

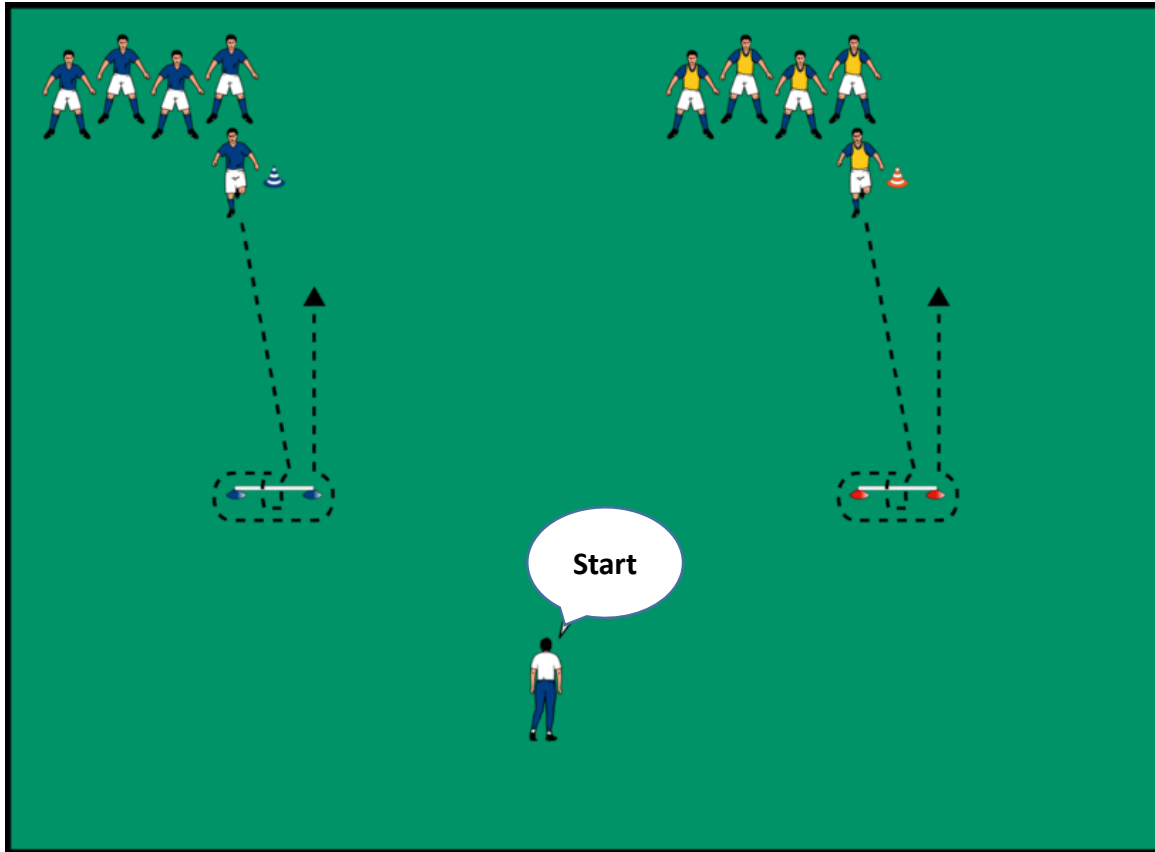
## Träningspass: U11/U10 -

### Tema: Snabba fötter – för snabbt spel

I barnfotboll är koordination och hastighet viktiga byggstenar i fotbollsträning. Båda ämnena kan kombineras väl och idealiskt utbildas med enkla medel. En komplett och varierad träning kan utformas med löpövningar på ett hinder. Men i den här enheten får spelarna inte bara snabba fötter, de förbättrar också sin skicklighet på bollen samtidigt, eftersom den alltid är integrerad. Tävlingar hjälper spelare att slutföra alla uppgifter i optimal takt.

Plan	Tid/min
Uppvärmning 1 & 2	20
ADR	5
Huvuddel 1 & 2	30
Slutdel	20
Match	15

## Uppvärmning



## Löp stafett över hinder

### Organisation

- Två lag
- Sätt upp koner med stav ovanpå ca 10 meter ifrån

### Aktion

- På kommando startar båda lagen med första spelaren där de hoppar: framlänges över och baklänges (!) tillbaka och sedan till höger rund och åter till utgångsläget där nästa spelaren "klappas" av

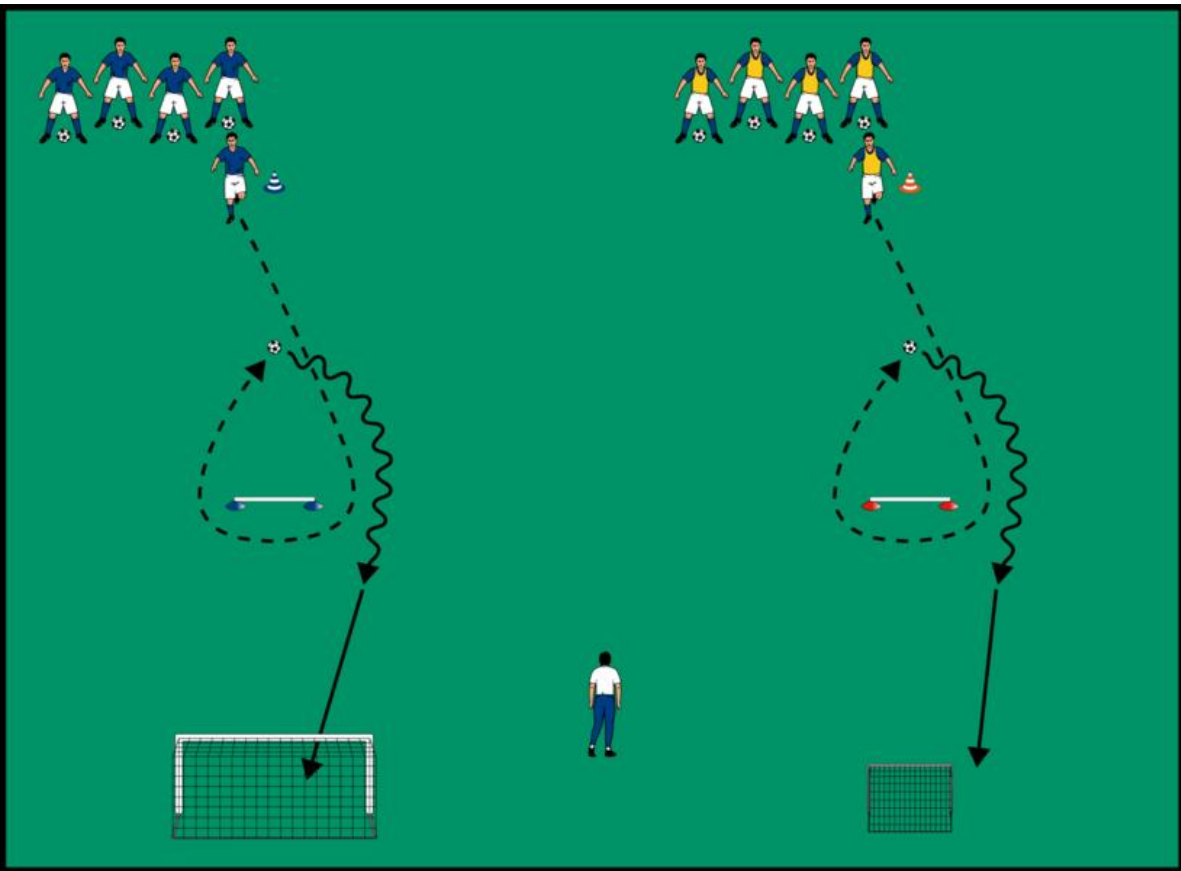
### Variation

- Tävling – vilket lag är först färdig

### Tipps/Korrekturer/Krav

- Spelarna skall inte (!) hoppa över stavarna utan springa – vilket kräver timing

## Uppvärmning



## Färg kombinationer – med motstsåndare

### Organisation

- Samma grund som föregående
- Framför den ena sidan en femmanna mål och en min mål framför den andra sidan andra
- Båda lagen har bollar

### Aktion

- De respektive första spelarna placerar bollen ca 3-4 meter framför hindret springer sedan rund hindret fram till sin boll och dribblar mot målet och avslutar på mål
- Tävling – vilket lag har först tio mål -Byte av lagen därefter och ny omgång

