



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

BOLLKONTROLL OCH KOORDINATION

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

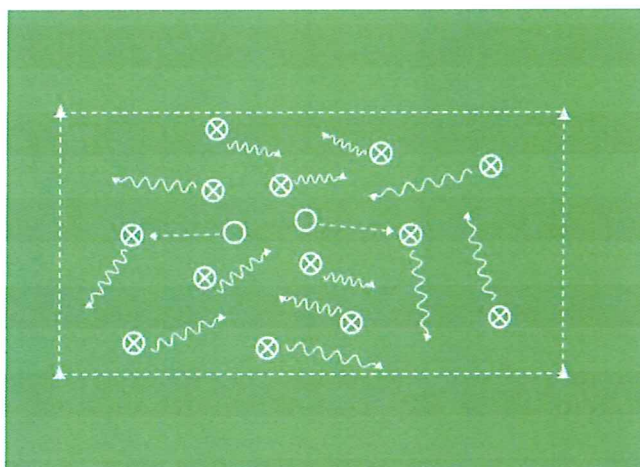
Spelarna lär sig kropps kontroll, bollkontroll, kommunikation, koordination mm.

Hur?

Hur kan du se vart det finns en ledig yta?

Hur kan du driva och vända med bollen på lättast möjliga sätt?

På vilka sätt kan du kommunicera med dina lagkamrater?



Organisation

8-16 spelare, bollar, västar konor. Yta 10 x 20 m ca.

Anvisningar

Samtliga spelare har var sin boll och springer (driver) runt den innanför linjerna. Spelarna lyssnar på tränarens instruktioner och utför sedan dem. 1-byt boll med lagkompis, 2-vänd med bollen, 3-tio "step" på bollen, 4-sparka ut varandras bollar.

Varianter: Knappt hälften har boll övriga spelare utan boll. Spelarna passar till valfri spelare och gör sedan en tempoväxling åt höger/vänster och sedan bakåt. 1-2 bollar kastas till valfri spelare i luften övriga bollar passas som vanligt med fötterna.

En spelare är "jägare", övriga spelare har var sin boll och ska akta sig för "jägaren" som vill sparka ut bollarna alt. "datta" spelare med boll. Antalet jägare blir fler ju fler som blir tagna.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

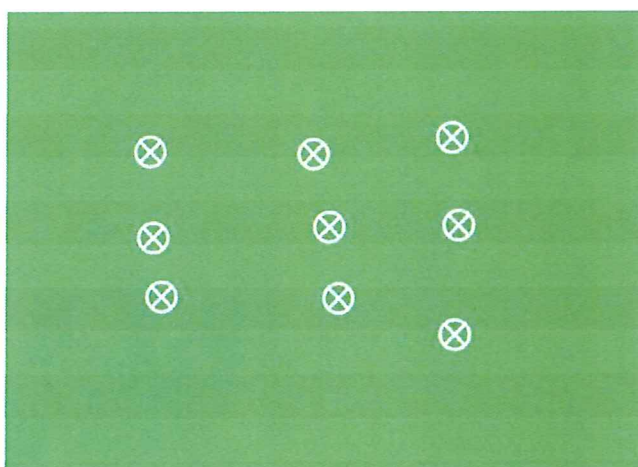
KOORDINATIONSÖVNINGAR MED BOLL 9-12 ÅR

Vad?

Fotbollskoordination

Anvisningar

- 1 Ligg på marken med sträckta armar och ben. Rulla fem varv åt höger och fem varv åt vänster.
- 2 Studsa bollen i marken. Snurra ett varv och fånga bollen innan den studsar en andra gång.
- 3 Sitt på marken och kasta upp bollen i luften. Res dig upp och fånga bollen innan den studsar.
- 4 Hoppa hoppersasteg och studsa bollen från den ena handen till den andra.
- 5 Hoppa åt sidan och studsa bollen med motsatt hand.
- 6 Hoppa jämfota på stället och studsa bollen från ena handen till den andra.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LEK - SPEGELN

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

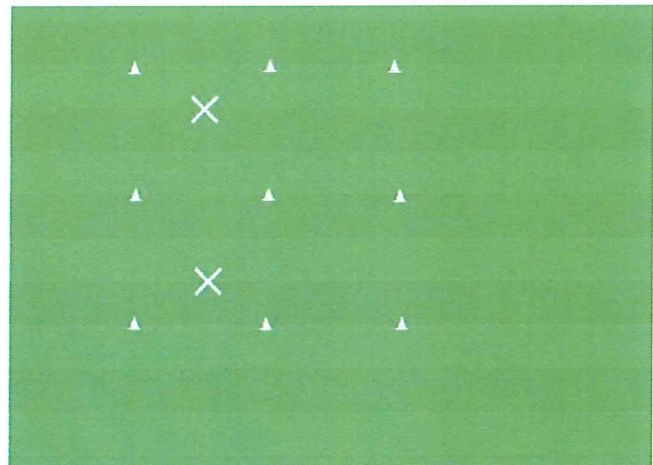
Organisation

6 barn, yta 10 x 5 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Dela in sex barn i tre par. Gör två kvadrater à 5 x 5 meter där en sida är gemensam. Ett par åt gången är aktivt. Barnen står mitt emot varandra. En är ledare och ska snabbt förflytta sig mellan konerna på sin planhalva. Kamraten ska följa efter som en spegelbild på sin planhalva. Variera genom att göra leken både med och utan boll. Byt par efter 10 sekunder. Nästa gång det är parets tur byter barnen uppgift.

