

**Detta träningsprogram tillhör nivå 1 i utbildningsplan:  
SvFF Spelarutbildningsplan**

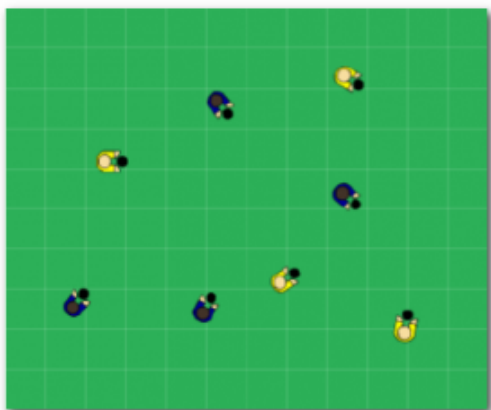
<b>Rubrik på nivån</b>	Nivå 1 - FOTBOLLSGLÄDJE
<b>Nivå / Åldersgrupp</b>	6-9 år
<b>Gjord av</b>	Svensk Fotboll (Alpha)
<b>Träningsprogram nummer</b>	1 av 5
<b>Total tid</b>	Spelare: 60 min Målvakter: 60 min

**Titel på detta träningsprogram**

Exempelträning nivå 1

**UPPVÄRMNING**

**Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min**



**Teknik**

**Driva bollen**

**Färdighetsträning**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation - Anvisningar:**

- Anfallsspel - uppbyggnad - driva, riktningsförändra, vända, perception, koordination

**Vad - Varför:**

- Lära in målbilden

**Hur:**

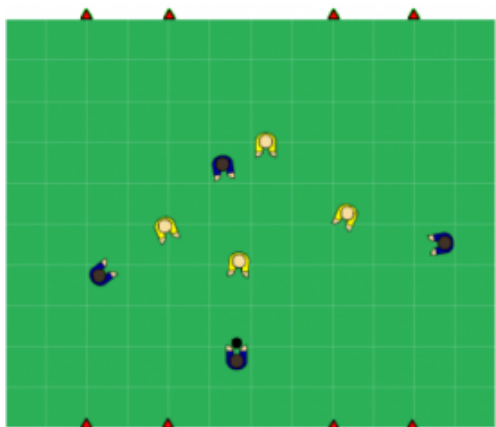
- Se målbilden och teknikregistret.
- Frågeexempel
- Vad kan du göra om det står en spelare framför dig?
- Vilka delar av foten kan du använda för att driva och vända?

**Öva - Variera:**

- Yta: 15-20×15-20 meter (beroende på antal spelare)
- Spelare: 1 spelare/boll
- Spelarna driver, vänder och riktningsförändrar inom spelytan.
- Kombinationer av insida, utsida och sula. Exempel insida – utsida. Utsida – sula – (fotbyte) – utsida – sula (fotbyte)

**HUVUDEL**

**Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 40 min**

**Small sided games****Med mål****Spelträning**

(För utspelare och målvakter)

**Tid** 15 min**Organisation - Anvisningar:**

Organisation

- Yta: 20×25-30 meter

- Spelare: 8 (4 mot 4)

- Mål: 4 Konmål á 5 meter

Anvisningar

- Smålagsspel

- Mål görs genom att driva bollen genom och stanna den i ett av motståndarnas två mål.

- Spelet startar om med passning eller dribbling.

**Vad - Varför:**

Vad

• Anfallsspel - uppbyggnad

Varför

• Lära in målbilden

**Hur:**

Hur

• Se målbilden och teknikregistret.

• Frågeexempel

- När kan du driva bollen framåt?

- Vad kan bollhållaren göra för att ta sig förbi sin motståndare?

**Teknik****Vändningar****Färdighetsträning II**

(För utspelare och målvakter)

**Tid** 10 min**Organisation - Anvisningar:**

Organisation

- Yta: 15-20×10-15 meter

- Spelare: Minst 6

- Mål: 2 minimimål 1×2 meter.

Anvisningar

- Blå spelare passar bollen till gul spelare.

- Gul (anfallsspelare) utmanar blå (försvarsspelare) och försöker göra mål i ett av dem två målen.

- Om försvarsspelaren vinner bollen blir denne anfallsspelare och anfallsspelaren försvarsspelare.

- Övningen pågår till bollen är i mål eller utanför planen.

- Spelarna byter led efter varje match alt efter en viss tid.

**Vad - Varför:**

Vad

• Anfallsspel - uppbyggnad - driva, riktningförändra och vända med press från försvarsspelare.

Varför

• Lära in målbilden

**Hur:**

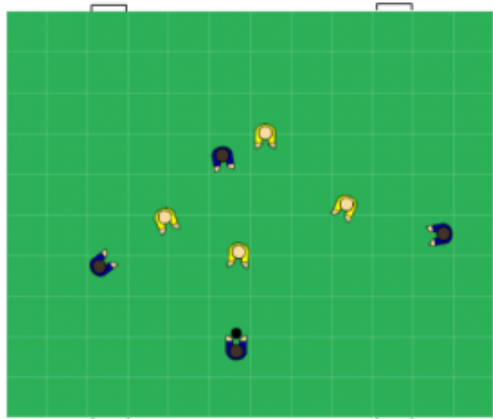
Hur

• Se målbilden och teknikregistret.

• Frågeexempel

- Hur kan du komma bort från försvararen?

- Vilken fot är bäst att använda i vändningen?

**Small sided games****Med mål****Spelträning**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 15 min**Organisation - Anvisningar:**

Organisation

- Yta: 20×25-30 meter

- Spelare: 8 (4 mot 4)

- Mål: 4 minimål 1×2 meter.

Anvisningar

- Smålagsspel

- Spelet startar om med passning eller dribbling

**Vad - Varför:**

Vad

• Anfallsspel - uppbyggnad

Varför

• Lära in målbilden

**Hur:**

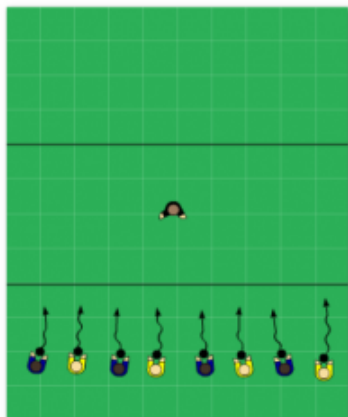
Hur

• Se målbilden och teknikregistret.

• Frågeexempel

- När kan du driva bollen framåt?

- Vad kan bollhållaren göra för att ta sig förbi sin motståndare?

**AVSLUTNING****Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min****Teknik****Driva bollen****Färdighetsträning III**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min**Organisation - Anvisningar:**

Organisation

- Yta: 30×20 meter med en mittzon på 10×20 meter.

- Bollar: 1 boll/spelare

- Material: 1 väst /spelare som man fäster i byxan som en "svans"

Anvisningar:

- Spelarna ska driva bollen förbi mittzonen över till andra sidan.

- Försvarsspelaren "jägaren" i mittzonen ska försöka rycka "svansen" från spelarna när dem driver genom mittzonen.

- Varje spelare räknar hur många gånger man kan driva bollen genom mittzonen utan att tappa "svansen"

- Byt "jägare" i mittzonen ofta.

**Vad - Varför:**

Vad

• Anfallsspel - uppbyggnad - driva och riktningsförändra med press från försvarsspelare

Varför

• Lära in målbilden

**Hur:**

Hur

• Se målbilden och teknikregistret.

• Frågeexempel

- Hur vet du var fri yta finns?

- När är det bäst att driva framåt?