



Östergötlands
Fotbollförbund

SPELARUTBILDNINGSPLAN

ÖSTERGÖTLANDS FOTBOLLFÖRBUND



Östergötlands
Fotbollförbund

RESPEKT I FOTBOLL



SISU
Idrottsutbildarna



Östergötlands
Fotbollförbund





Östergötlands
Fotbollförbund

NIVÅ 2

Fotboll för pojkar och flickor 9-12 år



Östergötlands
Fotbollförbund

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Fakta spelarutbildningsplan SvFF	2
Fakta spelarutbildningsplan SvFF Nivå 2	3
Fakta spelarutbildningsplan ÖFF Nivå 2	4
Träning 1, Passning och mottagning	5
Träning 2, Spelbarhet och spelavstånd	9
Träning 3, Väggspele	13
Träning 4, Nick och volley	17
Träning 5, Försvarssida och markera	21
Träning 6, Igångsättningar (målvaktsspel)	25
Matchens genomförande	29
Fotboll är enkelt Nivå 2	30

**RESPEKT I FOTBOLL**



SPELARUTBILDNINGSPLAN

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET



Inför säsongen 2013 lanserade för första gången Svenska Fotbollförbundet en spelarutbildningsplan. Syftet är att hjälpa distrikt, klubbar och ledare att göra verksamheten så stimulerande och utvecklande som möjligt för alla barn- och ungdomar som väljer att börja med fotboll.

Några grunder i spelarutbildningsplanen är följande:

- **Vad är fotboll?** Spelets faser är analyserade och nerbrutna i anfallsspel och försvarsspel med omställning emellan. Därifrån kan man bryta ner respektive del ytterligare för att analysera vad man behöver träna på. Se skiss längst ner på sidan.
- **Utgå från matchen** när ni planerar träningen. Analysera vilka delar av ert spel som fungerar bra och mindre bra och gör träningar utifrån det. Glöm inte bort att träna på det ni är bra på!
- **Minst 50 % av träningen ska vara spel i någon form**, gör enkla, funktionella och matchlika övningar. För att låta spelarna ta beslut även under träning är det viktigt med övningar där det finns både medspelare och motståndare att förhålla sig till.
- **Guided discovery**, ge inte spelarna alla svaren utan låt dem själva ta beslut och komma på lösningar genom att ställa frågor.
- **4 nivåer**, träningar och matcher planeras efter spelarnas nivå och ålder. För varje nivå finns en rad färdigheter som spelarna bör lära sig och träna på under den aktuella nivån. Följande nivåer finns:

Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4
6 - 9 år	9 - 12 år	12 - 15 år	15 - 19 år
5-manna	7-manna	9/11-manna	11-manna

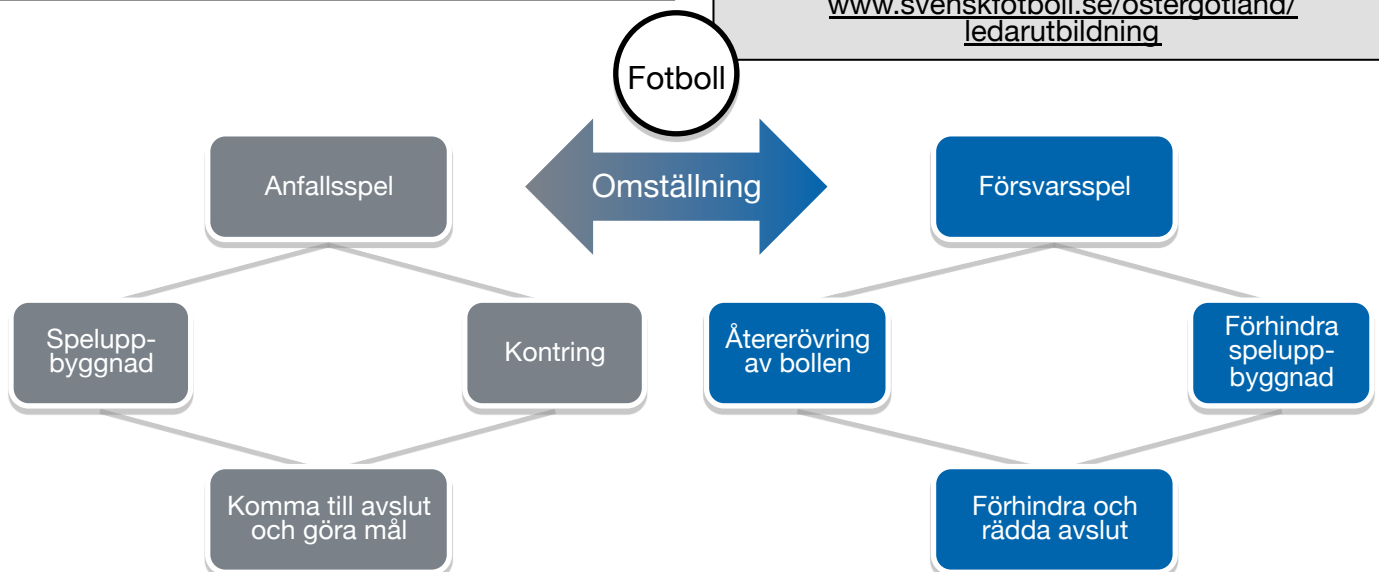
Östergötlands Fotbollförbund bedriver utbildningar i spelarutbildningsplanen som genomförs på beställning i distriktets klubbar. För att som ledare få full effekt av spelarutbildningsplanen behöver man dock även komplettera med att gå SvFF:s kurser. För intresserade ledare finns det även mer omfattande teori samt flera övningar för spelarutbildningsplanen att hämta på Svenska Fotbollförbundets hemsida. Se rutorna nedan.

Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan

Med mer teori och fler övningar finns på:
www.svenskfotboll.se/spelarutbildning

Vill du lära dig mera? – gå ledarutbildning

Information om kurser och datum för ÖFF: s tränarutbildningar finns på:
www.svenskfotboll.se/ostergotland/ledarutbildning





SPELARUTBILDNINGSPLAN

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET NIVÅ 2



Enligt Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan innefattar nivå 2 9-12 åringar och nivån kallas för "lära för att träna". Barnen börjar nu se vad som händer i deras närmaste omgivning, vilket gör att det här är en lagom nivå att införa passningsspel och markering. På nivå 2 är det lagom att börja introducera positioner (backar, mittfältare och forwards) för spelarna. Låt alla som vill prova att vara målvakt. Verksamheten bör anpassas efter detta och nedan följer lite fakta kring barns utveckling på nivå 2 samt tips till ledaren:

Fysisk utveckling

- ✓ Lugn tillväxtperiod.
- ✓ Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor är liten.
- ✓ Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (till exempel ändras kroppens tyngdpunkt).
- ✓ Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt.
- ✓ Gyllene ålder för att lära sig idrottsspecifika färdigheter.
- ✓ Förbättrad koordinationsförmåga.
- ✓ Fortfarande inlärningsperiod för allsidig motorisk träning.

Träningen

- ✓ 50 % av träningen bör vara spel i någon form.
- ✓ 50 % av träningen bör vara koordination, rörelse och teknik.
- ✓ Variation.
- ✓ Enkla övningar.
- ✓ Positioner under spelträningen.
- ✓ Små ytor.
- ✓ Få spelare per lag/grupp.
- ✓ Hög aktivitet och många bollkontakter.
- ✓ Korta arbetsperioder och samlingar.
- ✓ Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- ✓ 1-3 träningar i veckan.

Psykosocial utveckling

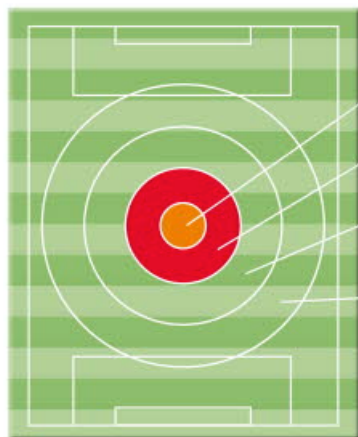
- ✓ Begränsad uppfattningsförmåga.
- ✓ Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två).
- ✓ Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt.
- ✓ Börjar förstå sociala roller.
- ✓ Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av oförmågan till att göra flera saker samtidigt.
- ✓ Självkänedom och kroppsuppfattning är fortfarande ömtåligt.
- ✓ Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning är synonymt med prestation.
- ✓ Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från vuxna som föräldrar, lärare och tränare.
- ✓ Imiterar idrottsidoler.
- ✓ Stort behov av beröm och positiv feedback.
- ✓ Deltar i idrottandet för att det är roligt.

Matchen

- ✓ Enkla rutiner och genomgångar.
- ✓ Jämna matcher.
- ✓ Mycket speltid, få avbytare.
- ✓ Alla spelar lika mycket.
- ✓ Spela som vi tränar.
- ✓ Prova olika positioner.
- ✓ Låt spelarna lösa matchsituationerna.
- ✓ Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- ✓ Fair Play.
- ✓ 1 match i veckan.
- ✓ 20-25 matcher/säsong (inkl. vintersäsong & cuper).

Tränarstil för nivån

- ✓ Positiv feedback och uppmuntran.
- ✓ Tydliga men få anvisningar.
- ✓ Använd frågeteknik.
- ✓ Ge alla uppmärksamhet.
- ✓ Låt spelare ge feedback till varandra.



- Spelaren**
Individuellt spel
- Medspelare nära**
Kollektivt spel med få spelare
- Medspelare långt ifrån**
Kollektivt spel med flera spelare
- Medspelare längst ifrån**
Kollektivt spel med hela laget



Östergötlands
Fotbollförbund

SPELARUTBILDNINGSPLAN

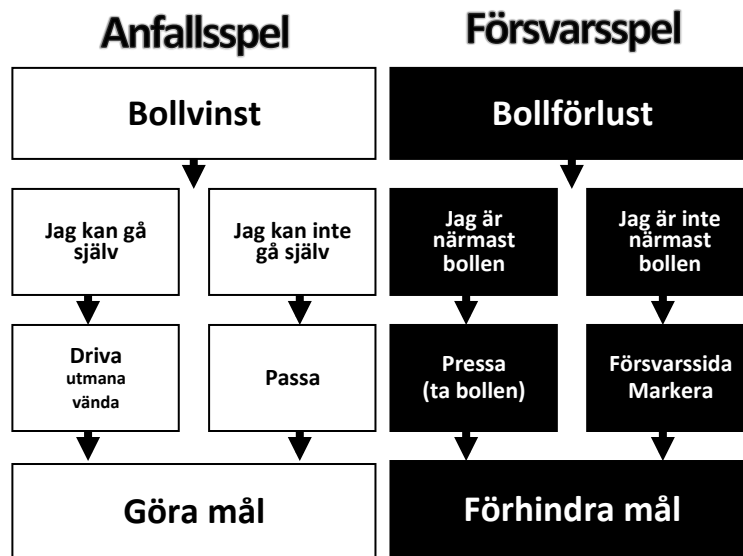
ÖSTERGÖTLANDS FOTBOLLFÖRBUND NIVÅ 2



Östergötlands
Fotbollförbund

Östergötlands Fotbollförbund jobbar med spelarutbildningsplanen enligt SvFF: s principer. För att ytterligare underlätta för klubbar och ledare har man tagit fram skisserna "fotboll är enkelt" för de fyra nivåerna. Skisserna syftar till att hjälpa ledare att analysera matcherna och bestämma vad laget behöver träna på. "Fotboll är enkelt" är även ett ypperligt verktyg att använda för att förklara för spelarna hur de kan tänka när de tar beslut på planen. Östergötland har även tagit fram ett häfte med exempelträningar för varje nivå, där träningarna bygger på någon av delarna i "fotboll är enkelt" för nivån.

FOTBOLL ÄR ENKELT



Anfallsspel När vårt lag vinner bollen ställer vi snabbt om till anfallsspel och alla spelare deltar då i anfallsspelet utefter sin position. Målsättningen i anfallsspelet är att göra mål genom att *skjuta*. Bollhållarens första alternativ är att gå själv för att komma till skott. Om man inte kan komma till skott direkt kan man *driva, utmana, finta* och *dribbla*. Om det inte är läge för att gå själv så kan bollhållaren istället välja att *passa* till någon av sina medspelare.

Försvarsspel När motståndarna vinner bollen ställer vi snabbt om till försvarsspel och alla spelare deltar då i försvarsspelet utefter sin position. Den spelare som är närmast bollen *sätter press* på bollhållaren för att försöka *ta bollen*. Övriga spelare kommer på *försvarssida* och *markerar* varsin motståndare. Försvarssida innebär att vara mellan bollen och det egna målet. När man markerar placerar man sig på försvarssida om motståndaren (mellan motståndaren och det egna målet) i en position så att man kan sätta press om bollen passas till den spelare man markerar.

