



TRÄNARMANUAL



TILLSAMMANS
MOT MÅL

INLEDNING

I dina händer har du Gefle IF FF:s egen tränarmanual, som är framtagen för dig för att fungera som ett stöd i ditt bedrivande av träningsverksamheten. Som ideell ledare vet vi att du ställer höga krav på oss som förening att ta hand om dig och ge dig de rätta förutsättningarna för att bedriva en tillfredsställande verksamhet. Vi vet även att du vill att vi ställer höga krav på dig för att känna dig engagerad och motiverad till att tillbringa den tid som krävs för verksamheten. Denna manual är ett av verktygen för att uppnå detta.

Manualen är som sagt framtagen för dig som ledare som ett stöd för att planera och genomföra träningstillfällen med ditt lag. Vi vill från föreningens sida betona att detta inte är en manual som ska följas slaviskt, utan Du måste få möjligheten att utforma verksamheten utifrån din ledarfilosofi. Däremot har både Svenska Fotbollsförbundet och vi i Gefle IF FF arbetat fram en policy som utgör grunden för hur vi bedriver vår verksamhet. Dessa riktlinjer är framtagna för våra spelares bästa, för att de ska få en så glädjefull och utvecklande miljö som möjligt.

Innehållet i denna manual enligt följande att det först kommer ges ett utdrag från både Svenska Fotbollsförbundets policydokument "Fotbollens spela, lek och lär" (FSSL) samt föreningens policy "Spelaren i centrum". Därefter beskriver vi våra tankar för hur vi som ledare med fördel kan planera för ett träningstillfälle och hur vi instruerar på bästa möjliga sätt. Därefter presenteras de framtagna spelarutbildningsplaner som framtagits för respektive åldersgrupper som du som ledare ska använda dig av för utformningen av dina träningar. Spelarutbildningsplanernas teman stöds sedan av framtagna träningar, som du kan använda dig av direkt på dina träningar, eller finna inspiration i och anpassa på det sätt du önskar. Slutligen ges råd och tips för bland annat vad man bör tänka på vid uppstarten av ett nytt lag samt grundläggande information om hur man kan behandla skador på spelarna. Det finns även en liten övningsbank med diverse övningar som du kan finna användbara i träningen.

Ta stöd i de tips och råd vi ger men utforma dem så att de passar din ledarstil. Då är vår tro och förhoppning att vår ungdomsverksamhet blir så stimulerande som möjligt för barnen.

Tack för ditt engagemang – utan det vore inte vår ungdomsverksamhet möjlig att bedriva!

**TILLSAMMANS
MOT MÅL**



KONTAKTUPPGIFTER

Dan Andersson

Ungdomsansvarig

dan.andersson@gefleif.se

073-651 91 55

Hans Berggren

Sportchef Ungdom/Tipselitansvarig

hans.berggren@gefleif.se

026-66 52 40

073-663 60 83

Robert Carlsson

Utbildningsansvarig

robert.carlsson@gefleif.se

070-628 53 38

Johan Holmström

Fystränare

johan@fysjohan.se

070-546 36 22

Lars Magnusson

Ekonomi

lars.magnusson@gefleif.se

026-66 52 47

0706-91 32 78

Lars Sandberg

Materialansvarig

lars.sandberg@gefleif.se

070-245 20 29

Fredrik Wallström

Fysioterapeut

fredrik.wallstrom@gefleif.se

070-271 92 32

DET HÄR ÄR GEFLE IF FOTBOLL

DET HÄR STÅR VI FÖR – OCH DET HÄR VILL VI UPPNÅ

GIF-ANDAN

TRYGGHET

I Gefle IF Fotboll vill vi skapa en trygg miljö för våra spelare. Spelarnas trygghetskänsla är kopplad till upplevelsen av att lyckas, att man betyder något för gruppen som man presterar tillsammans med. Bekräftelse och uppmuntran av dig som ledare är en förutsättning för spelarens känsla av trygghet. Därför ska vi arbeta starkt för att vara uppmuntrande för att spelarna ska känna sig lyckade, i alla aspekter i livet.

Vi vill att spelarna i föreningen ska känna sig delaktiga i något utöver ett fotbollslag. Genom att ge spelarna bekräftelse och uppmuntran är vår förhoppning att spelarna ska känna en stark känsla av tillhörighet till klubben.

En av de viktigaste förutsättningarna för att lyckas, i alla slags sammanhang, är självtillit. Spelarens självtillit utvecklas i och med de positiva upplevelserna i situationerna som han/hon har ställts inför – *och kunnat lösa*. Givetvis vill vi att varje spelare ska ha en stor tillit till sig själv och på så sätt bli trygga i sig själva. Detta utvecklas bland annat enligt följande principer:

- att medvetet fokusera på spelarnas starka sidor
- att utveckla ett tankesätt hos spelarna som grundar sig i att leta efter de goda egenskaperna hos varje medspelare
- att ge positiv feedback
- att ge spelarna upplevelser av att lyckas

Detta skapar trivsel och utlöser inre drivkrafter som ger bättre arbetsinsatser som förhoppningsvis ger bättre resultat och starkare individer.

Känslan av trygghet utlöser många positiva drivkrafter, bland annat den som gör att individen tar personligt ansvar för att utveckla gruppen och lagets prestation. Det ser vi som en förutsättning i föreningen!

Vi ser även att kontinuiteten i trupperna är en förutsättning för att spelarna ska känna sig trygga. I de åldrar där uppflyttning kan vara aktuellt, är vi därför sparsamma med uppflyttningar av enskilda spelare för att behålla tryggheten i gruppen. Spelaren i centrum givetvis, men en enskild uppflyttning får inte missgynna det större kollektivet.

I Gefle IF ska man kunna få misslyckas. Vi vill ha ett tillåtande klimat där spelarna ska känna sig trygga i att prova på nya saker utan att vara rädd för negativa konsekvenser. Misstagen är en viktig del av spelarnas utveckling.

VINNARKULTUR

I Gefle IF vill vi vinna matcher, det hör till idrottens karaktär. *Däremot står alltid resultatet i underkant till prestationen, oavsett om vi vinner den specifika matchen eller inte!* I Gefle IF ska vi sträva efter att skapa en vinnarkultur i föreningen, där alla spelare ska vilja vinna matcher. Detta gör vi genom att locka fram positiva känslor hos spelarna som stärker gruppen och utvecklar vinnare.

Att vara en vinnare innebär inte enbart att laget vinner matcher. Resultaten är snarare en följd av ständiga prestationsförbättringar. Att vara en vinnare är en attityd, en inställning av att alltid vilja vinna matcher och att aldrig ge upp!

Den viktigaste förutsättningen för att uppnå framgångar är att innerligt unna andra framgång. Därför menar vi i Gefle IF att det är viktigt att spelarna förstår innebörden av att det är laget som vinner och att en fotbollsspelare först och främst är en produkt av ett lag.

Givetvis kan inte alla i laget bli lika bra fotbollsspelare, men vi vill att alla i laget ska vilja vara med och bidra med sina egenskaper som blir till lagets bästa. En spelare är därför inte duktig så länge han/hon inte kan använda sin skicklighet för att göra andra bättre. Du som ledare ska sträva efter att få spelarna att vilja göra varandra bättre och ta ansvar för att göra varandra bättre, att ta ansvar för lagets prestationer. Alltså att använda sin skicklighet för att göra andra skickliga och därmed laget gott.

Det är viktigt att spelarna strävar efter att vara bäst möjliga på planen själva, men det är minst lika viktigt att de kämpar för att göra medspelarna bra. Bra lag är därför summan av alla duktiga individer. Med detta i ryggen skapar vi vinnare, upplevelsen av att lyckas som individ och lag. Det leder till att spelarnas och lagets prestationer utvecklas och det framkallar nya drivkrafter i spelarna. Lagkänslan utvecklar individerna till ännu bättre fotbollsspelare och medmänniskor!

Spelarna ska förstå innebörden av att fotboll är ett lagspel. Om vi som förening lyckas med att få spelarna att vilja sätta flest möjliga av sina medspelare i flest möjliga situationer som de behärskar bäst möjligt, då blir resultatet bäst möjligt också.

Vinnare är kreativa och offensiva. Vi går därför ut på planen för att göra mål! Kreativiteten kommer ifrån att vi lär spelarna att se lösningar istället för problem. En vinnare ser alltid en möjlighet i alla problem och ställer sig frågan: "vad kan jag göra, vad kan jag bidra med för att lösa problemet?" Denna attityd vill vi utveckla hos varje spelare, som återigen bidrar till en vinnarkultur i föreningen. Kreativitet och offensiv-anda är viktiga ledord i föreningen.

Varje spelare är individuellt kollektivt ansvarig för att skapa bilden vi vill att andra ska ha av föreningen genom uppträdandet på och utanför planen. Därför vill vi utveckla en stark attityd med positiva krafter hos spelarna som grundar sig i ödmjukhet. I de yngre åldrarna ligger detta ansvar mer på dig som ledare, men ju äldre spelarna blir, desto mer ansvar kan vi lägga på dem att skapa en positiv bild av Gefle IF!

I klubben ser vi inte nödvändigtvis en talang som den spelare som visar upp de bästa tekniska, taktiska eller fysiska egenskaperna. Givetvis är dessa egenskaper en förutsättning för en talangfull spelare, men vi är medvetna om att dessa förmågor utvecklas i olika takt hos spelarna. Därför är talangbegreppet mer brett än så för oss: en talang är en spelare som visar prov på en enorm drivkraft

och vilja att bli bättre. Att vilja lära sig och att alltid ha en positiv inställning till sin omgivning, anser vi är en inte minst lika viktig aspekt för att lyckas i det långa loppet.

LEDARFILOSOFI

Oavsett vad du som ledare ska lära och oavsett på vilken nivå i klubben, blir spelarnas lärande mest effektivt om vi utgår från spelarnas positiva egenskaper som sedan blir till positiva färdigheter. Spelarna ska främst få möjlighet att utveckla och bli bättre på vad de är duktiga på. Med detta som utgångspunkt kan vi sedan se till att varje enskild spelare uppfyller utbildningsstegen för de respektive åldrarna.

En viktig aspekt i spelarnas utveckling är att se lösningar på de problem som de ställs inför och att de själva är aktiva i att lösa problem som uppstår på planen. Därför ställer våra ledare många frågor till spelarna, eftersom det skapar ett lösningsorienterat tankesätt hos spelarna. Ställ spelarna inför problem och be dem komma fram till lösningar på problemet. Visa även aktivt i träningen exempel då spelarna har lyckats lösa problemet!

Vår spelidé för ungdomslagen är enkel: vi ska göra mål genom att spela en fotboll som är utvecklande för varje spelare. Detta innebär att vi alltid strävar för att ha ett anfallsinriktat och situationsanpassat passningsspel, där spelarna ska söka närmsta fria yta och ta bollen framåt i banan. Grundidén är att vi ska spela bollen genom alla lagdelar så att samtliga spelare blir delaktiga i spelet och på så sätt utvecklas på ett mer tillfredsställande sätt. När vi inte har boll ska våra spelare ha en attityd av aggressivitet och en vilja att vinna bollen högt upp i banan, eftersom det ökar sannolikheten att vi snabbare gör mål.

Inte nog med att spel är själva drivkraften hos de flesta spelarna, vi är också fast beslutna om att spel i olika former är det som utvecklar spelarnas tekniska, taktiska och mentala färdigheter bäst. Därför bör spel vara en hörnsten i utformningen av träningarna.

Det spelaren inte klarar av att utföra på träningen, klarar han/hon inte av på match heller. Därför ska vi sträva efter att sätta spelarna i så många olika situationer som möjligt för att spelarna ska känna sig så bekväma som möjligt på planen. Genom att låta spelarna lyckas på träning, kommer de också att lyckas bättre på matcherna.

MOTIVATION

Att spelaren känner sig som en del av en grupp som presterar tillsammans på ett fungerande sätt, bidrar till en stark drivkraft hos spelaren. Lagets förmåga att agera som en helhet utvecklas just genom att vi lär spelarna vikten av att veta varandras skickligheter och att de lär sig att använda dessa för lagets bästa.

Spelarnas motivation grundas i den positiva känslan av att få lyckas, samt glädje och humor. Dessa upplevelser kommer av hur vi som ledare leder och behandlar spelarna, vilket i sin tur påverkar hur de behandlar varandra. Det är därför viktigt att vi som ledare skapar ett positivt klimat, där glädjen till fotbollen alltid är utgångspunkten i verksamheten.

En grundsten i spelarnas attityd är vilja. Viljan att träna mycket, träna intensivt, slita, bli utsliten, tåla smärta, tåla motgång, tåla psykisk press. Viljan att vinna. Vilja är spelarens förmåga att använda alla fysiska och psykiska egenskaper i match och att vilja utveckla dessa på träningen. Denna färdighet är

inget spelarens föds med, utan den går att lära och är även smittbar. Därför ska vi ständigt uppmuntra när spelarna visar prov på vilja.

Vi vill att spelarna ska vilja våga. Att våga göra det oväntade, att våga åka på ett baklängesmål för att kunna göra mål, att våga köra slut på sig, *att våga misslyckas*. Motivation är den viktigaste drivkraften för att utveckla denna attityd.

RIKTLINJER

ÖVERGRIPANDE RIKTLINJER

FOTBOLLENS SPELA, LEK OCH LÄR (FSSL)

I Gefle IF FF grundar vi vår ungdomsverksamhet i enlighet med "FSSL" som beskriver vad barn- och ungdomsverksamheten ska leda till. Det är i linje med denna som vårt policydokument "Spelaren i centrum" är framtaget.

Nedan kommer vi att ge ett utdrag ur FSSL som är värda att betona lite extra, däremot är det en stor fördel om du som ledare tar del av dokumentet i sin helhet.

- *I barnfotboll ska barnen leka och lära sig fotboll. Vid matchlika situationer är det viktigt att alla får delta lika mycket och prova på olika platser i laget.*
- *Leken som inlärningsmetod är viktig och matchen blir ett naturligt och lärande inslag i utbildningen.*
- *Barn- och ungdomsfotbollen bör i första hand se till att alla får:*
 - *möjlighet att spela fotboll i den utsträckning de vill*
 - *uppleva glädje och kamratskap*
 - *utvecklas personligt och idrottsligt utifrån sina egna förutsättningar*
 - *möjlighet att utveckla ett livslångt fotbollsintresse.*
- *Som ledare bör du ta hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.*
- *Ledaren bör sätta spelaren i centrum med insikten om:*
 - *varje spelares unika personlighet och egenskaper ska uppmärksammas och stimuleras*
 - *ledarskapet ska vara inriktat på att förstå och känna för individen och att ge individuell uppmärksamhet och instruktion.*

SPELAREN I CENTRUM

Spelaren i centrum är Gefle IF FFs policy för hur vi vill bedriva ungdomsverksamheten. Innehållet i dokumentet är något som ska genomsyra vår verksamhet och leva med oss spelare, ledare och föräldrar i allt som berör ungdomsfotbollen.

Vi rekommenderar starkt att du går igenom innehållet fortlöpande, för att ta stöd i det samt för att vara ett föremål för översyn. Nedan ges ett utdrag ur Spelaren i centrum, där föreningens mål med verksamheten är följande:

Alla som vill ska få delta. Vi vill att alla spelar fotboll så långt upp i åldrarna som möjligt. Med en bred verksamhet tror vi att chansen att få fram egna spelare till A-truppen ökar, bredden ger toppen! Spelaren i centrum är en vägledning hur vi ska nå målet.

Gefle IF Fotboll vill skapa en sportslig, social, organisatorisk och ekonomisk stark förening för att.

- I barn- och ungdomsverksamheten kunna erbjuda den spelare, som har intresse och vilja, möjlighet att spela och träna i föreningen. Oavsett om spelaren tillhör spetsen eller bredden, ska han på sikt kunna utvecklas utifrån sina förutsättningar till sin optimala nivå.
- Att fostra ungdomarna till att bli goda kamrater och förebilder såväl på som utanför arenan liksom i skolan, vilket innebär att ta avstånd ifrån och verka mot vandalism och mobbing samt missbruk av alkohol, tobak och andra droger.
- Att alla fotbollsintresserade ungdomar ges en meningsfull och rolig fritidssysselsättning.
- Att all träning ska inriktas på att individ- och nivåanpassad träning inom resp. åldersgrupp.
- Att det skapas ett livslångt intresse för fotboll - som spelare, ledare, domare, funktionär eller supportrar.
- Att god kontakt med spelarnas föräldrar skapa engagemang för föreningens verksamhet
- Att genom goda relationer med spelarna bidra till deras personliga utveckling i samhället
- Att Tipselit juniortruppen består av spelare ur vår ungdomsverksamhet, samt att varje år flytta upp minst en egen spelare i A-truppen

Mer specifika riktlinjer för de fyra olika utvecklingsstegen i ungdomsverksamheten (Fotbollsskolan, Knattar, Ungdom och Topp) presenteras nedan. Som tidigare nämnts är det viktigt att du som ledare i detalj känner till i föreningens policy, därför bör du även läsa Spelaren i centrum i dess helhet.

FOTBOLLSSKOLAN 5-8 ÅR

- I fotbollsskolan bör träningen vara helt inriktad på anfallsspel. Spelarna måste få chansen att öva och utveckla de konstruktiva och kreativa delarna i fotboll, d.v.s. när det egna laget har bollen.
- Träningarna bör planeras och organiseras så att övningarna så snabbt som möjligt kommer igång.
- Grunden för all fotbollsträning är teknik och spel i olika former. Fotbollsträningen ska så ofta som möjligt bedrivas med boll och antalet bollkontakter ska maximeras för varje spelare. Träningen ska fokusera på att utveckla spelarnas tekniska förmågor som de sedan tar med sig i spelet, såsom att:
 - driva
 - mottagning
 - tillslag
- Teknikträningen bedrivs enligt följande metodik:
 - utan motståndare
 - med motståndare
 - i spel
- De bästa spelövningarna för små spelare är att spela i smålag och gärna med numerärt överläge. Att lära spelarna att vara spelbar är grunden i spelförståelsen. Denna form av spel kan vara både riktningsbestämt och icke riktningsbestämt, med mål eller utan mål. Tonvikten i instruktion bör vara på spelbarhet och bollhållaren och medspelarnas alternativ.
- I spelet får spelarna möjlighet att:
 - lära och utveckla deras funktionella teknik
 - förstå spelets idé
- I Gefle IF FF förespråkar vi att våra spelare får chansen att sätta full fart även i försvarsspelet. De instruktioner som ges bör vara av typen "hindra motståndaren att göra mål", "hjälp

målvakten", eller "gå på". Vi använder inte instruktioner som "ta varsin" eller "markering" eftersom vi anser att det hämmar spelarens utveckling.

- Alla som vill ska få prova på att stå i mål, både i träning och i match. Att målvakterna får börja öva sin teknik är lika viktigt som att utespelarna övar sin. Följande moment ska målvakterna träna på:
 - greppteknik; markbollar, bollar i midjehöjd och bollar i ansiktshöjd
 - avlevereringar, utkast efter marken
- Alla spelare är delaktiga i anfall och försvar. Vi vill rulla ut bollen från målvakten och spela oss fram till målchanser via ett bra passningsspel, som bygger på delaktighet och spelglädje.

KNATTAR 9-12 ÅR

- Under knatteperioden bör träningen vara helt inriktad på anfallsspel. Spelarna måste få chansen att öva och utveckla de konstruktiva och kreativa delarna i fotboll, d.v.s. när det egna laget har bollen. Det måste ske utan ängslan över vad som händer när motståndarlaget får bollen. Full fart i anfallsspelet när vi har bollen!
- Träningarna bör planeras och organiseras så att övningarna så snabbt som möjligt kommer igång.
- Grunden för all fotbollsträning är teknik och spel i olika former. Fotbollsträningen ska så ofta som möjligt bedrivas med boll och antalet bollkontakter ska maximeras för varje spelare. Därför ska gruppen delas in i flera smågrupper där tekniska moment kan bedrivas. Träningen ska fokusera på att utveckla spelarnas tekniska förmågor som de sedan tar med sig i spelet, såsom att:
 - driva
 - dribbla
 - finta
 - mottagning
 - vändning
 - tillslag
- Teknikträningen bedrivs enligt följande metodik:
 - utan motståndare
 - med motståndare
 - i spel
- De bästa spelövningarna för små spelare är att spela i smålag och gärna med numerärt överläge. Att lära spelarna att vara spelbar är grunden i spelförståelsen. Denna form av spel kan vara både riktningsbestämt och icke riktningsbestämt, med mål eller utan mål. Tonvikten i instruktion bör vara på spelbarhet och bollhållaren och medspelarnas alternativ.
- I spelet får spelarna möjlighet att:
 - lära och utveckla deras funktionella teknik
 - förstå spelets idé
- I Gefle IF FF förespråkar vi att våra spelare får chansen att sätta full fart även i försvarsspelet. De instruktioner som ges bör vara av typen "hindra motståndaren att göra mål", "hjälp målvakten", eller "gå på". Vi använder inte instruktioner som "ta varsin" eller "markering" eftersom vi anser att det hämmar spelarens utveckling.
- Alla som vill ska få prova på att stå i mål, både i träning och i match. Att målvakterna får börja öva sin teknik är lika viktigt som att utespelarna övar sin. Specifik målvaktsträning sker under

en del av träningen, en gång i veckan. För hela denna utvecklingsperiod bör målvakterna integreras i den ordinarie teknik- och spelträningen för att öva sin beslutsförmåga och sitt spel med fötterna. Följande moment ska målvakterna träna på:

- greppteknik; markbollar, bollar i midjehöjd och bollar i ansiktshöjd (9-12 år)
 - fallteknik vid bollar efter marken (9-10 år)
 - fallteknik vid bollar efter marken och i luften (11-12 år)
 - avlevereringar, såsom utkast och utspark efter marken (9-12 år)
 - positionsspel vid fasta situationer (11-12 år)
- Alla spelare är delaktiga i anfall och försvar. Vi vill rulla ut bollen från målvakten och spela oss fram till målchanser via ett bra passningsspel, som bygger på delaktighet och spelglädje.

UNGDOM 13-17 ÅR

- Träningsdosen för spelarna i denna ålder ska ökas succesivt, där träning ska bedrivas minst tre gånger i veckan från januari till och med november. Det är av stor betydelse att spelarna är förberedda då de tar steget upp i tipselitverksamheten.
- Träningen av anfallsspel ska vara det helt dominerande inslaget på våra träningar, med tyngdpunkt på teknik och spelförståelse. Taktik och spelsystem får komma i andra hand.
- Som ledare har vi fina möjligheter att utveckla spelarna. Vi har också ett stort ansvar att låta våra spelare delta i "rätt" träningsgrupp och "rätt" lag. Spelare som utvecklats och är fotbollsmässigt tidigare utvecklad än sina jämnåriga bör i princip flyttas upp till äldre trupp. Beslut om att spelare ska flyttas upp bör vara väl genomtänkt! Att en spelare flyttas upp kan ha stor påverkan på övriga gruppen. I dessa fall är det givetvis även viktigt att se till övriga individers utveckling och hur uppflyttningen av en spelare kan påverka deras utveckling.
- När spelaren flyttas upp är det viktigt att den känner igen sig. Sättet att träna och spela ska genomsyra klubbens träningsgrupper. Stor vikt läggs vid spelarens roll. Att träna och spela i sin roll ger trygghet och spelaren kan fortsätta utveckla de färdigheter som krävs. Individuell utveckling kommer i första hand.
- Teknikträningen bedrivs till viss del isolerat, men övergången mot funktionell teknik är tydlig. Passningsövningar och spel i olika former (små lag) blir mer omfattande, men det är fortsatt viktigt att det är tillräckligt små grupper så att alla får chansen att utveckla sin teknik genom många bollkontakter. Spelarna börjar nu hitta sina roller på planen och det är viktigt att de får jobba extra med den teknik som rollen kräver, för att på så sätt kunna utnyttja tekniken på ett bra sätt i match.
- På denna nivå är det viktigt att spelarna får bekanta sig med begreppen *Spelbredd*, *Speldjup*, och *Spelavstånd* och deras relation med *Spelbarhet*. Detta sker både i teoretisk- och praktisk form (träning). Spel i små lag, där spelarna får öva sina beslut, kombineras med större spelövningar där ovan nämnda begrepp övas. Träningen ska innehålla följande punkter:
 - bollhållaren och medspelarnas alternativ
 - teoretiska och praktiska kunskaper kring spelförståelse och speluppfattning
 - grundförutsättningar i anfallsspel (spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup)
 - grundförutsättningar i positionsförsvar (press-täckning-understöd), markering *används ej* som instruktion eller metod
 - återerövringar och omställningar
 - kunskap om hur en spelidé och ett spelsystem är uppbyggt

- praktiska och teoretiska kunskaper om spel i olika lagdelar och i olika positioner, vilket innebär att spelarna ska ha kunskap om kravbilden i olika positioner
- I 11-mannaspelet kommer vi oundvikligt att ställas inför vissa försvarsmässiga frågeställningar. Spelarna kommer själva att upptäcka problemen och kommer säkert också ha förslag till lösningar. Det är viktigt att vi som tränare är förberedda på detta. Istället för att skylla på och skydda oss bakom ”dålig markering” bör vi klara av att instruera i:
 - press på bollhållaren
 - pressteknik
 - täckning
- Inläring i positionsförsvar är en del av träningen på denna nivå, där det en gång i veckan kan fokuseras på försvarsspelet till största delen av en träning. Inläringen sker enligt följande metodik:
 - 1 mot 1, pressteknik – tackling
 - 2 mot 2, press – täckning
 - 3 mot 3, press – täckning
- Följande moment ska målvakterna träna på i denna ålder:
 - avlevereringar
 - utrusningar
 - inlägg
 - förflyttningar
 - positionsspel
 - skott
 - passning – mottagning
- Att ha likartad spelstil i de olika lagen/träningsgrupperna hjälper spelaren om denne byter lag/träningsgrupp. Kontinuitet ger spelaren trygghet. Vi spelar en framåtinriktad anfallsfotboll med strävan att få rättvänt bollinnehav i bra positioner. Vår ambition är att jobba med passningsspel från utgångsytan och spela bollen framåt genom samtliga lagdelar. Vår strävan är att spela ett samlat positionsförsvar med hög press. Vi använder oss av centrering, överflyttning, press och täckning och vill vinna tillbaka bollen så snabbt som möjligt.
- I åldrarna 13-15 år är målsättningen att spelarna ska utveckla en funktionell rörlighet och bålstabilitet för att i nästa steg (16 år) kombinera det med styrkeövningar (hypertrofiträning) utifrån fotbollens krav. Rörlighetsträningen utförs i funktionella rörlighetsövningar med pinne som redskap (se fysprogrammet i spelarutbildningsplanen för 13-15-åringar). Specifik stretchning utförs där behov finns. Bålträningen utförs med kroppen som belastning. Styrketräningen för de äldsta spelarna sker i gym. Där läggs fokus på knästabilitetsövningar. All konditionsträning sker på planen i form av fotbollsspel, gärna i små lag.

