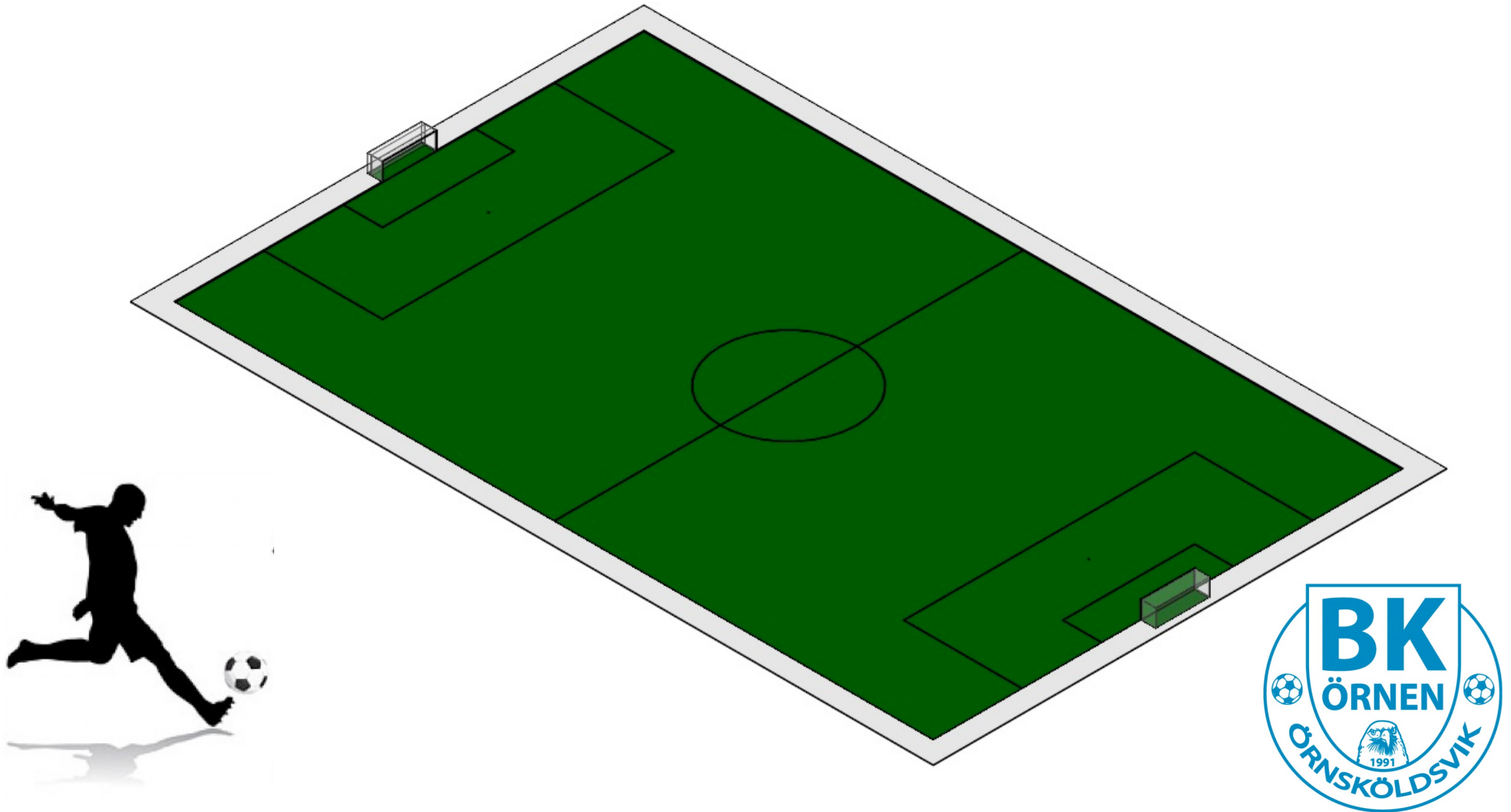


TRÄNINGSBOKEN

- Ett grundmaterial för dig som fotbollstränare i BK Örnen



Förord



Detta material riktar sig till dig som ungdomstränare i BK Örnén.
Träningsboken ger dig ett basutbud av övningar som du kan träna med ditt lag
och vi ser gärna att du och övriga tränare i laget kan få idéer till egna övningar.

Samtliga övningar kan du som tränare utveckla vidare.
Fotboll skall vara ett självklart val som sport och vi skall se till att alla barn
gillar att träna och tycker att fotboll är "världens roligaste" sport!

Börja varje träning med uppvärmning med boll.
En lyckad träning skall innehålla lek, glädje, motorik & spel.
Att som spelare ingå i ett BK Örnén lag handlar inte bara om att vara en bra fotbolls spelare
utan man skall även känna att man är en del i en grupp, vara en bra kompis,
respektera varandra, tränare, motståndare och domare!
Använder ni er av lekar under träningen så gör en lek där barnen har en boll vardera, tex "ett två tre ost".
Grundtanken med hela träningen är övningar och lekar som innefattar mycket bollkontakt.

