



TRÄNARHÄFTE

**Tips och råd samt träningsförslag för
5-7 åringar**



INLEDNING:

Att göra träningen rolig och lekbetonad är det viktigaste när du som tränare har hand om ett knattelag. **LEKA, SPELA, LÄRA OCH HA KUL TILLSAMMANS** är ledorden vid träning av 5-7 åringar. Den fysiska, psykiska och sociala mognadsutvecklingen ser olika ut vid olika åldrar och naturligtvis skiljer det sig även från individ till individ. Så här fungerar oftast 5-7 åringar:

- att stå i kö eller sitta still och kunna lyssna kan vara jobbigt.
- de blir störda och stressade av för många olika direktiv och råd under träning.
- de har svårt att uppfatta bollen, med- och motspelare samtidigt.
- de ser inte samma spelalternativ som vi vuxna.
- är egocentriska och vill gärna behålla bollen själv.
- om de dribblar eller passar är det oftast till lagkompisar de känner.
- att kolla in en liten groda eller larv kan vara skäl nog att lämna planen under träningen.

Det är viktigt att inte behandla barn som små vuxna utan som de barn de är. Barnen måste få prova sig fram i sin egen takt och träningarna ska vara allsidiga och varierade.

Grundfärdigheter som att springa, hoppa, rulla, kasta och fånga är viktiga inslag i träningen. Som tränare är det viktigt att stötta och uppmuntra så att alla känner att de lyckas. En framgångsrik ledare är den som hjälper alla barn att uppnå sin fulla förmåga. Lyssna på barnen – vad vill de ha ut av träningen? Som tränare kan du inte alltid vara lärare. Glädjen, leken och spelet är den bästa läraren. Försök att se till att barnen längtar till nästa träning!

FÖR DIG SOM LEDARE:

Det viktigaste budskapet från dig som tränare till barnen är att "fotbollen är en lek". Barnen ska ha roligt på träningarna oavsett på vilken nivå man befinner sig. Det kan du uppnå bl.a. genom att:

- Försök att snabbt lära dig alla spelarnas namn. Slösa med beröm till alla och använd deras namn så de känner sig sedda.
- Bygg upp ett förtroende mellan dig och dina unga spelare genom att lyssna på deras åsikter.
- Betona att detta är en fotbollsskola där man ska lära sig mer om fotboll. Många barn blir besvikna då de kanske inte direkt klarar av en uppgift.
- Betona att det är att spela och ha roligt som är det viktigaste – inte att vinna. Vid smålagsspel på träningen kan spelarna bli överlyckliga för att de vunnit eller olyckliga vid en förlust. Då är det bra om du som tränare försöker få barnen att förstå att detta bara är en träningsmatch inom det egna laget för att få övning. Vid match mot ett annat lag är det viktigt att uppmuntra barnen vid en förlust genom att tala om allt bra de gjorde under matchen.
- Låt alla pröva på att spela på alla platser i laget. Alla ska exempelvis få känna på hur det är att vara målvakt.
- Barnen förstår lättare om du visar hur man gör. Barnen har svårt att ta till sig muntliga instruktioner, och här gäller verkligen "en bild säger mer än tusen ord".
- Försök att vid varje träning koncentrera dig speciellt på några barn. Ge dem extra instruktioner och beröm. Vid nästa träning ta några andra barn. På så sätt känner sig alla uppmärksammade och lär sig mer.

