



Östergötlands
Fotbollförbund

SPELARUTBILDNINGSPLAN

ÖSTERGÖTLANDS FOTBOLLFÖRBUND



Östergötlands
Fotbollförbund

RESPEKT I FOTBOLL



Övningar och planering för Landslagets Fotbollsskola



SISU
Idrottsutbildarna



Östergötlands
Fotbollförbund





LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Organisation av stationer/övningar	3
Träning 1 (FM dag 1)	4
Träning 2 (EM dag 1)	7
Träning 3 (FM dag 2)	10
Träning 4 (EM dag 2)	13
Träning 5 (FM dag 3)	16
Träning 6 (EM dag 3)	19
Träning 7 (FM dag 4)	22
Träning 8 (EM dag 4)	25
Träning 9 (FM dag 5)	28
Träning 10 (EM dag 5)	31
Praktiska detaljer	34
Övriga aktiviteter	35
Bra att veta	36

STATIONSTRÄNING

LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA



Östergötlands
Fotbollförbund



Östergötlands
Fotbollförbund

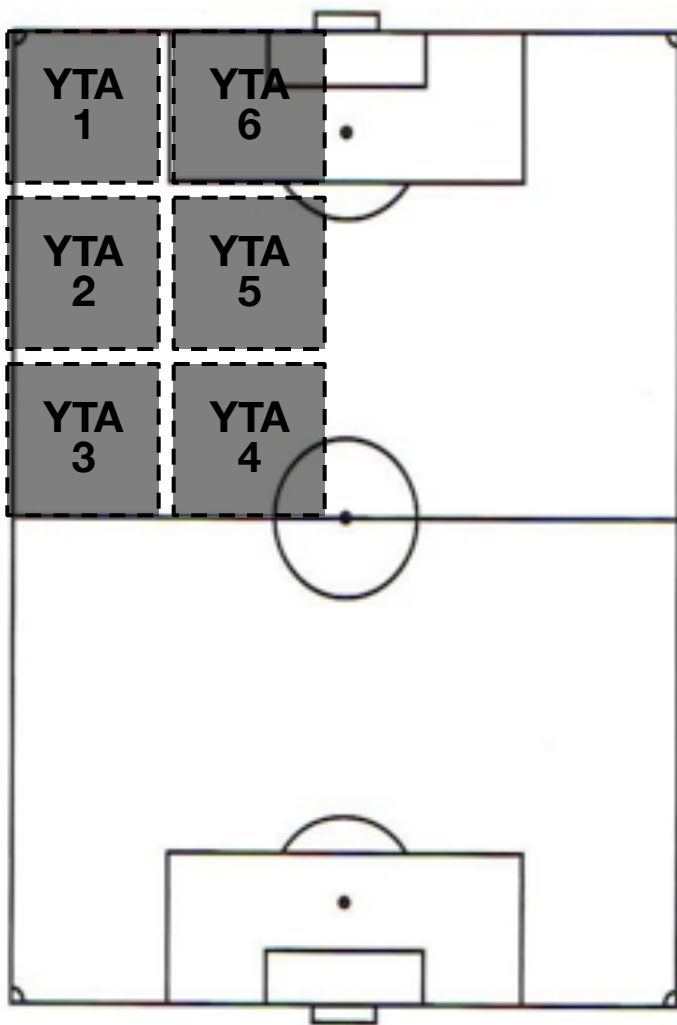
ORGANISATION

Träningsprogrammen bygger på att barnen är 6 spelare per grupp och att varje grupp genomför 6 stationer per träningspass. För barn på nivå 2 (9-12 år) går det även bra att vara upp till 8 spelare per grupp. Om ni inte har 1 ledare / 6 barn så rekommenderas att bygga två identiska stationer bredvid varandra där samma ledare tar ansvar för båda ytorna och därmed 12 barn (se skiss 2 – där t.ex. yta 1:1 och 1:2 är samma övning). Anpassa antalet ytor efter antalet barn. Gör ytor på hela planen om ni är många barn (se skiss 2).

Grupperna börjar träningen i olika ytor. Låt någon eller några ytor stå tomma om ni är ojämnt antal barn i förhållande till antalet ytor. Att även ha de ytor som inte används klara innan träningen gör att ni tjänar tid när ytan ska börja användas. Barnen stannar 10-12 minuter i varje yta och byter sedan så att gruppen som är i yta 1 går till yta 2 som går till yta 3 o.s.v. Gruppen i yta 6 går till yta 1. Det innebär att det tar 1 h och 15-30 min att genomföra ett träningspass med 6 stationer inklusive tid för att byta station.

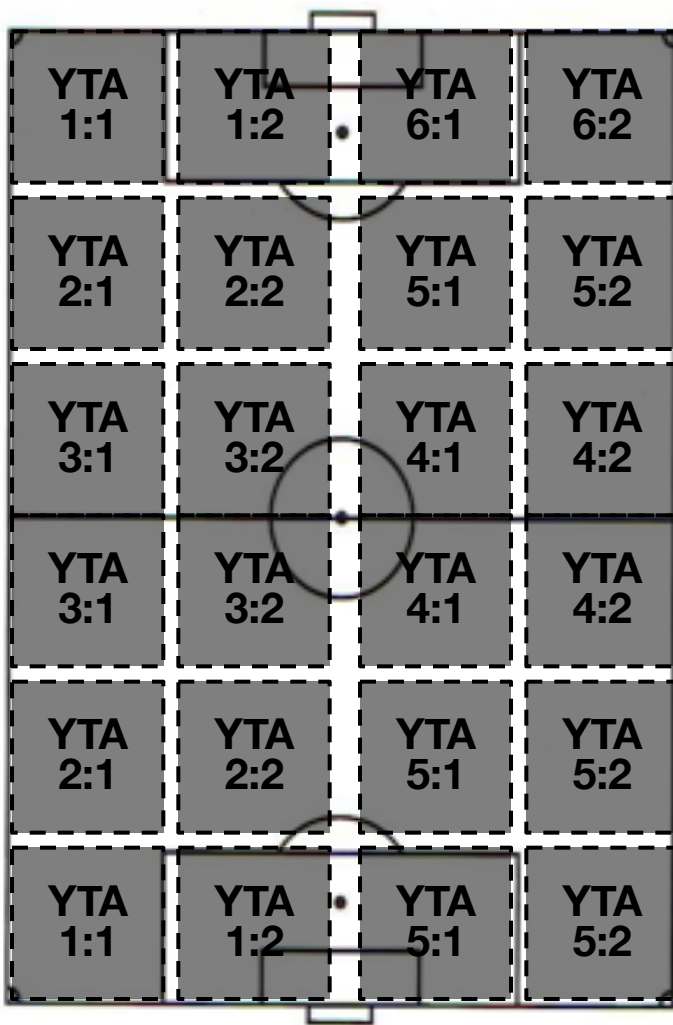
Skiss 1. Organisation vid LFS med:

- Få barn (t.o.m. 36 barn)
- Många ledare (1 ledare/6 barn)



Skiss 2. Organisation vid LFS med:

- Många barn (t.o.m. 144 barn)
- Få ledare (1 ledare/12 barn)



TRÄNING 1 – FÖRMIDDAG DAG 1

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 2 mot 2 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

VAD

Dribbla och driva

VARFÖR

För att ta bollen framåt

HUR

- Hur kan jag kontrollera bollen när jag springer med den? (många tillslag, bollen nära foten)
- Hur kan jag undvika att bli av med bollen? (driv till fria ytor, riktningsförändra, tempoväxla, täck bollen)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 5 bollar 15-12 m, 4 koner

Anvisning

Spelaren som inte har boll ska försöka ta bollen från de andra. Om man blir av med sin boll gäller det att ta någon annans boll.

Stegring

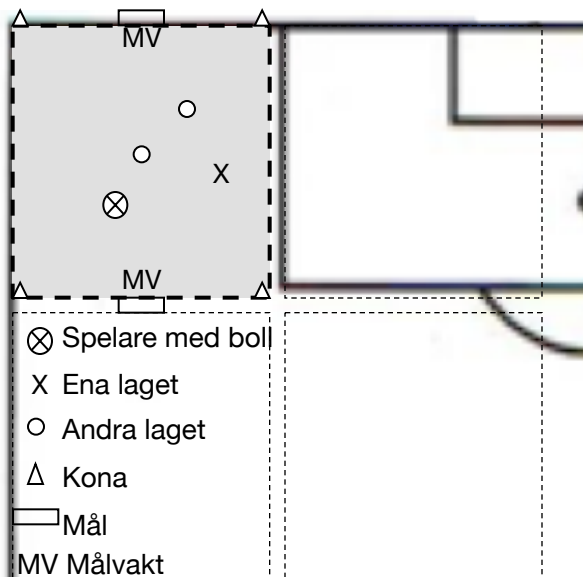
- 1 Om man blir av med sin boll hjälper man försvararen. Fortsätt tills ingen har sin boll kvar.
2. Varsin boll. Det gäller att sparka ut de andras bollar.

SAMMANFATTA

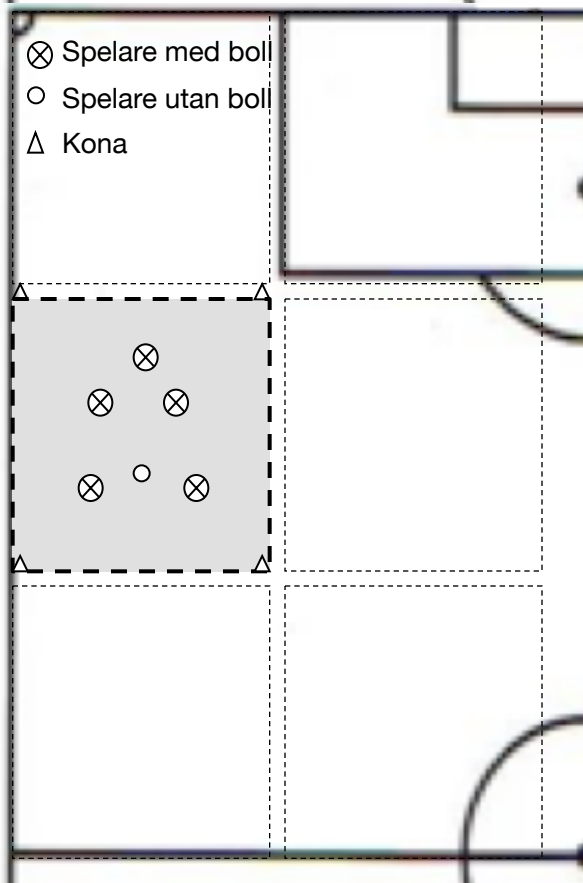
Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 1



YTA 2



TRÄNING 1 – FÖRMIDDAG DAG 1

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Hur kan jag ta mig framåt i planen? (driv bollen till fria ytor, utmana, finta dribbla eller vänd från motståndare)
- Hur kan jag ta mig förbi motståndare? (utmana, finta dribbla eller vänd från motståndare)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 3 mot 3. Poäng genom att driva bollen över motståndarnas kortlinje.

Stegring

Driv över motståndarnas långsida för att få poäng.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

VAD

Målvaktsspel

VARFÖR

För att som MV träna på att spela ut bollen från händerna

HUR

- Hur rullar jag ut bollen? (som i bowling, kliv fram med vänster ben i ett utfallssteg om du är högerhänt, greppa bollen mellan fingrar och underarm)
- Hur kastar jag ut bollen? (armen nära huvudet, styr med fingrarna)
- Hur kan fångar jag bollen? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna med lätt böjda fingrar)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 4 koner

Anvisning

Spelarna får varsitt nummer. Nr 1 rullar bollen till nr 2 som rullar till nr 3 o.s.v.

Stegring

Kasta bollen olika höjder istället för att rulla

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

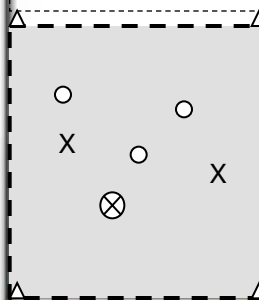
YTA 3

⊗ Spelare med boll

X Ena laget

○ Andra laget

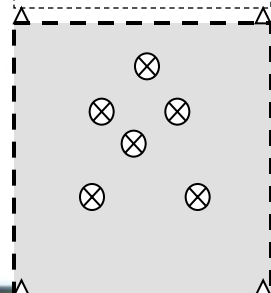
△ Kona



YTA 4

⊗ Spelare med boll

△ Kona



TRÄNING 1 – FÖRMIDDAG DAG 1

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 2 mot 2 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

TEORI – LÄRA KÄNNA VARANDRA OCH SAMARBETA

YTA 5

ÖVNING 1 – KNOTEN

1. Spelarna står i en ring med armarna rakt ut och blundar.
2. Alla spelare går samtidigt inåt i ringen och hittar en hand att hålla i sin höger hand och annan att hålla i sin vänster hand.
4. Spelarna får titta och presenterar sig då för de som de håller i handen. Berätta namn och t.ex. favoritdjur eller favoritlag.
5. Spelarna ska utan att släppa händerna ställa sig i en ring.

ÖVNING 2 – STÅ I RING

1. Spelarna ska ställa sig i en ring i den ordning de fyller år. Ringen sluts med den som fyller först och den som fyller sist.
2. Spelarna presenterar sig för de spelare som de står bredvid. Berätta namn och vad du önskar dig i födelsedagspresent.

