

ALLMÄNNA TRÄNINGSTIPS 10-12 år

Planera planen

Tänk igenom träningsytan innan träningen börjar. Var på ytan placeras en övning för att övergången till nästa övning ska bli smidig med justering av koner, spelare etc? Hur ställer vi målen bäst från start? Går det att dela upp lag redan i början av träningen för att få smidigare övergång till spelövningar?

Spel på mindre yta med färre spelare

Prioritera spel/match-övningar med ex 4vs4 eller 5vs5 på mindre yta före helplansspel 7vs7. Det ger mer tempo, varje spelare får fler bollberöringar och varje spelare får ta fler beslut under varje spelomgång.

Köbildning

Undvik övningar med för långa köer och mycket väntetid. Är ni många spelare under träningen – dela in spelarna i grupper så att varje grupp kör samma övning men på olika ytor.

Avslutningsövningar

Jobba gärna stationsbaserat om möjligt med en tränare per station och olika typer av avslut på respektive station. Detta för att få många avslut per spelare. Roter sedan mellan stationerna.

Spelare visar övning

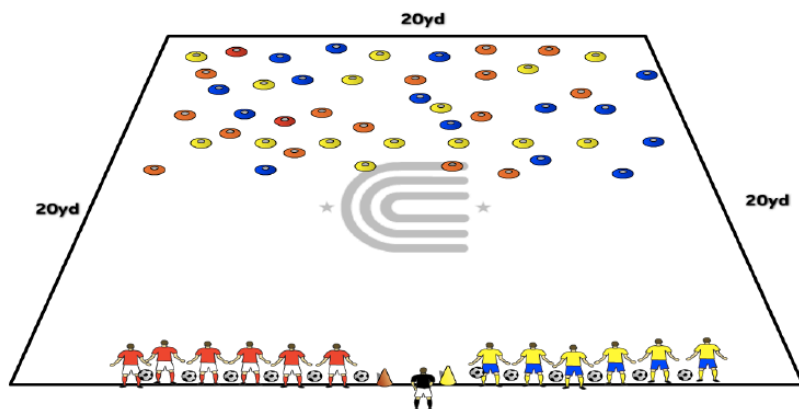
För att tjäna tid vid visning av nya övningar:

Om tid finns innan träningen – samla ihop det antal spelare som krävs för övningen och instruera dessa tills de kan övningen. Låt dem sedan visa övningen för övriga gruppen när träningen startar.

Appar för lagindelning

Det finns smidiga appar för att snabbt dela upp spelarna i jämna lag eller slumpade lag. Team Shake och Team Maker är två exempel.

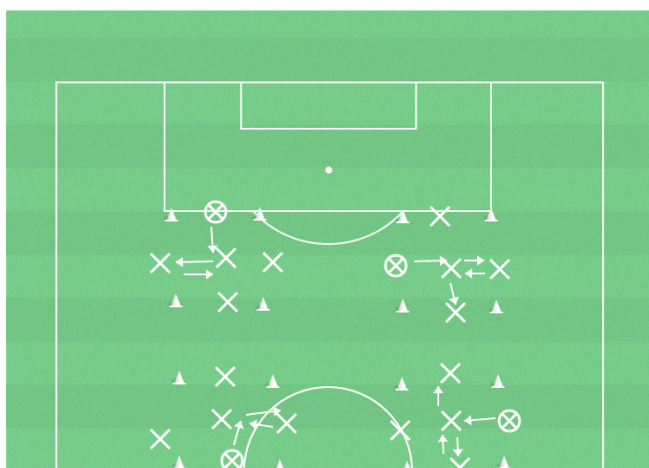
UPPVÄRMNING/FÄRDIGHETSTRÄNING



Varför: förbättra förmågan att driva bollen i hög fart

Organisation: två eller flera lag. Stort antal koner i mitten.

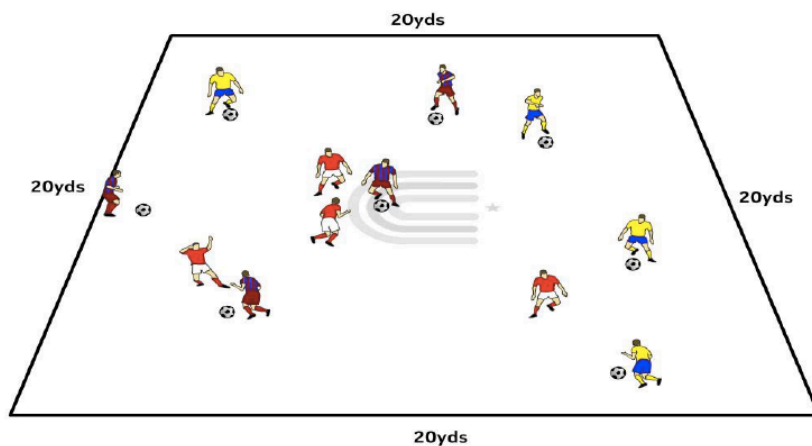
Anvisning: Varje spelare med varsin boll. Spring med boll upp mot konerna, plocka med en kon och lägg vid lagets startposition. När alla koner är slut, räknar man ihop vilket lag som samlat flest. Alternativ: 2 spelare från varje lag startar samtidigt. Växla med 2 medspelare vid startpunkten som då övertar bollen.



