cirkel. Alla spelare driver boll runt i cirkeln med endast utsidan av foten. Viktigt att ha "studs" i fötterna och att hela tiden hålla bollen nära skon. På tränarsignal vänder alla spelarna håll med en Cruyf-fint (eller sulfint)

Avslutningsteknik

Att komma till snabba avslut

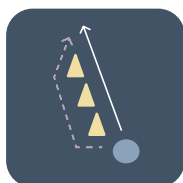
“Kroppsfint + skott”

Spelare står stilla med boll strax utanför straffområdeslinjen. 2 koner är placerade framför spelaren med 1 meter mellan dem (ska symbolisera en motståndare). Spelaren tar ett överdrivet stort steg åt vänster med sin vänsterfot - behåller balansen - viker tillbaka och petar bollen snett framåt/sidan med höger fots utsida. Skott.



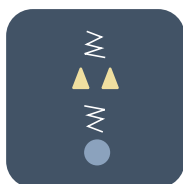
“Skjuta direkt på egen rullande boll”

Spelare står med boll vid fötterna utanför straffområdet. Framför ligger ett antal koner utplacerade i en linje. Spelaren passar bollen framåt och tar sen en löpning framåt (och runt) konerna för att sedan avsluta på egen passning.



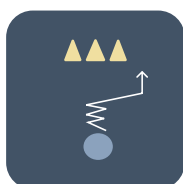
“Sidledsförflyttning - skottfint - skott”

Spelaren står utanför straffområdet med boll vid fötterna. en snabb bolltouch i sida med yttersida. Spelaren markerar med en skottfint och stoppar bollen tvärt med insidan. Ny snabb bollförflyttning åt höger med utsidan av skon och skott!



“Insida - utsida - skott”

Spelaren står utanför straffområdet med boll vid fötterna. 2 meter framför spelaren ligger ett antal koner. Spelaren driver boll med insida fot - när spelaren närmar sig konformationen sker en tempoväxling med bolltouch med samma yttersida. Kort touch snett framåt med ett efterföljande skott.



Spelförståelse

Att ta snabba beslut i spelsituationer

“3 mot 3 med rörliga väggar”

Spel 3 mot 3. (cirka 6 st totalt per lag) De spelare som inte är på planen sprider ut sig som väggpassare. När en spelare på planen passar en väggpassare så sker ett automatiskt byte och väggpassaren driver in bollen på planen och är direkt en del av de 3 spelare som är på planen. (Alternativt spela med fasta passningsväggar)

“Smålagsspel med flera mål”

Smålagsspel med “vanliga” mål som lagen kan göra mål på. Samtidigt finns mål i form av små koner utplacerade på utkanterna av mittlinjen. Lagen kan få poäng genom att driva med bollen genom konmålen på sidorna samt genom att skjuta bollen i de “vanliga” målen. På detta sätt tränar vi att hålla spelbredd och samtidigt värdera situationer.

“3 mot 3 – håll ihop laget”

Smålagsspel där vi använder 1 alternativt 2 mål på varje sida (beroende på om ni vill träna spelarna i att byta kant och att tänka strategiskt). När man släppt in ett mål så kommer tre nya spelare in (byte vid insläppt mål). För att ett mål ska räknas som “Godkänt” måste alla i laget ta sig över mittlinjen innan bollen går i mål. Detta gör vi för att träna på att sista/ försvarande spelare ska skynda sig att följa med upp i anfallen för att delta i anfallsspelet

“3 mot 2” – skapa trianglar!”

Spela match 3 mot 2. Det lag som är 3 spelare skall hela tiden sträva efter att hamna i “triangel - position”, dvs att de alltid har en spelbar lagkompis när de anfaller. Spelarna skall ha passningsalternativ både bakåt och framåt. Detta kräver stor rörlighet och platsväxlingar. Byte på tränarsignal.

“Passningsspel och triangelmål”

Spelarna är i par med 1 boll/ par. Ute på planen finns ett flertal mål i form av koner utplacerade som en triangel (ca 1 meter breda) utplacerade på planen. Paret skall (huller om buller) passa sig runt på planen och söka sig mot “triangel-kon målen”. Paret gör mål/ får poäng när de med passning kan spela sig in och vidare ut genom triangeln och ta sig vidare till nästa “triangel - kon mål”. Här får vi träna på att lyfta blicken så paret inte krockar med andra par samt passnings -och bollteknik.

“Smålagsspel med passningsmål”

Smålagsspel där vi har 4 st mål i form av koner varav 2 är placerade ute vid kanterna på mittlinjen. Mål görs om spelare passar mellan konerna och en medspelare gör en kontrollerad mottagning på andra sidan konerna.

“Kaoz-kvadrat”

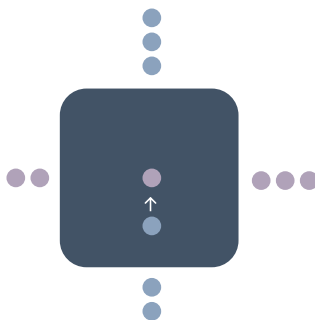
En kvadratisk spelyta delas in i 4 fält. Vi delar in ca 12 spelare i 4 olika färger och sprider ut färgerna i fälten (Tex. 1 gul+ 1 grön + 1 röd + 1 orange i varje fält). Övningen startas med 1 boll/ färg och sen ska varje färg passa sina lagkompisar vilka är utspridda i de 4 fälten. Detta kräver rörelse bland spelarna och förmågan att ta sig till en ledig yta för passningsmottagning.

