



Träningshandbok för U-sektionen

"En plats där drömmen kan börja"



7 mot 7
10-12år



Träningshandbok för U-sektionen

Syftet med denna träningshandbok är att stötta och inspirera våra ungdomstränare i föreningen och vara ett levande gemensamt dokument som skall sammanlänka och stärka alla våra ungdomslag.

Handboken kan även vara ett diskussionsunderlags med andra ungdomstränare när man vill ha tips eller råd om en övning.

Genom att ha en gemensam övningsbank som vi använder oss genom alla spelformer får vi en "Röd tråd" genom vår fotbollsutbildning.

När vi använder samma övningar men med progressiva svårighetsgrader genom spelformerna kommer barnen att känna igen sig, känna sig trygga och kunna utföra övningen bättre över tid.

Genom trygga barn och tränare blir vi både som enskilda lag och gemensamt som förening starkare.

Fokus i vår träningshandbok ligger på passning och mottagningar, vilket är grundläggande i spelet fotboll.

Övrigt fokus i föreningen ska alltid vara glädje och gemenskap.

Vi vill genom ett hälsosamt idrottande bidra till kamratskap, fair play och klubbkänsla.

Våra ledare ska vara förebilder som människor och ledare för våra barn och ungdomar på och utanför planen.

Spelarna ska få utvecklas till sin maximala potential och ingå i en gemenskap.

Alla ledare ska få möjlighet till tränarutbildningar via Hallands fotbollförbund och internt utbyte mellan andra ledare.

Ledare och vuxna i föreningen skall eftersträva:

- Bra kontakt med vårdnadshavare.
- Goda relationer med domare och motståndare.
- Ge alla spelare uppmärksamhet.
- Motarbeta rasism och mobbning
- Träning och matcher är tillfällen att lära



7 mot 7 (10-12 år)

Spel med boll

Kollektivt spel med få spelare

- Passa, dribbla och skjuta.
- Använd så mycket boll som möjligt under träning, då spelarna får en funktionell teknik.
- Sträva efter att vara spelbar (ej i passningsskugga).
- Passningsspelet får en större betydelse.
- Introducera de olika lagdelarna.
- Uppmana/sträva efter att alltid scanna av var medspelare och motståndare finns innan mottag av passning.

- Målvakt - rulla bollen, kasta bollen, fånga, palming, kasta sig och bryta djupledspassning



Tips!

- Följ ett tema och spela mycket
- Matchlika övningar med många fotbollsaktioner
- Fokusera på passningar, mottagningar och rörelse (fria ytor)
- Korta samlingar och lite tid mellan övningarna
- Sträva efter två tillslag (max 3) för att fler ska få boll
- Dribbla när du är över retreat linjen



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

7 MOT 7

Övrigt - Annat syfte
51 övningar. Nivåer: 3

Övningar i träningspasset:

- 1 SIFFERBOLL MED ELLER UTAN AKTIV VILA
- 2 KVADRATEN
- 3 TAFATT 8:AN
- 4 BOLL CIRKEL
- 5 UPPVÄRMNINGSKVADRAT UTAN BOLL
- 6 PARVIS UPPVÄRMNING MED TEKNIK
- 7 TVÅ TOUCH PASSNINGS DUELL
- 8 FÖRST TILL 3 "HATTAR"
- 9 PASSNINGSTRIANGEL
- 10 AJAX TRIANGEL

- 11** DIAMANTEN
- 12** TEKNIK PLUSSET
- 13** TEKNIK TRIO
- 14** TEKNIK CIRKEL
- 15** PASSNINGAR 2 LED
- 16** VÄNDNINGAR
- 17** CHIPPMÅL STAFETT
- 18** PASSNINGAR 2 PAR
- 19** 2 LED MED VÄGGPASSNING
- 20** FOTBOLLSGOLF/SLALOM
- 21** PASSNINGSDUELL
- 22** FOTBOLLSFYSBANA
- 23** PASSNINGSKRYSS
- 24** FÖRSVARSPEL 1MOT1 MOT FELVÄND
- 25** FÖRSVARSPEL 1MOT1 MOT RÄTTVÄND
- 26** ANFALL - FÖRSVAR - VILA
- 27** SKOTTÖVNING MED VÄGG
- 28** PASSNING/VÄNDNING MED VÄGGAVSLUT
- 29** AVSLUT MED ÖVERLAPP OCH VÄGGSPEL
- 30** INSIDESVÄNDNINGAR
- 31** AVSLUT MED INSIDESVÄNDNING OCH CUTBACK
- 32** FÖRSTA TOUCHEN MED AVSLUT
- 33** 2 MOT 1 MED PRESS I RYGG
- 34** AVSLUT I RÖRELSE MED TVÅ TOUCH
- 35** 2 TOUCH UTMANING
- 36** REAKTIONSSNABBHET