Varför: träna fotarbete och vinklade passningar

Organisation: 1 boll, kvadrat med 5 spelare varav en i mitten.

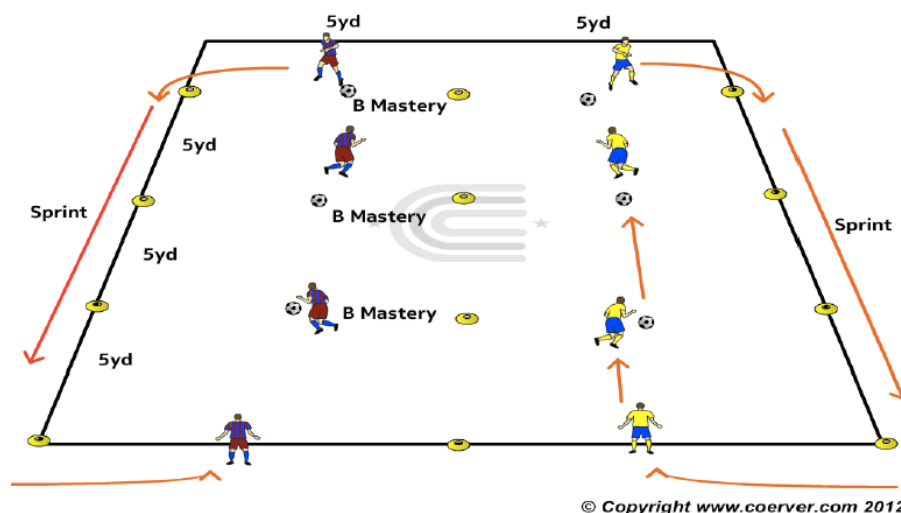
Anvisning: Passning in i mitten, den centrale spelaren ska vinkla bollen till ny medspelare utanför. Flytta fötterna rätt. Eller finta genom att rikta överkroppen åt ett håll och gå åt andra hållet.



Varför: täckning av boll, pressspel

Organisation: cirka 12 spelare. 8 av spelarna startar med boll inne i en stor kvadrat. 4 övriga står utan boll på utsidan.

Anvisning: Vid signal kommer de 4 spelarna utan boll in i kvadraten och försöker skjuta ut bollarna ur kvadraten. Blir man av med sin boll går man över till det lag som försöker skjuta ut bollar.



© Copyright www.coerver.com 2012

Varför: utveckla finter och tekniska moment

Organisation: 3 rader med 4 koner.

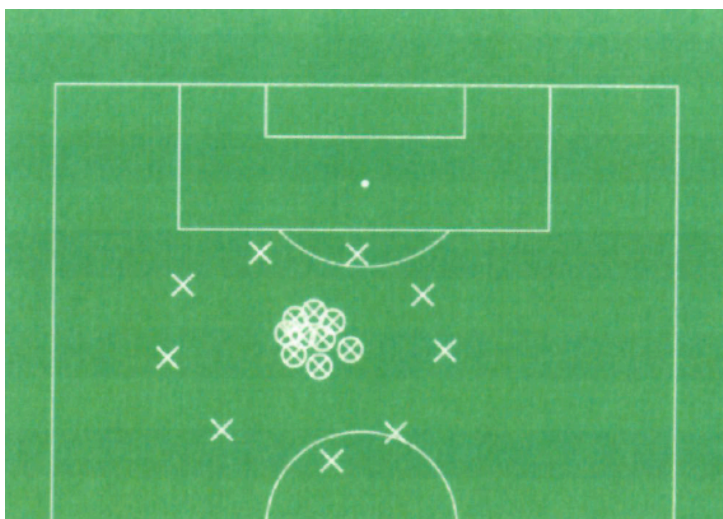
Anvisning: Starta vid första konen och löp framåt med boll. I höjd med varje kon utförs ett moment som bestämts av tränaren, exempelvis överstegsfint, passningsfint, kroppsfint etc. Avslutas med snabb rusch med boll på utsidan av kvadraten.



Varför: utveckla grundtekniska moment

Organisation: 6-8 spelare med bollar på utsidan. 6-8 spelare utan bollar inne i cirkeln.

