Matcher

Två grupper kallas till varje match t.ex. grupp 1 och grupp 2 match 1, grupp 2 och grupp 3 match 2 o.s.v. Tränarna som tillhör gruppen åker på matchen, innebär att vi inte behöver åka på dom matcher som våra barn inte spelar.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Grupp 1**  **Andreas B** | **Grupp 2**  **Micke Ö** | **Grupp 3**  **Josefin J** |
| Vinnie B | Ville J | Gustav J |
| Tobias S | Erik G | Elliot B W |
| Oskar J | Harry S | Kalle B |
| Morris S | Malte U | Viktor L |
| Emre F-G | Anton Ö | William |

Träningar

Vi behöver två tränare minst på varje träning. Vi tränar två gånger i veckan, måndag och onsdag 18:00-19:00, samling 17:45.

Vi tränare samlas 17:40 vid bollförådet och går igenom dagens träning.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vecka** | **Dag** | **Tränare** | **Hjälptränare** | **Tema** |
| V 19 | Måndag | Micke Ö | Jessica | Skjuta |
| V 19 | Onsdag | Micke Ö | Micke J | Ta emot bollen |
| V 20 | Måndag | Jessica | Andreas Be | Passa |
| V 20 | Onsdag | Micke Ö | Andreas Be | Spelbarhet och spelavstånd |
| V 21 | Måndag | Jessica | Andreas Be | Spelbredd och speldjup |
| V 21 | Onsdag | Jessica | Andreas Be | Väggspel |
| V 22 | Måndag | Micke Ö | Andreas Be | Driva |
| V 22 | Onsdag | Micke Ö | Andreas Be | Utmana, finta och dribbla |
| V 23 | Måndag | Nationaldag |  | Ingen träning |
| V 23 | Onsdag | Jessica | Andreas Be | Vända |
| V 24 | Måndag | Micke J | Andreas Be | Skjuta |
| V 24 | Onsdag | Micke Ö | Andreas Be | Ta emot bollen |
| V 25 | Måndag | Micke J | Andreas Be | Passa |
| V 25 | Onsdag | Micke Ö | Andreas Be | Spelbarhet och spelavstånd |
| V 26 | Måndag | Micke Ö | Andreas Be | Spelbredd och speldjup |
| V 26 | Onsdag | Jessica | Andreas Be | Väggspel |
| Juli |  |  |  | Uppehåll |
| V 31 | Måndag | TBD | TBD |  |
| V 31 | Onsdag | TBD | TBD |  |
| V 32 | Måndag | TBD | TBD |  |
| V 32 | Onsdag | TBD | TBD |  |
| V 33 | Måndag | TBD | TBD |  |
| V 33 | Onsdag | TBD | TBD |  |
| V 34 | Måndag | TBD | TBD |  |
| V 34 | Onsdag | TBD | TBD |  |
| V 35 | Måndag | TBD | TBD |  |
| V 35 | Onsdag | TBD | TBD |  |
| V 36 | Måndag | TBD | TBD |  |
| V 36 | Onsdag | TBD | TBD |  |

# Träningsprogram: Speluppbyggnad – driva

### Lek: Valfri lek som uppvärmning

### Färdighetsövning 1: Speluppbyggnad – driva

Barnen driver var sin boll mellan kvadratens sidor.



### Spelövning 1: Speluppbyggnad – driva

Spel 3 mot 3. Lagen försvarar var sin mållinje och gör mål genom att driva bollen över motståndarnas mållinje.



### Färdighetsövning 2: Speluppbyggnad – driva

Dela ytan i två rektanglar. 6 barn driver sina bollar i den ena rektangeln och 6 barn driver i den andra rektangeln. Vid signal byter barnen rektangel.



### Spelövning 2: Speluppbyggnad – driva

Spel 3 mot 3. Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål.



### Lek: Kull - Blandade övningar

En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir ”befriad” om en kamrat kryper under.



# Träningsprogram: Speluppbyggnad och komma till avslut – utmana, finta och dribbla

### Lek: Tusenfotingen - Blandade övningar

Dela in barnen i grupper om fem. Varje grupp förflyttar sig runt på ett led och med ett barn som ledare. Ledaren gör en rörelse, till exempel hoppar på ett ben, och de andra barnen gör likadant. På tränarens signal ställer sig ledaren sist i ledet, och den som blir ny ledare gör en annan rörelse.



### Färdighetsövning 2: Komma till avslut – utmana, finta och dribbla

A dribblar förbi B och avslutar mot Mv. 1. Om B erövrar bollen anfaller han eller hon mot Mv. 2. Barnen byter sida efter avslutat anfall. C dribblar förbi D och avslutar mot Mv. 2.



