SPELARUTBILDNINGSPLAN



Mål och syfte med ungdomsverksamheten:

– *Så många som möjligt*

– *Så länge som möjligt*

– *I en så bra miljö som möjligt*

6-9 år

Mål: Skapa motivation och passion för fortsatt utövande av fotboll.

Prioritering

1. Lek
2. Spel
3. Träna färdigheter

Psykologi: Träna spelarna i att uppmuntra varandra och ge positiv feedback.

- High fives
- Appläder
- Tummen upp
- Säga uppmuntrande saker

Fysik: I dessa åldrar skall inte fysiska förmågor tränas isolerat.
Fysiska förmågor tränas i leken och spelet.

Teknik: Tränas genom lek och spel. Om man ska träna färdigheter så hänvisar vi till SVFF S Spelarutbildningsplan(se sidan 19).

Färdigheter: 1. driva 2. skott.

- Målvakt: 1. Skydda målet 2. Utkast

Spelförståelse: Tränas i spelet.

Övrigt: Ha så mycket aktivitet som möjligt i träningen. Undvik köer och spelare som sitter vid sidan. Korta och få samlingar. Enkla instruktioner och övningar. Ha rutiner för träning och match för att göra det lättare för spelarna.

9-12 år

Mål: Skapa motivation och passion för fortsatt utövande av fotboll.

Prioriteringar

1. Spelövningar
2. Färdighetsövningar
3. Lek

Psykologi: Träna spelarna i att uppmuntra varandra och ge positiv feedback.

- High fives
- Applåder
- Tummen upp
- Säg uppmuntrande saker.

Fysik: I dessa åldrar kan man börja träna koordination och snabbhet isolerat. Detta bör ske med systematik alltså bör denna träning vara återkommande i träningarna.

Teknik: Tränas främst genom spela. Man kan börja träna färdigheter isolerat. Vilka färdigheter som ska tränas, ses i SVFF:S Spelarutbildningsplan(se sidan 19).

Färdigheter: 1. Passningar 2. Driva 3. Skott

- Målvakt: 1. Skydda målet 2. Utkast

Spelförståelse: Tränas genom spel. Korta och enkla instruktioner kring vad man vill uppnå med sitt spel.

Övrigt: Ha tydliga syften med träningarna. Låt spelarna påverka träning och match. Hög aktivitet. Undvik köer och folk som sitter vid sidan. Koppla träningen till match. Korta och få samlingar. Få och korta instruktioner. Sätt upp en planering utifrån målbilder, där kan spelarna vara med och bidra till vad målbilden bör vara. Exempel på målbild: Vi behöver utveckla våra
Låt alla spelare testa på att vara målvakt för att alla spelare ska ha chansen att upptäcka om det är roligt.

9-12 år

Mål: Skapa motivation och passion för fortsatt utövande av fotboll.

Prioriteringar

1. Spelövningar
2. Färdighetsövningar
3. Lek

Psykologi: Träna spelarna i att uppmuntra varandra och ge positiv feedback.

- High fives
- Appläder
- Tummen upp
- Säg uppmuntrande saker.

Träna spelarna i att förstå vikten av positiv feedback.
Bestäm ordningsregler tillsammans med spelarna.

Fysik: Fysiken bör vara underordnad alla andra egenskaper. Man kan som tränare börja väva in det alltmer. De fysiska förmågor som skall prioriteras är koordination och snabbhet.

Teknik: Tränas genom olika typer av spel. Färdigheter kan tränas isolerat men bör prio ligger på spelövningar. Vilka färdigheter som ska tränas, ses i SVFF:S Spelarutbildningsplan(se sidan 19).
Färdigheter: 1. Passningar 2. Driva 3. Skott

- Målvakt: 1. Skydda målet 2. Utkast & utspark 3. Greppteknik 4. Fallteknik

Spelförståelse: Tränas i spelövningar med tydliga syften. Teoretiska pass kan vara användbart i dessa åldrar. Utveckla ett tydligt arbetssätt för spelets olika skeenden. Detta ska ligga till grund för den träningen som bedrivs.

Övrigt: Ha tydliga syften med träningarna. Låt spelarna påverka träning och match genom att låta dem vara delaktiga. Hög aktivitet. Undvik köer och spelare som sitter vid sidan. Koppla träningen till match. Korta och få samlingar. Få och korta instruktioner. Jobba fram ett arbetssätt om hur du vill att laget ska spela, för att kunna koppla träningen till hur ni vill spela. Fokus på de som ännu inte kommit så långt i utvecklingen, de som kommit längre i denna utvecklingen får ständigt positiv feedback genom att de lyckas med sina fotbollsaktioner. Ställ lite högre krav på de som är längre fram för att öka motivationen. Bedriv ett spel som ständigt ger teknisk återkoppling. Sätt upp en planering utifrån målbilder, där kan spelarna vara med och bidra till vad målbilden bör vara.

Ha tydliga syften för målvakter. Planera träningar så målvakterna integreras i övningar där syftet är i fokus. Kalla till dig målvakter vid korta samlingar och ge instruktioner såväl till målvakter som utespelare.

Detta ska karaktärisera Eds FFs träningar:

Mycket spel.

Hög aktivitet.

Positiv feedback.

Tydliga syften.

Struktur.

Tydligt fokus på prestation.

Fokus på ansträngningen och inte resultatet.

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

Eds FF 6-9 ÅR, vecka 1, 2, 3.

Övrigt - Annat syfte
4 övningar. Nivåer: 1

Träningspass med tema driva men fokus ligger på glädje och därför innehåller passet mycket lek och spel. Om erat antal spelare inte stämmer överrens med vad som har angets i övningen så lägg då till spelare på det sättet som blir enklast för er.

Övningar i träningspasset:

1. Lek - kullek
2. Färdighetsövning - driva
3. Spelövning (smålagsspel) - driva
4. Lek - Vem är rädd för...?

LEK - KULLEK

Vad?

Lek

Varför?

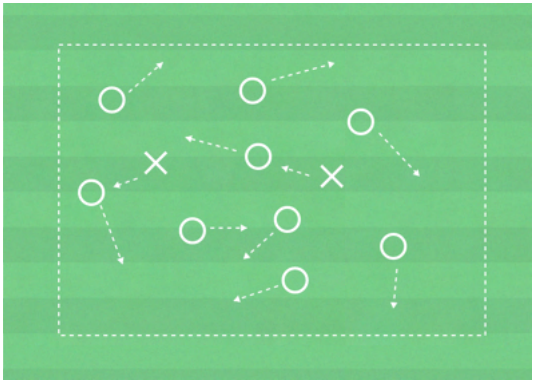
Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

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



Variant

En kamrat håller den kullade i händerna, och de gör tillsammans tre knäböjningar.

En kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken.