TOPP

- Våra spelare på denna nivå bör träna hårt och ofta. Målet är att spelaren tränar sex till åtta pass i veckan från januari till och med november med en träningsdos på 9-12 timmar per vecka.
- Spelarnas individuella färdigheter måste stå i centrum för vår verksamhet. Våra spelare måste vara tillfredsställande all round. Spelare som har tillfredsställande all round-kunskaper

bör också försöka utveckla en spetskompetens – något som spelaren är extra skicklig på, ett vapen i framtida karriären.

- För att flyttas upp till Tipselit så måste spelaren prioritera fotbollen högt, vilket innebär att andra idrotter inte längre tillåts. Undantag kan dock göras om unga spelare flyttas upp i tidig ålder, eller om vi rekryterar en spelare som redan inlett säsongen i en annan sport. Spelarna ska dessutom vara tillgängliga för laguttagning under hela tävlingssäsongen.
- Den isolerade tekniken får allt mindre utrymme i träningen och nästan enbart rollanpassad teknikträning bedrivs. Att spelarna får öva sina spetsegenskaper prioriteras högt. Den allmänna teknikträningen riktas nu helt mot passningsövningar och spel i små lag i olika former.
- Målet måste vara att spelarna förstår spelet, taktiken. Ju kunnigare spelare vi har desto bättre. Övningar som baseras på vilken roll spelaren har på planen och hur han uppfyller den på bästa sätt är ofta återkommande. Att ha hela bilden klar för sig ger spelaren insikt och därmed trygghet i sitt spel. Träningen ska innehålla följande punkter:
 - bollhållaren och medspelarnas alternativ
 - teoretiska och praktiska kunskaper kring spelförståelse och speluppfattning
 - grundförutsättningar i anfallsspel (spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup)
 - grundförutsättningar i positionsförsvar (press-täckning-understöd), markering *används ej* som instruktion eller metod
 - återerövringar och omställningar
 - kunskap om hur en spelidé och ett spelsystem är uppbyggt
 - praktiska och teoretiska kunskaper om spel i olika lagdelar och i olika positioner, vilket innebär att spelarna ska ha kunskap om kravbilden i olika positioner
- Att ha ett fungerande försvarsspel som spelarna förstår är på toppnivå en absolut nödvändighet. Metoden vi använder är positionsförsvar och instruktionerna vi använder är press och täckning. Försvarsspel är inget man lär sig och sedan kan för resten av karriären, utan det måste övas hela tiden. Ett träningspass per vecka ska innehålla övning av försvarsspel, temat kan dock vara olika från träning till träning enligt följande:
 - 1 mot 1, pressteknik – tackling
 - 2 mot 2, press – täckning
 - 3 mot 3, press – täckning
 - försvar mot inlägg
 - försvar mot kontring
 - lagdelar för sig och lagdelar tillsammans
 - spel två mål med fokus på försvarsspel
- Följande moment ska målvakterna i träna på i denna nivå:
 - avlevereringar
 - utrusningar
 - inlägg
 - förflyttningar
 - positionsspel
 - skott
 - passning – mottagning

- Vi spelar en framåtinriktad anfallsfotboll med strävan att få rättvänt bollinnehav i bra positioner. Vår ambition är att jobba med passningsspel från utgångsytan och spela bollen framåt genom samtliga lagdelar. Vår strävan är att spela ett samlat positionsförsvar med hög press. Vi använder oss av centrering, överflyttning, press och täckning och vill vinna tillbaka bollen så snabbt som möjligt.
- Att ha likartad spelstil får dock inte vara ett självändamål i föreningen som kan hämma utvecklingen av spelarna. Att vi genom olika sätt att förkovra oss utvecklar fotbollen är viktigare än att cementera ett spelsätt.
- De yngsta spelarna (16-17 år) fortsätter med hypertrofiträning för att lägga en grund till maxstyrke- och powerträningen som är slutmålet (18-19 år). All träning här sker i gym fränsett viss powerträning som kan bedrivas på planen (sprint och hopp). Träningen här är satt till en nivå som ska göra steget upp till seniorfotbollen så litet som möjligt. Konditionsträning på den här nivån sker i huvudsak på planen, men kan också utföras i löpform om så krävs.

ATT PLANERA FÖR ETT TRÄNINGSTILLFÄLLE

Det absolut viktigaste när du planerar för ett träningstillfälle är inte vilka tekniska moment du som ledare väljer att ha med, eller de specifika övningarna i sig. Det viktigaste du som ledare bör ha i åtanke är vilket **Syfte** träningen och övningarna fyller.

Om syftet leder hur du planerar ditt träningstillfälle kommer verksamheten att bli mer lärorik och utvecklande för barnen, och det underlättar även ditt ledarskap.

Ofta är det en fördel om du utformar träningspasset efter ett tema, exempelvis att finta.

Träningspasset kan då utformas så att spelarna först får öva på att finta i en isolerad teknikövning, för att sedan testa finterna på en motståndare och sedan i en form av spel. På så sätt kan spelarna ta med sig vad de har lärt sig från föregående övning och få en större förståelse för hur momentet kommer till användning.

Som utgångspunkt för planeringen av träningen ska föreningens spelarutbildningsplaner för respektive åldrar ligga. Beroende på vilken ålder du har i ditt lag, kommer planeringen att se annorlunda ut. För spelare upp till 15 år sker planeringen utifrån olika teman, medan för spelare från 16 år och uppåt använder vi oss av "Normalveckan", vilket innebär att spelarnas träning planeras utefter ett likartat sätt varje vecka.

ARBETSMODELLEN

Svenska Fotbollsförbundet har tagit fram en arbetsmodell för hur man planerar en övning. Denna arbetsmodell kan också ligga till grund för hela träningen för att sedan bli mer detaljerad i planeringen för varje övning. Modellen ser ut på följande sätt:

- **Vad** ska tränas? (målet)
 - Ge tydlig information om vad som ska tränas.
- **Varför** ska det här momentet tränas? (syftet)
 - Skapa motivation. Förklara varför det gör dem till bättre spelare.
- **Hur** ska spelarna lära sig det tekniska momentet? (instruktionsmetoden)
 - Ge tydliga instruktioner och hur momentet ska utföras tekniskt. Använd instruktionsmetoden visa-förklara-visa
- **Praktisera**
 - Ge förutsättningar för
 - Organisation
 - Anvisningar hur övningen ska gå till
 - Spelarna får tillfälle att öva det tekniska momentet enligt de instruktioner de fått tidigare av tränaren. Den absolut största delen av tiden ska användas till att praktisera.
- **Sammanfatta**
 - Gå igenom intrycken från träningen. Förstärk den utveckling som skett. Fråga spelarna vad som är viktigt att tänka på i detta moment.

Arbetsmodellen ligger som sagt till grund för varje övning som ska genomföras under träningstillfället. Däremot är det inte viktigt att du som ledare följer modellen till punkt och pricka, syftet med modellen är att du ska ha en medvetenhet om vad syftet med övningen är och hur du på så sätt utformar övningen på bästa sätt för att fylla syftet.

Vi vill återigen betona att Du som ledare har en frihet att utforma träningarna på det sätt du vill. Passar inte modellen för syftet med träningen? Anpassa den efter era förutsättningar!

Några praktiska tips vid planeringen av träningen:

- Undvik långa köer, försök så gott som det går att planera för hur många led som krävs och dylikt, för att inte spelarna ska behöva vänta för länge. En riktlinje är max 5 spelare per led.
- En riktlinje är att det max ska vara 8 spelare per ledare för att träningen ska bli effektiv.
- Planera för hur övergången mellan övningar ska ske. Exempelvis förberedning av nästa övning under vattenpausen.

ATT INSTRUERA

Som ledare är din viktigaste roll (förutom att vara en god förebild) att vara en instruktör. Det spelar ingen roll vilken övning du har valt om du inte visar vilka punkter som är viktiga för spelarna att tänka på. Du behöver därför vara förberedd innan träningen på vilka instruktionspunkter du ska betona i varje övning.

Svenska Fotbollsförbundet har även här arbetat fram metoder för hur man som ledare med framgång instruerar spelarna. Beroende på om det är ett tekniskt moment som ska övas eller ett spelförståelsemoment finns olika metoder framtagna. Instruktionsmetoderna är en del av arbetsmodellen som presenterades ovan gällande planering av ett träningstillfälle, som ingår i frågan "Hur?".

INSTRUKTIONSMETOD FÖR TEKNISKA MOMENT

Instruktionsmetoden för tekniska moment går till enligt följande princip: VISA-FÖRKLARA-VISA

- VISA hur momentet ska utföras
 - Visa så att alla kan se och höra
 - Visa så att det viktigaste syns bäst, gärna i ett långsamt tempo
 - Som ledare kan du visa själv, eller låta en spelare som är duktig i momentet visa
- FÖRKLARA hur momentet ska utföras
 - Ge muntliga instruktioner, en eller två stycken
 - Var tydlig och kortfattad
 - Motivera nyttan med momentet
- VISA hur momentet ska utföras igen
 - Visa på samma sätt som förut
 - Ta upp de muntliga instruktionerna igen

Nästa steg är att praktisera momentet.

INSTRUKTIONSMETOD FÖR ÖVNINGAR I SPELFÖRSTÅELSE

Instruktionsmetoden för moment där spelarnas spelförståelse ska utvecklas går till enligt följande princip: VISA-PRÖVA-FÖRKLARA

- VISA hur övningen går till
 - Visa så att alla kan se och höra
 - Visa så att det viktigaste syns bäst, gärna i ett långsamt tempo
 - Använd dig av spelare som du vet behärskar momentet till hjälp för att visa hur övningen går till
- PRÖVA övningen
 - Låt alla spelare prova på övningen en eller två gånger
 - Var aktiv och led spelarna genom vissa moment i övningen
- FÖRKLARA sedan vilka instruktionspunkterna är i övningen
 - Var tydlig och så kortfattad som möjligt
 - Motivera nyttan med momentet

Nästa steg är att praktisera momentet.

SPELARUTBILDNINGSPLANER

Utbildningsplanerna ska inte ses som "absoluta sanningar" i det avseendet att du som ledare *måste* följa planen till hundra procent. Från föreningens sida anser vi att det är viktigt att du som ledare får ha friheten att forma träningarna efter din grupps/dina spelares behov. Planerna ska däremot uppfyllas för att se till att spelarna kommer så väl förberedda som möjligt inför nästa steg i deras utbildning.

Utbildningsplanerna är uppdelade i olika temablock, vilket innebär att träningen fokuserar på de olika blocken under en viss period för att sedan gå vidare till nästa block. I många fall återkommer blocken under året. Det är viktigt att vi som ledare kan se vilka moment som det behövs tränas mer på i gruppen och att spelarna då får möjlighet till detta, även om det specifika momentet redan har genomförts under året. Ha fantasi och kreativitet och integrera dessa moment i de tematräningar som komma skall. Blocken visar vilket det huvudsakliga syftet är med träningen, men givetvis går många moment in i varandra.

SPELARE 8-9 ÅR

SPELARUTBILDNINGSPLAN

	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5
Januari					
Februari					
Mars					
April					
Maj	Driva med olika delar av foten Drivning med riktningsändringar	Driva med olika delar av foten Dribbla - kropps fint	Driva med olika delar av foten Driva med riktningsändringar	Drivning på små ytor Dribbla - pass/skott fint	Dribbla - kropps/överstegs fint Drivning på små ytor
Juni	Mottag/pass breddsida Mottag/pass volley	Mottag/pass breddsida Mottag/pass volley	Mottag/pass breddsida Mottag/pass halvvolley	Mottag/pass breddsida Mottag/pass halvvolley	
Juli					
Augusti	Mottag/pass breddsida Mottag/pass vrist/utsida	Mottag lår/bröst Mottag/pass vrist/utsida	Mottag lår/bröst Mottag/pass vrist/utsida	Mottag/pass nick - utan upphopp Mottag/pass nick - utan upphopp	Mottag/pass nick - med upphopp Mottag/pass nick - med upphopp
September	Skott vrist Skott vrist	Skott vrist Skott breddsida	Skott vrist Skott breddsida	Skott volley Skott volley	
Oktober	90-gradersvändning insida 90-gradersvändning utsida	90-gradersvändning insida 180-gradersvändning insida	180-gradersvändning insida 90-gradersvändning insida		
November					
December					

	Driva - Dribbla
	Mottagning - Passning
	Vändning
	Skott
	Nick

EXEMPELTRÄNINGAR

Nedan finns framtagna träningar som du som ledare kan använda dig av för de olika tematräningarna. Träningarna kan användas i sin helhet, men du kan även använda dig av träningen som mall för att sedan lägga in egna övningar som du anser passar din grupp bättre. Syftet med träningen får dock inte ändras, utan övningarna ska fylla samma syfte.

Tema: Driva med olika delar av foten

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank

2. Driva i åtta: 15 min

Syfte: För att kunna ha kontroll över bollen vid drivning över ytor

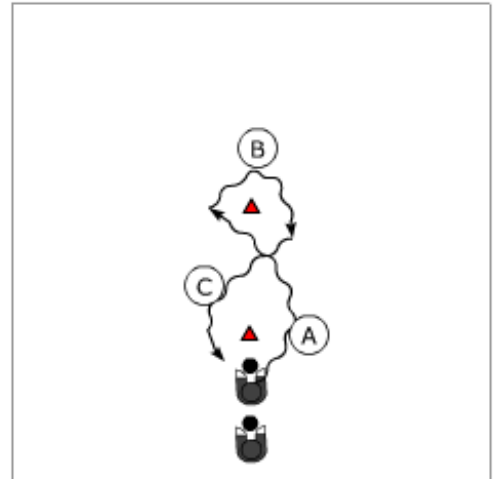
Hur (instruktionspunkter):

- Hälen upp, tårna ner.
- Bollträff på bollens undre halva.
- Många tillslag.
- Titta upp.

Öva: 2-3 spelare per bana

Varje spelare driver runt konerna enligt bilden, två varv därefter startar nästa. Spelarna försöker hålla sig så nära konerna som möjligt.

Varianter: först bara högerfoten, därefter vänsterfoten. Sen bara insida, därefter bara utsida båda fötterna.



3. Smålagsspel: 20 min

- spel 2mot2, 3mot3 etc.

4. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank

Tema: Drivning med riktningsändringar

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank

2. Drivningscirkeln: 15 min

Syfte: För att kunna ta bollen över spelytor med kontroll

Hur (instruktionspunkter):

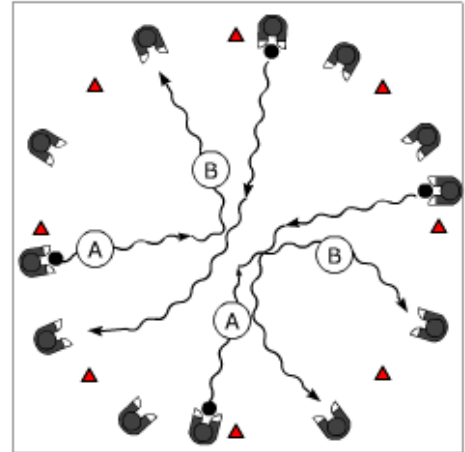
- Sök fri spelyta
- Hälen upp, tårna ner
- Bollträff på bollens undre halva
- Många tillslag
- Titta upp

Öva: Ungefär 1/3 av alla spelare har en varsin boll. På signal driver spelarna med boll in mot mitten av cirkeln. Väl inne i mitten tvingas spelarna till en riktningsändring och att titta upp. Därefter söker bollhållarna en fri medspelare vid utkanten av cirkeln och lämnar över bollen. Stegring: Vid överlämning av bollen kan väggspel utföras.

3. Smålagsspel: 20 min

4. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank



Tema: Finta och dribbla

Tid: 60 min inklusive vattenpaus

1. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank

2. Finta och dribbla: 15 min

Syfte: Att kunna utmana och lura motståndaren och ta bollen förbi denne med kontroll

Hur (instruktionspunkter):

- Bollen nära foten
- Utför momentet på rätt avstånd
- Om bollen ska till höger: Ner med vänster axel, låg tyngdpunkt på vänster ben, ta med bollen med höger utsida.
- Tempoväxla mot den fria ytan!

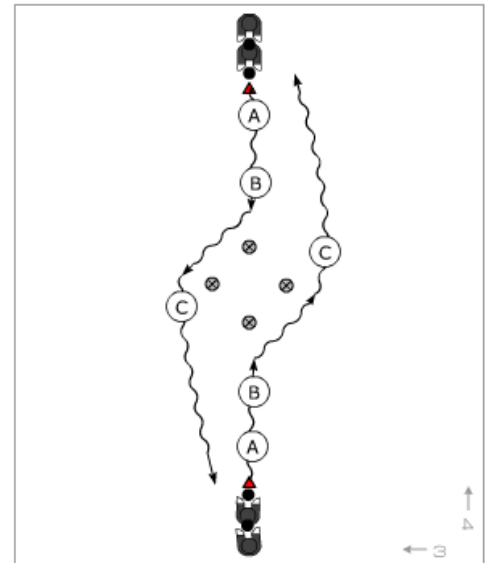
Öva: Cirka 4 spelare per led med varsin boll. Spelarna startar samtidigt genom att driva mot konerna. Väl framme utför spelarna kroppsfinten på rätt avstånd och tar den åt varsitt håll.

Stegring: minska avståndet på konerna så att spelarna tvingas utföra finten närmre varandra vid fintögonblicket.

3. Smålagsspel: 20 min

4. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank



Tema: Mottag/pass

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank

2. Pass genom konmål: 15 min

Mottag och passningar kan genomföras via bredsida, vrist och utsida.

Syfte: För att kunna behärska den viktigaste komponenten i fotboll, som är grunden i anfallsspelet.

Hur (instruktionspunkter):

Passning:

- Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen, fokusera på bollen i tillslagsögonblicket.
- Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.
- Fullfölj pendeln med tillslagsbenet.

Mottagning:

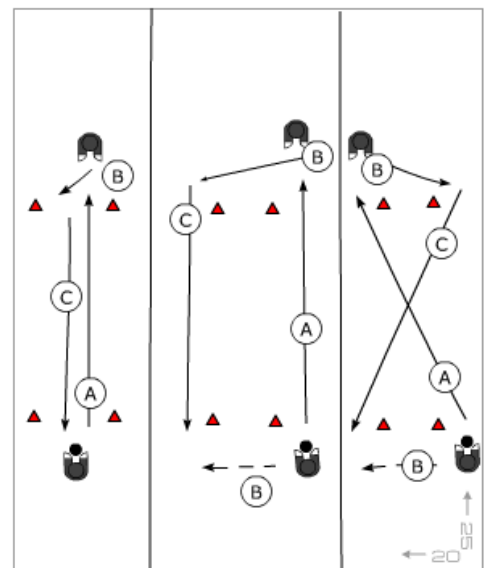
- Var mjuk och följsam när du tar emot och därefter medföljande rörelse i bollens riktning för att dämpa bollens fart.
- Sträva efter att få bollen i 45 graders vinkel framåt vid mottagningen för att förbereda för passning.

Öva: 2 spelare med 1 boll. Spelarna övar mottagningar och passningar genom och runt konerna. Avstånd cirka 6 m i längd och cirka 2 m i bredd. Spelarna bör hålla sig en bit bakom konerna för att kunna få mottagningen 45 grader framåt. Helst 2 tillslag.

3. Smålagsspel: 20 min

4. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank



Tema: mottag/pass volley, halvvolley, lår, bröst

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank

2. Teknikcirkeln

Syfte: Bra mottagningsteknik och passningsteknik med olika delar av foten är grunden i anfallsspelet

Hur (instruktionspunkter):

- Sök upp bollhållare
- Kommunikation
- (Instruktioner i pass och mottagning med olika delar av kroppen)

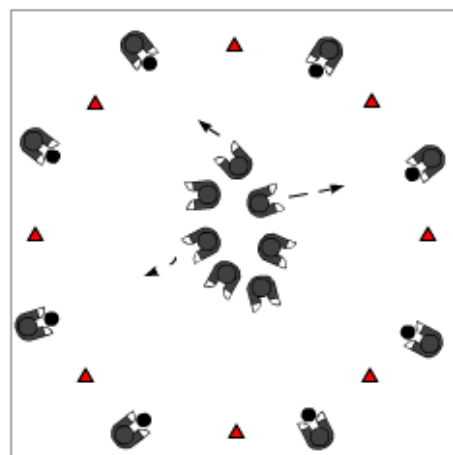
Öva: Hälften av gruppen har boll i utkanten av cirkeln, andra hälften startar i mitten. Därefter söker spelarna utan boll upp en bollhållare, bollhållaren passar medspelaren som tar emot bollen och därefter spelar tillbaka. Spelaren i mitten springer sedan tillbaka till mitten av cirkeln och söker ny bollhållare. Byt uppgifter efter cirka 1,5 min. Olika moment kan genomföras, exempelvis passning och mottagning efter marken, därefter halvvolley, helvolley m.m.

3. Smålagsspel: 20 min

- exempelvis utan mål med poäng vid cirka 5 passningar inom laget.

4. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank



Tema: Nick

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank

2. 2 o 2, med fokus på nick: 15 min

Syfte: För att kunna hantera spelet i luften som kan vara avgörande för en matchutgången.

Hur (instruktionspunkter):

- Kontrollera vart du ska nicka och fokusera på bollen i tillslagsögonblicket.
- För överkroppen bakom och sedan framåt.
- Spänn nacke och hals. Fullfölj framåt med överkroppen och huvudet.
- Huvudet ska söka bollen - inte tvärtom

Öva: 2 spelare, 1 boll. Bollhållaren står still och serverar

medspelaren med passningar, på marken och efter luften.

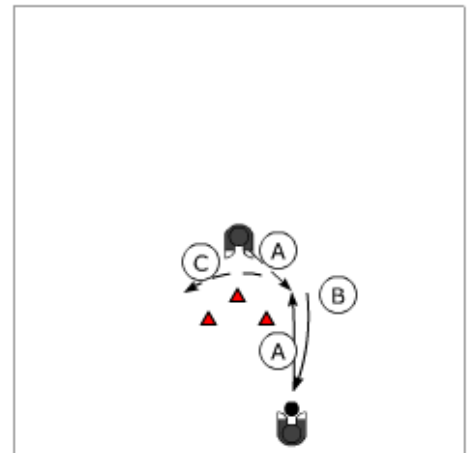
Övningen kan börja med mottagningar och passningar efter marken, men även i luften med volley och bröst etcetera.

Fokus i instruktionerna är däremot nickar och detta ska största delen av övningen fokusera på.

3. Smålagsspel: 20 min

4. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank



Tema: Skott, vrist

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank

2. Skott vrist

Syfte: att behärska bra tillslagsteknik är en oerhört viktig förutsättning för att kunna göra mål.

Hur (instruktionspunkter):

- Foten på stödjebenet bör peka riktning mot målet och bör vara i jämnhöjd med bollen vid tillslagsögonblicket.
- Pendla så långt bak som möjligt och fullfölj pendeln för att få kraft.
- Bollen bör träffa vristen på foten, gärna mitt på för att hålla ner bollen.