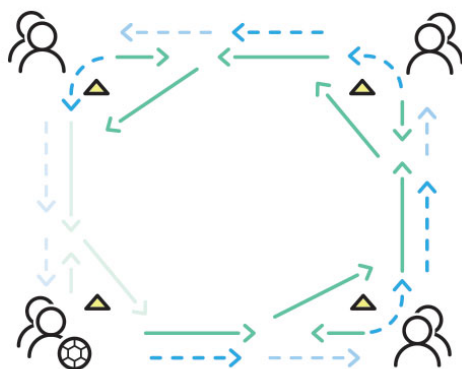
Anvisning: spelarna inne i cirkeln rör sig fritt, gör en tempoväxling mot en spelare med boll, får passning och spelar tillbaka bollen. Byt övningar efterhand, ex tillbakaspel på volley, mottag på lår med tillbakaspel, passa med fel fot, mottag bröst och tillbakaspel, nick. Växla utside/insida-spelare efter varje moment.



Varför: Aktivera kroppen i lugnt tempo. Öka efterhand med tempoökningar och riktningsförändringar.

Organisation: Stor cirkel. Hälften av spelarna i mitten med bollar. Hälften av spelarna i yttre cirkeln utan boll.

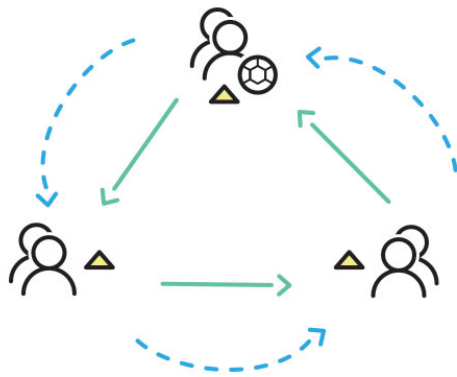
Anvisning: Spelarna i mitten driver bollen mot spelare i yttre cirkeln. Passar bollen när ungefär halva ytan är avverkad. Mottagande spelare tar med sig boll i mitten och spelare som passat boll tar plats i yttre cirkeln.



Varför: Uppvärmning med passningsteknik

Organisation: Stor kvadrat. 2 spelare vid varje kon.

Anvisning: Spelare med boll passar rak pass till nästa kon och följer med bollen några steg i mötande rörelse. Mottagaren av bollen gör ett tillbakaspel och löper sedan runt sin kon och får tillbaka bollen på andra sidan.



Varför: uppvärmning med passningsteknik.

Organisation: Kontriangel. Optimalt med 2 spelare vid varje kon.

Anvisning: Pass till medspelare som tar emot bollen på ett tillslag runt sin kon och passar sedan vidare till nästa medspelare som gör samma moment.