HÄFTETS UPPLÄGG

Häftet för nivå 2 består av sex förslag på träningar som alla utgår ifrån ett tema som är hämtat från skissen fotboll är enkelt. På träningens första sida ser ni vilken del av fotboll är enkelt som träningen syftar till och även ett tidsschema för träningens genomförande. Träningarna är planerade med en *uppvärmning* och en *avslutning* som kan genomföras med alla spelare i laget i samma övning. Däremellan genomförs *stationsträning* i mindre grupper. Varje träning består av tre stationer som genomförs samtidigt och barnen byter station efter 15 minuter. Om ni är för få spelare i laget kan ni låta en station åt gången stå tom. Om ni är många spelare i laget kan ni istället bygga upp varje station på två ställen för att hålla nere antalet barn per station. Efter träningen görs en sammanfattning genom att ställa frågor kring rubrikerna *vad, varför* och *hur* i övningarna. Efter varje träning finns även tips på hur ni kan koppla träningens tema till nästa match.

I slutet på häftet finns tips på hur ledaren kan hantera *matchen* vad gäller t.ex. byten, matchgenomgång och coaching.



Östergötlands
Fotbollförbund

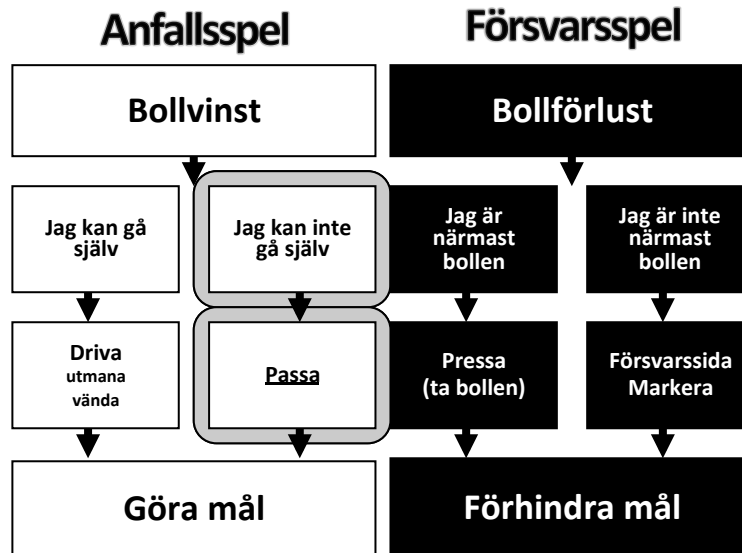
ANFALLSPEL

PASSNING OCH MOTTAGNING



Östergötlands
Fotbollförbund

FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 2



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på de skuggade rutorna

Passning och mottagning är ett sätt att ta sig till fria ytor. När man inte har någon fri yta att driva på kan man istället passa sina medspelare. Den säkraste passningen är bredsida, men i en del situationer kan det vara bättre att passa med utsidan eller vristen. Spelaren som tar emot bollen bör ha tittat upp innan för att veta vad han/hon ska göra med bollen. Ofta vill man flytta bollen till en fri yta i mottagningen.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning, Passning och mottagning	20 min
Stationsträning	45 min
Station 1, Passning och mottagning i spel	15 min
Station 2, Passning och mottagning	15 min
Station 3, Passning och mottagning, 5 mot 5 i spel	15 min
Lek, Passning och mottagning	10 min
	Total träningstid 75 min

SAMMANFATTA träningen tillsammans med spelarna genom VAD, VARFÖR, HUR!

PASSNING OCH MOTTAGNING

VAD

Passning och mottagning

VARFÖR

För att kunna bedriva anfallsspel

HUR

- Vad är viktig vid passningen? (titta upp innan, titta på bollen i tillslaget, ögonkontakt, passa med breddsidan)
- Vad är viktig vid mottagningen? (titta upp innan, titta på bollen i tillslaget, ta med bollen till fri yta)

ÖVA

Organisation

10-20 spelare, bollar, yta 30 x 20 m, västar, 4 koner

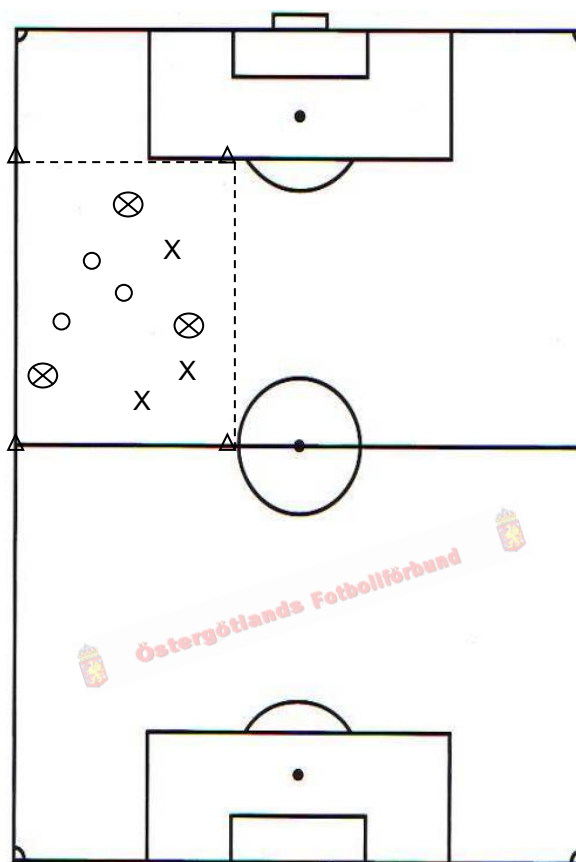
Anvisning

Spelarna delas in i lag med 3-4 spelare i varje. Lagen har var sin boll som de passar bollen inom sitt lag. Alla lag i samma yta.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



VAD

Passning och mottagning

VARFÖR

För att kunna bedriva anfallsspel och göra mål

HUR

- Vad är viktig vid passningen? (titta upp innan, titta på bollen i tillslaget, ögonkontakt, passa med breddsidan)
- Vad är viktig vid mottagningen? (titta upp innan, titta på bollen i tillslaget, ta med bollen till fri yta)
- Vad är målvaktens roll i anfallsspelet? (vara spelbar bakåt för tillbakaspel, att efter att ha fångat bollen snabbt starta anfall genom att kasta, rulla eller skjuta ut bollen till medspelare)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30 x 15-20 m, 2 mål, 2 färger västar, 6 koner

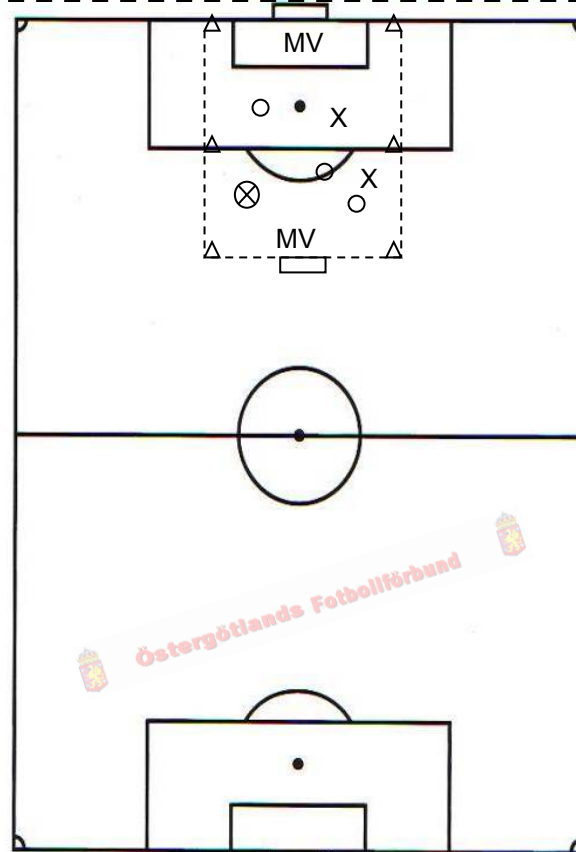
Anvisning

Två lag med målvakter i båda. Fritt spel.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



PASSNING OCH MOTTAGNING

VAD

Passning och mottagning

VARFÖR

För att kunna bedriva anfallsspel

HUR

- Vad är viktig vid passningen? (titta upp innan, titta på bollen i tillslaget, ögonkontakt, passa med breddsidan)
- Vad är viktig vid mottagningen? (titta upp innan, titta på bollen i tillslaget, ta med bollen till fri yta)

ÖVA

Organisation

2 spelare, 1 boll, 2 koner

Anvisning

Två spelare med 1 boll passar till varandra

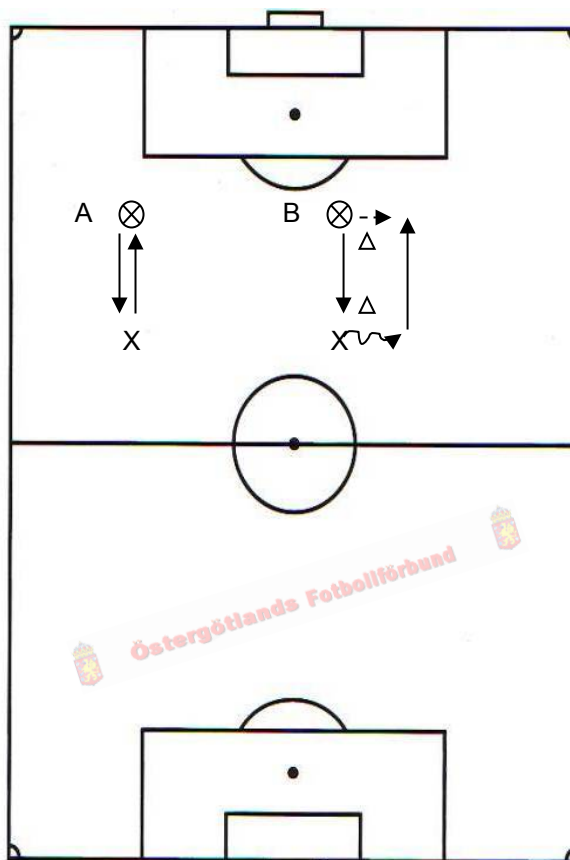
Stegring

2 koner mellan spelarna, flytta bollen i sidled förbi konan i mottagningen.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR

15 min



VAD

Passning och mottagning

VARFÖR

För att kunna bedriva anfallsspel

HUR

- Vad är viktig vid passningen? (titta upp innan, titta på bollen i tillslaget, ögonkontakt, passa med breddsidan)
- Vad är viktig vid mottagningen? (titta upp innan titta på bollen i tillslaget, ta med bollen till fri yta)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30 x 20 m,

2 färger västar, 4 koner

Anvisning

2 lag där båda lagen har varsin spelare på båda kortsidorna. Fritt spel i ytan där anfallande lag strävar efter bollinnehav. Spelaren som passar bollen till medspelaren på kortsidan tar över platsen på kortsidan medan spelaren på kortsidan tar med bollen in i ytan.

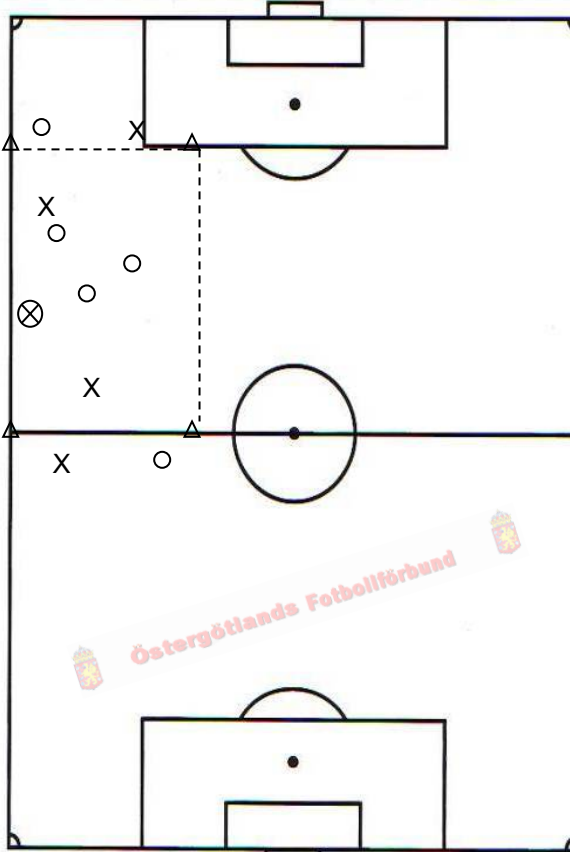
Stegring

Poäng om man spelar bollen från ena kortsidan till den andra utan att motståndarna bryter.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



PASSNING OCH MOTTAGNING

VAD

Passning och mottagning

VARFÖR

För att kunna bedriva anfallsspel

HUR

- Vad är viktig vid passningen? (titta upp innan, titta på bollen i tillslaget, ögonkontakt, passa med breddsidan)
- Vad är viktig vid mottagningen? (titta upp innan, titta på bollen i tillslaget, ta med bollen till fri yta)

ÖVA

Organisation

10-20 spelare, bollar, yta 40 x 30 m, 5-10 konmål + 4 koner

Anvisning

Spelarna är 2 & 2 med 1 boll. Spelaren med boll passar genom ett konmål till medspelaren som tar emot bollen. Sedan söker mottagaren upp ett nytt mål.

