

Träning

Spontan och allsidig träning bör dominera för spelare i sex- och sjuårsåldern. De bör träna en gång i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek.

Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningar ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

Tips!

Försök att ha en ledare per sex spelare.

Stationsträning ger hög aktivitet.

Kort samlingar mellan övningarna.

Engagera föräldrarna.

I 6-7 årsåldern har spelarna ett stort rörelsebehov och ett kort koncentrationsspann. Det ställer särskilda krav på träningens upplägg. SvFF har tagit fram fyra exempelträningar som är anpassade efter förutsättningarna i just den här åldern. Syftet är att hjälpa föreningar att skapa roliga och givande träningar för barnen. Övningarna är enkla att genomföra och barnens föräldrar kan med fördel engageras och hålla i övningar även om de inte har gått tränarutbildning än.