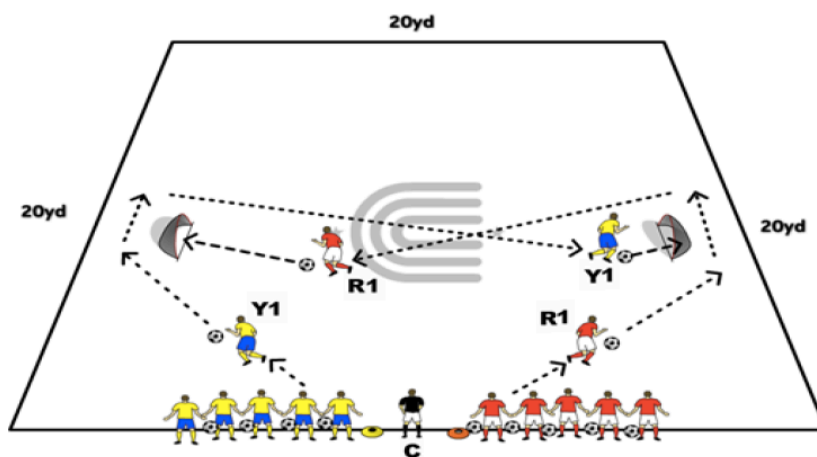
SPELTRÄNING

Fart/1v1/2v2/Anfall/Försvar

Spelträning

Fart - 1v1, 2v2

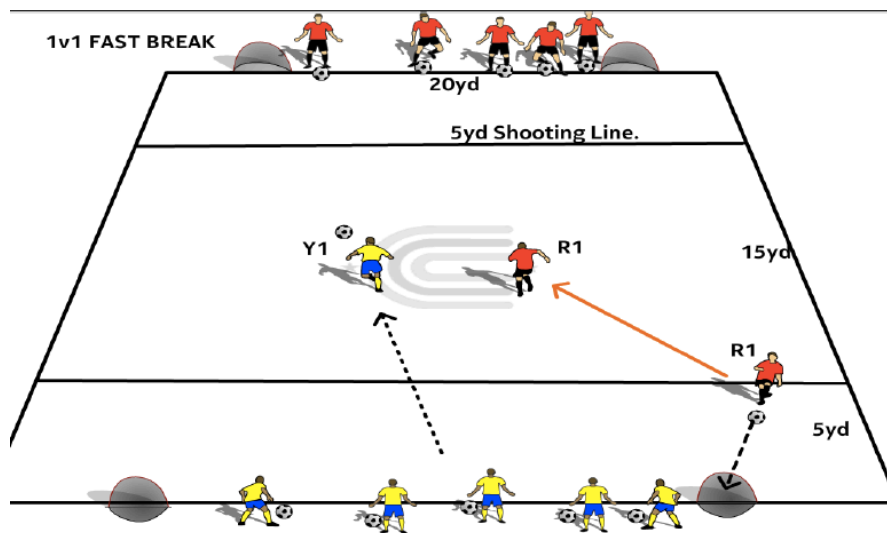
Anfall/Försvar



Varför: förbättra förmågan att driva bollen med fart och precision i avslut.

Organisation: två småmål och två lag.

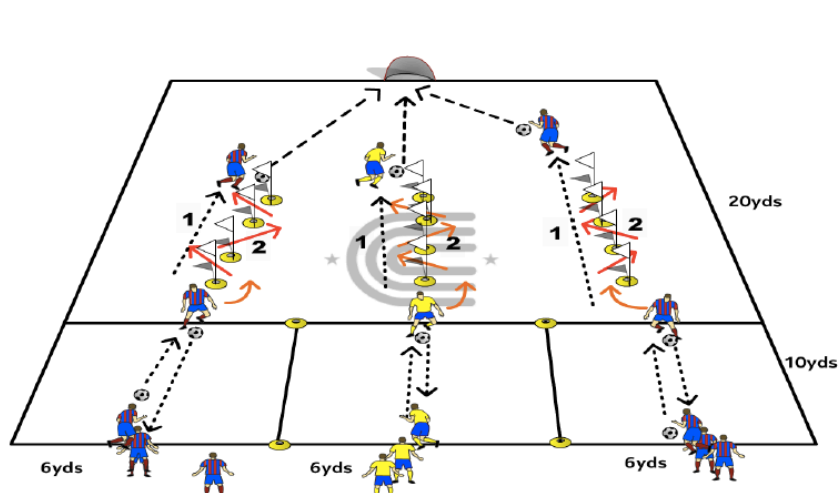
Anvisning: en gul och en röd spelare startar samtidigt med varsin boll. Båda rundar sitt mål och ska sedan göra mål. Den av de båda spelarna som gör mål först vinner poäng till sitt lag. Hämta bollarna och starta sedan nästa par.



Varför: driva bollen med fart och avsluta under press, plus snabb omställning

Organisation: 2 lag. 2 mål på varje sida. Två skottzoner närmast målen som markeras med koner i ytterkanterna.

Anvisning: Rött lag med varsin boll på ena sidan. Gula uppställda likadant på andra sidan. Röd spelare R1, driver mot ena målet och ska avsluta innanför 5-meterslinjen. Direkt när skottet har gått startar gul spelare Y1 och börjar driva upp mot andra målet. R1 ska då jaga Y1 och försöka förhindra skottet.

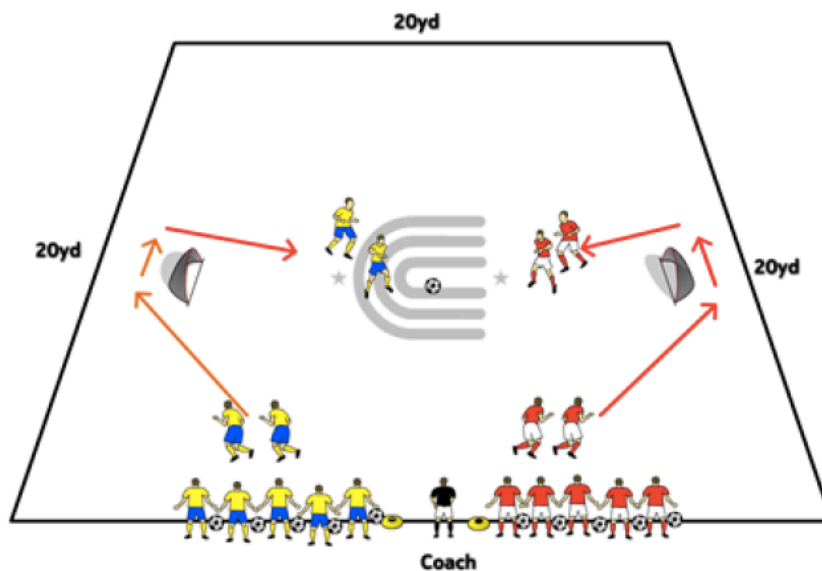


Varför: förbättra dribblingsförmåga och avslutsprecision.

Organisation: 3 lag med cirka 4 spelare i varje lag. Ett småmål i mitten i slutet av ytan. Samtliga spelare utom 1 i varje lag står vid nedersta linjen. 1 spelare i varje lag

vid konlinjen ovanför.