- Nolltolerans gäller. Som ledare är det viktigt att du tagit del av de av dokument som finns på klubbens hemsida och kan vidarebefordra innehållet till spelarna men även till föräldrarna. Ingen mobbing/retning får förekomma och det är oerhört viktigt att alla barnen uppträder på ett schysst sätt mot varandra och andra på och utanför fotbollsplanen. Rätta till felaktiga handlingar och kritisera positivt.
- Att leken ska vara i centrum betyder inte att spelarna okontrollerat springer runt på träningarna och gör som de vill. Ordning och reda är viktiga ingredienser även när man har roligt tillsammans. Försök hitta en balans – ibland måste man även som ledare frågå sin planering.
- Var klar med vilka som är ledare. Barnen ska veta vem de kan vända sig till om det är något – det ger trygghet!
- Föräldrarnas stöd betyder mycket. Ett fortsatt fotbollsintresse bygger oftast på deras engagemang. Försök som ledare att aktivera föräldrarna t.ex. genom att de hjälper till vid en träning, avsluta en träning genom att fikar tillsammans eller spela en föräldramatch mot barnen. Det betyder mycket för spelarna att det finns en föräldragrupp runt dem som visar sitt positiva stöd – det ger trygghet!
- Klubb och lagkänslan är viktig och stärker gemenskapen. Hitta gärna på lagramsor tillsammans med barnen som man kan inleda och avsluta träningar/matcher med.
- Det är bra om ni ledare tillsammans planerar träningar och sätter upp målsättningar för era knattar. På så sätt ger ni era spelare bra förutsättningar i deras fotbollsutveckling och det underlättar även för er ledare.
- Genom att använda ditt sunda förnuft kommer du långt som ledare. Då du tagit på dig att vara ledare har du säkert ett stort intresse av att barnen ska utvecklas i sitt fotbollskunnande. Egna praktiska fotbollskunskaper är inte det viktigaste. Om du som ledare är intresserad att utveckla dig själv kan du genom klubben gå utbildningar så du kan "hänga med" i spelarnas spelutveckling och alltid erbjuda dem nya utmaningar.

HUR ETT TRÄNINGSPASS FÖR 5-7 ÅRINGAR KAN SE UT:

DET ÄR VIKTIGT ATT ALLA SPELARE ALLTID HAR MED SIG BOLL (storlek 3), VATTENFLASKA OCH HAR BENSKYDD PÅ (obligatoriskt).

Om träningen ska börja tex kl 17.00 kan det vara bra att kalla till samling 10 minuter innan. På så sätt kan man träna effektivt i en timme. Samla alla i en ring, alla säger sitt namn så alla kan lära sig vad sina lagkamrater heter och närvaro kan tas. Reflektera gärna om senaste träningen – vad något svårt, vad tyckte ni om träningen? osv. Därefter tas dagens träningsupplägg upp. Tänk på att barnen inte alltid kommer ihåg och ge vid varje ny övning instruktioner. En timmes träningspass kan se ut så här:

- **5-10 minuter UPPVÄRMNING/FRI LEK.** Låt barnen leka fritt, dribbla, skjuta mm. Du kan även ta med enkla koordinationsövningar som t.ex. indianhopp, krypa mellan benen, "Följ Johan", leka kull etc. Syftet är att samla barnen och fånga deras uppmärksamhet. När spelarna blir äldre ska inledningen alltid bedrivas med en boll per spelare. Tex testa olika dribblingar, visa de man kan samt jonglera/kicka med sin boll. Detta för att spelarna ska få en bättre bollkontroll/hantering.
- **10-15 minuter BOLLÖVNINGAR 1-2 st.** Se träningsförslag och försök att planera träningarna med "en röd tråd". På så sett trappas träningssvårigheten upp.

- **20-25 minuter SMÅLAGSSPEL.** Dela upp barnen i smålag max fem spelare i varje lag, gärna färre då det då blir mer bollkontakt för alla. Använd små ytor ca 10x20 meter beroende på antalet spelare. Tänk på att alltid uppmana spelarna att det man tränat på ska praktiseras vid smålagsspelet. På så sätt får spelarna genast prova det de lärt sig och även utveckla det.
- **5-10 minuter AVSLUTNINGSSÖVNING.** Se träningsförslag. Prova på en övning som kanske nästa träning tränas mer, kanske kan en avslutande stafett hållas för att samla ihop laget.
- **AVSLUTNINGSSAMLING.** Samla ihop spelarna – tacka för dagens träning och beröm barnen, BRA JOBBAT OCH SÅ SES VI PÅ NÄSTA TRÄNING.

FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSSÖVNINGAR:

Dessa övningar är ett axplock på vad man kan göra och syftet är att man som ny tränare ska ha lite uppslag för kommande träningspass. Självklart kan även annat tränas. Som tränare kan man ha lite eller stora erfarenheter av fotboll och barn. Dessa övningar är grundläggande och täcker det mesta för att hålla en varierad och genomtänkt träning. Hur upplägget ser ut är upp till var och en. Det de yngsta spelarna behöver är framför allt en lekfull träning som mest består av en lekfull träning av enkel teknikträning och smålagsspel fördelat på 50-50 av träningstiden. Undvik "köer" och låt alla röra bollen så mycket som möjligt. Då kommer ni att kunna hålla träningar som tillfredställer alla barnen. Lycka till som ny tränare och ta gärna kontakt med klubben vid frågor.

