

NIVÅ 2

LÄRA FÖR ATT TRÄNA 9–12 ÅR

Fysisk utveckling

Lugn tillväxtperiod

Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor är fortfarande minimal

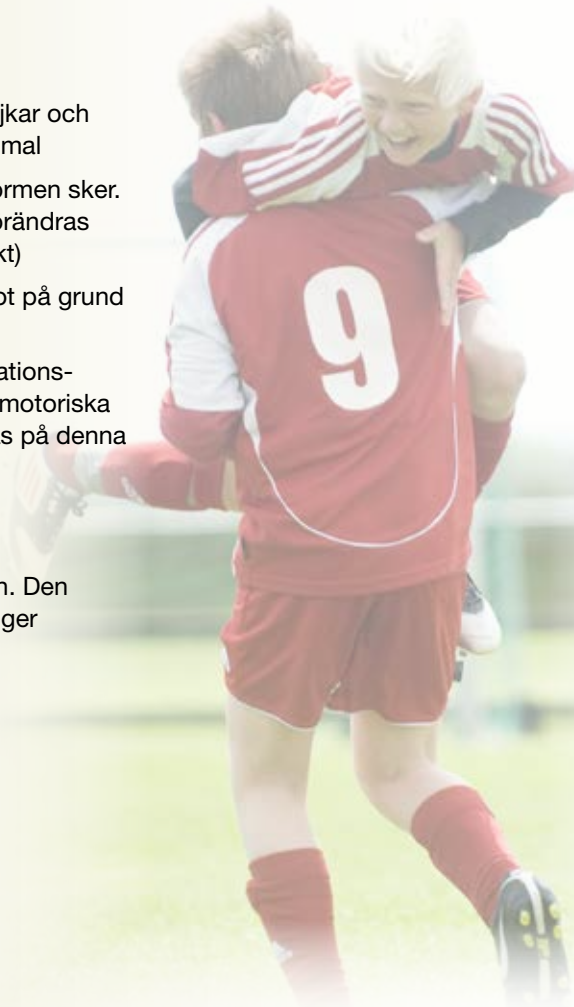
Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (t ex kroppens tyngdpunkt)

Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt

Gyllene ålder för koordinationsinläring, den så kallade motoriska guldåldern. Bör prioriteras på denna nivå

Förbättrad finmotorik

Effekten av specifik uthållighetsträning är liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt



Psykosocial utveckling

Kort uppfattningsförmåga

Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt

Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av oförmågan till att göra flera saker samtidigt

Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning är synonymt med prestation

Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två)

Börjar förstå sociala roller

Självkännedom och kroppsuppfattning är fortfarande svag

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

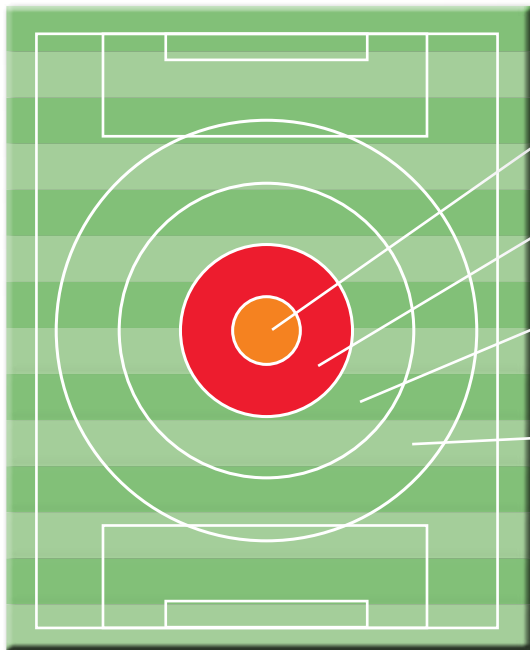
Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt

Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra

Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Positioner under spelträningen
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa



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

Spelets utveckling

Målbild – Spelfilosofi

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet.

Skapa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytor stora och skapar tid med bollen.

Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled.

Passningsinriktat spel

Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas med anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.

Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

Målbild – Färdigheter laget

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

NIVÅ 2

LÄRA FÖR ATT TRÄNA 9–12 ÅR

Målbild – Färdigheter spelare **Speluppfattning och perception**

Lyft blicken och se spelet.

Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.

Rättvänd

Sträva alltid efter att bli rättvänd.

Mottagning

Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt.

Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida och försök ta tillbaka bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.

Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.

Igångsättning

Lugn igångsättning med utkast.

Färdigheter nivå 2

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	-anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand-, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

Svart text är de färdigheter som gäller för denna nivå.

* Knäkontroll – Läs mer om projektet och ta del av alla övningar på <http://fogis.se/antidoping-medicin-vetenskap/knakontroll/>.

NIVÅ 2

LÄRA FÖR ATT TRÄNA 9–12 ÅR

Träning

VECKOPLANERING				
ANTAL TRÄNINGAR /VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3	MATCH
VAD TRÄNA	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	Rörlighet Koordination Snabbhet Styrka	Rörlighet Koordination Styrka	Rörlighet Koordination Snabbhet	

Veckoplanering

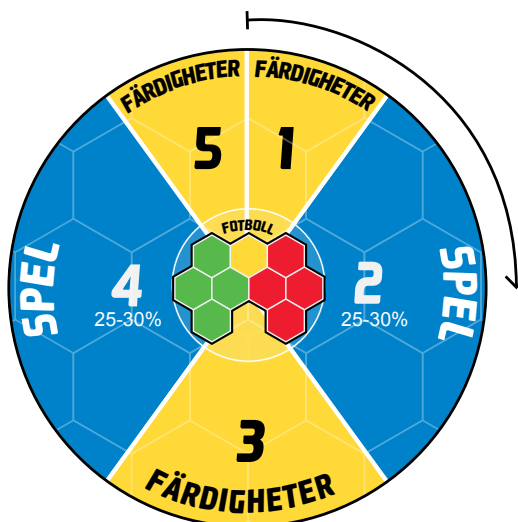
- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- Målvaktsträningen bygger på att vidareutveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas är att 3–4 träningar på våren och att 3–4 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.
- Se till att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 500.

5 FÄRDIGHETSTRÄNING

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

4 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel



1 FÄRDIGHETSTRÄNING

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

2 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

3 FÄRDIGHETSTRÄNING

Delar av spelet tränas – spelmoment eller spelövning

Träningspass nivå 2

Förslag på upplägg på ett träningspass. På nivå 1 och 2 kan även stationsträning vara lämplig om antalet barn överstiger 1/10 (tränare/barn).

