

TRÄNING 1 (DAG 1) SPELFORM 7 MOT 7

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



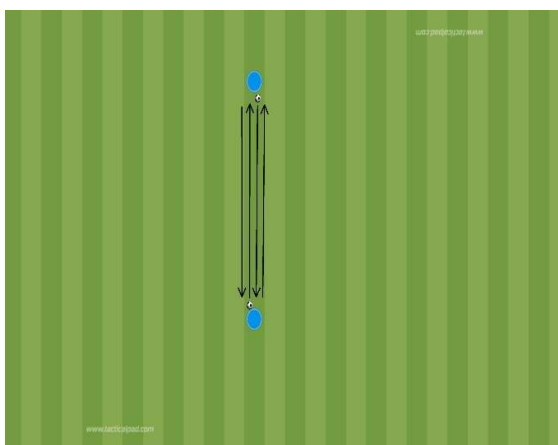
När vi samlar spelarna innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att spelarna är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje, trygghet och koncentration samt att påminna spelarna om att göra sitt bästa under träningen för att utveckla varandra. Syftet för dagen är passningsteknik och de fyra S:en

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

ABC TVÅ SPELARE TVÅ BOLLAR

10 MIN



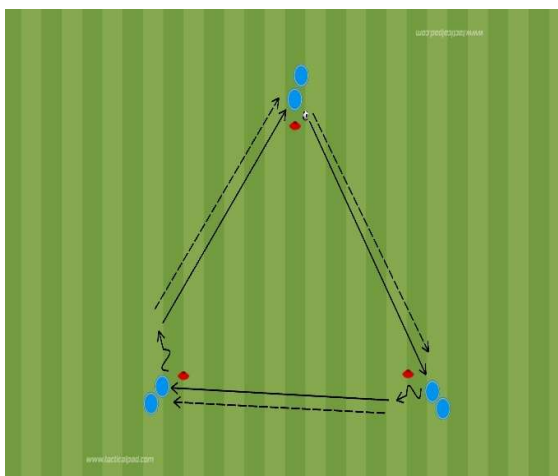
Dela upp spelarna i par och låt dem spela passningar till varandra på olika avstånd t.ex. först 10 meter och sedan 15 meter.

Inledningsvis kan de ha en boll och arbeta med passning – medtag för att sedan stegra till att ha två bollar igång där de spelar bollarna samtidigt till varandra för att kunna koordinera sitt medtag och sin passning i förhållande till sin kompis.

En ytterligare stegring är att spela bollarna på ett tillslag mellan spelarna.

ABC PASSNINGSTRIANGEL

20 MIN



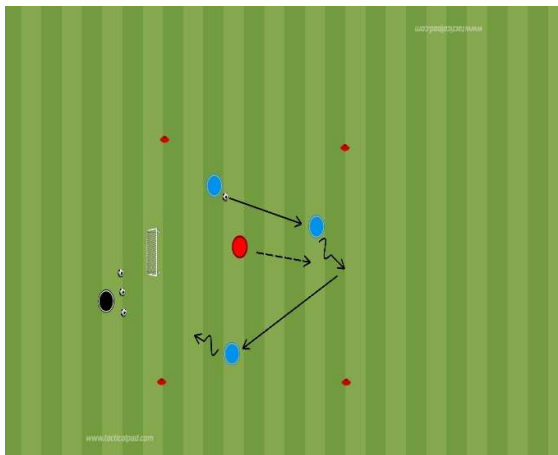
Skapa två-tre trianglar beroende på antal spelare med sidor på runt 15 m. Använd röda koner. 4-6 spelare per triangel.

Låt spelarna jobba med passning – mottag/medtag enligt bilden. För spelare som inte kommit så långt så låt dem stanna bollen innan de flyttar den för nästa passning. För spelare som kommit längre så ska de försöka flytta bollen i sida i ett medtag innan de spelar passningen. Spelarna följer bollen och byter kon efter varje passning.

Arbeta 4-5 omgångar á 3 minuter och byt även "håll" på övningen så barnen får passa med både vänster och höger fot. Kvalitet och hastighet är stegringen.

POSSESSION 3 MOT 1

20 MIN



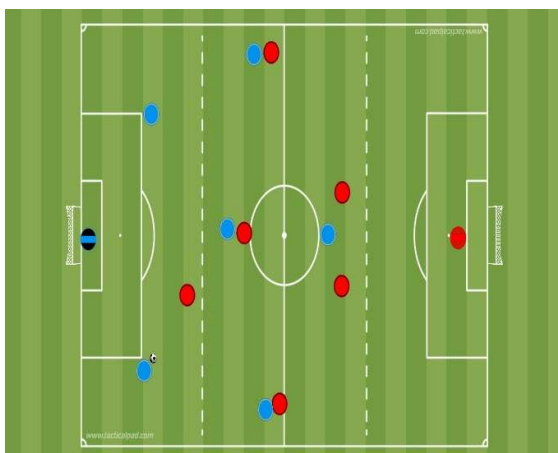
Dela upp spelarna i grupper om fyra i den mån det är möjligt. På en yta 10 x 10 meter (anpassa efter kunnande) så ska de spela 3 mot 1 under 60 sekunder med kravet att laget med tre ska ha minst tre tillslag på bollen. Det tvingar bollhållaren att flytta boll med sitt medtag för att komma ur press och spela vidare bollen.

När försvararen vinner bollen ska han/hon försöka göra mål i ett småmål och de andra snabbt ta tillbaka bollen.

Stegra med ytterligare tillslag, krav på båda fötter m.m.

SPEL 7 MOT 7

30 MIN



Spel 7 mot 7 på matchlik yta om möjligt. Om ni är fler spelare än 14 på träningen så skapa ytterligare en plan vid sidan av 7 mot 7 planen för smålagsspel med småmål samtidigt. T.ex. 3 mot 3, 4 mot 4 beroende på antal spelare på träningen.

Rotera in de som spelar smålagsspel så alla får spela 7 mot 7 och smålagsspel.

Påminn spelarna kort innan spelet om det de tränat på innan spelet gällande passningsteknik och de fyra S:en. När spelet är igång så låt spelarna spela hela speltiden utan att bli avbrutna. Man-Man i försvarsspel över hela planen.

AVSLUTANDE SAMLING

5 MIN



När träningen är slut så avsluta med att samla gruppen och kort sammanfatta dagens träning. Ställ frågor kring syfte och vad de lärt sig, vad som varit bra och behöver göra bättre nästa gång. Tryck på passningsteknik och de fyra S:en och hur de tycker det fungerat under dagens träning.

Finns tid så genomför någon kortare tävling för att skapa glädje innan sammanfattningen.

Sist innan spelarna ska gå hem går alla runt och tackar varandra för träningen.

TRÄNING 2 (DAG 1) SPELFORM 7 MOT 7

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



När vi samlar spelarna innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att spelarna är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje, trygghet och koncentration samt att påminna spelarna om att göra sitt bästa under träningen för att utveckla varandra. Syftet för dagen är passningsteknik och de fyra S:en

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

ABC TRE SPELARE PASSNING

10 MIN



Dela upp spelarna 3 och 3 så långt det går. Spelarna ställer upp enligt bilden med 10-15 meters mellanrum. Variera avståndet vid olika tillfällen övningen används.

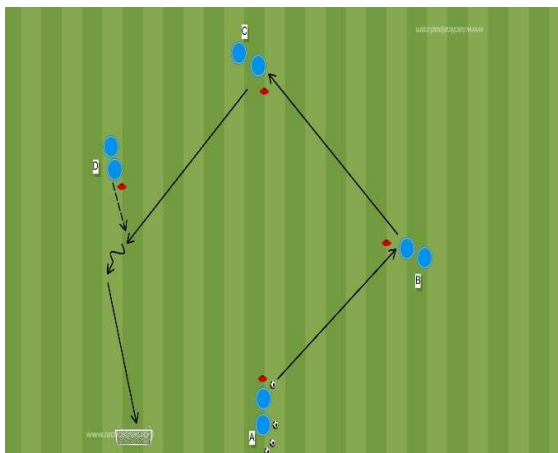
Spelare A spelar B som spelar tillbaka i vinkel. A spelar över bollen till C och tar spelare B:s plats i mitten.