### Spelövning 1: Speluppbyggnad – utmana, finta och dribbla

Spel 3 mot 3. Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål. Någon spelare måste först dribbla förbi en motspelare innan laget får göra mål.



### Färdighetsövning 3: Speluppbyggnad – utmana, finta och dribbla

Dela in barnen i par där alla har var sin boll. A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att ”vinna”. Byt uppgift.



### Spelövning 2: Speluppbyggnad – utmana, finta och dribbla

Spel 3 mot 3 med målvakter. Någon spelare måste först dribbla förbi en motspelare innan laget får göra mål.



# Träningsprogram: Speluppbyggnad – vända

### Färdighetsövning 1: Speluppbyggnad – vända

Barnen driver bollen mot olika koner och vänder med bollen.



### Färdighetsövning 2: Speluppbyggnad – vända

Barnen placerar sig parvis vid kvadratens hörn och med en boll per par. A driver bollen till konen i mitten av kvadraten, vänder 180 grader och driver tillbaka till B som upprepar. Låt barnen vända åt både höger och vänster.



### Spelövning 1: Speluppbyggnad – vända

Spel 3 mot 3. Lagen gör mål genom att driva in bollen i valfritt mål



### Färdighetsövning 3: Speluppbyggnad – vända

Rävarna – 8 barn med var sin boll springer lösa i hönsgården. Bönderna – 2 barn utan boll – jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården. ”Bortjagade” rävar blir bönder tills bara en räv återstår.



### Spelövning 2: Speluppbyggnad – vända

Spel 3 mot 3. Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.



# Träningsprogram: Komma till avslut – skjuta

### Färdighetsövning 1: Lek - Rätt antal kroppsdelar i marken

Barnen springer runt inom ett begränsat område. När tränaren ropar en siffra stannar barnen och gör det siffran symboliserar.



### Färdighetsövning 2: Komma till avslut – skjuta

A och B utmanar konerna, spelar bollen snett framåt och avslutar. A och B ställer sig sist i det motsatta ledet. Byt målvakt efter några minuter.



### Spelövning 1: Komma till avslut – skjuta

Spel 3 mot 2 + 1 målvakt. Det anfallande laget ska snabbt komma till avslut. Om det försvarande laget vinner bollen ställer det om till anfall och gör snabbt mål i konmålen. Byt uppgifter.



### Färdighetsövning 3: Komma till avslut – skjuta

Dela in barnen i 2 lag. Barnen i lag A har var sin boll. De ska med sina egna bollar skjuta ner bollarna som ligger på konerna. När lag A har skjutit är det lag B:s tur.



### Spelövning 2: Komma till avslut – skjuta

Spel 3 mot 3 med målvakter. Lagen ska sträva efter att skjuta ofta. Byt målvakter efter några minuter.



# Träningsprogram: Speluppbyggnad – ta emot bollen

### Färdighetsövning 1: Speluppbyggnad – ta emot bollen

A passar bollen till B. B tar emot bollen och passar tillbaka till A. Byt uppgift efter 6 upprepningar.



### Spelövning 1: Speluppbyggnad – ta emot bollen

Spel 3 mot 3 + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget. Minst två tillslag. Byt uppgifter.



### Färdighetsövning 2: Speluppbyggnad – ta emot bollen

Dela in barnen i 2 lag med 4 barn och 1 boll i varje lag. Lagen rör sig fritt i ytan och spelar bollen till varandra i en viss turordning. Barnen måste spela med 2 tillslag – ta emot och passa.



### Spelövning 2: Speluppbyggnad - ta emot bollen

Spel 4 mot 4 med målvakter.



### Färdighetsövning 3: Speluppbyggnad – ta emot bollen och driva

Dela in barnen i 2 lag och numrera dem från 1 till 4. Barnen i ”innelaget” passar bollen till varandra i nummerordning och med 2 tillslag. Barnen i ”utelaget” driver, en i taget, en boll runt ytan, medan barnen i ”innelaget” passar till varandra. När alla i ”utelaget” är klara räknas hur många passningar som ”innelaget” hunnit göra.



# Träningsprogram: Speluppbyggnad – passa

### Färdighetsövning 1: Speluppbyggnad – passa

A passar bollen till B som tar emot bollen. B passar bollen till A som tar emot bollen.



### Spelövning 1: Speluppbyggnad - passa

Spel 4 mot 1. Byt försvarsspelare. Tävling Hur många passningar kan laget göra innan försvarsspelaren bryter?



