



Mariebo IK

3 mot 3 och 5 mot 5. Driva, dribbla, finta och vända.

Barn har ett naturligt behov av lek och rörelse i unga år och följaktligen ska vi lägga fokus på detta. Samtidigt ska vi ju utbilda dem till duktiga fotbollsspelare. Men barn har svårt att inse vikten och konsekvensen av mer "seriös" träning. Kan vi då kombinera lek och inläring? Visst kan vi det. Barn i unga år motiveras sällan av inläring och viljan av att bli en duktig spelare. Motivationen kommer istället, oftast, ifrån det faktum att de tycker att det är kul att spela fotboll. Din roll som fotbollstränare i unga år handlar alltså mycket om att lära spelarna grunderna i de vanligaste tekniska momenten, samtidigt som barnen leker. Då kombinerar vi inläring av teknik och lek. Notera att det är en stor skillnad mellan en sexåring och en nioåring. Gradvis bör man därför introducera spelarna till mer "seriös" träning. Enda nackdelen med lekar är att de ibland tenderar att ta fokus ifrån det som spelarna ska träna på. Det innebär att vi ibland ska använda oss av övningar där spelarna exempelvis får nöta en insidespassning, isolerat (se definition av isolerad och funktionell teknikträning i häftet Vägledning för fotbollstränare). Isolerad teknikträning är en mycket viktig del av träningen i dessa år. Hur länge spelarna orkar vara fokuserade i en isolerad teknikövning får du som tränare bedöma. Oftast varierar det beroende på gruppen. I denna övningsbank finns en mängd olika övningar som du bör använda dig av på dina träningspass. Här ges förslag på allt från lekar till isolerad teknikträning till smålagsspel.

Driva, dribbla, finta och vändning

Vad vi ska lära oss:

- Driva bollen i olika tempo (fort, sakta, stoppa bollen)
- Dribbla bollen i olika riktningar (svänga höger och vänster, vändning 90 grader)
- Kroppsfint, Skottfint, översteg inåt och utåt

Varför

Driva bollen – för att föra bollen framåt mot mål eller från motståndare.

Dribbla och finta – när vi inte kan driva längre behöver vi lura motståndaren för att ta oss förbi.

Generellt för alla övningarna

- Se till att kvalitet och noggrannhet går före tempo.
- Spelarna ska hinna med många upprepningar av dribblingarna/finterna – det är därför viktigt att riktningsförändra ordentligt och att inte ha för bråttom.
- Se till att spelarna alltid använder sig utav medtagningar när de får bollen av sin kompis.
- Hitta gärna på egna moment om en del övningar uppfattas som för svåra.
- Det finns hur många varianter som helst att ta till. Använd er fantasi eller låt spelarna få hitta på egna varianter av Vän med bollen.
- Se till att alla vändningar tränas genom att spelarna vänder helt om. (180 grader)

Instruktionspunkter

Kvalitet i de tekniska momenten.

Se detaljerade instruktioner i häftet Instruktionspunkter (finns på hemsidan) samt under varje variation.

ÖVNINGAR

Övning 1 –Teknik finta

Vad: Att lära sig att finta

Varför: Att kunna lura motståndaren och ta sig förbi

Hur: instruktion skottfint, överstegsfint, passningsfint Stegring och varianter i övningen:

1. Visa och träna fint stillastående

2. Visa och träna fint i rörelse

3. Träna fint i konskog (ställ ut ett antal koner på liten yta, gör olika varianter som exempel dribbla runt röda koner, gula ska barnen finta, på signal ska barnen ställa sig vid en kon), se övning XX.

4. Träna fint genom att ställa sig två och två på led med 3 koner. Första konen startar barnet med att driva bollen, vid kon 2 gör barnet en fint och vid tredje konen vänder spelaren (genom att runda eller genom fint med 180 gradig vändning), på vägen tillbaka gör spelaren samma sak och lämnar över bollen till kompis. Gör svårare genom att barnen får möta varandra, starta samtidigt och finta, se övning XX

5. Träna finter genom att utmana varandra, när motståndaren kommer nära göra barnet en fint eller vändning till höger (för att inte krocka) (4 koner i en liten yta), motståndaren ska inte bryta.

Organisation: 1 boll per spelare

Övning 2 – Vändning

Vad: Driva och vända

Varför: För att komma förbi och från motståndare

Hur: Arbete från kon till kon. En spelare i taget driver/dribblar och vänder innan konen. Efter vändningen utför spelaren samma moment på vägen tillbaka och gör sedan en överlämning till nästa spelare. Tänk på att fokusera på max två vändningar per träningspass. Men se till att under en längre period ha jobbat med alla de fem vanligaste utsides-, insides-, sul-, cryuff- och överstegsvändning.

Variationer

1. Driv bollen rakt fram med utsida fot.

Tänk på:

- Försök att inte titta på bollen.
- Håll kroppen rak.
- Löp med samma steglängd.
- Driv också bollen med den sämre foten.