Match

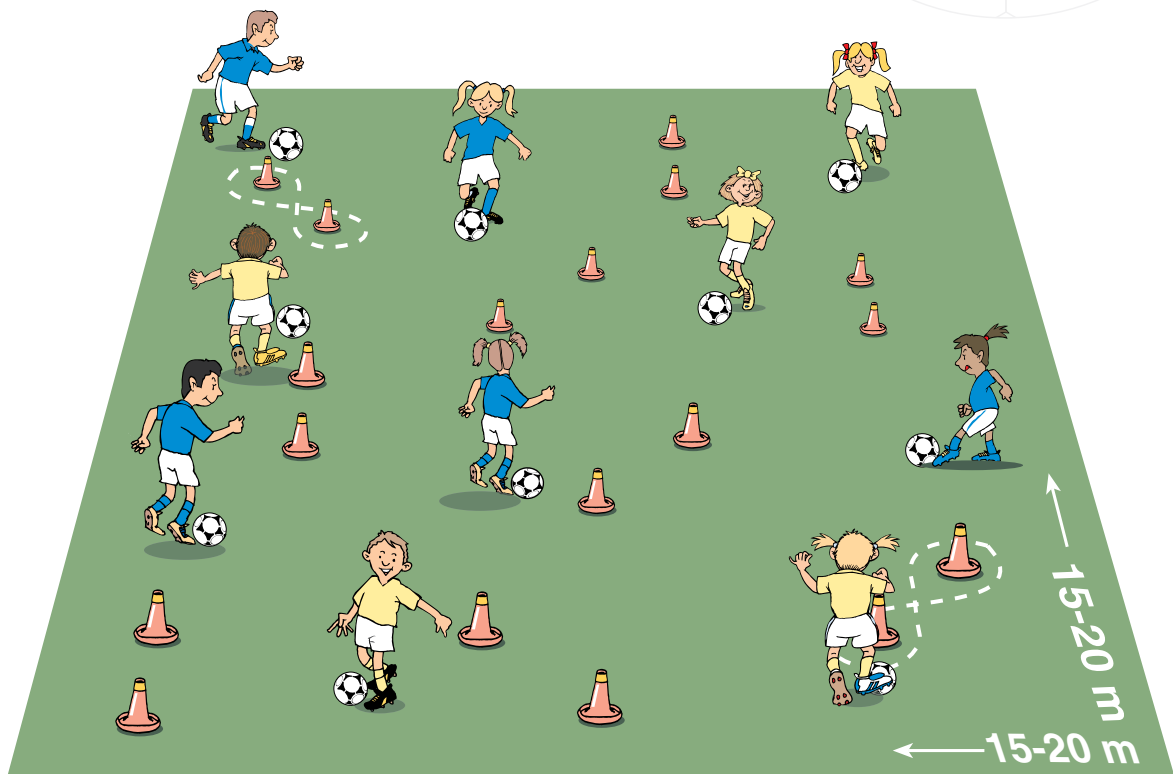
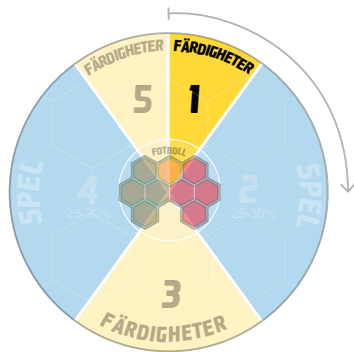
Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
8-9 år	5 mot 5	3	2 x 20 min	30-35 x 20-25 m	3 x 2 m
10 år	5 mot 5	4	2 x 25 min	35-40 x 20-25 m	3 x 2 m
	7 mot 7	4	2 x 25 min	50 x 30-35 m	5 x 2 m
11-12 år	7 mot 7	4	2 x 30 min	50 x 30-35 m	5 x 2 m

- 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



EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 2



Vad

Anfallsspel – dribbla, driva, riktningsförändra, vända, perception och koordination

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilken del av foten använder du när du driver bollen?

När har du bollen nära foten, längre från foten?

Öva

Organisation

Yta: 15–20×15–20 meter (beroende på antal spelare)