FÄRDIGHETSÖVNING - DRIVA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

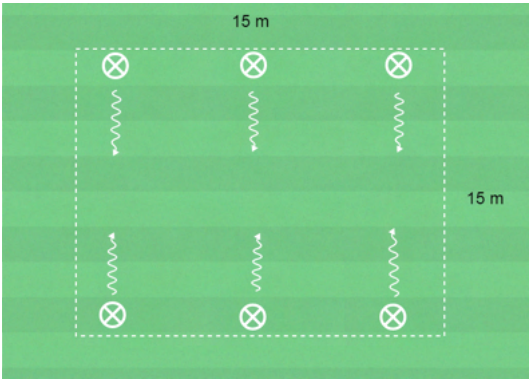
Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att veta var jägaren är när ni leker?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.



Organisation

6 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Barnen driver var sin boll mellan kvadratens sidor.

Stegring

Alla driver runt sin boll i kvadraten.

Ett barn är jägare och ska kulla de övriga. Den som blir kullad blir ny jägare.

SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

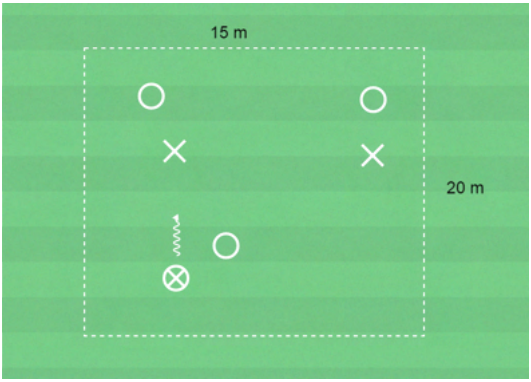
Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.



Organisation

6 barn, spelplan 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

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

LEK - VEM ÄR RÄDD FÖR...?

Vad?

Lek

Anvisningar

Alla barn står med var sin boll vid kortsidan av en rektangel. I mitten står till exempel Emma som ropar ”Vem är rädd för Emma?”, och gruppen svarar ”Inte jag!”.

Barnen ska sedan försöka driva bollen över till andra kortsidan, och Emma ska kulla så många som möjligt. De som blir kullade hjälper sedan Emma i mitten. Sist kullad vinner.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

Eds FF 6-9 ÅR, vecka 4, 5, 6.

Övrigt - Annat syfte
4 övningar. Nivåer: 1

Träningspass med tema vända men fokus ligger på glädje och därför innehåller passet mycket lek och spel. Om erat antal spelare inte stämmer överrens med vad som har angets i övningen så lägg då till spelare på det sättet som blir enklast för er.

Övningar i träningspasset:

1. Lek - kompis kom och hjälp
2. Färdighetsövning - vända 2
3. Spelövning 1 (smålagsspel) - vända
4. Färdighetsövning 3 - vända

LEK - KOMPIS KOM OCH HJÄLP

Vad?

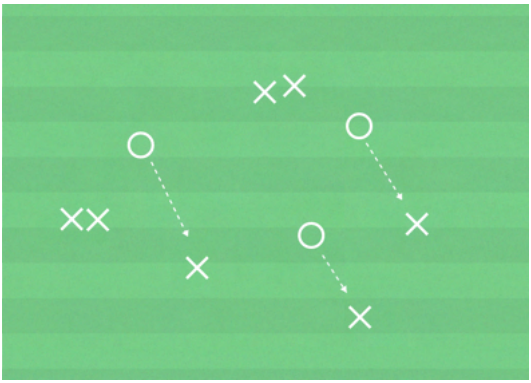
Lek

Anvisningar

Två till tre barn har var sin väst i handen och är jägare. De ska kulla de övriga som kan undgå att bli kullade genom att ta en kamrat i handen och bilda par.

Jägarna kan ”räkna ut” ett par som håller varandra i händerna – slå fem slag på deras ryggar – och paret måste då skiljas och söka nya medhjälpare.

De som blir kullade blir nya jägare.



FÄRDIGHETSÖVNING - VÄNDA 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

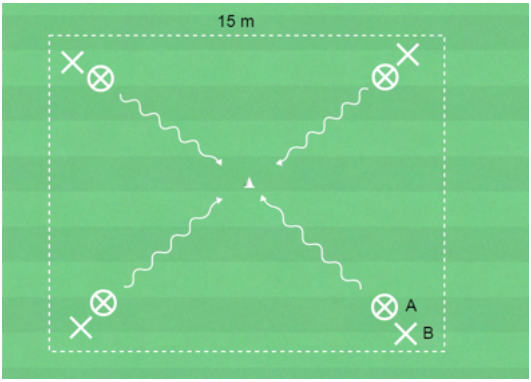
Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att få bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.



Organisation

8 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

Anvisningar

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.

Variant

Barnen vänder 90 grader och driver mot ett annat hörn.

SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - VÄNDA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

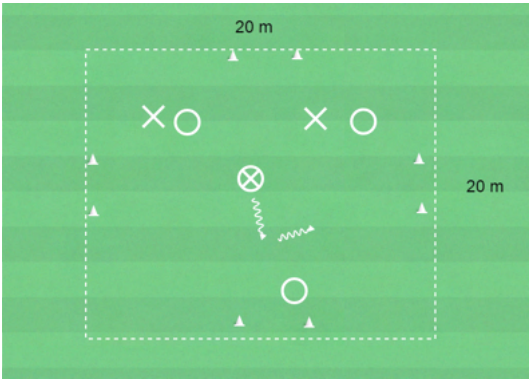
Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.



Organisation

6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 4 konmål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen gör mål genom att driva in bollen i valfritt mål

FÄRDIGHETSÖVNING 3 - VÄNDA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

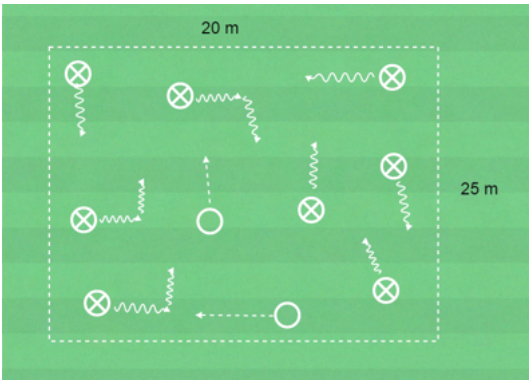
Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.



Organisation

10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

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.

Variant

Inga bollar. Bönderna kullar rävarna.

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

Eds FF 6-9 ÅR, vecka 7, 8, 9.

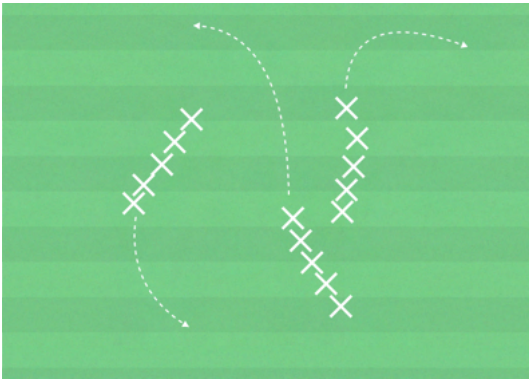
Övrigt - Annat syfte
3 övningar. Nivåer: 1

Träningspass med tema skott men fokus ligger på glädje och därför innehåller passet mycket lek och spel. Om erat antal spelare inte stämmer överrens med vad som har angets i övningen så lägg då till spelare på det sättet som blir enklast för er.