- 37** 1 MOT 2 MED 4ST SMÅ MÅL
- 38** ENGELSKA KVADRATEN
- 39** POSSESSIONSPEL 6 MOT 2 MED VÄGGAR
- 40** SCANNING
- 41** POSSESSIONSPEL MED PASSNINGSMÅL
- 42** GLADIATOR
- 43** FÖRHINDRA UPPSPEL MED ÖVERFLYTTNINGAR (7 MOT 7)
- 44** POSSESSIONSPEL MED 6/8 ELLER 3/4 MED MÅL OCH MÅLVAKT
- 45** POSSESSION 5 MOT 3+2 I TVÅ ZONER
- 46** FOTBOLLS"SKID"SKYTTE
- 47** KON STAFETT
- 48** SKOTT STAFETT
- 49** TUNNEL STAFETT MED SLALOM
- 50** STJÅLA BOLL
- 51** KON-BOWLING

SIFFERBOLL MED ELLER UTAN AKTIV VILA

Vad?

Aktivering

Varför?

Bra som uppvärmning inför match, få igång passningsspelet

Hur?

Alla får en siffra, dela upp i två grupper vid många spelare.

Nr 1 börjar med boll (säg 1 högt), Nr 2 ska möta och få en passning osv.

När sista siffran får passningen ska hen passa till Nr1 igen.

När barnen gjort detta ett tag kan de själva säga sin siffra högt och hålla det igång.

Utveckling: Efter några gånger från siffra 1, säg "byt håll", då börjar passningen på högst siffra och bakåt

Organisation

Avgränsad yta, storlek i förhållande till antal spelare

3mot3, använd fria tillslag

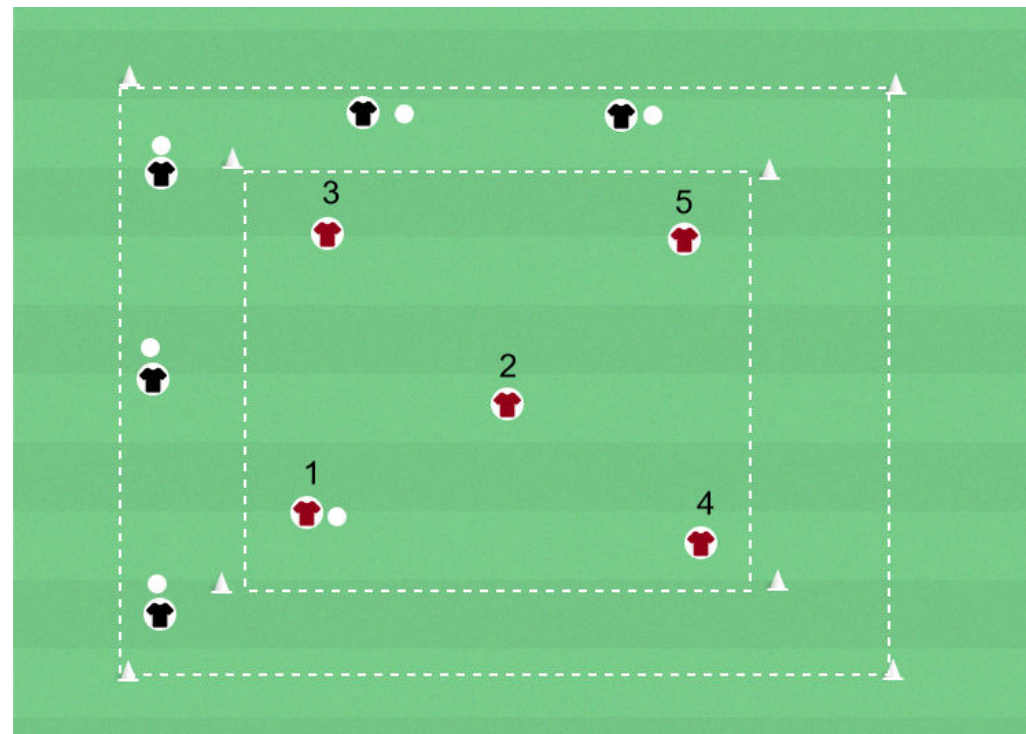
Övriga spelformer, börja med 2 tillslag, växla upp 1 tillslag

