

TÄNK PÅ DETTA I NIVÅ 1

Barnet...

- ... är själviskt.
- ... har mindre utvecklad uppmärksamhet.
- ... vill vara i centrum.
- ... har svårt att lyssna på längre instruktioner.
- ... har liten förståelse för lagaktiviteter.
- ... kan oftast bara fokusera på en sak.
- ... behöver positiv feedback.
- ... spelar fotboll för att det är roligt.

I den fysiska utvecklingen...

- ... finns det inte någon skillnad mellan flickor och pojkar.
- ... är effekten av specifik uthållighetsträning mycket liten, den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig träning.
- ... är det anaeroba systemet (t ex styrka och det s.k. mjölksyrasystemet) inte utvecklat.

TRÄNINGEN

Barnet har begränsad förmåga att...

- ...förstå och genomföra komplexa övningar (flera moment och spelare).
- ...uppfatta händelser på längre avstånd.

Spelaren
Individuellt spel

Träningsinnehåll och inriktning



Träningen genomförs med...

- ...mycket spelträning. Minst 50% av den totala träningstiden!
- ...hög aktivitet och många bollkontakter. Minst 400 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 1...

- ...ger positiv feedback och uppmuntran.
- ...ger utrymme för barnens fantasi.

...använder få och tydliga anvisningar.

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



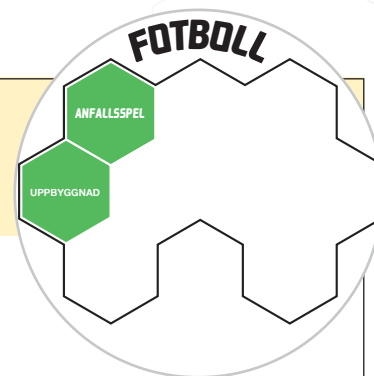
1. DRIVA BOLL FÄRDIGHETSTRÄNING

Detta behövs

Yta: ca 15x20 meter

Material: 1 boll/spelare, koner för avgränsning.

Spelare: 8-16



Spelarna driver, vänder och riktningsförändrar inom spelytan.

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 du göra om det står en spelare framför dig?
- Vilka delar av foten kan du använda för att driva och vända?

Svar:

- Titta upp.
- Nära.
- Flytta bollen i sidled och förbi.
- Ovansidan, insidan, utsidan och sulan.

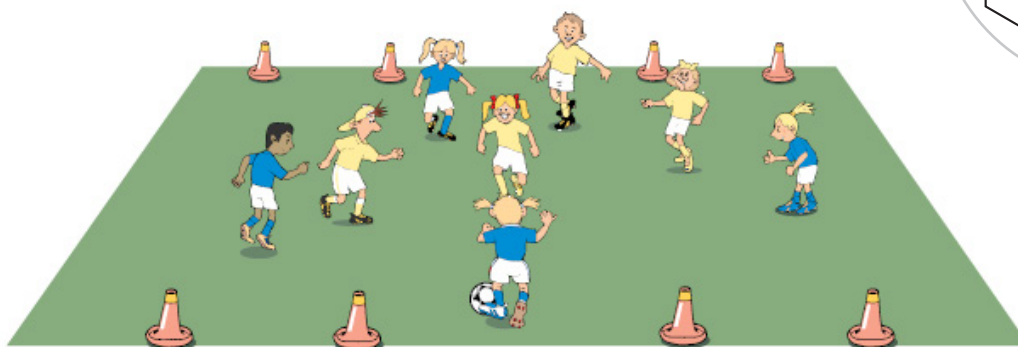
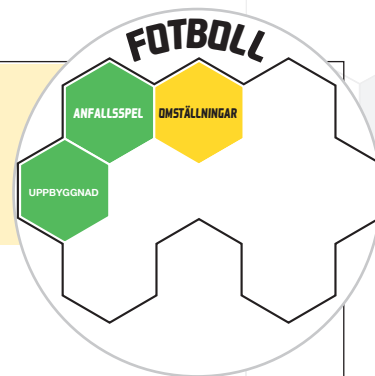
2. SMÅLAGSSPEL SPELTRÄNING (25-30% av träningen)

Detta behövs

Yta: ca 30x20 meter

Material: 4+4 västar (2 färger), bollar, 8 koner (4 mål a´5 meter)
koner för avgränsning.