Övningar i träningspasset:

1. Lek - Tusenfotingen m fl.
2. Spelövning 1 (smålagsspel) - skjuta
3. Spelövning 2 (smålagsspel) - skjuta

LEK - TUSENFOTINGEN M FL.



Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn och koner.

Anvisningar

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.

Blandade övningar

Sitt på marken och håll om knäna, rulla framåt och bakåt.

Sätt händerna i marken och sparka upp benen så högt som möjligt.

Sätt händerna i marken nära fötterna och gå ”handpromenad” framåt och bakåt.

SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

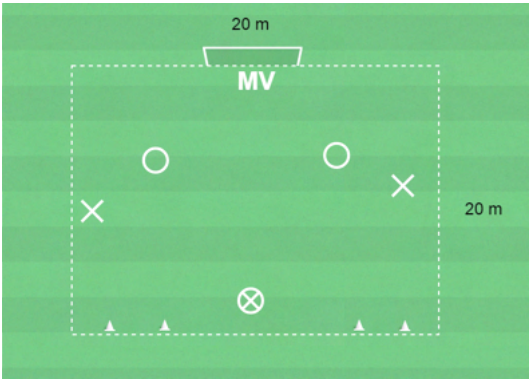
Frågeexempel

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.



Organisation

6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 1 mål och 2 konmål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

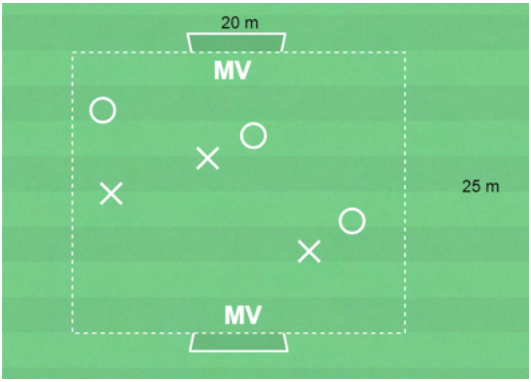
Spel 3 mot 2 + 1 målvakt.

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.

SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - SKJUTA



Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Organisation

8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Lagen ska sträva efter att skjuta ofta.

Byt målvakter efter några minuter.

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

Eds FF 9-12 ÅR, vecka 1, 2, 3.

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 2

Träningspass med tema spelbarhet och spelavstånd. Försök att ha en dialog under träningen med spelarna kring temat, där du som tränare ställer frågor och låter spelarna komma med egna tankar och ideér som du sedan ger feedback på. Var även väldigt tydlig med vad syftet(temat) med träning är. Försök även att lägga stort fokus på temat när du instruerar och ger feedback detta för att förstärka de moment som tränas. Om inte målvakter fått någon egen instruktion eller syfte med övningarna så är de med i övningarma som en "vanlig spelare" för att träna spelförståelse och spel med fötterna.

Övningar i träningspasset:

1. Färdighetsövning - spelbarhet och spelavstånd 1, 9-12 år
2. Spelövning (smålagsspel) - spelbarhet och spelavstånd
3. Spel
4. Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd 9-12 år
5. Lek - Tafatt och blandade övningar

FÄRDIGHETSÖVNING - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 1, 9-12 ÅR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

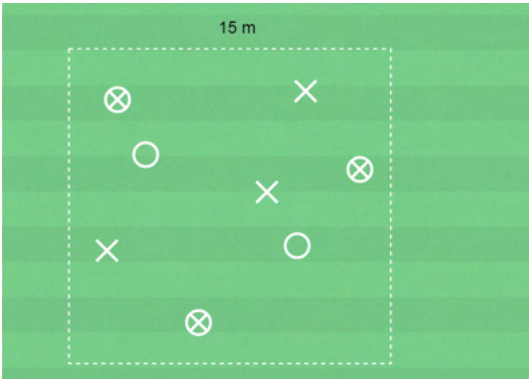
Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.



Organisation

8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

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 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

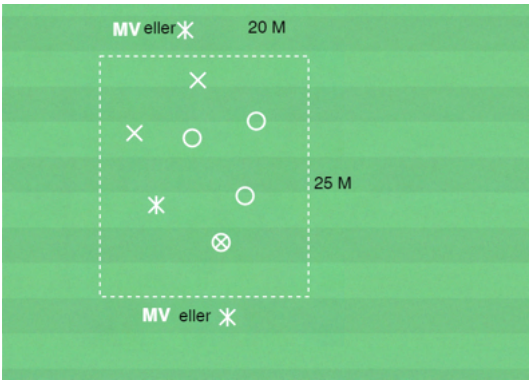
Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

Jag tittar upp för att se var bollhållaren, övriga medspelare och motspelare finns.



Organisation

Ca. 9 spelare, spelplan 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 3 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget. 2 av de spelare som är med det bollhållande laget står på respektive kortsida (MV), dessa får man inte ta bollen ifrån, om det är en målvakt får spelaren ta upp bollen med händer och sätta igång på valfritt sätt med händer eller fötter. Den tredje spelaren som är med bollförande laget används som en vanlig spelare i ytan.

SPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

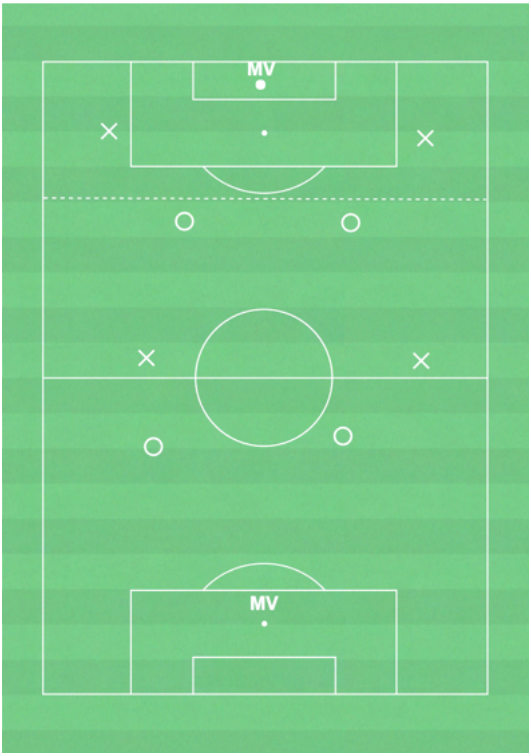
Jag tittar upp för att se var bollhållaren, övriga medspelare och motspelarna finns.

Organisation

10 spelare, spelplan hela ytan i hallen, 2 mål och västar.

