



PLANERA EN TRÄNING

Svenska Fotbollsförbundet har tagit fram en arbetsmodell för hur man planerar en övning. Denna arbetsmodell kan också ligga till grund för hela träningen för att sedan bli mer detaljerad i planeringen för varje övning. Modellen ser ut på följande sätt:

- **VAD** ska tränas? (målet)
 - Ge tydlig information om vad som ska tränas.
 - Detta nämner du som "Träningens Tema"
- **VARFÖR** ska det här momentet tränas? (syftet)
 - Skapa motivation. Förklara varför det gör dem till bättre spelare.
- **HUR** ska spelarna lära sig det tekniska momentet? (instruktionsmetoden)
 - Ge tydliga instruktioner och hur momentet ska utföras tekniskt.
 - Använd instruktionsmetoden visa-förklara-visa
 - Man kan även ställa frågor till spelarna -Vad ska man tänka på?
- **PRAKTISERA**
 - Spelarna får tillfälle att öva det tekniska momentet enligt de instruktioner de fått tidigare av tränaren. Den absolut största delen av tiden ska användas till att praktisera.
- **SAMMANFATTA**
 - Samla spelarna efter träningen och gå igenom intrycken från träningen. Förstärk den utveckling som skett. Fråga spelarna vad som är viktigt att tänka på i detta moment.
 - Vad har vi övat på idag? -Vad var bra att tänka på?

När du tänkt ut **VAD, VARFÖR** – då väljer du ut passande övningar till denna träning.

Försök få med temat i så många delar som möjligt.

1. Uppvärmning
2. Temaövning
3. Spel av någon form (*Extra poäng om man lyckas med temat...*)
4. Avslut med ev. stafett (*Lek & glädje*)



NÅGRA PRAKTISKA TIPS!

- Låt barnen börja träna snabbt med bollen
- Undvik långa köer, försök så gott som det går att planera för hur många led som krävs och dylikt, för att inte spelarna ska behöva vänta för länge.
- Spelarna ska få så många touch på bollen som möjligt under en träning
- Planera för hur övergången mellan övningar ska ske. Exempelvis förberedning av nästa övning under vattenpausen.
- Korta genomgångar
- Uppmuntra barnen att våga misslyckas (-bra att du sköt med vänstern!)
- De bästa spelövningarna för små spelare är att spela i smålag och gärna med numerärt överläge. Att lära spelarna att vara spelbar är grunden i spelförståelsen.
- En av de bästa konditionsövningarna är smålagsspel tex Champions Leuge (2v2 – 3min matcher. Vinnarna går till höger och förlorarna till vänster. Byter lag efter varje match-gör sten/sax/påse så bildas nya lag, olika spelplaner breda långa/korta) Ha många bollar vid varje plan så de snabbt startar igen om bollen går ut.
- Försök namnge och berömma ALLA spelare under en träning
(TIPS! dela upp så en ledare berömmar de med gula västarna, en annan de blå..)
- Avsluta med något extra roligt så de lämnar träningen med ett leende

En stor eloge till just DIG som ger barn en meningsfull sysselsättning och får dem utvecklas både som fotbollsspelare och individer- **DU ÄR VIKTIG!** 👍 ⚽