

Säsongspanering för de allra yngsta



stöd för nya ledare

Detta dokument vänder sig till dig som är ny fotbollsledare för de aldrig yngst grupperna, dvs 6-7 år.

Syftet är att underlätta er träningsvardag och hjälpa er att följa UNIKs spelarutbildningsplan.

Spelarutbildning

UNIK följer Svenska fotbollsförbundets Spelarutbildningsplan. Utvecklingsplanen är indelad i fyra åldersrelaterade grupper.

1. Fotbollsglädje 6 - 9 år
2. Lära för att träna 9 - 12 år
3. Träna för att lära 12 - 16 år
4. Träna för att prestera 16 - 19 år

De moment som ska tränas under 6 - 9 år är

- Driva
- Vända
- Passa, kort
- Ta emot bollen
- Utmana, finta och dribbla
- Skjuta
- Försvarssida
- Pressa
- Spelbarhet
- Djupledsspel

Träningsupplägg för de allra yngsta

Ett träningspass bedrivs gärna i temaform där man tränar på samma moment genom alla övningar.

Passet består förslagsvis av en uppvärmningsövning, 2-3 färdighetsövningar och 1-2 spelövningar, beroende på träningens längd.

Inomhus är det oftast svårt med spelövningar, lägg därför mer tid på på individuell teknik (färdighetsövningar) istället.

Använd inte för många olika övningar utan låt övningarna inom ett tema vara i stort sett de samma varje gång.

Träningsteman (säsongspanering)

UNIK rekommenderar att man fokuserar och tränar på fyra teman det första året.

1. Driva
2. Passa
3. Dribbla och Finta
4. Skjuta

Upprepa dessa teman under hela säsongen.

Träningspass 1 (Driva)

Instruktioner

- Ha bollen nära foten
- Många tillslag
- Använd båda fötterna och både insida och utsida

Övningar

se Bilaga 1 - Driva.pdf

Träningspass 2 (Passa)

Instruktioner

- Titta på bollen innan och vid tillslaget på bollen
- Foten på stödjebenet ska peka dit man passar
- Pendla bakåt med benet och sedan framåt med hög fart

Övningar

se Bilaga 2 - Passa.pdf

Träningspass 3 (Dribbla och Finta)

Instruktioner

- Dribbla (ta sig förbi motståndaren med bollen)
- Finta (lura motståndaren)

Övningar

se Bilaga 3 - DribblaFinta.pdf

Träningspass 4 (Skjuta)

Instruktioner

- Stödjebenet ska var bredvid bollen
- Foten på stödjebenet ska peka mot det man siktar på
- Sista steget innan tillslaget bör vara lite längre för att få en bättre och mer naturlig pendelrörelse.

Övningar

se Bilaga 4 - Skjuta.pdf