Anvisningar

Vanligt spel 4 mot 4 med målvakter. Bollen sätts alltid igång från målvakt. Det laget som inte har bollen måste backa hem ca. 5 meter så att bollhållande laget får chans att sätta igång bollen efter backen.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 9-12 ÅR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

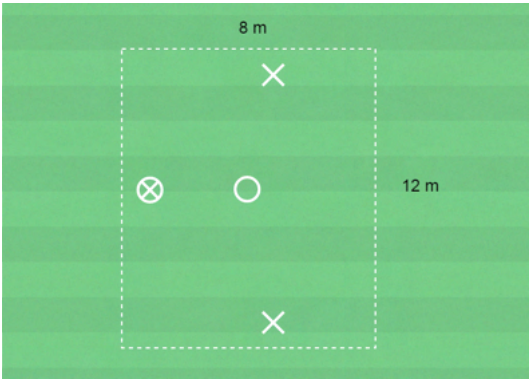
Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.



Organisation

4 barn, yta 12 x 8 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 1.

Byt försvarsspelare.

Stegring

Bollen ska passas i vinkel – inte rakt fram.

LEK - TAFATT OCH BLANDADE ÖVNINGAR

Vad?

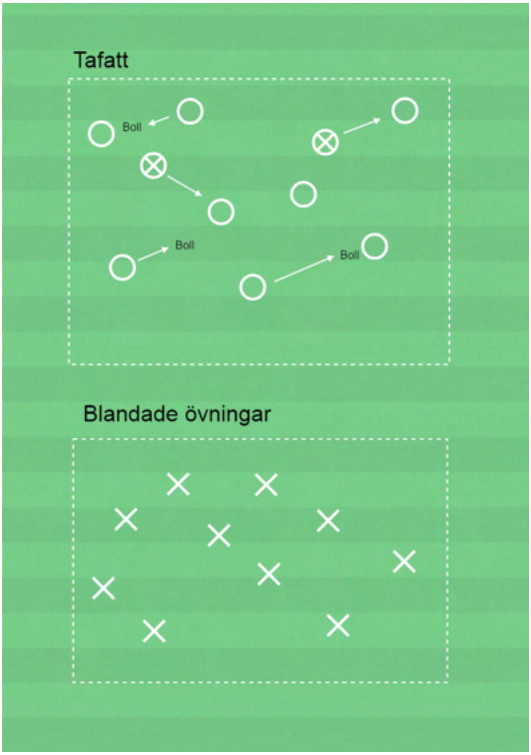
Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, 3 fotbollar, 2 skumgummibollar och koner.



Anvisningar

Tafatt

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.

Blandade övningar

Sitt på marken. Rulla bakåt och nudda tårna bakom huvudet.

Gör en kullerbytta framåt och eventuellt bakåt.

Hoppa twisthopp på stället. Vrid överkroppen åt det ena hållet och fötterna åt det andra.

Hoppa skidåkarhopp på stället.

Hoppa krigsdans på stället med höger armbåge mot vänster knä och vänster armbåge mot höger knä.

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

Eds FF 9-12 ÅR, vecka 4, 5, 6.

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 2

Träningspass med tema spelbredd och speldjup. Försök att ha en dialog under träningen med spelarna kring temat, där du som tränare ställer frågor och låter spelarna komma med egna tankar och ideér som du sedan ger feedback på. Var även väldigt tydlig med vad syftet(temat) med träning är. Försök även att lägga stort fokus på temat när du instruerar och ger feedback detta för att förstärka de moment som tränas. Om inte målvakter fått någon egen instruktion eller syfte med övningarna så är de med i övningarma som en "vanlig spelare" för att träna spelförståelse och spel med fötterna. Om erat antal spelare inte stämmer överrens med vad som har angets i övningen så lägg då till spelare på det sättet som blir lättast för er. I övningar där syftet är att träna anfallsspel(t.ex. speluppbyggnad) så föreslår vi att lägga till jokrar och/eller väggar som är med bollförande laget.

Övningar i träningspasset:

1. Färdighetsövning - spelbarhet och spelavstånd 1, 9-12 år
2. Färdighetsövning 1 - spelbredd och speldjup 9-12 år
3. spelövning - spelbarhet och speldjup
4. spel
5. Lek - stafettormen 9-12 år

FÄRDIGHETSÖVNING - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 1, 9-12 ÅR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

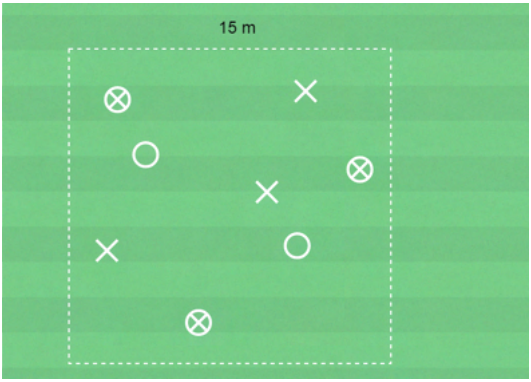
Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.



Organisation

8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

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.

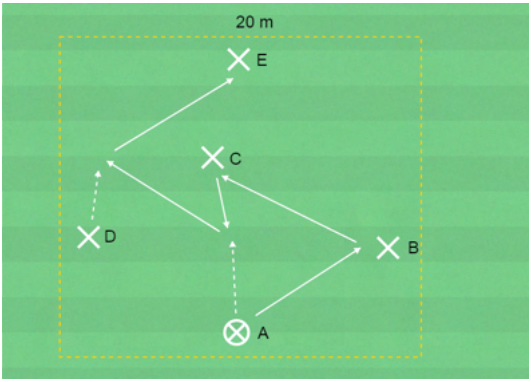
FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP 9-12 ÅR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta. Spela bollen både framåt och bakåt.



Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

Organisation

5 barn, yta 30 x 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

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.

Stegring

A-B-A-D-A.

C möter men A passar till E.

C vänder upp och ger understöd till E.

SPELÖVNING - SPELBARHET OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta.

Spela bollen både frammåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup frammåt?

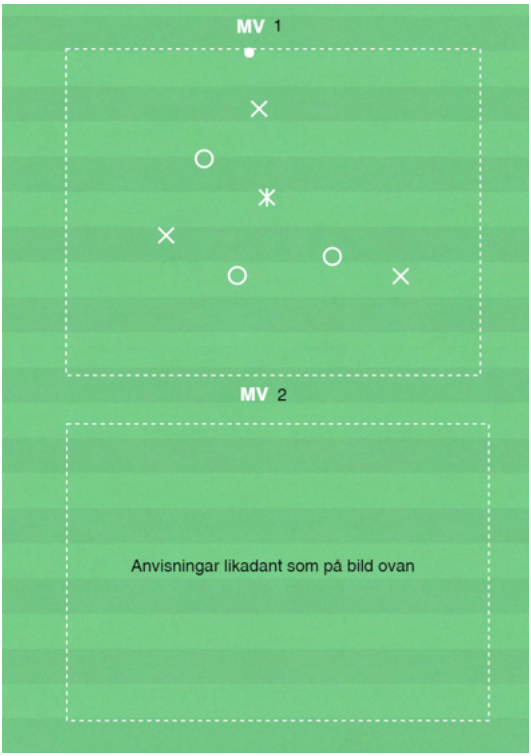
Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta på mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.