Teckenförklaring för träningsinstruktioner:

X = spelare utan boll

⊗ = spelare med boll

—————> = bollens väg

----- = spelarens väg utan boll

~~~~~> = spelarens väg med boll

△ = kon

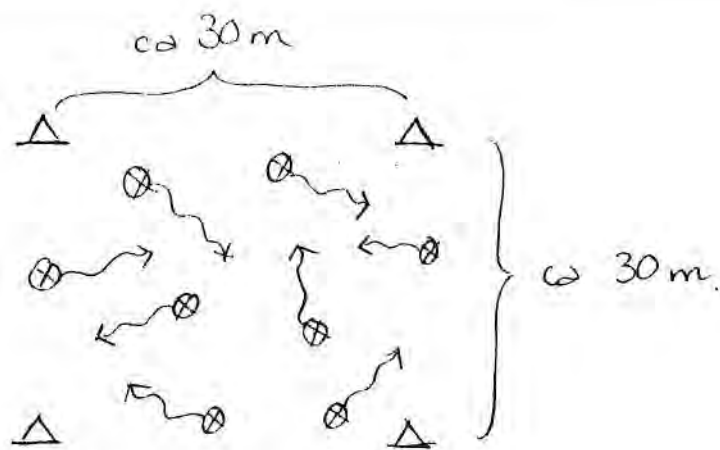
### **Djungelfotboll Passar för 5-6 åringar.**

**Syfte:** Att hela tiden ha bollen vid fötterna. "Jag och bollen" – bollkontroll.

**Organisation:** En kvadratisk yta, t.ex. 30x30 meter (beroende på antal spelare). 1 boll/spelare.

**Anvisningar:** Driva bollen i kvadraten och härma det djur som ledaren säger. Ex – driv bollen som en gorilla skulle göra!

**Instruktioner:** Ha bollen nära fötterna hela tiden.



**Konskog** Passar 5-7 åringar

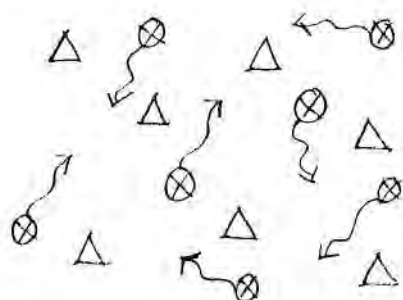
**Syfte:** Att dribbla. "Jag och bollen" – bollkontroll.

**Organisation:** Placera ut samma antal koner som antalet spelare på en yta. 1 boll/spelare.

**Anvisningar:** Dribbla huller om buller runt så många koner som möjligt utan att vidröra dem med bollen. Vid signal – stanna vid en kon.

**Instruktioner:** Driv bollen nära fötterna. Titta upp så ni inte krockar med andra spelare.

**Nivåökning:** Ställ högre krav att spelarna mer säkert ska driva bollen och ha en större bollkontroll. Öka även tempot.



**Stoppboll** Passar 5-7 åringar

**Syfte:** Att hela tiden ha bollen vid fötterna och stanna den på signal. "Jag och bollen" – bollkontroll.

**Organisation:** En kvadratisk yta, t.ex. 30x30 meter (beroende på antal spelare). 1 boll/spelare.

**Anvisningar:** Driv/dribbla huller om buller. Vid signal – stanna och stoppa bollen genom att sätta foten upp på bollen och stå stilla. Vid signal – fortsätta driva/dribbla osv.

**Instruktioner:** Driv bollen nära fötterna. Titta upp så ni inte krockar med andra spelare.

**Nivåökning:** Ställ högre krav att spelarna mer säkert ska driva bollen och ha en större bollkontroll. Stoppa bollen även med "fel fot", dvs. den foten spelaren inte brukar använda. Öka även tempot.

**Doppfotboll** Passar 5-7 åringar

**Syfte:** Att "titta upp" och se medspelarna – spelförståelse.

**Organisation:** Markera upp en yta med koner 20-25x10-15 meter. Två lag med 4-6 spelare. 1 boll.

**Anvisningar:** Två lag med 4-6 spelare mot varandra. Bollen ska passas mellan laget med händerna och måste "doppas" i marken innan en passning kan ske. Bollhållaren som doppat

bollen får inte springa utan medspelarna måste springa så de är passningsbara. Bollen går över till andra laget då en brytning skett vid passning.