Anvisning: Första paret i varje lag börjar spela korta passningar mellan varandra. När ledare ger signal ska den översta spelaren i varje lag vända upp och dribbla mellan konerna – alltså tävling mellan tre spelare. Den som först gör mål vinner poäng till sitt lag.



Varför: snabbhet, utmana, försvara tillsammans och täck ytor.

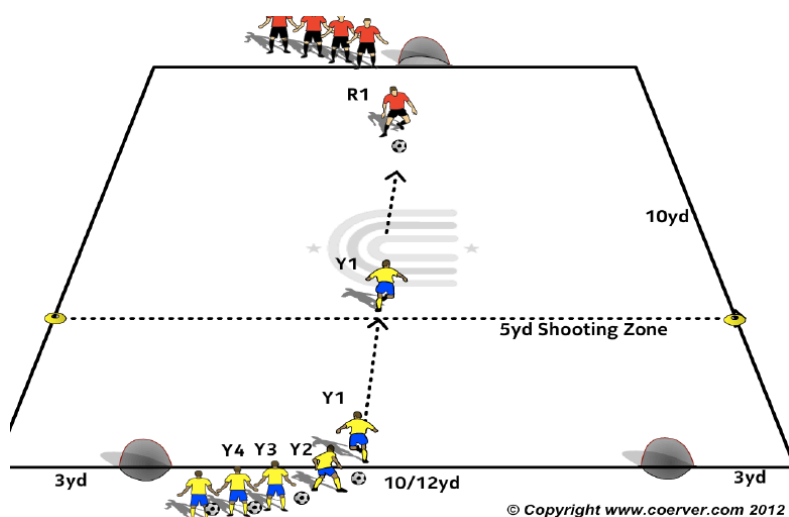
Organisation: Två lag på varsin sida. Två småmål. Bollar vid tränaren.

Anvisning: Tränaren rullar in en boll i mitten. 1 eller 2 spelare i varje lag springer runt sitt eget mål, försöker komma först till bollen och ska sedan göra mål.

Sätt eventuellt 30-sekundersgräns för varje omgång för att få högt tempo.

Variation: sätt två mål på varje sida för att uppmuntra riktningförändringar.

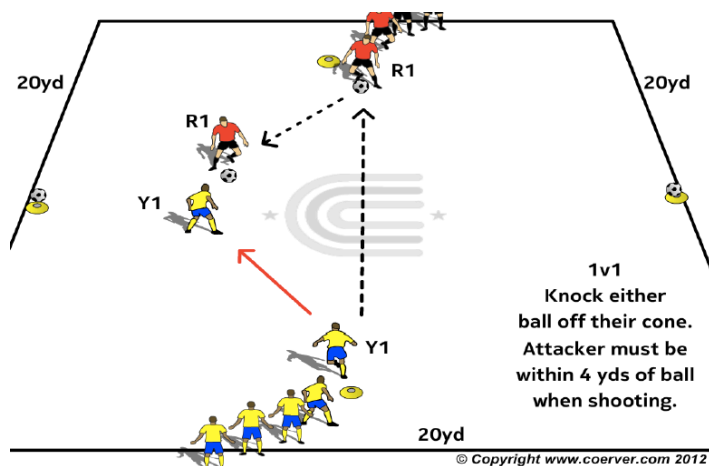
Spelarna börjar då med att runda det översta målet.



Varför: öva på 1vs1-färdigheter offensivt och defensivt.

Organisation: 2 lag på varsin kortsida. 2 mål vid laget som startar med bollar. 1 mål på andra sidan. Två koner i ytterkant som markerar skottzon.

Anvisning: Gul spelare Y1 passar bollen upp till R1. Y1 ska sedan försvara mot R1 som har två mål att göra mål i. R1 måste innanför skottzonen innan avslut får göras. Vid bollstöld försöker Y1 göra mål i det översta målet.



Varför: riktningförändringar i anfallsspel/försvarsspel. Precision i passning.

Organisation: två lag på varsin sida. En kon vid varje ytterkant som har bollar placerade på sig.

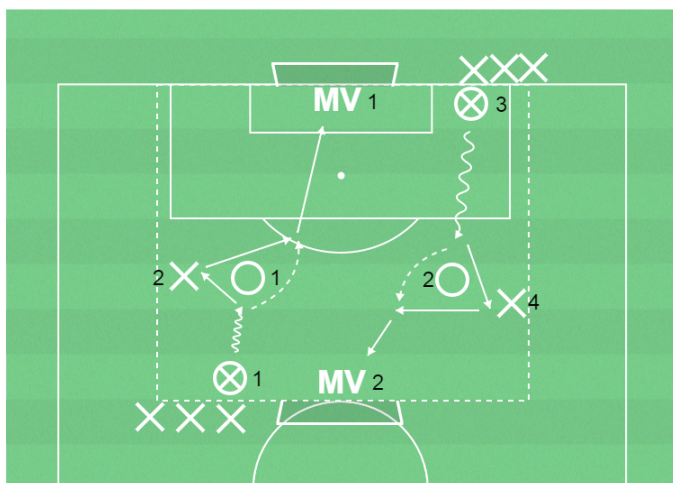
Anvisning: Y1 passar upp till R1. R1 ska sedan försöka få ner någon av de två bollarna som är placerade på koner i ytterkant. Y1 försöker snabbt komma upp i press och förhindra R1.