Observera att filmen innehåller samtliga lekar från färdighetsövning 3 i träningsprogrammet förhindra spelyppbyggnad - markera.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LEK - KULLEK

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

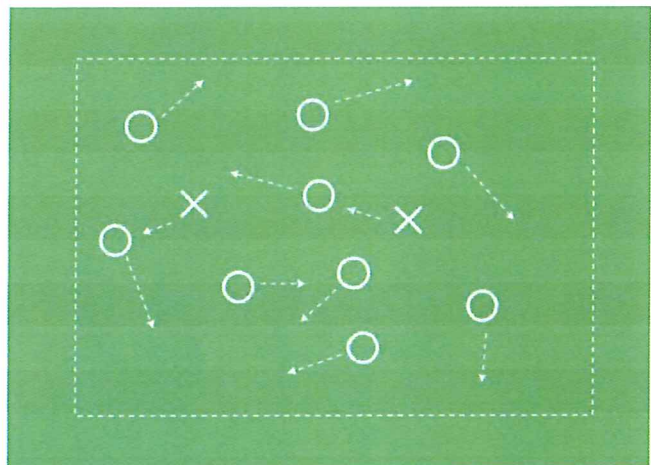
Anvisningar

En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir "befriad" om en kamrat kryper under.

Variant

En kamrat håller den kullade i händerna, och de gör tillsammans tre knäböjningar.

En kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

MÅLVAKT C - LEK - KÄNGURUSTAFETT

Vad?

Lek

Varför?

Kängurustafett är en rolig stafett som tränar barnens olika färdigheter, bland annat deras koordinationsförmåga och spänst.

Organisation

Barnen bildar lag med fyra deltagare i varje, och varje lag får två bollar.

Anvisningar

Det första barnet sätter den ena bollen mellan knäna och håller den andra bollen i händerna.

Barnet förflyttar sig genom att hoppa framåt som en känguru, runda en kon och sedan hoppa tillbaka. Tappar barnet någon boll tar hon eller han upp den och fortsätter.

Det är lämpligt med många lag med få deltagare eftersom det skapar större aktivitet.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

MÅLVAKT C - KOORDINATION 9-12 ÅR, UTAN REDSKAP 1

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsörelser i förhållande till varandra och omgivningen.

Anvisningar

Sitt på marken. Rulla bakåt och nudda tårna i marken bakom huvudet.

Slå kullerbytta framåt och bakåt.

Hoppa framåt på ett ben.

Hoppa twisthopp på stället. Vrid överkroppen åt ena hållet och fötterna åt det andra.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

MÅLVAKT C - KOORDINATION 9-12 ÅR, BOLLÖVNINGAR 1

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kropps rörelser i förhållande till varandra och omgivningen.

Anvisningar

Spring och studsa bollen med en hand.

Spring baklänges och studsa bollen med en hand.

Hoppa hoppsasteg och studsa bollen.

Hoppa åt sidan och studsa bollen.

Hoppa jämfota på stället och studsa bollen från ena handen till den andra.

Hoppa svikthopp ut och ihop med benen och studsa bollen från hand till hand.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

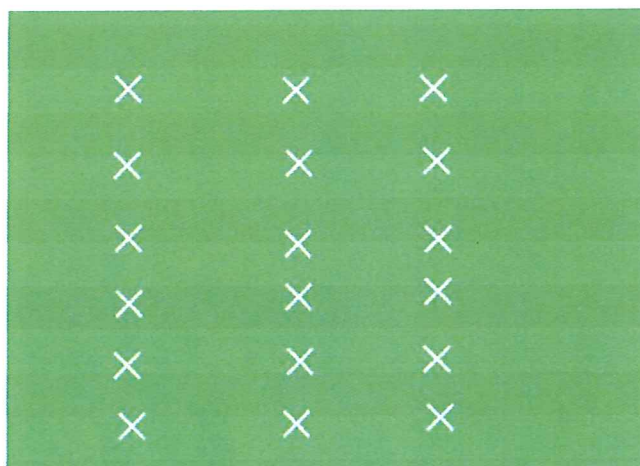
FS - STAFETT ÖVER - UNDER

Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med sex barn i varje lag.
Barnen ställer sig på cirka två meters avstånd ifrån varandra. Vartannat barn ställer sig bredbent och vartannat som bock. Den siste i varje lag kryper under och hoppar över sina kamrater. När den som började är längst fram börjar nästa. Laget är klart när barnen har sina ursprungliga positioner.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LEK - VEM ÄR RÄDD FÖR...?

