

**ÖVNINGSBANK  
  
Hammarby Knattefotboll***senast* uppdaterad 2014-11-30

Daniel Engström  
 [daniel.engstrom@hammarbyfotboll.se](mailto:daniel.engstrom@hammarbyfotboll.se)

|  |
| --- |
| **Hammarby IF FF Knatteverksamhet säsongen 2015**  Säsongen pågår under perioden 1 nov 2014 - 31 okt 2015. - innefattar åldersgrupperna födda 2008-2010. - är uppdelade geografiskt i ca 70 lag  - är ca 1.000 fotbollsspelandes pojkar  - är ca 250 tränare och administratörer |
| **Läroplan 2015:** Hammarby IF FF har för avsikt att utveckla samtliga fotbollsindivider både fotbollsmässigt och socialt.  Vårt uppdrag är att ge varje enskild spelare en fotbollsutbildning som både skall vara utvecklande och rolig. Vårt uppdrag är att utveckla varje enskild ledare genom att ge dem kunskaper och erfarenheter, detta görs bl.a. genom tränarutbildningar och andra träffar.   **Träning:** - Samtliga träningar inleds med övningar för BOLLKONTROLL (tvåfots teknik). - Samtliga träningar har ett mellanblock med övningar för VÄNDNINGAR – DRIVA/FINTA/DRIBBLA – SKOTT/AVSLUT på mål. - Samtliga träningar avslutas med SMÅLAGSSPEL (max. 4 spelare per lag). - Samtliga spelare bör ”röra” bollen mycket under träningspasset, vi rör bollen med båda fötterna och vill uppnå ca 800 bollnuddar vid ett 60-minuters träningspass och ca 1.000 bollnuddar vid ett 75-minuters träningspass. - Bollnuddandet skall föregås av SYFTE (varför) och INSTRUKTION (hur). - Vi undviker "köbildningar", spelaren tappar fokusering och det blir ingen fotbollsutvecklande miljö om de hamnar i köer och väntan på sin tur. Vi har därför flera övningsstationer med färre deltagare per station. - Tänk på att ge spelaren möjlighet att välja egna utföranden i form av höger/vänster fot, in/ut sida mm. Detta utvecklar spelarens kreativitet.   **Match: Matchen ses som ett utbildningstillfälle där vidareutveckling av spelarens kunskaper är det som eftersträvas.** Under säsongen 2015 spelar åldersgruppen 2010 inga matcher. Under säsongen 2015 deltar åldersgrupperna 2008 och 2009 i vår interna matchserie Bajenligan.   **Utvecklingsmål:** När spelaren är 7 år skall denne genom vår knatteverksamhet ha färdigheter för en god bollkontroll med båda fötterna. När spelaren är 7 år skall denne genom vår knatteverksamhet haft möjligheten att lära in kunskaper i de grundläggande fotbollsmomenten.  **Våra ledord är KUL och UTVECKLANDE** |

**Bollkontroll (tvåfots teknik)** **ca 15 minuter.**  
**”Fria riktningar med passiv press”, ca 400 bollnud**   
  
Yta ca 8 x 8 meter. Mindre yta ger svårare utföranden.  
Samtliga spelare har varsin boll som de driver ”fritt” inom ytan med instruktion i momenten för insida, utsida samt sula.  
  
Instruktion:   
- bollen nära foten  
- nudda bollen mycket  
- blicken framåt  
- variera riktning, undvik springa i cirklar  
- använd både höger och vänsterfot i varje moment  
  
Syfte: ge spelaren bättre bollkontroll  
  
Här kan du även lägga in lekmoment genom att sparka ut varandras boll.

**Bollkontroll (tvåfots teknik)** **ca 15 minuter.  
”Rak riktning utan press”, ca 300 bollnud**   
  
Avstånd mellan koner 4-10 meter. Kortare avstånd ger högre intensitet. Två spelare med varsin boll. Driv boll ”rakt fram” till kon och vänd tillbaka till väntande spelare . Detta enligt principen 1 spelare arbetar och 1 spelare vilar. Ge instruktion i momenten för insida, utsida samt sula.   
  