Organisation

ca. 9 spelare, yta 25 x 20 meter (dela hallen på mitten), bollar koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 3 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget. 2 av de extra spelarna har fasta positioner längs kortsidorna (MV). 1 av de extra spelarna rör sig fritt på spelplanen. MV1 rullar eller kastar bollen till MV2 som sätter igång bollen.

SPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta.

spela bollen både framåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

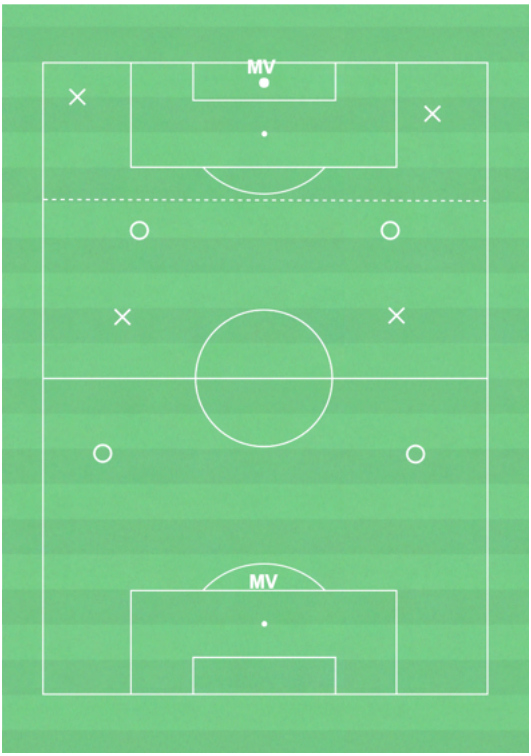
Jag rör mig mot en fri yta.

Organisation

10 spelare, spelplan hela ytan i hallen, 2 mål och västar.

Anvisningar

Vanligt spel 4 mot 4 med målvakter. Bollen sätts alltid igång från målvakt. Det laget som inte har bollen måste backa hem ca. 5 meter så att bollhållande laget får chans att sätta igång bollen efter backen.



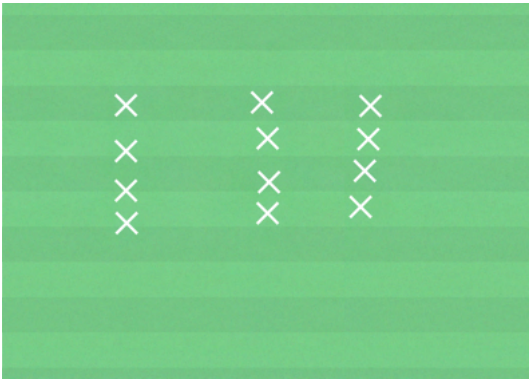
LEK - STAFETTORMEN 9-12 ÅR

Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med fyra barn i varje lag och ställ lagen på led. Barnen håller tre bollar mellan sig genom att trycka bollarna mot sin egen mage och den framförvarandes rygg. Lagen förflyttar sig framåt, rundar en kon och tillbaka till utgångsläget. Barnen får inte hålla bollen med händerna. Om ett lag tappar någon boll måste laget stanna och ”sätta fast” bollen igen.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

Eds FF 9-12 ÅR, vecka 7, 8, 9.

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 2

Träningspass med tema passa. Försök att ha en dialog under träningen med spelarna kring temat, där du som tränare ställer frågor och låter spelarna komma med egna tankar och ideér som du sedan ger feedback på. Var även väldigt tydlig med vad syftet(temat) med träning är. Försök även att lägga stort fokus på temat när du instruerar och ger feedback detta för att förstärka de moment som tränas. Om inte målvakter fått någon egen instruktion eller syfte med övningarna så är de med i övningarma som en "vanlig spelare" för att träna spelförståelse och spel med fötterna. Om erat antal spelare inte stämmer överrens med vad som har angets i övningen så lägg då till spelare på det sättet som blir lättast för er. I övningar där syftet är att träna anfallsspel(t.ex. speluppbyggnad) så föreslår vi att lägga till jokrar och/eller väggar som är med bollförande laget.

Dela

Övningar i träningspasset:

1. Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd 9-12 år
2. Färdighetsövning 1 - passa
3. Färdighetsövning 2 - passa
4. spel
5. lek

FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 9-12 ÅR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

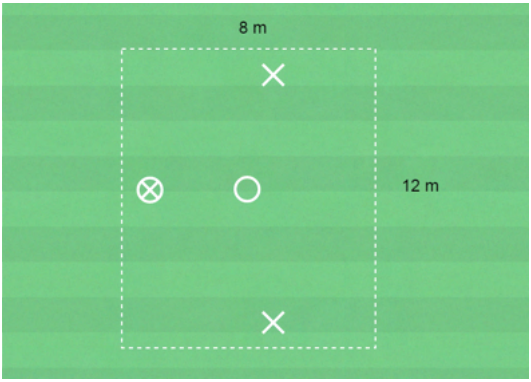
Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.



Organisation

4 barn, yta 12 x 8 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 1.

Byt försvarsspelare.

Stegring

Bollen ska passas i vinkel – inte rakt fram.

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PASSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

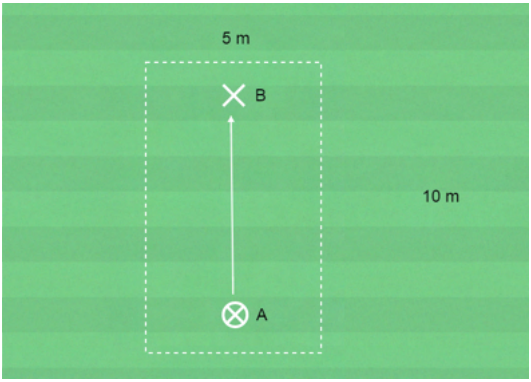
Frågeexempel

Var tittar du när du passar bollen?

Jag tittar på bollen innan och när jag slår till bollen. Då blir det enklare att träffa där jag vill.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.



Organisation

2 barn, yta 10 x 5 meter, bollar och koner.

Anvisningar

A passar bollen till B som tar emot bollen.

B passar bollen till A som tar emot bollen.

Stegring

1. Barnen passar bollen samtidigt som de är i rörelse.
2. Gör ytan större och fyll på med flera par som springer runt och passar bollar till varandra.

FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PASSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

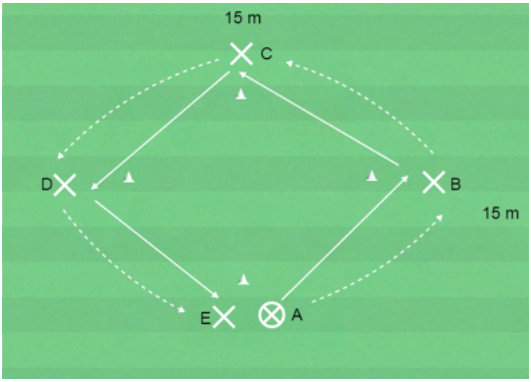
Frågeexempel

Hur sätter du ner stödjebenets fot precis innan du passar?