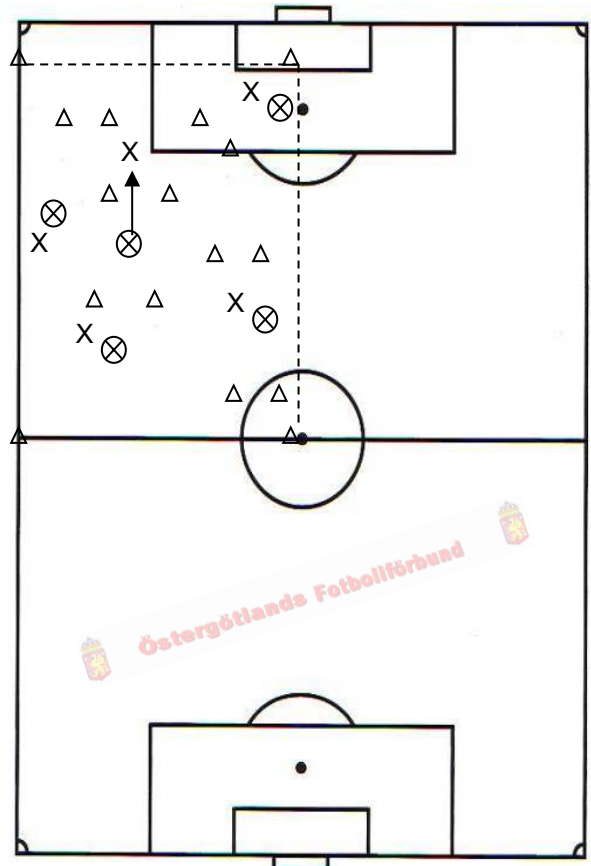
Stegring

Det lag som först har passat genom alla konmål vinner.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR

10 min



SAMMANFATTA

Träningen avslutas med en sammanfattning tillsammans med spelarna. Gör detta genom att ställa frågor kring träningens VAD, VARFÖR och HUR.

ATT TÄNKA PÅ UNDER MATCH SOM SPELAS EFTER TRÄNING FÖR PASSNING OCH MOTTAGNING

Matchinstruktioner

- att belysa och analysera innan, under och efter match
- Har laget ett bra passningsspel under matchen? Varför eller varför inte?
 - Vad är bra i passningsspelet?
 - Vad kan vi göra bättre i passningsspelet?

Matchens resultat

Vinst 1-0 = Alla spelare i laget har lyckats med minst 10 passningar under matchen.

Oavgjort 0-0 = Alla spelare har inte lyckats med minst 10 passningar under matchen.

Förlust 0-1 = Ingen spelare har lyckats med minst 10 passningar under matchen.

När laget har vunnit två matcher efter varandra med 1-0 enligt modellen "matchens resultat" är ni redo att gå vidare till ett nytt tema eller höja utmaningen inom aktuellt tema.



Östergötlands
Fotbollförbund

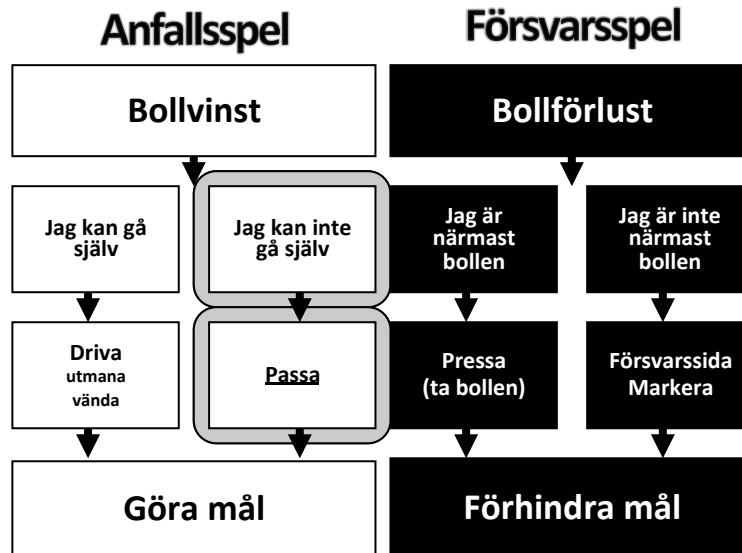
ANFALLSPEL

SPELBARHET & SPELAVSTÅND



Östergötlands
Fotbollförbund

FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 2



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på de skuggade rutorna

Spelbarhet och spelavstånd är två och grundförutsättningarna i anfallsspel och en del av lagets passningsspel. De andra grundförutsättningarna är speldjup och spelbredd och de finns i häftet för nivå 3. Den första förutsättningen för ett bra passningsspel är att medspelarna till bollhållaren gör sig *spelbara*. Att vara spelbar innebär att vara i en position så att man kan få en passning. Det är även bra om man är spelbar på ett bra *spelavstånd*. Olika spelare bör vara spelbara på olika avstånd så att bollhållaren kan välja mellan lång eller kort passning.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning, Spelbarhet och spelavstånd	20 min
Stationsträning	45 min
Station 1 , Spelbarhet och spelavstånd i spel	15 min
Station 2 , Spelbarhet och spelavstånd, 3 mot 1	15 min
Station 3 , Spelbarhet och spelavstånd, 3 mot 3 + 2 jokrar	15 min
Lek , Spelbarhet och spelavstånd, doppboll	10 min
	Total träningstid 75 min

SAMMANFATTA träningen tillsammans med spelarna genom VAD, VARFÖR, HUR!

SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

VAD

Spelbarhet och spelavstånd

VARFÖR

För att ge bollhållaren alternativ och bedriva anfallsspel

HUR

- Hur gör jag mig spelbar för bollhållaren? (var i rörelse, sök fria ytor, ögonkontakt med bollhållare)
- På vilket avstånd bör jag göra mig spelbar? (variera avståndet, kom ej för nära)

ÖVA

Organisation

10-20 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30 x 20 m, 4 koner

Anvisning

Varje spelare får ett nummer där 1 passar till 2 som passar till 3 o.s.v. Gör två grupper om antalet spelare överstiger 9.

Stegring

Spelaren som har passat bollen springer ifatt den nya bollhållaren och försöker nudda bollhållaren. Den nya bollhållaren måste spela bollen vidare innan han blir tagen.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



VAD

Spelbarhet och spelavstånd

VARFÖR

För att ge bollhållaren alternativ och göra mål

HUR

- Hur gör jag mig spelbar för bollhållaren? (var i rörelse, sök fria ytor, ögonkontakt med bollhållare)
- På vilket avstånd bör jag göra mig spelbar? (variera avståndet, kom ej för nära, ge bollhållaren flera alternativ)
- Vad är målvaktens roll i anfallsspelet? (vara spelbar bakåt för tillbakaspel, att efter att ha fångat bollen snabbt starta anfall genom att kasta, rulla eller skjuta ut bollen till medspelare)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30 x 15-20 m, 2 mål, 2 färger västar, 6 koner

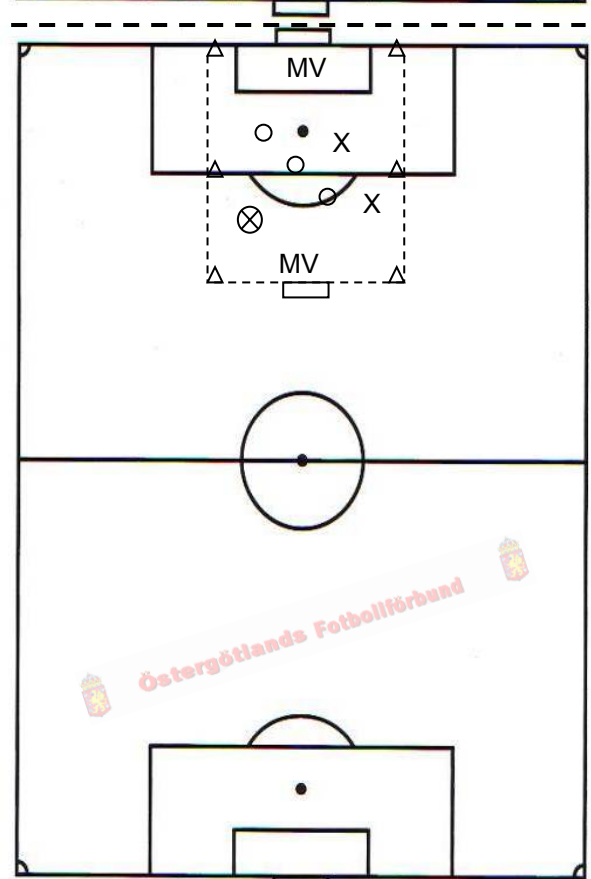
Anvisning

Två lag med målvakter i båda. Fritt spel.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

VAD

Spelbarhet och spelavstånd

VARFÖR

För att ge bollhållaren alternativ och bedriva anfallsspel

HUR

- Hur gör jag mig spelbar för bollhållaren? (var i rörelse, sök fria ytor, ögonkontakt med bollhållare)
- På vilket avstånd bör jag göra mig spelbar? (variera avståndet, kom ej för nära, ge bollhållaren flera alternativ)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, bollar + reservbollar, yta 15 x 10 m, 4 koner.

Anvisning

Spel 3 mot 1, byt försvarsspelare efter viss tid. Gör två kvadrater om antalet spelare överstiger 7. Spela med två försvarare om antalet spelare är 6-7

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR

15 min

VAD

Spelbarhet och spelavstånd

VARFÖR

För att ge bollhållaren alternativ och bedriva anfallsspel

HUR

- Hur gör jag mig spelbar för bollhållaren? (var i rörelse, sök fria ytor, ögonkontakt med bollhållare)
- På vilket avstånd bör jag göra mig spelbar? (variera avståndet, kom ej för nära, ge bollhållaren flera alternativ)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, 1 boll + reservbollar, yta på 30 x 20 m, 3 färger västar, 4 koner

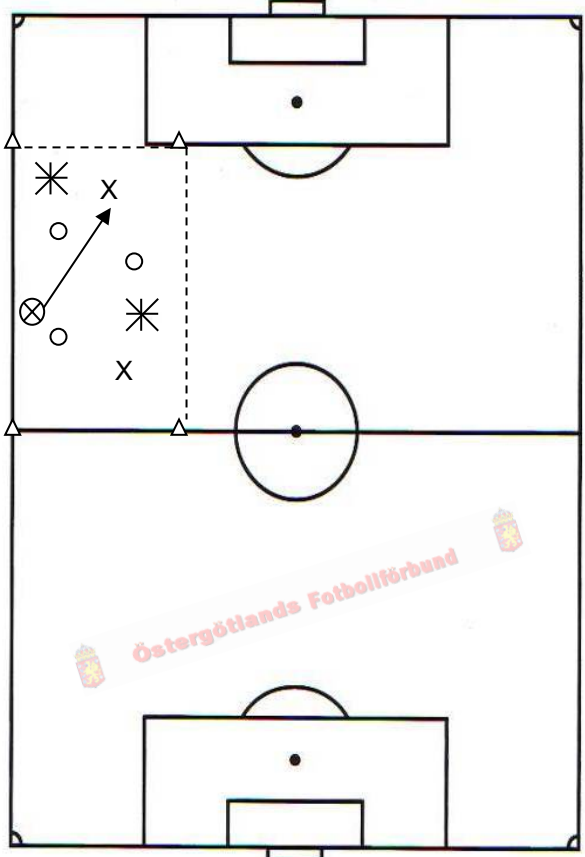
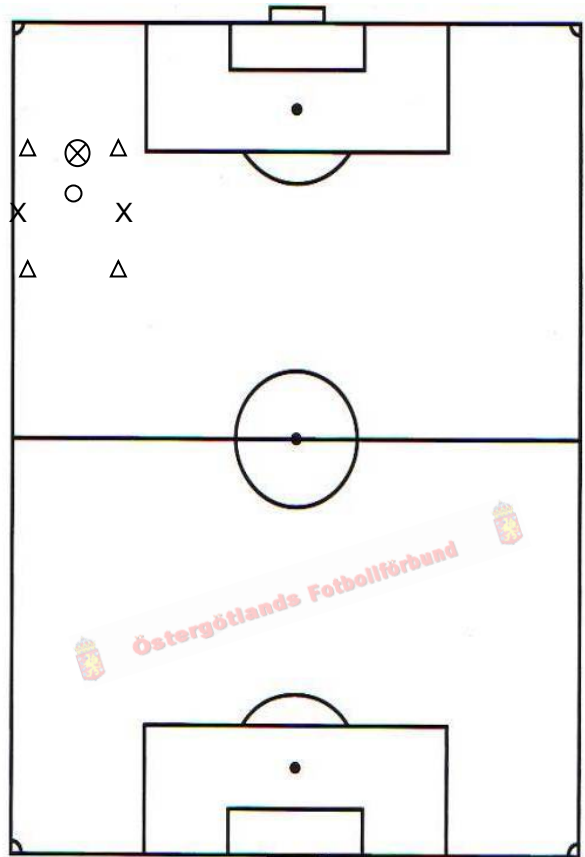
Anvisning