**Instruktioner:** Bollhållaren får inte spring med bollen och måste "doppa" bollen i marken innan passning kan ske. Hela tiden rörelse på ytan och titta upp och kolla medspelare innan passning görs för att behålla bollen i laget.

**Nivåökning:** Öka tempot och barnens "seende" genom att poängtera att alla ska passa till varandra. Tex. kan "dopparen" inte passa till den som bollen kom ifrån.

### "Kom alla mina små knattar" Passar 5-6 åringar

**Syfte:** Att träna på att driva bollen förbi motståndare. Att ta bollen från motståndare.

**Organisation:** En kvadratisk yta, 30x30 meter. 2st 11-mannamål eller 2st konmål (cirka 5 meter emellan) mittemot varandra på två sidor. 1 boll/spelare. Spelarna vid ena målet, en tränare vid det andra, resterande tränare i mitten av ytan.

**Anvisningar:** Ledaren vid målet ropar; "kom alla mina små knattar"

"vi törs inte" svarar spelarna

"varför då?" svarar ledaren

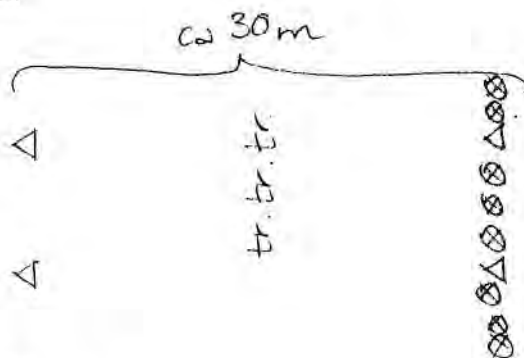
"motståndarna kan ta oss" svarar spelarna

"kom ändå" ropar ledaren

Spelarna försöker nu att driva bollen över ytan till andra målet. Tränarna i mitten försöker att ta bollarna från spelarna och skjuter in den i målet spelarna kom ifrån. Om de lyckas ansluter spelarna som förlorat sin boll till tränarna i mitten. En spelare som håller på att förlora sin boll in i målet, kan om den är snabb, springa ikapp och rädda den innan den går in i målet. Då kan den spelaren börja om från början. Ramsan dras om igen. Leken fortsätter tills alla spelare blivit motståndare.

**Instruktioner:** Driv bollen nära fötterna. Titta upp så ni inte krockar med andra spelare.

**Nivåökning:** Får att öka svårighetsgraden kan tränarna i mitten vara "tuffare" och inte låta barnen komma igenom lika lätt.



### Passningsövning 1 Passar 5-7 åringar

**Syfte:** Att träna på att passa – mottagning.

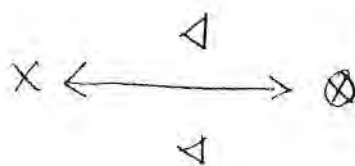
**Organisation:** 2 spelare/1 boll placerar sig ca 5 meter på var sida om ett konmål.

**Anvisningar:** Spelarna passar varandra med bredsida genom konmålet. Passa inte för "hårt, ta emot bollen och stoppa den och passa tillbaka. Avstånd mellan spelarna och konmålet anpassas efter färdighet. Uppmuntra spelarna till att passa med båda fötterna.

**Instruktioner:** Säkra bredsidor och använd båda fötterna.

**Nivåökning:** Övningen kan varieras genom att istället för att stoppa bollen och passa, försöka att direkt passa bollen tillbaka till medspelaren. Anpassa avståndet mellan spelare efter

färdighet, men också genom att minska avståndet på konmålet. Försök att para ihop spelare på samman nivå.



### Passningsövning 2 Passar 5-7 åringar

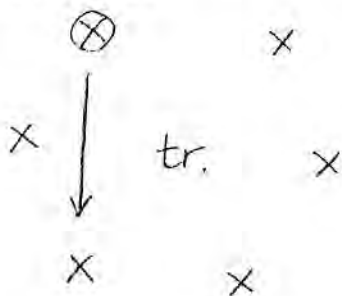
**Syfte:** Att träna på att passa – mottagning.

**Organisation:** En cirkel, spelare runt om denna. Tränaren i mitten och en boll. Spelarna ska orka slå en pass från ena sidan till den andra.

**Anvisningar:** Spelarna ska försöka att pass mellan sig utan att tränaren kan ta bollen. Räkna hur många gånger de klarar. Försök hela tiden att förbättra er. Om tränaren tar bollen börjar man att räkna från ett igen.

**Instruktioner:** Passa med säkra bredsidor och använd båda fötterna.

**Nivåökning:** Övningen kan utvecklas genom att flera bollar används. Först två och sedan tre. Anpassa efter spelarnas färdighet.



### Passningsövning 3 Passar 5-7 åringar

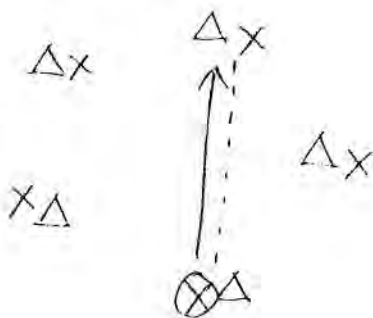