BK Örnén föreningen som står för:

B = Bollkänsla

K = Kamratskap

Ö = Ödmjukhet

R = Rent spel

N = Nyttä

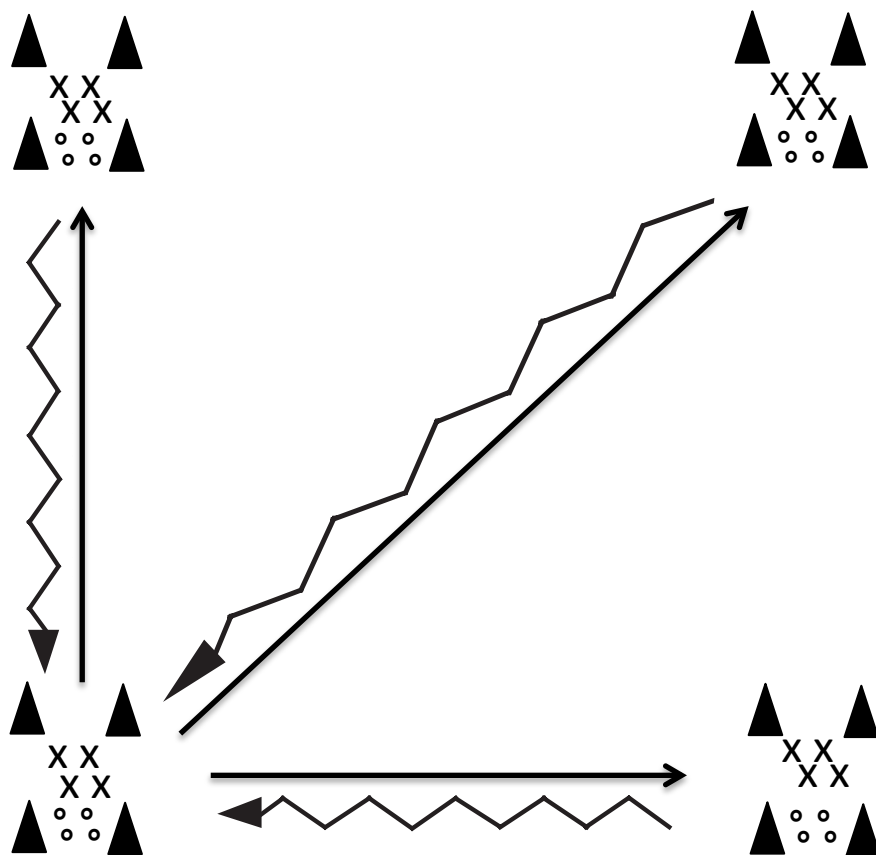
E = Engagemang

N = Nöje

Övning: "Bolltjuven"

Lika många spelare i varje bo med en boll vardera. Varje spelare skall springa utan boll till något annat bo och "stjäla" en boll och driva tillbaka till sitt bo och sedan springa och "stjäla" en ny boll från något annat bo! Låt denna pågå någon minut och de lag som har flest bollar "vinner"!

Övningen kan köras på 2 ställen för att minska väntetiden.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

O

Boll

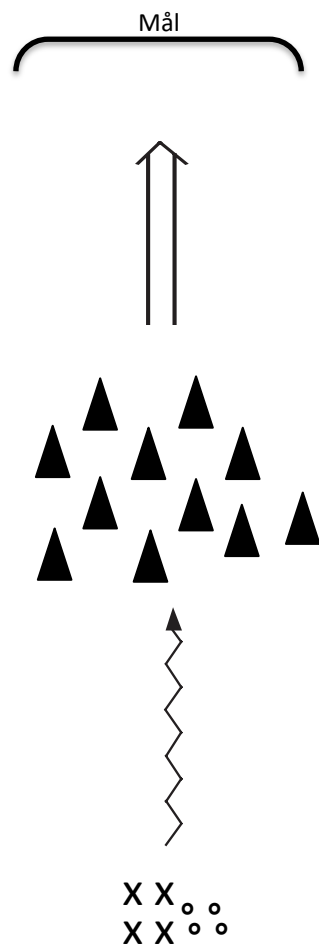
●

Kon

△

Övning: "Kon-skogen"

Spelaren driver bollen framåt från till "kon-skogen" och väljer en valfri väg igenom konerna och driver sedan bollen mot mål och går på avslut. Övningen kan köras på 2 eller fler mål för att minska väntetiden.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott ==>

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvaresspelare

○

Boll

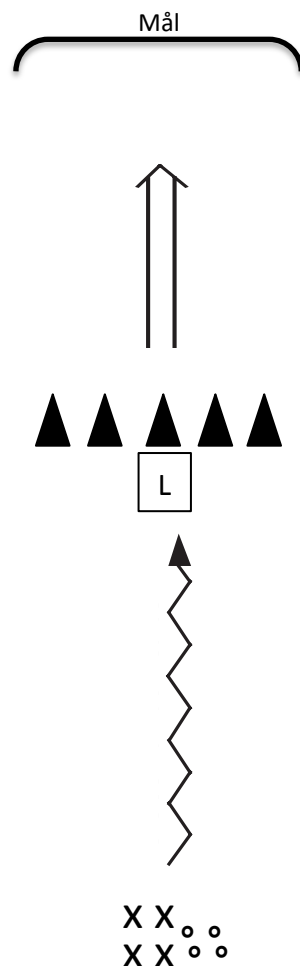
●

Kon

△

Övning: "Kroppsfinten"

Spelaren driver fram bollen mot "väggen" av koner och gör en kropps-fint och driver bollen förbi konerna och går på avslut. Övningen kan byggas på med att en ledare står framför konerna för att få en mer matchlik situation. Övningen kan köras på 2 mål samtidigt för att minska väntetiden.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott —————→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