Därefter spelar C in bollen till A som spelar tillbaka i vinkel till C som sedan spelar bollen till B på andra sidan o.s.v.

Om spelarna klarar spela på ett tillslag så gör det men anpassa tillslag och hastighet för att hålla kvalitet.

PASSNINGSDIAMANT MED MÅL

20 MIN



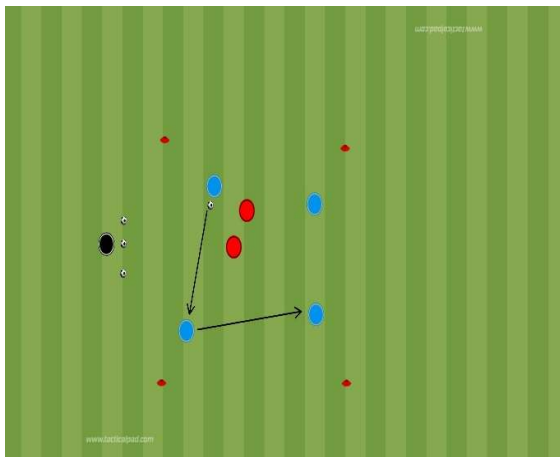
Dela upp spelarna i två-tre grupper. Skapa en diamant med röda koner med 10-15 meters mellanrum mellan de tre första konerna och ett kortare avstånd till den sista (D). Sätt även ett "småmål" rakt nedanför (D).

Passning - mottagning enligt mönstret på bilden från A-C. När C får bollen spelar han/hon bollen något framför D i steget som sedan på max två tillslag ska göra mål. Spelarna flyttar "med bollen" mellan konerna.

Låt grupperna tävla på tid t.ex. 4 minuter om hur många mål varje grupp hinner göra. 4 omgångar. Stegra med ett tillslag på (D) som ska göra mål.

POSSESSION 4 MOT 2

20 MIN



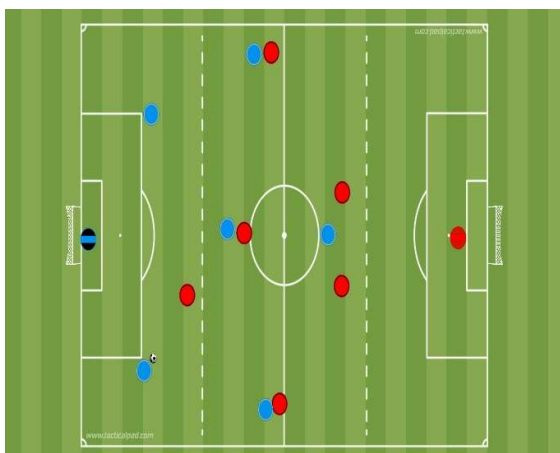
Dela upp spelarna i grupper om sex i den mån det är möjligt. På en yta 15 x 15 meter (anpassa efter kunskande) så ska de spela 4 mot 2 under 60 sekunder med kravet att laget med fyra ska ha minst tre tillslag på bollen. Det tvingar bollhållaren att flytta boll med sitt medtag för att komma ur press och spela vidare bollen.

När försvararen vinner bollen ska han/hon försöka göra mål i ett småmål och de andra snabbt ta tillbaka bollen. Stegra med "fritt antal tillslag", fler tillslag, krav på båda fötter m.m.

Byt försvarare efter 60 sekunder för ny "match".

SPEL 7 MOT 7

30 MIN



Spel 7 mot 7 på matchlik yta om möjligt. Om ni är fler spelare än 14 på träningen så skapa ytterligare en plan vid sidan av 7 mot 7 planen för smålagsspel med småmål samtidigt. T.ex. 3 mot 3, 4 mot 4 beroende på antal spelare på träningen.

Rotera in de som spelar smålagsspel så alla får spela 7 mot 7 och smålagsspel.

Påminn spelarna kort innan spelet om det de tränat på innan spelet gällande passningsteknik och de fyra S:en. När spelet är igång så låt spelarna spela hela speltiden utan att bli avbrutna. Man-Man i försvarsspel över hela planen.

AVSLUTANDE SAMLING

5 MIN



När träningen är slut så avsluta med att samla gruppen och kort sammanfatta dagens träning. Ställ frågor kring syfte och vad de lärt sig, vad som varit bra och behöver göra bättre nästa gång. Tryck på passningsteknik och de fyra S:en och hur de tycker det fungerat under dagens träning.

Finns tid så genomför någon kortare tävling för att skapa glädje innan sammanfattningen.

Sist innan spelarna ska gå hem går alla runt och tackar varandra för träningen.

TRÄNING 3 (DAG 1) SPELFORM 7 MOT 7

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



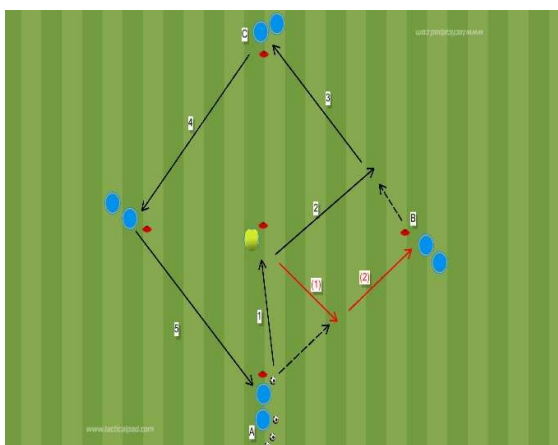
När vi samlar spelarna innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att spelarna är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje, trygghet och koncentration samt att påminna spelarna om att göra sitt bästa under träningen för att utveckla varandra. Syftet för dagen är passningsteknik och de fyra S:en

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

ABC PASSNINGSDIAMANT FAST SPELARE

20 MIN



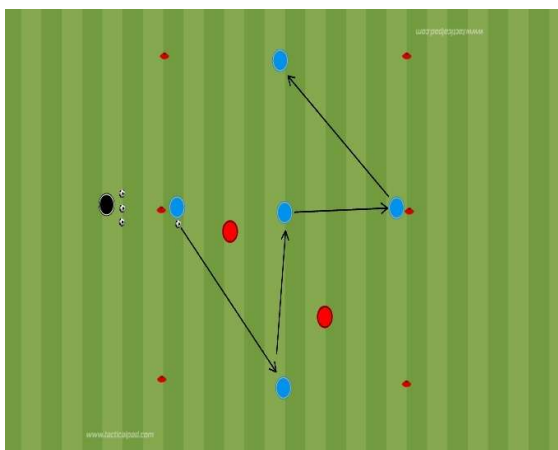
Passningsdiamant enligt bilden med en fast spelare i mitten. När passningen går in i mitten till den fasta spelaren bestämmer hon/han om att välja alternativ 1 (röd) eller 2 (svart) beroende på kroppsställning och hur passningen slås in. Det innebär att både spelare A och B behöver vara redo. Byt spelare i mitten efter ett tag.

Stegring är att alla spelare A-B-C-D kan använda spelaren i mitten om de vill. Byt även håll på övningen.

4 x 4 minuter.

POSSESSION 5 MOT 2

20 MIN



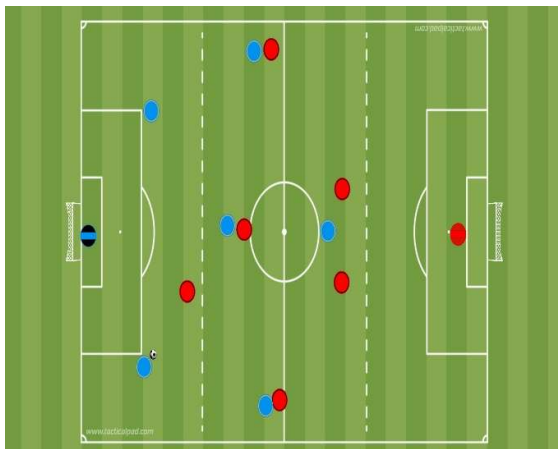
Dela upp spelarna i grupper om sju i den mån det är möjligt. På en yta 15 x 15 meter (anpassa efter kunskande) så ska de spela 5 mot 2 under 60 sekunder med kravet att laget med fyra ska ha minst tre tillslag på bollen. Det tvingar bollhållaren att flytta boll med sitt medtag för att komma ur press och spela vidare bollen.