2 lag med lika många i varje. 1 eller 2 jokrar är alltid med anfallande lag. Poäng varje gång laget når 5 passningar utan att motståndarna bryter.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

VAD

Spelbarhet och spelavstånd

VARFÖR

För att ge bollhållaren alternativ och bedriva anfallsspel

HUR

- Är det lättast att träffa straffpunkten från kort eller långt håll? (kort)
- Varför passar vi ändå långa passningar? (en lång passning är svårare att slå men den kan passera flera motståndare och skapa fri yta för medspelaren. Viktigt att bollhållaren har både långa och korta passningsalternativ)

ÖVA

Organisation

10-20 spelare, bollar, yta 30x30 m

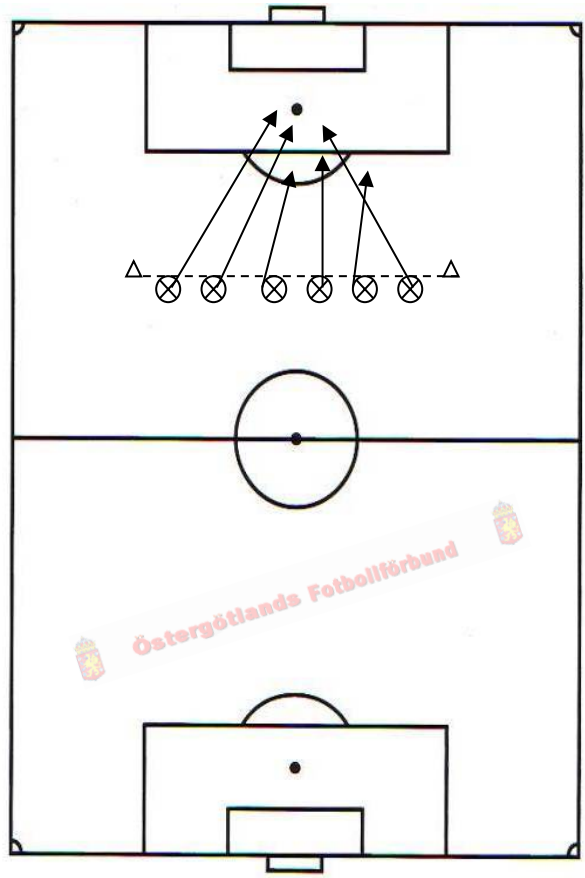
Anvisning

Spelarna har varsin boll. Det gäller att skjuta sin boll så att den stannar så nära straffpunkten som möjligt. Variera avstånden.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10 min



SAMMANFATTA

Träningen avslutas med en sammanfattning tillsammans med spelarna. Gör detta genom att ställa frågor kring träningens VAD, VARFÖR och HUR.

ATT TÄNKA PÅ UNDER MATCH SOM SPELAS EFTER TRÄNING FÖR SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Matchinstruktioner

att belysa och analysera innan, under och efter match

- Har laget bra spelbarhet och spelavstånd under matchen? Varför eller varför inte?
- Vad är bra i spelbarhet och spelavstånd?
- Vad kan vi göra bättre i spelbarhet och spelavstånd?

Matchens resultat

Vinst 1-0 = Alla spelare i laget har gjort sig spelbara och fått passning på långt (över 10 m) och kort (under 10 m) spelavstånd.

Oavgjort 0-0 = Alla spelare har inte gjort sig spelbara och fått passning på långt (över 10 m) och kort (under 10 m) spelavstånd..

Förlust 0-1 = Ingen spelare har gjort sig spelbar och fått passning på långt (över 10 m) och kort (under 10 m) spelavstånd.

När laget har vunnit två matcher efter varandra med 1-0 enligt modellen "matchens resultat" är ni redo att gå vidare till ett nytt tema eller höja utmaningen inom aktuellt tema.



Östergötlands
Fotbollförbund

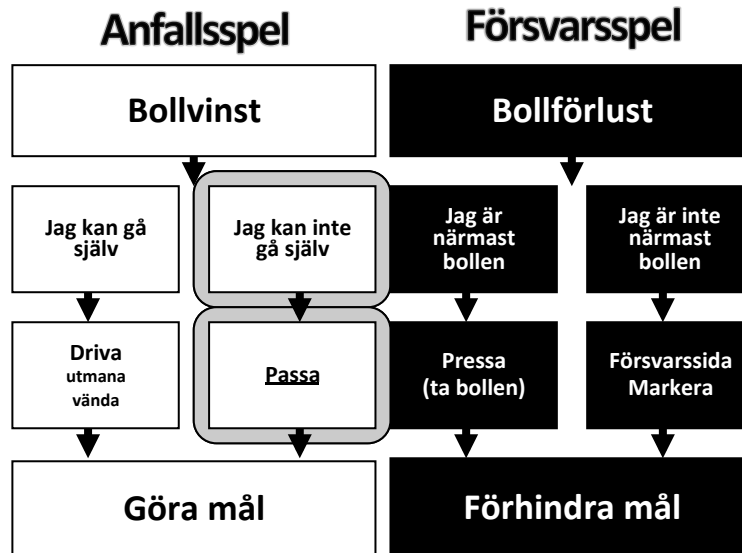
ANFALLSPEL

VÄGGSPEL



Östergötlands
Fotbollförbund

FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 2



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på de skuggade rutorna

Väggspel är en del av passningsspelet. Ett väggspel är när bollhållaren använder en medspelare som vägg för att passera en motståndare. Väggspel är ett effektivt sätt att ta sig förbi motståndaren vid 2 mot 1 situationer. För att ta sig förbi motståndaren vid väggspel är det viktigt att bollhållaren utmanar försvararen innan passningen.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning, Väggspel	20 min
Stationsträning	45 min
Station 1, Väggspel i spel	15 min
Station 2, Väggspel med avslut	15 min
Station 3, Väggspel i 3 mot 3 + 2 jokrar	15 min
Lek, Väggspel med avslut	10 min
	Total träningstid 75 min

SAMMANFATTA träningen tillsammans med spelarna genom VAD, VARFÖR, HUR!

VÄGGSPEL

VAD

Väggspel

VARFÖR

För att ta sig förbi motståndare med hjälp av medspelare

HUR

- Hur kan jag ta mig förbi en motståndare i väggspellet? (utmana motståndare, tempoväxla efter passning)
- Hur ska väggspelaren agera? (göra sig spelbar halvt rättvänd, spela bollen framför medspelare)

ÖVA

Organisation

10-20 spelare, hälften av spelarna har boll, yta 30 x 20 m, 4 koner

Anvisning

Bollhållare väggspelar med valfri spelare utan boll. Byt uppgifter efter viss tid.

Stegring

Placera ut koner i ytan och låt spelarna utmana konan innan väggspel.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR

20 min



VAD

Väggspel

VARFÖR

För att ta sig förbi motståndare med hjälp av medspelare och göra mål

HUR

- Hur kan jag ta mig förbi en motståndare i väggspellet? (utmana motståndare, tempoväxla efter passning)
- Hur ska väggspelaren agera? (göra sig spelbar halvt rättvänd, spela bollen framför medspelare)
- Vad är målvaktens roll i anfallsspelet? (vara spelbar bakåt för tillbakaspel, att efter att ha fångat bollen snabbt starta anfall genom att kasta, rulla eller skjuta ut bollen till medspelare)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30 x 15-20 m, 2 mål, 2 färger västar, 6 koner

Anvisning

Två lag med målvakter i båda. Fritt spel.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



VÄGGSPEL

VAD

Väggspel

VARFÖR

För att ta sig förbi motståndare med hjälp av medspelare och göra mål

HUR

- Hur kan jag ta mig förbi en motståndare i väggspellet? (utmana motståndare, tempoväxla efter passning)
- Hur ska väggspelaren agera? (göra sig spelbar halvt rättvänd, spela bollen framför medspelare)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, bollar, yta 40 x 20 m, 2 mål, 2 koner

Anvisning

Förste spelaren i ledet driver, utmanar kona, väggspelar och avslutar med skott. Efter avslut ställer man sig i ledet på motsatt sida. Byt väggspelare och målvakter efter viss tid.

Stegring

Byt ut konan mot en försvarare. 2 mot 1 sen avslut.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



VAD

Väggspel

VARFÖR

För att ta sig förbi motståndare med hjälp av medspelare

HUR

- Hur kan jag ta mig förbi en motståndare i väggspellet? (utmana motståndare, tempoväxla efter passning)
- Hur ska väggspelaren agera? (göra sig spelbar halvt rättvänd, spela bollen framför medspelare)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30 x 20 m, 3 färger västar, 4 koner.

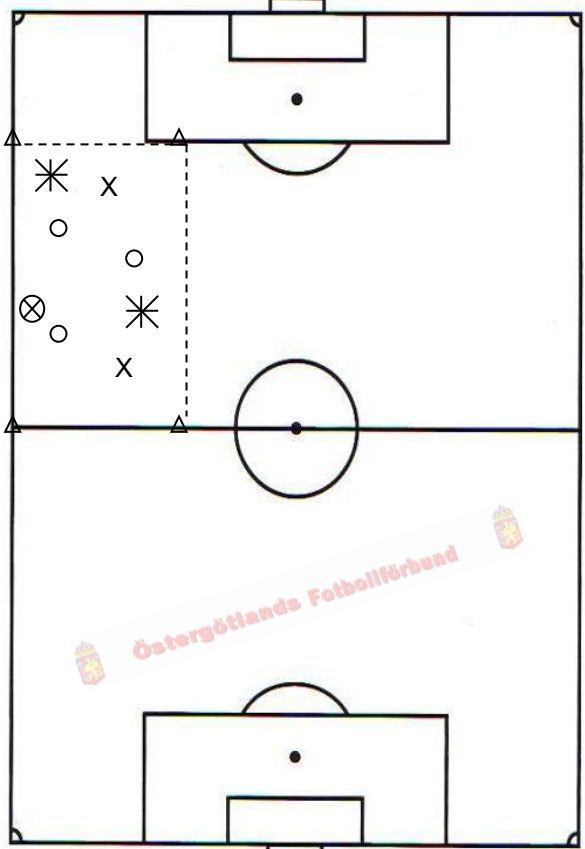
Anvisning

2 lag med lika många i varje. 1 eller 2 jokrar är alltid med anfallande lag. Poäng för lyckat väggspel.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



VÄGGSPEL

VAD

Väggspel

VARFÖR

För att ta sig förbi motståndare med hjälp av medspelare och göra mål

HUR

- Hur kan jag ta mig förbi en motståndare i väggspellet? (utmana motståndare, tempoväxla efter passning)
- Hur ska väggspelaren agera? (göra sig spelbar halvt rättvänd, spela bollen framför medspelare)

ÖVA

Organisation

10-20 spelare, bollar, yta 30 x 20 m, koner.

Anvisning

2 och 2 med 1 boll i en yta med koner utspridda. Det gäller för paren att göra väggspel där man passerar en kona. Man får inte göra väggspel vid samma kona två gånger efter varandra. Flest väggspel på 30 sekunder vinner. Byt sedan partner.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10 min



SAMMANFATTA

Träningen avslutas med en sammanfattning tillsammans med spelarna. Gör detta genom att ställa frågor kring träningens VAD, VARFÖR och HUR.

ATT TÄNKA PÅ UNDER MATCH SOM SPELAS EFTER TRÄNING FÖR VÄGGSPEL

Matchinstruktioner

att belysa och analysera innan, under och efter match

- Kommer laget till lägen för väggspel under matchen? Varför eller varför inte?
- Vad är bra när man gör väggspel?
- Vad kan vi göra bättre när vi gör väggspel?

Matchens resultat

Vinst 1-0 = Alla spelare i laget har varit delaktiga i minst ett väggspel under matchen.

Oavgjort 0-0 = Alla spelare har inte varit delaktiga i minst ett väggspel under matchen.

Förlust 0-1 = Ingen spelare har varit involverade i minst ett väggspel under matchen.

När laget har vunnit två matcher efter varandra med 1-0 enligt modellen "matchens resultat" är ni redo att gå vidare till ett nytt tema eller höja utmaningen inom aktuellt tema.