HUR

- Hur samarbetar vi för att lösa problemen? (prata med varandra, hitta gemensamma regler som t.ex. att man först presenterar sig för den till höger och sedan den till vänster)
- Vad är viktigt för att alla ska kunna presentera sig för varandra? (prata med en spelare åt gången, prata lagom högt så att de andra också kan höra varandra)

10-12 min

⊗ Spelare med boll

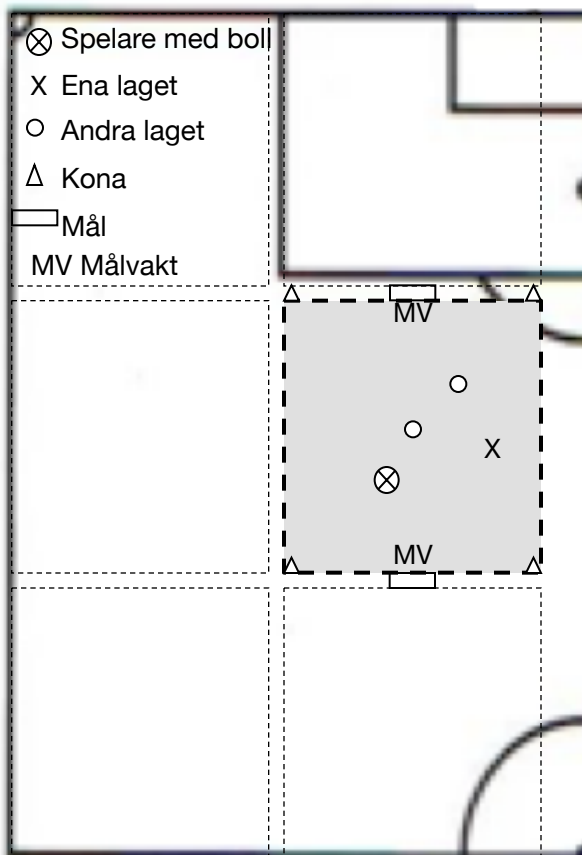
X Ena laget

○ Andra laget

△ Kona

□ Mål

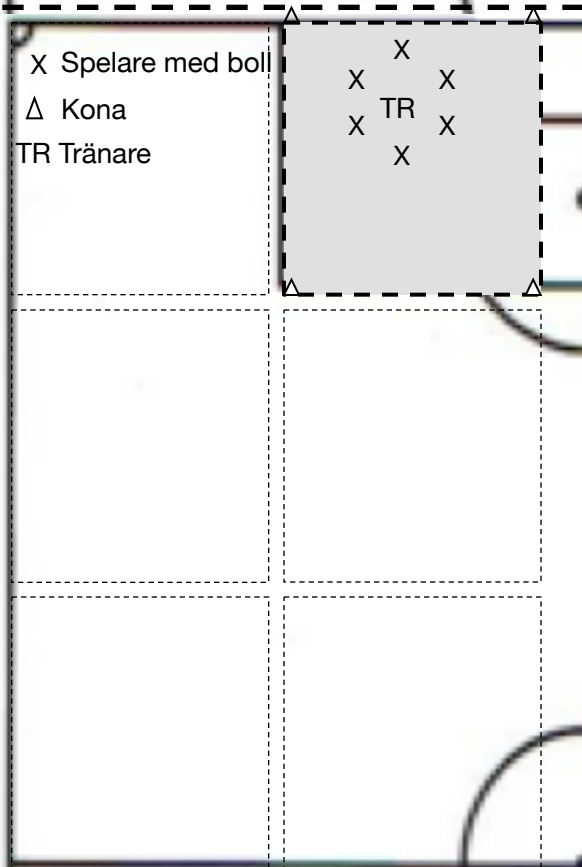
MV Målvakt



X Spelare med boll

△ Kona

TR Tränare



TRÄNING 2 – EFTERMIDDAG DAG 1

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

YTA 1

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 2 mot 2 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

VAD

Koordination

YTA 2

VARFÖR

För att få bra kroppskontroll

HUR

- Hur kan jag ta mig över ytan utan att bli tagen? (titta upp och spring på fria ytor, riktningförändra och tempoväxla)
- Vad är viktigt för tagaren? (se vilka spelare som är nära och springa snabbt efter den/dom)

ÖVA

Organisation

6 spelare, yta 15-12 m, 4 koner, 6 västar

Anvisning

Spelarna ställer upp på ena kortlinjen med en väst som svans. En spelare är tagare och står på mitten. Tagaren säger "vem är rädd för Zlatan". De andra svarar "inte jag" och försöker sedan springa över till motsatt kortlinje. Tagaren försöker ta de andras svansar. Om man blir av med sin svans blir man tagare.

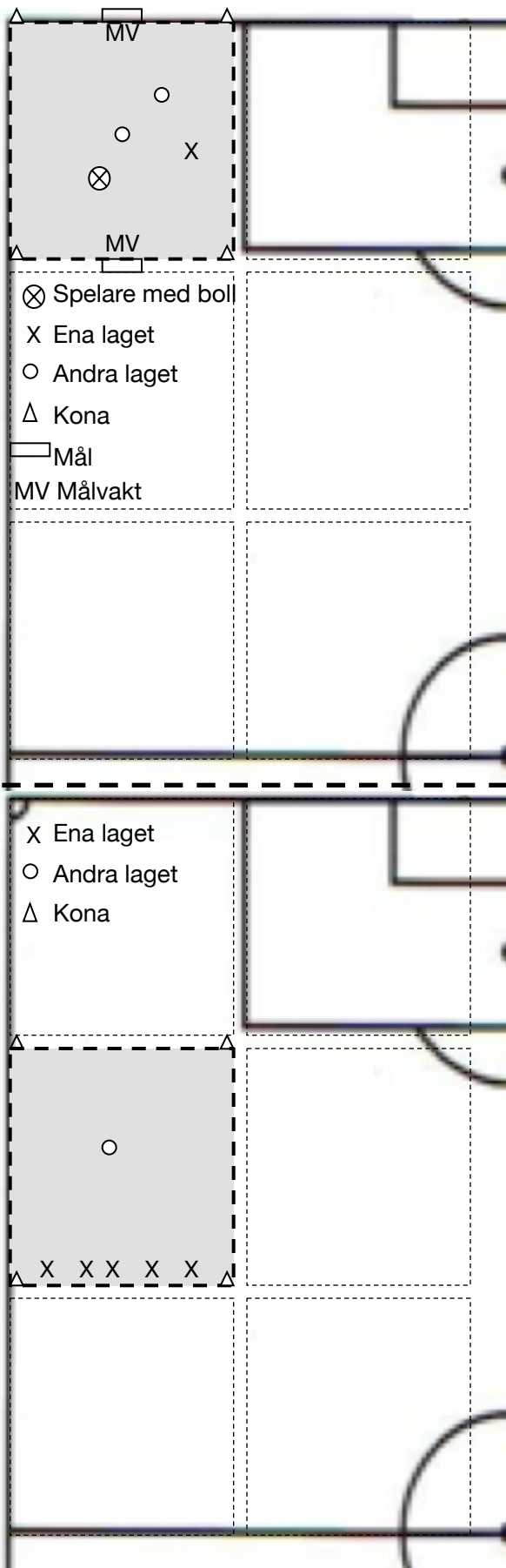
Stegring

Spelarna springer med boll. Man blir tagen om man blir av med bollen.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min



TRÄNING 2 – EFTERMIDDAG DAG 1

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel med en annan grupp

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

12 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30-24 m, 2 mål, 2 färger västar, koner

Anvisning

Fritt spel 5 mot 5 + målvakt i varje lag.

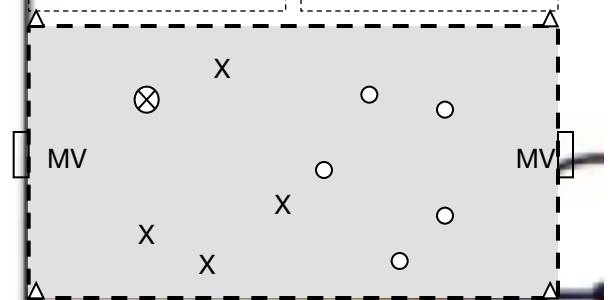
SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 3

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål
- MV Målvakt



VAD

Spel med en annan grupp

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

12 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30-24 m, 2 mål, 2 färger västar, koner

Anvisning

Fritt spel 5 mot 5 + målvakt i varje lag.

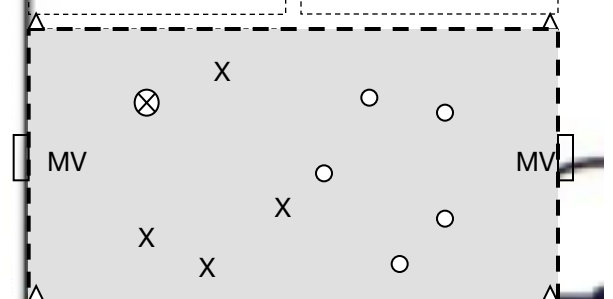
SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 4

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål
- MV Målvakt



TRÄNING 2 – EFTERMIDDAG DAG 1

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Skott

VARFÖR

För att göra mål

HUR

- Hur skjuter jag för att få upp bollen i luften? (spänn vristen, träffa i underkant på bollen, luta kroppen bakåt)
- Hur siktar jag? (stödjefoten mot målet, svep över målet med vänsterarmen om du skjuter med höger)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 6 bollar, yta 15-12 m, 1 mål, 2 färger västar, koner

Anvisning

Spelarna ska skjuta bollen i målet men bollen får inte studsas innan mållinjen. Öka succesivt avståndet. Alla får prova att skjuta från alla olika avstånd

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

VAD

Passning

VARFÖR

För att skapa ett bra anfallsspel

HUR

- Hur siktar jag? (stödjefoten pekar mot målet, träffa mitt på bollen med vristen eller breddsida)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 6 bollar, yta 15-12 m, koner

Anvisning

2 lag på varsin kortlinje. Ena laget har varsin boll. I mitten ligger det bollar på konor. Det gäller att skjuta ner bollarna i mitten så att dom ramlar av konorna. När ena laget har skjutit går bollarna över till andra laget som gör samma sak. De som skjuter ner flest bollar vinner.

Stegring

1. Skjut med den näst bästa foten.
2. Kasta eller rulla bollen

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

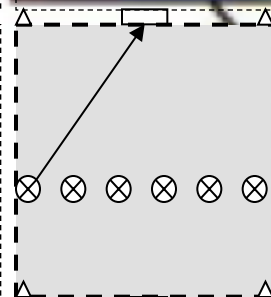
YTA 5

⊗ Spelare med boll

△ Kona

□ Mål

→ Bollens väg



10-12 min

YTA 6

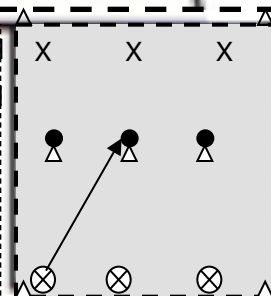
⊗ Spelare med boll

X Spelare utan boll

● Boll

△ Kona

→ Bollens väg



TRÄNING 3 – FÖRMIDDAG DAG 2

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 2 mot 2 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

VAD

Dribbla och driva

VARFÖR

För att ta bollen framåt

HUR

- Hur kan jag kontrollera bollen när jag springer med den? (många tillslag, bollen nära foten)
- Hur kan jag undvika att bli av med bollen? (driv till fria ytor, riktningsförändra, tempoväxla, täck bollen)
- Hur kan jag ta mig förbi en motståndare? (finta, dribbla, riktningsförändra, tempoväxla)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 2 bollar, yta 15-12 m, 8 koner

Anvisning

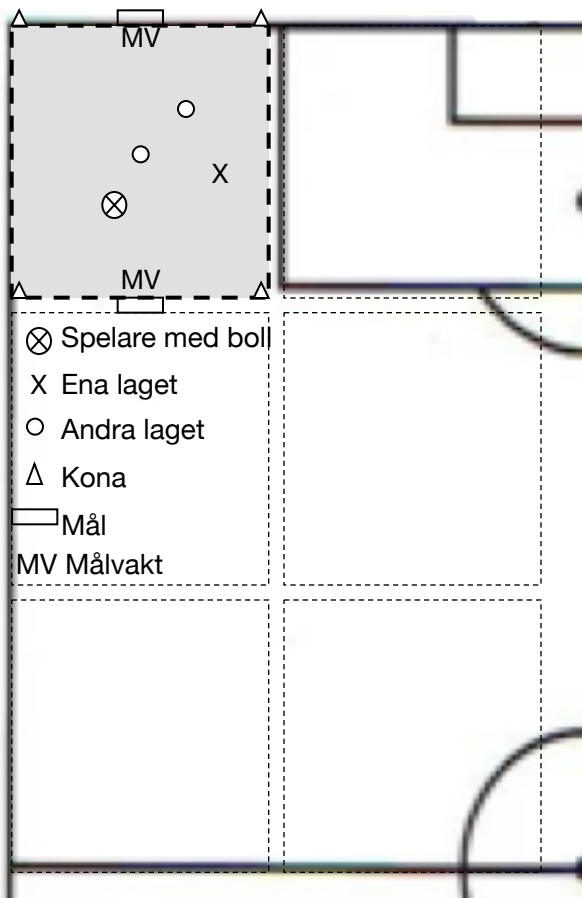
Fritt spel 3 mot 3 med 2 bollar. Mål görs genom att driva igenom något av motståndarnas 2 konmål.