Öva: Spelarna driver fram bollen och skjuter innan halvplansmarkeringen som finns på lagom skottavstånd. Sedan ställer de sig sist i det andra lika korta ledet. Det går att skjuta mot båda målen samtidigt för att få stor aktivitet. Stegring: Driv framåt på olika sätt. Lägg även in en fint före skottet. En passning mellan leden mitt emot kan även läggas till innan spelarna driver och skjuter.

3. Smålagsspel: 20 min

4. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank



Tema: Skott, volley

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

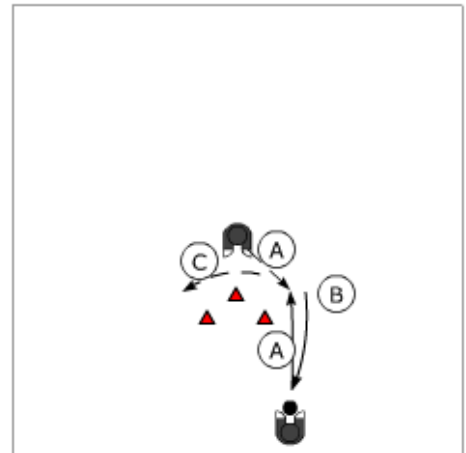
1. 2 o 2, volleytillslag: 10 min

Syfte: Hitta grundtekniken för volleyskott med vristen.

Hur (instruktionspunkter):

- Fokusera på vart bollen ska gå innan tillslaget, och på bollen vid tillslagsögonblicket.
- Foten i stödjebenet ska peka i riktning mot medspelaren och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.
- Pendla bakåt och fullfölj pendeln framåt.

Öva: 2 spelare, 1 boll. Bollhållaren står still och serverar medspelaren med passningar, på marken och efter luften. Övningen kan börja med mottag och passningar efter marken, däremot ska fokus i instruktionerna ligga på tillslag med vristen på volley, vilket största delen av övningen ska ägnas åt.



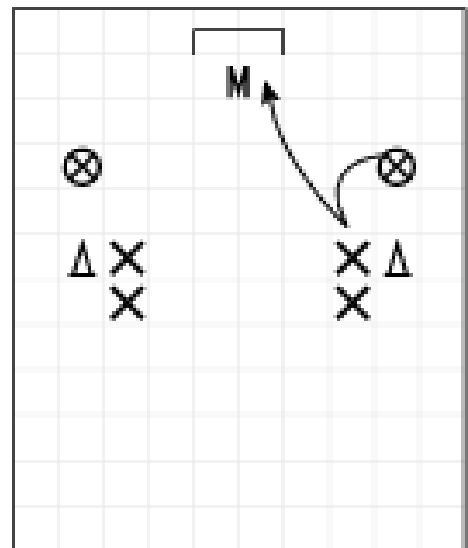
2. Skott, helvolley vrist

Syfte: att kunna hantera en effektiv avslutningsteknik

Hur (instruktionspunkter):

- (lika enligt ovan)
- För att få extra kraft kan spelaren ta ett längre sistasteg innan tillslaget.

Öva: En spelare kastar bollen till skytten snett framifrån. Skott på volley och sedan kan kastare och skytt byta plats. Exempelvis skott med vänster fot i det ena ledet och höger i det andra. Skjut varannan gång från respektive led och de korta leden byter plats efter ett tag. Stegring: Passa bollen med foten istället för att kasta den.



3. Smålagsspel: 20 min

4. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank

Tema: Vändning 90 grader med insida/utsida

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Lek: 10 min

2. Vändning 90 grader: 15 min

Syfte: Att kunna behärska tekniken för att kunna vända bort en motståndare

Hur (instruktionspunkter):

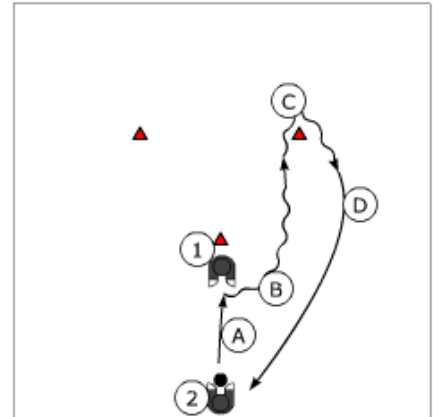
- Titta upp innan du får bollen så du ser åt vilket håll du ska/kan vända och vilken typ av vändning du ska/kan använda.
- Böj lätt i höft och knän så du får en låg tyngdpunkt.
- Håll ut armarna vid vändningen för att få bättre balans.
- Instruktion i mottagning insida/utsida
- Gör en tempoväxling efter vändningen.

Öva: Spelare 2 står efter linjen. Spelaren utan boll (1) startar övningen genom att visa sig spelbar och göra sig redo för mottagning och vändning. Spelare 1 får en passning och utför vändningen åt ena hållet med insidan eller utsidan av foten. Därefter driver han/hon upp mot konerna, vänder och spelar tillbaka bollen. Övningen börjar om, och nästa gång vänder spelare A åt andra hållet. Byt uppgifter efter cirka 1,5 min.

3. Smålagsspel: 20 min

4. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank



Tema: Vändning 180 grader med insida/utsida

Tid: 60 min inklusive vattenpaus

1. Lek: 10 min

2. Vändning 180 grader med insida/utsida: 15 min

Syfte: Att kunna behärska tekniken för att kunna vända bort en motståndare

Hur (instruktionspunkter):

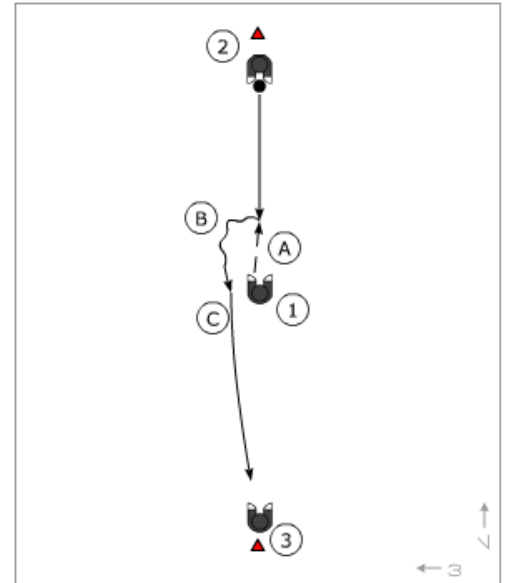
- Titta upp innan du får bollen så du ser åt vilket håll du ska/kan vända och vilken typ av vändning du ska/kan använda.
- Böj lätt i höft och knän så du får en låg tyngdpunkt.
- Håll ut armarna vid vändningen för att få bättre balans.
- Instruktion i mottagning insida/utsida
- Gör en tempoväxling efter vändningen.

Öva: 3 spelare per led, 1 boll. Spelare 1 startar övningen genom att göra sig spelbar för bollhållaren och möta upp. Spelare 2 passar bollen, (1) tar emot och vänder 180 grader med antingen insidan eller utsidan mot spelare 3. (1) passar bollen till (3) som spelar tillbaka. Övningen fortsätter i cirka 1 min, därefter skifte.

3. Smålagsspel: 20 min

4. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank



10-12 ÅR

SPELARUTBILDNINGSPLAN

	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5
Januari					
Februari					
Mars					
April	Mottag/pass breddsida Mottag/vändning in/utsida	Mottag/pass breddsida/vrist - mark Mottag/vändning in/utsida	Mottag/pass vristsida - mark Mottag/pass vristsida - luft		
Maj	Spelbarhet	Spelavstånd	Spelbarhet/spelavstånd	Spelbarhet	Spelbarhet/spelavstånd
Juni	Spelbarhet Utmana	Spelavstånd Väggspel	Spelbarhet/spelavstånd Överlappning	Spelavstånd Överlämning	Spelbarhet/spelavstånd
Juli					
Augusti	Spelbarhet Spelavstånd	Spelbarhet/spelavstånd	Spelbarhet/spelavstånd	Skott - vrist	Skott - skruvade skott
September	Skott - vrist - volley Skott - vrist - volley	Skott - vrist - helvolley med sidan Avslut nick	Driva med olika delar av foten Dribbla - kropp/överstegsfint	Dribbla - kropp/överstegsfint Driva, riktningsändringar/stor yta	
Oktober	Inlägg efter marken Inlägg i luften	Inlägg i luften	Inlägg efter marken Inlägg i luften	Utmana Väggspel	Överlappning Överlämning
November					
December					

	Utmana - Väggspel - Överlappning - Överlämning
	Mottagning - Passning - Vändning
	Driva - Dribbla
	Skott - Nick
	Inlägg - Avslut
	Spelbar - Spelavstånd

EXEMPELTRÄNINGAR

Nedan finns framtagna träningar som du som ledare kan använda dig av för de olika tematräningarna. Träningarna kan användas i sin helhet, men du kan även använda dig av träningen som mall för att sedan lägga in egna övningar som du anser passar din grupp bättre. Syftet med träningen får dock inte ändras, utan övningarna ska fylla samma syfte. Följande exempelträningar är en påbyggnad på tidigare årskullars träningar, därför kan de träningarna även användas för liknande teman för lagen i denna ålder.

Tema: Mottag/vändning

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Bollek: 10 min

2. Mottag/vändning: 15 min

Syfte: Att kunna behärska tekniken för att kunna vända bort en motståndare

Hur (instruktionspunkter):

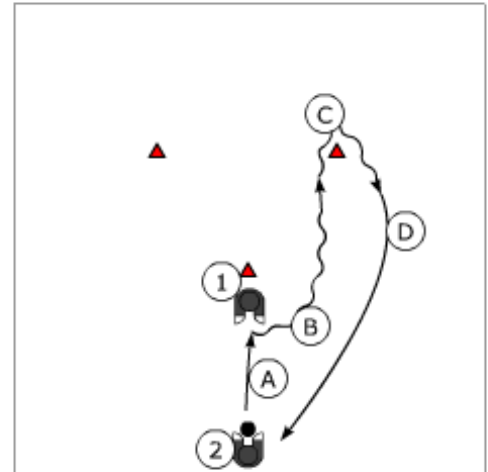
- Titta upp innan du får bollen så du ser åt vilket håll du ska/kan vända och vilken typ av vändning du ska/kan använda.
- Böj lätt i höft och knän så du får en låg tyngdpunkt.
- Håll ut armarna vid vändningen för att få bättre balans.
- Instruktion i mottagning insida/utsida
- Gör en tempoväxling efter vändningen.

Öva: Spelare 2 står efter linjen. Spelaren utan boll (1) startar övningen genom att visa sig spelbar och göra sig redo för mottagning och vändning. Spelare 1 får en passning och utför vändningen åt ena hållet med insidan eller utsidan av foten. Därefter driver han/hon upp mot konerna, vänder och spelar tillbaka bollen. Övningen börjar om, och nästa gång vänder spelare A åt andra hållet. Byt uppgifter efter cirka 1,5 min. Stegring: Lägg till en motståndare bakom Spelare 1, istället för en kona, som följer med som passiv försvarare

3. Smålagsspel: 20 min

4. Lek: 10 min

- för tips se övningsbank



Tema: Spelbarhet

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Bollek/teknik: 15 min

Exempelvis en passningsövning eller doppboll

2. Spelbarhet: 15 min

Syfte: Öva på att bli spelbara snett framför bollhållaren som då kan få två passningsalternativ.

Hur (instruktionspunkter):

- Bollhållaren ska om möjligt alltid ha minst två spelbara medspelare.
- Försök helst att bli spelbar snett bakom eller snett framför bollhållaren.

Öva: Fyra spelare per kvadrat övar på att göra sig spelbara. En är inne i kvadraten och försöker bryta passningarna som ska gå genom kvadraten. De andra är utanför kvadraten och gör sig spelbara. Byt försvarare vid brytning eller periodvis.

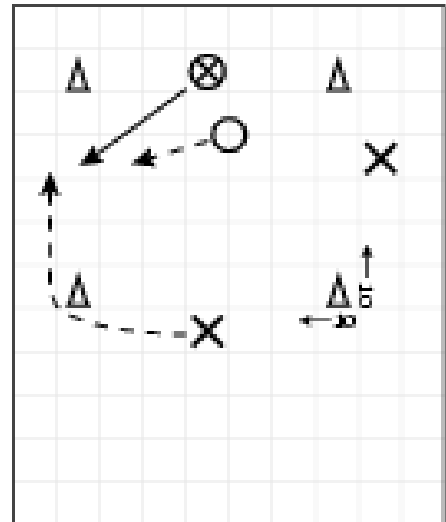
Stegring: Max två tillslag och låt försvararen bryta utanför linjen också.

3. Smålagsspel, utan mål: 20 min

Poäng vid exempelvis 6 passningar inom laget

4. Bollek: 5 min

- för tips se övningsbank



Tema: Spelavstånd

Tid: 60 min

1. Bollek/teknik: 15 min

2. Spelavstånd: 15 min

Syfte: Anfallande spelare övar på att ha lämpliga spelavstånd för att kunna anfalla med bra passningsspel.

Hur (instruktionspunkter):

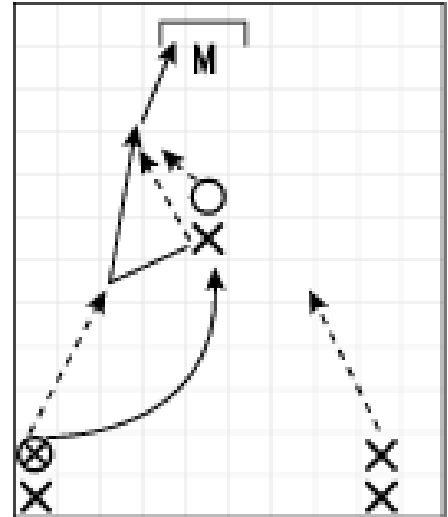
- Spelarna ska göra sig spelbara i rätt avstånd
Hitta olika avstånd mellan spelarna

Öva: Spelarna står dels i två korta led och anfaller parvis, dels är en spelare först försvarare vid fyra anfall och sedan anfallare i fyra anfall innan de skiftar med en spelare i leden. Tre spelare anfaller genom att passa sig fram till målchans med få tillslag mot försvararen som försöker bryta.

Stegring: Spel med ett tillslag.

3. Smålagsspel med 4 mål: 20 min

4. Bollek: 5 min



Tema Spelbarhet/Spelavstånd

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Passningsövning: 15 min

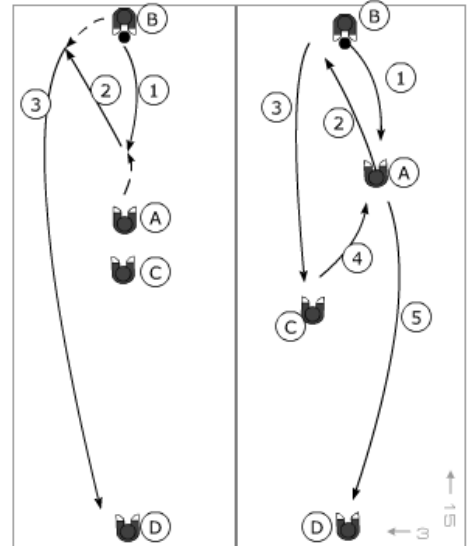
Syfte: För att lära sig två grundläggande komponenter i förutsättningarna för anfallsspel.

Hur (instruktionspunkter):

- Den spelare som ska få bollen ska hela tiden vara spelbar för bollhållaren.
- Spelarna bör hitta lämpliga spelavstånd.
- Spelarna bör hitta lämpliga passningsvinklar.

Öva: 4 spelare per led med en boll. Spelare A möter bollhållaren (B) som passar bollen. Spelare C agerar försvarare och går upp i spelare A:s rygg. Spelare A passar tillbaka i vinkel till spelare B, som slår en lång passning efter marken till spelare D som har gjort sig spelbar. Spelare C möter spelare D och får en passning, och passar tillbaka osv. Byt efter ca 1,5 min.

I moment 2 möter spelare A bollhållaren (spelare B) som passar och får tillbaka bollen. B passar till C, som passar tillbaka till A. Spelare A passar därefter till spelare D. Övningen går om genom att D spelar C, C till D, D till A, A passar till C och C passar till B. Byt efter ca 1,5 min.



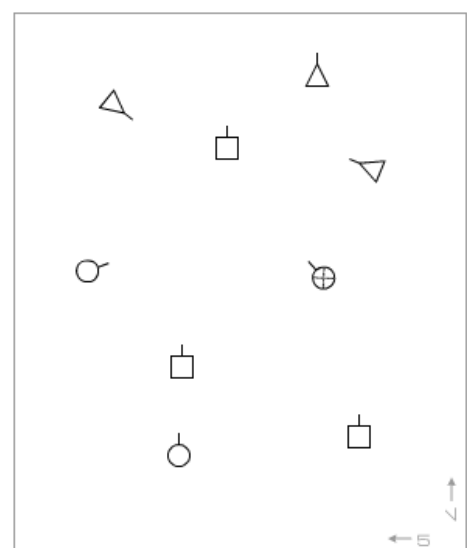
2. Spel med 3 lag: 15 min

Syfte: öva spelbarhet och spelavstånd

Hur (instruktionspunkter):

- Bollhållaren ska helst ha 3 spelare att passa. Spelbarhet!
- Spelarna bör hitta lämpliga spelavstånd.

Öva: 3 lag på en plan utan mål. Rekommenderat antal spelare per lag: 2-3 spelare. Ett lag börjar som bolljagare, medan de övriga två lagen ska hålla bollen inom laget på spelytan. Antingen kan det vara ett bestämt lag som jagar under en viss tid, eller så kan uppgifterna bytas då det jagande laget bryter spelet. Det lag som tappar bollen blir således bolljagande.



3. Smålagsspel: 15 min

4. Bollek: 10 min

Tema: Skott-vrist

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Pass, vrist: 15 min

- exempelvis passningar genom konmål
- för tips se övningsbank

Syfte: träna på att träffa bollen med vristen

Hur (instruktionspunkter):

- Foten på stödjebenet bör peka riktning mot målet och bör vara i jämnhöjd med bollen vid tillslagsögonblicket.
- Bollen bör träffa vristen på foten, gärna mitt på för att hålla ner bollen.

2. Skott, vrist: 15 min

Syfte: att behärska bra tillslagsteknik är en oerhört viktig förutsättning för att kunna göra mål.

Hur (instruktionspunkter):

- Foten på stödjebenet bör peka riktning mot målet och bör vara i jämnhöjd med bollen vid tillslagsögonblicket.
- Pendla så långt bak som möjligt och fullfölj pendeln för att få kraft.
- Bollen bör träffa vristen på foten, gärna mitt på för att hålla ner bollen.

Öva: Spelarna driver fram bollen och skuter innan halvplansmarkeringen som finns på lagom skottavstånd. Sedan ställer de sig sist i det andra lika korta ledet. Det går att skjuta mot båda målen samtidigt för att få stor aktivitet. Stegring: Driv framåt på olika sätt. Lägg även in en fint före skottet. En passning mellan leden mitt emot kan även läggas till innan spelarna driver och skuter.

3. Spel med mål: 20 min

Syfte: få spelarna att öva avslut i matchsituation

4. Bollek: 5-10 min

- för tips se övningsbank



Tema: Skott – skruvade

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Pass med breddside: 15 min

- exempelvis pass genom konmål
- för tips se övningsbank

Syfte: öva på tillslaget med insidan av foten

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt nedanstående instruktionspunkter.

2. Skott med insida: 15 min

Syfte: att kunna skjuta med insidan av foten, både höger och vänster, som är en kontrollerad avslutningsteknik

Hur (instruktionspunkter):

- Kontrollera vart du ska skjuta före skottet och fokusera på bollen vid tillslagsögonblicket.
- Foten på stödjebenet bör peka i riktning för skottet och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.
- Genomför pendeln så långt bak som möjligt och fullfölj för att få kraft och precision.
- Vrid tårna uppåt på tillslagsfoten, hälen ner.

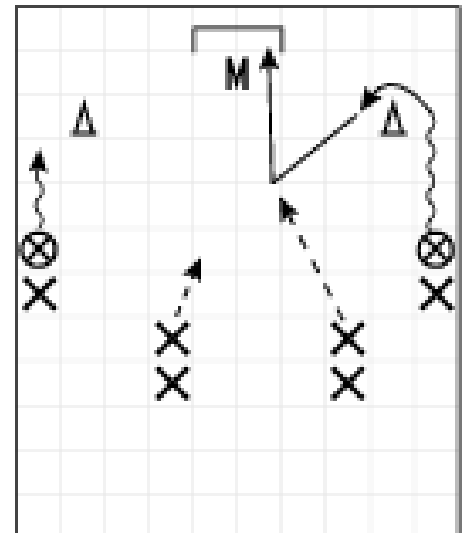
Öva: Spelarna driver bollen ner mot kortlinjen och passar snett inåt och bakåt till medspelaren som försöker skjuta mål direkt genom att placera bollen säkert. Spelarna växlar uppgifter med varandra.

Stegring: Öka avstånden och höj tempot efterhand.

3. Smålagsspel med mål: 20 min

Syfte: låta spelarna öva på avslut i matchspel

4. Bollek: 5-10 min



Tema: Skott – vrist/volley framifrån

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. 2 o 2, passningar: 10 min

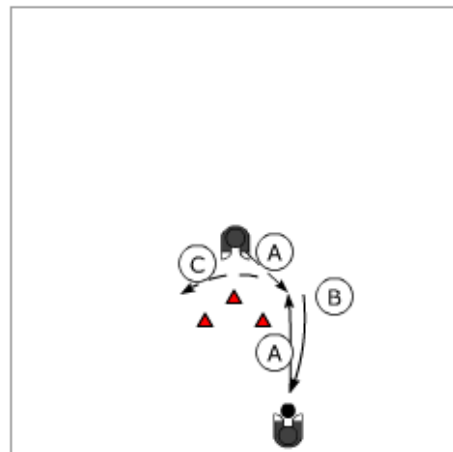
Syfte: Hitta grundtekniken för volleyskott med vristen.

- Exempelvis enligt övningen intill.

Hur (instruktionspunkter):

- Fokusera på vart bollen ska gå innan tillslaget, och på bollen vid tillslagsögonblicket.
- Foten i stödenbenet ska peka i riktning mot medspelaren och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.
- Pendla bakåt och fullfölj pendeln framåt.

Öva: 2 spelare, 1 boll. Bollhållaren står still och serverar medspelaren med passningar, på marken och efter luften. Övningen kan börja med mottag och passningar efter marken, däremot ska fokus i instruktionerna ligga på tillslag med vristen på volley, vilket största delen av övningen ska ägnas åt.



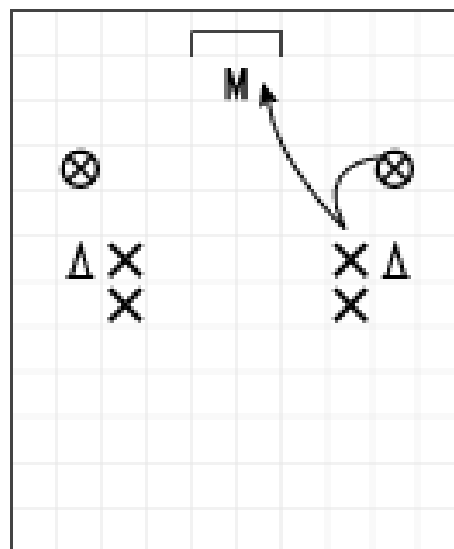
2. Skott, helvolley: 15 min

Syfte: att kunna hantera en effektiv avslutningsteknik

Hur (instruktionspunkter):

- (lika enligt ovan)
- För att få extra kraft kan spelaren ta ett längre sistasteg innan tillslaget.

Öva: En spelare kastar bollen till skytten snett framifrån. Skott på volley och sedan kan kastare och skytt byta plats. Exempelvis skott med vänster fot i det ena ledet och höger i det andra. Skjut varannan gång från respektive led och de korta leden byter plats efter ett tag. Stegning: Passa bollen med foten istället för att kasta den.



3. Smålagsspel: 20 min

Exempelvis 2 poäng vid volleymål

4. Bollek 10 min

- Exempelvis helvolleymatch (se övningsbank)

Tema: Skott – vrist/volley från sidan

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Volleytillslag: 15 min

- exempelvis teknikcirkeln eller 2 o 2

Syfte: öva volleytillslag som den största delen av övningen bör ägnas åt.

2. Helvolley vrist från sidan: 15 min

Syfte: att kunna hantera en effektiv avslutningsteknik

Hur (instruktionspunkter):

- Stödjebenet ska peka åt målets riktning
- Ner med axeln i tillslagsögonblicket för att få ner bollen
- Försök att få pendeln med skottfoten att gå ned mot marken

Öva: En spelare kastar bollen från sidan till skytten som skjuter helvolleyskott med främre foten före eller efter studs. Därefter byter de plats medan spelarna i det andra ledet skjuter. De korta leden byter plats efter ett tag och spelarna skjuter då med andra foten.

Stegring: Passa bollen med foten till skytten.