När försvararen vinner bollen ska han/hon försöka göra mål i ett småmål och de andra snabbt ta tillbaka bollen. Stegra med "fritt antal tillslag", fler tillslag, krav på båda fötter m.m.

Byt försvarare efter 60 sekunder för ny "match".

SPEL 7 MOT 7

40 MIN



Spel 7 mot 7 på matchlik yta om möjligt. Om ni är fler spelare än 14 på träningen så skapa ytterligare en plan vid sidan av 7 mot 7 planen för smålagsspel med småmål samtidigt. T.ex. 3 mot 3, 4 mot 4 beroende på antal spelare på träningen.

Rotera in de som spelar smålagsspel så alla får spela 7 mot 7 och smålagsspel.

Påminn spelarna kort innan spelet om det de tränat på innan spelet gällande passningsteknik och de fyra S:en. Passa på i spelet att arbeta med speluppbyggnad vid inspark och pressen från retreatlinjen. Man-Man i försvarsspel över hela planen.

AVSLUTANDE SAMLING



När träningen är slut så avsluta med att samla gruppen och kort sammanfatta dagens träning. Ställ frågor kring syfte och vad de lärt sig, vad som varit bra och behöver göra bättre nästa gång. Tryck på passningsteknik och de fyra S:en och hur de tycker det fungerat under dagens träning.

Finns tid så genomför någon kortare tävling för att skapa glädje innan sammanfattningen.

Sist innan spelarna ska gå hem går alla runt och tackar varandra för träningen.

TRÄNING 4 (DAG 1) SPELFORM 7 MOT 7

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



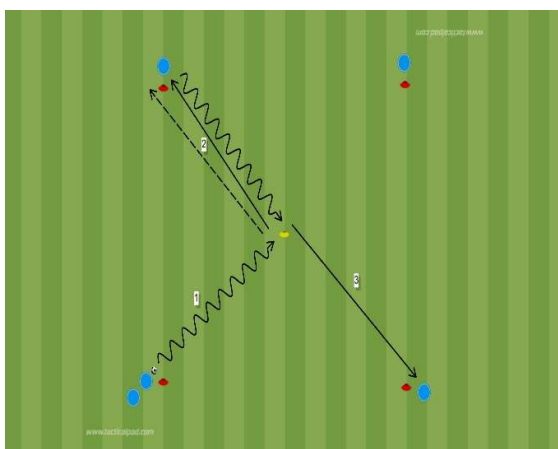
När vi samlar spelarna innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att spelarna är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje, trygghet och koncentration samt att påminna spelarna om att göra sitt bästa under träningen för att utveckla varandra. Syftet för dagen är passningsteknik och de fyra S:en

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

DRIVA- PASSA VALFRI SPELARE

15 MIN



Behåll de tre ytorna från förra övningen och dela upp gruppen i tre.

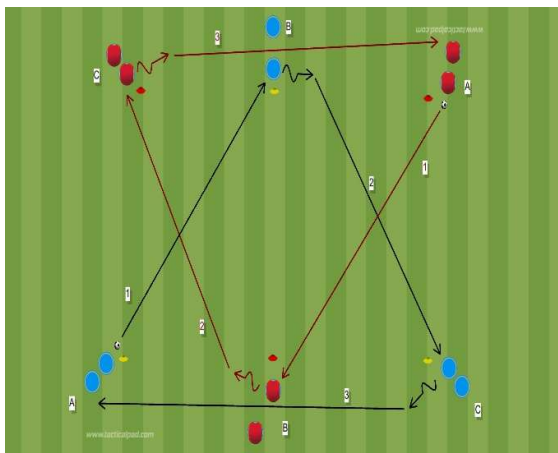
Låt spelarna träna på att driva och passning - mottag/medtag enligt bilden. Bollhållaren driver in till den gula konen och väljer där vilken spelare som han/hon ska passa och rör sig efter passningen till den konen o.s.v.

Låt spelarna anpassa hastighet i att driva, mottagning/medtag och passning efter deras nuvarande nivå.

3-4 omgångar á 3 minuter.

DUBBLA PASSNINGSTRIANGLAR

25 MIN



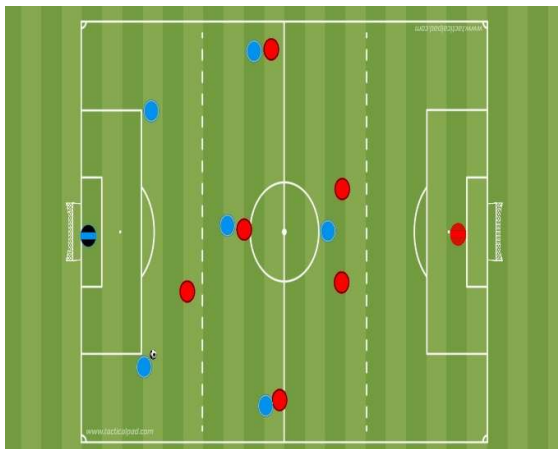
Sätt upp två passningstrianglar "i varandra" enligt bilden för att skapa en dubbeltriangel. Använd gärna två färger för att förtydliga. 8-12 spelare i varje "dubbeltriangel".

Varje triangel jobbar med pass-mottagning men behöver ta hänsyn till den andra triangeln. Är en spelare t.ex. i vägen för nästa passning så får bollhållaren flytta bollen i sidled och mottagande spelare göra sig spelbar.

4-5 omgångar á 4 minuter. Kvalitet och tempo är stegringen.

SPEL 7 MOT 7

40 MIN



Spel 7 mot 7 på matchlik yta om möjligt. Om ni är fler spelare än 14 på träningen så skapa ytterligare en plan vid sidan av 7 mot 7 planen för smålagsspel med småmål samtidigt. T.ex. 3 mot 3, 4 mot 4 beroende på antal spelare på träningen.

Rotera in de som spelar smålagsspel så alla får spela 7 mot 7 och smålagsspel.

Påminn spelarna kort innan spelet om det de tränat på innan spelet gällande passningsteknik och de fyra S:en. Passa på i spelet att arbeta med speluppbyggnad vid inspark och pressen från retreatlinjen. Man-Man i försvarsspel över hela planen.

AVSLUTANDE SAMLING

5 MIN



När träningen är slut så avsluta med att samla gruppen och kort sammanfatta dagens träning. Ställ frågor kring syfte och vad de lärt sig, vad som varit bra och behöver göra bättre nästa gång. Tryck på passningsteknik och de fyra S:en och hur de tycker det fungerat under dagens träning.

Finns tid så genomför någon kortare tävling för att skapa glädje innan sammanfattningen.

Sist innan spelarna ska gå hem går alla runt och tackar varandra för träningen.

TRÄNING 1 (DAG 2) SPELFORM 7 MOT 7

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



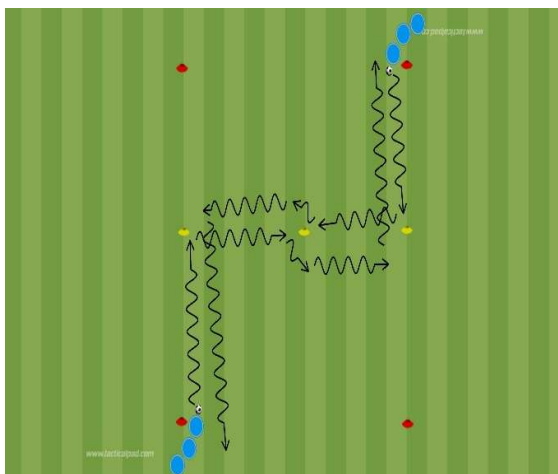
När vi samlar spelarna innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att spelarna är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje, trygghet och koncentration samt att påminna spelarna om att göra sitt bästa under träningen för att utveckla varandra. Syftet för dagen är duellspel offensivt och defensivt.

