

TÄNK PÅ DETTA I NIVÅ 2

Barnet...

- ... börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två).
- ... har kort uppfattningsförmåga
- ... har svårt att prestera två eller fler uppgifter samtidigt.
- ... har stort behov av att bli accepterad och sedd.
- ... spelar fotboll för att det är roligt.

I den fysiska utvecklingen...

- ... är det minimal skillnad mellan flickor och pojkar.
- ... är effekten av specifik uthållighetsträning mycket liten, den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig träning.
- ... inträffar den så kallade motoriska "guldåldern" för koordinationsinläring.
- Bör prioriteras på denna nivå

TRÄNINGEN

Barnet börjar kunna att...

- ...samarbeta i mindre grupper/lag.
- ...förstå tid och rum men begränsas av oförmågan att utföra fler saker samtidigt.

Medspelare nära
Kollektivt spel med få spelare

Träningsinnehåll och inriktning



Träningen genomförs med...

- ...mycket spelträning. Minst 50% av den totala träningstiden och då med spelarna i position.
- ...hög aktivitet och många bollkontakter. Minst 500 st under första delen av träningen!
- ...enkla varierande övningar på små ytor.
- ...korta samlingar och arbetsperioder med få spelare per lag/grupp.

MATCHEN



Matchens genomförande

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Lika speltid för alla
- "Spela som vi tränar" – matchen är ett inläringstillfälle
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play

TRÄNARSTIL

Tränaren på nivå 2...

- ...ger positiv feedback och uppmuntran.
- ...låter spelarna ge feedback till varandra.

...använder få och tydliga anvisningar.

- ...använder frågeteknik.
- ...ger uppmärksamhet till alla.



1. DRIVA/PASSA BOLL FÄRDIGHETSTRÄNING

Detta behövs

Yta: ca 20x20 meter

Material: 1 boll/spelare, konmål för dribbling/passning.

Spelare: 8-16



Spelarna driver, vänder och riktningsförändrar inom spelytan (driva & passa genom konmål).

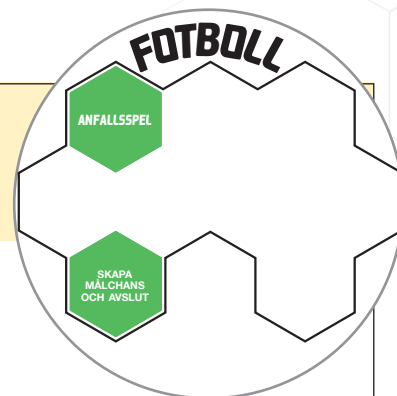
Övningen är bra för att stärka spelarens bollkontroll och förmåga att se med/motspelare.

Frågeexempel:

- Vad kan du göra för att inte krocka med en annan spelare?
- Hur långt från foten ska bollen vara om det är trångt?
- Vad kan man göra om man vill ha en passning?

Svar:

- Titta upp.
- Nära.
- Prata och/eller visa med kroppen.



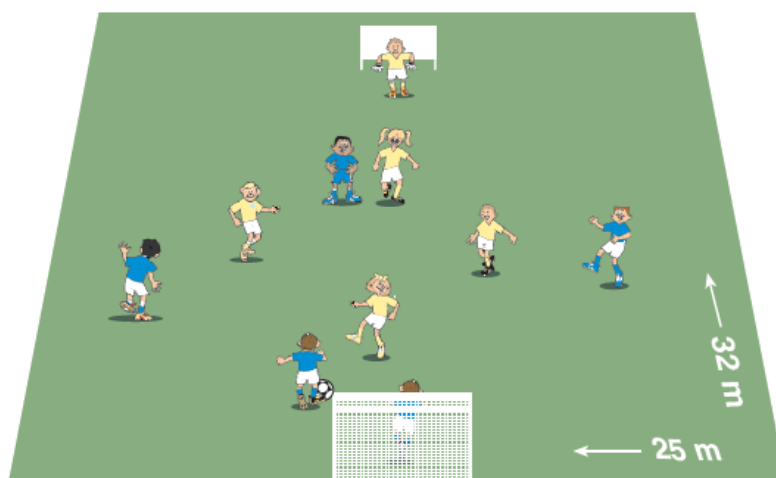
2. SMÅLAGSSPEL SPELTRÄNING (25-30% av träningen)

Detta behövs

Yta: ca 32x25 meter

Material: 4+4 västar (2 färger), bollar, 2 mål a´ 2x5 meter (koner/käppar går bra) koner för avgränsning.