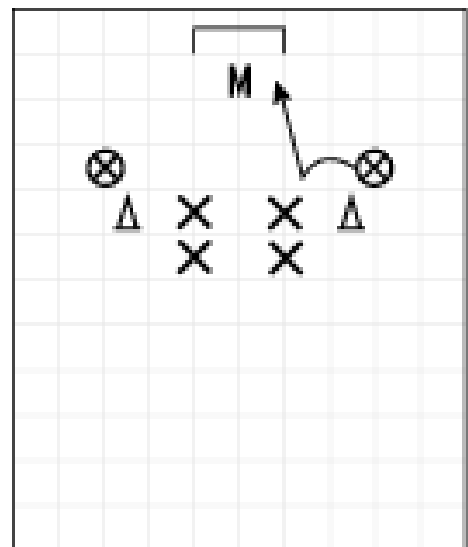
3. Smålagsspel med mål: 20 min

Syfte: låta spelarna öva volleyskott i matchsituation

Exempelvis 2 poäng vid volleymål

4. Bollek: 5-10 min

Exempelvis helvolleymatch (se övningsbank)



Tema: Avslut – nick

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. 2 o 2, nick och pass: 10 min

Syfte: låta spelarna öva nickteknik

Hur (instruktionspunkter):

- Kontrollera vart du ska nicka och fokusera på bollen i tillslagsögonblicket.
- För överkroppen bakom och sedan framåt.
- Spänn nacke och hals. Fullfölj framåt med överkroppen och huvudet.
- Huvudet ska söka bollen - inte tvärtom

2. Nick efter kast: 15 min

Syfte: För att kunna hantera spelet i luften som kan vara avgörande för matchutgången

Hur (instruktionspunkter):

- Ta fart och kom mot den höga bollen. Vrid hela kroppen mot mål före nicken eller vrid bara huvudet och eventuellt överkroppen mot mål vid nicken.
- Kontrollera vart du ska nicka och fokusera på bollen i tillslagsögonblicket.
- För överkroppen bakom och sedan framåt.
- Spänn nacke och hals. Fullfölj framåt med överkroppen och huvudet.
- Huvudet ska söka bollen - inte tvärtom

Öva: Kasta diagonalt till medspelaren som försöker nicka mål från cirka åtta meter. Tävla gärna, individuellt eller lagvis beroende på hur ni byter platser. Gå på retur. Växla om att kasta eller nicka.

Variationer: Nicka utan upphopp respektive med upphopp.

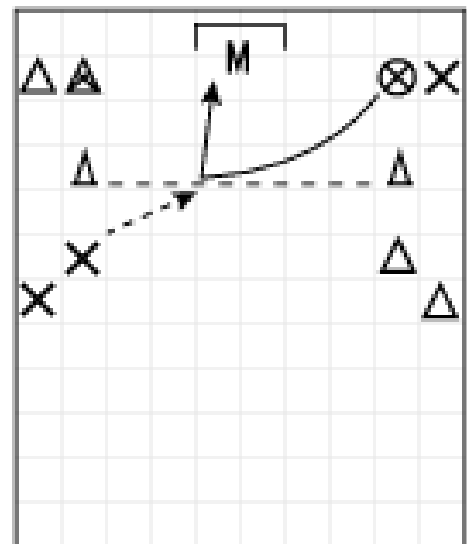
3. Spel: 20 min

Syfte: låta spelarna öva nickavslut under matchsituation

Exempelvis 2 poäng för nick, 1 poäng för vanligt mål

4. Bollek: 10 min

- exempelvis nickmatch (se övningsbank)



Tema: Inlägg

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Passningar, lite längre: 15 min

Syfte: Spelarna får öva på att slå lite längre passningar

Exempelvis 2 o 2, passningar till varandra.

Hur (instruktionspunkter):

- Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen, fokusera på bollen i tillslagsögonblicket.
- Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.
- Fullfölj pendeln med tillslagsbenet.

2. Inlägg: 15 min

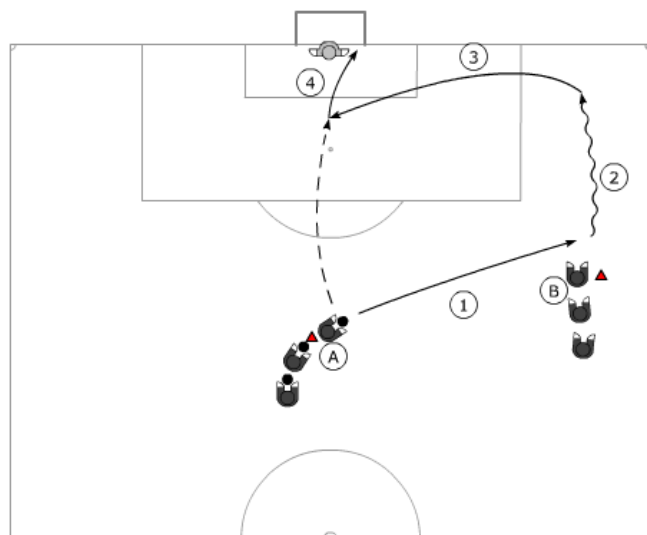
Syfte: Inlägg är ett effektivt sätt att komma på avslut.

Spelarna ska kunna behärska att slå ett inlägg.

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan.
- Titta upp när du driver framåt för att slå inlägget.
- Sikta på ytan dit mottagaren är på väg.

Öva: Spelare A passar till Spelare B som tar emot bollen och driver ner mot kortlinjen. A springer mot mål och B slår ett inlägg till A som avslutar. Byt uppgifter.

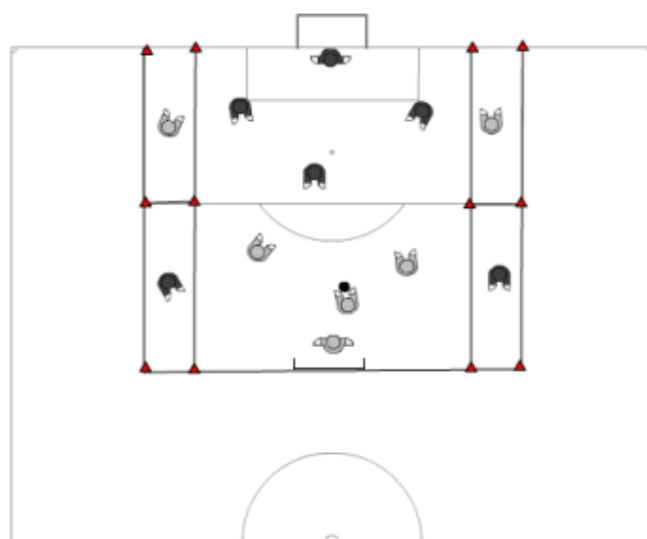


3. Spel med korridorer: 20 min

Syfte: spelarna får öva på att slå inlägg i matchsituation.

4. Bollek: 5-10 min

- för tips se övningsbank



Tema: Utmana

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Finta och dribbla: 15 min

Syfte: Att kunna *utmana* och lura motståndaren och ta bollen förbi denne med kontroll

Hur (instruktionspunkter):

- Bollen nära foten
- Utför momentet på rätt avstånd
- Om bollen ska till höger: Ner med vänster axel, låg tyngdpunkt på vänster ben, ta med bollen med höger utsida.
- Tempoväxla mot den fria ytan!

Öva: Cirka 4 spelare per led med varsin boll. Spelarna startar samtidigt genom att driva mot konerna. Väl framme utför spelarna kroppsfinten på rätt avstånd och tar den åt varsitt håll. Stegring: minska avståndet på konerna så att spelarna tvingas utföra finten närmre varandra vid fintögonblicket.

2. 1 mot 1: 15 min

Syfte: få spelarna att utmana sin motståndare

Hur (instruktionspunkter):

- Utmana din motståndare
- Försök att ta dig förbi

Öva: Övningen kan gå till t.ex. genom matchspel där varje spelare försvarar en varsin kon som mål. Poäng görs genom att spela bollen på motståndarens kon. Matchtiden kan vara ca 1 min. En annan variant är att en spelare agerar försvarare och en spelare agerar anfallare. Försvararen spelar bollen till Anfallaren som i sin tur utmanar motståndaren (se övningen intill).

3. 3 mot 1: 20 min

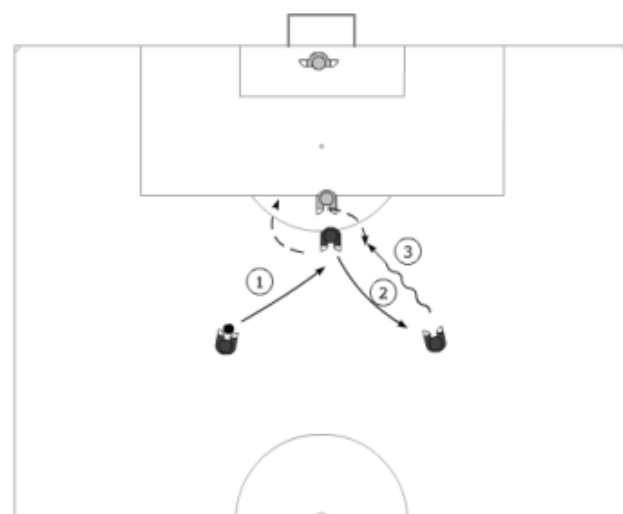
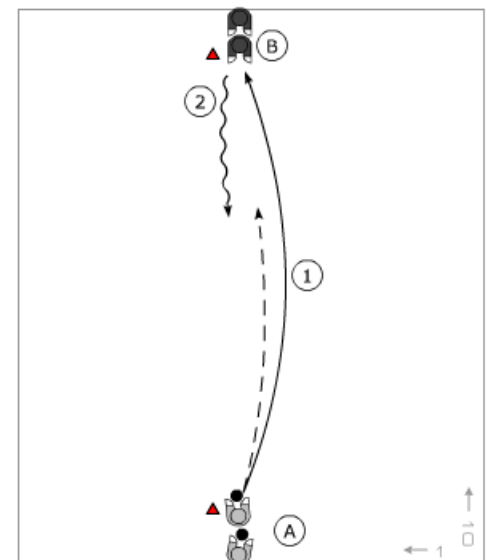
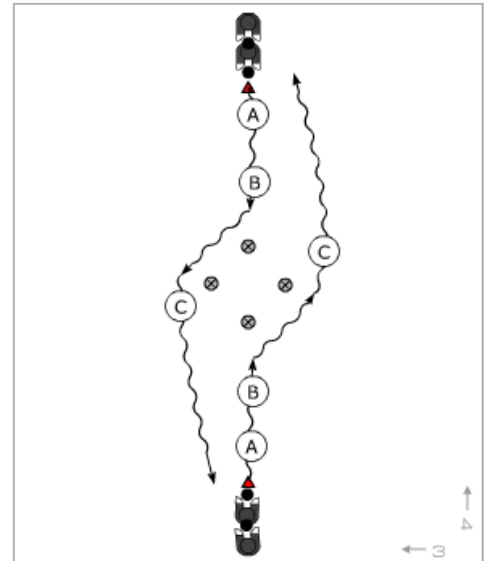
Syfte: träna på att skapa numerära överlägen, 2 mot 1/3 mot 1 genom att bollhållaren utmanar motståndaren.

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan

Öva: Spelarna står dels i två korta led och anfaller parvis, dels är en spelare först försvarare vid fyra anfall och sedan anfallare i fyra anfall innan de skiftar med en spelare i leden. Tre spelare anfaller genom att bollhållaren utmanar förvararen för att få denne att ta ett beslut. Därefter kan boll antingen spelas till medspelare, eller så kan bollhållaren finta och gå förbi försvararen.

4. Bollek: 10 min



Tema: Väggspele

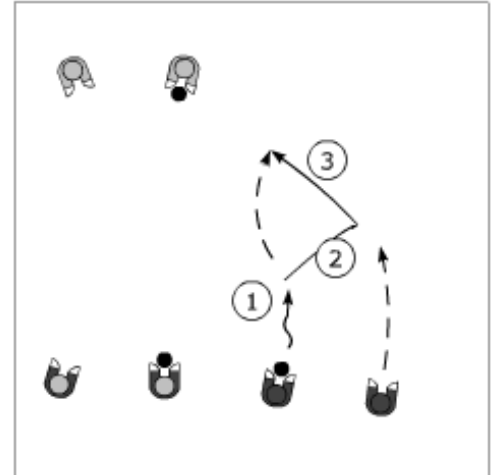
Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Väggspele: 15 min

Syfte: Väggspele är ett effektivt anfallsvapen att använda sig av vid 2 mot 1-situationer för att ta sig förbi en motståndare

Hur (instruktionspunkter):

- Utmana motståndaren
- Maskera passningen
- "Tajma" passningen, ej för tidig, ej för sen
- Riktningen på passningen ska vara rakt på väggen eller mot den fria ytan dit väggen rör sig.
- Spela på väggens fot som är längst ifrån motståndaren
- Växla tempo!



Öva: 2 o 2 med en boll. Spelarna springer runt inom en begränsad yta och tränar på väggpass till varandra.

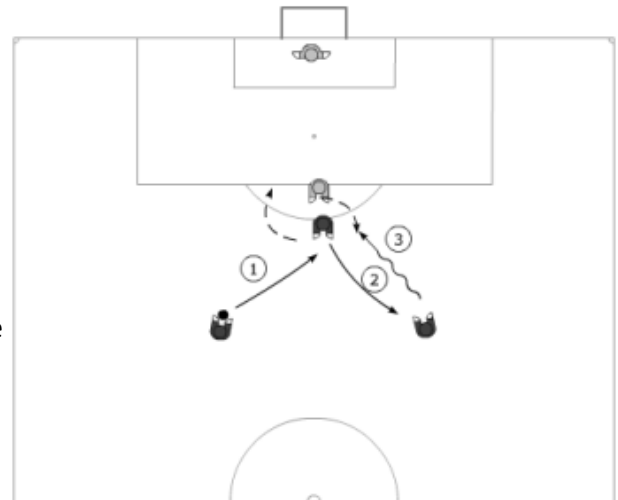
2. 3 mot 1: 15 min

Syfte: spelarna får öva på väggspel genom att bollhållaren utmanar motståndaren.

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan

Öva: Spelarna står dels i två korta led och anfaller parvis, dels är en spelare först försvarare vid fyra anfall och sedan anfallare i fyra anfall innan de skiftar med en spelare i leden. Tre spelare anfaller genom att bollhållaren utmanar förvararen för att få denne att ta ett beslut. Därefter ska spelarna helst använda sig av väggspel för att ta sig förbi motståndaren, om situationen tillåter det.



3. Smålagsspele: 20 min

Syfte: få spelarna att träna på väggspel i matchsituation. Lagen får poäng via ett lyckat väggspel och mål.

4. Bollele: 10 min

- för tips se övningsbank

Tema: Överlappning

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Pass med överlapp: 15 min

Syfte: Överlappning är ett effektivt anfallsvapen som man kan använda sig av i numerära överlägen, för att på så sätt komma till avslut.

Hur (instruktionspunkter):

- Utmana!
- Maskera passningen.
- Passningen ska spelas när djupledslöpande spelare passerat bollhållaren.
- Riktningen på passningen ska vara i steget på den djupledslöpande spelaren eller mot den fria ytan dit spelaren rör sig.
- Kommunikation vid överlappningen!

Öva: 4 spelare per bana med 1 boll. Spelare A möter spelare B som passar till A. A vänder upp med bollen och utmanar spelare C, som agerar som passiv försvarare. B kommer på ett överlapp på valfri sida och får en passning av A. B driver ner mot spelare D och passar bollen till honom. Övningen startar om genom följande rotationsystem, där D börjar med bollen: A-->C (försvarare i nästa läge), B-->A (spelare som utmanar), C-->B (den som får pass av spelare som kommer på överlapp).

2. 3 mot 1: 15 min

Syfte: spelarna får öva på överlappning genom att bollhållaren utmanar motståndaren.

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan

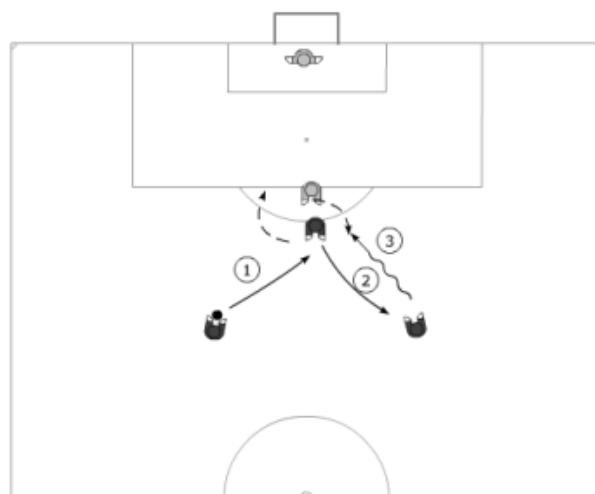
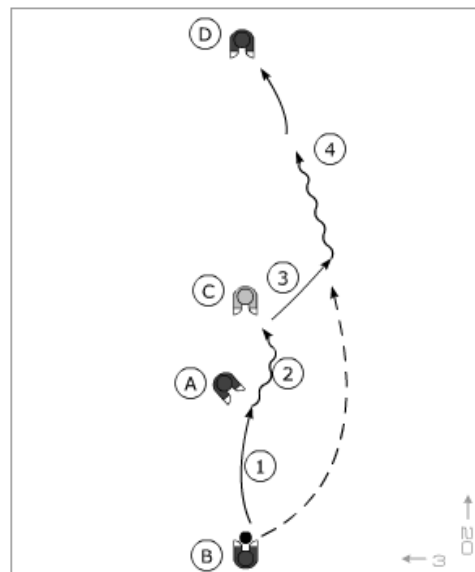
Öva: Spelarna står dels i två korta led och anfaller parvis, dels är en spelare först försvarare vid fyra anfall och sedan anfallare i fyra anfall innan de skiftar med en spelare i leden. Tre spelare anfaller genom att bollhållaren utmanar förvararen för att få denne att ta ett beslut. Därefter ska spelarna helst använda sig av överlapp för att ta sig förbi motståndaren, om situationen tillåter det.

3. Smålagsspel: 15 min

Syfte: få spelarna att träna på överlapp i matchsituation.

Lagen får poäng via ett lyckat överlapp och mål.

4. Bollek: 10 min



Tema: Överlämning

Tid: 60 min inklusive 5 min vattenpaus

1. Överlämning: 10 min

Syfte: Överlämning används i anfallsspelet för att komma ifrån en pressande motståndare och för att ge den nya bollhållaren bättre förutsättningar i det fortsatta anfallsspelet.

Hur (instruktionspunkter):

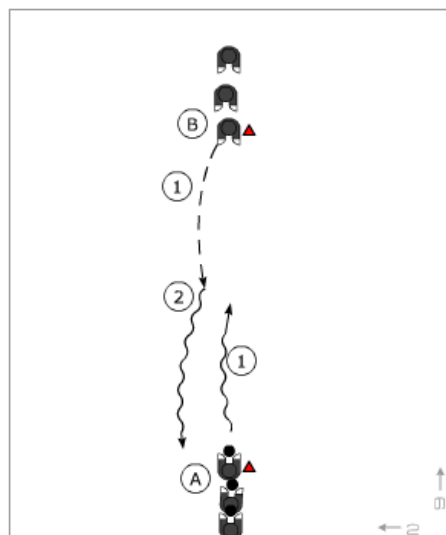
Bollhållaren:

- Placera dig mellan motståndare och boll - täck bollen.
- Låt bollen rulla mot den nye bollhållaren.
- Driv bollen med den fot som är längst ifrån motståndaren.

Den nya bollhållaren:

- Placera dig mellan motståndare och boll - täck bollen.
- Ta över bollen med den fot som är längst ifrån motståndaren.

Öva: Spelare A driver med bollen, spelare B möter A och en överlämning sker. A och B byter sedan uppgifter.



2. Överlämning m. försvarare: 10 min

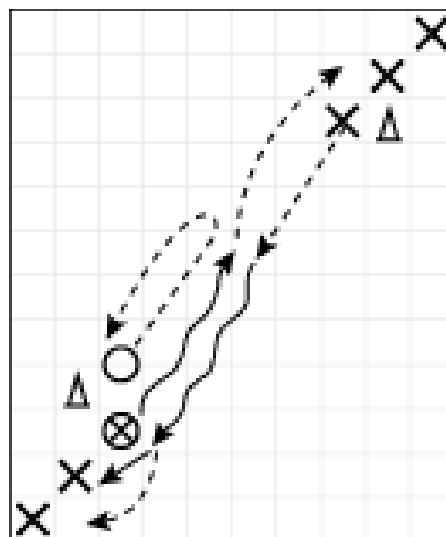
Syfte: enligt ovan.

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan.

Öva: Två korta led. En spelare driver bollen med en passiv försvarare jagande vid sidan av sig och släpper bollen till medspelaren från det andra ledet. Därefter byter anfallarna led.

Stegring: Aktivare försvarare. Låt anfallaren utan boll se och avgöra vem som tar med bollen i situationen.



3. Överlämning 2 mot 1: 15 min

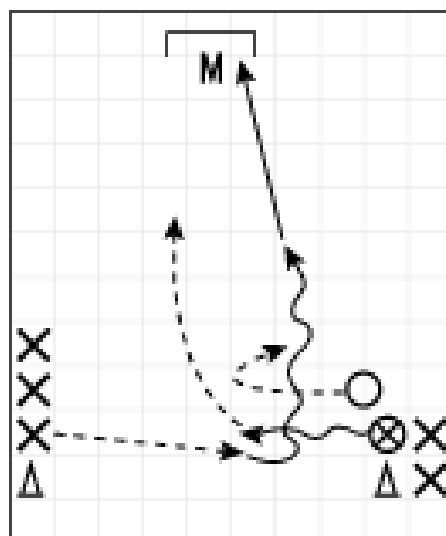
Syfte: enligt ovan

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan.

Öva: Spelarna står i två korta led och övar överlämningar åt olika håll, mot mål och målvakt. De växlar om att agera passiv försvarare. Båda anfallarna går på returer och de byter led mellan varje försök.

Stegring: Aktivare försvarare. Anfallaren utan boll ser och avgör om han eller hon ska ta över bollen eller låta bollhållaren behålla den och driva mot mål och avsluta.



4. Smålagsspel: 15 min

Poäng vid lyckad överlämning och mål.

5. Bollek: 5-10 min

13-14 ÅR

SPELARUTBILDNINGSPLAN

	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5
Januari		Mottag/pass bredsida/vrist Fysträning/teknik Mottag/vändning in/utsida	Mottag/pass bredsida/vrist Fysträning/teknik Mottag/vändning in/utsida	Driva med olika delar av foten Fysträning/teknik Driva över små ytor	Driva över små ytor Fysträning/teknik Dribbla - kropps/överstegsfint
Februari	Bollhållaren och medspelarnas alt. Fysträning/teknik Spelbarhet/spelavstånd	Spelbredd/speldjup Fysträning/teknik Spelbarhet/avstånd/bredd /djup	Spelbarhet/spelavstånd Fysträning/teknik Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Spelbarhet/avstånd/bredd /djup Fysträning/teknik Uppbyggnadsfas/spelyta 1	
Mars	Pressteknik 1 mot 1 Fysträning/teknik Press på bollhållaren	Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3 Fysträning/teknik Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3	Press på bollhållaren Fysträning/teknik Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3	Press på bollhållaren Fysträning/teknik Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3	
April	Avslut Fysträning/teknik Inlägg	Avslut Fysträning/teknik Inlägg	Inlägg/avslut Fysträning/teknik Inlägg/avslut	Inlägg/avslut Fysträning/teknik Inlägg/avslut	
Maj	Utmana Utmana Väggspel	Överlappning Överlämning Motrörelse	Utmana Väggspel Överlappning	Överlämning Motrörelse Utmana	Väggspel Överlappning Utmana
Juni	Mottag/pass bredsida/vrist Mottag/vändning in/utsida Mottag/pass i luften	Bollhållaren och medspelarnas alt. Spelbarhet/avstånd/bredd /djup Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Avslut Inlägg Inlägg/avslut	Utmana Väggspel Utmana	

	Anfallsspelets grunder - Spelidé
	Mottagning - Passning - Vändning
	Driva – Dribbla
	Inlägg – Avslut
	Positionsförsvaret
	Väggspel - överlappning - överlämning – motrörelse

SPELARUTBILDNINGSPLAN 13-14 ÅR FORTS.