Anvisningar

Vill man ha aktiv vila kan man lägga på bollkontroll i ramen utanför sifferbollen

→ driva bollen fritt

→ driva med insida/utsida



KVADRATEN

Vad?

Aktivering

Varför?

Uppvärmningsövning för den som jagar

Spel - mottagning, titta upp, hitta en kompis, passa, ny position.

Hur?

Steg 1: Passa bollen till varandra i kvadraten.

Steg 2: En i mitten som "jagar" boll

Steg 3: Två i mitten som "jagar" boll

Organisation

En spelare på respektive kvadrats sida (5-6m)

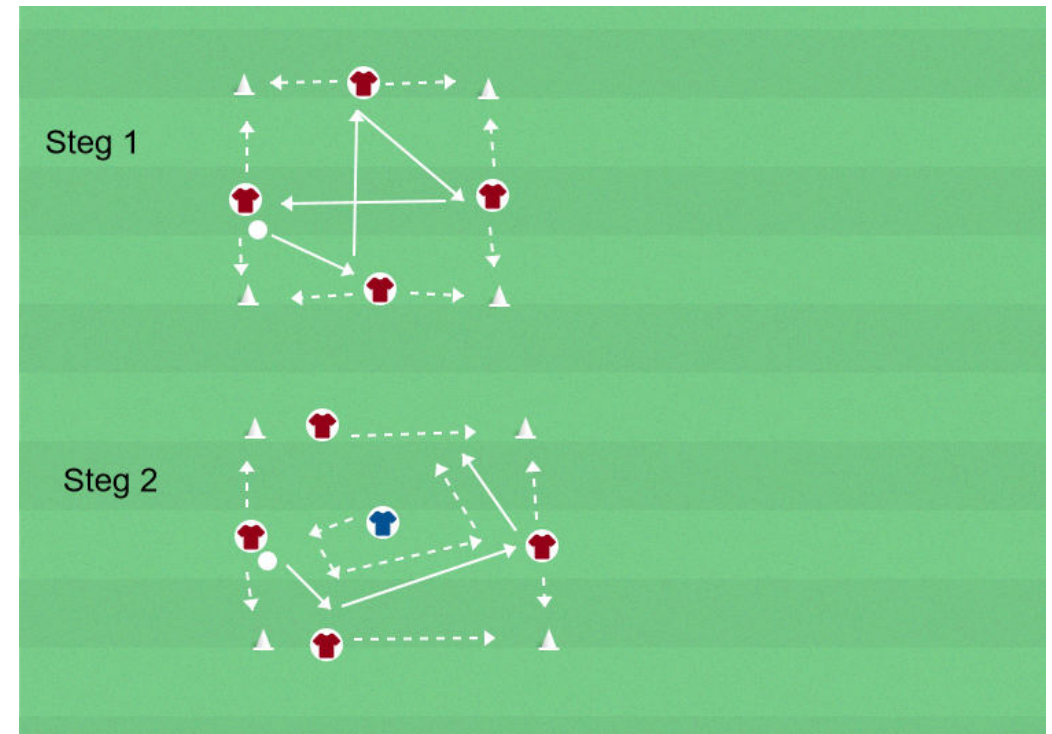
Anvisningar

Uppmuntra:

- 2 tillslag/touch. Mottagning och passning
- Rörelse på respektive linje för spelbarhet
- kommer boll från höger, leta passning vänster och omvänt
- Vid mottagning, vinkla upp bollen mot planerad passning

Vid 5mot5 och 7mot7.

Blir man fler än 5st i en "kvadrat" är det bättre att vara 2st på en "sida" än att vara 2st som jagar. Om 2st på en sida, uppmuntra att inte dom passar varandra.



TAFATT 8:AN

Vad?

Aktivering

Varför?

Lekfull uppvärmningsövning

Hur?