Varför: använda numerärt överläge för att komma till avslut. Omställning vid erövring av boll.

Organisation: 1 stort mål med målvakt. 3 småmål i andra änden. 2 vita och två röda i mittzonen. Vita väggspelare i ytterzonerna.

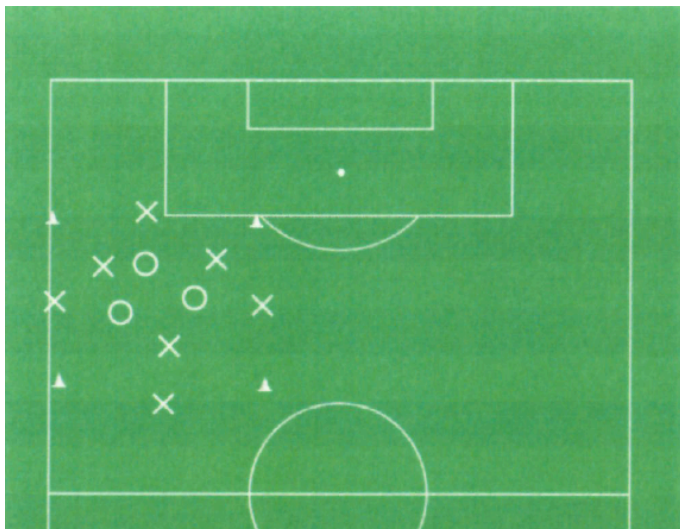
Anvisning: Spel 2 vs 2. Tränare börjar att spela in bollen till vita som försöker komma till avslut. Vita får använda sina väggspelare som har max 1 eller 2 tillslag. Bryter röda bollen ställer de om snabbt och försöker göra mål i småmålen.



Varför: Passera motståndare med hjälp av medspelare. Ha rätt kroppsställning när bollhållaren passar.

Organisation: 2 målvakter, 12 utespelare, yta 40 x 25 meter med 2 mål.

Anvisning: X1 utmanar O1, spelar vägg med X2 och avslutar mot Mv1. Övningen körs parallellt på andra sidan. Byt försvarsspelare och väggspelare efter en stund.



Varför: Jobba ihop som försvarare. Snabb återerövring för bollförlorande lag.

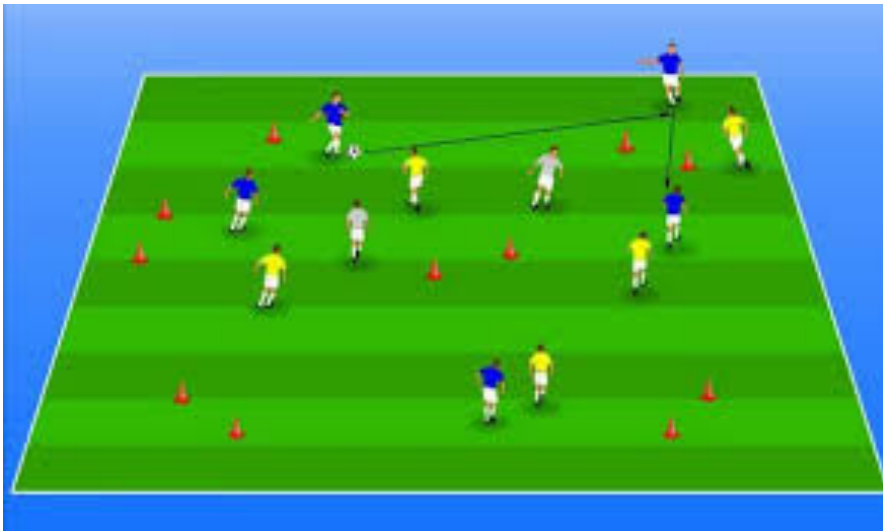
Organisation: 4 väggspelare. Spel 3 vs 3 inne i kvadraten.

Anvisning: Väggspelarna är med ena laget. Väggspelare som får passning tar med bollen in i kvadraten. Passaren tar väggspelarens plats. Spela 2-3 minuter och byt försvarsspelare.