●

Kon

△

Ledare

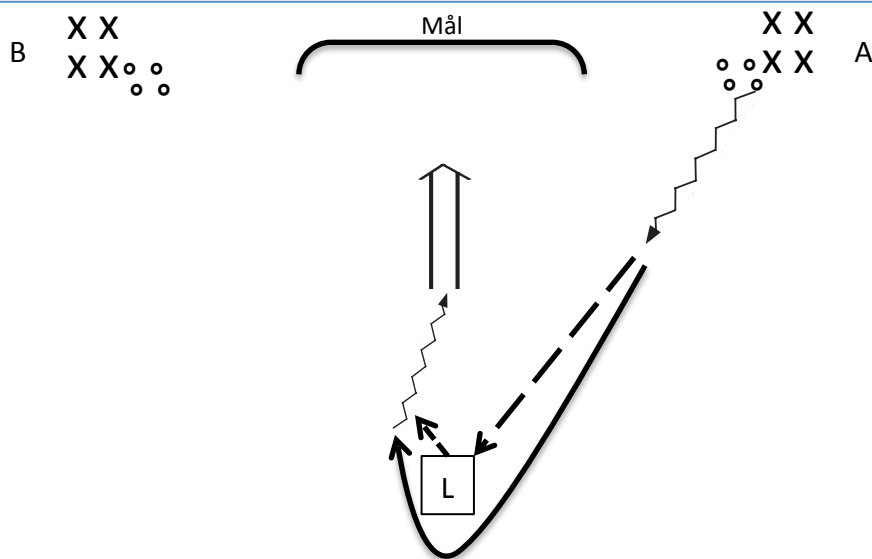
L

Övning: "Bågen"

Spelare A driver fram bollen ca 5 meter och passar till L. Sedan springer spelare A en båge runt L och får ett nytt pass. Spelare A driver fram en bit och går på avslut. Alternativ direktskott.

Sedan spelare B. Rotation A – B – A osv osv.

Övningen kan köras på 2 mål samtidigt för att minska väntetiden.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott —————→

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



Boll



Kon

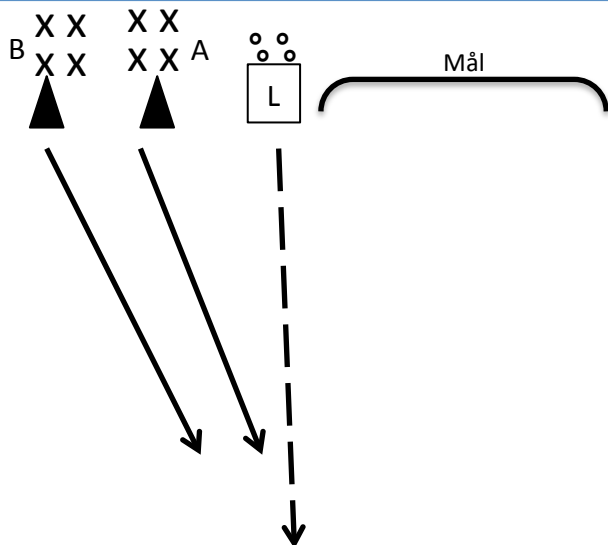


Ledare



Övning: "Kämpen"

L spelar ut en boll och spelare A & B startar samtidigt och "kampar" om bollen. Först till bollen skall försöka göra mål och den andra blir back. L varierar med att spela bollen efter marken och i luften. Övningen kan köras på 2 mål samtidigt för att minska väntetiden.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

●

Kon

△

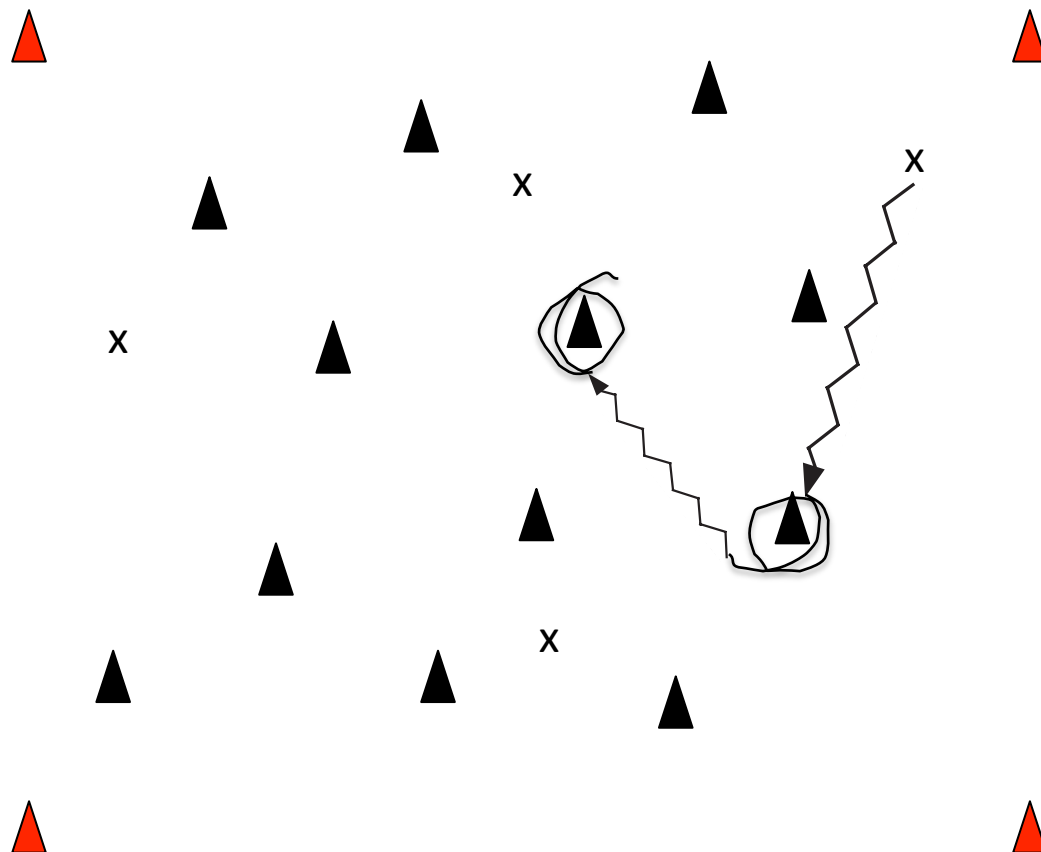
Ledare

L

Övning: "Djungeln"

Spelarna placerar ut sig på olika ställen inom fyrkanten med en boll var. Spelarna driver runt bollen i fyrkanten och vid varje kon så snurrar dom ett varv runt konen. Alternativt bara springer slalom.