En som jagar och en som jagas. När man blir tagen är övningen slut och då byter man. När båda jag jagat byter man in två nya.

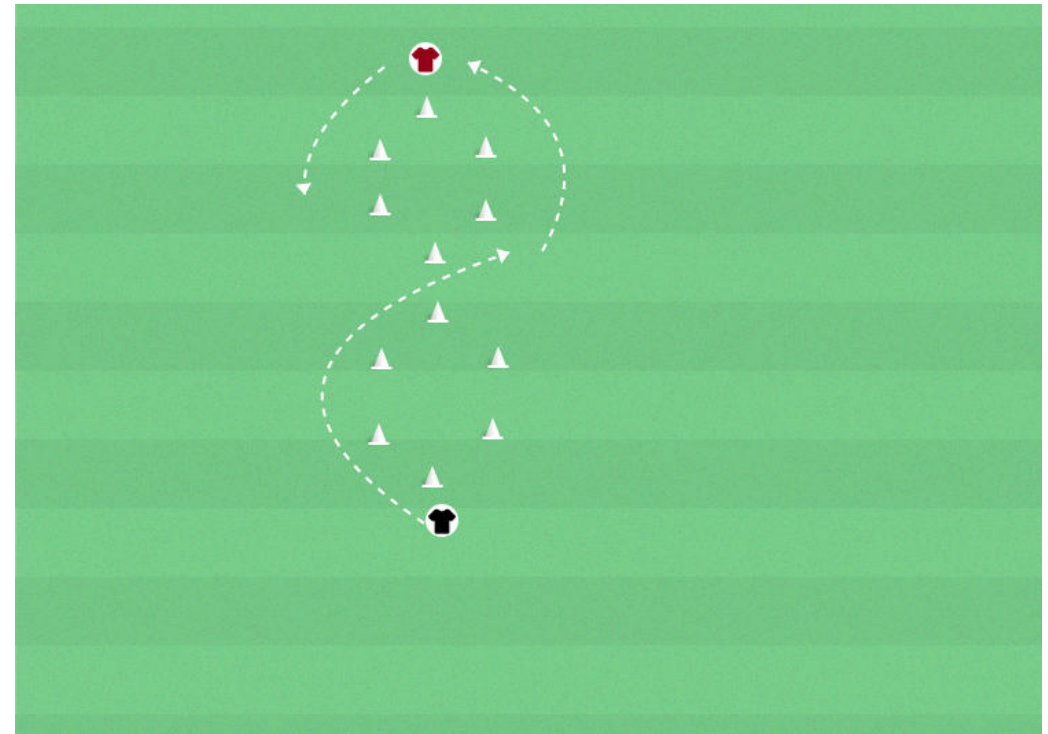
Organisation

Två ringar av koner med 0,5m i mellan (som en 8:a)

Anvisningar

Ingen får springa innanför "ringarna", men man får springa i mellan dem.

Springer den jagade ifrån konorna anses man "tagen".



BOLL CIRKEL

Vad?

Aktivering

Varför?

Rolig uppvärmning med passning, mottagning och samarbete

Hur?

Alla spelare utom en person står på linjen i en större cirkel tex "mittcirkeln med varsin boll.

Två spelare som står i mitten utan boll.