**Syfte:** Att träna på att passa – mottagning.

**Organisation:** En cirkel med koner. En spelare/kon. 1-3 bollar.

**Anvisningar:** Passa bollen till en kompis vid en kon och springa efter bollen. Ta kompisens plats vid konen. Den spelaren som tar emot passen passar sen vidare till nästa och tar den spelarens kon osv.

**Instruktioner:** Passa med säkra bredsidor och använd båda fötterna.

**Nivåökning:** Övningen kan utvecklas genom att flera bollar används. Först två och sedan tre. Anpassa efter spelarnas färdighet.



### Bollstafett Passar 5-7 åringar

**Syfte:** Att driva bollen och passa.

**Organisation:** En linje och två koner cirka 10-15 meter bort. 3-5 spelare i varje lag.

**Anvisningar:** Första spelaren i varje lag startar från linjen, driver bollen runt en kon och tillbaka och passar den sedan till nästa spelare.

**Instruktioner:** Bollen nära fötterna, avsluta med en säker breddside.

**Nivåökning:** Ställ upp flera koner så spelarna måste driva bollen zick-zack mellan konerna och har bollen närmare fötterna och på så sätt utvecklar sin bollhantering.



### Skottövning 1 Passar 5-7 åringar

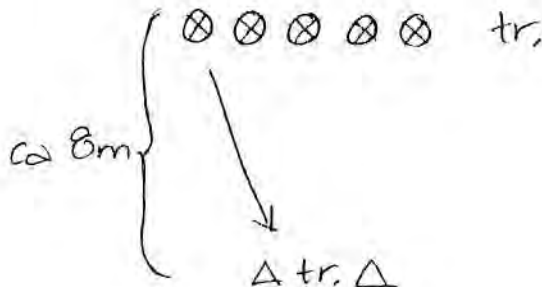
**Syfte:** Att träna på att skjuta rätt.

**Organisation:** En spelare per boll på linje framför ett mål.

**Anvisningar:** På signal från tränaren i målet skjutet spelaren sin boll mot målet. Använd breddsida och skjut inte på "tån".

**Instruktioner:** Med breddside skjuta och innan "titta upp" och kolla målvaktens position och försöka placera skottet.

**Nivåökning:** Anpassa avstånden efter barnens skjutförmåga. Använd båda fötterna.



### Skottövning 2 Passar 5-7 åringar

**Syfte:** Att träna på att skjuta. Målvaktsträning.

**Organisation:** 2 spelare i var sitt litet mål (cirka 3 meter). 1 boll.

**Anvisningar:** Det gäller att skjuta och göra mål på sin kamrat i det andra målet och som målvakt vakta sitt eget mål.

**Instruktioner:** Med breddside skjuta och innan "titta upp" och kolla målvaktens position och försöka placera skottet. Att själv som målvakt försöka rädda bollen.

**Nivåökning:** Anpassa avstånden efter barnens skjutförmåga. Använd båda fötterna. Försök att para ihop spelare på samma nivå.





### **Skottövning 3** Passar 5-7 åringar

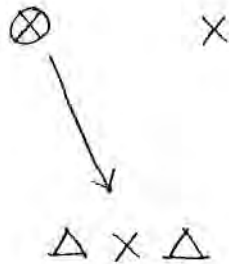