Instruktion:   
- bollen nära foten  
- nudda bollen mycket  
- blicken framåt ”låt väntande spelare visa antal fingrar”  
- använd både höger och vänsterfot i varje moment.  
  
Syfte: ge spelaren bättre bollkontroll

**Bollkontroll (tvåfots teknik)** **ca 15 minuter.  
”Rak riktning med passiv press”, ca 200 bollnud**   
  
Avstånd mellan koner ca 8-10 meter. Kortare avstånd ger högre intensitet och svårare utföranden. Tre spelare per en boll. Driv boll ”rakt fram” till likfärgad kon för överlämning till väntande spelare Ge instruktion i momenten för insida, utsida samt sula.   
  
Instruktion:   
- bollen nära foten  
- nudda bollen mycket  
- blicken framåt  
- använd både höger och vänsterfot i varje moment  
  
  
Syfte: ge spelaren bättre bollkontroll

**Bollkontroll (tvåfots teknik)** **ca 15 minuter.  
”fria riktningar”, ca 400 bollnud**

Yta ca 8 x 8 meter. Mindre yta ger svårare utföranden.  
Samtliga spelare har varsin boll som de driver ”fritt” inom ytan. Spelaren skall driva bollen genom konmålen som är ca 50 cm breda.  
a) låt spelaren själv välja vilket konmål som står på tur.  
b) välj en konmåls färg som spelaren skall driva bollen igenom.  
c) låt dem tävla under 30 sekunder, HUR många konmål de passerat?  
  
Instruktion:   
- bollen nära foten  
- nudda bollen mycket  
- blicken framåt  
- använd både höger och vänsterfot i varje moment  
  
Syfte: ge spelaren bättre bollkontroll

**Vändningar** **ca 15 minuter.  
”Fria riktningar med passiv press”**   
  
Yta ca 8 x 8 meter. Mindre yta ger svårare utföranden.  
Samtliga spelare har varsin boll som de driver ”fritt” inom ytan med instruktion för VÄNDNINGAR i momenten för insida, utsida samt sula.  
  
Instruktion:   
- bollen nära foten / blicken framåt  
- timing för vändning  
- överdriv kroppsrörelse / knä ”över” bollen / täck bollen  
- variera vändningar   
- variera riktning, undvik springa i cirklar  
- använd både höger och vänsterfot i varje moment  
  
Syfte: lär spelaren NÄR och HUR vändning

**Vändningar ca 15 minuter.  
”Rak riktning utan press”**   
  
Avstånd mellan koner 4-8 meter. Kortare avstånd ger högre intensitet. Två spelare med varsin boll. Driv boll ”rakt fram” till kon och öva VÄNDNING 180 grader, sedan driver du bollen tillbaka för överlämning till väntande spelare . Detta enligt principen en spelare arbetar och en spelare vilar. Detta sker med instruktion för VÄNDNINGAR i momenten för insida, utsida samt sula.   
  
Instruktion:   
- bollen nära foten / blicken framåt  
- timing för vändning  
- överdriv kroppsrörelse / knä ”över” bollen / täck bollen  
- vändning sker endast 180 grader  
- använd både höger och vänsterfot i varje moment.  
Syfte: lär spelaren NÄR och HUR man använder vändning

**Driva – Finta - Dribbla ca 15 minuter.  
”Rak riktning utan press”**   
  
Avstånd mellan ”yttre” koner ca 8 meter. Kortare avstånd ger högre intensitet. Två spelare per en boll. Driv boll ”rakt fram” till gul kon . Öva finter varje gång du kommer till gul kon. Detta sker med instruktion för FINTER i momenten för timing – finta – tempoväxling.  
Vi tränar på överstegs- skott- passnings- och barnens egna finter.   
  
Instruktion:   
- bollen nära foten - blicken framåt  
- timing för finten  
- överdriv kroppsrörelse vid finten  
- tempoväxla med bollkontroll  
- använd både höger och vänsterfot i varje moment.  
  
Syfte: lär spelaren NÄR och HUR man använder fint - dribbling.