Östergötlands
Fotbollförbund

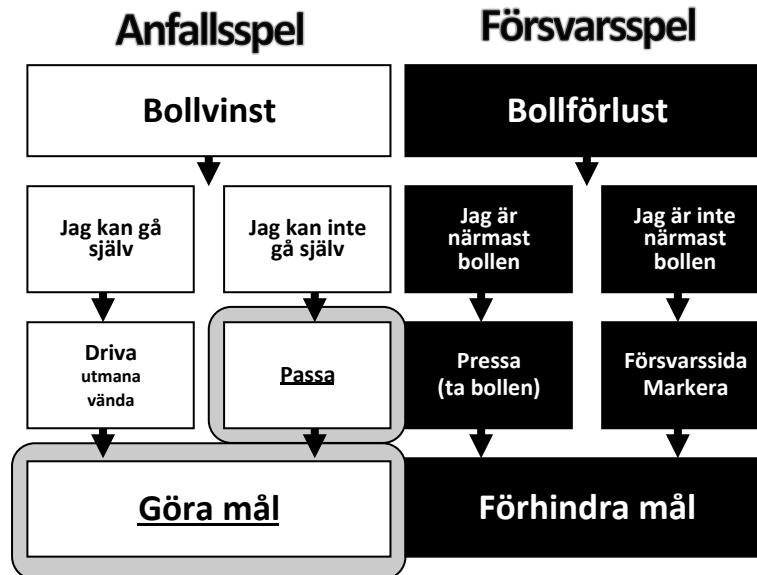


Östergötlands
Fotbollförbund

ANFALLSSPEL

NICK OCH VOLLEY

FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 2



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på de skuggade rutorna

Nick innebär att ta bollen med pannan när den är i luften. En nick kan vara både en brytning, en passning eller ett avslut på mål. Att kunna nicka bollen är bra då det många gånger är det enda sättet att nå bollen när den är i luften.

Volley innebär att skjuta eller passa en boll som kommer i luften med foten innan den landar. Volley kan vara både en brytning, en passning eller ett avslut. Volley är bra att använda när bollen är för låg för att nicka men man inte har tid att vänta tills den kommer tillbaka till marken.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning, Nick och volley	20 min
Stationsträning	45 min
Station 1, Nick och volley i spel	15 min
Station 2, Nick och volley	15 min
Station 3, Nick och volley som avslut i spel	15 min
Lek, Nick och volley	10 min
	Total träningstid 75 min

OBS! Glöm inte att sammanfatta träningen tillsammans med spelarna efteråt!

NICK OCH VOLLEY

VAD

Nick och volley

VARFÖR

För att komma först till bollen när den är i luften

HUR

- Vad ska jag tänka på för att få till en bra nick? (titta på bollen, nicka med pannan, för bak överkroppen innan nick)
- Vad ska jag tänka på för att få till en bra volley? (titta på bollen, pendla bakåt med tillslagsbenet, träffa bollen med stabil fot)
- Vad ska målvakten tänka på för att fånga bollen? (spreta med fingrarna, tummarna bakom, kan behöva kasta sig eller hoppa för att nå bollen)

ÖVA

Organisation

10-20 spelare, bollar, yta 20 x 15 m, 4 koner

Anvisning

Bollhållare kastar bollen till medspelare som måste nicka bollen. Nästa spelare fångar bollen och kastar till ny spelare som nickar till medspelare. 4-6 spelare per boll.

Stegring

Volley istället för nick

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



VAD

Nick och volley

VARFÖR

För att komma först till bollen när den är i luften

HUR

- Hur kan vi skapa lägen för nick och volley i spel? (inlägg, våga ta bollen innan studs när den är i luften)
- När är det bra att skapa nick och volley lägen? (när man passar bollen långt eller måste passa över motståndare, annars är det bättre att spela bollen på marken)
- Hur påverkas målvakten när bollen oftare är i luften? (får fånga inlägg, kanske måste hoppa för att komma först på bollen)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30 x 15-20 m, 2 mål, 2 färger västar, 6 koner

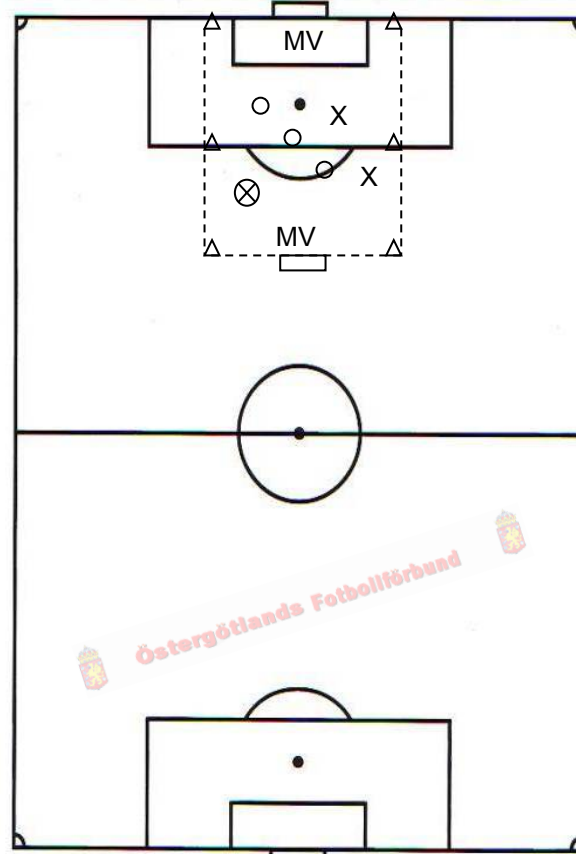
Anvisning

Två lag med målvakter i båda. Fritt spel.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



NICK OCH VOLLEY

VAD

Nick och volley

VARFÖR

För att komma först till bollen när den är i luften

HUR

- Vad ska jag tänka på för att få till en bra nick? (titta på bollen, nicka med pannan, för bak överkroppen innan nick)
- Vad ska jag tänka på för att få till en bra volley? (titta på bollen, pendla bakåt med tillslagsbenet, träffa bollen med stabil fot)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna, kan behöva kasta sig eller hoppa för att nå bollen)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, 1 boll

Anvisning

Bollhållarna ställer upp i en cirkel/kvadrat och spelarna utan boll joggar mot någon av bollhållarna som kastar bollen till spelaren i mitten som passar tillbaka genom nick eller volley. Byt plats efter varje kast.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min

VAD

Nick och volley

VARFÖR

För att komma först till bollen när den är i luften

HUR

- Vad ska jag tänka på för att få till en bra nick? (titta på bollen, nicka med pannan, för bak överkroppen innan nick)
- Vad ska jag tänka på för att få till en bra volley? (titta på bollen, pendla bakåt med tillslagsbenet, träffa bollen med stabil fot)
- Hur kan MV fånga bollen i ett säkert grepp? (kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna, kan behöva kasta sig eller hoppa för att nå bollen)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30 x 20 m,

2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Fritt spel 2 mot 2 + MV. Efter varje avslut kastar vilande spelare in en boll som ska avslutas med nick/volley. Målvakten agerar men övriga försvarare är passiva vid kastet. Spelaren som har avslutat byter plats med spelaren som har kastat in bollen. Matchen fortsätter sedan som vanligt tills nytt avslut. Byt målvakter efter viss tid.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



NICK OCH VOLLEY

VAD

Nick och volley

VARFÖR

För att komma först till bollen när den är i luften

HUR

- Vad ska jag tänka på för att få till en bra nick? (titta på bollen, nicka med pannan, för bak överkroppen innan nick)
- Vad ska jag tänka på för att få till en bra volley? (titta på bollen, pendla bakåt med tillslagsbenet, träffa bollen med stabil fot)

ÖVA

Organisation

2 spelare, 1 boll

Anvisning

Bollhållaren kastar bollen till medspelaren. När bollen är i luften säger han "fånga" eller "nicka". Medspelaren gör det moment som kastaren säger. Byt roller efter viss tid.

Stegring

- 1) När kastaren säger nicka så ska medspelaren istället fånga och tvärtom.
- 2) Kasta lägre och säg höger eller vänster. Bollen spelas tillbaka på volley med den fot som sagts.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10 min



SAMMANFATTA

Träningen avslutas med en sammanfattning tillsammans med spelarna. Gör detta genom att ställa frågor kring träningens VAD, VARFÖR och HUR.

ATT TÄNKA PÅ UNDER MATCH SOM SPELAS EFTER TRÄNING FÖR FÖRSVARSSIDA OCH MARKERA

Matchinstruktioner

- att belysa och analysera innan, under och efter match
- Finns det lägen för nick och eller volley under matchen? Varför eller varför inte?
- Vad gör vi bra när vi nickar eller skjuter volley?
- Vad kan vi göra bättre när vi nickar eller skjuter volley?

Matchens resultat

Vinst 1-0 = Alla spelare i laget har nickat eller skjutit/passat på volley någon gång under matchen.

Oavgjort 0-0 = Alla spelare har inte nickat eller skjutit/passat på volley någon gång under matchen.

Förlust 0-1 = Ingen spelare har nickat eller skjutit/passat på volley någon gång under matchen.

När laget har vunnit två matcher efter varandra med 1-0 enligt modellen "matchens resultat" är ni redo att gå vidare till ett nytt tema eller höja utmaningen inom aktuellt tema.



Östergötlands
Fotbollförbund

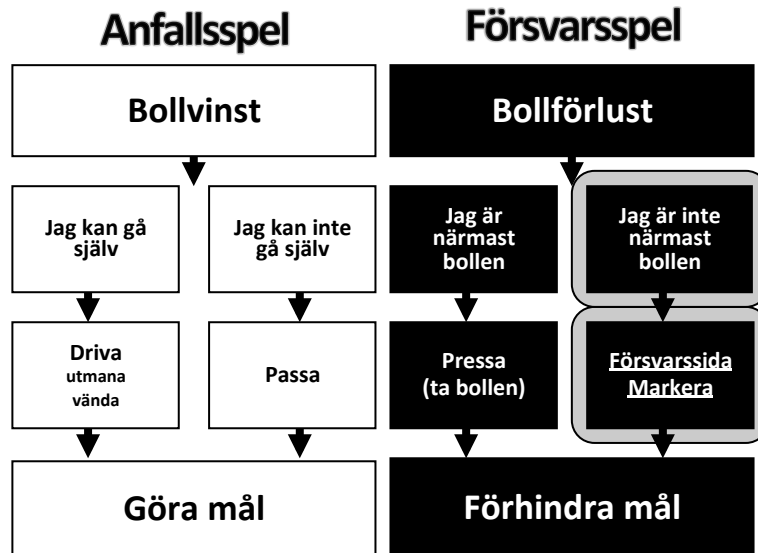
FÖRSVARSSPEL

FÖRSVARSSIDA OCH MARKERA



Östergötlands
Fotbollförbund

FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 2



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på de skuggade rutorna

Försvvarssida och markera Att vara på försvvarssida innebär att vara mellan bollen och det egna målet. När man markerar placerar man sig på försvvarssida om motståndaren (mellan motståndaren och det egna målet) i en position så att man kan sätta press om bollen passas till den spelare man markerar.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning, Försvvarssida och markera	20 min
Stationsträning	45 min
Station 1, Försvvarssida och markera i spel	15 min
Station 2, Försvvarssida och markera i 1 mot 1	15 min
Station 3, Försvvarssida och markera i 3 mot 3	15 min
Lek, Försvvarssida och markera	10 min
	Total träningstid 75 min

SAMMANFATTA träningen tillsammans med spelarna genom VAD, VARFÖR, HUR!

FÖRSVARSSIDA OCH MARKERA

VAD

Försvarssida och markera

VARFÖR

För att ta bollen eller hindra motståndarna från att kontrollera bollen och göra mål

HUR

- Vad innebär det att vara på försvarssida? (att vara mellan motståndaren och det egna målet)
- Vad innebär det att markera? (att vara på försvarssida och tillräckligt nära motståndaren för att kunna ta bollen innan motståndaren får den eller vid en dålig mottagning)

ÖVA

Organisation

10-20 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 30 x 20 m,
2 färger västar, 4 koner

Anvisning

Spel med händerna 4 mot 4 där du måste doppa bollen i marken mellan mottagning och passning. Man får inte springa med bollen. Mål genom att lägga bollen på mållinjen.