2. Utsida, insida = höger utsida – höger insida – vänster utsida – vänster insida i zickzack.

Tänk på:

- Ordenliga riktningsförändringar.
- Hitta en rytm.
- Lätt böjda ben och rak överkropp.

3. Överstegsfinter, omväxlande höger och vänster ben = höger utsida – översteg höger – vänster, utsida – översteg vänster i zickzack.

Tänk på:

- Kort, snabbt och lågt översteg runt bollen (inte över).
- Hitta en rytm.
- Lätt böjda ben och rak överkropp.

4. Överstegsfinter inåt, samma sak som ovan förutom att nu korsas benen. Låtsas gå åt vänster med höger ben genom att kliva runt bollen och ta med den med vänster fots insida i andra riktningen.

Tänk på:

- Mjuka rörelser.
- Använd både utsidan och insidan samt höger och vänster fot.
- Ta med finter från de tidigare övningarna tillsammans med spelarnas egna.
- Allt ska ske ungefär i zickzack, riktningsförändringar är fortfarande viktiga.

Organisation: Yta: ca 15-20 m mellan konerna. 2 spelare delar på en boll.

Övning 3 – Bilar

Vad: Att driva, dribbla och finta

Varför: För att ta sig förbi en motståndare.

Hur: Spelarna driver bollen (är bilar, bollen nära foten (vakta sin boll) och utför det som ledaren ropar (färg eller ord).

Visa olika kommandon efter gruppens kunskap:

Grönt – Kör, driv bollen framåt med tempo

Gult – Sakta in, driv bollen i lågt tempo

Rött – Stopp, stanna bollen (tå upp, häl ner) och stå still (med dobbarna på bollen).

Krasch – Stanna bollen och ramla

Sväng höger/vänster (variant utsida, insida fot)

Lila – gör en valfri fint (skottfint eller översteg)

Hjul – Driv bollen runt på stället som ett hjul med insida fot (variant utsida fot)

Blinka – lätta fötter

Akta – bollen är stilla, spelaren hoppar åt sidan ett steg, använd utsida fot för att svänga 90 grader.

Vänd bilen – stoppa med dobbarna, dra bollen bakåt och vänd om

Varianter:

- Enbart höger/vänster fot
- Enbart utsida/insida
- Sök upp och utmana andra spelare eller använd koner

Organisation: 1 barn/boll. Plan tvärs över hallen

Övning 4 – Kontävling

Vad: Träna fint och dribbling

Varför: För att kunna ta sig förbi en motståndare.

Hur: Numrera hörnkoner 1-4. Spelarna driver bollen till konen med den siffra som ledaren ropar.

Varianter:

- Spelaren driver runt konen med utsida, variant insida.
- Göra en fint innan konen och sedan driv runt konen med utsida eller insida fot.
- Ställ ut koner i mitten som är motståndare som de måste dribbla eller finta förbi
- Ett barn får stå på linje eller område och försöka ta av bollen, vara motståndare
- Räkna poäng för varje kona minus om de träffar kon eller motståndare

- Enbart höger/vänster fot

Organisation: 1 barn/boll. 4 koner eller flaskor. Plan tvärs över hallen.

Övning 5 – Driva boll i bana

Vad: Träna driva och finta.

Varför: För att kunna ta sig förbi och från motståndare

Hur: Gör en kort bana med ett antal koner där barnen ska driva bollen i olika riktningar. De barn som vill kan ta tid för att nästa gång se om de klarar banan snabbare. Bana bör även innehålla en fint och en vändning. Ta tid och låt barnen tävla mot sig själv, kör banan senare för att se om de klarar slå sin tid.

Organisation: 1 barn/boll. Ytans storlek 5 X 5 meter.

Övning 6 - Konskog

Syfte driva : dribbla, finta och vända.

Organisation: Yta: variera beroende på antalet spelare. X antal spelare, alla med boll.

Anvisningar: Alla spelare driver, fintar, dribblar och vänder fritt mellan konerna.

Variationer

- Driv endast med höger eller vänster fot.
 - Sök upp en kon och gör en specifik vändning.
 - Sök upp en kon och gör en specifik fint. Övningen går att variera ytterligare genom att endast hälften av spelarna har boll. Spelarna utför det moment som tränaren anger.
 - Spelaren med boll gör en överlämning till valfri spelare som inte har boll.
 - Väggspele. Spelaren utan boll gör sig spelbar bred vid en kon och spelar vägg med bollhållaren. Byt bollhållare efter ca en minut.
 - Egna varianter, tränarens fantasi! Instruktionspunkter Kvalitet i de tekniska momenten. Se häftet Instruktionspunkter för detaljerade instruktioner.
 - Mjuka rörelser med lätt böjda ben och rak överkropp.
 - Utför finterna i god tid innan konen. Tempoväxla efter varje fint. Drivningskvalitet.
 - Om det är tätt mellan konerna – använd många tillslag på bollen för att ha den under kontroll.
 - Om det är långt mellan konerna – använd färre och ”längre” tillslag för att få upp farten.
 - Försök att få upp blicken så mycket som möjligt.
 - Se till att bollen aldrig befinner sig under kroppen.
-

Övning 7 – Räkor och krabbor

Syfte: Bollbehandling. Driva, finta och dribbla samt ha kul.