Spelare: 4 mot 4



Mål görs genom att driva bollen genom och stanna den i ett av motståndarnas två mål.

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

Frågeexempel:

- När kan du driva bollen framåt?
- Vad kan du göra för att ta dig förbi din motståndare?

Svar:

- När det inte är någon motståndare nära.
- Finta och dribbla.

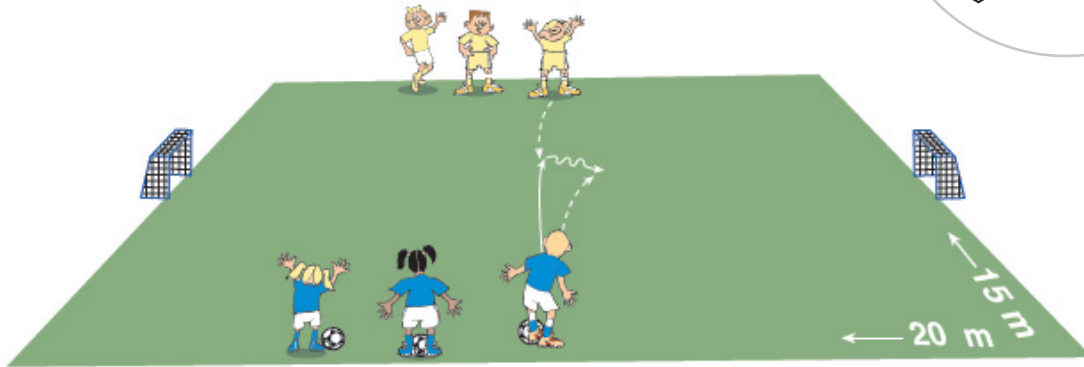
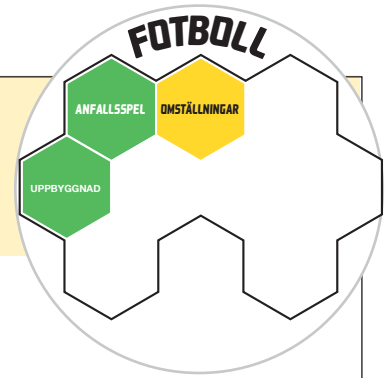
3. 1 MOT 1 FÄRDIGHETSTRÄNING

Detta behövs

Yta: ca 15-20x20-25 meter

Material: Bollar, minimåll 1x2 meter (koner/käppar går också bra)
koner för avgränsning.

Spelare: Minst 6



Blå spelare passar bollen till gul spelare som utmanar blå (försvarsspelare) och försöker att göra mål i ett av de två målen. Tar blå bollen ska denne försöka att göra mål, spelarna byter sedan led.

Övningen är bra för att öka spelarens förmåga att ta sig förbi en motståndare med bollkontroll.

Frågeexempel:

- Vad kan du göra för att komma bort från motståndaren?
- Vilken fart ska du ha för att komma ifrån motståndaren?

Svar:

- Finta åt ett håll och dribbla åt andra hållet.
- Hög fart.