	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5
Augusti	Spelbarhet/spelavstånd	Spelbarhet/spelavstånd	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Pressteknik 1 mot 1	Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3
	Spelbredd/speldjup	Spelbarhet/avstånd/bredd /djup	Spelbarhet/avstånd/bredd /djup	Press på bollhållaren	Press på bollhållaren
	Spelbarhet/avstånd/bredd /djup	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3	Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3
September	Pressteknik 1 mot 1	Avslut	Inlägg	Inlägg/avslut	
	Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3	Inlägg	Avslut	Inlägg/avslut	
	Press på bollhållaren	Avslut	Inlägg	Inlägg/avslut	
Oktober	Avslut	Spelbarhet/spelavstånd	Spelbarhet/avstånd/bredd /djup	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Uppbyggnadsfas/spelyta 1
	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik
	Inlägg/avslut	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Spelbarhet/avstånd/bredd /djup	Spelbarhet/spelavstånd	Spelbarhet/avstånd/bredd /djup
November	Driva över små ytor	Driva över små ytor	Utmana	Överlappning	
	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	
	Dribbla - kroppsoverstegsfint	Dribbla - kroppsoverstegsfint	Väggspel	Utmana	
December					

	Anfallsspelets grunder - Spelidé
	Mottagning - Passning - Vändning
	Driva – Dribbla
	Inlägg – Avslut
	Positionsförsvar
	Väggspel - överlappning - överlämning – motrörelse

15 ÅR

SPELARUTBILDINGSPLAN

	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5
Januari		Mottag/pass breddsida/vrist	Mottag/vändning in/utsida	Driva med olika delar av foten	Driva över små ytor
		Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik
		Mottag/vändning in/utsida	Mottag/pass breddsida/vrist	Driva över små ytor	Dribbla - kropps/överstegsfint
		Mottag/pass breddsida/vrist	Mottag/vändning in/utsida	Dribbla - kropps/överstegsfint	Dribbla - kropps/överstegsfint
Februari	Bollhållaren och medspelarnas alt.	Spelbarhet/avstånd/bredd/djup	Spelbarhet/avstånd/bredd/djup	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	
	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	
	Spelbarhet/spelavstånd	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Spelbarhet/avstånd/bredd/djup	
	Spelbredd/speldjup	Spelbarhet/avstånd/bredd/djup	Spelbarhet/avstånd/bredd/djup	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	
Mars	Pressteknik 1 mot 1	Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3	Pressteknik 1 mot 1	Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3	
	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	
	Press på bollhållaren	Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3	Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3	Press på bollhållaren	
	Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3	Press på bollhållaren	Press på bollhållaren	Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3	
April	Avslut	Inlägg	Avslut	Avslut	
	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	
	Inlägg	Avslut	Inlägg/avslut	Inlägg/avslut	
	Avslut	Inlägg	Inlägg/avslut	Inlägg/avslut	
Maj	Utmana	Överlämning	Utmana	Överlämning	Utmana
	Utmana	Motrörelse	Överlämning	Motrörelse	Utmana
	Väggspe	Väggspe	Motrörelse	Väggspe	Utmana
	Överlappning	Överlappning	Utmana	Överlappning	Utmana
Juni	Mottag/pass breddsida/vrist	Spelbarhet/spelavstånd	Avslut	Utmana	
	Mottag/vändning in/utsida	Spelbarhet/avstånd/bredd/djup	Inlägg	Väggspe	
	Mottag/pass i luften	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Inlägg/avslut	Överlappning	
	Mottag/pass breddsida/vrist	Spelbarhet/avstånd/bredd/djup	Inlägg/avslut	Utmana	

SPELARUTBILDNINGSPLAN 15 ÅR FORTS.

Augusti	Spelbarhet/spelavstånd	Spelbarhet/spelavstånd	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Pressteknik 1 mot 1	Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3
	Spelbredd/speldjup	Spelbarhet/avstånd/bredd/djup	Spelbarhet/avstånd/bredd/djup	Press på bollhållaren	Press på bollhållaren
	Spelbarhet/avstånd/bredd/djup	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3	Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3
	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Spelbarhet/avstånd/bredd/djup	Spelbarhet/spelavstånd	Press på bollhållaren	Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3
September	Pressteknik 1 mot 1	Avslut	Inlägg	Inlägg/avslut	
	Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3	Inlägg	Avslut	Inlägg/avslut	
	Press på bollhållaren	Avslut	Inlägg	Inlägg/avslut	
	Press/täck., 1mot1/2mot2/3mot3	Inlägg	Avslut	Inlägg/avslut	
Oktober	Avslut	Spelbarhet/spelavstånd	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Spelbarhet/avstånd/bredd /djup
	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik
	Inlägg	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Spelbarhet/spelavstånd	Spelbarhet/avstånd/bred d/djup	Uppbyggnadsfas/spelyta 1
	Inlägg/avslut	Spelbarhet/avstånd/bredd/djup	Spelbarhet/avstånd/bredd/djup	Uppbyggnadsfas/spelyta 1	Spelbarhet/spelavstånd
November	Driva över små ytor	Dribbla - kropps/överstegsfint	Utmana	Överlappning	
	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	Fysträning/teknik	
	Dribbla - kropps/överstegsfint	Driva över större spelytor	Väggspel	Motrörelse	
	Driva över större spelytor	Dribbla - kropps/överstegsfint	Överlappning	Utmana	
December					

	Anfallsspelets grunder - Spelidé
	Mottagning - Passning - Vändning
	Driva - Dribbla
	Inlägg - Avslut
	Positionsförsvaret
	Väggspel – överlappning- överlämning - motrörelse

EXEMPELTRÄNINGAR

Nedan finns framtagna träningar som du som ledare kan använda dig av för de olika tematräningarna. Träningarna kan användas i sin helhet, men du kan även använda dig av träningen som mall för att sedan lägga in egna övningar som du anser passar din grupp bättre. Syftet med träningen får dock inte ändras, utan övningarna ska fylla samma syfte. Följande exempelträningar är en påbyggnad på tidigare årskullars träningar, därför kan de träningarna även användas för liknande teman för lagen i denna ålder. Övningarna är planerade efter en tid på 75 min, vid de tillfällen då träningen är på 90 min kan de sista 15 min exempelvis ägnas åt en bollek eller något du anser vore passande.

Tema: Mottag/vändning breddsida/vrist

Tid: 75 min

1. Y:et: 20 min

Syfte: Att kunna behärska vändningar som teknisk moment för att i ett nästa steg kunna använda sig av dessa i olika matchsituationer

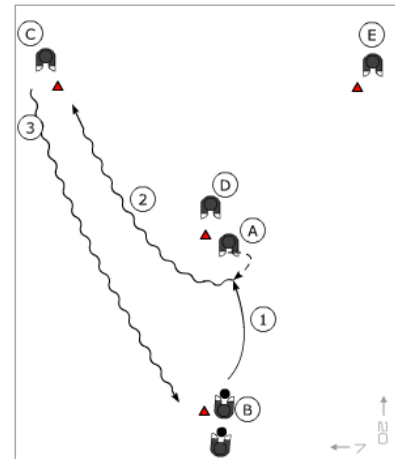
Hur (instruktionspunkter):

- Titta upp innan du får bollen så du ser åt vilket håll du ska/kan vända och vilken typ av vändning du ska/kan använda.
- Böj lätt i höft och knän så du får en låg tyngdpunkt.
- Håll ut armarna vid vändningen för att få bättre balans.
- Instruktion i mottagning insida/utsida
- Gör en tempoväxling efter vändningen.

Öva: 7-9 spelare per bana.

Spelare A möter en passning från B. A vänder upp åt ett bestämt håll med insidan eller utsidan av foten. Därefter driver A upp mot spelare C och lämnar över bollen. C driver ner bollen mot ledet där B startade. A byter plats med C. När övningen startar om vänder spelare D åt andra hållet, och lämnar över bollen till spelare E.

Stegring: Istället för överlämning mellan spelare A och C genomför de ett väggspel innan C driver ner med bollen.



2. Vändningar, 1 mot 1 med avslut: 20 min

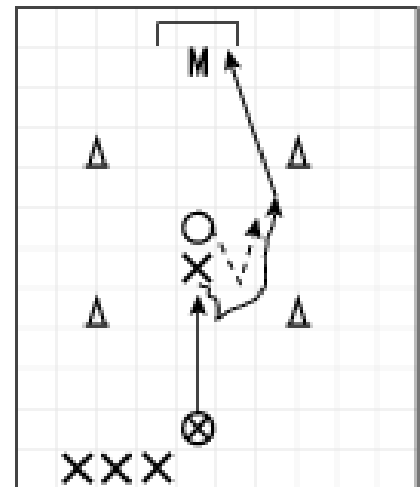
Syfte: Att kunna använda sig av vändningar för att ta sig förbi motståndaren och avsluta snabbt.

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan

Öva: Ett kort led. En spelare är halvaktiv försvarare och en är anfallare i en kvadrat på lagom avstånd från mål. Anfallaren startar felvänd, fintar, vänder och skjuter inne i kvadraten men mål på retur får göras utanför. Anfallaren blir försvarare och försvararen ställer sig sist i ledet.

Stegring: Aktiv försvarare som bryter och spelar bollen ur kvadraten.



3. Smålagsspel: 20 min

Syfte: Att låta spelarna hamna i situationer där de tvingas att använda sig av vändningar i spelet.

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan.

Öva: Smålagsspel, 3 mot 3, 4 mot 4, exempelvis med 4 mål så att spelet vänds ofta.

4. Spel: 15 min

Tema: Mottag/pass breddsida/vrist

Tid: 75 min

1. Ruter:

15 min

Syfte: Att träna på passningar och passningsmönster

Hur (instruktionspunkter):

- Instruktioner i passningar
- Mötande spelare ska göra en avledande löpning och sedan ta emot bollen halvt rättvänd
- Ta emot bollen med bortersta foten

Öva: 5 spelare per bana med 1 boll. Övningen är uppdelad i tre moment.

Moment 1: Spelare A gör en avledande löpning och möter upp passning från spelare B. A tar emot bollen med bortersta foten halvt rättvänd och passar sedan så snabbt som möjligt till C (ingen avledande löpning på den positionen). Då C tar emot bollen startar spelare D en avledande löpning osv. Bollen ska gå utanför konerna.

Moment 2: Enligt ovan förutom en extra passning mellan A och B.

Moment 3: A möter passning från B och spelar tillbaka. B passar en längre passning till C. Samtidigt som passningen slås tar A en löpning in i banan och ger understöd till spelare C. C passar A som spelar tillbaka. Övningen startar om genom att spelare D möter passning av C osv.

2. Engelsmannen:

20 min

Syfte: Att utveckla en funktionell passningsteknik

Hur (instruktionspunkter):

- Snabba beslut
- Upp med blicken
- Grundförutsättningarna i anfallsspel

Öva: lag med cirka 3-4 st i varje lag. Planen är uppdelad i tre delar, där varje lag startar i varsitt område. Det laget i mitten agerar bolljagare. Övningen startar genom att en boll spelas in på banan till ett lag. Då detta lag tar emot bollen får det bolljagande laget skicka in 2-3 spelare som pressar det bollhållande laget. Laget måste lyckas genomföra ca 5 passningar inom laget, utan att det pressande laget lyckas bryta. Lyckas laget, ska de försöka passa över bollen till det andra laget på motsatt sida av planen. Lyckas dem med detta får laget i mitten fortsätta att jaga, fast åt andra hållet. Vid brytning stannar det pressande laget kvar i zonen, medan det lag som tappar bollen blir bolljagande. Därefter skickas en ny boll in till det lag som står på motsatt sida av planen.

3. 4 mot 2:

20 min

Syfte: Att kunna utnyttja numerära överlägen för att komma till avslut.

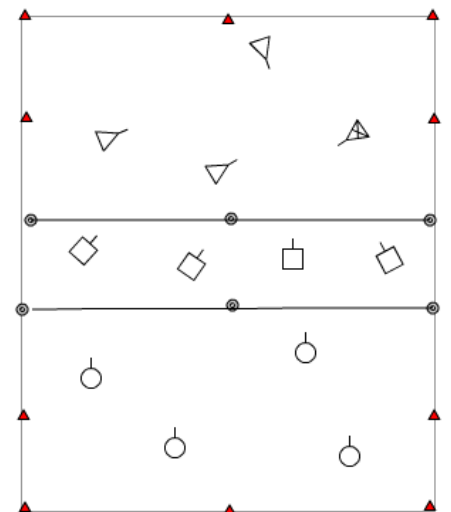
Hur (instruktionspunkter):

- Utmana din motståndare
- Medspelare försöker göra sig spelbara för bollhållaren och skapa ytor för att komma på genombrott

Öva: 2 spelare agerar fasta forwards i respektive lag. Övningen startar genom att spelare A passar upp bollen till felvänd forward (B). B spelar tillbaka till spelare C, därefter fritt anfall. Efter att detta lag har anfällt kliver deras forwards av, och forwards från det andra laget gör sig redo för att anfalla mot de andra två spelarna. Spelarna gör således 1 anfall och 1 försvar.

4. Spel:

15 min



Tema: Driva med olika delar av foten

Tid: 75 min

1. Svansjaga med boll: 15 min

Syfte: att öva på att driva med bollen och samtidigt lyfta på blicken för att bilda sig en uppfattning om spelet runtomkring.

Öva: Varje spelare har en varsin boll som de driver runt med på begränsad yta. Fäst i sina byxor har de en väst som en svans. Spelarna ska försöka fånga motspelarnas svansar och samtidigt förhindra att någon annan tar sin egen svans – och samtidigt ha kontroll på sin egen boll! Leken kan vara individuell eller så kan spelarna vara uppdelade i två lag.

2. Driva i åtta: 15 min

Syfte: För att kunna ha kontroll över bollen vid drivning över ytor

Hur (instruktionspunkter):

- Hälen upp, tårna ner.
- Bollträff på bollens undre halva.
- Många tillslag.
- Titta upp.

Öva: 2-3 spelare per bana

Varje spelare driver runt konerna enligt bilden, två varv därefter startar nästa. Spelarna försöker hålla sig så nära konerna som möjligt.

Varianter: först bara högerfoten, därefter vänsterfoten. Sen bara insida, därefter bara utsida båda fötterna. Syfte: För att kunna ha kontroll över bollen vid drivning över ytor

Hur (instruktionspunkter): Hälen upp, tårna ner. Bollträff på bollens undre halva. Många tillslag. Titta upp.

Öva: 2-3 spelare per bana

Varje spelare driver runt konerna enligt bilden, två varv därefter startar nästa. Spelarna försöker hålla sig så nära konerna som möjligt.

Varianter: först bara högerfoten, därefter vänsterfoten. Sen bara insida, därefter bara utsida båda fötterna.

3. Rugbyfotboll: 20 min

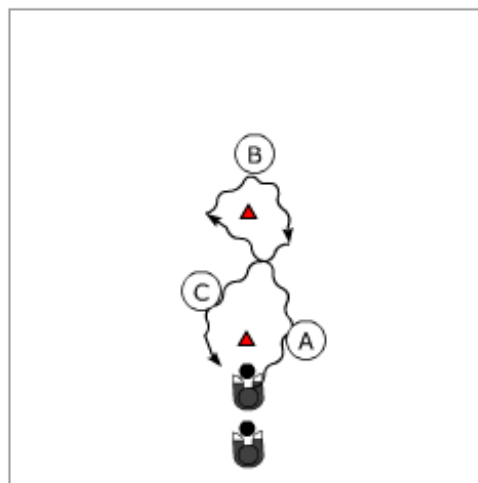
Syfte: Låta spelarna öva på att driva i matchsituationer. Att uppmuntra en strävan att ta bollen framåt i anfallsspelet.

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan.
- Bollen ska framåt i banan genom drivning – anfall!

Öva: 3-4 spelare per lag på en begränsad yta. Poäng görs genom att en spelare i laget driver bollen över motståndarnas kortlinje. För att främja att spelarna driver bollen får passningar inte ske framåt i banan, endast bakåt. På så sätt tvingas spelarna driva bollen framåt.

4. Spel: 20 min



Tema: Driva på små ytor

Tid: 75 min

1. Drivning med vändningar: 15 min

Syfte: Att öva på att driva på begränsad yta med kontroll på bollen samtidigt som man tvingas att lyfta på blicken.

Hur (instruktionspunkter):

- Hälen upp, tårna ner.
- Bollträff på bollens undre halva.
- Många tillslag.
- Titta upp.
- Instruktioner i olika vändningar
- Tempoväxling efter vändning

Öva: Spelarna driver omkring på begränsad yta med varsin boll och utför olika bestämda vändningar.

2. Svansjaga med boll: 10 min

Syfte: att öva på att driva med bollen och samtidigt lyfta på blicken för att bilda sig en uppfattning om spelet runtomkring.

Öva: Varje spelare har en varsin boll som de driver runt med på begränsad yta. Fäst i sina byxor har de en väst som en svans. Spelarna ska försöka fånga motspelarnas svansar och samtidigt förhindra att någon annan tar sin egen svans – och samtidigt ha kontroll på sin egen boll! Leken kan vara individuell eller så kan spelarna vara uppdelade i två lag.

3. Rugbyfotboll: 20 min

Syfte: Låta spelarna öva på att driva i matchsituationer. Att uppmuntra en strävan att ta bollen framåt i anfallsspelet.

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan.
- Bollen ska framåt i banan genom drivning – anfall!

Öva: 3-4 spelare per lag på en begränsad yta. Poäng görs genom att en spelare i laget driver bollen över motståndarnas kortlinje. För att främja att spelarna driver bollen får passningar inte ske framåt i banan, endast bakåt. På så sätt tvingas spelarna driva bollen framåt.

4. 3 mot 3, 1 anfall 1 försvar: 15 min

Syfte: Låta spelarna öva på att driva i matchsituationer. Att uppmuntra en strävan att ta bollen framåt i anfallsspelet.

Hur (instruktionspunkter):

- Utmana din motståndare genom att driva mot honom/henne
- Hitta lösningar att komma på avslut

Öva: 2 lag på varsin sida om planen i 3 led. Övningen startar genom att 3 spelare i det ena laget anfaller mot 3 spelare som försvarar. Då anfallet är klart startar 3 nya spelare från det lag som försvarat, medan de spelare som nysst anföll får vara försvarare, osv.

5. Spel: 15 min



Tema: Driva över större ytor

Tid: 75 min

1. Driva inom två områden: 15 min

Syfte: Att öva på att driva på begränsad yta med kontroll på bollen samtidigt som man tvingas att lyfta på blicken. Att ta bollen över större ytor med fart med kontroll på bollen.

Hur (instruktionspunkter):

- Hälen upp, tårna ner.
- Bollträff på bollens undre halva.
- Många tillslag.
- Titta upp.
- Instruktioner i olika vändningar
- Tempoväxling efter vändning

Öva: Spelarna delas in i två grupper som driver omkring med varsin boll på begränsad yta i ett varsitt område. Inom områdena får spelarna exempelvis genomföra olika vändningar och diverse aktiviteter med bollen. På given signal ska spelarna driva i så hög fart som de behärskar över till det andra området. Spelarna möts då på mitten och tvingas lyfta på blicken. När de två grupperna har nått det nya området fortsätter de att driva igen osv.



2. Svansjaga: 10 min

Syfte: att öva på att driva med bollen och samtidigt lyfta på blicken för att bilda sig en uppfattning om spelet runtomkring.

Öva: Varje spelare har en varsin boll som de driver runt med på begränsad yta. Fäst i sina byxor har de en väst som en svans. Spelarna ska försöka fånga motspelarnas svansar och samtidigt förhindra att någon annan tar sin egen svans – och samtidigt ha kontroll på sin egen boll! Leken kan vara individuell eller så kan spelarna vara uppdelade i två lag.

3. 3 mot 3, 1 anfall 1 försvar: 15 min

Syfte: Låta spelarna öva på att driva i matchsituationer. Att uppmuntra en strävan att ta bollen framåt i anfallsspelet.

Hur (instruktionspunkter):

- Utmana din motståndare genom att driva mot honom/henne
- Hitta lösningar att komma på avslut

Öva: 2 lag på varsin sida om planen i 3 led. Övningen startar genom att 3 spelare i det ena laget anfaller mot 3 spelare som försvarar. Då anfallet är klart startar 3 nya spelare från det lag som försvarat, medan de spelare som nyss anföll får vara försvarare, osv.



4. Spel: 15 min

Tema: Finta och dribbla

Tid: 75 min

1. Finta och dribbla: 20 min

Syfte: Att kunna utmana och lura motståndaren och ta bollen förbi denne med kontroll

Hur (instruktionspunkter):

- Bollen nära foten
- Utför momentet på rätt avstånd
- Om bollen ska till höger: Ner med vänster axel, låg tyngdpunkt på vänster ben, ta med bollen med höger utsida.
- Vid överstegsfint genomförs först ett steg över bollen, därefter enligt samma principer som ovan.
- Tempoväxla mot den fria ytan!

Öva: Cirka 4 spelare per led med varsin boll. Spelarna startar samtidigt genom att driva mot konerna. Väl framme utför spelarna kroppsfinten på rätt avstånd och tar den åt varsitt håll. När spelarna har fått in rörelsemönstret för kroppsfint stegras övningen att spelarna genomför en överstegsfint. Stegring: minska avståndet på konerna så att spelarna tvingas utföra finten närmre varandra vid fintögonblicket.

2. 1 mot 1: 15 min

Syfte: att öva på att utmana sin motståndare och ta sig förbi denne.

Hur (instruktionspunkter):

- Utmana din motståndare och försök att ta dig förbi.
- Tempoväxla efter fint/dribbling.

Öva: Spelarna delar upp sig i två led, där det "försvarande ledet" har bollar. Övningen går till på det sätt att spelare A passar upp bollen till spelare B. A springer upp och pressar spelare B som utmanar A och försöker ta sig förbi. Därefter byter spelarna uppgifter. Försvararna kan första vara passiva för att sedan bli aktiva.

3. 4 mot 2: 20 min

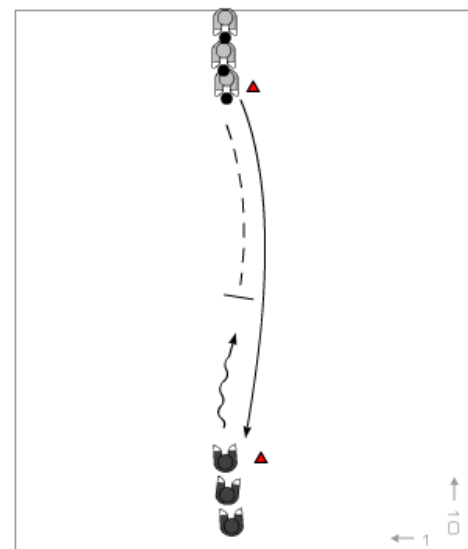
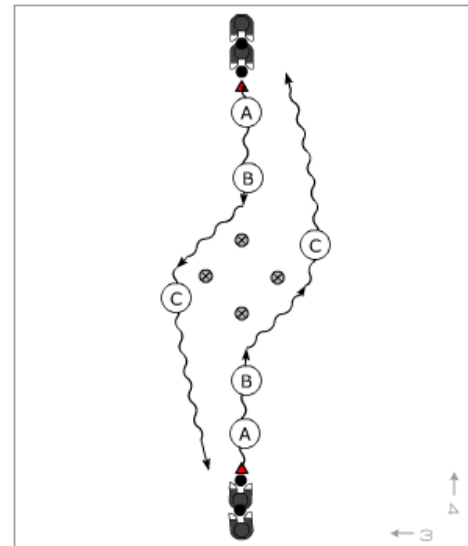
Syfte: Att kunna utnyttja numerära överlägen för att komma till avslut, genom att bollhållaren utmanar "sin" motståndare.

Hur (instruktionspunkter):

- Utmana din motståndare
- Medspelare försöker göra sig spelbara för bollhållaren och skapa ytor för att komma på genombrott

Öva: 2 spelare agerar fasta forwards i respektive lag. Övningen startar genom att spelare A passar upp bollen till felvänd forward (B). B spelar tillbaka till spelare C, därefter fritt anfall. Spelarna bör uppmuntras att som bollhållare utmana motståndarna och öva på att finta och dribbla. Efter att detta lag har anfällt kliver deras forwards av, och forwards från det andra laget gör sig redo för att anfalla mot de andra två spelarna. Spelarna gör således 1 anfall och 1 försvar.

4. Spel: 20 min



Tema: Bollhållaren och medspelarnas alternativ

Tid: 75 min

1. Passningsövning: 15 min

Syfte: För att lära sig två grundläggande komponenter i förutsättningarna för anfallsspel.

Hur (instruktionspunkter):

- Den spelare som ska få bollen ska hela tiden vara spelbar för bollhållaren.
- Spelarna bör hitta lämpliga spelavstånd.
- Spelarna bör hitta lämpliga passningsvinklar.
- Då bollhållaren är felvänd ges spelalternativ bakåt i banan, då bollhållaren är rättvänd ges spelalternativ framåt.

Öva: 4 spelare per led med en boll. Spelare A möter bollhållaren (B) som passar bollen. Spelare C agerar försvarare och går upp i spelare A:s rygg. Spelare A passar tillbaka i vinkel till spelare B, som slår en lång passning efter marken till spelare D som har gjort sig spelbar. Spelare C möter spelare D och får en passning, och passar tillbaka osv. Byt efter ca 1,5 min.

I moment 2 möter spelare A bollhållaren (spelare B) som passar och får tillbaka bollen. B passar till C, som passar tillbaka till A. Spelare A passar därefter till spelare D. Övningen går om genom att D spelar C, C till D, D till A, A passar till C och C passar till B. Byt efter ca 1,5 min.