Organisation: Anpassa ytan efter antalet spelare. En boll per spelare.

Anvisningar: En eller två spelare är krabbor och placerar sig på ena linjen. Krabborna ska gå i kräftställning, dvs på alla fyra med rumpan neråt (det gick tyvärr inte att på bilden visa spelarna i kräftställning). Övriga spelare har varsin boll och är placerade på motsatt linje. Dessa spelare är räkor. På signal ska räkorna ta sig över "havet" till den andra linjen utan att få sina bollar uppätta av krabborna som får använda händerna för att äta upp bollarna. Räkor som blir uppätta blir krabbor. Sist kvar vinner.

Instruktionspunkter

- **Drivningskvalitet:**

Blicken växlande mellan boll samt med - och motspelare.

Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen. o Driv så ofta som möjligt med vristen/utsidan av foten.

- **Kvalitet i finter:**

Ordentliga tempoväxlingar och riktningsförändringar efter finten.

Överdriv gärna finterna. o Se häftet Instruktionspunkter för detaljerade instruktioner i dessa moment.

Övning 8 - Tjuv och polis

Syfte: Bollbehandling. Driva, finta och dribbla samt ha kul.

Organisation: Yta ca 15 x 20 m (anpassa efter antalet spelare). En boll på två spelare.

Anvisningar: • Spelarna jobbar två och två.

- Bollhållaren (tjuven) driver bollen runt i ytan och ska försöka finta bort sin motståndare (polisen).
- När tränaren ropar frys stannar alla upp och om tjuven är på mer än en armlängds avstånd har denne vunnit.
- Byt uppgifter efter ett par minuter.

Variationer:

- Två stycken poliser istället för en. Instruktionspunkter
- Kvalitet i finter. o Överdriv finterna. o Kroppsfinter och tempoväxlingar passar bra i en övning som den här.
- Drivningskvalitet o Driv så ofta som möjligt med vristen/utsidan av foten. o Arbeta mycket med tempoväxlingar och, efter en fint, riktningsförändringar. o Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen.

Övning 9 - "Domarn, Hur långt är det kvar?"

Syfte: Bollbehandling, driva samt ha kul.

Organisation: Längd: ca 20-30 m. Bredd: anpassa efter antalet spelare. En boll per spelare.

Anvisningar:

- En av spelarna är domare och placeras på en linje med ryggen mot resterande spelare.
- Övriga spelare har varsin boll och står placerade på motsatt linje.
- Spelarna med boll frågar "Domarn, hur långt är det kvar?". Domaren svarar då en tid mellan 1-5 minuter eller övertid.
- Säger domaren exempelvis två minuter räknar han eller hon till två sekunder och vänder sig sedan snabbt om mot spelarna.
- Samtidigt ska spelarna försöka driva bollen över till sidan där domaren står medan han/hon räknar. När domaren vänder sig om måste spelarna stå helt stilla med foten på bollen.
- Om man inte lyckats med det får man börja om från början. Den spelare som först stannar sin boll på linjen vinner och får vara domare i nästa omgång.
- Säger domaren "övertid" ska alla spelare låtsas att de är jättetrötta och har kramp.

Instruktionspunkter:

- Drivningskvalitet o Anpassa farten efter hur många minuter man har på sig. Driv med bollen nära foten när det går långsamt och längre fram ju mer tid man har på sig. o Driv alltid med vristen/utsidan av foten. o Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen.

Övning 10 - TOM & JERRY

Syfte: Bollbehandling. Driva och ha kul.

Organisation: Tre zoner där de yttersta är smala (se bild). Mittenzonen bör vara åtminstone 20-30 m lång. Så många bollar som möjligt.

Anvisningar:

- Två lag tävlar mot varandra. Båda har varsitt bo i de yttersta zonerna.
- Två spelare är Tom. De befinner sig i mittenzonen och ska skydda sina ostskivor (bollarna).
- Man hämtar en ostskiva genom att springa till en boll och dribbla tillbaka den till sitt bo med fötterna.
- Tom får bara kullar spelare i mittenzonen. Om man blir tagen innan man hunnit fram till en boll får man hämta en boll ur sitt bo och lägga tillbaka i mitten. Blir man tagen när man driver en boll får man lämna bollen, ta sig tillbaka till sitt bo och börja om.
- Efter x antal minuter blåser tränaren av och då får varje lag räkna hur många bollar man har i sitt bo. Det lag med flest bollar vinner. Instruktionspunkter
- Drivningskvalitet o Driv så ofta som möjligt med vristen/utsidan av foten. o Riktningförändra och tempoväxla om du blir jagad av Tom. o Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen