

Träningspass U10– U11

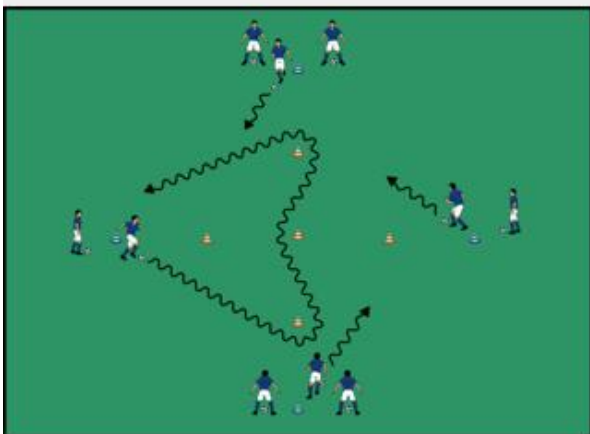
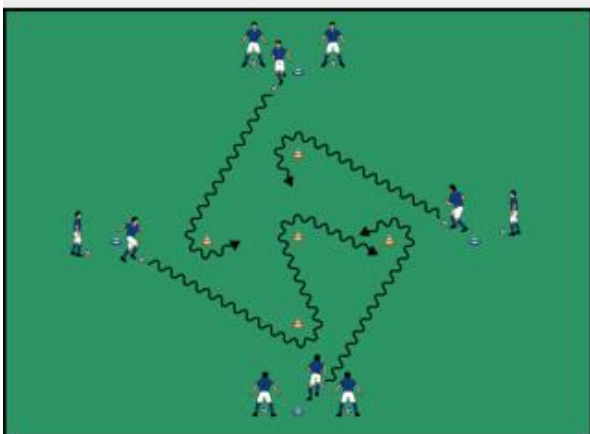
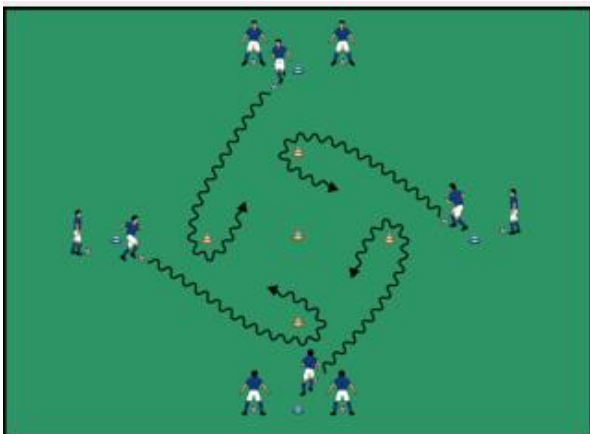
Dribblingar & Finter

En spelare som kan dribbla har möjligheter att enkelt ta sig förbi sina motspelare

En sådan spelare gömmer sig inte utan vill alltid vara del i spelet.

Plan	Tid/min
Uppvärmning 1 & 2	15
ADR	5
Huvuddel 1 & 2	15
Slutdel	20
Matchspel	25

Uppvärmning



Ca 5-7 minuter

Dribbel stjärna

Organisation

- Markera en kvadrat 15 x 15 meter
- Placera ytterligare en kvadrat + en centrum kona innanför den stora kvadraten
- Fördela spelarna vid utgångspunkterna med var sin boll

Övning 1

- Spelarna startar med dribblingar till vänster/höger kona och tillbaka till ursprungsläget

Övning 2

- Spelarna startar med dribblingar till vänster/höger kona, vidare rund centrum kona och till andra sidan

Övning 3

- Spelarna startar med dribblingar till vänster/höger kona, vidare rund centrum kona, vidare rund andra sidans hörnkona och tillbaka till ursprungsläget

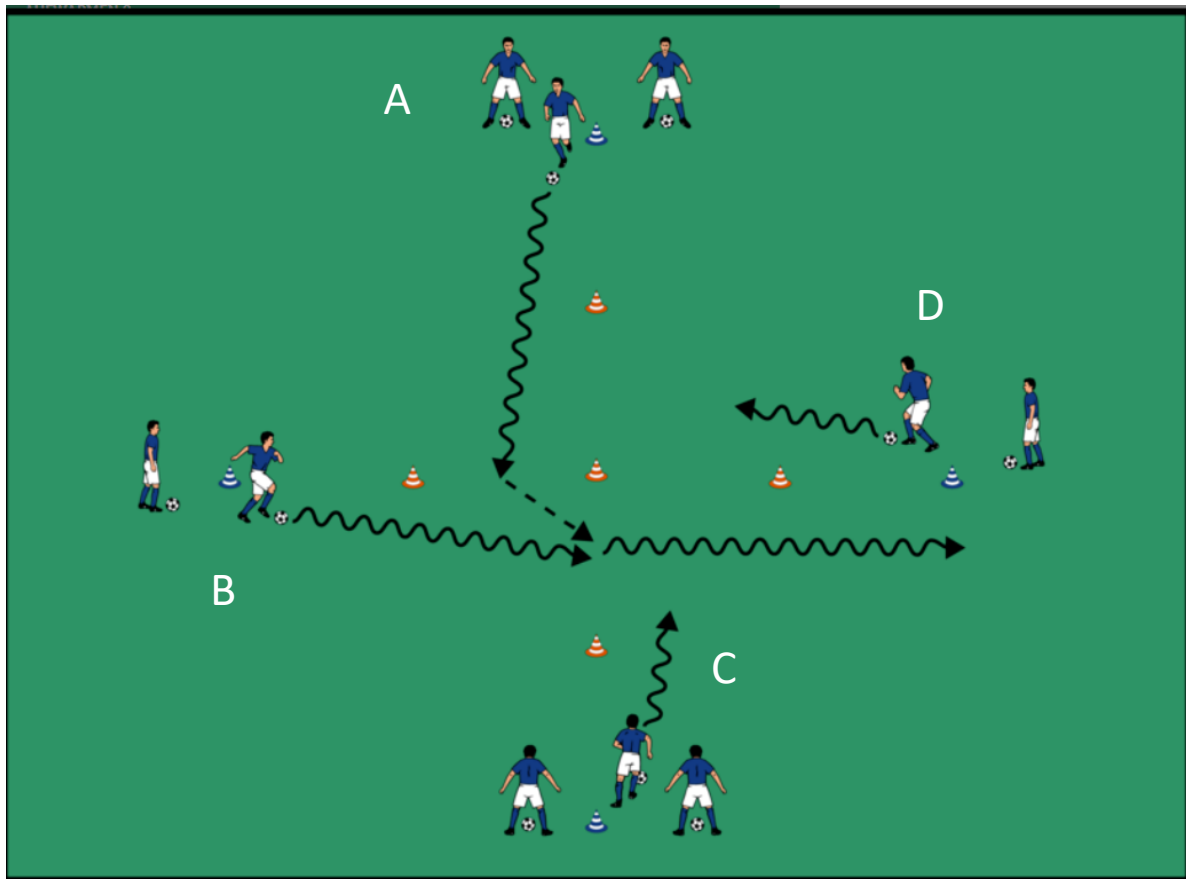
Variation

- x

Tipps/Korrekturer/Krav

- Kontrollera att spelarna hålla bollen nära fötterna vid dribblingen

Uppvärmning



Ca 5-7 minuter

First touch dribbling

Organisation

- Sätt upp konerna i diamant uppsättning ca 15 x 15 meter
- Sätt upp ytterliga en diamant innanför

Aktion

- På kommando dribblar spelarna in i ytan mot höger
- Mellan de två inner konerna släpper spelarna bollen och springer vidare till nästa boll (som spelaren till vänster/höger har släppt)
- A – tar B:s boll
- B – tar C:s boll
- C – tar D:s boll
- D – tar A:s boll

Och dribblar till väster till nästa kona

A – till D

B – till A

D – till C

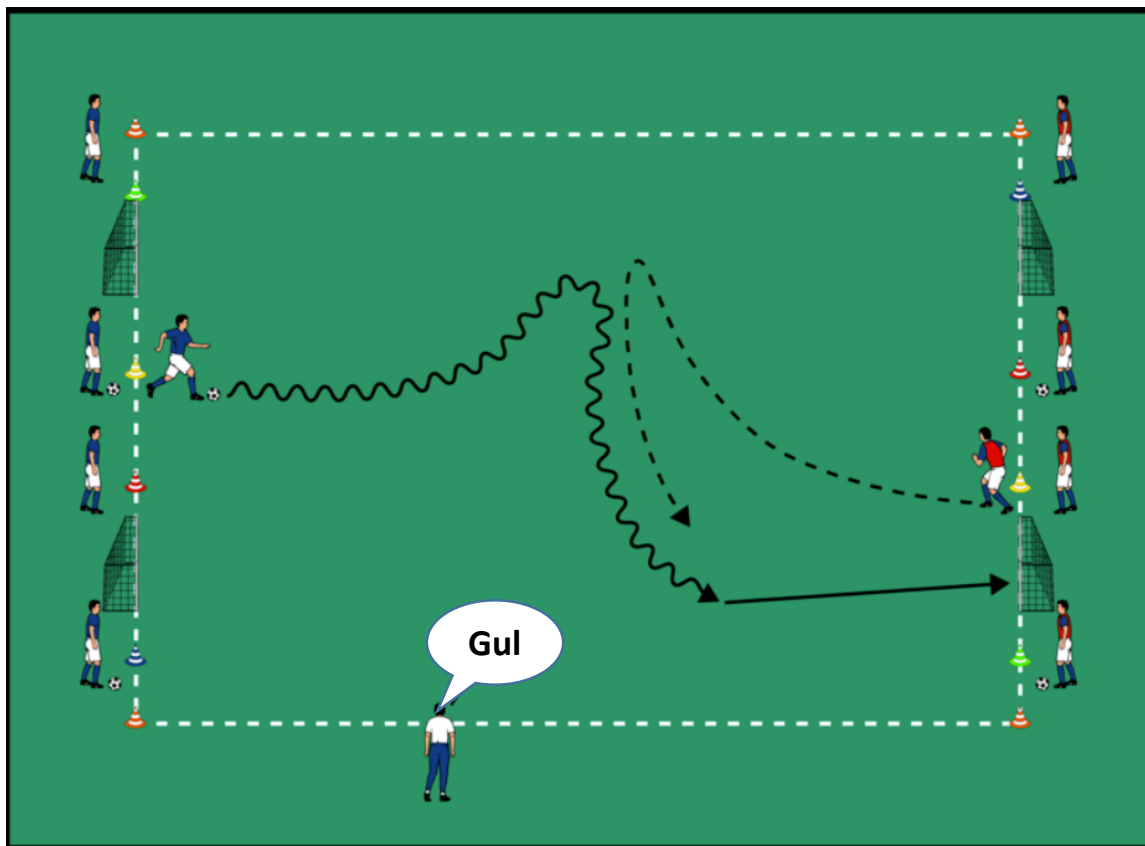
Variation

- Tävling: Vilken spelare

Tipps/Korrekturer/Krav

- Stoppa bollen med sulan så den stannar och inte rullar vidare
- Upptagning av nästa boll så den ligger nära fötterna

Huvuddel



Ca 10 minuter

Singel tempo dribbling

Organisation

- Ca 30 x 20 meter plan
- Två små mål på vardera sida
- Placera 4 olika färgade koner på vardera sida - enligt skiss
- Två lag – spelarna fördelas enligt skiss – Fördela bollar och spelare enligt skiss inte spelare av samma lag på respektive färgs sida

Aktion

- Ledaren ropar upp en färg
- Spelarna från uppropat färg går i 1-1 mot varandra
- Lyckas försvararen bryta och ha kontroll på boll kontrat denna mot andra sidans mål
- Vid mål eller boll utanför startar ledaren nästa anfall

Variation

- Ropa upp två färger så att två 1-1 lag spelar mot varandra
- Ändra positioner av konerna

Tipps/Korrekturer/Krav

- Efter varje omgång ställer spelarna bakom en annan färg – dock måste alla färger vara bemannat
- Kräva snabba aktioner / dribblingar
- Boll nära fötterna

Huvuddel

Ca 10 minuter

Tempodribbling i team

Organisation

- Ca 30 x 20 meter plan
- Två små mål på vardera sida
- Placera 4 olikfärgade koner på vardera sida - enligt skiss
- Två lag – spelarna fördelas enligt skiss –Fördela bollar och spelare enligt skiss inte spelare av samma lag på respektive färgs sida

Aktion

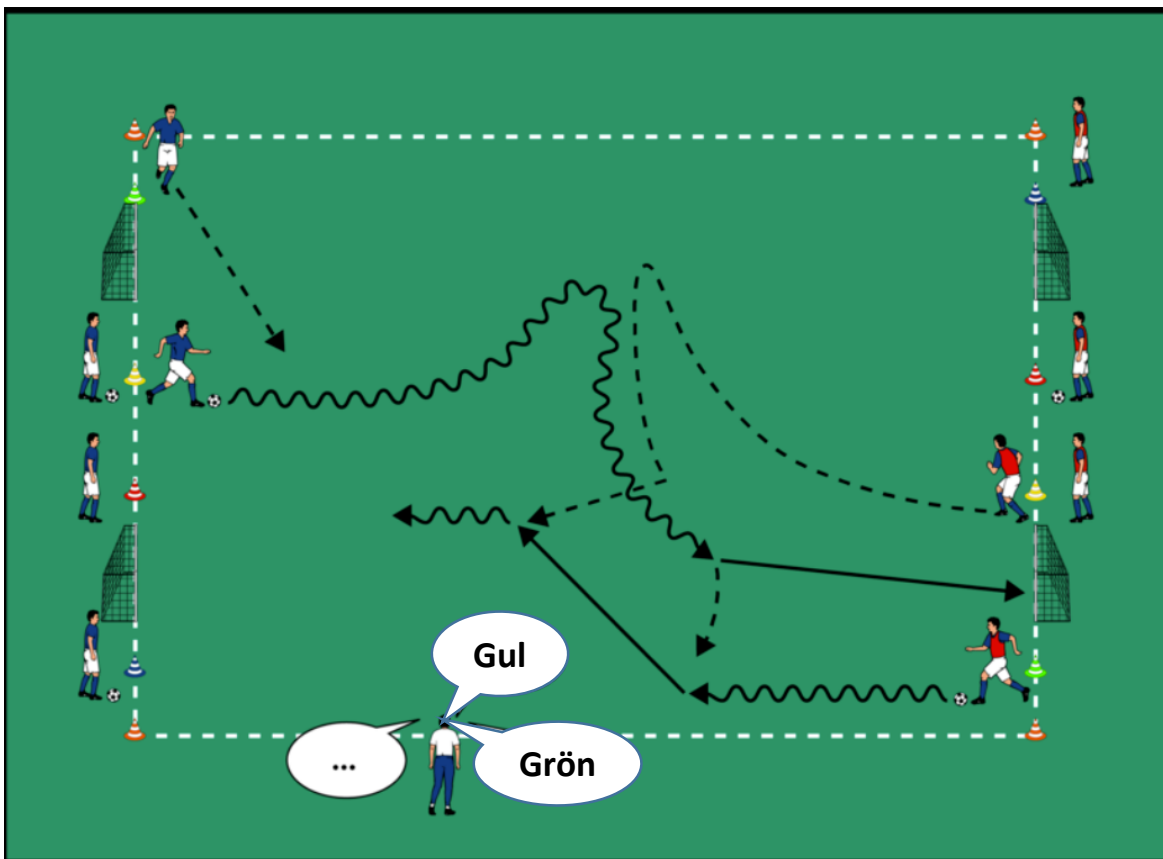
- Ledaren ropar upp en färg
- Spelarna från uppropat färg går i 1-1 mot varandra
- Lyckas försvararen bryta och ha kontroll på boll kontrat denna mot andra sidans mål
- Så fort det har blivit mål eller bollen är ur spel ropar tränaren upp nästa färg– som nu startar in i planen till två mot två och därefter till 3-3