Spelaren väljer själv sin väg, "upp med blicken" och se till att inte krocka. Antalet koner väljer ni själva.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott ==>

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

●

Kon

△

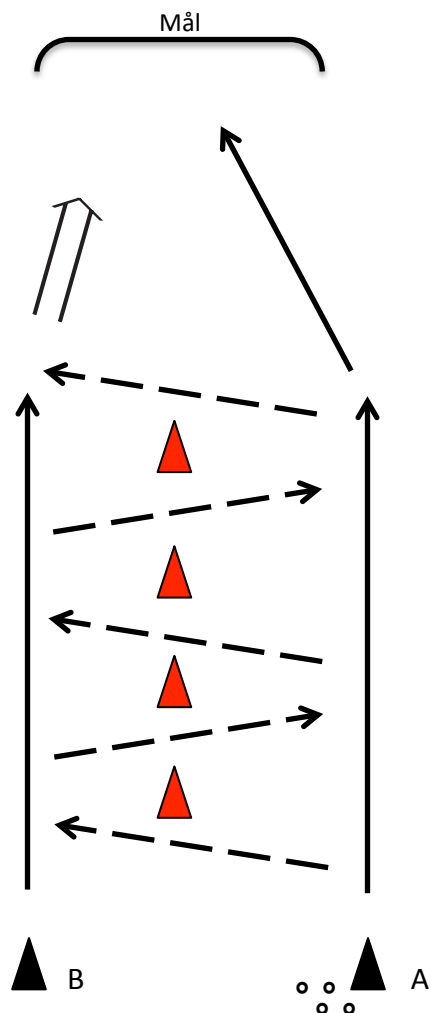
Ledare

L

Övning: "Passnings-kungen"

Spelare A börjar med bollen och passar till B. B tar emot och passar tillbaka mellan konerna osv osv. B går på avslut och A på ev retur. Antalet koner väljer ni själva. Prova även att göra direktpass och öka avståndet mellan leden för att få träna på längre pass.

Kan köras åt båda hållen för att minska väntetiden.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



Boll



Kon

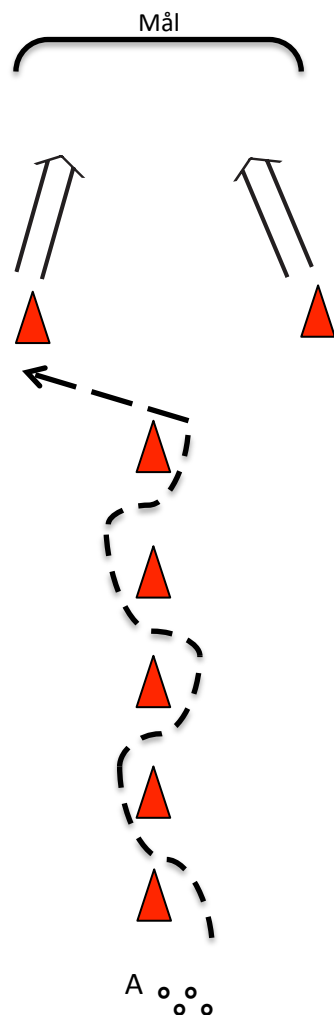


Ledare



Övning: "Dribbler'n"

Spelare A börjar med bollen väljer själv åt vilket håll man vill börja dribbla. Då man kommit förbi sista konen så går man åt höger alt vänster och sedan avslut. Uppmuntra till att gå på avslut från båda håll. Kan köras åt båda hållen för att minska väntetiden.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvaresspelare



Boll



Kon

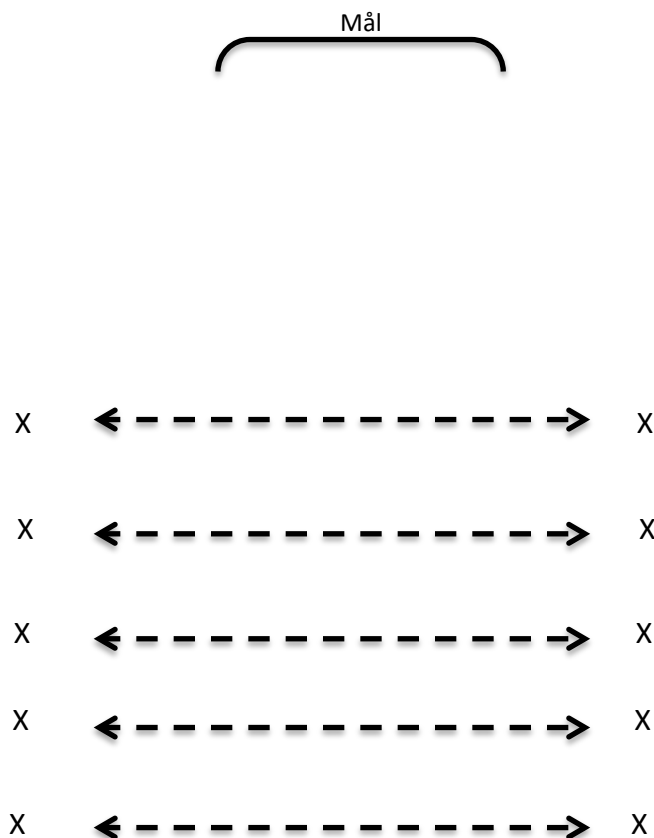


Ledare



Övning: "Passet"

Passningsövning 2 och 2. Variera avståndet mellan spelarna för att träna på både långa och korta pass.
Direktpass är att föredra. Alternativt kan man träna på inkast och nedtagning.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott ==>

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

Boll
●

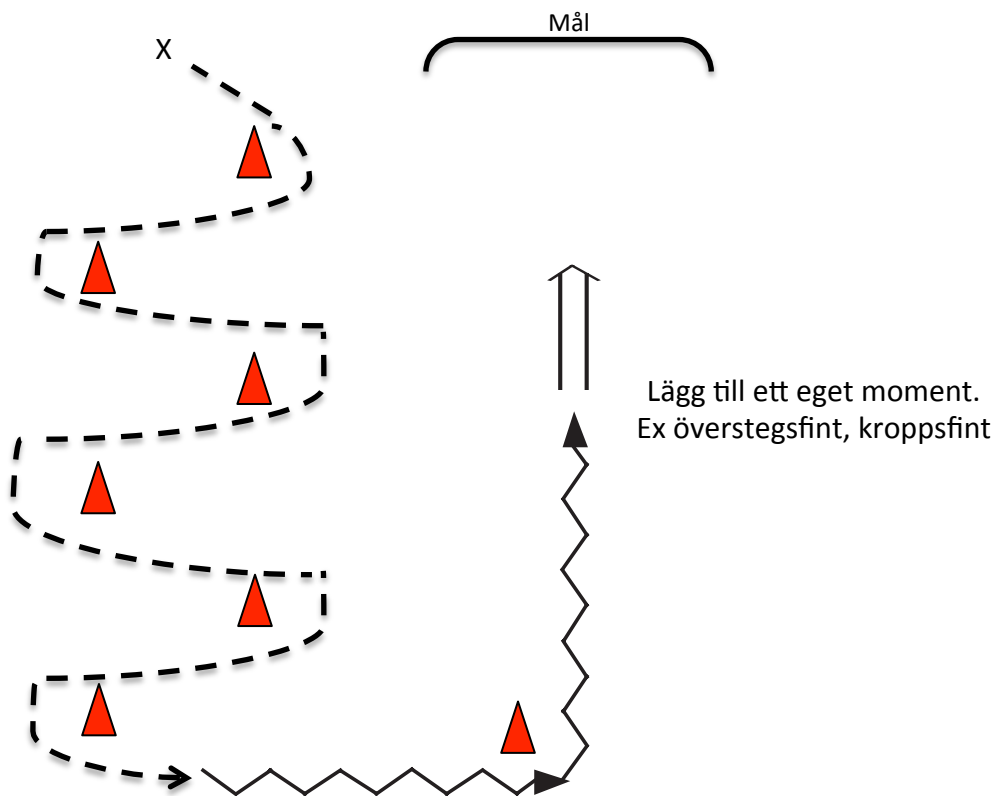
Kon
△

Ledare
□
L

Övning: "Dribblings-slalom"

Dribbla runt konerna och gå sedan på avslut. Lägg gärna till ett eget moment innan avslut, tex kropps fint, överstegsfint. Tänk på att få spelaren att lyfta upp blicken = skapa spelförståelse. Kan köras på två mål samtidigt för att minska väntetiden. Då spelaren är vid tredje konen så startar nästa.

Prova gärna att byta ut konerna mot "bågarna" för att få in ett annat moment.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning →

Skott →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

●

Kon

△

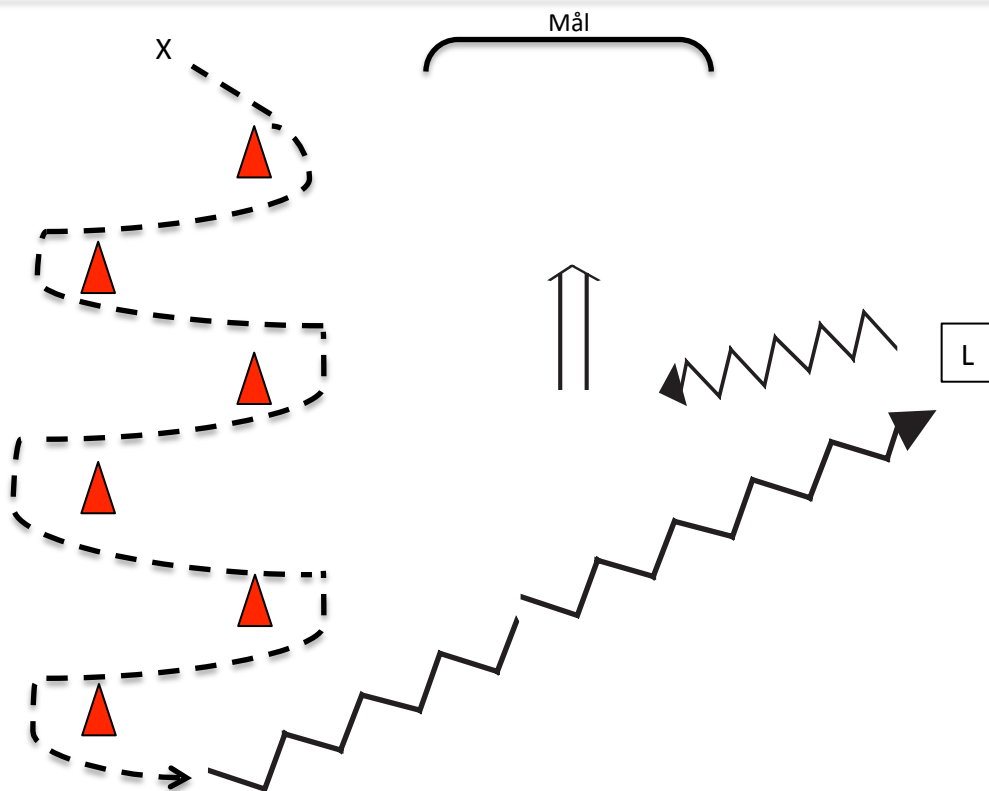
Ledare

L

Övning: "Skjut som Zlatan"

Dribbla runt konerna och slå ett pass till L som passar tillbaka för direktskott. Variera och kör så att passet från L kommer från båda hållen, så spelaren får chansen att prova både höger och vänster fot.