LAGSPEL

Smålagsspel

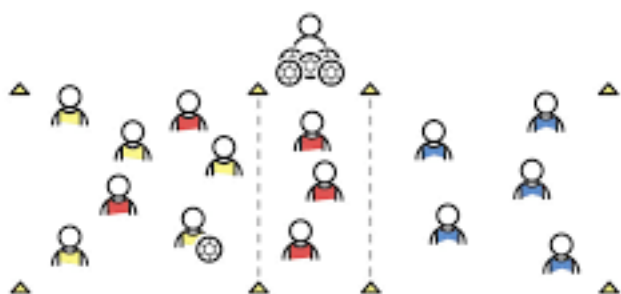
Spelövning



Varför: spelvändningar och rörelse utan boll.

Organisation: två lag. Ett flertal små konmål.

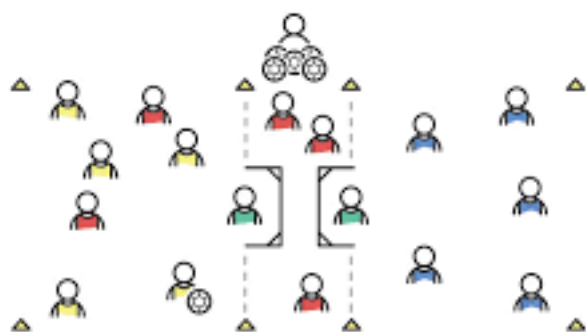
Anvisning: Mål görs genom att passa genom ett konmål till en medspelare som tar emot bollen på andra sidan. Spelet fortsätter direkt vid mål.



Varför: passningsspel under press. Vända spel.

Organisation: 3 zoner. Zonen i mitten är smalare än de två övriga. Tre lag, varav ett jagarlag i mitten (röda). 5-6 spelare i varje lag.

Anvisning: Tränaren passar in bollen till gula lagets kvadrat. Två ur jagarlaget ska då lämna mittzonen och försöka ta bollen. När gula laget klarat 5 passningar eller mer, ska de passa bollen genom eller över mittzonen ner till det blåa laget. Lyckas de, springer de två jagande röda spelarna tillbaka in i mittzonen igen och två nya röda spelare kommer in i den blå zonen och försöker ta bollen. Lyckas röda laget bryta bollen från de blåa och få ut bollen ur kvadraten blir det blåa laget nytt jagarlag och flyttar då in i mittzonen.



Varför: passningsspel under press och avslut.

Organisation: 3 zoner. Zonen i mitten är smalare än de två övriga. Tre lag, varav ett jagarlag i mitten (röda). 5-6 spelare i varje lag. Två mål med målvakter.

Anvisning: Tränaren passar in bollen till gula lagets kvadrat. Två ur jagarlaget ska då lämna mittzonen och försöka ta bollen. När gula laget klarat 5 passningar eller mer, får de avsluta mot mål. Gör de mål, springer de två jagande röda spelarna tillbaka in i mittzonen igen och två nya röda spelare kommer in i den blå zonen och försöker ta bollen som tränaren spelar in. Lyckas röda laget bryta bollen från de blåa och få ut bollen ur kvadraten blir det blåa laget nytt jagarlag och flyttar då in i mittzonen. Samma sak händer om blåa laget missar avslutet.

Passningsmatch.

Varför: rörelse och erbjuda passningsalternativ

Organisation: 4 vs 4 eller 5 vs 5 i en begränsad yta. Inga mål.

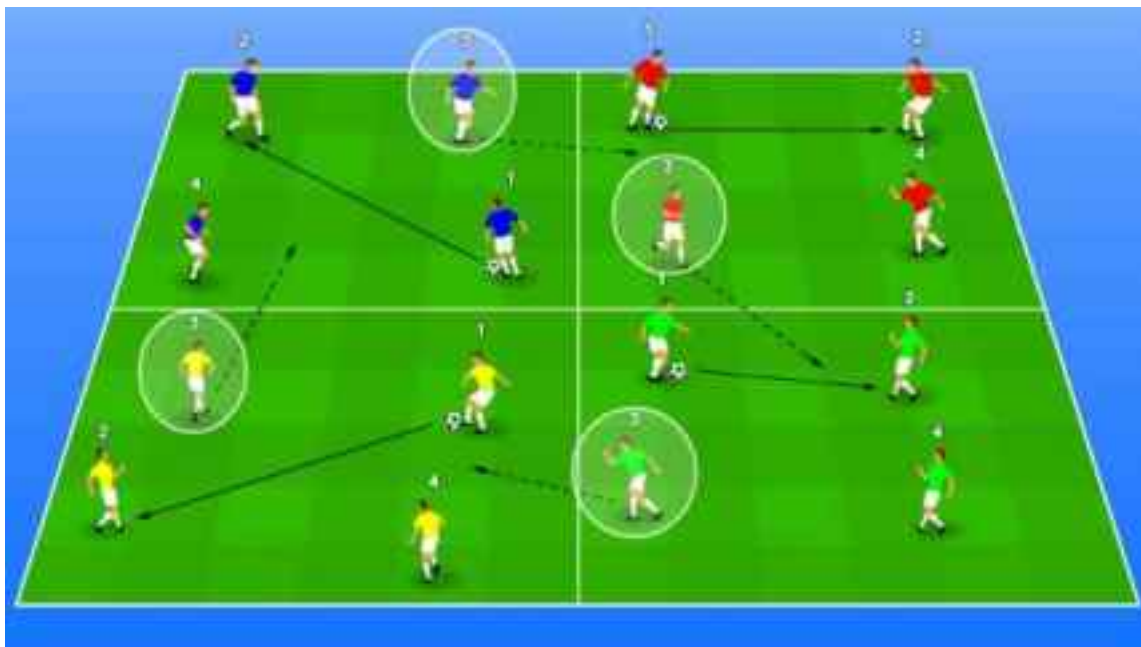
Anvisning: Vanligt spel. Poäng delas ut om man klarar 10 passningar i rad utan att motståndarlaget rör bollen.