SAMMANFATTA

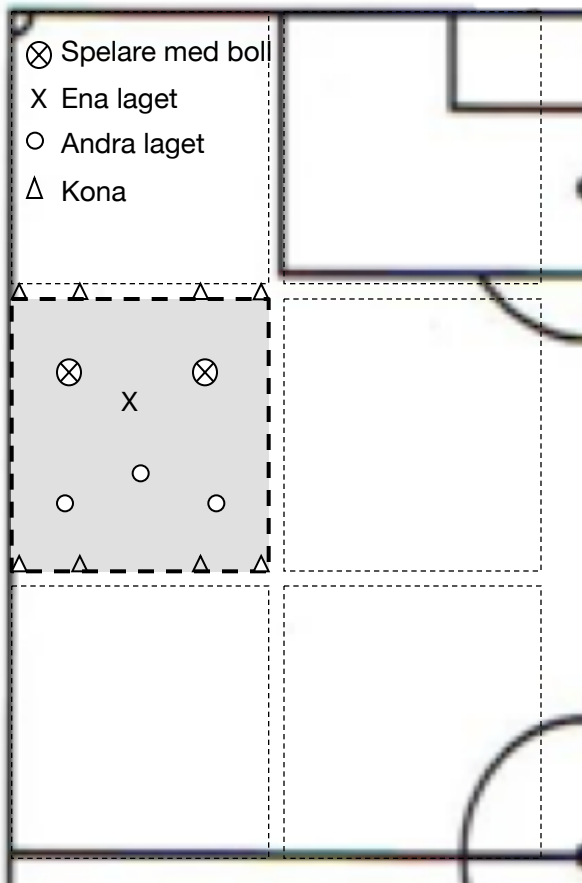
Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 1



YTA 2



TRÄNING 3 – FÖRMIDDAG DAG 2

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Hur kan jag ta mig framåt i planen? (driv bollen till fria ytor, utmana, finta dribbla eller vänd från motståndare)
- Hur kan jag ta mig förbi motståndare? (utmana, finta dribbla eller vänd från motståndare)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 3 mot 3. Poäng genom att driva bollen över motståndarnas kortlinje.

Stegring

Driv över motståndarnas långsida för att få poäng.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

VAD

Målvaktsspel

VARFÖR

För att förhindra mål och lära sig att kasta ut bollen

HUR

- Hur kastar jag ut bollen? (bollen nära huvudet, styr med fingrarna, sikta med pendelarmen)
- Hur förhindrar jag mål? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna med lätt böjda fingrar, kasta dig vid behov, styr bollen åt sidan om du inte kan fånga den)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 mål

Anvisning

2 lag. Bollhållaren kastar bollen mot motståndarnas mål. MV försöker rädda och kastar i sin tur mot det andra målet. Efter kast ställer man sig sist i sitt led.

Stegring

Skjut istället för att kasta

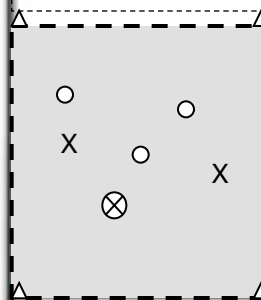
SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

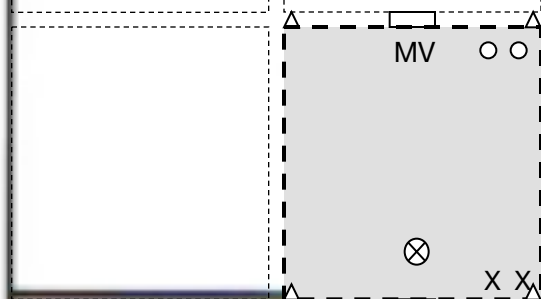
YTA 3

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona



YTA 4

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål
- MV Målvakt



TRÄNING 3 – FÖRMIDDAG DAG 2

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 2 mot 2 + målvakt i varje lag. Byt MV efter viss tid.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

TEORI – VÄRDEGRUND

ÖVNING

1. Spelarna är två och två.

2. Berätta följande för varandra i paren:

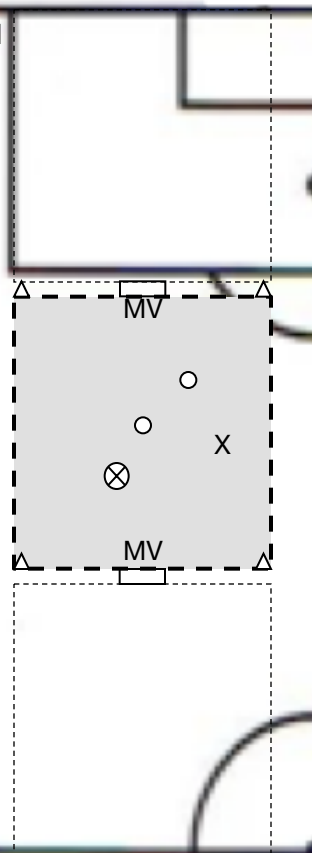
- A) Vad du tyckte du var roligast under första dagen på fotbollsskolan? (t.ex. match, driva eller skjuta)
- B) Vad kan de andra i gruppen göra för att du ska tycka att det är roligt på fotbollsskolan? (t.ex. vara snälla, ge beröm, inte kritisera och inte retas)
- C) Vad kan du göra för att de andra i gruppen ska tycka att det är roligt på fotbollsskolan? (se förslag på svar fråga B)

3. Låt paren berätta för hela gruppen vad de har sagt på frågorna A och B.

5. Ledaren sammanfattar tre ledord för hur gruppen ska bete sig mot varandra under fotbollsskolan. Skriv ner ledorden och återkoppla till spelarna under resten av fotbollsskolan. T.ex vid morgonsamlingen, vid avslutningen eller om man bryter mot ledorden eller fullföljer ledorden under fotbollsskolan.

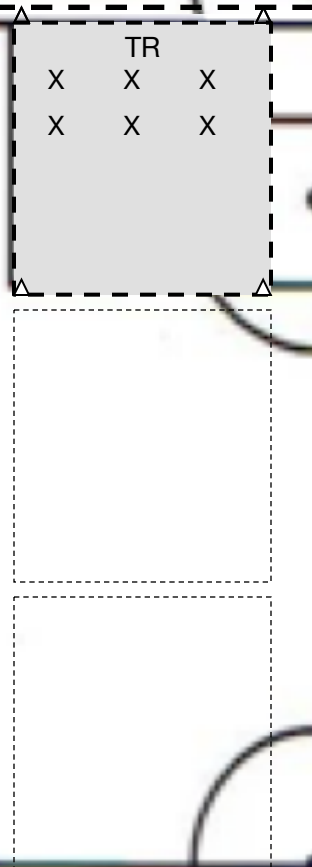
YTA 5

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål
- MV Målvakt



YTA 6

- X
- △
- TR Tränare



10-12 min

TRÄNING 4 – EFTERMIDDAG DAG 2

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

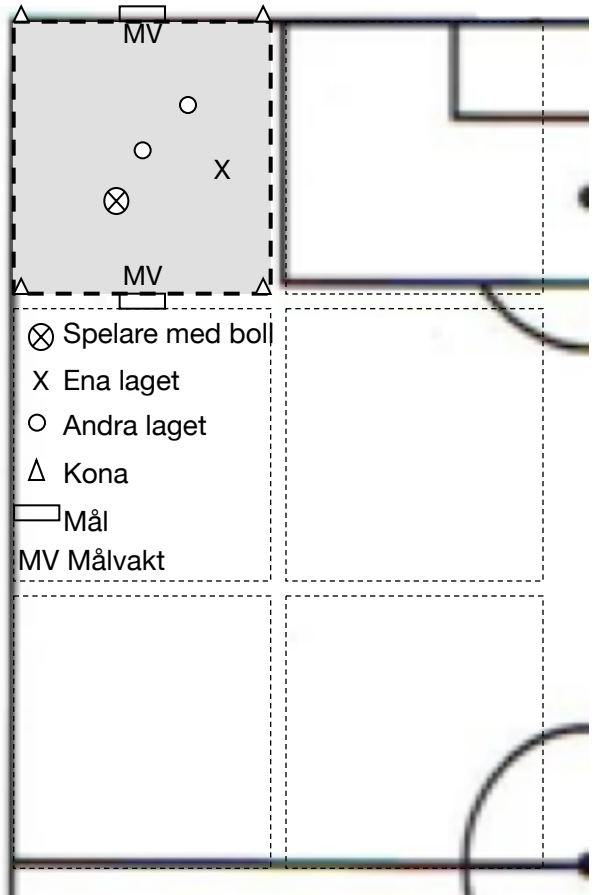
Fritt spel 2 mot 2 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 1



VAD

Koordination

VARFÖR

För att få bra kroppskontroll och bollkontroll

HUR

- Hur ska rörelserna vara? (avslappnade, följsamma och i egen takt)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 6 bollar, yta 15-12 m, 4 koner,

Anvisning

Spelarna är 2 och 2 och står mittemot varandra. Den ena spelaren gör rörelser med bollen (t.ex. kastar upp och fångar eller studsar). Den andra spelaren härmar och gör likadant. Byt uppgifter efter viss tid.

Stegring

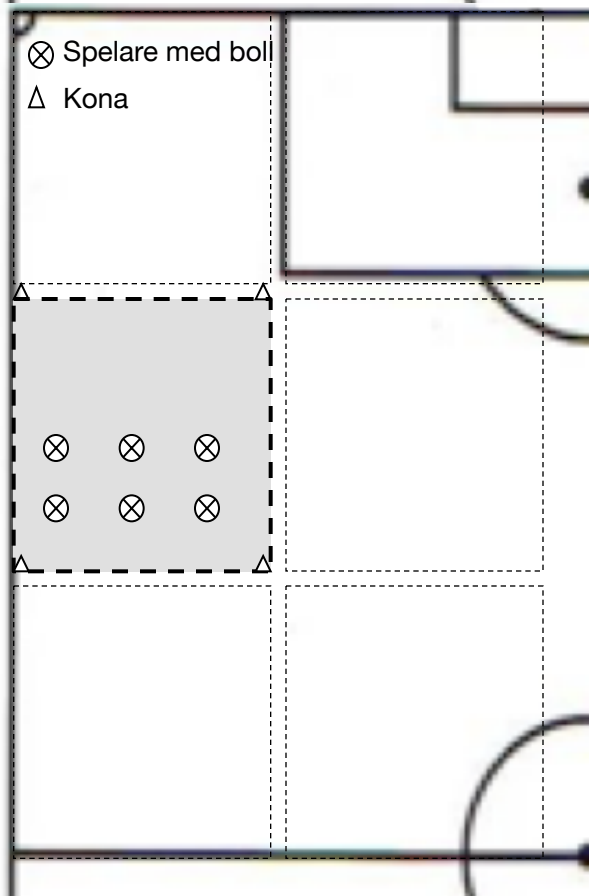
1. Bollrörelserna måste vara med fötterna
2. Rörelserna görs samtidigt
3. Fri rörelse (följa John)

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 2



TRÄNING 4 – EFTERMIDDAG DAG 2

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel med en annan grupp

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

12 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30-24 m, 2 mål, 2 färger västar, koner

Anvisning

Fritt spel 5 mot 5 + målvakt i varje lag.

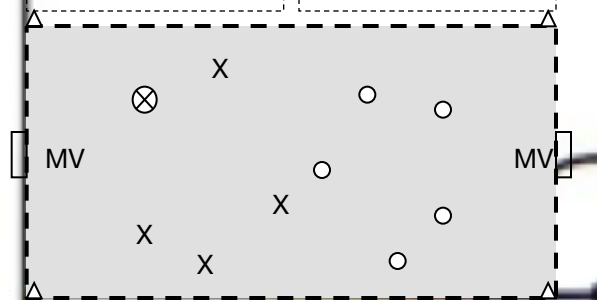
SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 3

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål
- MV Målvakt



VAD

Spel med en annan grupp

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

12 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30-24 m, 2 mål, 2 färger västar, koner

Anvisning

Fritt spel 5 mot 5 + målvakt i varje lag.

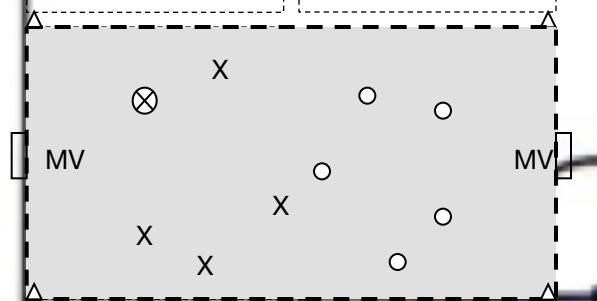
SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 4

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål
- MV Målvakt



TRÄNING 4 – EFTERMIDDAG DAG 2

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Skott

VARFÖR

För att göra mål

HUR

- Vad är viktigt för att få ett bra skott? (titta upp innan skottet men titta på bollen i skottögonblicket, träffa mitt på bollen med spänd fot)
- Vad är viktigt för MV? (stå med lätt böjda knän och händerna framför kroppen innan skottet, kasta dig vid behov)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 6 bollar, yta 15-12 m, 2 mål, koner 6

Anvisning

1 MV i varje mål, övriga spelare i varsina led. Första spelaren i leden driver framåt, utmanar kona och skjuter mot mål. Efter skott ställer man sig sist i det andra ledet. Byt MV efter viss tid.