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

ABC DRIVA/VÄNDA/FINTA

15 MIN



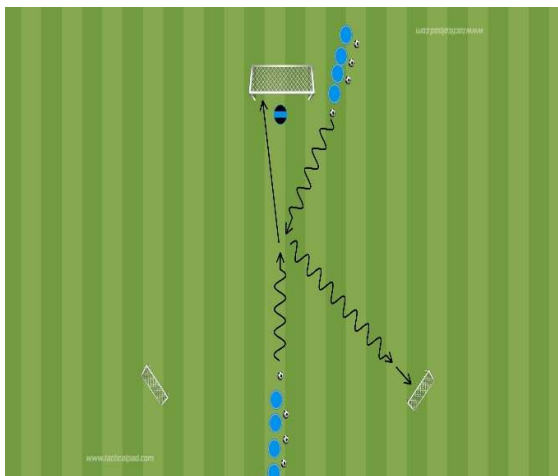
Skapa tre ytor 20 x 15 m enligt bilden med röda avgränsningskoner och 3 gula koner i mitten. 6-8 spelare i varje yta.

Bollhållande spelare startar samtidigt (de får lösa det själva med samarbete och koncentration) och gör en 90 graders vändning vid den första konen. Därefter möts spelarna vid konen i mitten där de gör en fint och går åt samma håll så de inte krockar. Vid den tredje konen gör de ytterligare en 90 graders vändning och lämnar över bollen.

Variera övningen med olika typer av vändningar, finter och vilket håll spelaren i mitten går åt. Arbeta i 3 omgångar á 4 minuter.

1 MOT 1

30 MIN



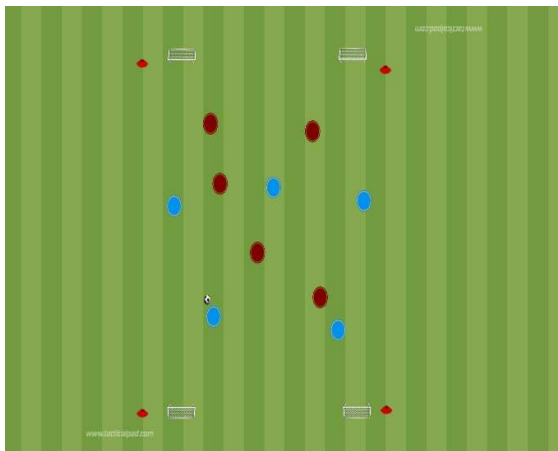
Skapa två ytor som är 20x15 m med ett stort 7-mannamål på ena kortsidan och två småmål på den andra enligt bilden. Målvakt i det stora målet.

Övningen startar med att en spelare driver fram och skjuter ett skott på det stora målet. Därefter driver spelare på motsatt sida in i ytan och möter spelare n som sköt 1 mot 1 och kan göra mål i något av de små målen. Vinner försvararen bollen så får han försöka göra mål igen på det stora målet. Spelarna spelar till någon gjort mål eller bollen är utanför ytan.

Efter varje "match" 1 mot 1 byter spelarna plats. Arbeta i 3 omgångar á 8 minuter med kort vila emellan.

SPEL 5 MOT 5

35 MIN



Skapa två ytor som är 30x15 meter intill varandra och där konerna för avgränsningen är röda. Två småmål på varje kortsida. Dela upp gruppen i fyra lag.

Spela matchspel 5 mot 5 eller mindre (minska då ytan något). Uppmuntra spelarna att utmana 1 mot 1 offensivt och våga pressa/tackla för att vinna bollen. Man-Man i försvarsspel.

3 matcher à 9 minuter och mellan varje match får lagen en ny motståndare.

AVSLUTANDE SAMLING



När träningen är slut så avsluta med att samla gruppen och kort sammanfatta dagens träning. Ställ frågor kring syfte och vad de lärt sig, vad som varit bra och behöver göra bättre nästa gång. Tryck på duellspelet och hur de tycker det fungerat under dagens träning.

Finns tid så genomför någon kortare tävling för att skapa glädje innan sammanfattningen.

Sist innan spelarna ska gå hem går alla runt och tackar varandra för träningen.

TRÄNING 2 (DAG 2) SPELFORM 7 MOT 7

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



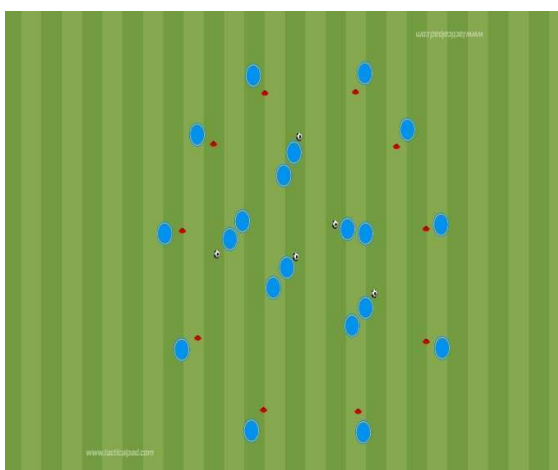
När vi samlar spelarna innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att spelarna är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje, trygghet och koncentration samt att påminna spelarna om att göra sitt bästa under träningen för att utveckla varandra. Syftet för dagen är duellspel offensivt och defensivt.

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

ABC HBK-CIRKEL

30 MIN



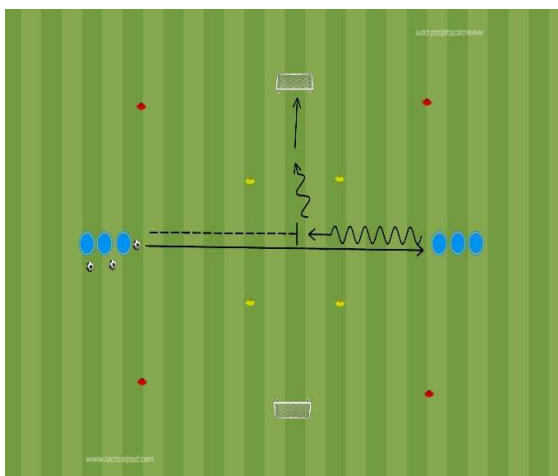
Dela upp gruppen där hälften står vid en röd kon som formar en ring (anpassa ringen efter antal). Andra hälften går ihop i par med en boll per par som jobbar i cirkeln.

Paret med boll söker upp en spelare vid en av konerna och hittar olika typer av varianter. Här finns möjlighet att arbeta med olika samarbeten mellan tre spelare. T.ex. pass - medtag, passningar i olika vinklar m.m.

Arbeta med olika varianter. 5 x 5 minuter och byt uppgifter på spelarna vid varje break.

1 MOT 1 90 GRADER

20 MIN

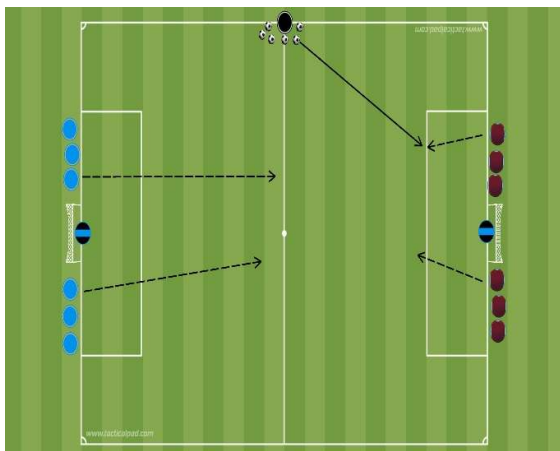


Dela upp spelarna i två till tre grupper och skapa två-tre planer enligt bilden 20 x 20 meter där avgränsade koner är röda och kvadraten i mitten 5x5 meter med gula koner.

Spelare med boll spelar bollen över till motsatt spelare som driver in i ytan och möter spelaren som spelade passningen 1 mot 1. Bollhållaren måste in i den gula kvadraten innan han/hon kan välja att försöka göra mål i båda småmålen. Vinner försvararen bollen ska han/hon försöka göra mål och den andra försöka återerövra bollen igen. Spela till någon gjort mål, bollen är utanför ytan eller tränaren tycker det gått för lång tid. Byt led och uppgifter efteråt.

NUMMERBOLL

30 MIN



Dela in spelarna i fyra lag på två planer eller två lag på en plan beroende på antal. Stora mål och målvakter i målen enligt bilden. Anpassa planens längd till era spelare.

På tränarens kommando 1, 2 eller 3 springer det antalet spelare ut på planen och möter varandra. Det kan alltså inledningsvis vara 1 mot 1, 2 mot 2 eller 3 mot 3 beroende på tränarens beslut. Spela till något av "lagen" gjort mål eller bollen går utanför ytan.