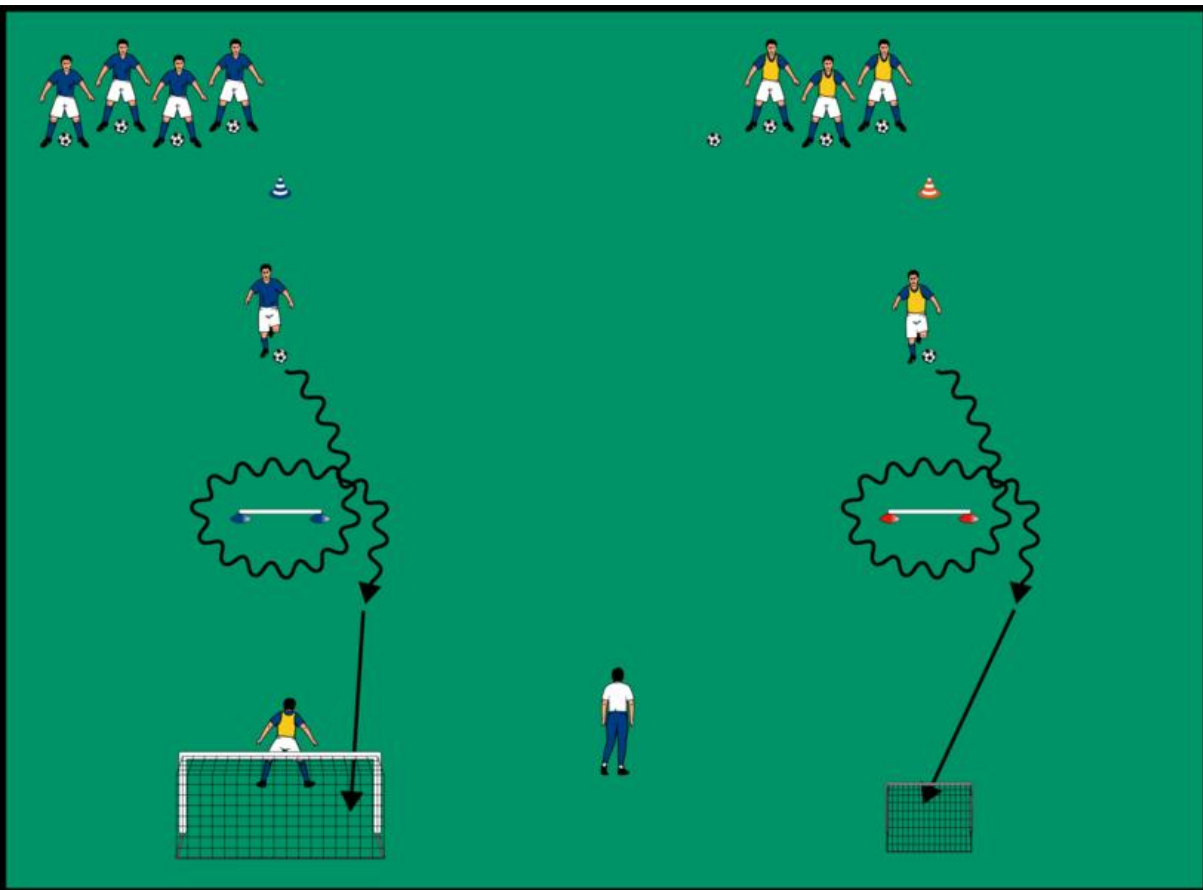
### Variation

- Ledarna hjälper till att lägga bollar på plats

### Tipps/Korrekturer/Krav

- X

## Huvuddel



## Hinder – mål tävling

### Organisation

- Samma grund
- Sidan med stora mål placerar målvakt i målet

### Aktion

- Tränaren visar med armarna från vilken sida spelarna skall dribbla rund hindret för anslutande avslut
- Varje mål en poäng – träffar spelaren som skjuter på minimalt först = x-tra poäng
- Vilket lag har först 10 poäng
- Byte därefter och ny omgång