**Syfte:** Att träna på att skjuta. Målvaktsträning.

**Organisation:** Ett konmål, 3 spelare och 2 bollar.

**Anvisningar:** 2 spelare med varsin boll skjuter vartannat skott mot målet med en tredje spelare som målvakt. Byt uppgift, alla ska prova på att stå i mål.

**Instruktioner:** Med bredsida skjuta och innan "titta upp" och kolla målvaktens position och försöka placera skottet. Att själv som målvakt försöka rädda bollen.

**Nivåökning:** Anpassa avstånden efter barnens skjutförmåga. Öka tempot så den som är målvakt får jobba mer.



### **Skottövning 4** Passar 6-7 åringar

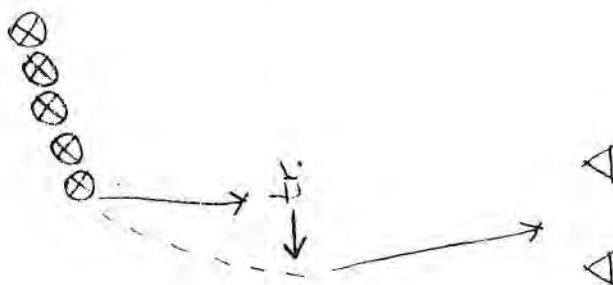
**Syfte:** Att träna på att skjuta.

**Organisation:** En kö med spelare (max 5 spelare) och bollar. 1 boll/spelare.

**Anvisningar:** Den första spelaren passar bollen till tränaren som lägger ut den åt en av sidorna. Spelaren som passade springer fram och skjuter på mål. I mål står en tränare eller om man vill en spelare som målvaktstränare.

**Instruktioner:** Passa genom att slå en säker bredsida, spring och skjut med sidan. EJ med tån!

**Nivåökning:** Övningen kan utvecklas genom att några spelare passar och skjuter och några tar emot och passar till de spelare som ska skjuta. Byt uppgift så alla kan prova på. Öka tempot så inte något led är stillastående.



### Passning och skottövning Passar 6-7 åringar

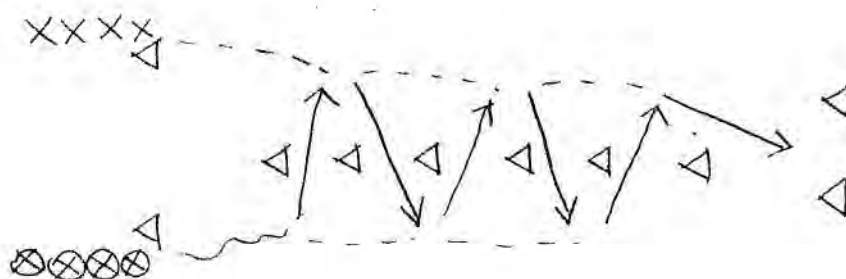
**Syfte:** Att passa i fart och skjuta skott.

**Organisation:** Ett mål med en tränare i. Två köer med spelare, en med boll och en utan. 6 koner uppställda på rad (3 meters mellanrum) fram mot målet.

**Anvisningar:** Spelaren med bollen driver fram och passar bollen mellan de två första konerna till kompis som sprungit fram. Den spelaren passar bollen mellan nästa koner osv. Efter sista passen tar den spelaren som började med bollen och avslutar med ett skott mot mål. Byt uppgift så alla får avsluta med skott.

**Instruktioner:** Passa med breddsida. Titta på din kompis innan du passar. Med breddsida skjuta och innan "titta upp" och kolla målvaktens position och försöka placera skottet.

**Nivåökning:** Öka antalet koner att driva genom. Öka även tempot.



### Driva bollen och skjuta Passar 5-7 åringar

**Syfte:** Att driva bollen – bollkontroll. Att träna på att skjuta i fart. Målvaktsträning.

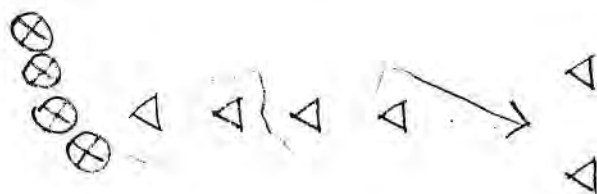
**Organisation:** 1 konmål med målvakt. 3-4 koner uppställda innan mål (sista konen cirka 5 meter innan mål). Spelare i kö (max 5 spelare). 1 boll/spelare.

**Anvisningar:** Spelarna driver bollen mellan konerna och skjuter på mål. Anpassa avstånden till spelarnas färdighet.

**Anvisningar:** Att i egen hastighet driva bollen mellan konerna för att sedan avsluta med ett skott mot mål. Bytt uppgift så att alla som vill kan stå i mål.

**Instruktioner:** Driv bollen med båda fötterna mellan konerna. Med breddsida skjuta och innan "titta upp" och kolla målvaktens position och försöka placera skottet.