Jag låter foten på stödje benet peka dit jag ska passa.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.



Organisation

5 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

Anvisningar

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.

SPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behåll bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska passa?

Jag tittar upp innan jag får bollen.

När kan du passa?

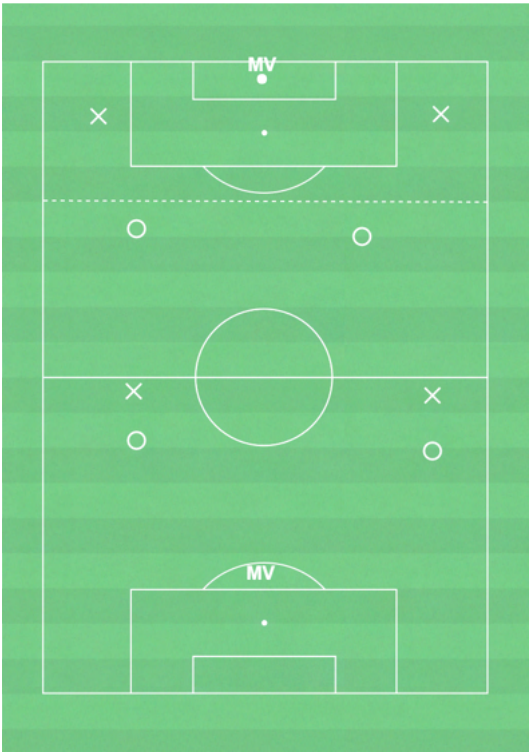
När jag har kontroll på bollen och ser att medspelaren är beredd.

Organisation

10 spelare, spelplan hela ytan i hallen, 2 mål och västar.

Anvisningar

Vanligt spel 4 mot 4 med målvakter. Bollen sätts alltid igång från målvakt. Det laget som inte har bollen måste backa hem ca. 5 meter så att bollhållande laget får chans att sätta igång bollen efter backen.



LEK

Vad?

Lek

Varför?

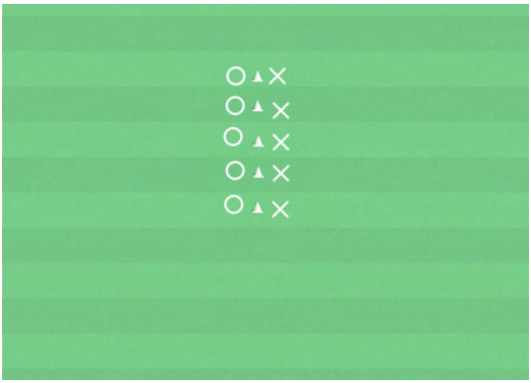
För att spelarna förhoppningsvis ska gå från träningen med en positiv känsla.

Hur?

Genom en lek.

Organisation

Hälften så många koner som spelare.



Anvisningar

Spelarna går ihop 2 och 2. En spelare på vardera sida om konen. De ska ha ungefär samma avstånd till konen. Sedan ger du instruktioner, t.ex. knä, huvudet, fötter. Den kroppsdel du säger ska spelarna sätta händerna på. När du sedan säger kona ska de så snabbt som möjligt försöka ta konan. Går att göra som en tävling eller att alla möter alla.

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

Eds FF 12-15 ÅR, vecka 1, 2, 3.

Anfallsspel - Speluppbyggnad
4 övningar. Nivåer: 3

Träningspass med tema spelbarhet och spelavstånd. Försök att ha en dialog under träningen med spelarna kring temat, där du som tränare ställer frågor och låter spelarna komma med egna tankar och ideér som du sedan ger feedback på. Var även väldigt tydlig med vad syftet(temat) med träning är. Försök även att lägga stort fokus på temat när du instruerar och ger feedback detta för att förstärka de moment som tränas. Om inte målvakter fått någon egen instruktion eller syfte med övningarna så är de med i övningarma som en "vanlig spelare" för att träna spelförståelse och spel med fötterna. Om erat antal spelare inte stämmer överrens med vad som har angets i övningen så lägg då till spelare på det sättet som blir lättast för er. I övningar där syftet är att träna anfallsspel(t.ex. speluppbyggnad) så föreslår vi att lägga till jokrar och/eller väggar som är med bollförande laget.

Dela

Övningar i träningspasset:

1. Färdighetsövning 1 - spelbarhet och spelavstånd
2. Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd
3. Spelövning (smålagsspel) - spelbarhet och spelavstånd
4. Spel

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

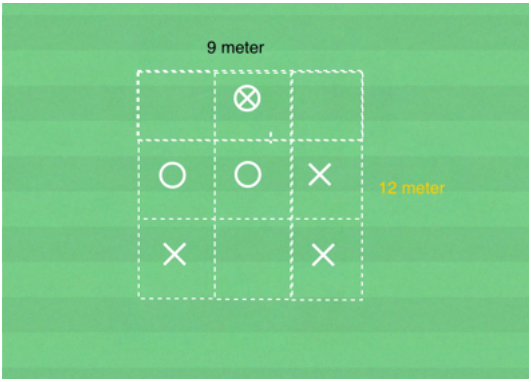
Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du när du inte är bollhållare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?



Organisation

6 spelare, yta 12 x 9 meter (9 delytor om vardera 4 x 3 meter), bollar, västar och koner.

Anvisningar

Spel 4 mot 2.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.

FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

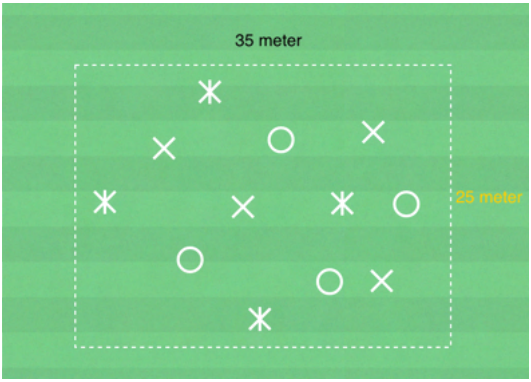
Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du när du inte är bollhållare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?



Organisation

12 spelare, yta 35 x 25 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in spelarna i 3 lag.

2 lag spelar tillsammans possessionspel mot det tredje laget – 8 mot 4.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Spela med fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.

SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

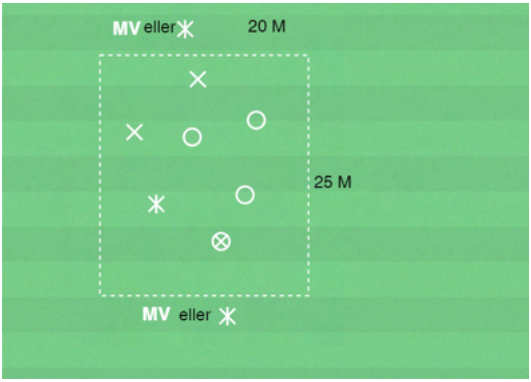
Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

Jag tittar upp för att se var bollhållaren, överiga medspelare och motspelare finns.