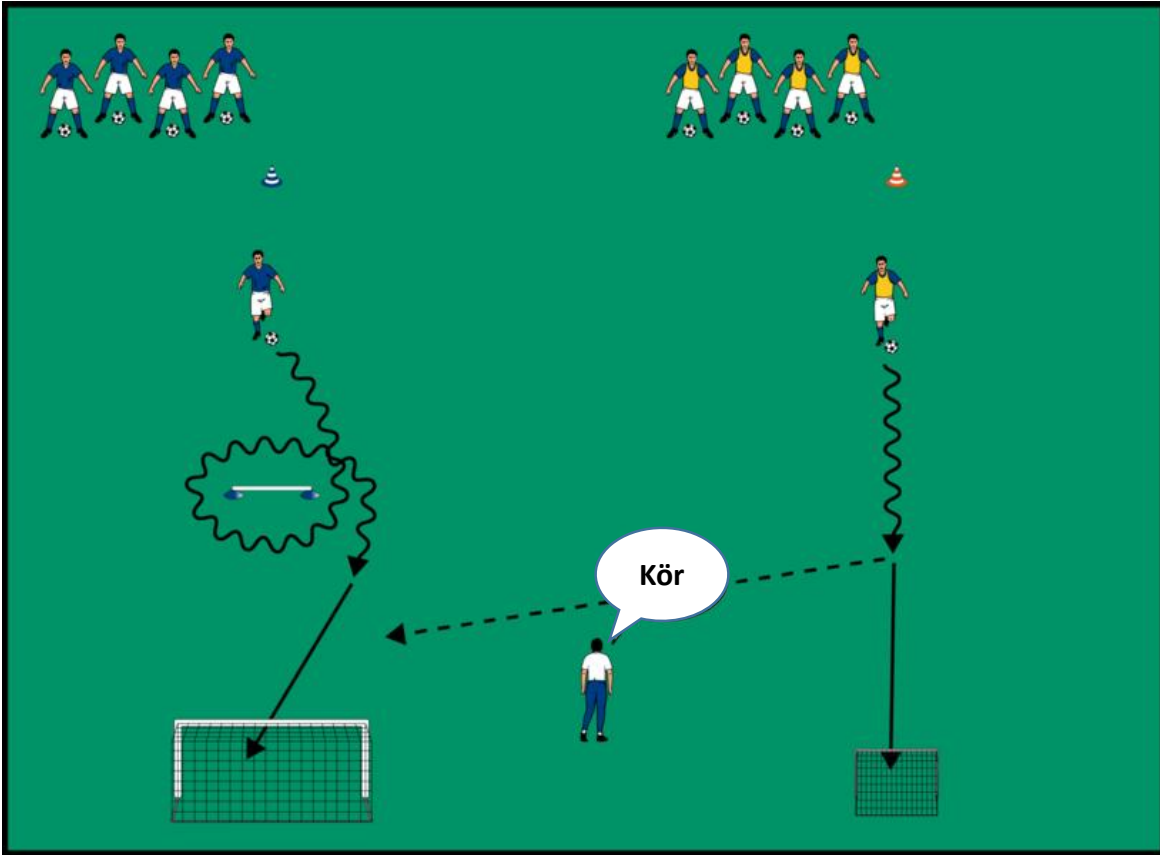
### Variation

- Dribbla rund det andra lagets hinder
- Avsluta på det andra lagets mål

### Tipps/Korrekturer/Krav

- Sätt upp en gräns från vilken avslutet måste ha skedd
- Hjälpspelarna att räkna

## Huvuddel



## Hinder - Sprint tävling

### Organisation

- Samma grund
- Ta bort målvakt
- Alla spelare på sidan mot minimålet blir nu målvakt

### Aktion

- På kommando startar båda spelare där den ene skall dribbla rund hindret och målvakten avslutar mot minimålet och därefter försöker hinna fram och bli målvakt för att hindra det andra lagets spelaren att komma till avslut
- Träffar målvakten minimålet = 2 poäng och samtidig lyckas rädda bollen mot stora målet = 1 extra poäng
- Byte efter full omgång