### Färdighetsövning 2: Speluppbyggnad - passa

A passar bollen till B som tar emot bollen och passar till C. C tar emot bollen och passar till D osv. Barnen följer bollen efter passning. Byt passningsriktning.



### Spelövning 2: Speluppbyggnad - passa

Spel 3 mot 3 med målvakter + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget. Byt uppgifter och målvakter.

### Färdighetsövning 3: Speluppbyggnad - passa

Dela in barnen i 2 lag där alla har var sin boll. Mellan lagen ligger en avvikande boll. Barnen ska med sina egna bollar träffa den avvikande bollen så att den rullar över motståndarnas mållinje. Det ger en poäng.



# Träningsprogram: Speluppbyggnad – spelbarhet och spelavstånd

### Färdighetsövning 1: Speluppbyggnad – spelbarhet och spelavstånd

6 barn har 3 bollar och ska passa bollarna till varandra. 2 barn är passiva försvarsspelare och ska täcka bort anfallsspelarna utan boll. Byt försvarsspelare.



### Spelövning 1: Speluppbyggnad – spelbarhet och spelavstånd

Spel 3 mot 3 + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget. Byt uppgifter.



### Färdighetsövning 2: Speluppbyggnad – spelbarhet och spelavstånd

Spel 3 mot 1. Byt försvarsspelare.



### Spelövning 2: Speluppbyggnad – spelbarhet och spelavstånd

Spel 3 mot 3 med målvakter + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget. Byt uppgifter.



### Färdighetsövning 3: Tafatt. Blandade övningar.

Två barn är jägare och ska med var sin skumgummiboll kulla de övriga genom att springa runt och kasta bollen på dem. Övriga har tillsammans två eller tre fotbollar som de ska kasta mellan sig. Jägarna kan bara kulla dem som inte har en fotboll i händerna. De som blir kullade tar en av skumgummibollarna och blir ny jägare. 

# Träningsprogram: Speluppbyggnad – spelbredd och speldjup

### Färdighetsövning 1: Speluppbyggnad – spelbredd och speldjup

A passar bollen till B som tar emot den och passar till C. C tar emot bollen och passar till A som tar emot och passar till D. D tar emot bollen och passar till E. Övningen vänder med start från E.



### Spelövning 1: Speluppbyggnad – spelbredd och speldjup

Spel 4 mot 4 + 1 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget. Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål. Betona vikten av spelbredd och speldjup.



### Färdighetsövning 2: Speluppbyggnad – spelbredd och speldjup

Spel 3 mot 3 + 3 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget. 2 av de extra spelarna har fasta positioner längs sidorna. 1 av de extra spelarna rör sig fritt på spelplanen. Byt uppgifter.



### Spelövning 2: Speluppbyggnad – spelbredd och speldjup

Spel 5 mot 5. Lagen gör mål i tre mål på offensiv planhalva. Mål görs genom att driva bollen genom målet på kortsidan eller genom målen på långsidorna.



### Spelövning 3: Parfotboll

Spel 3 par mot 3 par där varje par håller varandra i händerna. Om barnen i ett par släpper varandras händer går bollen över till motståndarna.



# Träningsprogram: Komma till avslut – väggspel

### Färdighetsövning 1: Komma till avslut – väggspel

A och B utmanar konerna, tänkta motspelare, och passar till väggspelarna C och D. Väggspelarna passar direkt till A och B som spelar vidare till E och F. E och F passar till väggspelarna och så vidare. Byt uppgifter.



### Spelövning 1: Komma till avslut – väggspel

Spel 2 mot 2 med målvakter och en spelare som alltid tillhör det bollhållande laget. För att mål ska räknas måste det anfallande laget först göra ett väggspel. Byt uppgifter och målvakt.



### Färdighetsövning 2: Komma till avslut – väggspel

Dela in barnen i 2 grupper – 5 anfallsspelare och 3 försvarsspelare. Anfallsspelarna har 2 bollar tillsammans. Bollhållarna utmanar en försvarsspelare och spelar vägg med en medspelare. Byt försvarsspelare.



### Spelövning 2: Komma till avslut – väggspel

Spel 3 mot 3 med målvakter. Regler: 1 poäng för mål. 1 poäng för väggspel. 3 poäng för mål direkt efter väggspel



### Färdighetsövning 3: Komma till avslut – väggspel

8 barn, 2 mål, avstånd 30 meter, bollar och västar. Spelare i lag A utmanar försvarsspelare i lag B. Bollhållaren i lag A får hjälp av en medspelare för väggspel eller kan passera själv och skjuta. Efter avslutat anfall startar lag B.