Organisation

Ca. 9 spelare, spelplan 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 3 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget. 2 av de spelare som är med det bollhållande laget står på respektive kortsida (MV), dessa får man inte ta bollen ifrån, om det är en målvakt får spelaren ta upp bollen med händer och sätta igång på valfritt sätt med händer eller fötter. Den tredje spelaren som är med bollförande laget används som en vanlig spelare i ytan.

SPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

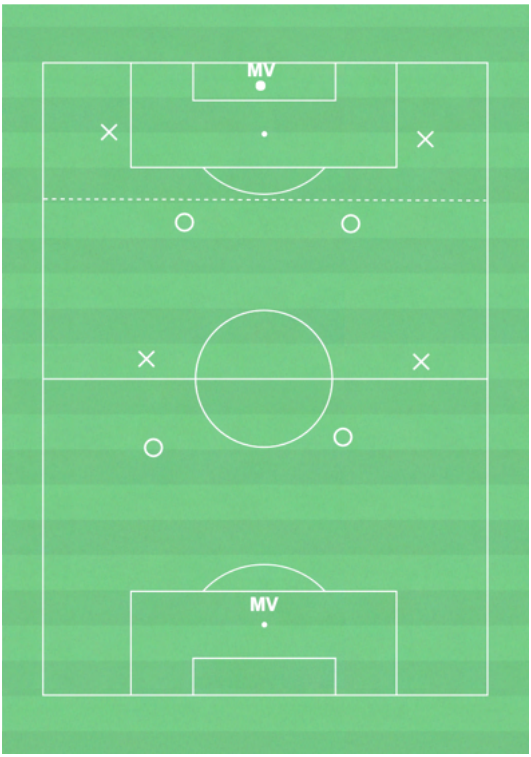
Jag tittar upp för att se var bollhållaren, övriga medspelare och motspelarna finns.

Organisation

10 spelare, spelplan hela ytan i hallen, 2 mål och västar.

Anvisningar

Vanligt spel 4 mot 4 med målvakter. Bollen sätts alltid igång från målvakt. Det laget som inte har bollen måste backa hem ca. 5 meter så att bollhållande laget får chans att sätta igång bollen efter backen.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

Eds FF 12-15 ÅR, vecka 4, 5, 6.

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad 4 övningar. Nivåer: 3

Träningspass med tema press och täckning. Försök att ha en dialog under träningen med spelarna kring temat, där du som tränare ställer frågor och låter spelarna komma med egna tankar och ideér som du sedan ger feedback på. Var även väldigt tydlig med vad syftet(temat) med träning är. Försök även att lägga stort fokus på temat när du instruerar och ger feedback detta för att förstärka de moment som tränas. Om inte målvakter fått någon egen instruktion eller syfte med övningarna så är de med i övningarma som en "vanlig spelare" för att träna spelförståelse och spel med fötterna. Om erat antal spelare inte stämmer överrens med vad som har angets i övningen så lägg då till spelare på det sättet som blir lättast för er. I övningar där syftet är att träna försvarsspel(press, täckning t.ex.) så föreslår vi att ni försöker göra så att antalet spelare är lika många i bollförande och de som försvarar.

Övningar i träningspasset:

1. Färdighetsövning 1 - press och täckning
2. Spelövning 1 - press och täckning
3. Färdighetsövning 2 - press och täckning
4. Spel med fokus på press, täckning

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

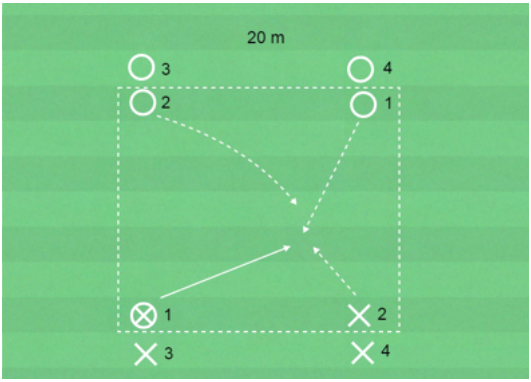
Hur?

Frågeexempel:

Vilken av försvarsspelaren pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?



Organisation

8 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

X1 passar till X2.

O1 och O2 ska genom press och täckning hindra lag X från att driva bollen över lag O:s mållinje.

Övningen avbryts när lag O erövrar bollen.

O3 och O4 anfaller mot X3 och X4.

SPELÖVNING 1 - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

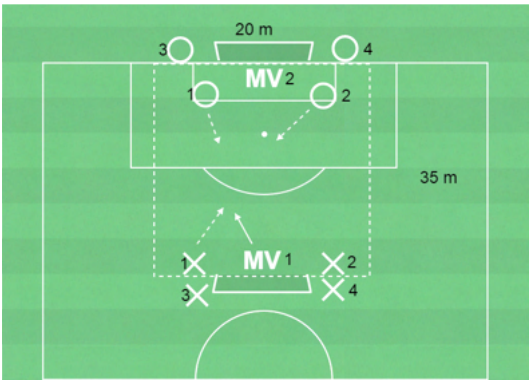
Hur?

Frågeexempel:

Vilken försvarsspelare pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?



Organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 35 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter.

Mv1 kastar ut bollen till X1 och X2 som anfaller mot O1, O2 och Mv2.

Om O1 och O2 erövrar bollen anfaller de mot X1, X2 och Mv1.

Mv2 gör utkast till O3 eller O4 som anfaller mot X3, X4 och Mv1.

FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

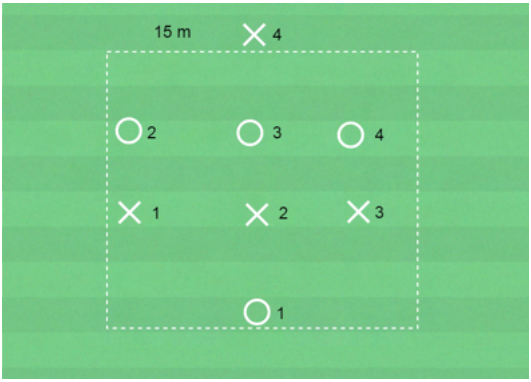
Minska tid och yta för motståndarna och erövra bollen.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten?

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt?



Organisation

8 spelare, yta 25 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

X1, X2 och X3 ska passa bollen mellan varandra med minst 3 tillslag och därefter försöka nå X4 med en passning längs marken.

Närmaste försvarsspelare pressar och styr bollhållaren utan att erövra bollen.

Övriga försvarsspelare täcker bakom den medspelare som pressar.

SPEL MED FOKUS PÅ PRESS, TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Minska tid och yta för motståndarna när de har bollen.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten?