Stegring

Utmana konan från andra hållet och skjut med andra foten

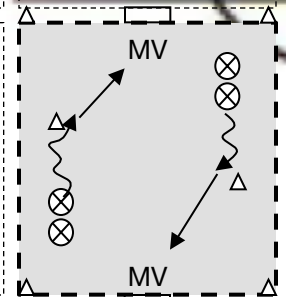
SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 5

- ⊗ Spelare med boll
- △ Kona
- Mål
- Bollens väg
- ↪ Spelares väg med boll
- MV Målvakt



VAD

Passning och mottagning

VARFÖR

För att skapa ett bra anfallsspel

HUR

- Vad är viktigt när du snart ska få bollen? (visa dig på fri yta, snacka)
- Vad är viktigt vid mottagning? (titta upp innan för att snabbt kunna flytta bollen i den riktning du vill passa)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll, yta 15-12 m, 4 koner

Anvisning

Spelarna får varsitt nummer. Spelarna rör sig fritt i ytan. Nr. 1 passar till nr. 2 osv.

Stegring

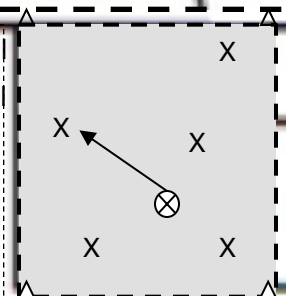
1. Passa och ta emot med nästa foten.
2. Utmana spelarna att passa 2 varv på så kort tid som möjligt.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

- ⊗ Spelare med boll
- X Spelare utan boll
- △ Kona
- Bollens väg



TRÄNING 5 – FÖRMIDDAG DAG 3

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 2 mot 2 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

VAD

Dribbla och driva

VARFÖR

För att ta bollen framåt

HUR

- Hur kan jag kontrollera bollen när jag springer med den? (många tillslag, bollen nära foten)
- Hur kan jag undvika att bli av med svansen? (driv till fria ytor, riktningförändra, tempoväxla, vända)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 6 bollar 15-12 m, 4 koner, 6 västar

Anvisning

Spelarna sätter sin väst som svans och driver sin boll fritt i ytan. Det gäller att ta de andras svansar. Om man blir av med sin svans försöker man ta en annan svans.

Stegring

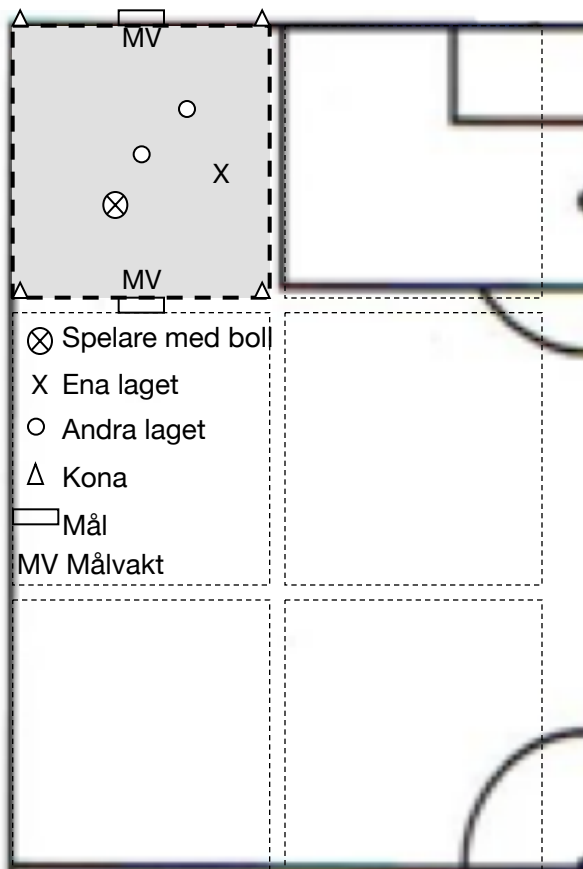
1. Driv bara med näst bästa foten.
2. Kör övningen utan boll

SAMMANFATTA

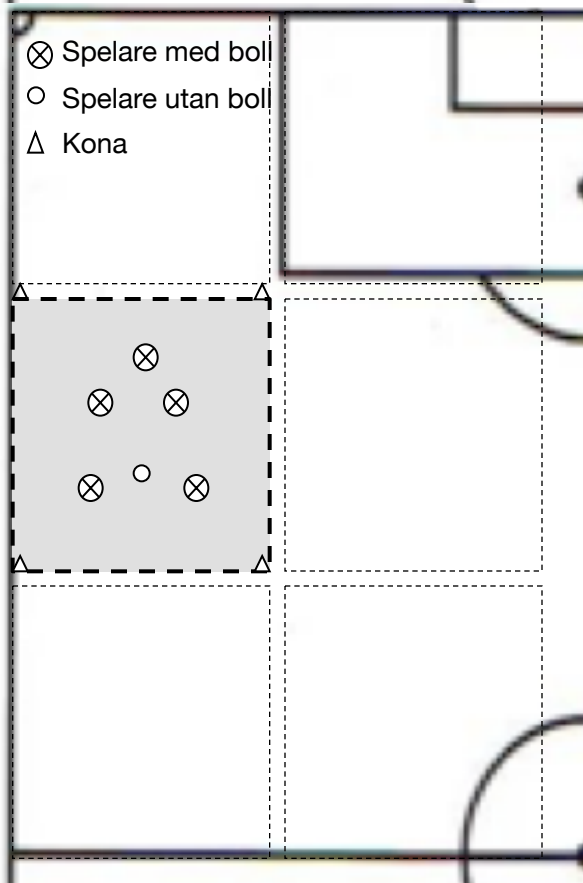
Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 1



YTA 2



TRÄNING 5 – FÖRMIDDAG DAG 3

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Hur kan jag ta mig framåt i planen? (driv bollen till fria ytor, utmana, finta dribbla eller vänd från motståndare)
- Hur kan jag ta mig förbi motståndare? (utmana, finta dribbla eller vänd från motståndare)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 3 mot 3. Poäng genom att driva bollen över motståndarnas kortlinje.

Stegring

Driv över motståndarnas långsida för att få poäng.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

VAD

Målvaktsspel

VARFÖR

För att lära sig att fånga och kasta bollen under press

HUR

- Hur kastar jag bollen? (bollen nära huvudet, styr med fingrarna, sikta med pendelarmen)
- Hur fångar jag bollen? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna med lätt böjda fingrar, ta bollen så högt som möjligt - hoppa vid behov)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 8 koner

Anvisning

2 lag och 2 konmål på 6 m. Spelarna kastar bollen inom laget när fångar bollen måste man doppa bollen i marken. Man får rinte springa med bollen. Det gäller doppa bollen bakom motståndarnas mål.

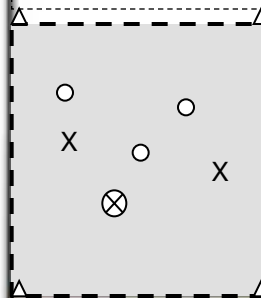
SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

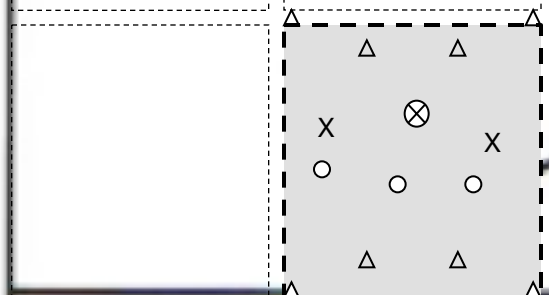
YTA 3

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona



YTA 4

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål



TRÄNING 5 – FÖRMIDDAG DAG 3

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 2 mot 2 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

TEORI – KOST

ÖVNING

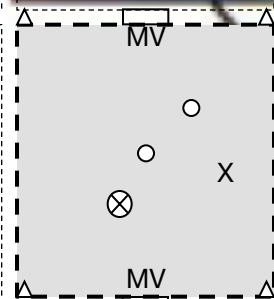
1. Ställ ut konor i tre olika färger där 3 konor av en färg följs av varsin kona av de andra färgerna (A och B enligt skiss). Det ska finnas avvikande färger på 4 ställen (frukost, lunch, mellanmål, middag).
2. Spelarna är 2 och 2 och tar sig framåt genom att kasta tärning. Gå fram så många konor som tärningen visar. Om ni inte har någon tärning så kan ledaren hålla upp först 1 finger sedan 2, sedan 3 osv bakom ryggen. Efter att ha hållit upp 5 fingrar börjar man om på 1. Spelarna säger stopp när de vill och så många fingrar som ledaren då håller upp får man gå framåt..
3. Om spelarna hamnar på A så innebär det att paret har hoppat över en måltid och får stå över en omgång. Om de hamnar på B innebär det att de har ätit en bra måltid med protein och kolhydrater och får "slå" en gång till.
4. Det gäller att komma i mål först.
5. Sammanfatta genom att ställa frågor enligt hur

HUR

- Varför får man stå över ett kast om man hoppar över en måltid? (man förlorar energi, blir trött och presterar sämre om man inte äter bra)
- Varför får man slå igen om man äter kolhydrater och protein? (man får energi, orkar mera och presterar bättre när man äter bra)

YTA 5

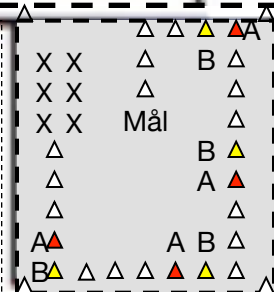
- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål
- MV Målvakt



10-12 min

YTA 6

- X Spelare
- △ Kona
- ▲ Kona A = stå över 1 kast
- ▲ Kona B = slå en gång till



10-12 min

TRÄNING 6 – EFTERMIDDAG DAG 3

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 2 mot 2 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

VAD

Koordination

VARFÖR

För att få bra kroppskontroll och bollkontroll

HUR

- Hur kan jag lösa de olika problemen? (var kreativ, våga, gör momenten i din egen takt)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 6 bollar, yta 15-12 m, 4 koner

Anvisning

Spelarna har varsin boll och ska krypande transportera bollen framåt med olika kroppsdelar. Låt de transportera bollen med t.ex. händerna, huvudet, armbågen, knän, fotsula, vrist, axel, magen

Stegring

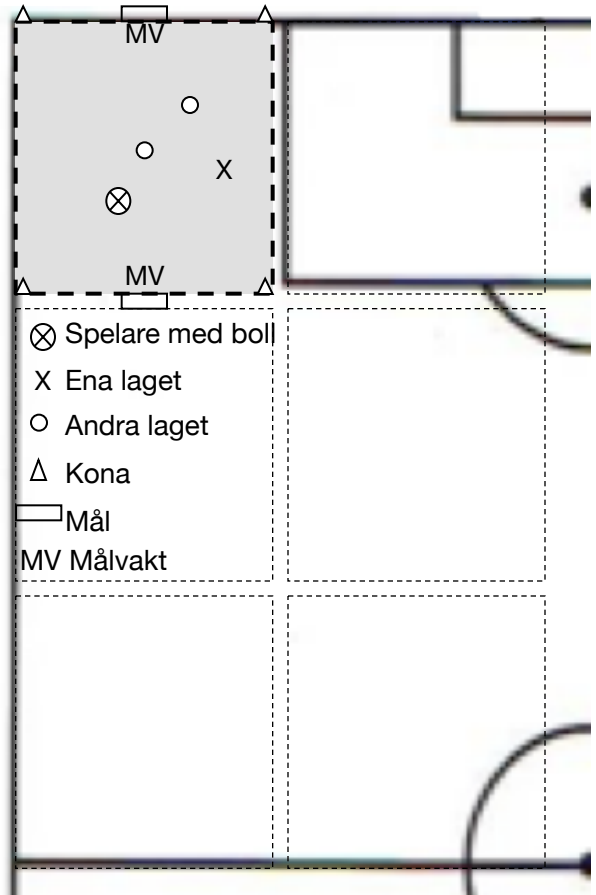
Stå upp och driv bollen. På ledarens signal ska man nudda bollen med olika många kroppsdelar (t.ex. 3 båda händerna och en fot)

SAMMANFATTA

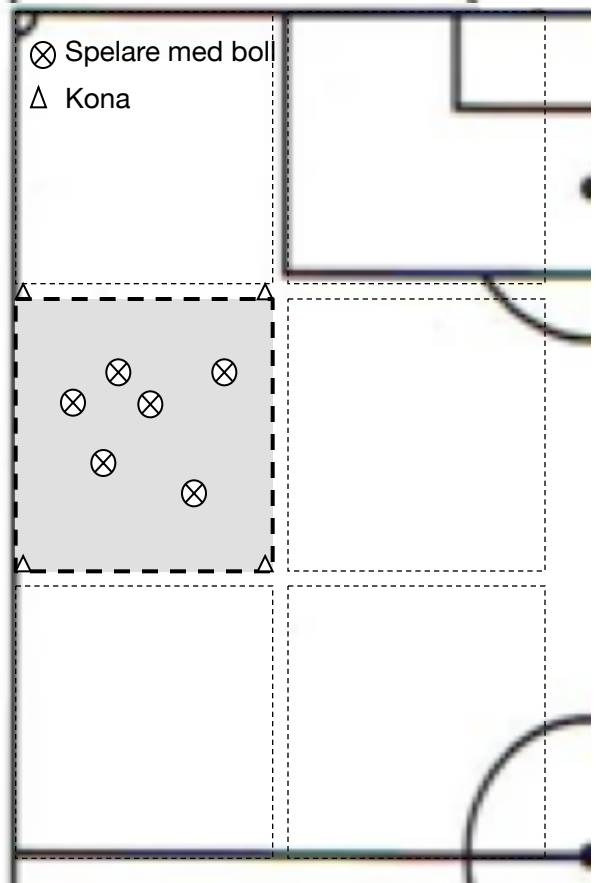
Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 1



YTA 2



TRÄNING 6 – EFTERMIDDAG DAG 3

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel med en annan grupp

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

12 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30-24 m, 2 mål, 2 färger västar, koner

Anvisning

Fritt spel 5 mot 5 + målvakt i varje lag.