Tänk på att få spelaren att lyfta upp blicken = skapa spelförståelse. Kan köras på två mål samtidigt för att minska väntetiden.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

●

Kon

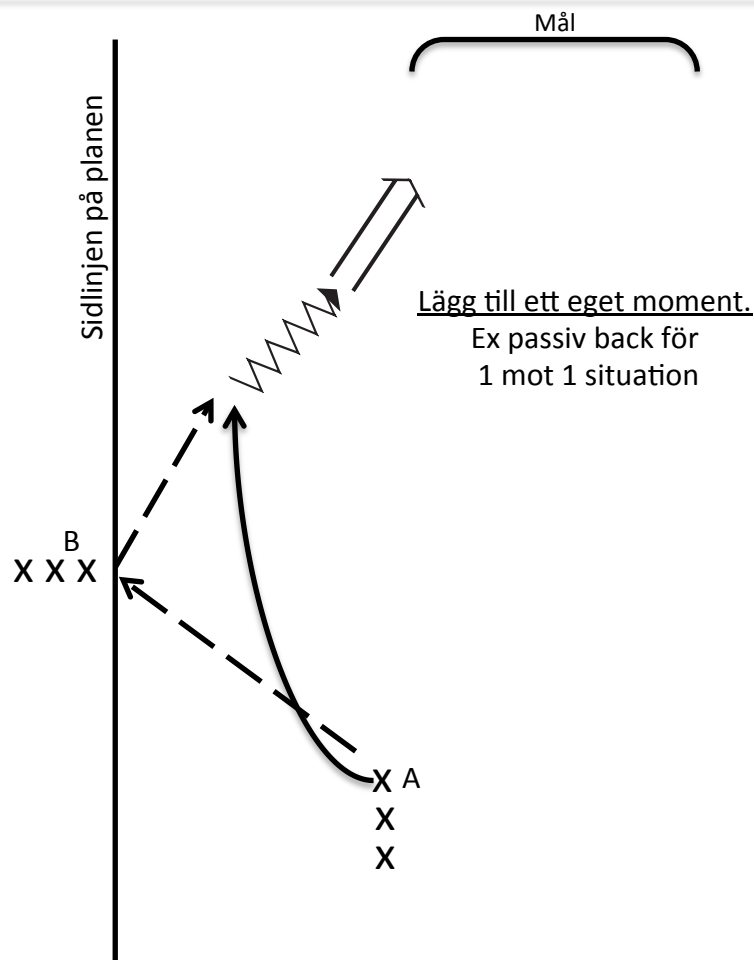
△

Ledare

L

Övning: "Inkastaren"

A slår ett "bra" pass till B som tar upp bollen och gör ett inkast framåt, samtidigt som A springer i en båge mot kanten och fortsätter framåt, tar emot bollen och går på avslut. Syftet är att få spelaren att tänka anfall i samband med *tex* inkast. Tänk på att få spelaren att lyfta upp blicken = skapa spelförståelse. Rotation A-B-A osv. Kan köras på två mål samtidigt för att minska väntetiden.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

●

Kon

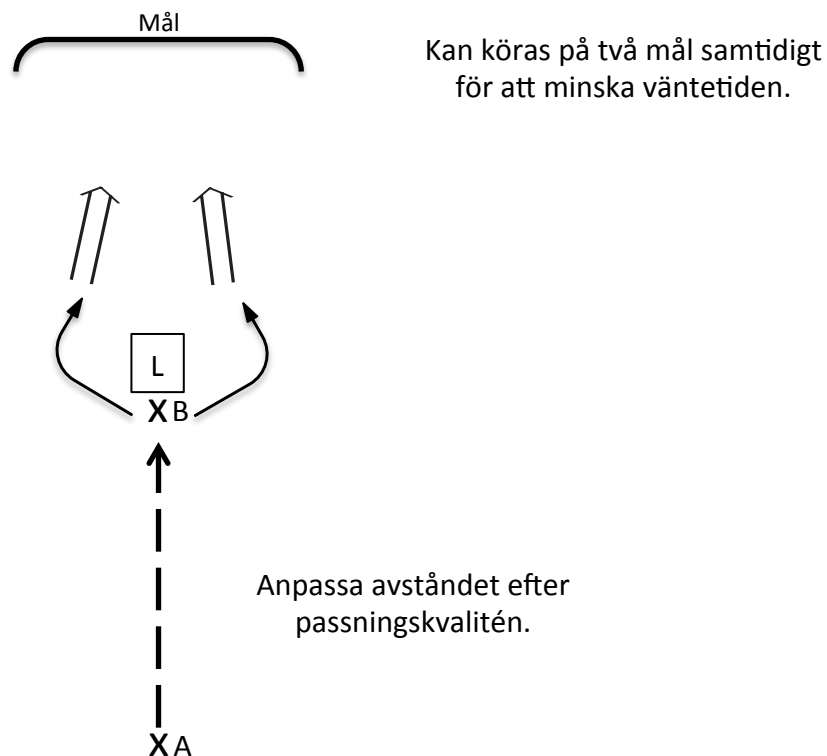
△

Ledare

□ L

Övning: "Vändningen"

A slår ett "bra" pass till B som tar emot bollen. L står i rygg på spelaren och får spelaren att vända åt valfritt håll och gå på avslut. Syfte: riktiga pass med mottagning och vända bort motståndaren (L). Försök få spelaren att vända åt båda hållen. Vänder man åt vä så använd hö fot för att få med sig bollen. Dvs ha bollen så långt bort från motståndaren som möjligt. Rotation A-B-A osv.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott ==>