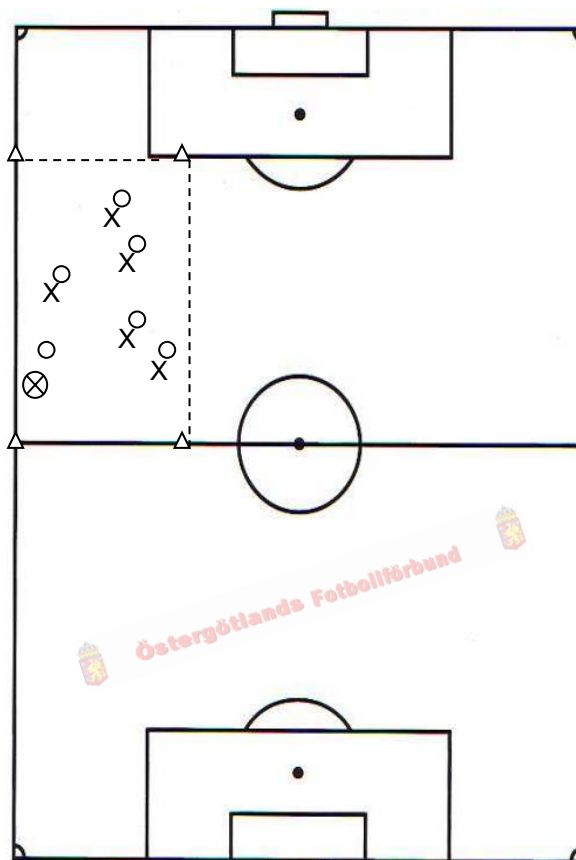
Stegring

Fritt spel med fötter, mål genom att driva över linjen.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



VAD

Försvarssida och markera

VARFÖR

För att ta bollen eller hindra motståndarna från att kontrollera bollen och göra mål

HUR

- Vad är viktigt efter bollförlust? (att snabbt komma på försvarssida)
- På vilka olika sätt kan jag markera? (närmarkering = position för bollvinst/brytning, avståndsmarkering = försvarssida om motståndaren)
- Vad är målvaktens roll i försvarsspelet? (fånga bollen vid t.ex. avslut, inlägg och passningar bakom backlinjen. Målvakten kan även bryta passningar bakom backlinjen utanför straffområdet med fötterna)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30 x 15-20 m,
2 mål, 2 färger västar, 6 koner

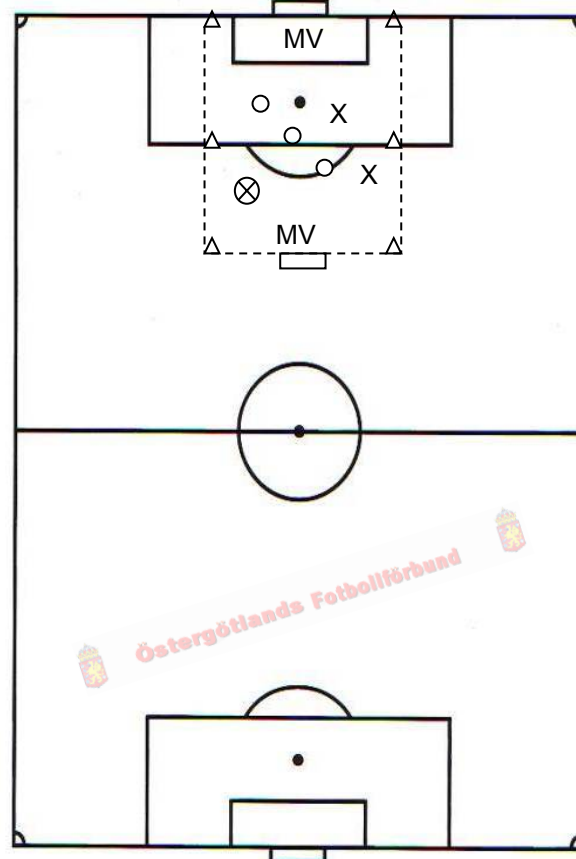
Anvisning

Två lag med målvakter i båda. Fritt spel.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



FÖRSVARSSIDA OCH MARKERA

VAD

Försvarssida och markera

VARFÖR

För att ta bollen eller hindra motståndarna från att kontrollera bollen

HUR

- Var placerar jag mig när jag markerar? (armlängd snett bakom, så att jag ser bollen)
- Hur agerar jag om motståndaren får bollen? (Stå upp, håll motståndaren felvänd)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, 1 boll + reservbollar, yta på 20 x 10 m, 2 färger västar, 4 koner

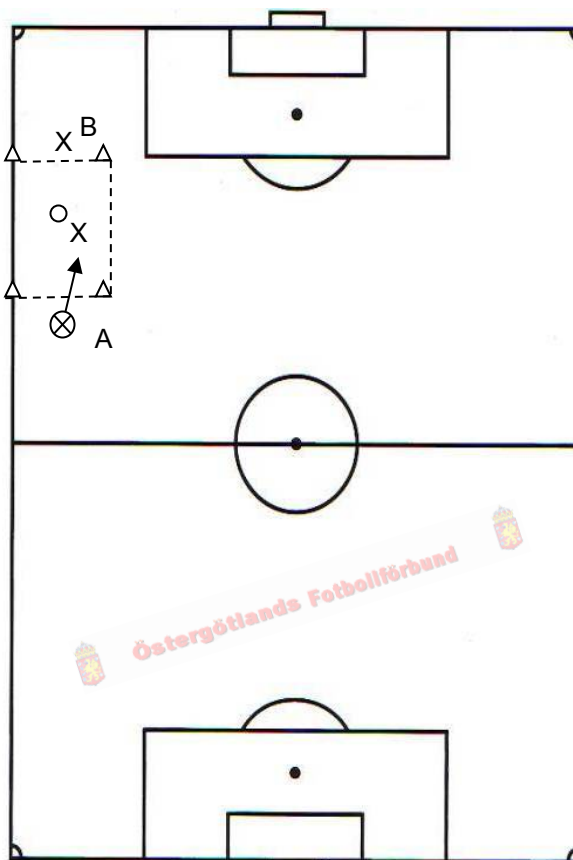
Anvisning

A spelar upp bollen på anfallsspelare som är markerad av försvarsspelare. Anfallsspelare ska försöka vända upp och passa B. Om försvararen bryter spelar bollen upp till A. Spelet fortgår tills bollen spelats till A eller B alternativt gått ur spel. Byt uppgifter efter viss tid. Gör 2 planer om antalet spelare överstiger 7

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



VAD

Försvarssida och markera

VARFÖR

För att ta bollen eller hindra motståndarna från att kontrollera bollen och göra mål

HUR

- Vad är viktigt för försvarare A? (att fördröja anslaget tills B kommer på försvarssida)
- Vad är viktigt för försvarare B? (att snabbt komma på försvarssida)
- Vad är viktigt för målvakten? (att snabbt sätta igång spelet, visa sig för tillbakaspel, kommunicera och fånga bollen)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20 x 15 m, 4 koner + 2 kon mål, 2 färger västar

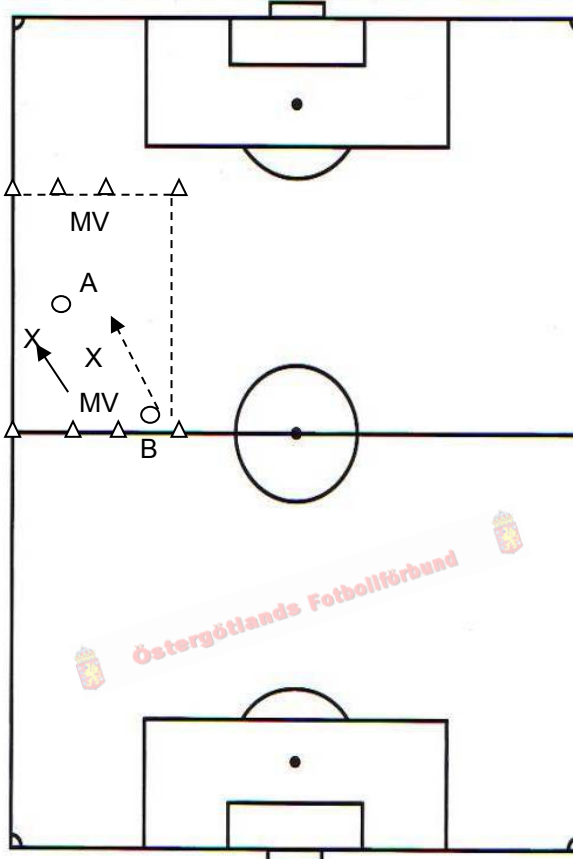
Anvisning

MV startar spel genom passning. A markerar och fördröjer medan B snabbt kommer till försvarssida. Sedan fritt spel. B får börja springa till försvarssida samtidigt som MV startar övningen. Vid mål eller boll ur spel börjar övningen om från andra hållet. Byt så att alla i laget är målvakt.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



FÖRSVARSSIDA OCH MARKERA

VAD

Försvarssida och markera

VARFÖR

För att ta bollen eller hindra motståndarna från att kontrollera bollen

HUR

- Vad är viktigt för försvarsspelaren? (att snabbt komma på försvarssida för kunna ta bollen)

ÖVA

Organisation

10-20 spelare, bollar, yta 15 x 20 m, 2 färger västar, 4 koner

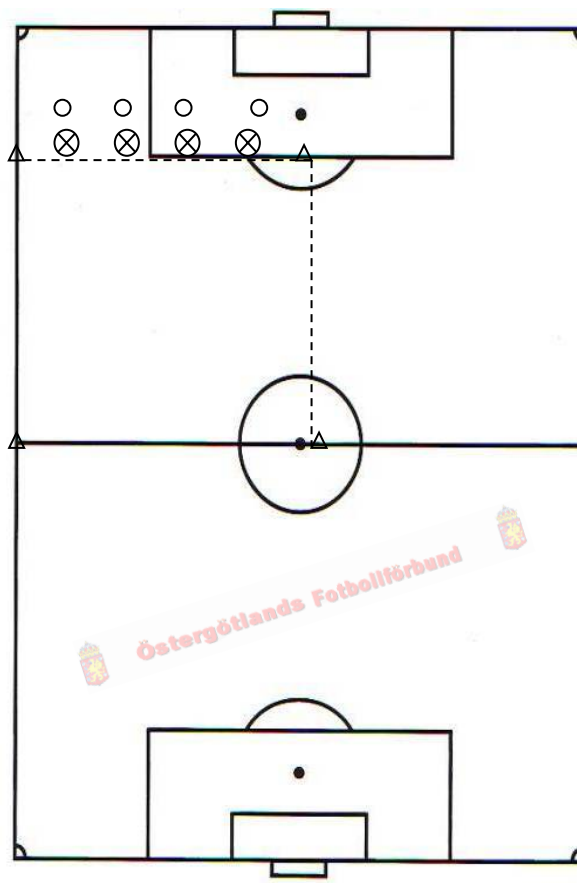
Anvisning

2 lag varav det ena har bollar. Dessa ska försöka ta sig förbi motsatt kortlinje med bollen under kontroll. Försvarande lag ställer upp bakom varsin anfallare och ska försöka ta bollen. Bollhållarna bestämmer när övningen startar. Skifta roller och upprepa åt andra hållet. Det lag som tar flest bollar vinner.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10 min



SAMMANFATTA

Träningen avslutas med en sammanfattning tillsammans med spelarna. Gör detta genom att ställa frågor kring träningens VAD, VARFÖR och HUR.

ATT TÄNKA PÅ UNDER MATCH SOM SPELAS EFTER TRÄNING FÖR FÖRSVARSSIDA OCH MARKERA

Matchinstruktioner

- att belysa och analysera innan, under och efter match
- Har laget ett bra passningsspel under matchen? Varför eller varför inte?
 - Vad är bra i passningsspelet?
 - Vad kan vi göra bättre i passningsspelet?

Matchens resultat

- Vinst 1-0** = Alla spelare i laget har markerat på ett bra sätt minst 10 gånger under matchen.
- Oavgjort 0-0** = Alla spelare har inte markerat på ett bra sätt minst 10 gånger under matchen.
- Förlust 0-1** = Ingen spelare har markerat på ett bra sätt minst 10 gånger under matchen.

När laget har vunnit två matcher efter varandra med 1-0 enligt modellen "matchens resultat" är ni redo att gå vidare till ett nytt tema eller höja utmaningen inom aktuellt tema.



Östergötlands
Fotbollförbund

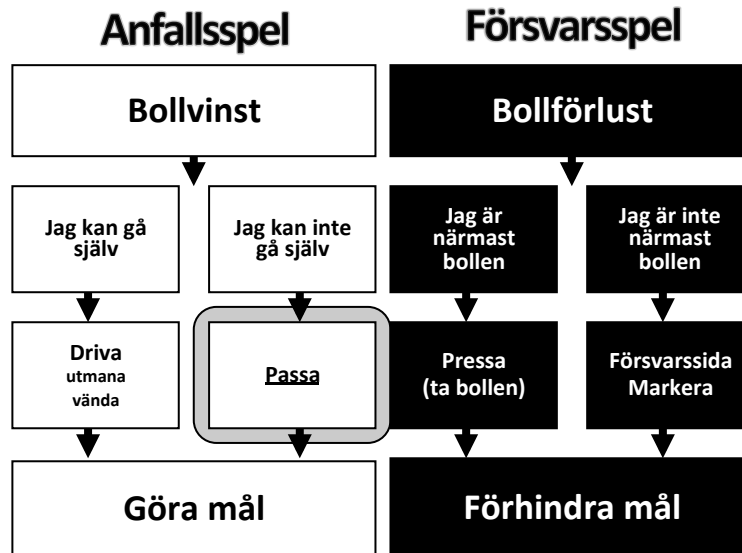
ANFALLSPEL

MÅLVAKTSSPEL



Östergötlands
Fotbollförbund

FOTBOLL ÄR ENKELT NIVÅ 2



Lagets spel bygger på "fotboll är enkelt" och träningen på den skuggade rutan

Målvaktens roll i försvarsspel är att förhindra mål vilket görs genom att *rädda avslut* vid t.ex. skott och nickar. Målvakten kan även förhindra att motståndarna kommer till avslut genom att *prata med laget* i försvarsspelet. Träning för målvaktens försvarsspel finns på nivå 1.