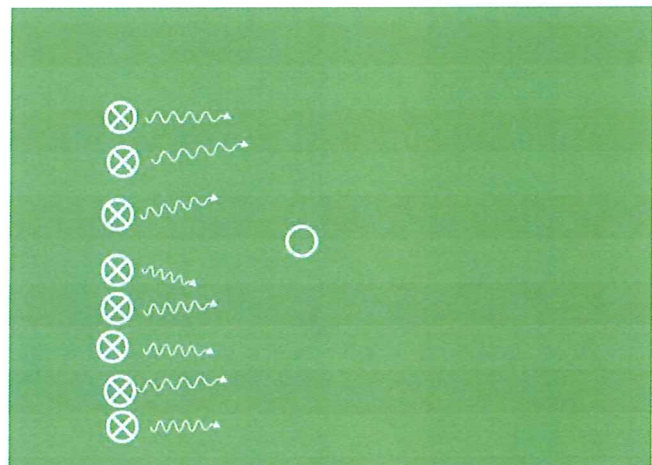
Vad?

Lek

Anvisningar

Alla barn står med var sin boll vid kortsidan av en rektangel. I mitten står till exempel Emma som ropar "Vem är rädd för Emma?", och gruppen svarar "Inte jag!".

Barnen ska sedan försöka driva bollen över till andra kortsidan, och Emma ska kulla så många som möjligt. De som blir kullade hjälper sedan Emma i mitten. Sist kullad vinner.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LEK - STAFETT ZICK - ZACK

Vad?

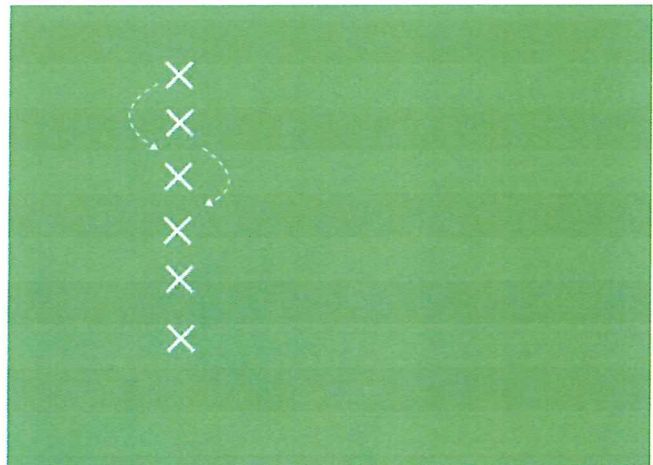
Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med sex i varje lag. Barnen ställer sig på armlängds avstånd inom respektive lag. Det sista barnet i laget springer zick-zack mellan kamraterna och ställer sig först i kön. Då startar nästa och så vidare. Laget är klart när barnen har sina ursprungliga positioner.

Variant

Barnen driver en boll med fötterna eller studsar den med händerna.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ORIENTERING

Vad?

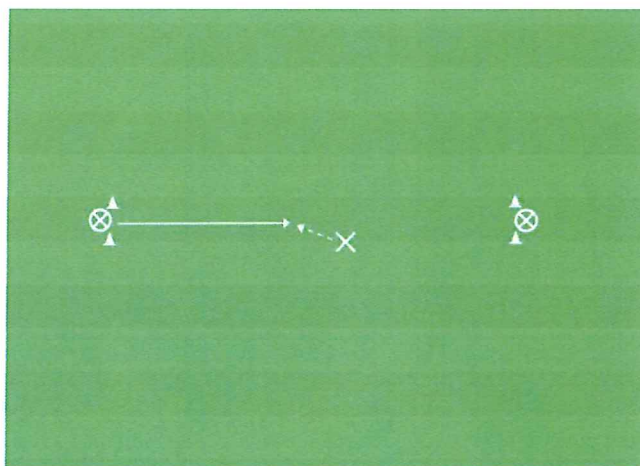
Speluppbyggnad

Varför?

Lära spelarna att vända på kroppen och vrida på huvudet för att kunna se ytan bakom sig.

Hur?

- Vad kan du göra för att veta hur det ser ut bakom dig?
- Hur vet du vad som finns bakom dig?
- Hur kan du få reda på "senaste nytt?"



Organisation

Tre spelare på en rad mitt emot varandra, två bollar och två olika färger på konor alt. västar.

Anvisningar

A spelar bollen till spelaren i mitten som möter, innan bollen kommer till spelaren i mitten ska denne titta bakom sig vilken färg som den tredje spelaren håller upp med armen.

Boll passas, spelaren ropar "röd!" om det är en röd kona som hålls upp av den tredje spelaren, därefter vänder spelaren i mitten på sig och kör från andra hållet.