Dribbla & utmana

Att kunna ta sig förbi en motståndare med bollen

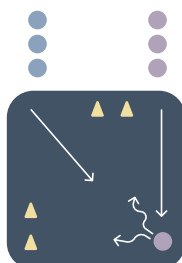
“Dribbla bort din motståndare”

En mindre rektangulär plan där spelarna har 2 färger på västarna. Vi ställer upp i 4 köer på var sida av kvadraten där man har samma färg som kön rakt över/mitt emot på andra sidan. En spelare (blå) driver boll och försöker ta sig förbi en motståndare (lila). Blå spelare försöker efter dribbling att slå en passning till sina lagkamrater i lag blå (på motsatt sida) Misslyckas detta och bollen bryts av lila försvarare kommer lila spelare att passa till lila kö som nu får starta dribblingsförsöket.



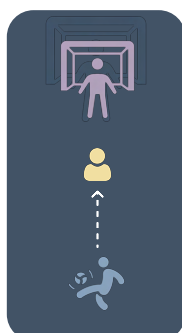
“Lura byxorna av försvararen”

Ställ upp två led med spelare i 2 olika färger. Ena ledet är dribblare och andra ledet försvarare. Dribblarna/ anfallarna passar ner bollen till spelplanens hörn där en röd anfallare står redo. När bollen passas ner till dribblaren kliver en blå försvarare in på planen. Dribblaren har nu 2 mål att göra mål på. Dribblaren läser av försvararen och driver genom konmålet. . Bryter blå försvarare springer den genom närmaste “konmål”. Ny anfallsspelare in. Posiitonsbyte efter ett tag på tränarsignal.



“Dribbla - försvara - målvakt”

3-6 spelare kör tillsammans. Övningen startar med att dribblaren har boll, utmanar försvararen och försöker göra mål på målvakten (alternativt att utspelarna samarbetar med målvakten och den som har möjlighet (både dribblare & försvarare) chippar bollen för lyra till målvakten för “poäng”. Roterar positioner.



Målvakt

Att få in grunderna i målvaktsspelet - för alla!

“Kasta - fånga”

Dela in 2 och 2.

Kasta boll som spelarna fångar. Tummar och pekfingrar bildar en “diamant”. kan utvecklas med att fånga bollen samtidigt som spelaren måste hoppa

“Fotarbete + “skopan”

Dela in 3 och 3.

2 spelare står med 3 meters bredd. De har varsin boll och 1 spelare agerar målvakt. Varannan gång rullar/ passar spelare 1 bollen till målvakten som måste använda fotarbete för att komma rätt till bollen - Kroppen bakom bollen + fångar med “skopan” och rullar tillbaka bollen till spelare 1. Upprepas från spelare 2.

“Fotarbete + kasta sig”

Dela in 3 och 3.

2 spelare står med 3 meters bredd. De har varsin boll och 1 spelare agerar målvakt. Varannan gång rullar/ passar spelare 1 bollen till målvakten som måste använda fotarbete för att komma rätt till bollen - Kroppen bakom bollen + kastar sig och räddar och rullar tillbaka bollen till spelare 1. Upprepas från spelare 2.



Kontakt och ansvarsområden

Annelie Knutsson

Ordförande Fotbollssektionen

070-284 89 83

annelie@majt.se

Kontaktorsak: Frågor som rör lagen, ledarfrågor, utbildningar, planfördelning, spelarutb.plan

Berith Pettersson

Fotbollssektionen

070-649 68 06

berith_dahlgren@hotmail.com

Kontaktorsak: A-laget, Spölandscupen, material (bollar, kläder, sjukvårdsmaterial, lagväskor)

Charlotte Linder

Fotbollssektionen

070-264 29 43

charlotteli82.cl@gmail.com

Kontaktorsak: Bingojobb, domarfrågor, föreläsningar, frågor kring NPF

Joakim Eriksson

Barn- och ungdomsutvecklare

070-758 58 77

jockeerikssonSVIF@gmail.com

Kontaktorsak: Utvecklingsfrågor, skadeförebyggande arbete, fotbollsskola, bussbokningar

André Wiklund

Fotbollsutvecklare

070-363 87 10

wiklund_andre@hotmail.com

Kontaktorsak: Tränings- och matchbesök, träningsupplägg, uppstart nya lag, spetsfredag

Carina Felixon

Kanslist

0935-207 16

info.svif@gmail.com

Kontaktorsak: Medlems- och träningsavgifter, fogis, lagetsidan, kvitton, övrig admin.

Peter Lundström

Föreningsutvecklare, Vännäs Kommun

0935-142 34

peter.lundstrom@vannas.se

Kontaktorsak: Planbokning för match, bokning av föreningslokalen, nycklar till IP.