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

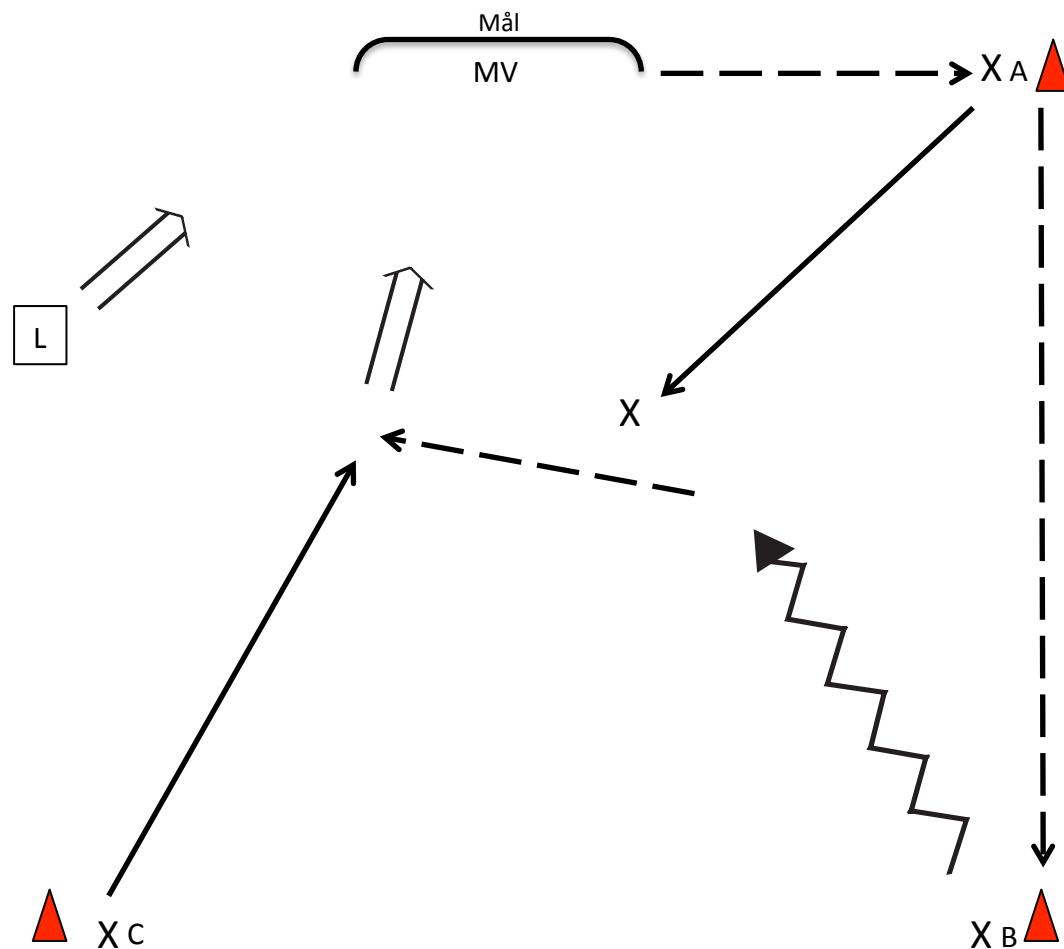
Boll
●

Kon
△

Ledare
□
L

Övning: "2 mot 1:an"

L gör ett pass/skott till MV som tar emot bollen och rullar ut bollen till A. A Passar vidare till B. A blir back. B & C kommer i en 2 mot 1 situation. Sök pass och direktskott. Uppmuntra även till eget avslut om backen markerar bort den andre. Snabba avslut är att rekommendera. Rotation A-B-C-A osv.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passing 