Spelare: 4+mv mot 4+mv



Fritt spel.

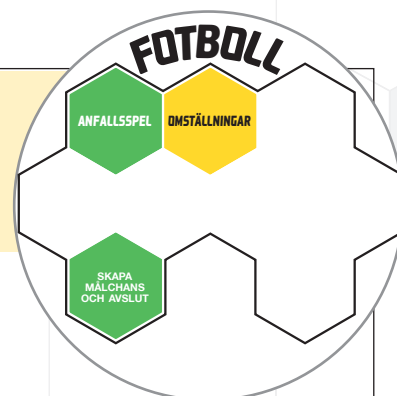
Övningen lär spelaren att se med/motspelare samt att ta sig förbi motståndare med bollkontroll.

Frågeexempel:

- Vad kan du göra för att ta dig förbi en motståndare?
- Vad kan du som medspelare göra för att hjälpa bollhållaren, att passera en motståndare?

Svar:

- Finta och dribbla.
- Spela väggpassning.



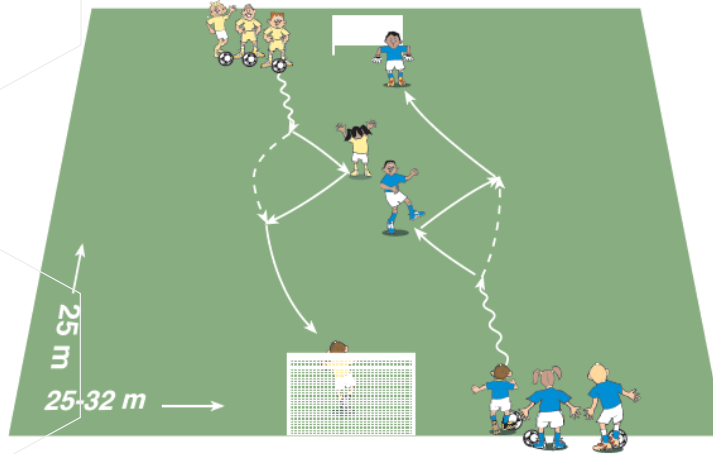
3. VÄGGSPEL FÄRDIGHETSTRÄNING

Detta behövs

Yta: ca 25-32 meter

Material: Bollar, mål 2x5 meter (koner/käppar går också bra)

Spelare: 10 (2 mv)



Spelarna driver och väggpassar och försöker sedan att göra mål. Spelarna byter sedan led på motstående sida. Byt väggspelare efter ett lämpligt antal väggpass.

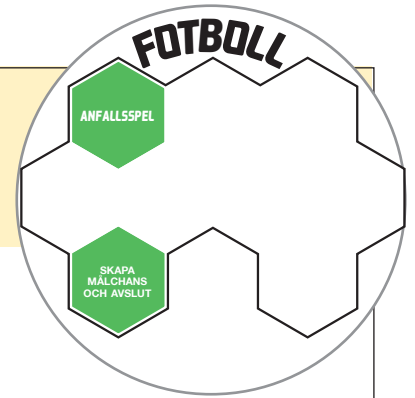
Övningen ökar spelarens förmåga att ta sig förbi en motståndare med hjälp av en medspelare.

Frågeexempel:

- Hur vet du att väggspelaren är beredd?
- Var ska du som väggspelare passa bollen?

Svar:

- Genom att titta upp.
- Snett framför medspelaren.



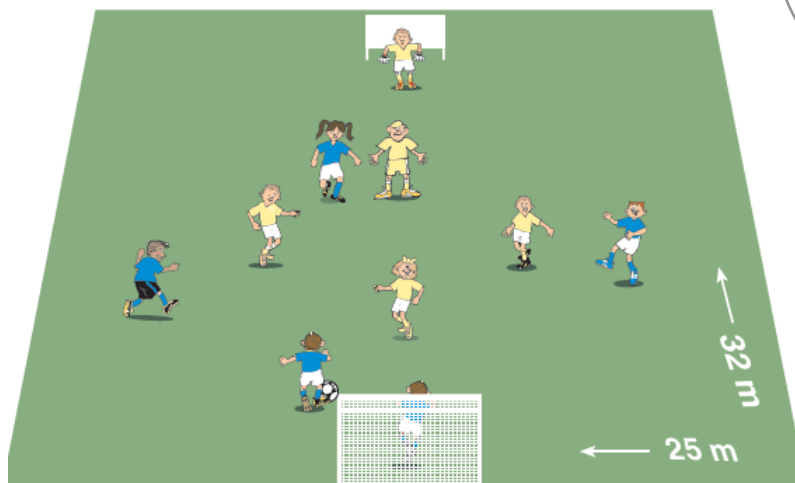
4. SMÅLAGSSPEL SPELTRÄNING (25-30% av träningen)

Detta behövs

Yta: ca 32x25 meter

Material: 4+4 västar (2 färger), bollar, 2 mål a' 2x5 meter (koner/käppar går bra) koner för avgränsning.