I moment 3 möter Spelare A spelare B som passar till A. A vänder upp med bollen och utmanar spelare C, som agerar som passiv försvarare. B kommer på ett överlapp på valfri sida och får en passning av A. B driver ner mot spelare D och passar bollen till honom. Övningen startar om genom följande rotationssystem, där D börjar med bollen: A-->C (försvarare senare), B-->A (spelare som utmanar), C-->B (den som får pass av spelare som kommer på överlapp).

2. Smålagsspel med väggar: 20 min

Syfte: att öva in ett anfallsorienterat passningsspel där det finns en strävan att ta bollen framåt i banan.

Hur (instruktioner):

- Försök som bollhållare att ta emot bollen halvt rättvänd i banan
- Då spelaren är rättvänd måste medspelarna ge spelalternativ *framåt* i banan!
- Ta bollen framåt i banan mot den fria ytan!

Öva: 2 lag med ca 4-5 spelare innanför planen, med 2-3 spelare som väggar i vardera lagen på vardera kortsidan. Spelet går ut på att hålla bollen inom laget och att ta bollen från den ena kortsidan till den andra, genom att vända spelet med hjälp av väggarna. Byt sedan uppgifter.

3. 4 mot 2, alternativt 5 mot 3: 15 min

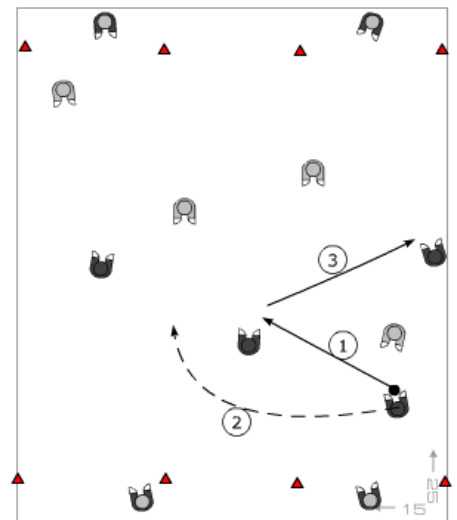
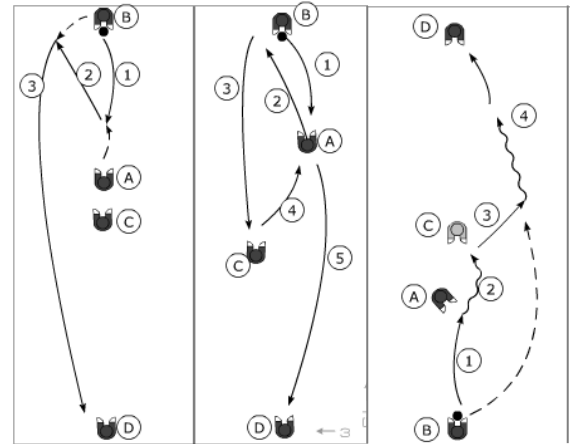
Syfte: Att utveckla ett genombrottsspel där medspelarna till bollhållaren gör sig spelbara framåt i banan genom djupledslöpningar.

Hur (instruktionspunkter):

- Djupledslöpningar
- Spelbarhet framåt i banan för rättvänd bollhållare

Öva: 1 anfall, 1 försvar. Tvingad passning upp på forward, därefter fritt spel.

4. Spel: 20 min



Tema: Spelbarhet/Spelavstånd

Tid: 75 min

1. Passningsövning: 15 min

Syfte: För att lära sig två grundläggande komponenter i förutsättningarna för anfallsspel.

Hur (instruktionspunkter):

- Den spelare som ska få bollen ska hela tiden vara spelbar för bollhållaren.
- Spelarna bör hitta lämpliga spelavstånd.
- Spelarna bör hitta lämpliga passningsvinklar.
- Då bollhållaren är felvänd ges spelalternativ bakåt i banan, då bollhållaren är rättvänd ges spelalternativ framåt.

Öva: 4 spelare per led med en boll. Spelare A möter bollhållaren (B) som passar bollen. Spelare C agerar försvarare och går upp i spelare A:s rygg. Spelare A passar tillbaka i vinkel till spelare B, som slår en lång passning efter marken till spelare D som har gjort sig spelbar. Spelare C möter spelare D och får en passning, och passar tillbaka osv. Byt efter ca 1,5 min.

I moment 2 möter spelare A bollhållaren (spelare B) som passar och får tillbaka bollen. B passar till C, som passar tillbaka till A. Spelare A passar därefter till spelare D. Övningen går om genom att D spelar C, C till D, D till A, A passar till C och C passar till B. Byt efter ca 1,5 min.

I moment 3 möter Spelare A spelare B som passar till A. A vänder upp med bollen och utmanar spelare C, som agerar som passiv försvarare. B kommer på ett överlapp på valfri sida och får en passning av A. B driver ner mot spelare D och passar bollen till honom. Övningen startar om genom följande rotationssystem, där D börjar med bollen: A-->C (försvarare senare), B-->A (spelare som utmanar), C-->B (den som får pass av spelare som kommer på överlapp).

2. 3 mot 1: 15 min

Syfte: Att spelarna jobbar för att göra sig spelbara samt att hitta lämpliga spelavstånd för att på så sätt komma på avslut.

Hur (instruktionspunkter):

- Bollhållaren och medspelarnas alternativ
- Spelbarhet
- Spelavstånd

Öva: Spelarna står dels i två korta led och anfaller parvis, dels är en spelare först försvarare vid fyra anfall och sedan anfallare i fyra anfall innan de skiftar med en spelare i leden. Tre spelare anfaller genom att passa sig fram till målchans med få tillslag mot försvararen som försöker bryta.

Stegring: Spel med ett tillslag.

3. Smålagsspel utan mål: 15 min

Syfte: att spelarna får öva på att göra sig spelbara och hitta lämpliga spelavstånd i matchsituationer.

Hur (instruktionspunkter):

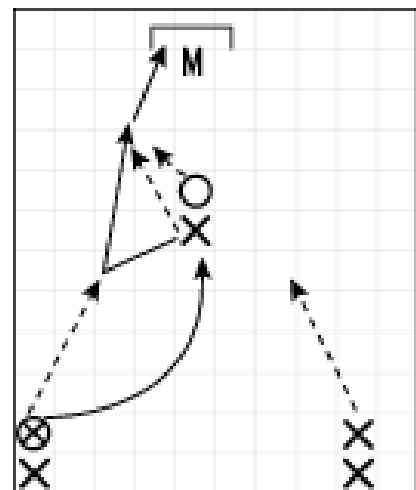
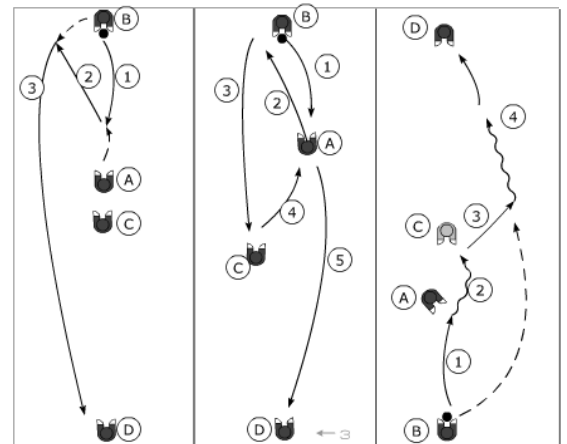
- Enligt ovan

Öva: Spel på begränsad yta där lagen försöker hålla bollen inom laget. Poäng kan räknas efter visst antal pass.

4. Smålagsspel med 4 mål: 15 min

Följer samma riktlinjer som enligt ovan

5. Spel: 15 min



Tema: Spelbredd/speldjup

Tid: 75 min

1. Passningsövning: 15 min

- Exempelvis "Ruter"
- För tips se övningsbanken

Syfte: att utveckla en funktionell passningsteknik

2. Smålagsspel, speldjup bakåt: 15 min

Syfte: Att träna speldjup bakåt, vilket är viktigt för att kunna vända spelet eller spela i djupled framåt då motståndarna är i rätt positioner

Hur (instruktioner):

- Instruera i att ge speldjup bakåt med minst 1 spelare där bollhållaren är pressad och eventuellt felvänd

Öva: Ca 4 + 1 understödsspelare, med 4 mål. Understödsspelaren får inte gå framför övriga medspelare och motståndarna får inte pressa understödsspelaren. Detta för att laget alltid ska ha speldjup bakåt.

3. Spel på lång plan: 15 min

Syfte: Att öva speldjup

Hur (instruktionspunkter):

- Använda sig av speldjup för att komma till avslut
- Hur man kan använda sig av spelvändningar för att i nästa skede spela bollen på djupet

Öva: Spel på begränsad yta med 4 mål. Planen bör vara mycket mer lång i förhållande till bred så att spelarna tvingas ta ordentligt speldjup. Målen har liknanden position enligt ovanstående bild.

4. Spel på bred plan: 15 min

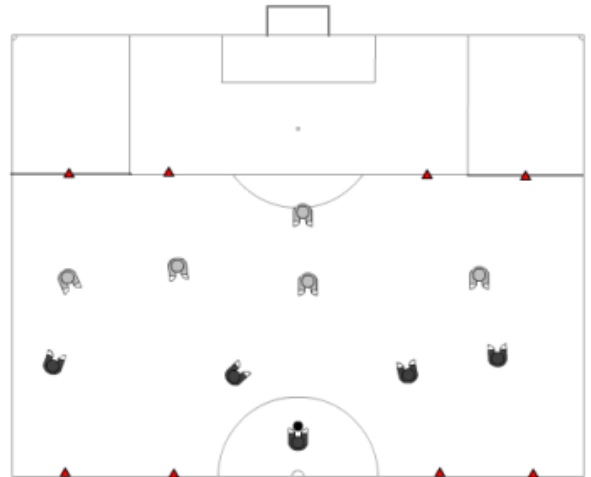
Syfte: Att öva spelbredd

Hur (instruktionspunkter):

- Använda sig av spelbredd för att komma till avslut
- Att använda spelvändningar för att hitta nya ytor som är obevakade

Öva: Enligt ovanstående riktlinjer fast med extra bred plan i förhållande till lång så att spelarna tvingas till att ha ordentlig spelbredd.

5. Spel: 15 min



Tema: Spelbarhet/Spelavstånd/Speldjup/Spelbredd

Tid: 75 min

1. Passningsövning, perception: 15 min

- Se övningsbanken

2. Engelsmannen: 20 min

Syfte: Att utveckla en funktionell passningsteknik

Hur (instruktionspunkter):

- Snabba beslut
- Upp med blicken
- Grundförutsättningarna i anfallsspel

Öva: lag med cirka 3-4 st i varje lag. Planen är uppdelad i tre delar, där varje lag startar i varsitt område. Det laget i mitten agerar bolljagare. Övningen startar genom att en boll spelas in på banan till ett lag. Då detta lag tar emot bollen får det bolljagande laget skicka in 2-3 spelare som pressar det bollhållande laget. Laget måste lyckas genomföra ca 5 passningar inom laget, utan att det pressande laget lyckas bryta. Lyckas laget, ska de försöka passa över bollen till det andra laget på motsatt sida av planen. Lyckas dem med detta får laget i mitten fortsätta att jaga, fast åt andra hållet. Vid brytning stannar det pressande laget kvar i zonen, medan det lag som tappar bollen blir bolljagande. Därefter skickas en ny boll in till det lag som står på motsatt sida av planen.

3. Smålagsspel med väggar: 20 min

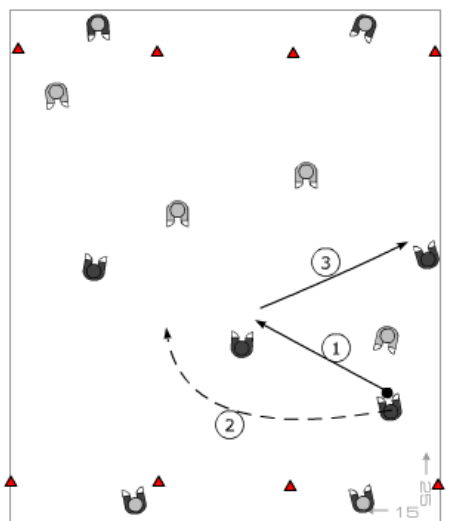
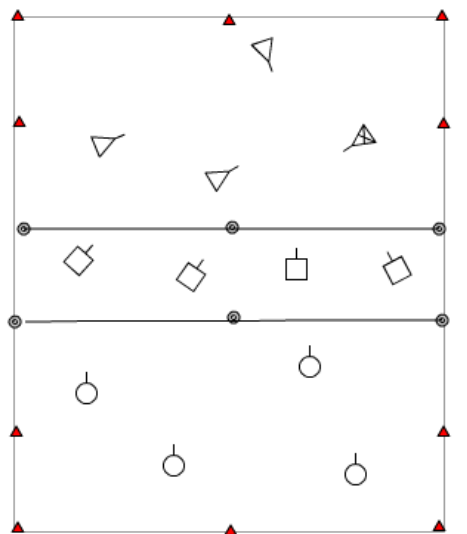
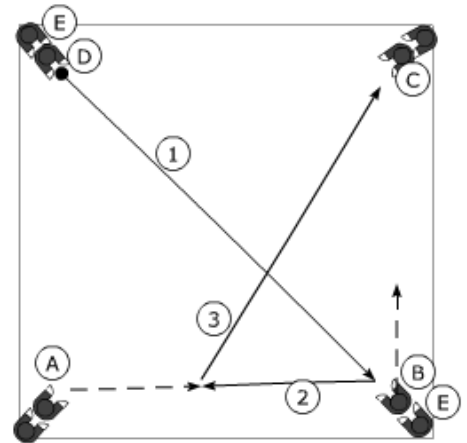
Syfte: att öva in ett anfallsorienterat passningsspel där det finns en strävan att ta bollen framåt i banan.

Hur (instruktioner):

- Försök som bollhållare att ta emot bollen halvt rättvänd i banan
- Då spelaren är rättvänd måste medspelarna ge spelalternativ *framåt* i banan!
- Ta bollen framåt i banan mot den fria ytan!

Öva: 2 lag med ca 4-5 spelare innanför planen, med 2-3 spelare som väggar i vardera lagen på vardera kortsidan. Spelet går ut på att hålla bollen inom laget och att ta bollen från den ena kortsidan till den andra, genom att vända spelet med hjälp av väggarna. Byt sedan uppgifter.

4. Spel: 20 min



Tema: Uppbyggnadsfas/spelyta 1

Tid: 75 min

1. Y:et: 20 min

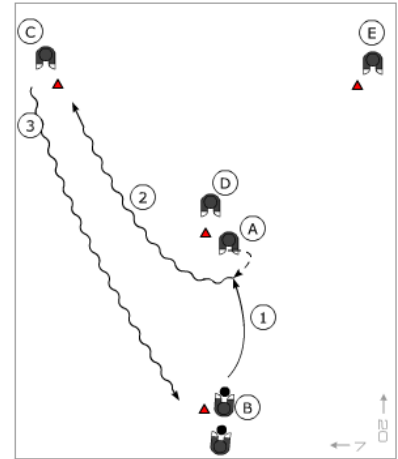
Syfte: Att kunna behärska vändningar som teknisk moment för att i ett nästa steg kunna använda sig av dessa i olika matchsituationer

Hur (instruktionspunkter):

- Titta upp innan du får bollen så du ser åt vilket håll du ska/kan vända och vilken typ av vändning du ska/kan använda.
- Böj lätt i höft och knän så du får en låg tyngdpunkt.
- Håll ut armarna vid vändningen för att få bättre balans.
- Instruktion i mottagning insida/utsida
- Gör en tempoväxling efter vändningen.

Öva: 7-9 spelare per bana.

Spelare A möter en passning från B. A vänder upp åt ett bestämt håll med insidan eller utsidan av foten. Därefter driver A upp mot spelare C och lämnar över bollen. C driver ner bollen mot ledet där B startade. A byter plats med C. När övningen startar om vänder spelare D åt andra hållet, och lämnar över bollen till spelare E. Stegring: Istället för överlämning mellan spelare A och C genomför de ett väggspel innan C driver ner med bollen.



2. Spel i utgångsyta: 30 min

Syfte: Att öva på att ta sig in på motståndarens planhalva genom spel via spelyta 1 (ytan bakom motståndarnas forwards) för att sedan hitta in bollen i spelyta 2 (ytan bakom motståndarnas mittfältare).

Hur (instruktionspunkter):

- Bollhållaren och medspelarnas alternativ (felvänd/rättvänd bollhållare)
- Grundförutsättningar i anfallsspel

Öva: 9 + 1 mot 6 (MV+4-2-3 mot 3-1-2). Övningen går ut på att det bollhållande laget försöker att ta in bollen på motståndarens planhalva via spelyta 1. Det försvarande laget försöker förhindra detta. Övningen startas genom att målvakten gör ett utkast till valfri ytterback. Ytterbacken spelar tillbaka till målvakten som i sin tur passar ut till den andra ytterbacken. Därefter fritt spel med aktiva försvarare. Poäng görs genom att det bollhållande laget kommer in på motståndarnas planhalva. Uppgifter byts efter 6 min, så att varje lag får prova på att uppspel 2 gånger.



4. Spel: 20 min

Syfte: Att öva på uppspel i matchspelet

Tema: Pressteknik 1 mot 1

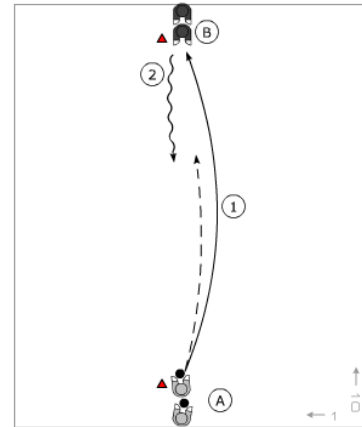
Tid: 75 min

1. 1 mot 1, passiv försvarare: 10 min

Syfte: Att kunna pressa en bollhållare på ett sätt som ökar chansen att vinna bollen, antingen via individuell brytning eller också kollektiv brytning.

Hur (instruktionspunkter):

- Kom så högt upp i banan som möjligt för att pressa bollhållaren.
- Pressavståndet ska vara så kort som möjligt – utan att risken att bli passerad är för stor.
- Agera halvt rättvänd, så att du kan följa din motståndares rörelse
- Böj lätt i höft och knän för att få en låg tyngdpunkt och rör fötterna så att du snabbt kan komma iväg. Stå framåtlutad med kroppstyngden på främre delen av foten.
- Pressa motståndaren mot den fot där bollen befinner sig, något som försvårar passningar/skott och dribblingar/vändningar för motståndaren.
- Pressa motståndaren i en bestämd riktning.



Öva: Spelarna delar upp sig i två led, där det "försvarande ledet" har bollar. Övningen går till på det sätt att spelare A passar upp bollen till spelare B. A springer upp och pressar spelare B som utmanar A. B skiftar riktning allteftersom och låter spelare A öva på presstekniken, hela vägen ner mot sidlinjen. Därefter byter spelarna uppgifter.

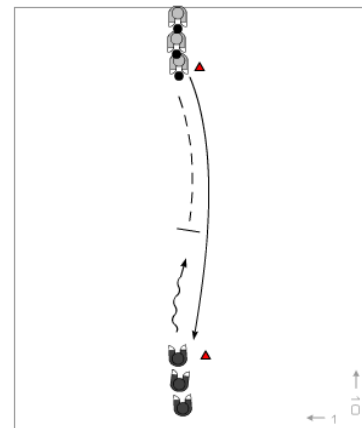
2. 1 mot 1, aktiv försvarare: 10 min

Syfte: Enligt ovan.

Hur (instruktionspunkter)

- Enligt ovan
- Försök att bryta med benet närmast bollen.

Öva: Enligt ovanstående övning förutom att försvararna nu ska försöka ta bollen och anfallarna försöker ta sig förbi.



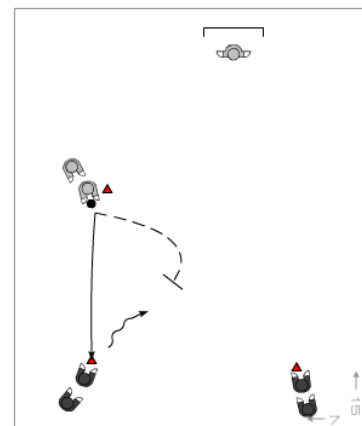
3. 1 mot 1, avslut: 20 min

Syfte: att försvara sig mot bollhållare som försöker komma på avslut

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan

Öva: Enligt ovanstående principer förutom att bollhållaren försöker ta sig förbi och komma på avslut på mål mot målvakt.



4. 2 mot 1: 15 min

Syfte: Enligt ovan

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan

Öva: Enligt ovanstående principer där försvararen passar upp bollen till en av anfallarna. Spelarna skiftar led exempelvis medsols.

5. Spel: 20 min

Tema: Press på bollhållaren

Tid: 75 min

1. 1 mot 1, passiv försvarare: 10 min

Syfte: Att kunna pressa en bollhållare på ett sätt som ökar chansen att vinna bollen, antingen via individuell brytning eller också kollektiv brytning.

Hur (instruktionspunkter):

- Kom så högt upp i banan som möjligt för att pressa bollhållaren.
- Pressavståndet ska vara så kort som möjligt – utan att risken att bli passerad är för stor.
- Agera halvt rättvänd, så att du kan följa din motståndares rörelse
- Böj lätt i höft och knän för att få en låg tyngdpunkt och rör fötterna så att du snabbt kan komma iväg. Stå framåtlutad med kroppstyngden på främre delen av foten.
- Pressa motståndaren mot den fot där bollen befinner sig, något som försvarar passningar/skott och dribblingar/vändningar för motståndaren.
- Pressa motståndaren i en bestämd riktning.

Öva: Spelarna delar upp sig i två led, där det "försvarande ledet" har bollar. Övningen går till på det sätt att spelare A passar upp bollen till spelare B. A springer upp och pressar spelare B som utmanar A. B skiftar riktning allteftersom och låter spelare A öva på presstekniken, hela vägen ner mot sidlinjen. Därefter byter spelarna uppgifter.

2. 1 mot 1, aktiv försvarare: 10 min

Syfte: Enligt ovan.

Hur (instruktionspunkter)

- Enligt ovan
- Försök att bryta med benet närmast bollen.

Öva: Enligt ovanstående övning förutom att försvararna nu ska försöka ta bollen och anfallarna försöker ta sig förbi.

3. Smålagsspel med 3 lag: 20 min

Syfte: att öva på att som försvarande lag ha en samlad press på det bollhållande laget.

Hur (instruktioner):

- Pressteknik enligt ovan
- Försvarande spelare bör vara samlade innan press kan genomföras för att pressen ska vara effektiv.

Öva: 3 lag på en plan utan mål. Ett lag börjar som bolljagare, medan de övriga två lagen ska hålla bollen inom laget på spelytan. Antingen kan det vara ett bestämt lag som jagar under en viss tid, eller så kan uppgifterna bytas då det jagande laget bryter spelet. Det lag som tappar bollen blir således bolljagande.

4. 3 mot 3, 1 anfall 1 försvar: 15 min

Syfte: att tillsammans med medspelare sträva efter att sätta så hög press som möjligt på det bollhållande laget.

Hur (instruktionspunkter):

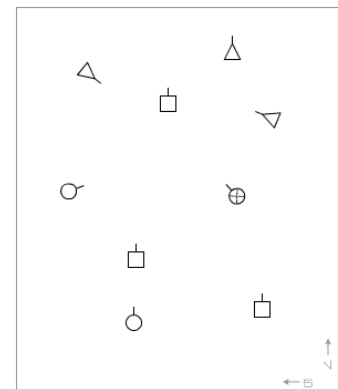
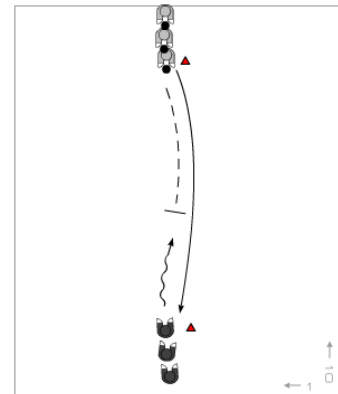
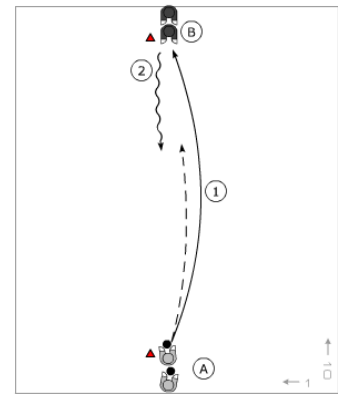
- Pressteknik enligt ovan
- Försvarande spelare ska vara i linje innan press på bollhållande lag kan genomföras (samlad försvar – därefter press!)

Öva: 2 lag på varsin sida om planen i 3 led. Övningen startar genom att 3 spelare i det ena laget anfaller mot 3 spelare som försvarar. Då anfallet är klart startar 3 nya spelare från det lag som försvarat, medan de spelare som nyss anföll får vara försvarare, osv. Spelarna tvingas vara snabba i omställningarna.