Skott 

Spelarled

A B C

Anfallsspieler

X

Försvarsspelare

C

Boll



Kon

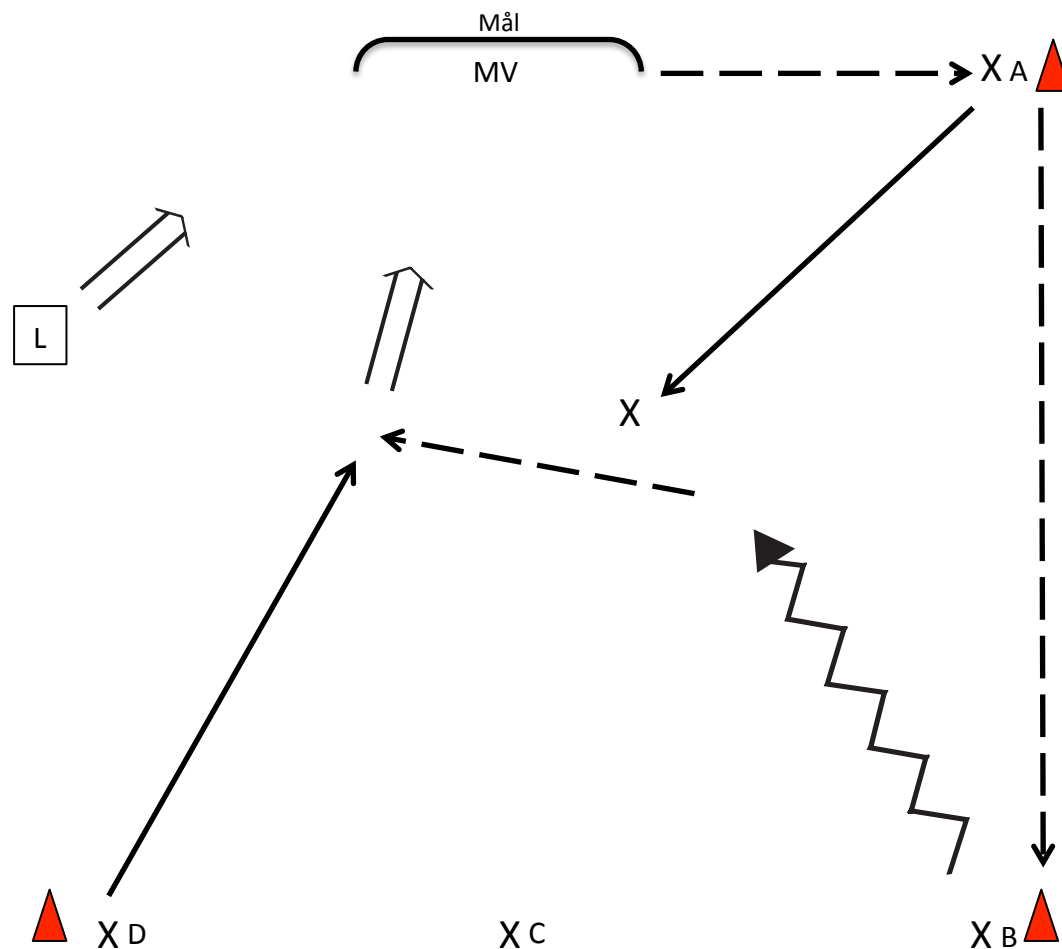
Ledare

A

L

Övning: "3 mot 1:an"

L gör ett pass/skott till MV som tar emot bollen och rullar ut bollen till A. A Passar vidare till B. A blir back. B, C & D kommer i en 3 mot 1 situation. Sök pass och direktskott. Här finns möjlighet att söka både djup och bredd i spelet. Snabba avslut är att rekommendera. Rotation A-B-C-D-A osv. Kom ihåg att byta målvakt flera gånger.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



Boll



Kon



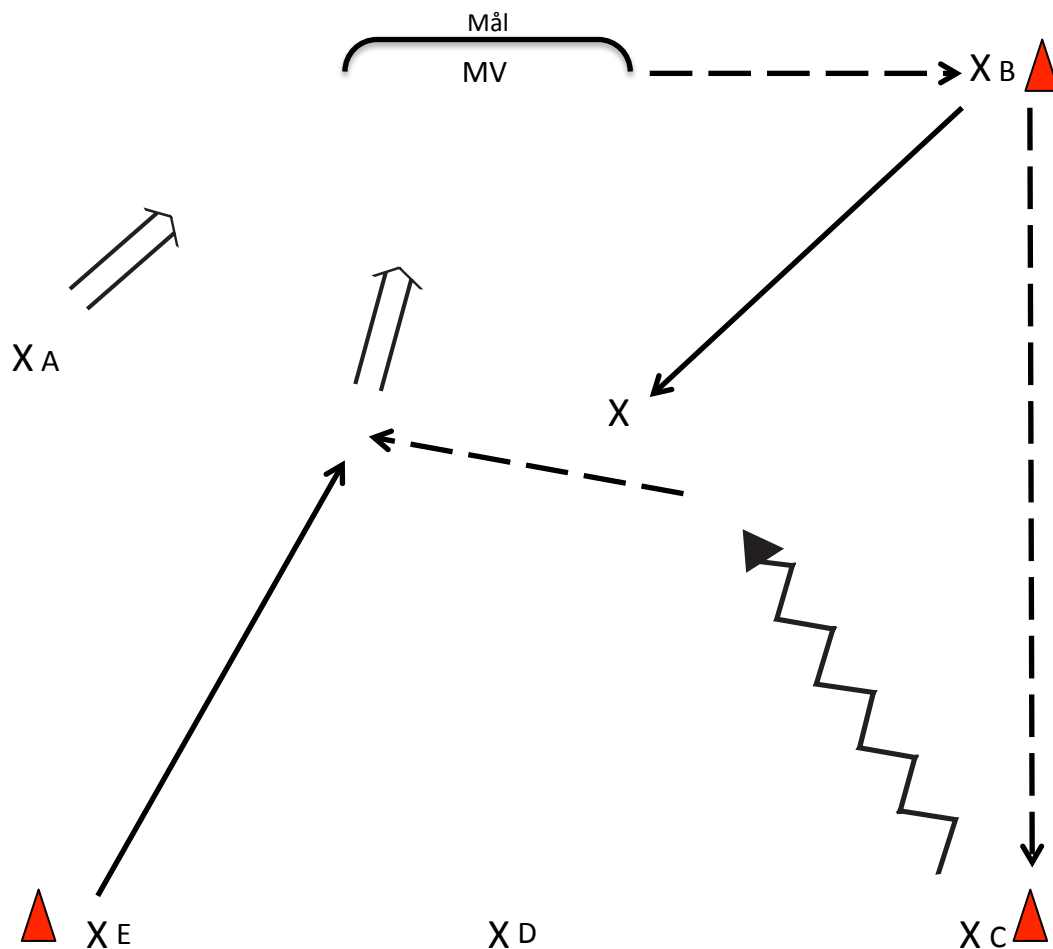
Ledare



Övning: "3 mot 2:an"

A gör ett pass/skott till MV som tar emot bollen och rullar ut bollen till B. B Passar vidare till C. A & B blir back. C, D & E kommer i en 3 mot 2 situation. Sök pass och direktskott. Här finns möjlighet att söka både djup och bredd i spelet. Snabba avslut är att rekommendera. Rotation A-B-C-D-E-A osv.

Kom ihåg att byta målvakt flera gånger.



Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning →

Skott →

Spelarled

A B C

Anfallsspelare

X

Försvarsspelare

○

Boll

●

Kon

△

Ledare

L

1. Uppvärmning

2.

3.



Datum:

4.

5.

Träningsplanering