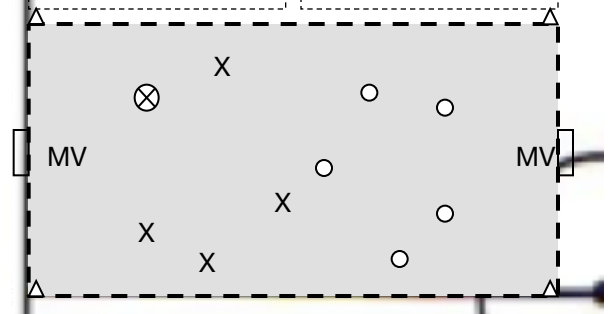
SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 3

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål
- MV Målvakt



VAD

Spel med en annan grupp

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

12 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30-24 m, 2 mål, 2 färger västar, koner

Anvisning

Fritt spel 5 mot 5 + målvakt i varje lag.

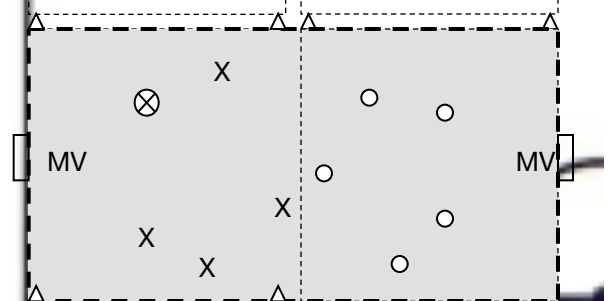
SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 4

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål
- MV Målvakt



TRÄNING 6 – EFTERMIDDAG DAG 3

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Skott

VARFÖR

För att göra mål

HUR

- Hur kan jag göra mål från distans? (Skjut med vristen, titta på bollen i skottögonblicket, träffa med spänd fot)
- Hur kommer laget till avslut? (spela på fria ytor, snabbt till avslut när du har yta)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 1 mål, 2 färger västar, 7 koner

Anvisning

Dela ytans längd på mitten. Fritt spel 4 mot 1 på ena halvan. Det gäller att komma till avslut och göra mål. Spelarna får inte gå in på ytan närmast målet. Byt MV och försvarare efter viss tid. Anpassa avståndet till målet efter spelarnas nivå.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

VAD

Passning och mottagning

VARFÖR

För att skapa ett bra anfallsspel

HUR

- Vad är viktigt för spelarna på kortsidan? (titta upp innan du får bollen så att du vet var det finns fri yta att passa eller driva till)
- Vad är viktigt för spelarna i mitten? (bli halvt rättvänd innan du får bollen för att direkt i första tillslag kunna ta bollen framåt)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll, yta 15-12 m, 4 koner

Anvisning

1 spelare på båda kortsidorna. Bollen spelas från kortsida till kortsida. Spelaren som passar ner bollen till kortsidan tar platsen på kortsidan och den som varit på kortsidan tar med bollen in i ytan.

Stegring

1. Styr spelarna att ta emot och passa med näst bästa foten.
2. Max 3 tillslag

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 5

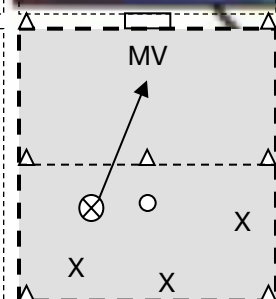
⊗ Spelare med boll

△ Kona

□ Mål

→ Bollens väg

MV Målvakt



YTA 6

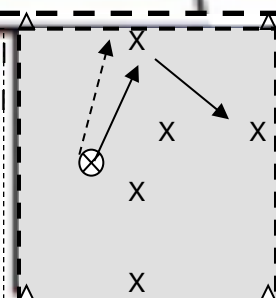
⊗ Spelare med boll

X Spelare utan boll

△ Kona

→ Bollens väg

- -> Spelares väg



TRÄNING 7 – FÖRMIDDAG DAG 4

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

YTA 1

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 2 mot 2 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

VAD

Dribbla och driva

YTA 2

VARFÖR

För att ta bollen framåt

HUR

- Hur kan jag lura försvararen?(finta innan riktningförändring, vänd och driv mot motsatt mål)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 3 bollar, yta 15-12 m, 8 koner

Anvisning

Spelarna ställer upp i två led mittemot varandra. Ena ledet har boll. Första spelaren med boll driver bollen mot mitten, riktningförändrar och försöker driva genom valfritt mål. Första försvararen kommer in i ytan samtidigt som anfallaren och försöker bryta. Byt sedan led och nya spelare kommer in.

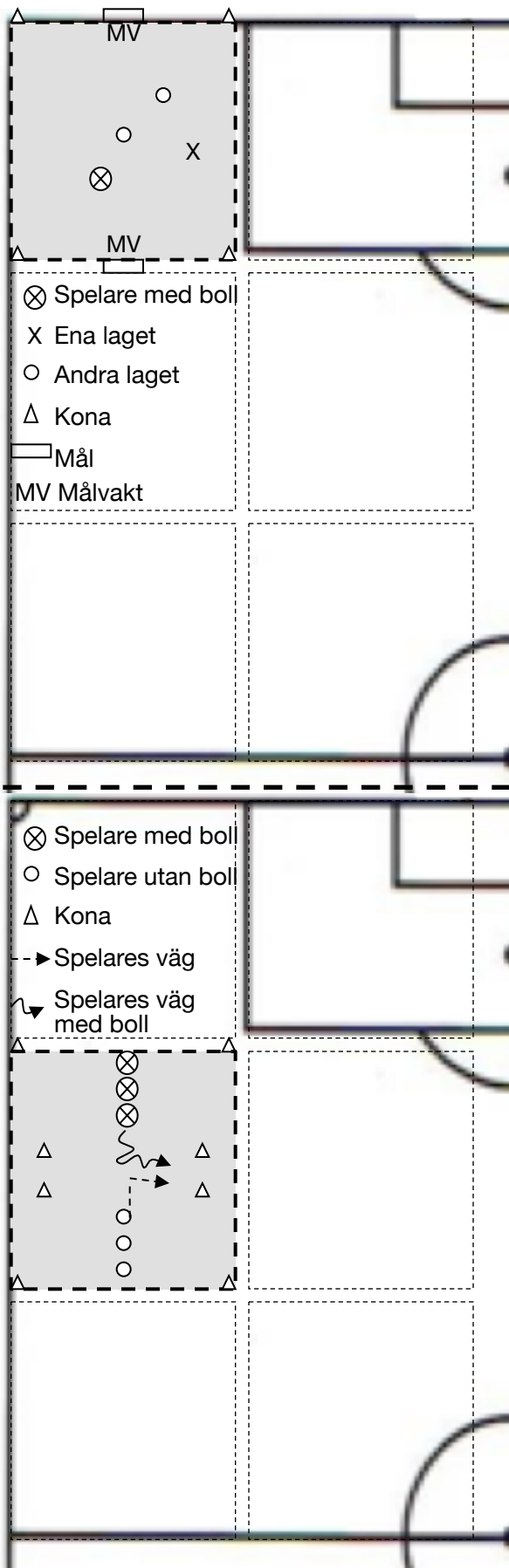
Stegring

1. Försvararen får göra mål i valfritt mål efter brytning.
2. Tävla, vilket lag gör flest mål?

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min



TRÄNING 7 – FÖRMIDDAG DAG 4

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Hur kan jag ta mig framåt i planen? (driv bollen till fria ytor, utmana, finta dribbla eller vänd från motståndare)
- Hur kan jag ta mig förbi motståndare? (utmana, finta dribbla eller vänd från motståndare)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 3 mot 3. Poäng genom att driva bollen över motståndarnas kortlinje.

Stegring

Driv över motståndarnas långsida för att få poäng.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

VAD

Skott och målvaktsspel

VARFÖR

För att göra och förhindra mål

HUR

- Vad är viktigt vid skottet? (titta upp innan, titta på bollen i skottögonblicket, träffa mitt på bollen med spänd fot, använd 2 tillslag om du inte kan skjuta på första)
- Hur förhindrar jag mål? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna med lätt böjda fingrar, kasta dig vid behov, styr bollen åt sidan om du inte kan fånga den)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 6 boll, yta 15-12 m, 6 koner, 1 mål

Anvisning

1 MV, övriga spelare i två led. A rundar konan. Samtidigt passar B till A som avslutar på 1 eller 2 tillslag. B rundar sedan den andra konan och får passning från andra ledet. Byt led efter varje skott. Byt MV efter viss tid.

Stegring

Kasta bollen olika höjder istället för att rulla

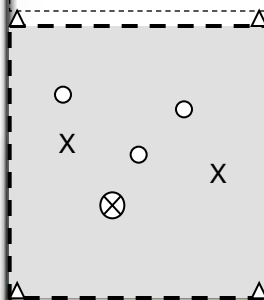
SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

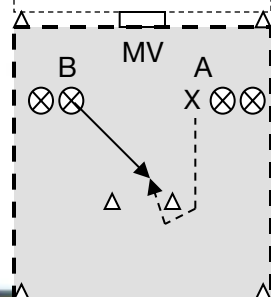
YTA 3

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål
- MV Målvakt



YTA 4

- ⊗ Spelare med boll
- X Spelare utan boll
- Mål
- Bollens väg
- -> Spelares väg
- MV Målvakt



TRÄNING 7 – FÖRMIDDAG DAG 4

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 2 mot 2 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

TEORI – SJÄLVFÖRTROENDE

ÖVNING

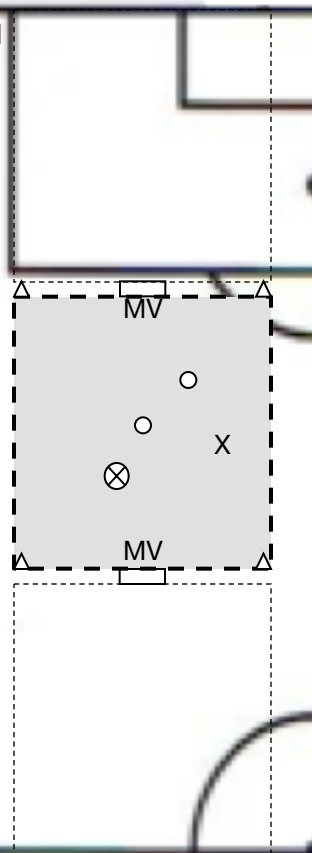
1. Spelarna är två och två och diskuterar följande frågor:
 - A. Hur känns det när jag har bra självförtroende?
 - B. När får jag bra självförtroende?
2. Diskutera svaren i hela gruppen.
3. Spelarna skriver sitt namn på en lapp och viker ihop lappen. Ledaren samlar in alla lappar och spelarna får sedan dra en lapp. Den spelare man får namnet på ska man ge självförtroende resten av dagen.
4. Diskutera hur jag kan ge självförtroende till kompiserna.