Variation

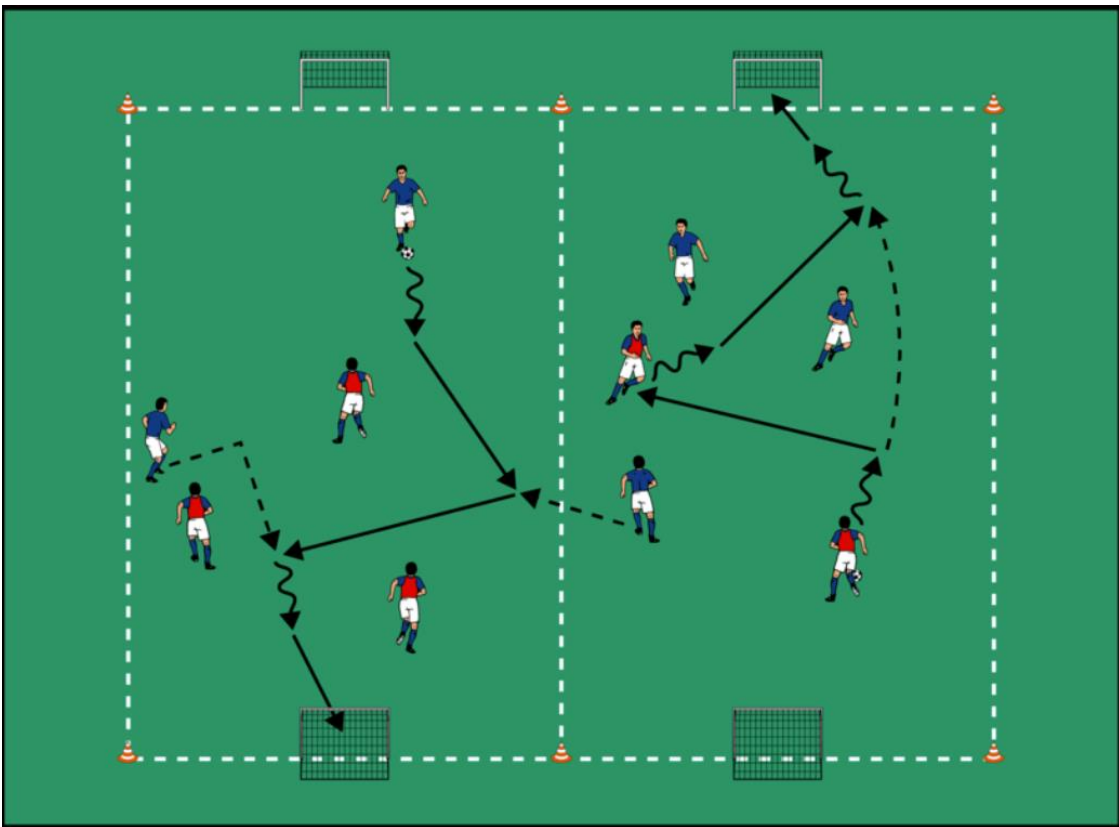
- Tävling vilket lag gör flest mål

Tipps/Korrekturer/krav

- Efter varje omgång ställer spelarna bakom en annan färg – dock måste alla färger vara bemannat
- Kräva snabba aktioner / dribblingar
- Boll nära fötterna



Slutdel



2 plan spel

Organisation

- Två Ca 30 x 20 meter planer intill varandra
- Två små mål på vardera sida
- Placera koner (blå/röd) enligt skiss
- Två lag – ett lag per sida
- Bollar till båda lagen

Aktion

- Lagen spelar i fem mot
- Varje plandel får bara en (1) boll finnas
- Spelarna får byta plan – men bollarna måste stanna kvar

Variation

- Lägg till en x-tra spelare som joker som får växla plan fritt
- Lagen spelar motsatt riktning - diagonal

Tipps/Korrekturer/Krav

- Använd fria ytor som dribblingsmöjligheter
- Ha båda planer i blickfält
- Ledarna räknar målen

Matchspel