Stegring är att de olika lagen får olika antal t.ex. 2 mot 1 så spelarna får arbeta med numerära över och underlägen. Tävla och räkna mål.

AVSLUTANDE SAMLING

5 MIN



När träningen är slut så avsluta med att samla gruppen och kort sammanfatta dagens träning. Ställ frågor kring syfte och vad de lärt sig, vad som varit bra och behöver göra bättre nästa gång. Tryck på duellspelet och hur de tycker det fungerat under dagens träning.

Finns tid så genomför någon kortare tävling för att skapa glädje innan sammanfattningen.

Sist innan spelarna ska gå hem går alla runt och tackar varandra för träningen.

TRÄNING 3 (DAG 2) SPELFORM 7 MOT 7

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



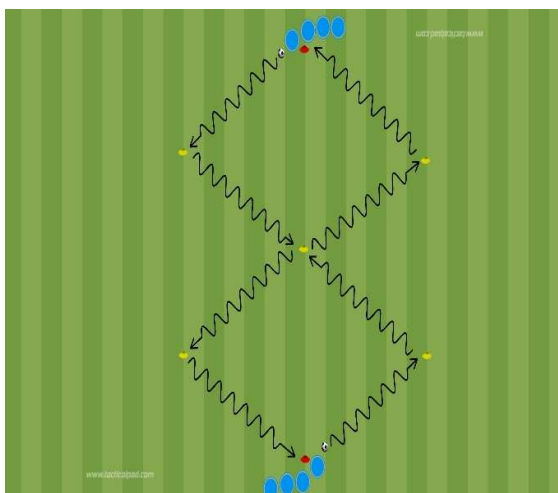
När vi samlar spelarna innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att spelarna är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje, trygghet och koncentration samt att påminna spelarna om att göra sitt bästa under träningen för att utveckla varandra. Syftet för dagen är duellspel offensivt och defensivt.

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

ABC DRIVA/VÄNDA

15 MIN



Skapa två-tre ytor med två röda koner 20-25 meter mitt emot varandra. Placera gula koner i 45 graders vinkel med omkring 10 meters mellanrum som på bilden. 6-8 spelare per yta.

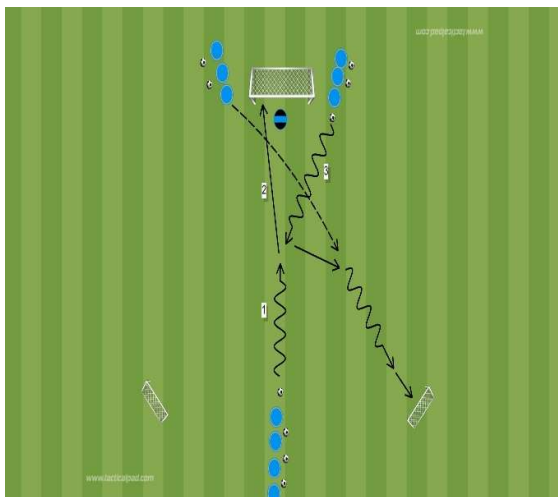
Spelaren vid de två röda konerna startar samtidigt åt samma håll och genomför en vändning vid tre gula koner i ett zick-zack mönster innan bollen lämnas över till första spelare på motsatt sida.

Variera övningen med olika vändningar som utsida, insida, Cruyff, överstegsvändningar som några exempel. Byt också håll på övningen så de får arbeta med både vänster och höger fot.

4 omgångar á 3 minuter med kort vila emellan.

2 MOT 1 OCH 2 MOT 2

35 MIN



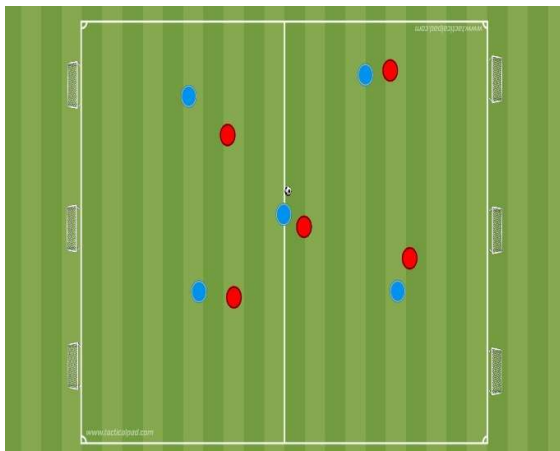
Skapa två ytor som är 20x15 m med ett stort 7-mannamål på ena kortsidan och två småmål på den andra enligt bilden. Målvakt i det stora målet.

Övningen startar med att en spelare driver fram och skjuter ett skott på det stora målet. Därefter driver två spelare på motsatt sida in i ytan och möter spelaren som sköt 2 mot 1 och kan göra mål i något av de små målen. Vinner försvararen bollen så får han försöka göra mål igen på det stora målet. Spelarna spelar till någon gjort mål eller bollen är utanför ytan. Stegra med 2 mot 2. Efter varje "match" 2 mot 1 eller 2 mot 2 byter spelarna plats.

Arbeta i 3 omgångar á 8 minuter med kort vila emellan.

SPEL 5 MOT 5 MED MÅNGA MÅL

30 MIN



Skapa två ytor som är 30x15 meter intill varandra och där konerna för avgränsningen är röda. Tre småmål på varje kortsida. Gör mål med koner vid behov. Dela upp gruppen i fyra lag.

Spela matchspel 5 mot 5 eller mindre (minska då ytan något). Uppmuntra spelarna att utmana 1 mot 1 offensivt för att skapa 2 mot 1 och utnyttja numerära överlägen. Även att våga pressa/tackla för att vinna bollen. Man-Man i försvarsspel.

3 matcher á 9 minuter och mellan varje match får lagen en ny motståndare.

AVSLUTANDE SAMLING



När träningen är slut så avsluta med att samla gruppen och kort sammanfatta dagens träning. Ställ frågor kring syfte och vad de lärt sig, vad som varit bra och behöver göra bättre nästa gång. Tryck på duellspelet offensivt och defensivt och utnyttjandet av numerära överlägen och hur de tycker det fungerat under dagens träning.

Finns tid så genomför någon kortare tävling för att skapa glädje innan sammanfattningen.

Sist innan spelarna ska gå hem går alla runt och tackar varandra för träningen.

TRÄNING 4 (DAG 2) SPELFORM 7 MOT 7

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



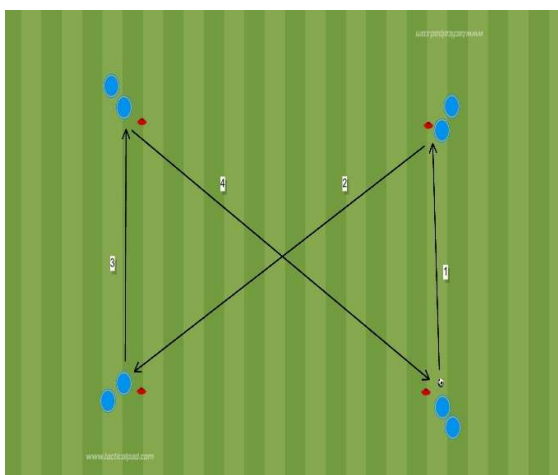
När vi samlar spelarna innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att spelarna är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje, trygghet och koncentration samt att påminna spelarna om att göra sitt bästa under träningen för att utveckla varandra. Syftet för dagen är duellspel, numerära överlägen och återerövring.

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

ABC PASSNING/MOTTAGNING

15 MIN



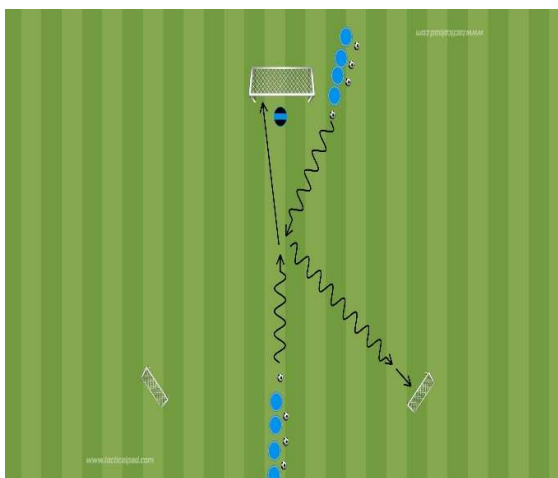
Dela upp spelarna i två eller tre grupper beroende på antal och skapa ytor enligt bilden 15 x15 meter med röda koner. Spelarna jobbar med passning och mottagning/medtag enligt timglasmönstret på bilden.