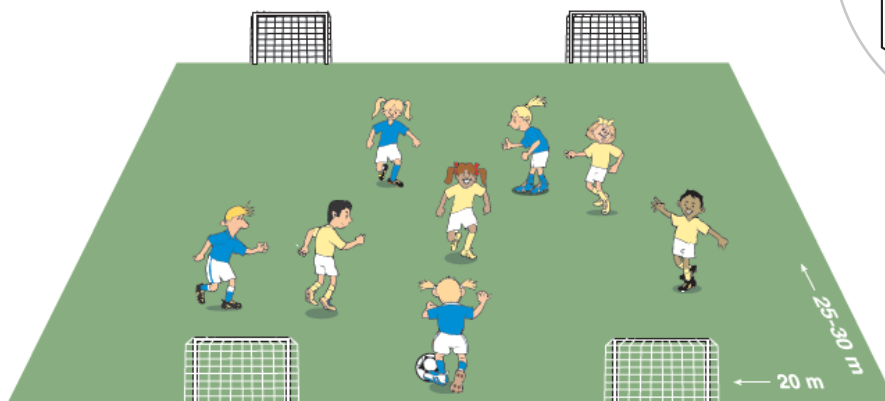
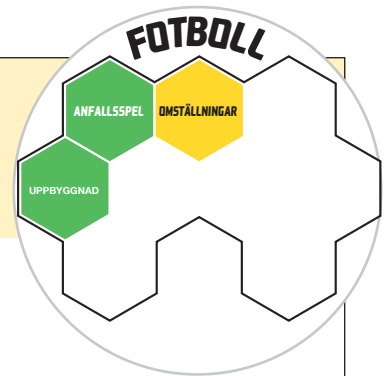
4. SMÅLAGSSPEL SPELTRÄNING (25-30% av träningen)

Detta behövs

Yta: ca 30x20-25meter

Material: Bollar, 4+4 västar (2 färger), minimåll 1x2 meter (ev 8 koner/käppar),
koner för avgränsning.

Spelare: 4 mot 4



Fritt spel 4 mot 4. Spelet startar om med passning eller dribbling.

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

Frågeexempel:

- När kan du driva bollen framåt?
- Vad kan du göra för att ta dig förbi din motståndare?

Svar:

- När det inte är någon motståndare nära.
- Finta och dribbla.

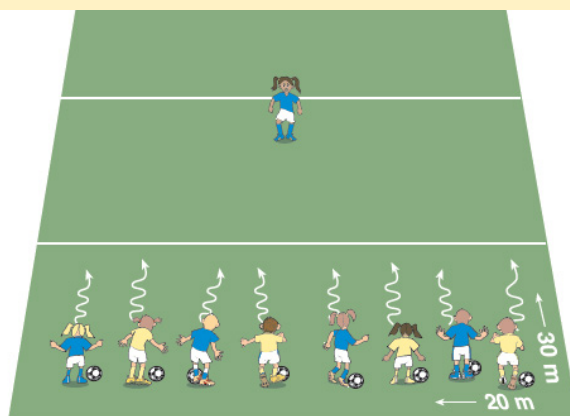
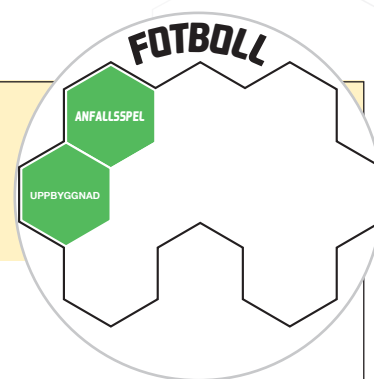
5. DRIVA BOLL FÄRDIGHETSTRÄNING

Detta behövs

Yta: 30×20 meter med en mittzon på 10×20 meter

Material: 1 boll/spelare, 1 väst/spelare som man fäster i byxan som en "svans" koner för avgränsning

Spelare: 8-16



Spelarna ska driva bollen förbi mittzonen över till andra sidan. Försvarens spelaren, "jägaren" i mittzonen, ska försöka rycka "svansen" från spelarna när de driver genom mittzonen. Spelarna räknar hur många gånger de kan driva genom mittzonen utan att jägaren lyckas ta "svansen". Byt jägare ofta.

Övningen förbättrar spelarnas förmåga när det gäller att titta upp och att driva boll.

Frågeexempel:

-Hur vet du var fri yta finns?

-När är det bäst att driva framåt?

Svar:

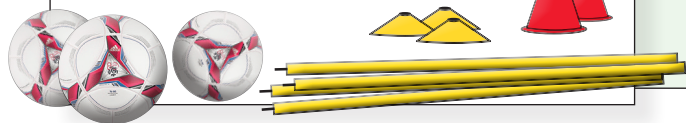
-Genom att titta upp.

-När "jägaren" inte är nära.

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/>