Bollar: En spelare/boll

Material: 6–8 konmål á 2–4 meter

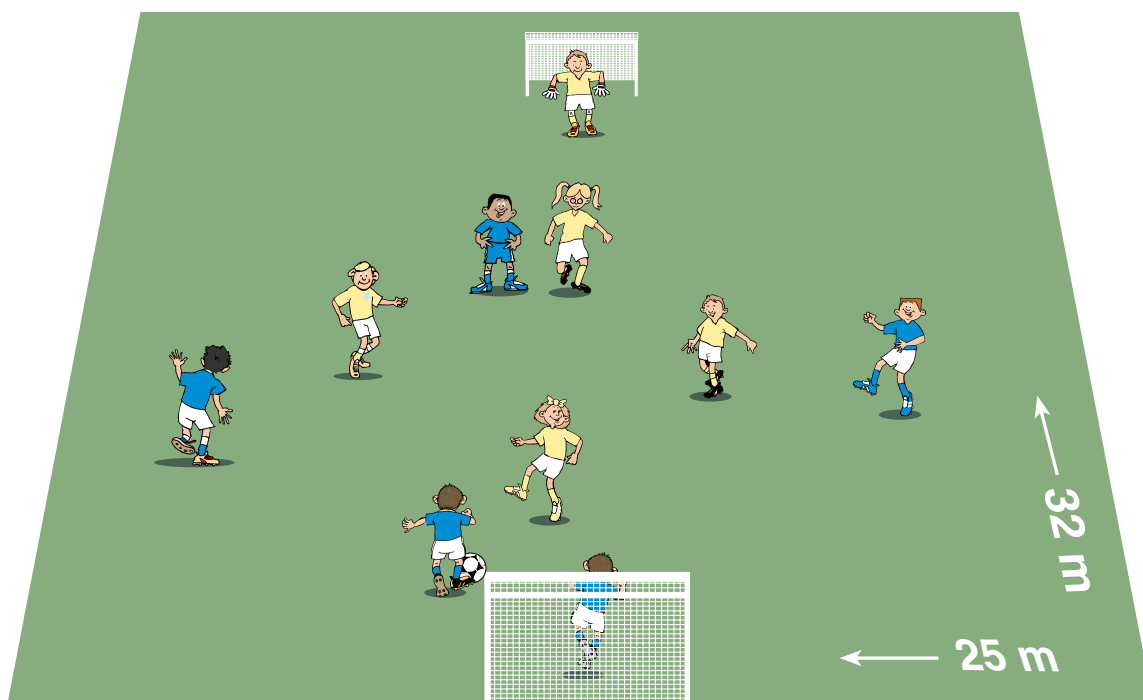
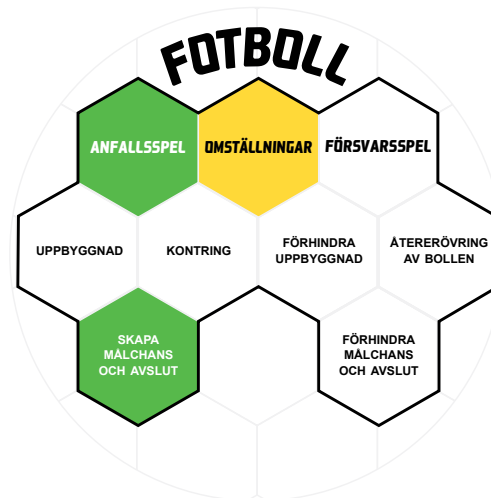
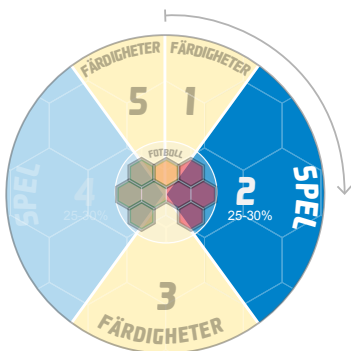
Anvisningar

Spelarna driver i ytan, söker upp ett konmål och dribblar i en "åtta" runt konerna och driver sen vidare mot ett av de andra konmålen.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 2



Vad

Anfallsspel – skapa målchans och avsluta

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Hur kan du som bollhållare ta dig förbi motståndaren?

Vad kan du som medspelare göra för att hjälpa bollhållaren att spela er förbi en motståndare?

Öva

Organisation

Yta: 32–25 meter

Spelare: 10 (4+mv mot 4+mv)

Mål: 2×5 meter

Anvisningar

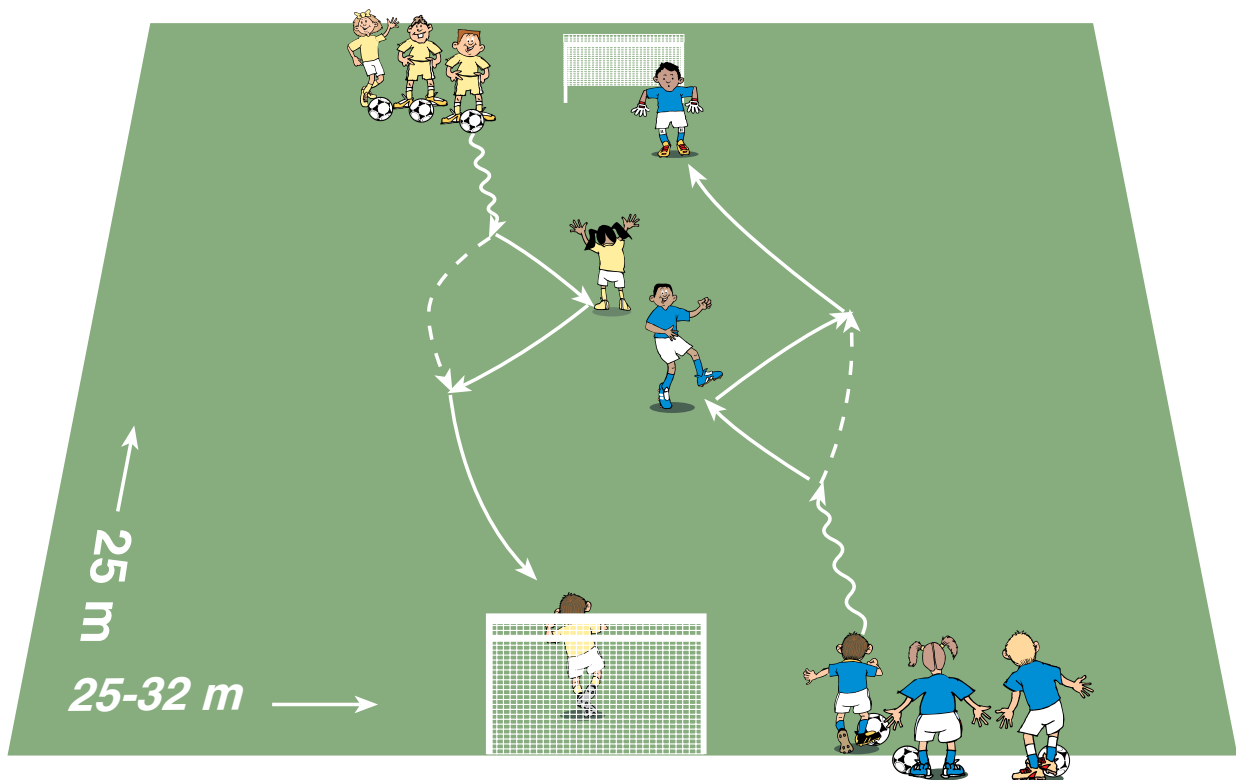
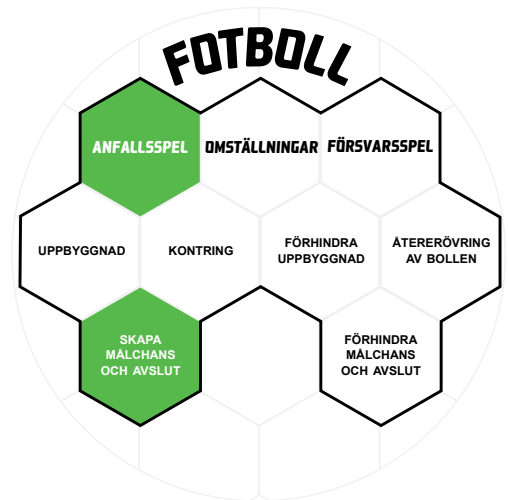
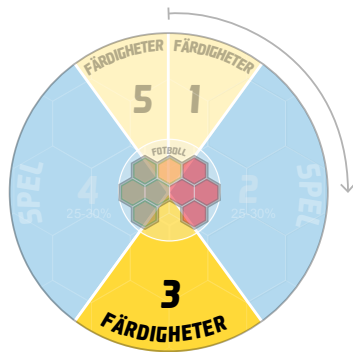
Smålagsspel

Spelet startar om från egen målvakt.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 2



Vad

Anfallsspel – skapa målchans och avslut – väggspel och skott

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilken fot siktar du på i passningen?

Var ska väggspelaren spela bollen?

Öva

Organisation

Yta: 25–32×25 meter

Spelare: 8–12

Mål: 2×5 meter

Anvisningar

Förste spelaren i ledet driver, väggspelar och avslutar med skott.

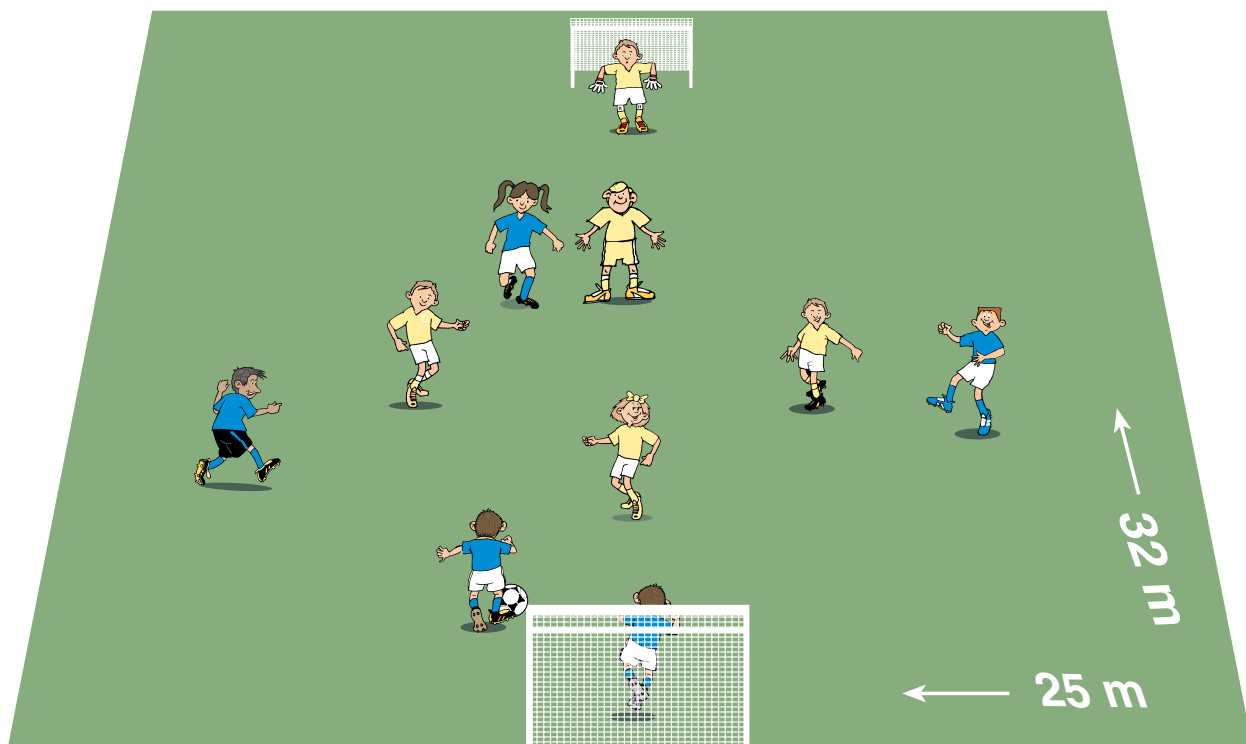
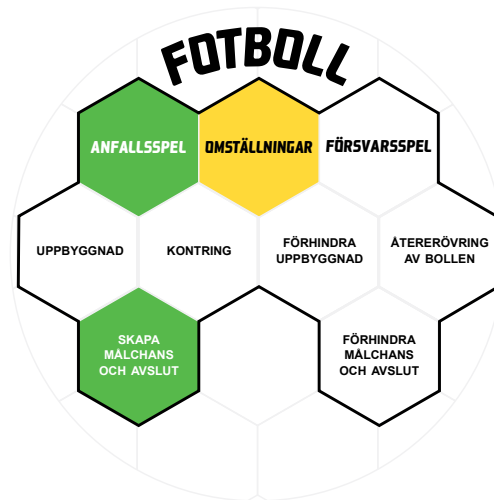
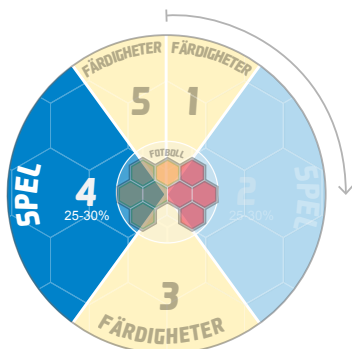
Efter avslut ställer man sig i ledet på motsatt sida.

Öva samtidigt mot båda målen.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 2



Vad

Anfallsspel – skapa målchans och avsluta

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vad gör du efter du passat bollen till väggspelaren?

När kan du göra dig spelbar för ett väggspel?