HUR

- Hur kan jag ge självförtroende till andra? (ge beröm, pusha på, undvik att kritisera)
- Hur kan jag ge mig själv självförtroende? (var nöjd med att göra sitt bästa, försök förbättra sig själv, ge beröm till dig själv när du gör ditt bästa eller lär dig något nytt)

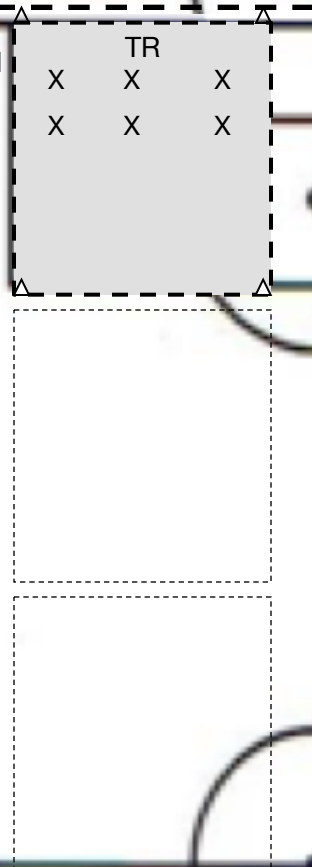
YTA 5

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål
- MV Målvakt



YTA 6

- X Spelare med boll
- △ Kona
- TR Tränare



10-12 min

TRÄNING 8 – EFTERMIDDAG DAG 4

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

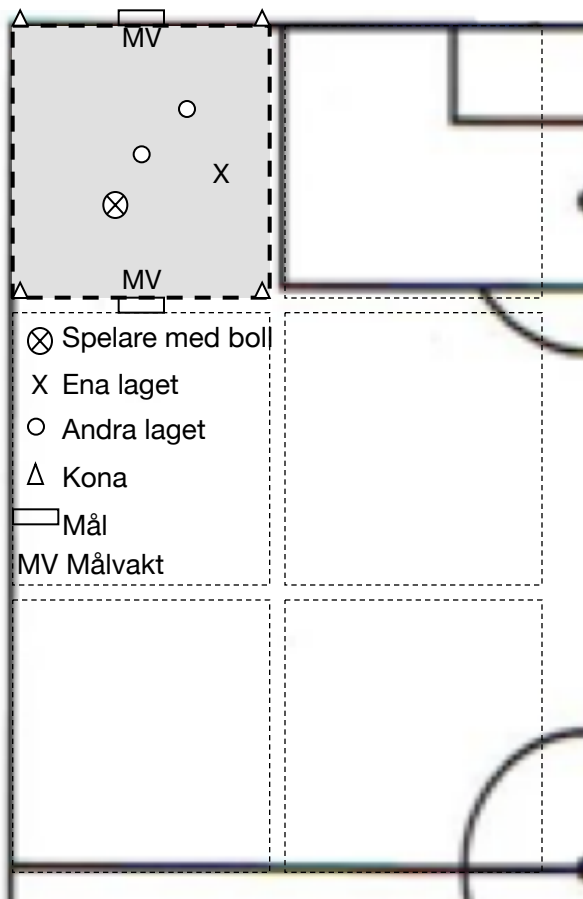
Fritt spel 2 mot 2 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 1



VAD

Koordination

VARFÖR

För att få bra kroppskontroll

HUR

- Hur kan jag ta mig över ytan utan att bli tagen? (titta upp och spring på fria ytor, riktningförändra och tempoväxla)
- Vad är viktigt för tagaren? (se vilka spelare som är nära och springa snabbt efter den/dom)

ÖVA

Organisation

6 spelare, yta 15-12 m, 4 koner, 5 västar

Anvisning

En jägare ska ta dom andra spelarna genom att vidröra dom med handen. Spelare som blir tagna ställer sig stilla och bredbent. Tagna spelare kan bli räddade genom att någon annan spelare vidrör dom.

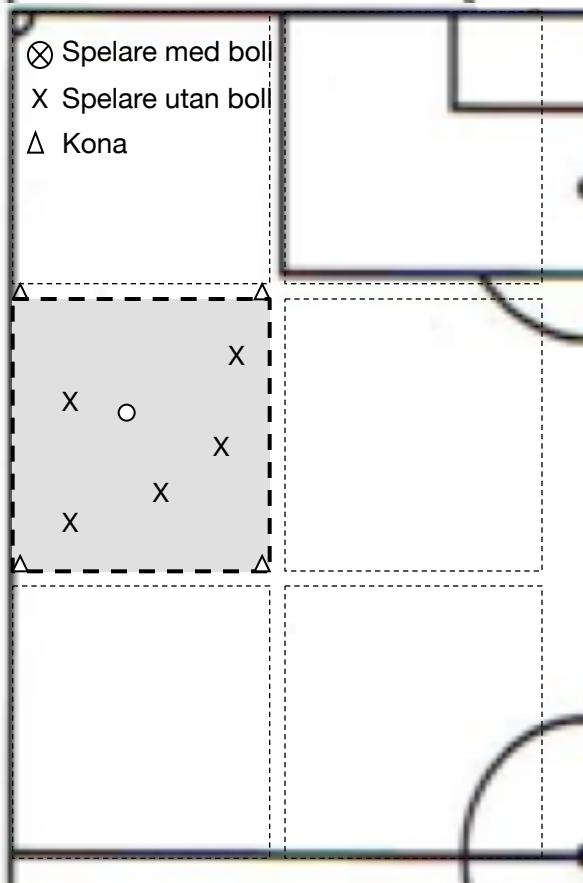
Stegring

Man blir räddad varandra på olika sätt. T.ex. krypa mellan benen, göra highfive eller 5 st knäböj tillsammans.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min



TRÄNING 8 – EFTERMIDDAG DAG 4

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel med en annan grupp

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

12 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30-24 m, 2 mål, 2 färger västar, koner

Anvisning

Fritt spel 5 mot 5 + målvakt i varje lag.

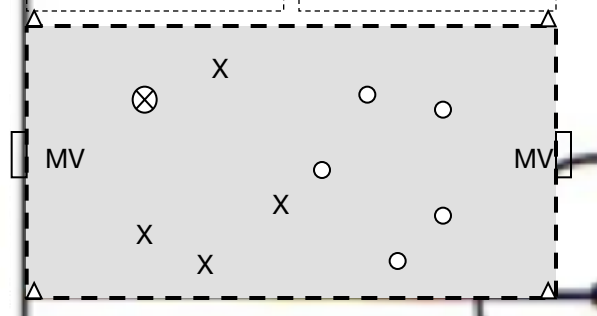
SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 3

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål
- MV Målvakt



VAD

Spel med en annan grupp

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

12 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30-24 m, 2 mål, 2 färger västar, koner

Anvisning

Fritt spel 5 mot 5 + målvakt i varje lag.

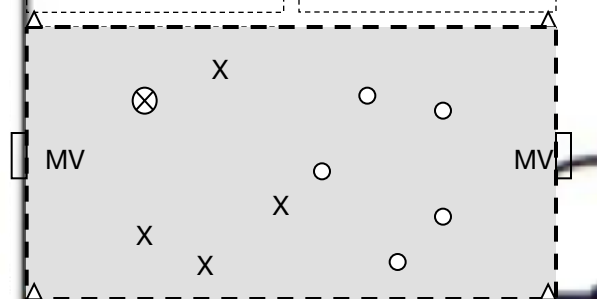
SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 4

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål
- MV Målvakt



TRÄNING 8 – EFTERMIDDAG DAG 4

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Skott

VARFÖR

För att göra mål

HUR

- Hur skjuter jag för att få upp bollen i luften? (spänn vristen, träffa i underkant på bollen, luta kroppen bakåt)
- Hur siktar jag? (stödjefoten mot målet, svep över målet med vänsterarmen om du skjuter med höger)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 6 bollar, yta 15-12 m, 1 mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

2 MV i samma mål. Fritt spel 2 mot 2. Båda lagen gör mål i samma mål. Kom till mycket avslut. Ledaren passar in ny boll när bollen går ut eller i mål. Byt MV efter viss tid.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

VAD

Passning och mottagning

VARFÖR

För att skapa ett bra anfallsspel

HUR

- Vad innebär det att vara spelbar? (att placera sig så att man kan få en passning, att undvika passningsskugga)
- Vad är viktigt vid passning och mottagning? (titta upp innan du får bollen så att du direkt på första tillslaget kan passa eller driva till fria yta, träffa mitt på bollen när du passar så att passningen blir lätt att ta emot)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 4 mot 2. Det gäller att få så många passningar som möjligt inom laget innan brytning. Om de 2 försvararna bryter försöker de hålla i bollen så länge de kan. Byt försvarare efter 1 min. Det bästa resultatet efter varje minut räknas. Försök slå föregående resultat.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

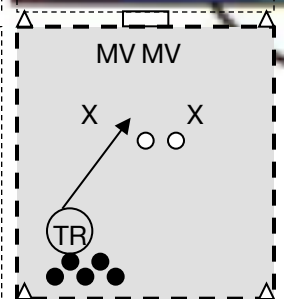
YTA 5

⊗ Spelare med boll

△ Kona

□ Mål

→ Bollens väg



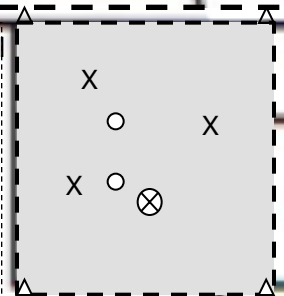
YTA 6

⊗ Spelare med boll

X Ena laget

○ Andra laget

△ Kona



TRÄNING 9 – FÖRMIDDAG DAG 5

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 2 mot 2 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

VAD

Dribbla och driva

VARFÖR

För att ta bollen framåt

HUR

- Hur kan jag lura försvararen? (finta, dribbla, driv mot den ena målet - riktningförändra och driv mot det andra)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 8 koner

Anvisning

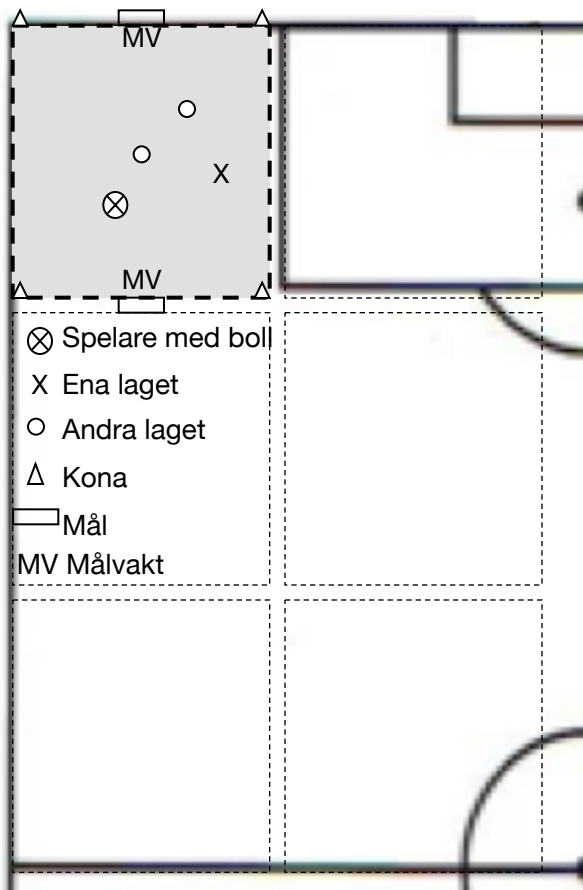
Fritt spel 2 mot 2. Lagen har varsin vilande spelare där man har snabba byten. Planens bredd är längre än planens längd. Lagen försvarar 2 mål var i planens hörn.

SAMMANFATTA

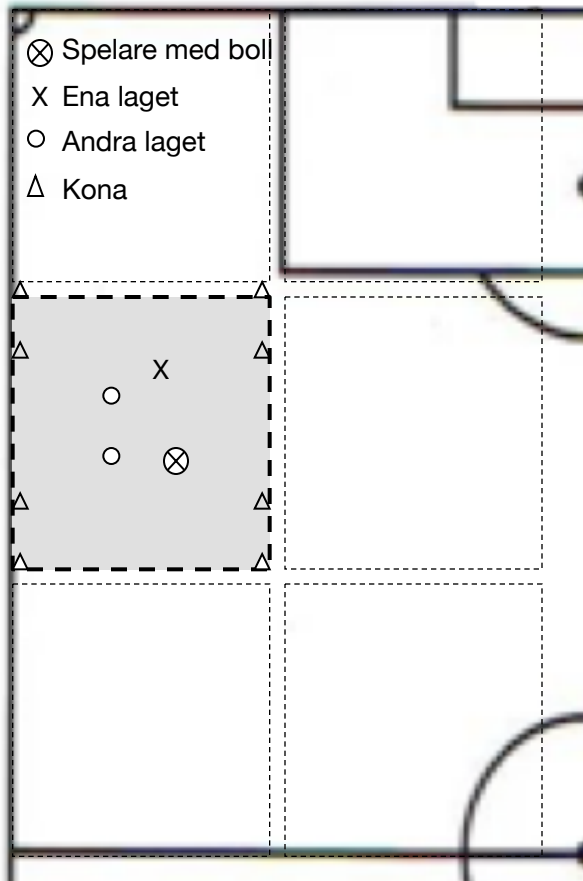
Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 1



YTA 2



TRÄNING 9 – FÖRMIDDAG DAG 5

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Hur kan jag ta mig framåt i planen? (driv bollen till fria ytor, utmana, finta dribbla eller vänd från motståndare)
- Hur kan jag ta mig förbi motståndare? (utmana, finta dribbla eller vänd från motståndare)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 3 mot 3. Poäng genom att driva bollen över motståndarnas kortlinje.