Spel med väggar.

Varför: uppmuntra till väggspel.

Organisation: Begränsad spelyta med två vanliga mål.

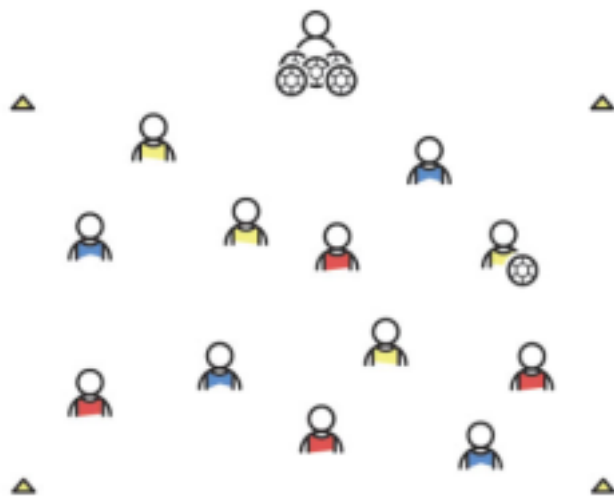
Anvisning: Spel 4 vs 4. Vanlig match med stora mål. Båda lagen har 2-3 "väggspelare" som står på offensiv kortlinje och/eller offensiv sidlinje. Dessa får man använda för väggspel eller tillbakaspel, men de får ej kliva in på planen. Byt väggspelare med utespelare efter hand.



Varför: pressa bollhållare, lösa passningar på liten yta, snabb omställning.

Organisation: 4 zoner med ett lag i varje. 4 spelare i varje lag. I varje lag tilldelas spelarna ett nummer 1-4.

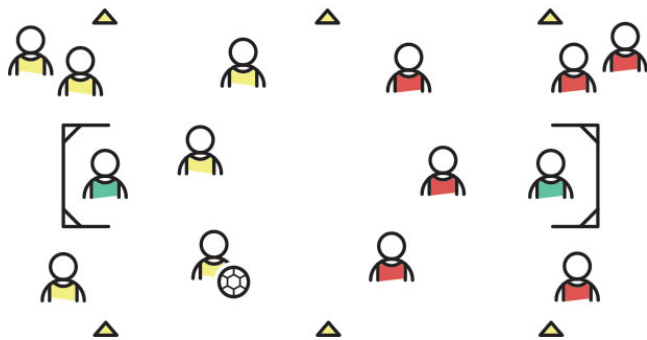
Anvisning: Övningen börjar med att spelarna rör sig inom kvadraten och passar bollen i nummerordning inom sitt eget lag. Efter en stund ropar tränaren ex "2!". Alla nr 2-spelare ska då flytta medsols in i nästa kvadrat och försöka ta bollen av motståndarlaget. Den kvadrat som klarar att passar runt bollen längst utan brytning vinner poäng.



Varför: Utnyttja numerärt överläge för bollhållande lag. Snabb återerövring av boll för försvarande lag.

Organisation: 3 lag med olika västfärger. Inga mål.

Anvisning: 2 lag spelar mot det 3:e. Vid erövring av boll blir det lag som tappat bollen jagande lag. Gör ev kort stopp innan bollen sätts igång igen.



Varför: snabba avslut, snabba omställningar, försvarsspel.

Organisation: Två lag, där varje lag delar upp sig i formationer med 3 spelare. Två mål med målvakter.

Anvisning: 3 spelare från gula laget anfaller mot 3 röda och försöker göra mål.

Övriga "3:or" står beredda bakom kortlinjen med boll. Anfallet pågår tills att målvakten har fångat bollen, mål har gjorts eller att försvararna har fått ut bollen ur ytan. Då startar omedelbart 3 nya röda spelare ett anfall – de gula spelarna som nyss anfallit ställer då om och blir försvarare.