Öva

Organisation

Yta: 32–25 meter

Spelare: 10 (4+mv mot 4+mv)

Mål: 2x5 meter

Anvisningar

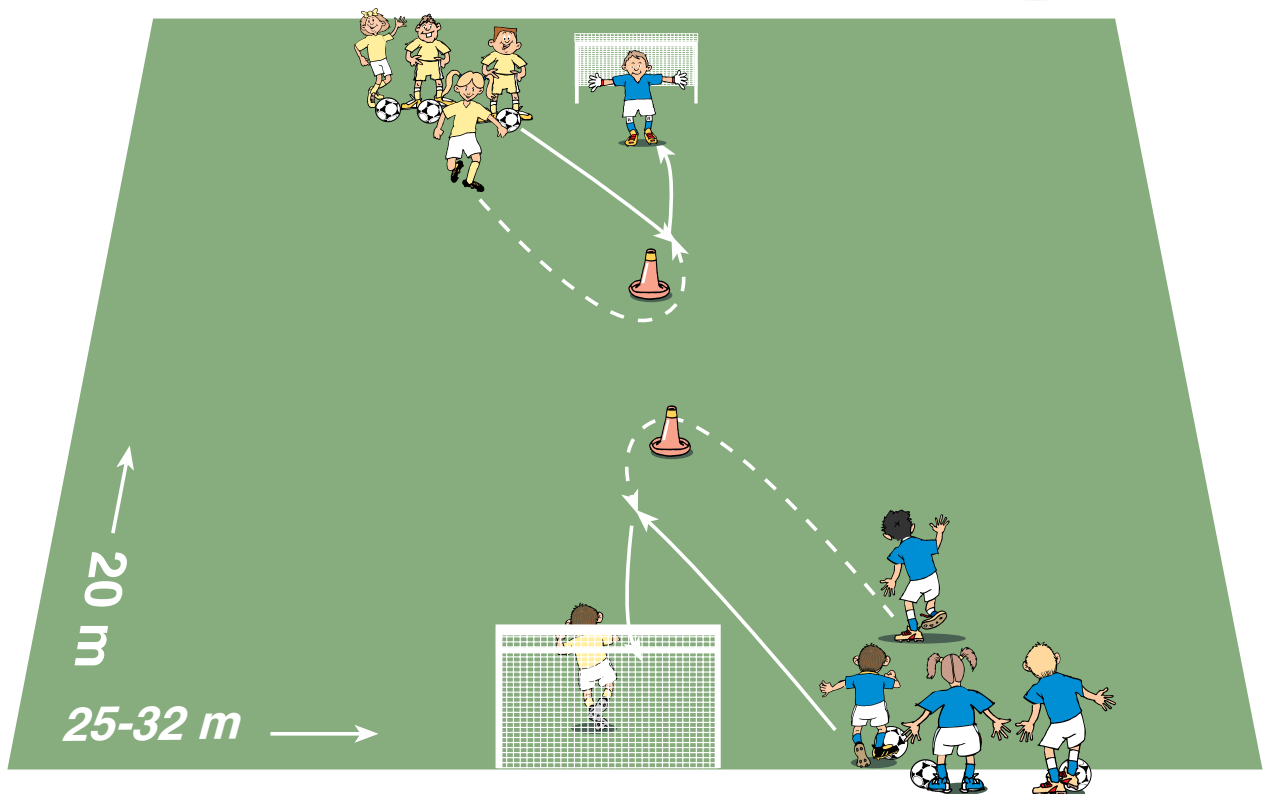
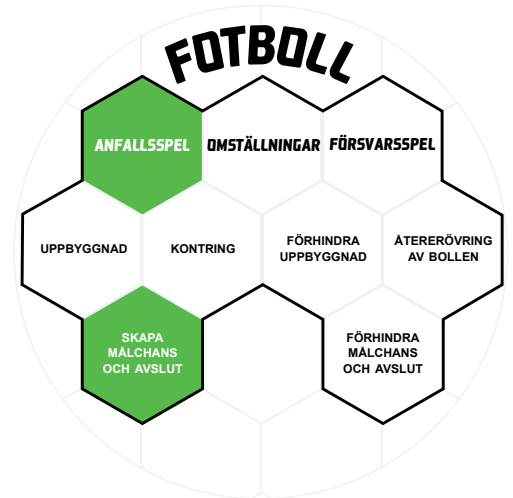
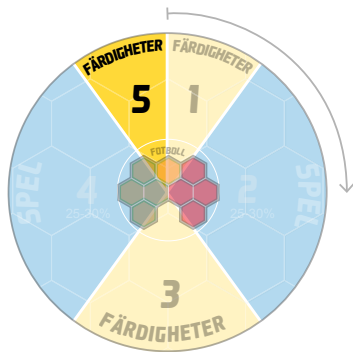
Smålagsspel

Spelet startar om från egen målvakt.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 2



Vad

Anfallsspel – avslut – skott

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilken del av foten ger dig bäst precision i skotten?