**Fint**

**Tempoväxl.**

**Timing**

**Driva – Finta - Dribbla ca 15 minuter.  
”Rak riktning med passiv press”**   
  
Avstånd mellan ”yttre” koner 8 meter. Kortare avstånd ger högre intensitet. Två spelare med varsin boll. Driv boll ”rakt fram” mot varandra. Starta samtidigt på signal. Öva finter varje gång ni möter varandra. Detta sker med instruktion för FINTER i momenten för timing-finta-tempoväxling.   
Vi tränar på överstegs- skott- passnings- och barnens egna finter.   
  
Instruktion:   
- bollen nära foten / blicken framåt  
- timing för finten  
- överdriv kroppsrörelse vid finten  
- tempoväxla med bollkontroll  
- använd både höger och vänsterfot i varje moment.  
  
Syfte: lär spelaren NÄR och HUR man använder fint - dribbling.

**Möts HÄR!**

**Skott / Avslut med teknikbana ca 15 minuter.**  
Skott /Avslut: Avstånd mellan blå kon till mål 8 meter. Samtliga spelare har varsin boll. Driv boll ”rakt fram” mot linje för skott/avslut. Skott sker med instruktion för vristskott.   
  
Instruktion:   
- bollen nära foten / blicken framåt  
- timing för skott/avslut  
- balansera kroppsrörelse vid skott, böj stödjeben, pendla skottben, sträckt vrist  
- träna både höger och vänsterfot vid skott  
  
Syfte: lär spelaren NÄR och HUR man använder skott.  
  
Teknikbana: avstånd ca 1 meter mellan koner. Samtliga spelare har varsin boll. Driv boll slalom med såväl insida, utsida, höger fot, vänsterfot. Nästa spelare startar när kompis passerar blå kon .

Driv boll slalom. Starta när kompis är vid BLÅ kon.

Driv boll ca 4 meter

Skott ca 4 meters avstånd

**Match - smålagsspel 10-15 minuter.**  
Match - smålagsspel skall alltid ingå i träningen.   
Vi spelar maximalt med 6 spelare per plan (3 vs 3). Detta för att spelaren skall vara mer delaktig i spelet och ha möjligheten till många bollnudd.  
  
Variant: Räkna antalet passningar som poäng  
  
Syfte: lekfullt där träning av fotbollens olika moment utförs.

MÅL

MÅL

MÅL

MÅL

**Lek ca 5-10 minuter. (Lyktan 1-2-3)**  
Leken skall alltid ingå i träningen. Bollen skall alltid ingå i leken.  
Alla spelare har varsin boll. Ledare står ca 10 meter ifrån vänd med ryggen emot barnen och räknar 1-2-3. Under tiden driver barnen sin egen boll mot ledaren. När ledare räknat klart vänder sig denne om och barnet skall då stå stilla med sin boll under sulan. De barn som inte lyckas stå stilla med sin boll under sulan får gå tre steg tillbaka. Första spelare fram till ledaren vinner!  
  
Variant: Räkna tyst vilket gör att spelaren måste titta framåt för att se när ledaren vänder sig om.  
  
Instruktion:   
- bollen nära foten (god bollkontroll) / blicken framåt / lyssna   
  
Syfte: lekfullt där träning av bollkontroll utförs.  
  
**Lek ca 5-10 minuter. (Vem är rädd för x?)**  
Leken skall alltid ingå i träningen. Bollen skall alltid ingå i leken.  
Alla spelare har varsin boll. Ledare står i mitten av planen. Spelarna ställer upp sig på ena kortsidan och då ledaren ropar ”vem är rädd för Lionel Messi” så driver barnen sin egen boll mot andra kortsidan. Om ledare tar bollen blir således det fångade barnet barnet med i ledarens lag och skall fortsättningsvis fånga resterande bollar. Den spelare som klarar sig längst utan att bli fångad vinner!  
   
Instruktion:   
- bollen nära foten (god bollkontroll) / blicken framåt / lyssna   
  
Syfte: lekfullt där träning av bollkontroll utförs.