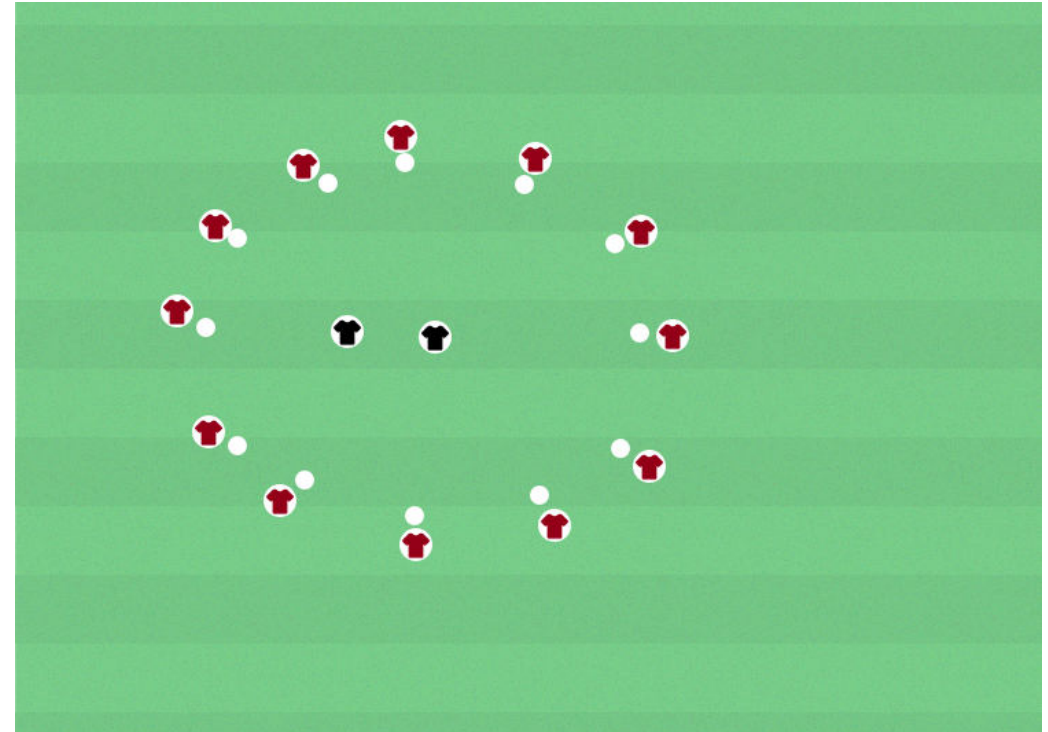
Spelare på linjen får/skall passa varandra, men få bara ha en boll åt gången.

De i mitten skall sparka ut alla bollar ur cirkeln. När alla bollar är borta är övningen över.

Anvisningar

Uppmana att jagare jobbar ihop och inte jaga en och en.

Vid lägre ålder kan man börja med att bara varannan/var tredje spelare har boll på linjen.



UPPVÄRMNINGSKVADRAT UTAN BOLL

Vad?

Aktivering

Varför?

Lekfull uppvärmningsövning och snabbhet

Hur?

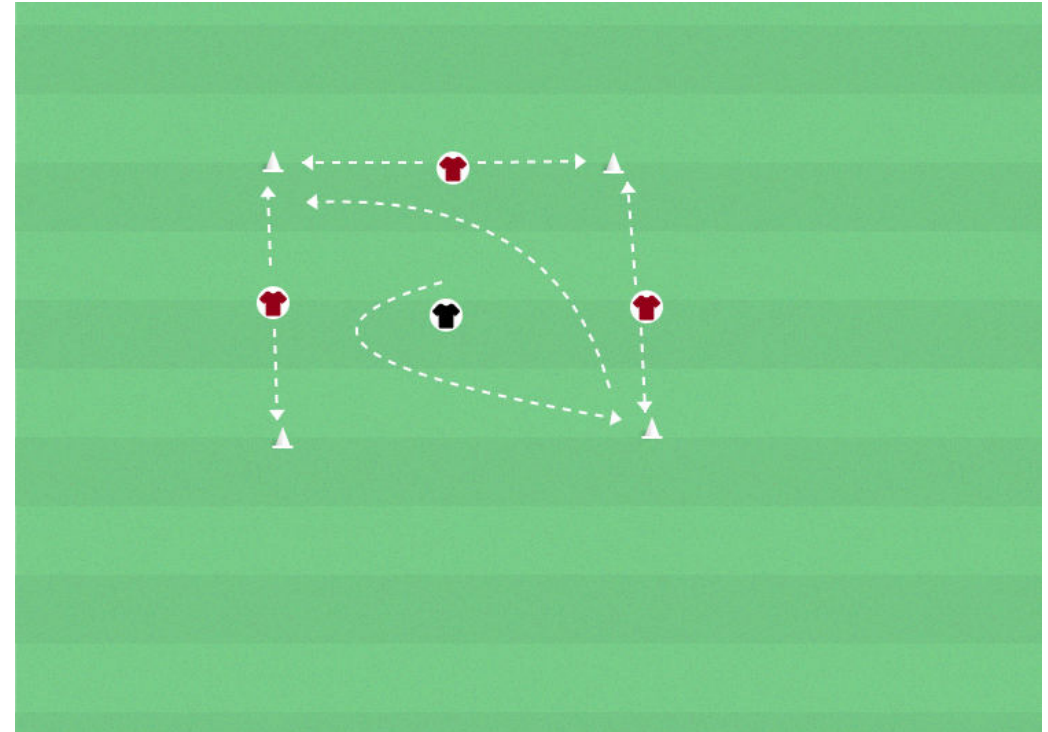
En spelare i mitten av en kvadrat. Tre andra spelare på linjerna mellan konerna.