Spelare: 4+mv mot 4+mv



Fritt spel 4 mot 4.

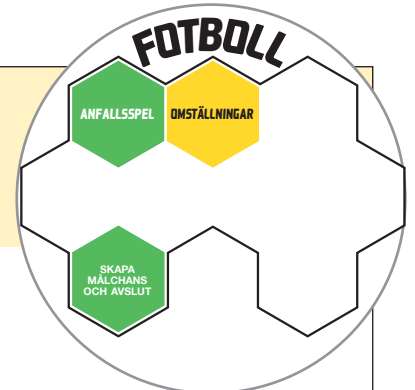
Övningen lär spelaren att se med/motspelare samt att ta sig förbi en motståndare med bollkontroll.

Frågeexempel:

- Vad gör du efter du passat bollen till väggspelaren?
- När kan du göra dig spelbar för ett väggspel?

Svar:

- Springer förbi motståndaren.
- När vi är 2 mot 1.



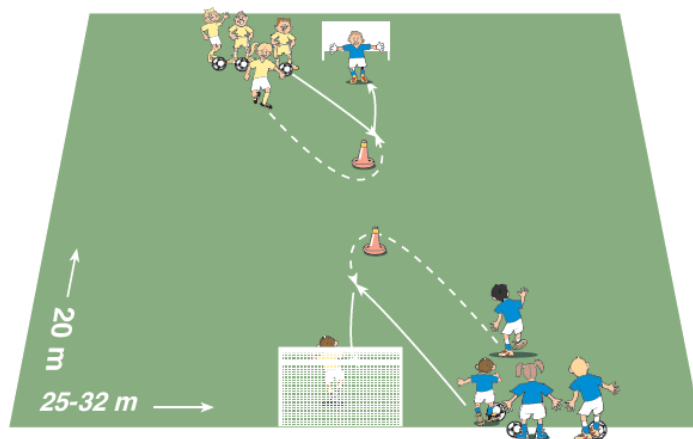
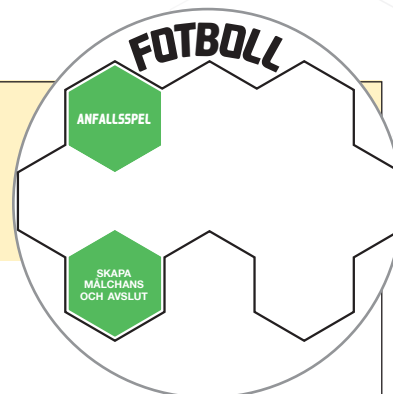
5. AVSLUT FÄRDIGHETSTRÄNING

Detta behövs

Yta: 20×25-32 meter

Material: Bollar, 2 mål a´ 2x5 meter (koner/käppar går bra)

Spelare: 8-16



Spelarna rundar konen och får en passning från eget led och avslutar sedan, direkt efter avslutet ställer sig den spelare som avslutat i mål och målvakten ställer sig i ledet bredvid mål.

Här får spelarna både avsluta och möjligheten att rädda avslut.

Frågeexempel:

-Hur vet du vart du ska skjuta?

-Hur hårt ska du slå passningen om ni är nära varandra?

Svar:

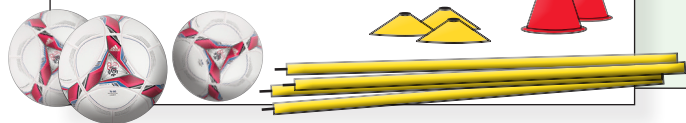
-Genom att titta upp.

-Så att det går att ta emot bollen bra.

ATT TA MED TILL TRÄNINGSPLANEN

Material

- Bollar (1 boll per spelare)
- Koner (höga och låga)
- Västar (3 färger)
- Käppar



Sjukvårdsväska

- Kompressionsbinda
- Kompresser, absorberande
- Förbandssax
- Plåster
- Sårsvätt
- Bomull
- Coachtape



Fotbollstecken

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



Fler exempelträningar och annan nyttig information hittar du på:
<http://fogis.se/spelarutbildning/>