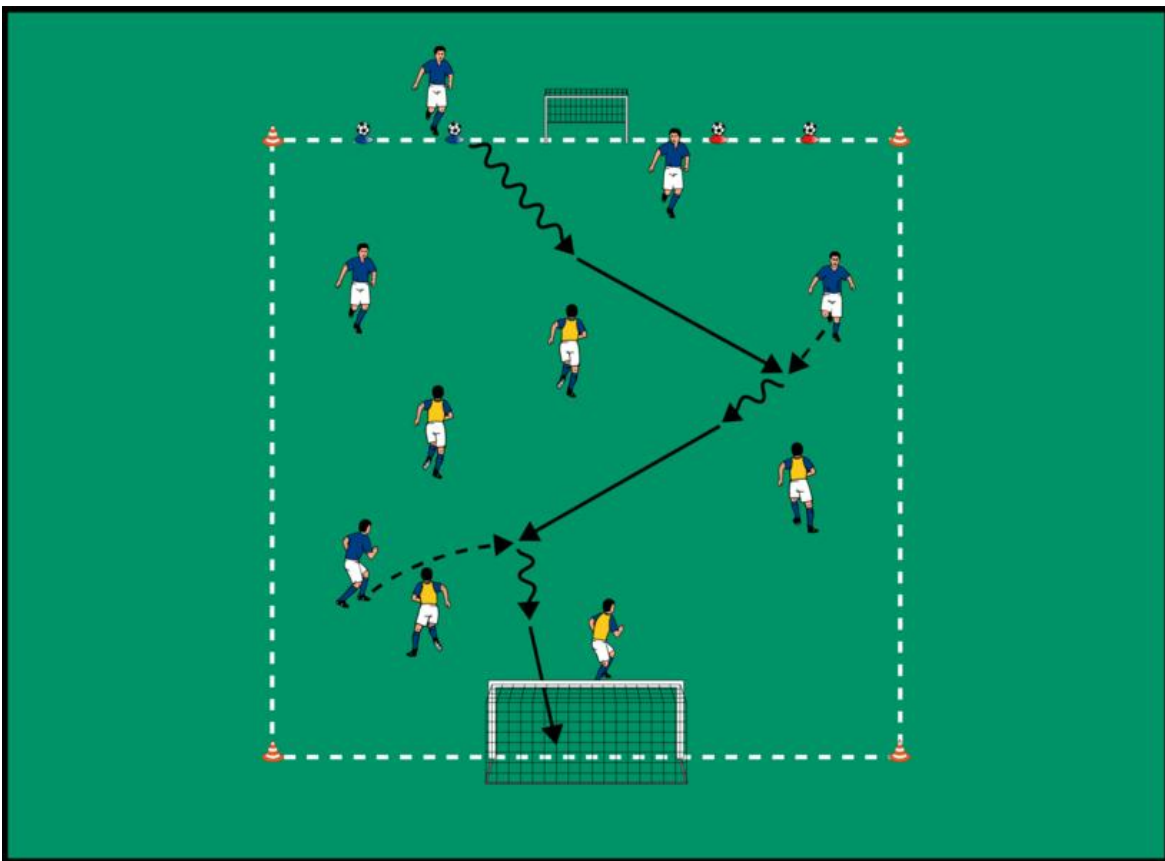
### Variation

- Springa över och tillbaka hindret

### Tipps/Korrekturer/Krav

- Sätt upp en gräns från vilken avslutet måste ha skedd
- Målvakterna måste arbeta ordentlig och fokuserat
- Hjälp spelarna att räkna

## Slutdel



## 4 bollar spel

### Organisation

- Plan ca 40 x 20 meter
- På ena sidan stort och på andra sida ett minimål + 4 koner
- Lägg bollar på konerna
- 2 lag

### Aktion

- Spel 5-5 + 1 målvakt
- Spelet startar med att en av 4 bollar spelas in på planen till mesdspelare
- Bryter (boll utanför) erövrar motståndarna spelar nästa boll från konerna
- När alla bollar är spelat växlar lagen uppgiften

### Variation

- Fler koner = fler bollar = längre speltid
- Använd konuppsättningar som mål

### Tipps/Korrekturer/Krav

- Anfallarna skall snabbast (!) möjligt genom kombinations och samspel komma till lägen för avslut
- Ledarna hjälper till med räkningen

Matchspel