Målvaktens roll i anfallsspel är dels att vara *spelbar* för *tillbakaspel*. När målvakten vinner bollen med händerna vid t.ex. avslut eller inlägg har motståndarna ofta många spelare högt upp i planen, vilket gör att målvakten har goda chanser att passa till fria medspelare genom olika typer av *igångsättningar*.

TRÄNINGENS INNEHÅLL:

Uppvärmning, Utrullning och utkast	20 min
Stationsträning	45 min
Station 1, Spel med igångsättningar	15 min
Station 2, Utspark	15 min
Station 3, Igångsättningar med precision	15 min
Lek, Nick och volley	10 min
	Total träningstid 75 min

OBS! Glöm inte att sammanfatta träningen tillsammans med spelarna efteråt!

IGÅNGSÄTTNINGAR

VAD

Igångsättningar

VARFÖR

För att starta anfall

HUR

- Hur kan jag rulla bollen så att den blir lätt att ta emot? (håll bollen mellan handflata och underarm, rulla bollen utan studs genom att böja motsatt knä och släppa bollen lågt)
- Hur kan jag kasta bollen så att den blir lätt att ta emot? (vinkla kroppen med motsatt axel i kastriktningen, för kastarmen framåt så nära huvudet som möjligt)

ÖVA

Organisation

10-20 spelare, bollar

Anvisning

Bollhållarna ställer upp i en cirkel med spelarna utan boll i mitten. Spelare utan boll springer emot en bollhållare som rullar bollen till spelaren i mitten som fångar bollen och rullar tillbaka den. Byt roller efter viss tid.

Stegring

Kasta bollen i midjehöjd istället för att rulla

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

10 min



VAD

Igångsättningar

VARFÖR

För att starta anfall

HUR

- Hur kan jag rulla bollen så att den blir lätt att ta emot? (håll bollen mellan handflata och underarm, rulla bollen utan studs genom att böja motsatt knä och släppa bollen lågt)
- Hur kan jag kasta bollen så att den blir lätt att ta emot? (vinkla kroppen med motsatt axel i kastriktningen, för kastarmen framåt så nära huvudet som möjligt)

ÖVA

Organisation

6-10 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-30 x 15-20 m, 2 mål, 2 färger västar, 6 koner.

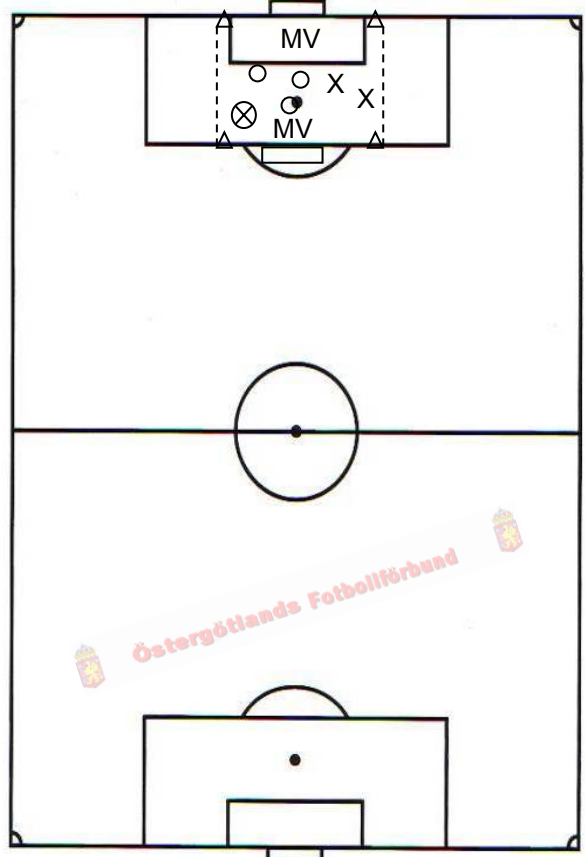
Anvisning

Två lag med målvakter i båda. Fritt spel.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min



IGÅNGSÄTTNINGAR

VAD

Igångsättningar

VARFÖR

För att starta anfall

HUR

- Hur kan jag skjuta utspark? (håll bollen framför kroppen med båda händerna, släpp bollen och skjut med sträckt vrist)

ÖVA

Organisation

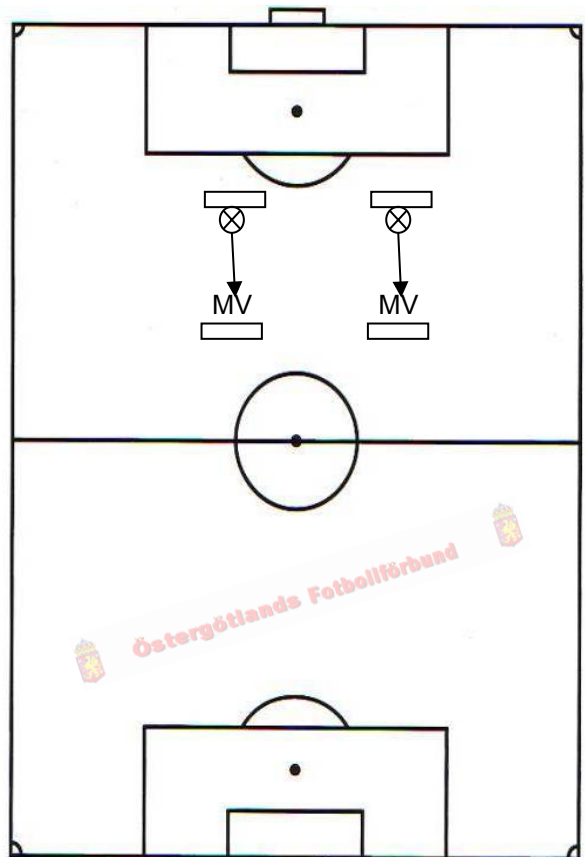
6-10 spelare, bollar, lämpligt avstånd beroende på mognad, 2 st konmål

Anvisning

Spelaren med boll skjuter utspark mot det andra målet där målvakten försöker rädda. Övningen vänder sedan. Max två spelare per mål.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



15 min

VAD

Igångsättningar

VARFÖR

För att starta anfall

HUR

- Hur kan jag rulla bollen så att den blir lätt att ta emot? (håll bollen mellan handflata och underarm, rulla bollen utan studs genom att böja motsatt knä och släppa bollen lågt)

- Hur kan jag kasta bollen så att den blir lätt att ta emot? (vinkla kroppen med motsatt axel i kastriktningen, för kastarmen framåt så nära huvudet som möjligt)

ÖVA

Organisation

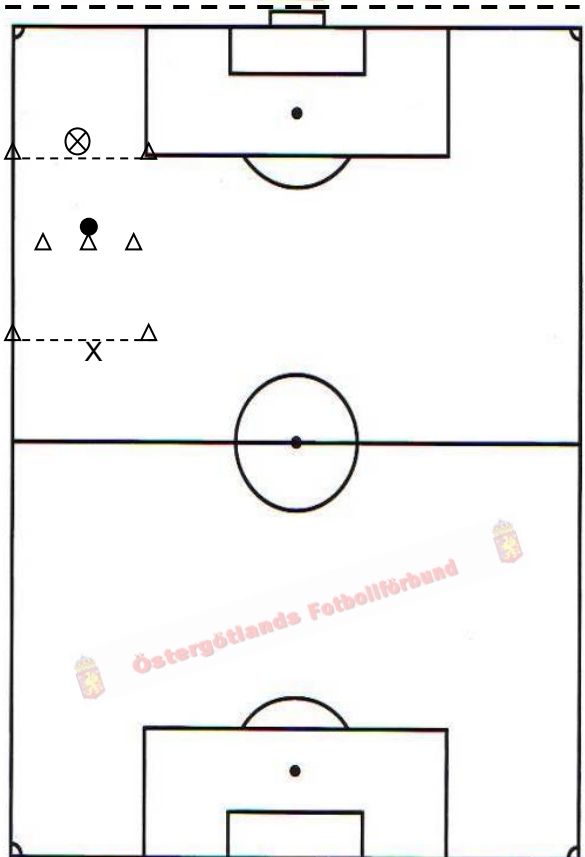
6-10 spelare, bollar, yta 20 m mellan spelarna, 7 koner

Anvisning

2 spelare mitt emot varandra. 1 konmål med en kona med boll på mitt i målet. Bollhållaren rullar eller kastar bollen i konmålet. 1 poäng för mål och 5 poäng om man träffar bollen mitt i målet. Spelaren mitt emot fångar bollen och övningen vänder.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



15 min

IGÅNGSÄTTNINGAR

VAD

Igångsättningar

VARFÖR

För att starta anfall

HUR

- Hur kan jag skjuta utspark? (håll bollen framför kroppen med båda händerna, släpp bollen och skjut med sträckt vrist)
- Hur kan jag kasta bollen? (vinkla kroppen med motsatt axel i kastriktningen, för kastarmen framåt så nära huvudet som möjligt)

ÖVA

Organisation

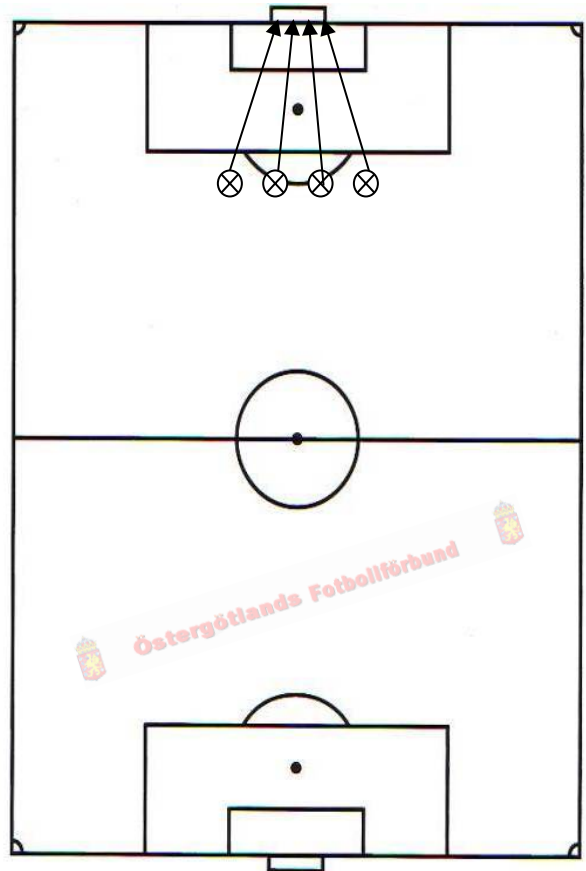
10-20 spelare, varsin boll, 1 mål

Anvisning

Alla spelarna kastar eller skjuter utspark mot mål samtidigt. Bollen ska gå i mål utan att studsas innan mållinjen. Variera avståndet.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.



5 min

SAMMANFATTA

Träningen avslutas med en sammanfattning tillsammans med spelarna. Gör detta genom att ställa frågor kring träningens VAD, VARFÖR och HUR.

ATT TÄNKA PÅ UNDER MATCH SOM SPELAS EFTER TRÄNING FÖR MÅLVAKTSSPEL

Det är alltid viktigt att den som är målvakt får uppmuntran och instruktioner i samband med match. Nedan följer några tips som alltid kan användas till målvakten under match.

Matchinstruktioner

att belysa och analysera innan, under och efter match

- Deltar målvakten i anfallsspelet under match? Varför eller varför inte?
- Vad gör målvakten bra i anfallsspelet?
- Vad kan målvakten tänka på i anfallsspelet?

Matchens resultat för målvakten

Vinst 1-0 = Målvakten har utfört tillbakaspel-passning, utkast, utrullning och utspark under matchen.

Oavgjort 0-0 = Målvakten har utfört något av tillbakaspel-passning, utkast, utrullning och utspark under matchen.

Förlust 0-1 = Målvakten har inte utfört något av tillbakaspel-passning, utkast, utrullning och utspark under matchen.

När laget har vunnit två matcher efter varandra med 1-0 enligt modellen "matchens resultat" är ni redo att gå vidare till ett nytt tema eller höja utmaningen inom aktuellt tema.