Var tittar du innan och när du träffar bollen?

Öva

Organisation

Yta: 25–32×20 meter

Spelare: 4–6 spelare per led

Mål: 2×5 meter

Anvisningar

Förste spelaren i leder springer runt konen i mitten.

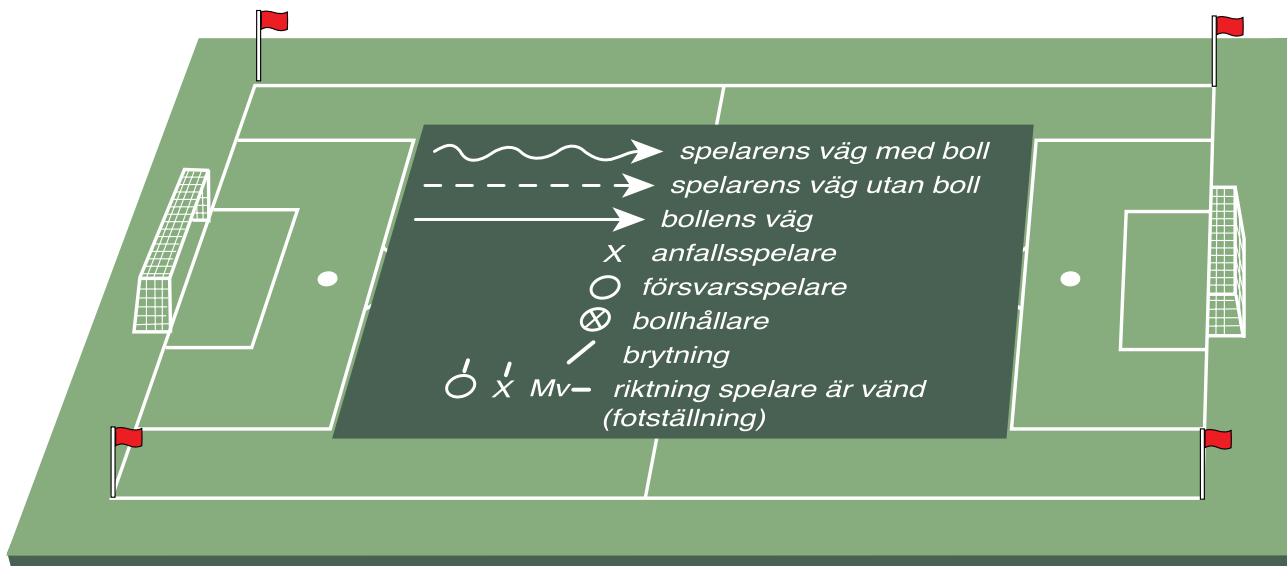
Andra spelaren passar till förste spelaren som avslutar med skott.

Lagen tävlar mot varandra. Vilket lag gör mest mål under tre minuter?

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

Teckenförklaring



De här tecknen kan du använda då du planerar och ritar egna övningar.

Träningsmaterial

För att täcka behovet av träningsmaterial knutet till övningsbanken behövs följande material:

- Bollar
- Koner (tre färger)
- Västar (tre färger)
- Småmål
- Häckar låga
- Häckar medel
- Häckar höga
- "Gubbar" + fot
- Käppar + fot
- Koordinationsstegar
- Koordinationsringar

Det här är en optimal bild av det träningsmaterial som krävs men det mesta av materialet går att ersätta med något annat. Exempelvis så kan man använda koner om det inte finns tillgång till småmål. Och låga och medel höga häckar går att ersätta med bollar som man lägger ovanpå koner.