Stegring är att spelarna har två bollar igång samtidigt och därmed behöver orientera sig och ta hänsyn till var den andra bollen befinner sig så det inte krockar.

Arbeta 4 x 3 minuter och var noga med att spelarna använder båda fötterna.

3 MOT 2 OCH 3 MOT 3

30 MIN



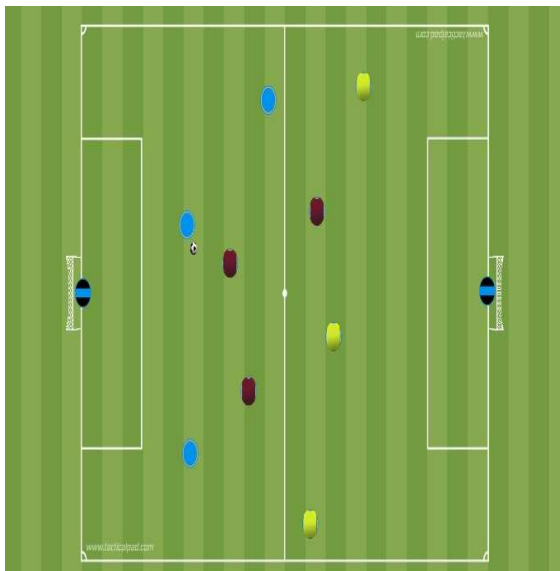
Skapa två ytor som är 20x15 m med ett stort 7-mannamål på ena kortsidan och två småmål på den andra enligt bilden. Målvakt i det stora målet.

Övningen startar med att en spelare driver fram och skjuter ett skott på det stora målet. Därefter driver tre spelare på motsatt sida in i ytan och möter spelaren som sköt + en till 3 mot 2 och kan göra mål i något av de små målen. Vinner försvararna bollen så får de försöka göra mål igen på det stora målet. Spelarna spelar till något lag gjort mål eller bollen är utanför ytan. Stegra med 3 mot 3. Efter varje "match" 3 mot 2 eller 3 mot 3 byter spelarna plats.

Arbeta i 3 omgångar á 8 minuter med kort vila

ÅTERERÖVRINGSSPEL

35 MIN



Dela upp gruppen i tre lag. Antal per lag beroende på antalet spelare på träningen. Gör två planer vid behov anpassade efter lagstorlek. Exemplet på bilden innebär tre lag med tre spelare i varje samt målvakter i stora mål.

Två av lagen spelar tillsammans med målet att hålla bollen inom laget. De har även målvakterna som medspelare (max 1 tillslag) och ska försöka ta sig från kortsida till kortsida. Om det försvarande laget vinner bollen ska de så fort som möjligt göra mål i något av målen. De två lagen som spelar ihop ska så snabbt som möjligt återerövra bollen innan det "försvarande" laget hinner skjuta.

Spela matcher om 2-3 minuter med kort snabb vila emellan och låt lagen byta uppgifter.

AVSLUTANDE SAMLING

5 MIN



När träningen är slut så avsluta med att samla gruppen och kort sammanfatta dagens träning. Ställ frågor kring syfte och vad de lärt sig, vad som varit bra och behöver göra bättre nästa gång. Tryck på duellspel, numerära överlägen och återerövring och hur de tycker det fungerat under dagens träning.

Finns tid så genomför någon kortare tävling för att skapa glädje innan sammanfattningen.

Sist innan spelarna ska gå hem går alla runt och tackar varandra för träningen.

TRÄNING 1 (DAG 3) SPELFORM 7 MOT 7

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



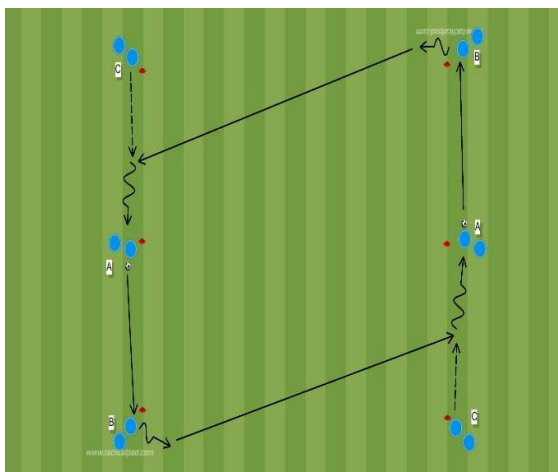
När vi samlar spelarna innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att spelarna är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje, trygghet och koncentration samt att påminna spelarna om att göra sitt bästa under träningen för att utveckla varandra. Syftet för dagen är avslut och förhindra avslut.

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

ABC PASSNING I STEGET

15 MIN



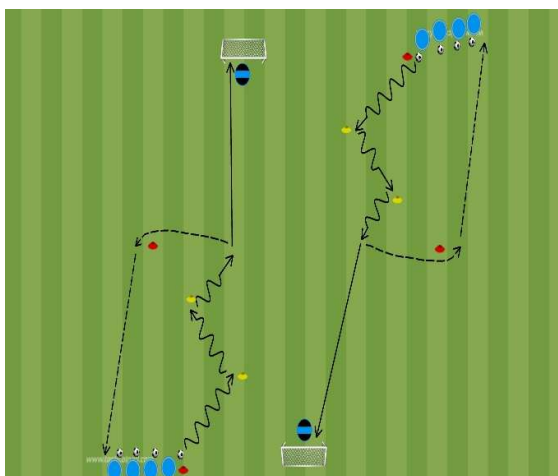
Dela upp spelarna i två grupper. Skapa en rektangel med röda koner enligt bilden 25x20 meter till varje grupp. Två bollar vid spelare A på båda sidor.

A spelar bollen till B som gör ett medtag och på andra tillslaget spelar en boll på ytan i steget på spelare C. C driver till position A.

Arbeta 4x3 minuter med kort vila och vänd på övningen efter 2 omgångar så spelarna får ta emot och passa med båda fötterna.

DRIVA/FINTA/VÄNDA/SKJUTA

30 MIN

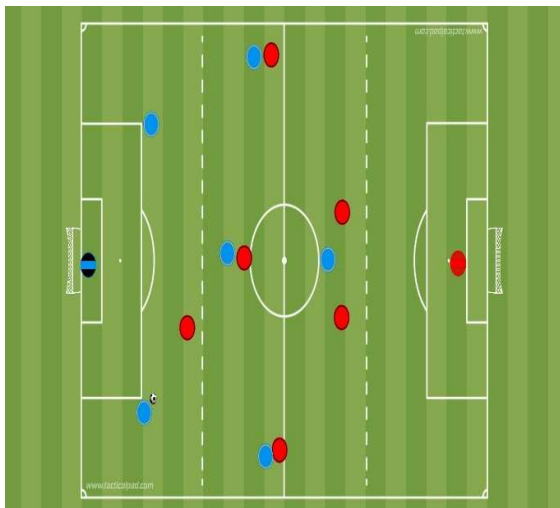


Dela upp spelarna i fyra grupper om stora mål finns för detta. Skapa "konbanor" enligt bilden. Anpassa avstånd. Spelarna driver i vinkel till gul kon och gör en vändning som ni bestämmer, ex. utsida, Cruyff, överstegsvändning m.fl. Efter andra vändningen så driver spelaren fram och skjuter på det stora målet i höjd med den röda konen.

Därefter sprintar spelaren ut till den röda konen och ner och ställer sig sist i sitt led. Vid väntan i kön kan ni t.ex. lägga in olika fysövningar med egen kropp som benböj, armhävningar, utfallssteg etc.

SPEL 7 MOT 7

35 MIN



Spel 7 mot 7 på en kortare plan än normalt för att uppmuntra avslut. Då ni säkert är fler spelare än 14 på träningen så skapa ytterligare en plan vid sidan av 7 mot 7 planen för smålagsspel med stora mål samtidigt (om fler stora mål finns tillgängligt, annars småmål). T.ex. 3 mot 3, 4 mot 4 beroende på antal spelare på träningen.