Stegring

Driv över motståndarnas långsida för att få poäng.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

VAD

Målvaktsspel

VARFÖR

För att som MV förhindra mål

HUR

- Vad är viktigt för MV när spelarna försöker dribbla förbi? (ta bollen precis efter ett tillslag, ta bollen med händerna om möjligt)
- Hur tar man sig förbi MV? (finta, dribbla, riktningförändra, tempoväxla)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 6 bollar, yta 15-12 m, 8 koner, 1 mål

Anvisning

1 MV i målet och 1 MV i yta på 5x3 m framför målet. Första spelaren driver fram och ska ta sig förbi MV i ytan. Om man kommer förbi första MV försöker man göra mål i målet. Byt MV efter viss tid.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

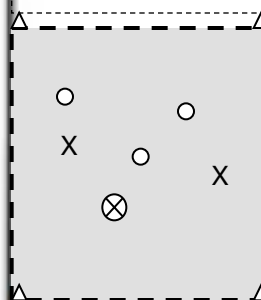
YTA 3

⊗ Spelare med boll

X Ena laget

○ Andra laget

△ Kona



YTA 4

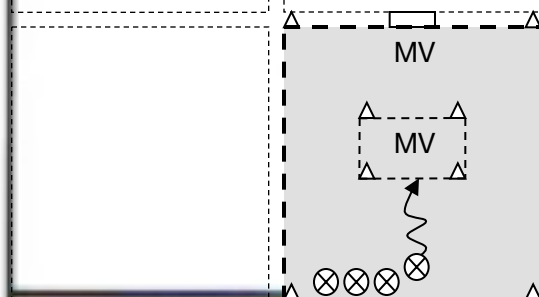
⊗ Spelare med boll

△ Kona

□ Mål

↪ Spelares väg med boll

MV Målvakt



TRÄNING 9 – FÖRMIDDAG DAG 5

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 2 mot 2 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

TEORI – UTVÄRDERING

ÖVNING 1 – DET BÄSTA MED FOTBOLLSSKOLAN

Spelarna sitter i en ring och rullar en boll mellan sig. När man får bollen ska man berätta något som man tycker har varit bra med fotbollsskolan. Man får bara säga en sak en gång (man får säga samma sak som kompisarna). Ledaren antecknar vad barnen säger.

ÖVNING 2 – BRA ELLER DÅLIGT

Ledaren läser punkterna nedan med hänvisning till fotbollsskolan. Barnen ska ligga på marken och forma kroppen som ett plus (+) om de tycker att det varit bra och som ett minus (-) om de tycker att det varit dåligt. Låt barnen motivera sina svar efter varje punkt. Läs följande punkter:

1. Träningarna
2. Spel 3 mot 3
3. Spel 6 mot 6
4. Maten
5. Kompisar
6. Materialet (t-shirt, boll, vattenflaska)
7. Övrigt (särskilda aktiviteter som ni har genomfört)

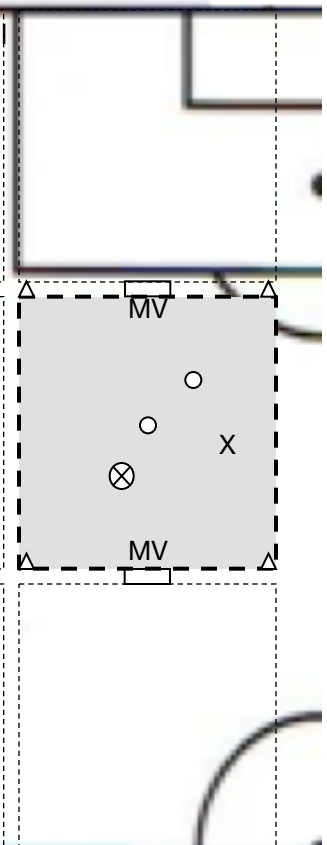
HUR

Sammanfatta plus och minus med spelarna och fråga vad som är viktigt för föreningen att tänka på för att spelarna ska vilja vara med nästa år också.

10-12 min

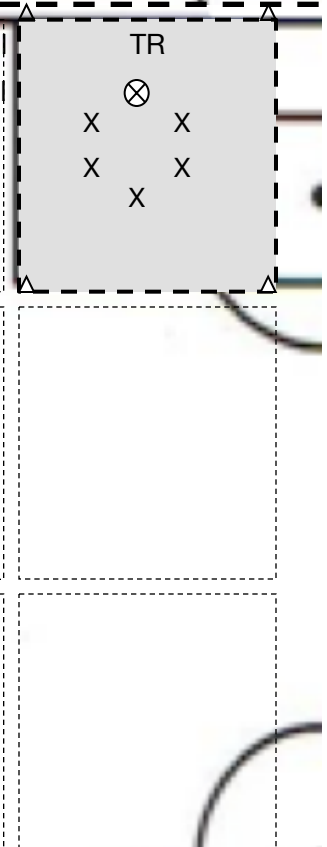
YTA 5

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål
- MV Målvakt



YTA 6

- ⊗ Spelare med boll
- X Spelare utan boll
- △ Kona
- TR Tränare



TRÄNING 10 – EFTERMIDDAG DAG 5

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel

YTA 1

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 15-12 m, 2 mål, 2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 2 mot 2 + målvakt i varje lag.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

VAD

Koordination

YTA 2

VARFÖR

För att få bra kroppskontroll och bollkontroll

HUR

- Hur kan vi transportera bollen så snabbt som möjligt? (samarbeta, snacka, koncentrera sig)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll, yta 15-12 m, 4 koner

Anvisning

Spelarna står på ett led med armlängds avstånd mellan sig. Första spelaren kastar eller lämnar bollen till nr 2 över huvudet. Nr. 2 rullar eller lämnar bollen mellan benen till nr. 3. Nr 3 gör som nr 1 osv. När sista spelaren får bollen springer han/hon fram och blir nr. 1. Fortsätt tills alla står på sina ursprungliga platser. Utmana barnen att genomföra ett varv så snabbt de kan.

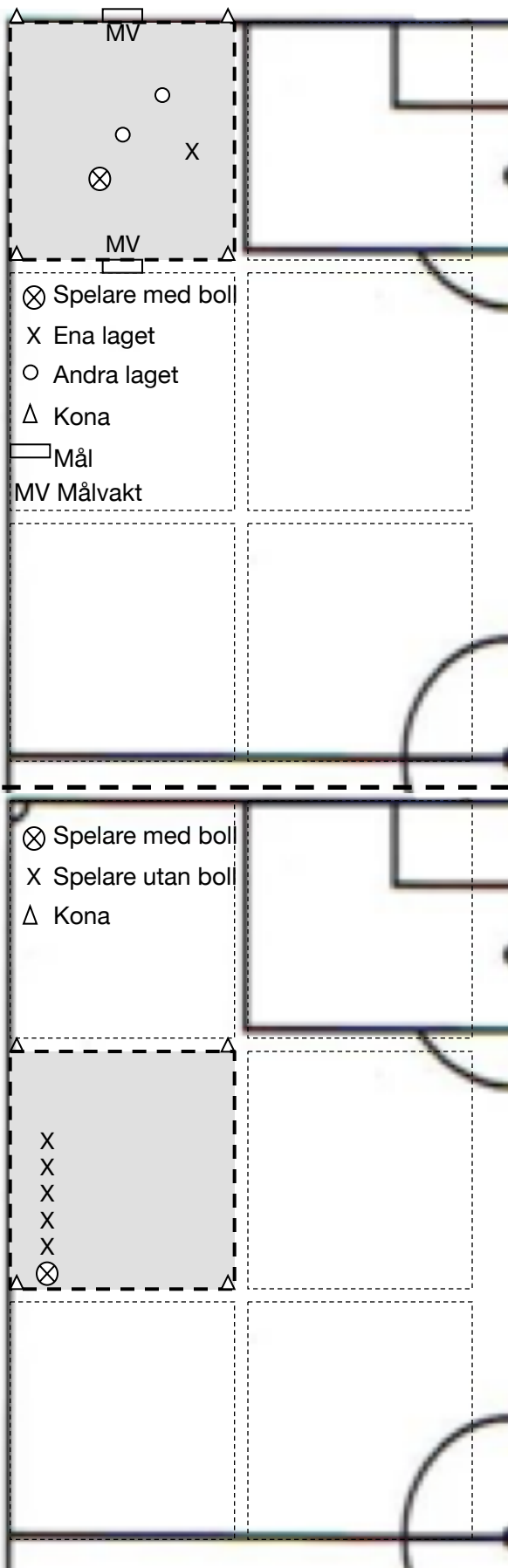
Stegring

- 1.Sista spelaren springer sicksack tillbaka och blir först i kön
- 2.Sista spelaren studsar bollen tillbaka och blir först i kön.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min



TRÄNING 10 – EFTERMIDDAG DAG 5

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Spel med en annan grupp

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

12 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30-24 m, 2 mål, 2 färger västar, koner

Anvisning

Fritt spel 5 mot 5 + målvakt i varje lag.

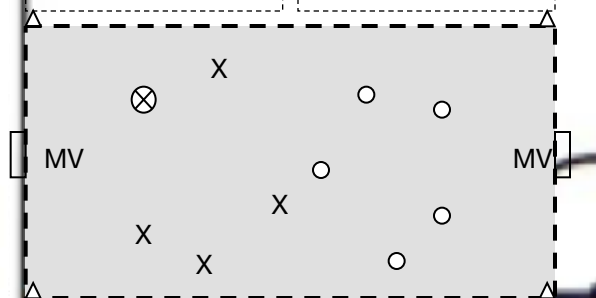
SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 3

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål
- MV Målvakt



VAD

Spel med en annan grupp

VARFÖR

För att träna anfall och försvar

HUR

- Vad är viktigt i anfallsspelet? (att alla deltar och försöker driva, komma till avslut och göra mål)
- Vad är viktigt i försvarsspelet? (att alla deltar och försöker ta bollen)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

12 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30-24 m, 2 mål, 2 färger västar, koner

Anvisning

Fritt spel 5 mot 5 + målvakt i varje lag.

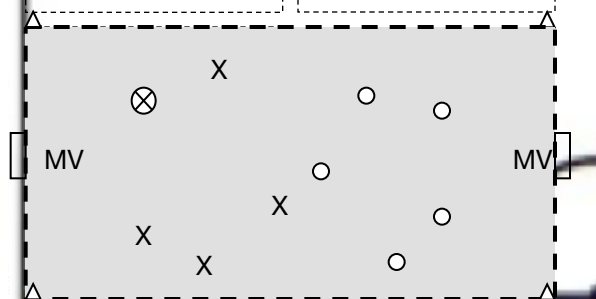
SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 4

- ⊗ Spelare med boll
- X Ena laget
- Andra laget
- △ Kona
- Mål
- MV Målvakt



TRÄNING 10 – EFTERMIDDAG DAG 5

Samma spel kan genomföras i respektive yta varje träning

VAD

Skott

VARFÖR

För att göra mål

HUR

- Hur blir jag fri med MV? (driv på fri yta och ta dig förbi försvararen. Om möjligt ta dig in bakom försvararen)
- Vad är viktigt vid avslutet? (titta upp innan, titta på bollen i skottögonblicket, avspänd rörelse)
- Hur förhindrar MV mål? (kroppen bakom bollen, kasta dig vid behov, styr bollen åt sidan om du inte kan fånga den)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 6 bollar, yta 15-12 m, 2 mål, 4 koner

Anvisning

A utmanar B och försöker göra mål. Efter avslutat anfall får C passning av tränare. A ställer då om till försvar och försöker bryta. B ställer sig sist i ledet som han/hon kom ifrån. Byt MV efter viss tid.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

VAD

Passningsspel

VARFÖR

För att skapa ett bra anfallsspel

HUR

- Hur kan jag ta bollen framåt? (passa, driva, springa på fri yta för att bli spelbar)
- När är det bra att passa tillbaka till egen MV? (när bollen inte kan spelas framåt)

ÖVA

Organisation

6 spelare, 1 boll + reservboll, yta 15-12 m, 4 koner

Anvisning

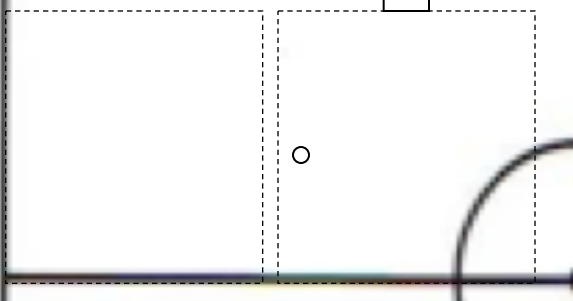
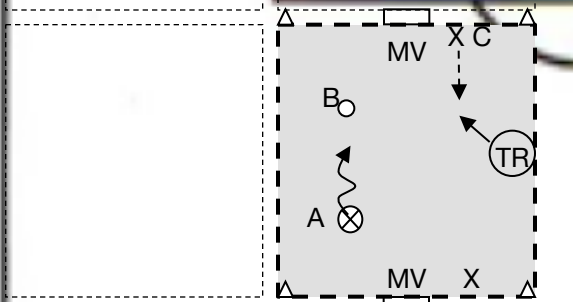
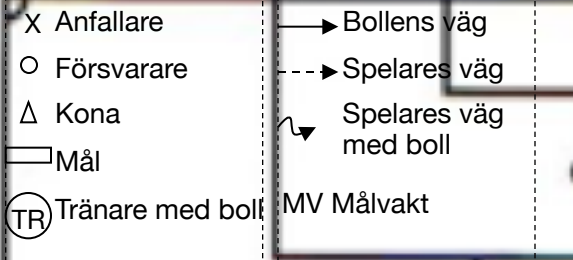
Spel 2 mot 2. Det gäller att passa bollen till MV på motsatt sida. Om man inte kan passa framåt kan man passa tillbaka till egen MV. MV rör sig fritt mellan konerna men får inte ta med händer. Byt MV efter viss tid.