Östergötlands
Fotbollförbund

MATCHENS GENOMFÖRANDE



Östergötlands
Fotbollförbund

Träningarnas tema bygger på skissen "Fotboll är enkelt" som finns utformad för respektive nivå. Skissen för nivå 2 finns på nästa sida. För maximal inläring ska skissen användas även på matcherna. På så vis får vi en röd tråd genom träningar och matcher, vilket gör att fotboll blir enkelt för spelarna!

Skriv gärna ut skissen Fotboll är enkelt i A4 eller större för att kunna visa för spelarna och för att kunna prata om de respektive rutorna i samband med match.

Efter varje träning i häftet finns en beskrivning om hur man kan jobba med det aktuella temat i match. Nedan finns en rekommendation om en grund som gäller för varje match.

INNAN MATCHSAMLING

- 1) Stäm av matchtid och plats med motståndarens ledare. Diskutera även hur ni tillsammans kan göra matchen till en bra utbildning. T.ex. matcha era just nu bästa spelare mot varandra på samma kant.
- 1) Kalla ett antal spelare som gör att alla som ska vara med kan få rikligt med speltid. Ofta är 3 avbytare lagom på 7-manna. Låt spelarna turas om med att stå över matcher om ni är flera spelare i ert lag. Anmäl gärna flera lag till seriespel om ni är många spelare.
- 2) Förbered vilka byten som ska göras med utgångspunkt att alla ska spela lika mycket.
- 3) Förbered vad som ska sägas i matchgenomgången.

MATCHGENOMGÅNG

- 1) Inled med några positiva tankar kring matchen.
- 2) Berätta vilka som startar matchen i de olika positionerna och vem som byter med vem. **OBS!** Låt spelarna turas om med att spela från start och att vara målvakt.
- 3) Förklara lagets taktik i matchen med hjälp av skissen "fotboll är enkelt". Ställ gärna frågor till spelarna om skissen. Förslag på frågor:
 - a) Vad ska vi göra när laget vinner boll? (utnyttja de ytor på planen som är fria genom att driva eller passa).
 - b) Vad ska jag göra när min medspelare vinner bollen? (gör mig spelbar på ett bra spelavstånd).
 - c) Vad ska jag göra om jag är närmast bollen när motståndarna tar den? (Pressa).
 - d) Vad ska jag göra när en medspelare pressar bollen? (komma på försvarssida och markera en motståndare).
- 4) Tryck extra på den av rutorna eller den del av någon ruta som ni har tränat på i veckan (Se genomgång efter de respektive träningarna).
- 5) Peppa spelarna till att göra sitt bästa och påminn om lagets värdegrund och respekt i fotboll.

UNDER MATCH

- 1) Analysera och notera hur spelarna uppfyller rutorna i fotboll är enkelt och särskilt det tema ni tränat under veckan.
- 2) Coacha genom uppmuntran och beröm när spelarna försöker uppfylla rutorna i "fotboll är enkelt".
- 3) Låt spelarna själva fatta beslut under matchen. Coacha aldrig den som har bollen.

MÅLVAKTEN

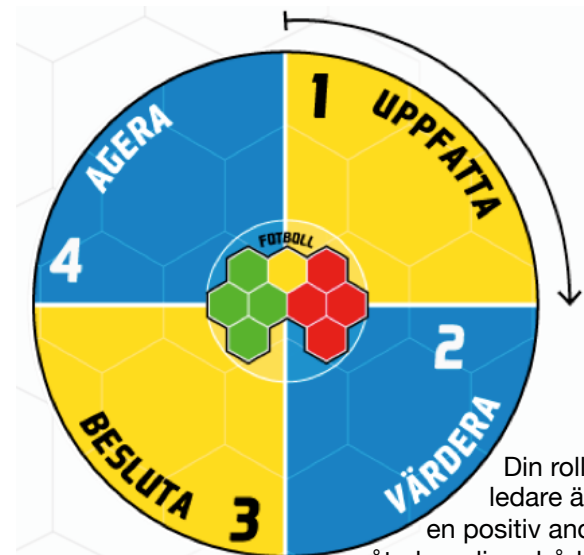
Ge målvakten lite utrymme i varje ruta. Uppmuntra målvakten till att försöka greppa bollen, att våga slänga sig och att göra sig spelbar för tillbakaspel och passa medspelare genom de olika igångsättningarna. Låta alla som vill prova att vara målvakt men använd bara en eller två målvakter per match.

HALVTID

- 1) Ge återkoppling på spelarnas kämpainsats och vilja att följa taktiken från "fotboll är enkelt".
- 2) Fråga spelarna hur de tycker att de har lyckats med de olika rutorna från "Fotboll är enkelt". Prata lite extra om det tema ni har haft under veckans träning.
- 3) Sammanfatta de **två** viktigaste sakerna som ni har kommit fram till. Tänk på att koppla det till "fotboll är enkelt" och veckans träningstema.
- 4) Uppmuntra spelarna till att fortsätta att göra sitt bästa i andra halvlek.

EFTER MATCH

- 1) Sammanfatta kort matchen tillsammans med spelarna i en positiv anda. *Sker direkt efter matchen.*
- 2) Analysera hur laget har uppfyllt rutorna i "fotboll är enkelt" och bestäm hur nästa veckas träning ska se ut. Behöver ni fortsätta att träna på samma tema som ni har gjort eller är spelarna mogna att gå in på ett nytt tema? *Sker när du har kommit hem från matchen.*
- 3) Fråga spelarna hur de har upplevt matchen. *Sker i samband med nästa träning.*



- Låt spelarna **själva**
- uppfatta vad som händer
 - värdera sina alternativ
 - besluta vad som ska göras
 - agera utefter sitt beslut

Din roll som ledare är att i en positiv anda ge återkoppling både på spelarnas bra och mindre bra ageranden. Detta kan göras direkt när det händer (främst bra ageranden), i halvtid eller efter matchen.



Östergötlands
Fotbollförbund

FOTBOLL ÄR ENKELT

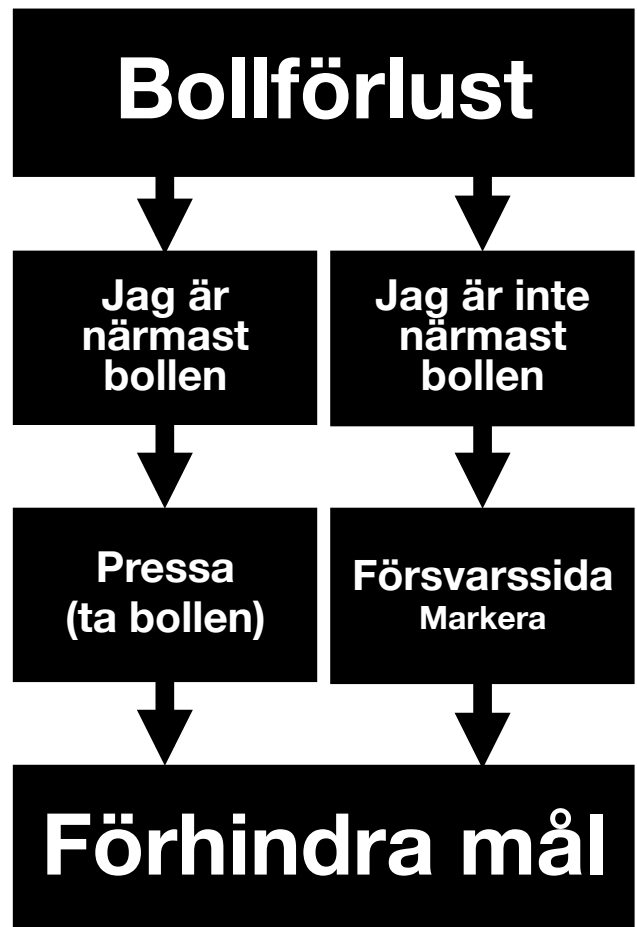
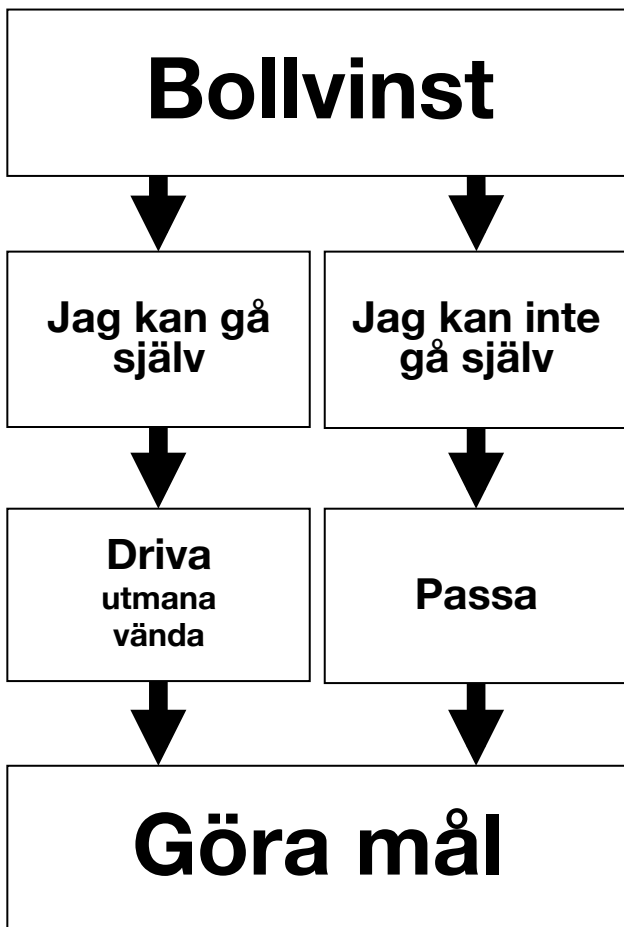
NIVÅ 2, 9-12 ÅR



Östergötlands
Fotbollförbund

Anfallsspel

Försvarsspel



RESPEKT I FOTBOLL

RIKTLINJER ÖSTERGÖTLANDS FOTBOLLFÖRBUND

NIVÅ 2, 10-12 ÅR

	10 ÅR	11 ÅR	12 ÅR
Serier	Nivå 2, P10 Nivå 2, F10	Nivå 2, P11 Nivå 2, F11	Nivå 2, P12 Nivå 2, F12
Serieform	Seriespel utan tabell	Seriespel utan tabell	Seriespel utan tabell
Spelform	7-manna	7-manna	7-manna
Speltid	3x20	3x20	3x20
Bollstorlek	4	4	4
Antal spelare i matchtrupp	10	10	10
Speltid per spelare/match	Minst 40 min (2/3 av matchen)	Minst 40 min (2/3 av matchen)	Minst 40 min (2/3 av matchen)
Fotbollssäsong	maj-sep	maj-sep	maj-sep
Träningar/vecka fotboll	1-3	1-3	1-3
Cuper/läger fotboll	1-2 st, 1-2 dagars	1-2 st, 1-2 dagars	1-2 st, 1-2 dagars
Futsalsäsong	nov-april	nov-april	nov-april
Träningar/vecka futsal	1-2	1-2	1-2
Cuper/läger futsal	1-2 st, 1 dagars	1-2 st, 1 dagars	1-2 st, 1 dagars
Utbildning ledare	C-diplom	S.U.P. Leda laget i träning nivå 1-2	S.U.P. Leda laget i match nivå 1-2
Utbildning spelare	Föreningsträdet – Idrottshälsa	Föreningsträdet – Individen i centrum	Föreningsträdet – Mitt lag
Övriga aktiviteter	Landslagets Fotbollsskola	Landslagets Fotbollsskola	Landslagets Fotbollsskola ÖFF:s utbildningsläger

ÖFF:S UTBILDNINGSLÄGER

Från och med 12-års ålder kan man åka på ÖFF: s läger. På lägren tränar och spelar man tillsammans med spelare från andra klubbar under ledning av ÖFF: s instruktörer. Som 12-åring kan man åka på läger 16-17/6 eller 22-23/6. Mer info på:

www.svenskfotboll.se/ostergotland/lager

SPELARUTBILDNINGSPLANEN

Fördjupad teori och flera övningar från Svenska Fotbollförbundet finns på: fogis.se/spelarutbildning

Mer information om jobbet med spelarutbildningsplanen i Östergötland finns på:

www.svenskfotboll.se/ostergotland/spelarutbildningsplan

www.svenskfotboll.se/ostergotland

C-DIPLOM

C-Diplom är första steget på SvFF: s steg för ledarutbildning och fokuserar på match och träning för barn på nivå 1 och 2 (6-12 år). På länken finns mer information om utbildningen samt kurstillfällen i Östergötland:

www.svenskfotboll.se/ostergotland/ledarutbildning

LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA

Över 1000 föreningar arrangerar varje år LFS för över 50 000 barn i Sverige. Anmäl din förening, ditt barn eller ta reda på mera via länken:

www.landslagetsfotbollsskola.se


Idrottsutbildarna

Kontakta din lokala SISU-konsulent
för den teoretiska spelarutbildningen

www.sisu.nu

www.facebook.com/ostergotlandsff