Rotera in de som spelar smålagsspel så alla får spela 7 mot 7 och smålagsspel.

Påminn spelarna kort innan spelet om det de tränat på innan spelet gällande avslut och att de ska våga skjuta. När spelet är igång så låt spelarna spela hela speltiden utan att bli avbrutna. Man-Man i försvarsspel över hela planen.

AVSLUTANDE SAMLING

5 MIN



När träningen är slut så avsluta med att samla gruppen och kort sammanfatta dagens träning. Ställ frågor kring syfte och vad de lärt sig, vad som varit bra och behöver göra bättre nästa gång. Tryck på syftet för dagen om avslut och förhindra avslut och fråga spelarna hur de tycker att det gått.

Finns tid så genomför någon kortare tävling för att skapa glädje innan sammanfattningen.

Sist innan spelarna ska gå hem går alla runt och tackar varandra för träningen.

TRÄNING 2 (DAG 3) SPELFORM 7 MOT 7

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



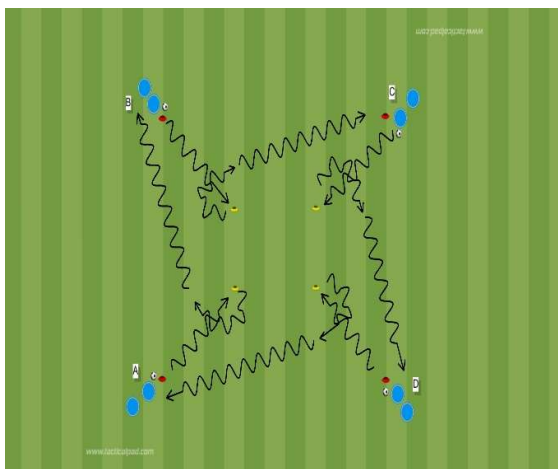
När vi samlar spelarna innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att spelarna är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje, trygghet och koncentration samt att påminna spelarna om att göra sitt bästa under träningen för att utveckla varandra. Syftet för dagen är avslut och förhindra avslut.

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

VÄNDNING STOR VINKEL

15 MIN



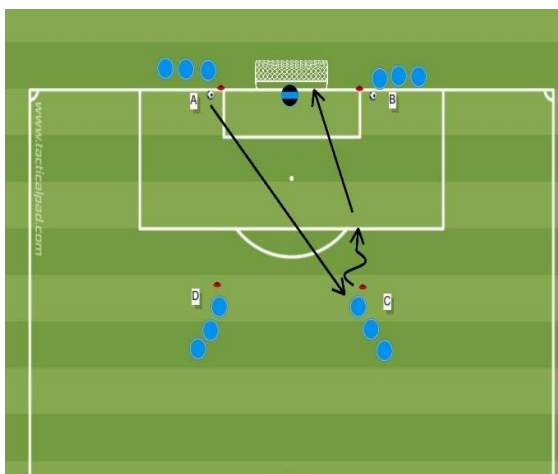
Dela upp spelarna i grupper om 8 så långt som möjligt. Skapa en kvadrat på 15 x 15 meter med röda koner och en liten kvadrat med gula koner i mitten av ytan.

Spelaren på varje röd kon driver in till den gula konen. Vid konen vänder spelaren med utsidan "runt sig själv" ner till nästa röda kon enligt bilden.

4x3 minuter. Byt håll varannan gång så spelarna får arbeta både med vänster och höger fot.

PASSNING SKOTT

30 MIN



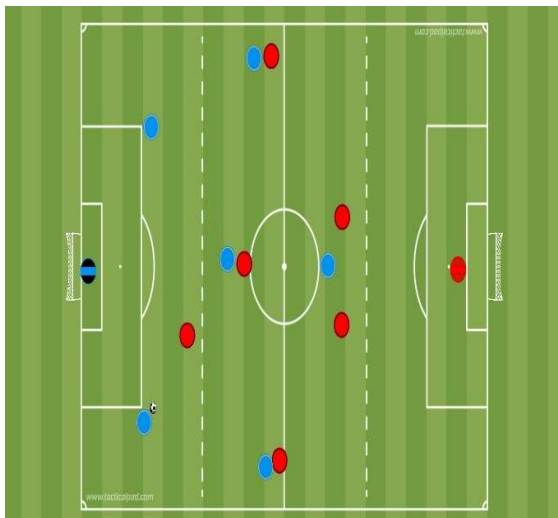
Dela upp spelarna i två grupper med varje grupp på varsin planhalva eller på ett sätt som träningsytan tillåter. Varje grupp delas upp i fyra enligt bilden.

Spelare A spelar en diagonal passning till C som tar emot, driver fram och skjuter. Därefter spelar B till D som gör samma sak. Spelarna flyttar A-B, B-C, C-D, D-A.

Variera t.ex. med att spelarna skjuter direkt på ett tillslag eller att passningen chippas upp så spelaren som ska skjuta antingen ska ta ner bollen innan skott eller skjuta på volley.

SPEL 7 MOT 7

35 MIN



Spel 7 mot 7 på en kortare plan än normalt för att uppmuntra avslut. Då ni säkert är fler spelare än 14 på träningen så skapa ytterligare en plan vid sidan av 7 mot 7 planen för smålagsspel med stora mål samtidigt (om fler stora mål finns tillgängligt, annars småmål). T.ex. 3 mot 3, 4 mot 4 beroende på antal spelare på träningen.

Rotera in de som spelar smålagsspel så alla får spela 7 mot 7 och smålagsspel.

Påminn spelarna kort innan spelet om det de tränat på innan spelet gällande avslut och att de ska våga skjuta. När spelet är igång så låt spelarna spela hela speltiden utan att bli avbrutna. Man-Man i försvarsspel över hela planen.

AVSLUTANDE SAMLING

5 MIN



När träningen är slut så avsluta med att samla gruppen och kort sammanfatta dagens träning. Ställ frågor kring syfte och vad de lärt sig, vad som varit bra och behöver göra bättre nästa gång. Tryck på syftet för dagen om avslut och förhindra avslut och fråga spelarna hur de tycker att det gått.

Finns tid så genomför någon kortare tävling för att skapa glädje innan sammanfattningen.

Sist innan spelarna ska gå hem går alla runt och tackar varandra för träningen.

TRÄNING 3 (DAG 3) SPELFORM 7 MOT 7

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



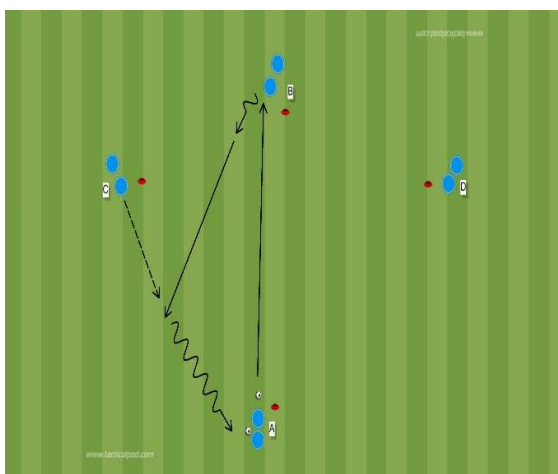
När vi samlar spelarna innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att spelarna är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje, trygghet och koncentration samt att påminna spelarna om att göra sitt bästa under träningen för att utveckla varandra. Syftet för dagen är avslut via instick och förhindra avslut.

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

ABC PASSING/INSTICK

15 MIN



Dela upp spelarna i två till fyra grupper beroende på antal. Gör ytor enligt bilden med avstånd på 15-20 meter mellan koner.

A passar till B som tar emot bollen med ett medtag och spelar sedan en passning i djupled till antingen C eller D "i steget".