**Nivåökning:** Öka antalet koner att driva igenom. Öka även tempot.



### Inkast 1 Passar 5-7 åringar

**Syfte:** Att lära sig att kasta regelrätta inkast.

**Organisation:** Några spelare på rad (max 5 spelare för att undvika kö). En tränare. Spelare gör ett inkast till tränaren och ställer sig sedan sist i ledet.

**Anvisningar:** Bollen bakom huvudet, båda fötterna i marken. Kasta antingen bollen genom ett högt kast eller ett lågt inkast för att förenkla mottagning för medspelaren.

**Instruktioner:** Bollen bakom huvudet, båda fötterna i marken. Titta på mottagaren och kasta. Tänk på att inte hoppa vid kastet.

**Nivåökning:** Öka svårighetsgraden genom att varje barn ska försöka kasta längre än tidigare. Tränaren anpassar sitt anstånd efter spelarens färdighet.

## **Inkast 2** Passar 5-7 åringar

**Syfte:** Att lära sig att kasta regelrätta inkast. Målvaktsträning.

**Organisation:** 2 spelare, en boll cirka 3-4 meter emellan.

**Anvisningar:** Två spelare mitt emot varandra på anpassat avstånd. Ena spelaren kastar ett inkast till kompis som tar emot bollen med händerna och greppar bollen och tar den "in i skopan" (in till famnen) och skydda den som målvakt. Denna spelare kastar så ett inkast till kompis som i sin tur greppar bollen med båda händerna och tar in bollen in i skopan osv.

**Instruktioner:** Bollen bakom huvudet, båda fötterna i marken. Titta på motagaren och kasta. Tänk på att inte hoppa vid kastet. Vid målvakt - tänk på att få ett bra stadigt grepp om bollen för att sedan snabbt ta in bollen i famnen (skopan).

**Nivåökning:** Öka svårighetsgraden genom att varje barn varje gång ska försöka kasta längre än tidigare. Öka avstånden beroende på färdighet. Försök att para ihop spelare som kastar lika långt.

## **Nickövning** Passar 5-7åringar

Nickövningar i 5-6 års ålder ska ske med "lättare" bollar. Antigen med skumgummibollar eller platsbollar. Detta för att barn i denna ålder inte har tillräcklig stark muskulatur i nacken. Nickövningar med lättare bollar är däremot bra då de tränar på att inte vara bollrädda i huvudhöjd. I 7-års ålder har barnen vuxit till sig och det är okej med nickövningar med vanlig boll.

**Syfte:** Att träna att nicka bollen med huvudet.

**Organisation:** Några spelare på rad (max 5 spelare för att undvika kö). En "lätt" boll. En tränare.

**Anvisningar:** Tränaren kastar bollen mot första spelaren som nickar tillbaka och sedan ställer sig sist i ledet osv.

**Instruktioner:** Titta på bollen. Tänk på att nicka med pannan och inte huvudet. Försök att "trycka till" med huvudet och även rikta bollen dit den ska.

**Nivåökning:** Lättare boll först, men eftersom vanlig fotboll. Anpassa efter individ då det är mycket olika mellan varje spelare.