4. Spel: 20 min

Syfte: att sätta hög samlad press under match

Spel mot varandra tills ett lag gör mål. Det lag som gör mål får inte göra mål igen förrän de släppt in ett mål. Det lag som leder spelar försvarsspel genom att hålla bollen och det lag som "ligger under" spelar anfallsspel och sätta hög press. Vid kvittering återgår det till vanlig match igen. Vinnare är det lag som är ett mål före efter en 5-minuters period.



Tema: Press/täckning, 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3

Tid: 75 min

1. 1 mot 1, passiv försvarare: 10 min

Syfte: Att kunna pressa en bollhållare på ett sätt som ökar chansen att vinna bollen, antingen via individuell brytning eller också kollektiv brytning.

Hur (instruktionspunkter):

- Kom så högt upp i banan som möjligt för att pressa bollhållaren.
- Pressavståndet ska vara så kort som möjligt – utan att risken att bli passerad är för stor.
- Agera halvt rättvänd, så att du kan följa din motståndares rörelse
- Böj lätt i höft och knän för att få en låg tyngdpunkt och rör fötterna så att du snabbt kan komma iväg. Stå framåtlutad med kroppstyngden på främre delen av foten.
- Pressa motståndaren mot den fot där bollen befinner sig, något som försvårar passningar/skott och dribblingar/vändningar för motståndaren.
- Pressa motståndaren i en bestämd riktning.

Öva: Spelarna delar upp sig i två led, där det "försvarande ledet" har bollar. Övningen går till på det sätt att spelare A passar upp bollen till spelare B. A springer upp och pressar spelare B som utmanar A. B skiftar riktning allteftersom och låter spelare A öva på presstekniken, hela vägen ner mot sidlinjen. Därefter byter spelarna uppgifter.

2. 1 mot 1, aktiv försvarare: 10 min

Syfte: Enligt ovan.

Hur (instruktionspunkter)

- Enligt ovan
- Försök att bryta med benet närmast bollen.

Öva: Enligt ovanstående övning förutom att försvararna nu ska försöka ta bollen och anfallarna försöker ta sig förbi.

3. 2 mot 2, press/täckning: 20 min

Syfte: Öva samspelet mellan pressande spelare och täckande spelare, vilket är en förutsättning i försvarsspelet.

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan
- Försvarande spelare närmast bollhållare går upp i press
- Den andre försvararen täcker upp ytan bakom den pressande spelaren
- Spelarna försvarar sina egna positioner, vid passning i sidled byts pressande spelare.

Öva: En av de försvarande spelarna passar upp bollen till en av de anfallande spelarna. Därefter kommer försvararna upp i press där försvararen närmast bollhållaren pressar medan den andra försvararen täcker upp. Det anfallande laget försöker ta sig förbi försvararna. Därefter byts uppgifter.

4. 3 mot 3, press/täckning: 20 min

Syfte: att tillsammans med medspelare sträva efter att sätta så hög press som möjligt på det bollhållande laget.

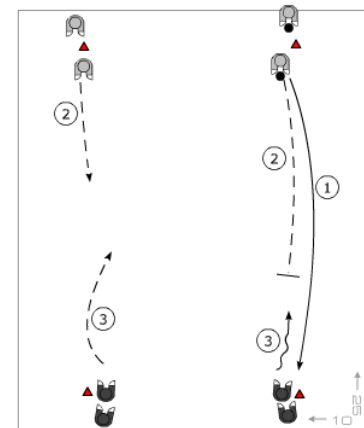
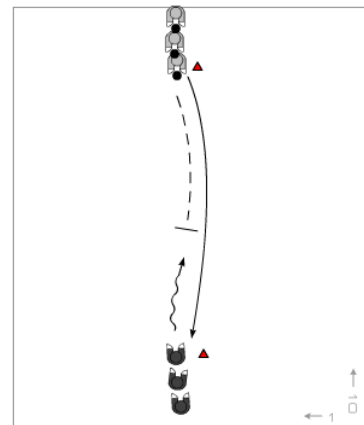
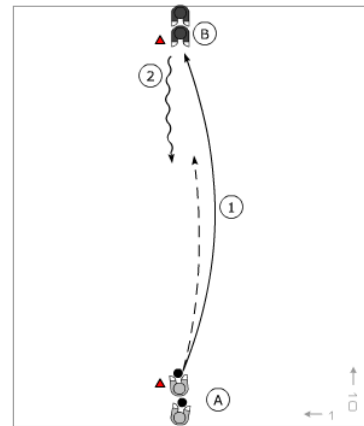
Hur (instruktionspunkter):

- Pressteknik enligt ovan
- Press/täckning enligt ovan
- Försvarande spelare ska vara i linje innan press på bollhållande lag kan genomföras (samlat försvar – därefter press!)
- Press på bollhållaren ska helst genomföras av central spelare eftersom han/hon då har täckning åt båda hållen.

Öva: 2 lag på varsin sida om planen i 3 led. Övningen startar genom att 3 spelare i det ena laget anfaller mot 3 spelare som försvarar. Då anfallet är klart startar 3 nya spelare från det lag som försvarat, medan de spelare som nysst anföll får vara försvarare, osv. Spelarna tvingas vara snabba i omställningarna.

5. Spel: 15 min

Syfte: låta spelarna träna på press/täckning i matchsituation



Tema: Avslut

Tid: 75 min

1. Teknikuppvärmning: 15 min

- Exempelvis en passningsövning

2. Skott: 20 min

Syfte: att behärska bra tillslagsteknik är en oerhört viktig förutsättning för att kunna göra mål.

Hur (instruktionspunkter):

- Foten på stödjebenet bör peka riktning mot målet och bör vara i jämnhöjd med bollen vid tillslagsögonblicket.
- Pendla så långt bak som möjligt och fullfölj pendeln för att få kraft.
- Bollen bör träffa vristen på foten, gärna mitt på för att hålla ner bollen.

Öva: Spelarna driver fram bollen och skjuter innan halvplansmarkeringen som finns på lagom skottavstånd. Sedan ställer de sig sist i det andra lika korta ledet. Det går att skjuta mot båda målen samtidigt för att få stor aktivitet. Stegring: Driv framåt på olika sätt. Lägg även in en fint före skottet. En passning mellan leden mitt emot kan även läggas till innan spelarna driver och skjuter.



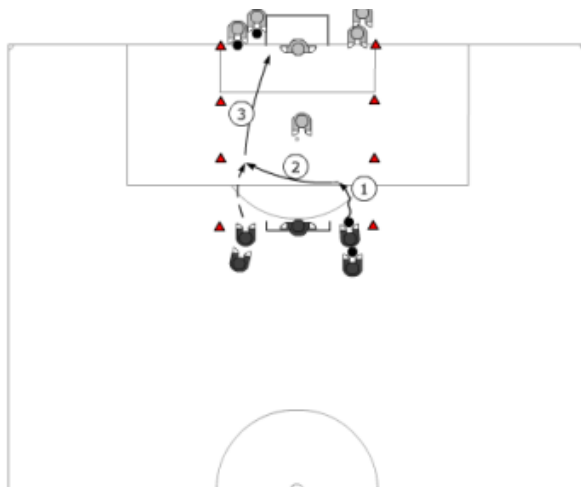
3. Spel 2 mot 1 (2 mot 2): 20 min

Syfte: att i matchsituation komma till avslutslägen

Hur (instruktionspunkter):

- Varje situation är en målchans, skjut!

Öva: 2 lag med två led på varsin sid om kortlinjen. Övningen går till enligt principen "1 anfall, 1 försvar". Övningen genomförs på en så liten plan att när övningen startar ska det anfallande laget kunna gå på avslut direkt. Vid start börjar två anfallare mot 1 försvarare och går på avslut. När anfallet är avslutat startar två nya spelare från det andra laget och anfaller. Den spelare som har tagit avslutet måste ner och ta i motståndarlagets stolpe innan han/hon kan hjälpa till att försvara, det skapas således många 2 mot 1-situationer där spelarna kan gå på avslut. Lyckas en försvarare bryta är det den anfallande spelare som tappar bollen som måste ner och ta i stolpen.



4. Spel på liten plan: 20 min

Syfte: att i matchsituation komma på mycket avslut

Hur (instruktionspunkter):

- Varje situation är en målchans, skjut!

Öva: Spel på en liten plan så att varje situation kan vara en målchans.

Tema: Inlägg

Tid: 75 min

1. Passningar/teknik: 15 min

Exempelvis 2 o 2 som slår lite längre passningar för att öva tillslaget på längre avstånd.

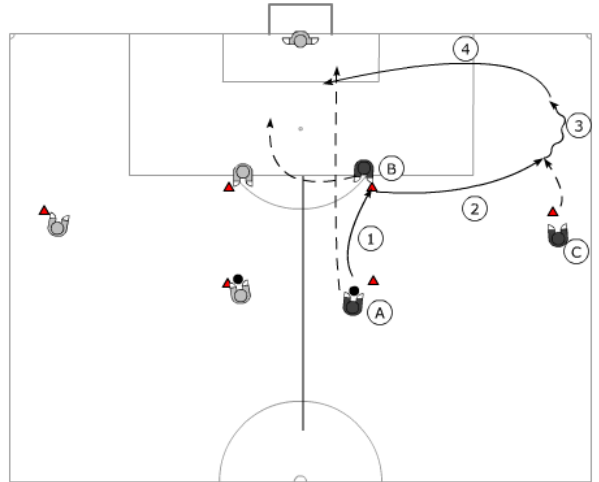
2. Inlägg, spel på forward: 20 min

Syfte: Att kunna komma till inlägg och behärska tekniken för att slå inlägg, vilket är ett effektivt sätt att komma till avslut.

Hur (instruktionspunkter):

- Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen, fokusera på bollen i tillslagsögonblicket.
- Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.
- Fullfölj pendeln med tillslagsbenet.
- Titta upp när du driver framåt för att slå inlägget.
- Sikta på ytan dit mottagaren är på väg.

Öva: Central mittfältare (A), passar bollen till felvänd forward (B). B spelar ut till yttermittfältare (C) som driver ner och slår ett inlägg till A och B som går på mål. Byt uppgifter därefter.



3. Inlägg, påbyggnad: 20 min

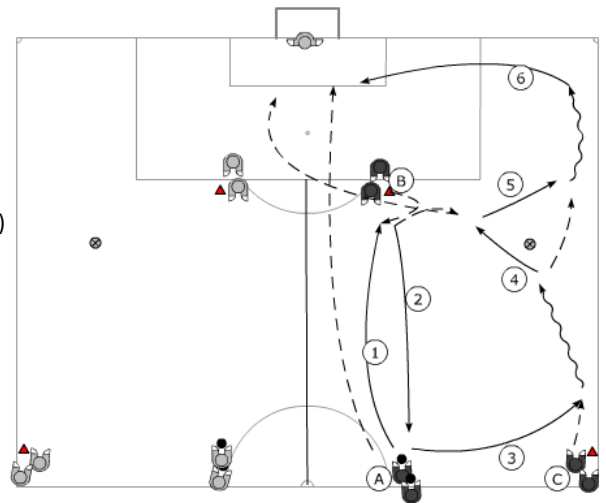
Syfte: Enligt ovan + hitta passningsmönster för att komma till inlägg

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan

Öva: Planen är uppdelad i två delar där samma övning genomförs fast spegelvänt på andra sidan. Sidorna kör varannan gång. Central mittfältare (A) passar till felvänd forward (B) som har gjort en avledande löpning. Spelare B tar emot bollen och passar tillbaka till A. A passar ut bollen till yttermittfältare (C) som tar emot bollen och driver ner mot mål. Spelare B möter spelare C och ett väggspel utförs mellan spelarna. Samtidigt har spelare C rört sig ner mot mål. C slår efter väggspelet ett inlägg till spelare A och B som har gjort en korslöpning in mot mål.

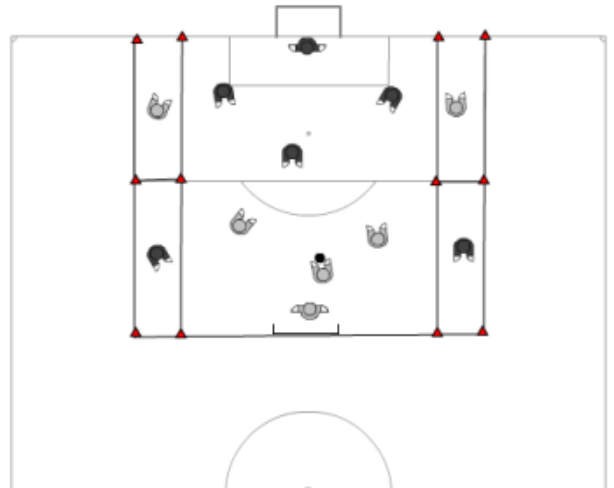
Den andra sidan startar när passning har gått ut mot spelare C.



4. Spel med korridorer: 20 min

Syfte: att komma till många inläggssituationer i matchspel.

Korridorsspelarna är ohotade i sina korridorer. Exempelvis kan 2 poäng fås genom mål efter inlägg.



Tema: Inlägg/avslut

Tid: 75 min

1. Pass/teknik: 15 min

Exempelvis 2 o 2 som slår lite längre passningar för att öva tillslaget på längre avstånd.

2. Inlägg efter överlapp: 20 min

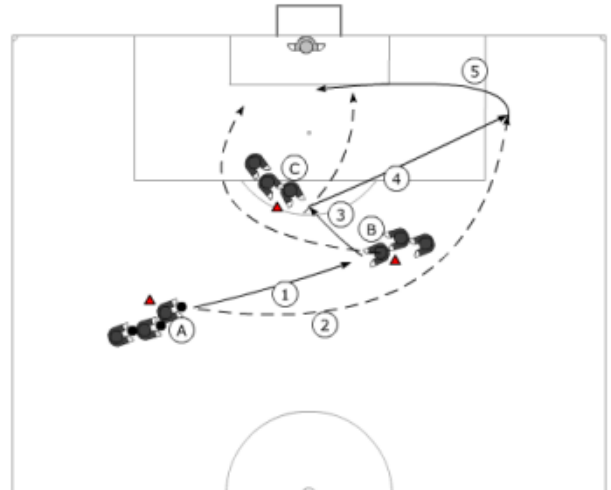
Syfte: Att kunna komma till inlägg och behärska tekniken för att slå inlägg, vilket är ett effektivt sätt att komma till avslut.

Hur (instruktionspunkter):

- Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen, fokusera på bollen i tillslagsögonblicket.
- Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.
- Fullfölj pendeln med tillslagsbenet.
- Titta upp när du driver framåt för att slå inlägget.
- Sikta på ytan dit mottagaren är på väg.

Öva: Spelare A passar bollen till spelare B. Direkt efter passningen tar spelare A en löpning runt ledet där spelare B står. När spelare B tar emot passning från spelare A, passar därefter B till spelare C. C slår därefter en boll på ytan mot spelare A som kommer i sin löpning. A tar emot bollen och slår ett inlägg till B och C som går in på mål.

Stegring: Passningar sker med 1 tillslag.



3. Inlägg mot försvar: 20 min

Syfte: Att använda sig av inlägg för att komma till avslut mot ett samlat försvar.

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan.
- Passningen ut på yttermittfältare ska gå ner mot ytan för inlägget.
- Försök att vid inlägget hitta ytan mellan motståndarlagets försvarare och målvakt, där medspelarna kommer in med fart, gärna efter marken.
- Närmsta forward till inläggsspelaren går mot främre stolpen, den borte forwarden tar den borte stolpen. En central mittfältare fyller på i ytan mellan sina forwards.

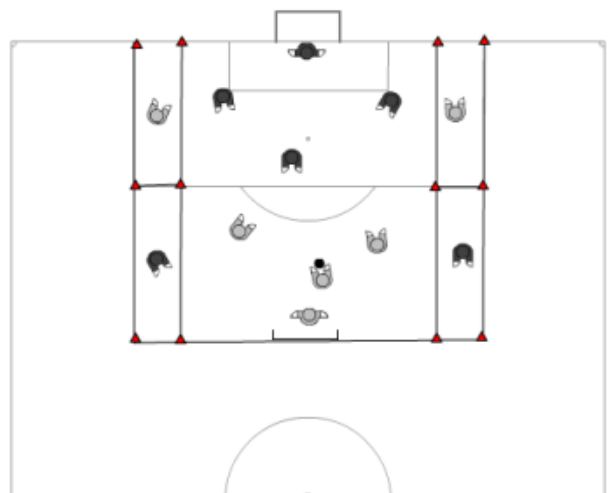
Öva: 4 mot 2 försvarare (2 forwards + 2 centrala mittfältare) + 2 yttermittfältare som varvar varsitt inlägg. En central mittfältare (A) börjar med att passa bollen till en felvänd forward (B) som passar tillbaka bollen till samma centrala mittfältare. A passar ut/ner bollen på ytan mot yttermittfältaren (C) som gärna slår in bollen på ett tillslag mot de båda forwardarna och en central mittfältare som går med in i straffområdet. Den andra centrala mittfältaren (D) är med på andra-våg, om bollen går ut utanför straffområdet. Försvararna försöker förhindra att mål sker. Därefter genomförs övningen åt samma håll.



4. Spel med korridorer: 20 min

Syfte: att komma till många inläggssituationer i matchspel.

Korridorsspelarna är ohotade i sina korridorer. Exempelvis kan 2 poäng fås genom mål efter inlägg.



Tema: Inlägg/avslut

Tid: 75 min

1. Pass/teknik: 15 min

Exempelvis 2 o 2 som slår lite längre passningar för att öva tillslaget på längre avstånd.

2. Hat-trick #1: 20 min

Syfte: Att öva avslutsteknik dels från drivande position utanför straffområdet samt efter inlägg.

Hur (instruktionspunkter):

Vid skott utanför straffområdet:

- Foten på stödjebenet bör peka riktning mot målet och bör vara i jämnhöjd med bollen vid tillslagsögonblicket.
- Pendla så långt bak som möjligt och fullfölj pendeln för att få kraft.
- Bollen bör träffa vristen på foten, gärna mitt på för att hålla ner bollen.

Vid avslut från sidan efter inlägg:

- Stödjebenet ska peka åt målets riktning
- Ner med axeln i tillslagsögonblicket för att få ner bollen
- Försök att få pendeln med skottfoten att gå ned mot marken.

Öva: Spelare A driver ner och skjuter mot mål utanför straffområdet. Efter avslutet möter A upp spelare B och ett väggspel genomförs innan B skjuter mot mål. Därefter driver spelare C ner bollen mot kortlinjen och slår ett inlägg till A och B som går in på mål. Spelarna jobbar i ett lag och räknar antal poäng under övningen. 1 poäng per mål, gör spelarna mål i alla tre avslutningsmomenten tilldelas en extra poäng.



3. Hat-trick #2: 20 min

Syfte: Att öva avslutsteknik dels från drivande position utanför straffområdet samt efter inlägg.

Hur (instruktionspunkter):

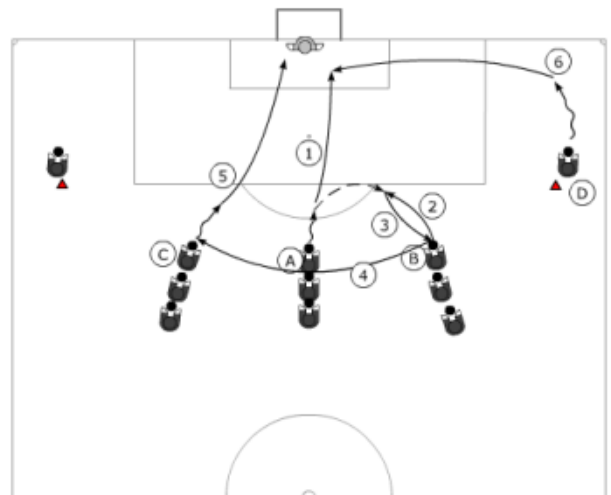
- Enligt ovan

Öva: 3 led med 3-4 spelare i varje, samt 1 målvakt. 2-4 stationära spelare som slår inlägg.

A driver bollen kort och skjuter mot mål. A springer därefter mot B, och får en passning från denne. A direktpassar tillbaka till B, som slår en hög, lång passning till C, som C försöker avsluta direkt eller ta emot och skjuta.

D passar fram bollen till sig själv och på andra tillslaget slår han/hon ett inlägg som A, B och C avslutar.

A till B, B till C och C till A. D och E är stationära och byts efter en stund. Byt sida efter en stund eller skifta sida efter varje avslut.



4. Spel:

20 min

Tema: Utmana

Tid: 75 min

1. Finta/dribbla: 15 min

Syfte: Att kunna *utmana* och lura motståndaren och ta bollen förbi denne med kontroll

Hur (instruktionspunkter):

- Bollen nära foten
- Utför momentet på rätt avstånd
- Om bollen ska till höger: Ner med vänster axel, låg tyngdpunkt på vänster ben, ta med bollen med höger utsida.
- Tempoväxla mot den fria ytan!

Öva: Cirka 4 spelare per led med varsin boll. Spelarna startar samtidigt genom att driva mot konerna. Väl framme utför spelarna kroppsfinten på rätt avstånd och tar den åt varsitt håll.

Stegring: minska avståndet på konerna så att spelarna tvingas utföra finten närmre varandra vid fintögonblicket, alternativt ta bort konerna helt och hållet.

2. 1 mot 1: 10 min

Syfte: att öva på att utmana sin motståndare och ta sig förbi denne.

Hur (instruktionspunkter):

- Utmana din motståndare och försök att ta dig förbi.
- Tempoväxla efter fint/dribbling.

Öva: Spelarna delar upp sig i två led, där det "försvarande ledet" har bollar. Spelare A passar upp bollen till spelare B. A springer upp och pressar spelare B som utmanar A och försöker ta sig förbi. Därefter byter spelarna uppgifter.

3. 2 mot 1: 15 min

Syfte: Enligt ovan

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan
- Få försvararen att fatta ett beslut, avgör därefter om det är lämpligt att passa, skjuta eller finta/dribbla.

Öva: Enligt ovanstående principer där försvararen passar upp bollen till en av anfallarna. Spelarna skiftar led exempelvis medsols.

4. 4 mot 2: 20 min

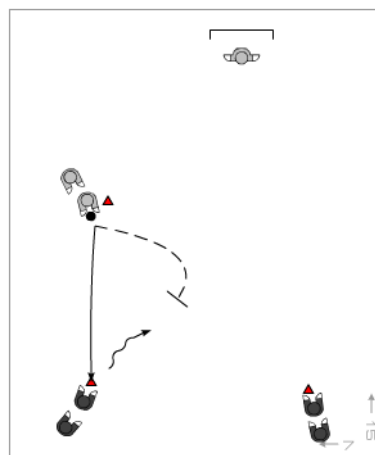
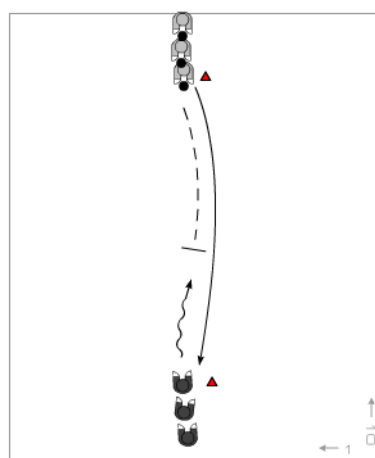
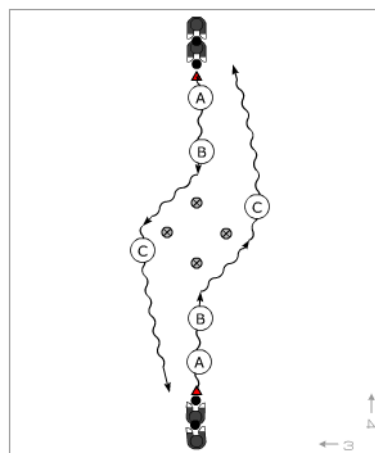
Syfte: Att skapa numerära överlägen där bollhållaren utmanar sin motståndare och får den att fatta ett beslut, för att öka sannolikheten att komma till avslut.

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan.

Öva: 2 spelare agerar fasta forwards i respektive lag. Övningen startar genom att spelare A passar upp bollen till felvänd forward (B). B spelar tillbaka till spelare C, därefter fritt anfall. Efter att detta lag har anfallit kliver deras forwards av, och forwards från det andra laget gör sig redo för att anfalla mot de andra två spelarna. Spelarna gör således 1 anfall och 1 försvar.

5. Spel: 15 min



Tema: Väggspele

Tid: 75 min

1. Väggspele: 15 min

Syfte: Väggspele är ett effektivt anfallsvapen att använda sig av vid 2 mot 1-situationer för att ta sig förbi en motståndare

Hur (instruktionspunkter):

- Utmana "motståndaren"
- Maskera passningen
- "Tajma" passningen, ej för tidig, ej för sen
- Riktningen på passningen ska vara rakt på väggen eller mot den fria ytan dit väggen rör sig.
- Spela på väggens fot som är längst ifrån motståndaren
- Växla tempo!