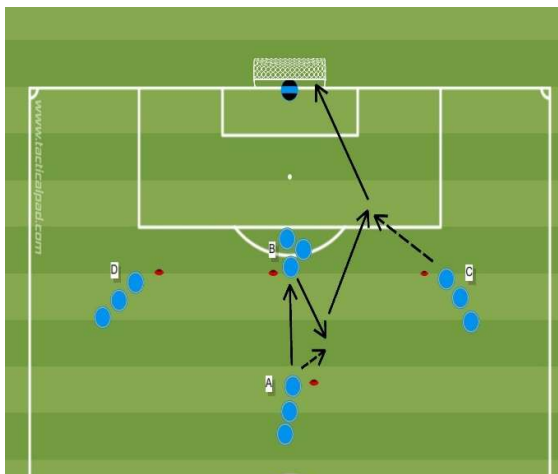
Låt spelarna använda båda fötterna

A flyttar till B, B till antingen C eller D beroende var passningen spelats.

Arbeta 4 x 3 minuter.

AVSLUT INSTICK

30 MIN



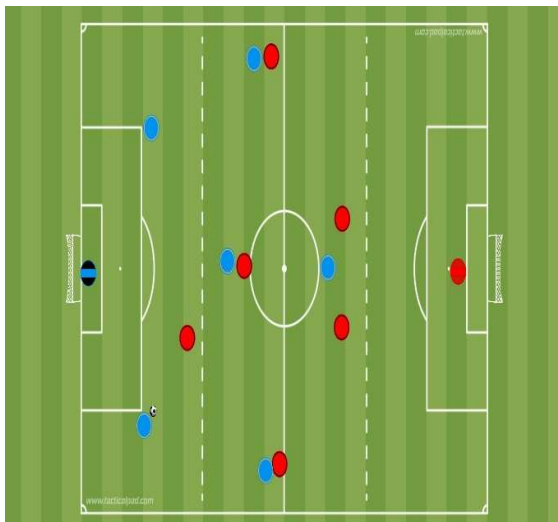
Dela upp gruppen i två grupper, en på varje planhalva enligt bilden. Spelare A spelar till B som spelar tillbaka bollen i vinkel. A spelar sedan till C eller D beroende på vilken sida som "insticket" ska spelas. A spelar insticket i steget på C/D som avslutar på ett tillslag om möjligt.

Prata med spelarna om "signaler" för när C/D ska starta sin löpning. T.ex. att starta djupledslöpningen när A "tittar upp" och är redo att spela passningen.

A flyttar till B och B till den sida insticket går till (C eller D). Spela bollen varannan gång till C och D.

SPEL 7 MOT 7

35 MIN



Spel 7 mot 7 på en kortare plan än normalt för att uppmuntra avslut. Då ni säkert är fler spelare än 14 på träningen så skapa ytterligare en plan vid sidan av 7 mot 7 planen för smålagsspel med stora mål samtidigt (om fler stora mål finns tillgängligt, annars småmål). T.ex. 3 mot 3, 4 mot 4 beroende på antal spelare på träningen.

Rotera in de som spelar smålagsspel så alla får spela 7 mot 7 och smålagsspel.

Påminn spelarna kort innan spelet om det de tränat på innan spelet gällande avslut via instick och att de ska våga leta instick. När spelet är igång så låt spelarna spela hela speltiden utan att bli avbrutna. Man-Man i försvarsspel över hela planen.

AVSLUTANDE SAMLING

5 MIN



När träningen är slut så avsluta med att samla gruppen och kort sammanfatta dagens träning. Ställ frågor kring syfte och vad de lärt sig, vad som varit bra och behöver göra bättre nästa gång. Tryck på syftet för dagen om instick via avslut och förhindra avslut och fråga spelarna hur de tycker att det gått.

Finns tid så genomför någon kortare tävling för att skapa glädje innan sammanfattningen.

Sist innan spelarna ska gå hem går alla runt och tackar varandra för träningen.

TRÄNING 4 (DAG 3) SPELFORM 7 MOT 7

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



När vi samlar spelarna innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att spelarna är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje, trygghet och koncentration samt att påminna spelarna om att göra sitt bästa under träningen för att utveckla varandra. Syftet för dagen är avslut och förhindra avslut.

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

ABC DRIVA/VÄNDA

15 MIN



Dela upp spelarna i två-tre grupper beroende på antal. Skapa en kvadrat på 15x15 meter med röda koner och sätt tre gula koner med kort mellanrum diagonalt framför varje röd kon in mot mitten. Två spelare och en boll på varje röd kon.

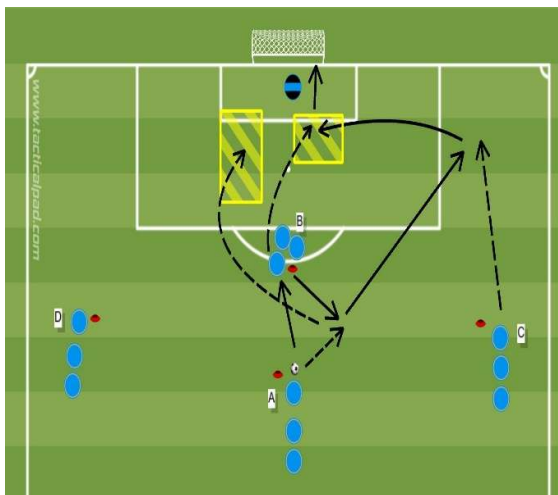
Spelare med boll driver slalom både fram och tillbaka genom de gula konerna. Därefter lämnas bollen över till nästa spelare som för samma sak.

Utmana spelarna med olika varianter t.ex. utsida, sula, bara en fot m.m. Hastighet och kvalitet är stegringen.

Arbeta 4 x 3 minuter och låt "vilande spelare" vid konen göra styrkeövningar.

INSPEL AVSLUT

30 MIN



Dela upp spelarna i två grupper och sätt upp organisationen enligt bilden med stort mål och målvakt samt fyra röda koner.

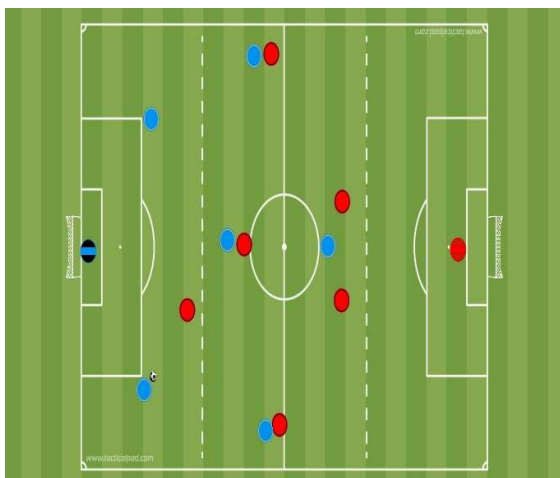
Spelare A spelar till B som passar tillbaka i vinkel till A. A spelar ut bollen till C eller D (varannan gång) i djupet längs kanten. C löper till bollen och slår ett hårt inspel på marken till antingen den första eller andra ytan (markerade i gult). Innan inspelet tajmar A sin löpning mot den bortre ytan och B mot bågar ut och löper mot främre ytan för att göra mål. A och B ska se till att befinna sig "innanför stolparna" när de eventuellt får bollen. A flyttar till B och B till C eller D beroende på var inspelet kommit ifrån.

Stegra med att lägga till en försvarande spelare.



SPEL 7 MOT 7

35 MIN



Spel 7 mot 7 på en kortare plan än normalt för att uppmuntra avslut. Då ni säkert är fler spelare än 14 på träningen så skapa ytterligare en plan vid sidan av 7 mot 7 planen för smålagsspel med stora mål samtidigt (om fler stora mål finns tillgängligt, annars småmål). Tex. 3 mot 3, 4 mot 4 beroende på antal spelare på träningen.

Rotera in de som spelar smålagsspel så alla får spela 7 mot 7 och smålagsspel.

Påminn spelarna kort innan spelet om det de tränat på innan spelet gällande avslut via inspel. När spelet är igång så låt spelarna spela hela speltiden utan att bli avbrutna. Man-Man i försvarsspel över hela planen.

AVSLUTANDE SAMLING

5 MIN



När träningen är slut så avsluta med att samla gruppen och kort sammanfatta dagens träning. Ställ frågor kring syfte och vad de lärt sig, vad som varit bra och behöver göra bättre nästa gång. Tryck på syftet för dagen om avslut via inspel och förhindra avslut och fråga spelarna hur de tycker att det gått.

Finns tid så genomför någon kortare tävling för att skapa glädje innan sammanfattningen.

Sist innan spelarna ska gå hem går alla runt och tackar varandra för träningen.