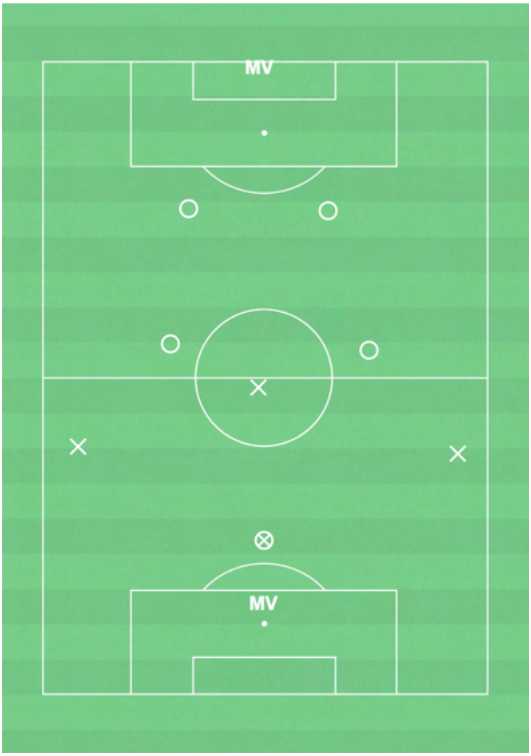
Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt?

Organisation

10 spelare, spelplan hela ytan i hallen, 2 mål och västar.

Anvisningar

Vanligt spel 4 mot 4 med målvakter. Bollen sätts alltid igång från målvakt.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

Eds FF 12-15 ÅR, vecka 7, 8, 9.

Anfallsspel - Speluppbyggnad
4 övningar. Nivåer: 3

Träningspass med tema spelbredd och speldjup. Försök att ha en dialog under träningen med spelarna kring temat, där du som tränare ställer frågor och låter spelarna komma med egna tankar och ideér som du sedan ger feedback på. Var även väldigt tydlig med vad syftet(temat) med träning är. Försök även att lägga stort fokus på temat när du instruerar och ger feedback detta för att förstärka de moment som tränas. Om inte målvakter fått någon egen instruktion eller syfte med övningarna så är de med i övningarma som en "vanlig spelare" för att träna spelförståelse och spel med fötterna. Om erat antal spelare inte stämmer överrens med vad som har angets i övningen så lägg då till spelare på det sättet som blir lättast för er. I övningar där syftet är att träna anfallsspel(t.ex. speluppbyggnad) så föreslår vi att lägga till jokrar och/eller väggar som är med bollförande laget.

Övningar i träningspasset:

1. Färdighetsövning 1 - spelbredd och speldjup
2. Spelövning 1 - spelbredd och speldjup
3. Spelövning 2 - spelbredd och speldjup
4. spel

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

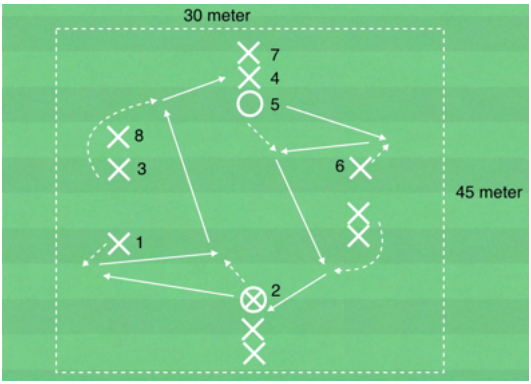
Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?



Organisation

12 spelare, yta 45 x 30 meter, bollar och koner.

Anvisningar

X1 erbjuder X2 spelbredd.

X2 passar till X1 som gör tillbakaspel till X2.

X2 passar till djupledslöpande X3 som passar till X4.

Övningen körs parallellt på motsatt sida med passning från X5 till X6.

Spelarna roterar enligt följande: X2 till X1, X1 till X3 och X3 bakom X7.

Byt riktning

Stegring

X8 agerar passivt motståndare till X3.

SPELÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?

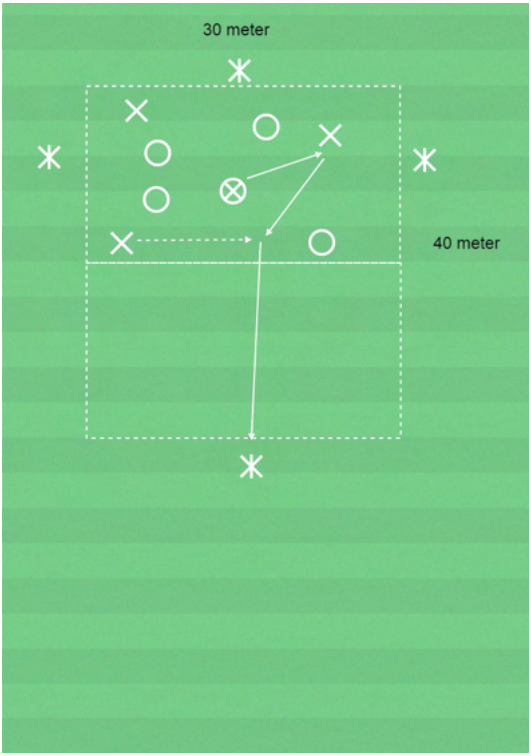
Organisation

12 spelare, spelplan 40 x 30 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela spelytan i 2 delar om vardera 20 x 30 meter. Spel 4 mot 4 i den ena ytan plus 3 väggar som spelar med det bollhållande laget.

Efter 4 passningar inom laget ska man söka väggen på motsatt kortsida och spelarna ska byta spelyta. Väggarna på långsidorna följer med i djupled.



SPELÖVNING 2 - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

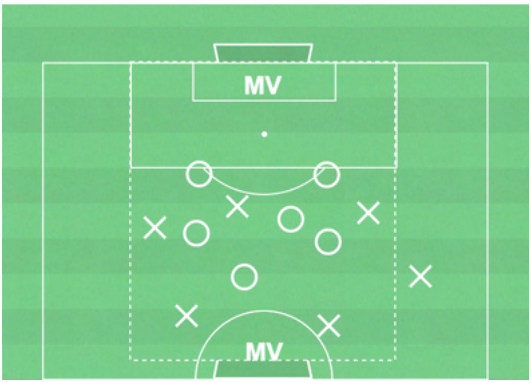
Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?



Organisation

2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 50 x 60 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Possessionspel 6 mot 6 där båda målvakterna alltid spelar med det bållhållande laget.

Laget får poäng genom att först passa till den ena målvakten och därefter till den andra målvakten. Lagen får använda korridorerna för att skapa spelbredd.

En eventuell bollhållare i korridorerna får inte attackeras av någon motståndare.

Varianter

Minst 4 passningar inom laget innan laget får passa till nästa målvakt.

Lagen måste först passa till medspelare i båda korridorerna innan man får passa till en målvakt.

SPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta.

spela bollen både framåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

Organisation

10 spelare, spelplan hela ytan i hallen, 2 mål och västar.

Anvisningar

Vanligt spel 4 mot 4 med målvakter. Bollen sätts alltid igång från målvakt. Det laget som inte har bollen måste backa hem ca. 5 meter så att bollhållande laget får chans att sätta igång bollen efter backen.