Öva: 2 o 2 med en boll. Spelarna springer runt inom en begränsad yta och tränar på väggpass till varandra.



2. Skott efter väggspel: 20 min

Syfte: Att utnyttja väggspel för att komma till avslut

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan.

Öva: Spelare A driver bollen ner mot den gula konen vilket representerar en motståndare – utmana! Spelare B visar sig aktivt och A och B utför ett väggpass förbi konen. Spelare A går därefter på avslut och både A och B fullföljer på eventuell retur. Därefter byter spelarna led. Övningen kan utföras på två sidor så att både väggspel till höger och vänster kan övas.



3. 4 mot 2, fokus på väggspel: 20 min

Syfte: Spelarna får öva väggspel genom att skapa numerära överlägen genom att bollhållaren utmanar en motståndare.

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan.
- Utmana "motståndaren" – ställ denne inför ett beslut!

Öva: 2 spelare agerar fasta forwards i respektive lag. Övningen startar genom att spelare A passar upp bollen till felvänd forward (B). B spelar tillbaka till spelare C, därefter fritt anfall. Efter att detta lag har anfallit kliver deras forwards av, och forwards från det andra laget gör sig redo för att anfälla mot de andra två spelarna. Spelarna gör således 1 anfall och 1 försvar. Fokusera på att spelarna löser uppkomna situationer med hjälp av väggspel.



4. Spel, fokus på väggspel: 20 min

Syfte: få spelarna att träna på väggspel i matchsituation.

Lagen får poäng via ett lyckat väggspel och mål.

Tema: Överlappning

Tid: 75 min

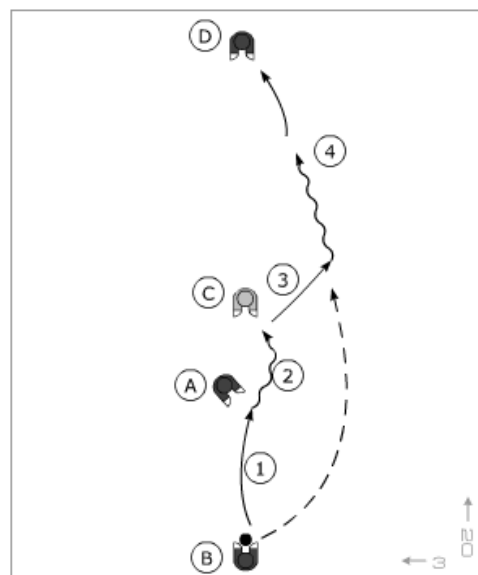
1. Pass med överlapp: 15 min

Syfte: Överlappning är ett effektivt anfallsvapen som man kan använda sig av i numerära överlägen, för att på så sätt komma till avslut.

Hur (instruktionspunkter):

- Utmana!
- Maskera passningen.
- Passningen ska spelas när djupledslöpande spelare passerat bollhållaren.
- Riktningen på passningen ska vara i steget på den djupledslöpande spelaren eller mot den fria ytan dit spelaren rör sig.
- Kommunikation vid överlappningen!

Öva: 4 spelare per bana med 1 boll. Spelare A möter spelare B som passar till A. A vänder upp med bollen och utmanar spelare C, som agerar som passiv försvarare. B kommer på ett överlapp på valfri sida och får en passning av A. B driver ner mot spelare D och passar bollen till honom. Övningen startar om genom följande rotationsystem, där D börjar med bollen: A-->C (försvarare i nästa läge), B-->A (spelare som utmanar), C-->B (den som får pass av spelare som kommer på överlapp).



2. Skott efter överlapp: 20 min

Syfte: Enligt ovan.

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan.
- Fullfölj på returen

Öva: Spelare A passar bollen till spelare B som tar emot bollen driver bollen in i banan och utmanar "sin motståndare". Spelare A kommer på överlapp, får en passning av B, och går sedan på avslut. B fullföljer på eventuell retur.



3. 4 mot 2, fokus på överlapp: 20 min

Syfte: Spelarna får öva överlapp genom att skapa numerära överlägen genom att bollhållaren utmanar en motståndare.

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan.

Öva: 2 spelare agerar fasta forwards i respektive lag. Övningen startar genom att spelare A passar upp bollen till felvänd forward (B), därefter fritt anfall. Efter att detta lag har anfallit kliver deras forwards av, och forwards från det andra laget gör sig redo för att anfälla mot de andra två spelarna. Spelarna gör således 1 anfall och 1 försvar. Fokusera på att spelarna löser uppkomna situationer med hjälp av överlapp.



4. Spel, fokus på överlapp: 20 min

Syfte: få spelarna att träna på överlapp i matchsituation.

Lagen får poäng via ett lyckat överlapp och mål.

Tema: Överlämning

Tid: 75 min

1. Överlämning:

10 min

Syfte: Överlämning används i anfallsspelet för att komma ifrån en pressande motståndare och för att ge den nya bollhållaren bättre förutsättningar i det fortsatta anfallsspelet.

Hur (instruktionspunkter):

Bollhållaren:

- Placera dig mellan motståndare och boll - täck bollen.
- Låt bollen rulla mot den nye bollhållaren.
- Driv bollen med den fot som är längst ifrån motståndaren.

Den nya bollhållaren:

- Placera dig mellan motståndare och boll - täck bollen.
- Ta över bollen med den fot som är längst ifrån motståndaren.

Öva: Spelare A driver med bollen, spelare B möter A och en överlämning sker. A och B byter sedan uppgifter.

2. Överlämning m. försvarare:

10 min

Syfte: enligt ovan.

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan.

Öva: Två korta led. En spelare driver bollen med en passiv försvarare jagande vid sidan av sig och släpper bollen till medspelaren från det andra ledet.

Därefter byter anfallarna led.

Stegring: Aktivare försvarare. Låt anfallaren utan boll se och avgöra vem som tar med bollen i situationen.

3. Överlämning 2 mot 1:

15 min

Syfte: enligt ovan

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan.

Öva: Spelarna står i två korta led och övar överlämningar åt olika håll, mot mål och målvakt. De växlar om att agera passiv försvarare. Båda anfallarna går på returer och de byter led mellan varje försök.

Stegring: Aktivare försvarare. Anfallaren utan boll ser och avgör om han eller hon ska ta över bollen eller låta bollhållaren behålla den och driva mot mål och avsluta.

4. 4 mot 2, fokus på överlämning:

20 min

Syfte: Överlämning används i anfallsspelet för att komma ifrån en pressande motståndare och för att ge den nya bollhållaren bättre förutsättningar i det fortsatta anfallsspelet.

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan.

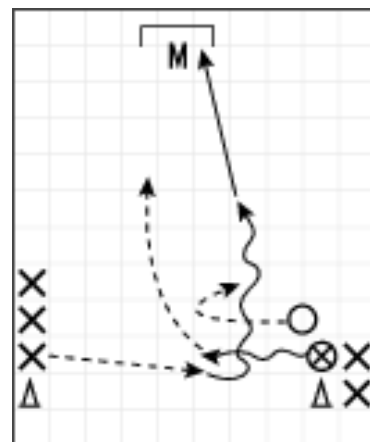
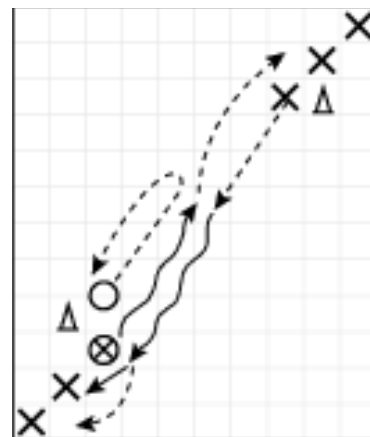
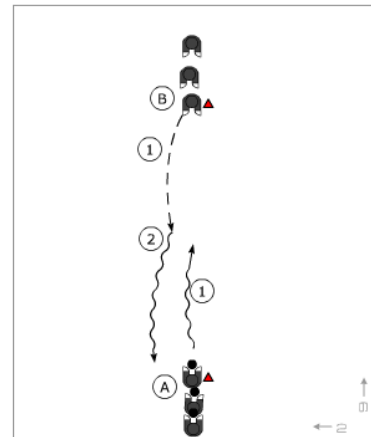
Öva: 2 spelare agerar fasta forwards i respektive lag. Övningen startar genom att spelare A passar upp bollen till felvänd forward (B), därefter fritt anfall.

Efter att detta lag har anfällt kliver deras forwards av, och forwards från det andra laget gör sig redo för att anfälla mot de andra två spelarna. Spelarna gör således 1 anfall och 1 försvar. Fokusera på att spelarna löser uppkomna situationer med hjälp av överlämningar.

5. Spel, fokus på överlämning:

20 min

Syfte: få spelarna att träna på överlapp i matchsituation.



Tema: Motrörelse

Tid: 75 min

1. Pass/teknik: 15 min

2. Skott efter motrörelse: 20 min

Syfte: att använda sig av motrörelser för att komma till avslut, vilket är ett effektivt anfallsvapen

Hur (instruktionspunkter):

- Gör gärna en avledande löpning som mötande spelare
- Bortre spelaren springer in i den yta som den mötande spelaren har skapat

Öva: Spelare A passar bollen till spelare B som möter passningen. B spelat tillbaka bollen, gärna på ett tillslag, till A. Samtidigt springer spelare C ner i den yta som spelare B har skapat, A passar bollen på den ytan till C som tar emot bollen går på avslut. Byt uppgifter.

3. 4 mot 2, fokus på motrörelse: 20 min

Syfte: Att använda sig av motrörelser för att skapa ytor för medspelare för att på så sätt komma på avslut

Hur (instruktionspunkter):

- Enligt ovan.

Öva: 2 spelare agerar fasta forwards i respektive lag. Övningen startar genom att spelare A passar upp bollen till felvänd forward (B). B spelat tillbaka till spelare C, därefter fritt anfall. Efter att detta lag har anfällt kliver deras forwards av, och forwards från det andra laget gör sig redo för att anfälla mot de andra två spelarna. Spelarna gör således 1 anfall och 1 försvar. Fokusera på att spelarna löser uppkomna situationer med hjälp av motrörelser.

4. Spel, fokus på motrörelse: 20 min

Syfte: Att använda sig av motrörelser för att skapa ytor för medspelare för att på så sätt komma på avslut

Fokusera på att se och ge förslag på lösningar där motrörelser kan användas i matchspelet. Poäng kan erhållas via mål och en lyckad motrörelse.



ATT STARTA UPP ETT LAG

En bra hemsida är A och O i informationsflödet, om ni lägger ut all info där och håller den uppdaterad så slipper ni mejla, föräldrarna att "tvingas" att hålla koll på den.

Skaffa så snabbt som möjligt en eller två lagledare som kan hjälpa er att styra upp allt som inte rör träningarna.

En första lagledaruppgift är att skapa en spelarlista med namn, personnummer (10 siffror), mobilnummer och mejladress så att ni kan lägga in i LOK och lämna in till kansliet.

När truppen formerats (2:a – 3:e träningen) är det bra att ha ett föräldramöte. Ha mötet samtidigt som barnen tränar, då får ni störst uppslutning. Mejla sedan ut innehållet till alla som inte är på plats.

Jobba enligt filosofin att alla föräldrar har en roll att fylla i laget, var tydlig med att alla måste hjälpa till med åtminstone en arbetsuppgift under säsongen. Gör ni inte detta tidigt kommer ni tränare att få sköta allt arbete själva. De uppdrag som kommer att finnas i ert lag är:

- Tränare (minst 1 per 6 spelare) – ansvarar för träningarnas innehåll
- Lagledare (2 st) – ansvarar för det administrativa arbetet, LOK m.m.
- Materialare (3-4 st) – plockar fram och undan målburar, bollar m.m. tvättar tröjor.
- Föräldraråd (3-4 st) – skriver och skickar ut arbetsscheman, fixar avslutningsfika m.m.
- P-vakter (12 st) – laget kommer att bli tilldelat en allsvensk match.
- Kioskarbetare (15-20 st) – sköter kioskerna vid sammandrag i GIF:s regi.

Arbetet i ett lag är större än vad man kan tro men ju fler man är desto lättare och framför allt roligare blir det! De föräldrar som inte aktivt anmäler sig till arbetsuppgifter kan ni tilldela uppgifter (P-vakt, kioskarbetare m.m.).

Sammandrag kallas de matchdagar som P7 och P8 deltar i. Lägg ut info om matchdatum och var noga med att sätta ett sista anmälningdatum. Anmäl antal lag efter antal spelare som anmäler sig, ha 6-9 spelare/lag så att alla får mycket speltid. Låt föräldrarna anmäla sig till en utsedd ledare. När anmälningstiden gått ut anmäler ni antal lag till GIF och gör en lagindelning där alla lag är lika bra. Tillåt inga efteranmälningar utan förklara att ni anmält antal lag utifrån anmälda spelare – nästa gång kommer de att anmäla i tid!

Ni kommer att bli tilldelade inmarscher vid A-lagsmatcher under säsongen. Lägg ut info om datum och utse en ledare som man anmäler sig till. Alla som vill bör få chansen att vara med någon gång under året.

Om man får bra ordning på ovanstående kommer ni, spelarna och föräldrarna att lära känna varandra och det kommer att bli bra sammanhållning och stämning i hela gruppen.

SKADEBEHANDLING

Följande avsnitt är taget ur texten "Akut Skadebehandling" som är framtaget av Svenska Fotbollsförbundet.

Skallskador (lindrig och allvarlig hjärnskakning)

Åtgärder

- Betrakta alltid en skallskada som allvarlig.
- Avbryt träning eller tävling!
- Kontrollera puls – andning – fria luftvägar – pupiller (ge konstgjord andning vid behov)
- Kontrollera "vakenheten" med frågor
- Symptom på hjärnskakning kan vara illamående, yrsel, kräkningar, huvudvärk, medvetlöshet och minnesluckor.
- Förebygg chock genom värme och varsamhet.
- Lämna aldrig den skadade ensam.
- Till läkare snarast för bedömning.

Att tänka på

- Låt den skadade ligga ner på rygg.
- Vid nedsatt vakenhet eller medvetlöshet – lägg den skadade i framstupa sidoläge.
- Vid kraftigt våld, där eventuellt även nacken kan ha skadats, är det viktigt att inte röra den skadades huvud och nacke. Låt spelaren ligga kvar till ambulansen kommer. Se dock till att luftvägarna är fria utan att flytta huvud och nacke ur läge. Medvetlös person skall handläggas/behandlas såsom skada på halsrygg föreligger tills motsatsen är bevisad.
- Vid inre blödning finns risk att skadan förvärras under de första 48 timmarna. Ge ingen dryck till någon som är eller har varit medvetlös.
- Vid inre blödning kan det vara nödvändigt med läkarvård inom några minuter!

Om någon faller ihop på plan utan "yttre våld"

Åtgärder

- Kontrollera puls, andning, medvetande och eventuella kramper.
- Ring ambulans!
- Låt spelaren ligga tills han/hon är vid medvetande. Lägg benen högt. Om spelaren därefter måste flyttas, bär honom/henne i horisontalläge med benet något över huvudhöjd.
- Lägg spelaren på varmt underlag med benen högt och lämna inte honom/henne. Vänta till ambulansen anländer.
- Fukta spelarens läppar vid behov.
- Framstupa sidoläge om spelaren mår illa.

Att tänka på

- Se till att luftvägarna är fria och att kläderna inte sitter åt. Vid kramp i käkmuskulerna stoppa t.ex. en hoprullad näsduk mellan tänderna.

- Låt varken spelaren gå själv eller med hjälp av någon annan.
- Ingen dryck.

Första omhändertagande vid medvetslöshet

Åtgärder

- Kontrollera om luftvägarna är fria och om puls och andning är normal. Om den skadade andas av egen kraft, lägg personen i framstupa sidoläge.
- Om den skadade inte andas av egen kraft, tillkalla ambulans samt påbörja hjärt- och lungräddning.

Att tänka på

- Vid misstanke om skada på halsryggen ska personen inte röras förrän medicinsk expertis kommit till platsen. Medvetslös person ska handläggas/behandlas såsom skada på halsryggen föreligger tills motsatsen är bevisad.

Mjukdelsskador (skador i muskler, senor, ledband, blodkärl)

Åtgärder

- Avbryt aktiviteten.
- Omgående tryckförband med kompressionskudde i 20-30 minuter (varje minut som går kan förvärra skadan).
- Högläge och vila av den skadade kroppsdelens.
- Nytt kompressionsförband efter 20-30 minuter.
- Eventuell kylbehandling i smärtlindrande syfte i kombination med tryckförband vid akuta småskador.
- Bedöm skadan.
- Till läkare vid behov – om smärta/svullnad tilltar.

Att tänka på

- Undvik belastning av det skadade området om smärta/svullnad tilltar.
- Inget våld som kan förvärra skadan.
- Vid för mycket smärta av tryckförbandet, lätta lite.
- Absolut ingen massage eller värme på skadan inom 48 timmar.
- Kyl inte öppna sår och inte heller direkt på huden. Vid rodnad, avbryt kylbehandlingen i 30 minuter, kyl därefter igen. Använd inte kylspray.
- Undersökning och eventuell röntgen.

Sårskador

Åtgärder – stora sår

- Stoppa blödningen.
- Tryckförband och högläge.
- Till sjukhus inom 6 timmar vid sår som troligen måste sys.

Att tänka på

- Använd kompress eller liknande och pressa med fingrarna för att få tryck.
- Placera den skadade kroppsdelen i högläge. Undvik att röra såret med fingrarna om möjligt (används plasthandskar).
- Om det går mer än 6 timmar betraktas såret infekterat och kan inte sys.
- Luftiga omslag läker såret bäst. Undvik salva direkt i såret. Större skrubbsår, där jord eller grus sitter fast i såret bör rengöras av sjukvårdspersonal.

Feber, infektion

Åtgärder

- Träna/spela aldrig med halsont, infektion eller allmän sjukdomskänsla.
- Ta "tempen" vid osäkerhet.
- Lär spelarna ta sin vilopuls. Förhöjd vilopuls kan innebära infektion.
- Vid halsont – titta i halsen efter rodnad, svullnad, beläggning eller vita prickar (halsfluss).
- Rådgör med läkare angående träning vid användning av medicin.

Att tänka på

- Träning och spel vid feber eller infektion kan skada hjärta, njurar och lever. Träna inte förrän 2-3 dagar efter feberfrihet. Sjukdom med feber sätter ner konditionen.
- Även pulsen är ett bra instrument vid befarad infektion. Pulsen blir då betydligt högre än normalpuls. Ha gärna spelarkort med pulsangivelser i olika situationer.
- Låt aldrig spelare träna eller spela match under pågående penicillinbehandling utan att rådgöra med läkare.

Andning

- Rensa munnen.
- Böj huvudet bakåt maximalt och lyft fram underkäken – tungan fram. OBS! Vid misstanke om skada på halsryggen ska den skadades huvud inte böjas bakåt maximalt för att erhålla fria luftvägar. Lyft istället fram den skadades underkäke och se till att luftvägarna blir fria så fort som möjligt.
- Mun-mot-munmetoden.
 - a. Håll för näsan (vuxna) och blås in luft cirka 12 ggr/minut (inblåsning var 5:e sekund). På barn blås över både näsa och mun.
 - b. Vrid huvudet åt sidan och andas in medan den skadade andas ut.

Blödning

- Stoppa blödningen genom ett direkt tryck på det blödande stället.

Cirkulation

- Hjärtmassage och högt fotläge.
- 15 kompressioner (tryck på hjärtat) och 2 inblåsningar.

ÖVNINGSBANK

BOLLEKAR

1. Svansjaga

Två lag, exempelvis 6 mot 6, på en begränsad yta. Samtliga spelare driver i ytan med varsin boll och en väst instoppad i byxan i rygglutet som en svans. Spelarna ska försöka att dra svansar från motståndarlaget och samtidigt behålla sin egen svans. När ett lag är svanslöst har det andra vunnit. Övningen behöver inte genomföras med lag utan kan även utföras individuellt.

2. Bollstopp

Två lag, exempelvis 6 mot 6, på en begränsad yta. Samtliga spelare har en varsin boll som de driver omkring med innanför området. På signal från tränaren stannar alla spelare och blundar. Tränaren väljer då en, två eller tre spelare som med slutna ögon ska berätta vilka spelare som står närmast dem och vilket lag de tillhör. Tränaren kan variera sättet att driva bollen på, lägga in finter och uppmana spelarna att byta bollar med varandra – allt för att de ska kämpa med att samtidigt hålla koll på det som händer i den närmaste omgivningen.

3. Possession med kull

Två lag, exempelvis 9 mot 9, i en yta ungefär lika stor som ett straffområde. Lagen ska hålla bollen inom laget, med fritt antal tillslag per spelare. Motståndaren tar bollen genom att klappa bollhållaren lätt på kroppen. Övningen kan startas genom att bollen kastas i luften med händerna, för att sedan övergå till spel med fötterna.

4. Doppboll

Två lag, exempelvis 6 mot 6, på en lagom stor plan. Övningen går ut på att bollen kastas i luften med händerna mellan medspelarna. När en spelare har bollen i händerna måste han/hon stå still på den plats där han/hon fick bollen. Innan spelaren passar vidare bollen till en lagkamrat måste denne "doppa" bollen i marken. Poäng görs genom att en passning går in till en medspelare som tar emot bollen och doppar den i motståndarlagets målzon. Vid poäng byter lagen målzon, så att det lag som gjorde mål får fortsätta med bollen under kontroll.

5. Volleymatch

1 mot 1 med ett varsitt konmål på ett lämpligt avstånd. Övningen går ut på att spelarna själva kastar upp bollen i luften och skjuter den på volley mot motståndarens mål som försöker rädda bollen från att gå i mål. Räkna poäng.

6. Nickmatch

1 mot 1 med ett varsitt konmål på ett lämpligt avstånd. Övningen går ut på att spelarna själva kastar upp bollen i luften och nickar den mot motståndarens mål som försöker rädda bollen från att gå i mål. Räkna poäng.

7. Bolljägarna

Spelarna har var sin boll och de försöker samtidigt driva bollen mellan två linjer på en begränsad plan. En eller två spelare lägger sina bollar åt sidan och är utan bollar när de startar inne på planen, de s.k. bolljägarna. De försöker i varje omgång sparka ut så många av de andra spelarnas bollar som

de kan. Spelare som får sin boll utsparkad fortsätter som bolljägare i mitten. Det blir fler och fler spelare i mitten efterhand. Till sist återstår en eller några få spelare som fortfarande har kvar sina bollar. De har då vunnit guld och så startar ni en ny omgång med de senaste guldvinnarna i mitten.

8. Flytta boll

Dela upp spelarna i två lag med en boll per spelare. Placera lagen på var sin sidlinje i en kvadrat. Lägg två tydligt märkta bollar mitt i kvadraten dvs. mittemellan de två lagen. Spelarna startar på signal och de ska då försöka träffa bollarna i mitten så att de rullar över motståndarnas linje. Spelarna får hela tiden hämta en ny boll och sparka den från sin egen linje. Det blir vinst när båda bollarna rullar över motståndarnas linje och oavgjort när bollarna rullar över var sin linje.

SPELFÖRSTÅELSE

13-15 ÅR

1. Passningsövning, perception

Syfte: För att spelarna ska lära sig att orientera sig på planen genom att inte enbart titta på bollen utan även på övriga spelare och ytor.

Anvisning: Själva passningsövningen i sig är inte det komplicerade i övningen, utan det är vad spelarna gör innan och efter passningarna som är det viktiga i denna övning. Övningen kan delas upp i 4 moment som kommer att förklaras nedan.

Öva: D spelar en hård diagonal passning till B, vilket passar en mer dämpande passning till A. A slår i sin tur en hårdare diagonal passning till C. Mönstret upprepas, med ett tillslag på bollen.

Moment 1: Istället för att glo på bollen uppmuntras spelarna att vrida på huvudet och titta på de spelare de kombinerar med i övningen. Spelare B ska före den diagonala passningen 1 kasta blickar mot samtliga hörn, eftersom han/hon snart får en passning av spelare D, ska passa kort till spelare A och får en kort passning av spelare C.

Moment 2: Efter den korta passningen (2) och just innan spelare A slår den hårda diagonala passningen (3) till spelare C, kastar spelare B en blick mot C till höger. Dels för att veta var medspelaren befinner sig, dels för att skapa en relation och kontakt med C inför nästa passning.

Moment 3: På väg fram som understöd till den korta passningen från spelare C vrider spelare B kvickt på huvudet snett åt vänster för att se spelare E som ska ta emot den diagonala passningen (5).

Spelare B kan se på C två gånger: medan den diagonala passningen (3) är på väg till C och när den korta passningen (4) är på väg. B har då den senaste bilden av spelet att basera sin passning på.

Moment 4: När spelarna lärt sig att släppa bollen med blicken, går det att skruva övningen ytterligare. Spelarna föreställer sig då att spelarna bakom är motståndare. På så sätt tvingas spelare B ha koll på spelare i tre hörn samt en spelare (F) 180 grader bakom sig.