SAMMANFATTA

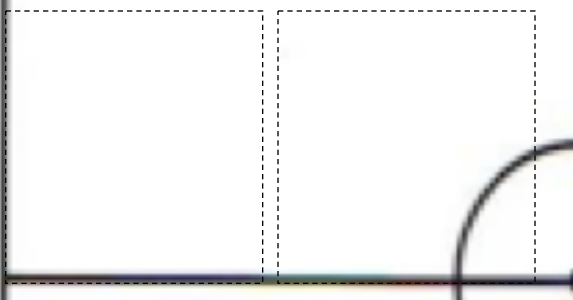
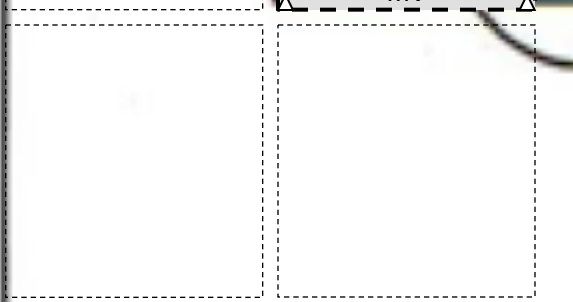
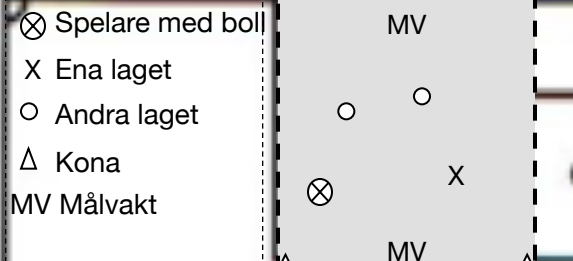
Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10-12 min

YTA 5



YTA 6





PRAKTISKA DETALJER

LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA



Förutom träningarna är en rad andra saker av mer praktisk karaktär också viktig för fotbollsskolan. Nedan följer några tips för de vanligaste och viktigaste aktiviteterna utöver träningarna under en fotbollsskola:

GRUPPINDELNING

- Ska vara klar och utskriven innan samlingen dag 1.
- Dela in barnen i grupper på 6-8 barn per grupp. Para ihop 2 sådana grupper om ledarna inte räcker till.
- Fördela grupperna mellan ledarna innan samlingen dag 1.
- Se till att alla blir i samma grupp som någon som de känner från laget eller skolklassen. Ha däremot ett öppet sinne till att blanda närliggande åldrar eller killar och tjejer.

SAMLING

- Låt barnen och deras föräldrar anmäla sig hos den ansvariga för fotbollsskolan första dagen. Låt dem sedan gå till sin ledare.
- Om ni delar ut materialet under samlingen dag 1 är det viktigt att barnen direkt kan märka sina grejer.
- När gruppen är samlad med sin ledare första dagen är det bra att börja med att ledaren och spelarna sätter sig i en ring och presenterar sig för varandra. Gå även igenom några grundläggande regler som t.ex. att man ska vara snälla mot varandra, lyssna när någon annan pratar och bära med sig sin vattenflaska och boll mellan stationerna.
- Det är bra om gruppen samlas på samma ställe varje dag så att barnen direkt vet var de ska från dag 2 och framåt.
- Sätt barnen i en ring och låt dem berätta något om vad de gjorde på kvällen dagen innan när de anländer dag 2 och framåt.
- Låt barnen själva bestämma en lek att börja dagen med innan ni börjar med stationsträningen.

LUNCH/MELLANMÅL

- Om lunch eller mellanmål ingår i fotbollsskolan så rekommenderar vi att ni bjuder på något nyttigt. T.ex. frukt till mellanmål eller pasta till lunch.
- Servera en grupp i taget om ni är många för att få en kontrollerad matkö. Notera att ni kan avsluta träningen olika tider om ni inte kan servera alla samtidigt.
- Försök komma fram till lokala samarbetsavtal för inköp av mat. T.ex. kan ni vända er till SvFF: s samarbetspartner ICA för få bra priser på maten. Ni kanske t.ex. kan få gratis frukt om ni trycker ICA på era T-shirts.

FRI LEK

- Det är bra att låta barnen leka själva och därmed göra det som själva vill under en period efter lunchen. Under den fria leken är det viktigt att ledarna håller koll på sin grupp för att säkerställa att alla som vill får vara med, att ingen blir ensam och att barnen följer regeln om att vara snälla mot varandra.

AVSLUTNING

- Avsluta varje dag i grupperna med att sätta barnen i en ring och sammanfatta dagen.
- Låt barnen själva komma till tals och ställ gärna frågor som t.ex. vad de tycker har varit roligast under dagen.
- Samla in bollarna så att ingen glömmer sin boll till nästa dag.
- Berätta tydligt var gruppen samlas nästa dag.
- Sista dagen delas deltagarnas diplom ut.
- Säkerställ alltid att alla barn blir hämtade eller tar sig hem. En ledare ska alltid vara sist kvar på anläggningen.

SKADOR

- Kontakta den ansvariga på Landslagets Fotbollsskola om något barn skadar sig.
- Det ska finnas en medicinväska på plats för att behandla lindriga skador.
- Ring 112 och beställ en ambulans vid allvariga skador.



Östergötlands
Fotbollförbund

ÖVRIGA AKTIVITETER

LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA



Östergötlands
Fotbollförbund

För att göra fotbollsskolan till något utöver det vanliga så kan man göra något extra någon av dagarna. En extra insats kan ersätta en av de sex ytorna i stationssystemet eller ske mellan träningarna för alla barn samtidigt. Nedan finns några tips om saker som er förening kan göra under fotbollsskolan:

ÖFF: s fotbollssarg Hyr ÖFF: s uppblåsbara fotbollssarg och låt barnen spela smålagsspel i sargen. Kostnaden är 1000 kr för två dagar. Sargen hämtas och lämnas av den som hyr och bokas via nygard_mats@tele2.se Mer information på www.svenskfotboll.se/ostergotland/barn-ungdom/fotbollssargen

Speedshooting Hyr SISU: s utrustning för "speedshooting" som mäter hur hårt man skjuter. Bokning sker via din lokala SISU konsulent.

SISU: s aktivitets box Hyr SISU: s aktivitetsbox med material för lekar och samarbetsövningar. Bokning sker via din lokala SISU konsulent.

SISU: s poolare Få hjälp med teorin under en dag genom att bjuda in en ung ledare från SISU (s.k. Poolare) som har med sig ett färdigt teorimaterial att gå igenom med spelarna.

Fotbollskändis Boka in ett kändisbesök under fotbollsskolan. T.ex en spelare från IFK Norrköping, Åtvidabergs FF eller Linköpings FC. Kontakta respektive klubb för mer information. Ni kan även använda spelare från era egna herr- och damlag som gäster under fotbollsskolan. En fotbollskändis kan skriva autografer, hålla i någon övning eller vara med och spela i någon av övningarna.

Styrelseledamot Låt en person från styrelsen (t.ex. ungdomsansvariga) besöka fotbollsskolan och berätta mera om föreningen och vad en styrelse gör.

Instruktör från ÖFF En instruktör från ÖFF kan besöka fotbollsskolan under en dag för att t.ex. hålla i någon av stationerna under träningarna. Kostanden är 1500-2000 kr beroende på hur många timmar ni vill ha hjälp. Maila gunnar.pettersson@osterg.rf.se för att boka en instruktör. ÖFF kan ha svårt att tillgodose alla önskemål under vecka 25 och 26 pga ÖFF lägren.

Målvaktstränare Bjud in en målvaktstränare som håller i stationen för målvaktsspel. Ett tips kan vara att fråga målvakten i ert herr- eller damlag.

Svenska Kyrkan Landslagets Fotbollsskola har ett samarbete med Svenska Kyrkan som innebär att lokala församlingsmedarbetare kan besöka fotbollsskolan för att t.ex. visa tidningen "schysst spel" eller jobba med sin "pedagogiska verktyglåda". Kontakta er lokala församling för mer information.

Lokala samarbetspartners Kan ni etablera lokala samarbeten? T.ex. få besök av brandkåren eller polisen?

Andra idrotter Kan ni etablera samarbeten med andra idrottsföreningar eller andra sektioner i er förening? Kan en av stationerna t.ex. vara bågskytte, friidrott eller bordtennis?

Fotbollsbrännboll Avsluta någon av dagarna genom att spela fotbollsbrännboll med flera grupper tillsammans.

Fotbollsgolf Avsluta någon av dagarna genom att spela fotbollsgolf. Ni kan göra en egen fotbollsgolfbana på fotbollsplanen där ni t.ex. kan använda rockringar som håll bollen ska till.

Ledarmatch Avsluta någon av dagarna med att spela en ledarmatch, barnen mot ledarna.

Domare Bjud in en domare för att prata om domarrollen och förklara reglerna för barnen.

Vill ni komma i kontakt med SISU Idrottsutbildarna för att etablera ett samarbete under fotbollsskolan? Besök www.sisu.nu för mer information om SISU: s verksamhet och för kontaktuppgifter. Följande SISU konsulenter jobbar med fotboll:

Kjell Storm, Norrköping med omnejd, 010-476 50 38, kjell@sisu.nu

Mikael Kempe, Linköping/Åtvidaberg, 010-476 50 36, mikael@sisu.nu

Jonas Piel, Mjölby med omnejd, 010-476 50 42, jonas@sisu.nu

Hans Wetterhall, Motala med omnejd, 010-476 50 31, hans@sisu.nu



Östergötlands
Fotbollförbund

BRA ATT VETA

LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA



Östergötlands
Fotbollförbund

BEGREPPSFÖRKLARINGAR

Passning kan ske med olika delar av fötterna. Oavsett del av foten så är det viktigt att man tittar på bollen i tillslagsögonblicket för att träffa rätt. Det gäller att träffa mitt på bollen och att foten är spänd genom hela tillslaget. Spänn foten genom att t.ex. peka neråt med stortån (vrist/utsida) eller vinkla foten utåt och peka uppåt med stortån (bredsida).

Mottagning kan ske i alla riktningar och med olika delar av foten. Leta efter fria ytor och medspelare innan mottagningen för att sedan titta på bollen i mottagningsögonblicket. Flytta om möjligt bollen till fri yta direkt på första tillslaget.

Skjuta kan ske med olika delar av fötterna. Oavsett del av foten så är det viktigt att man tittar på bollen i tillslagsögonblicket för att träffa rätt. Det gäller att träffa mitt på bollen och att foten är spänd genom hela tillslaget. Spänn foten genom att t.ex. peka neråt med stortån (vrist/utsida) eller vinkla foten utåt och peka uppåt med stortån (bredsida).

Målvaktsspel är viktigt för både lagets anfalls- och försvarsspel. Målvaktens försvarsspel består främst av att rädda avslut där det gäller att fånga bollen om möjligt och annars styra bollen bort från målet. Det är även viktigt att målvakten kan kasta eller rulla ut bollar som är lätta att ta emot till fria medspelare.

Driva är när man springer på fri yta med bollen så fort som möjligt. För att springa fort med bollen är det bäst att toucha bollen med utsidan eller vristen av foten.

Dribbla är när man på mindre ytor transporterar bollen. För att ändra riktning och samtidigt ha bollen under kontroll gäller det att kunna använda olika delar av båda fötterna.

Finta är när man lurar en motståndare genom en kroppsrörelse, t.ex. låtsas att skjuta men istället dribblar.

Utmana är när man tar bollen mot en yta eller motståndare för att vinna mark och ta sig förbi.

VIDAREUTBILDNING

Om du är ledare på Landslagets Fotbollsskola och tycker att det är så kul att du vill fortsätta att vara ledare har du stora möjligheter att göra så. Prata med den som är ansvarig på fotbollsskolan och berätta att du vill fortsätta att vara ledare på något vis så kan du få hjälp att t.ex. komma in i något av lagen i din förening.

Du har även möjligheten att fortsätta att utbilda dig som ledare. I Östergötland arrangeras följande ledarutbildningar:

Utbildning	Målgrupp	Omfattning
Fotbollsglädje	Ledare/föräldrar till barn under 7 år	2 h
Leda laget i träning nivå 1-2	Ledare till barn 8-12 år	3 h
Leda laget i match nivå 1-2	Ledare till barn 8-12 år	3 h
Landslagets Fotbollsskola	Ledare för LFS	3 h
Leda laget i träning nivå 3-4	Ledare för ungdomar 13-19 år	3 h
Leda laget i match nivå 3-4	Ledare för ungdomar 13-19 år	3 h
Målvaktsinspiratörer	Ledare för spelare 8-19 år	3 h / tillfälle
C-Diplom	Ledare för barn 8-12 år	2 dagar + hemuppgifter
C-Diplom målvakt	Målvaktstränare för spelare 12-19 år	1 dag + hemuppgifter
B-Diplom	Ledare för ungdomar 13-19 år	4 dagar + hemuppgifter
UEFA B	Ledare för seniorer	12 dagar + hemuppgifter

Läs mera om ledarutbildningar på www.svenskfotboll.se/ostergotland/ledarutbildning