Anvisningar

När spelare på linjen vidrör en kon så är den konen "upptagen". Spelaren i mitten skall ta sig till en "fri" kona och vidröra den innan någon av de andra spelarna på injen hunnit göra det.

När spelaren i mitten "tagit" en kon byter man spelare i mitten genom rättvis rotering så alla få vara i mitten lika mycket.

Det underlättar med STORA koner så man kan använda händerna. Använder man små "hattar" och använder fötterna så är risken att man trampar varandra på fötterna.



PARVIS UPPVÄRMNING MED TEKNIK

Vad?

Aktivering

Varför?

Teknik och bollkontroll

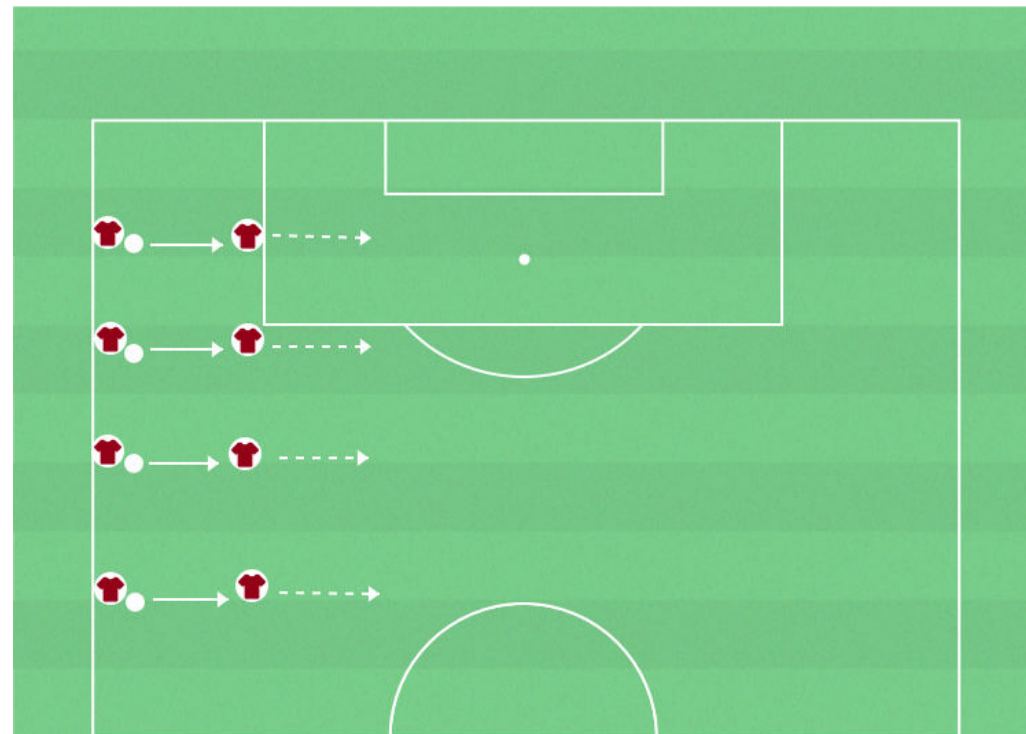
Hur?

Parvis förflyttar man sig från långsida till lånsida genom att bollhållare rör sig framåt och den andre backar och gör olika aktiviteter.

När ett par nått andra långsidan så byter man uppgift och tar sig tillbaka till andra långsidan.

Anvisningar

- 1 En passar bollen samtidigt som den andre backar och stannar bollen med insida eller utsida.
- 2 När bollhållare växelvis har bollen på häger/vänster fot styr den andre bollhållaren genom at vrida på kroppen samtidigt som den backar.
- 3 Bollhållare kastar en boll för nick samtidigt som den som skall nicka backar och nickar tillbaka till bollhållaren



TVÅ TOUCH PASSNINGS DUELL

Vad?

Aktivering

Varför?

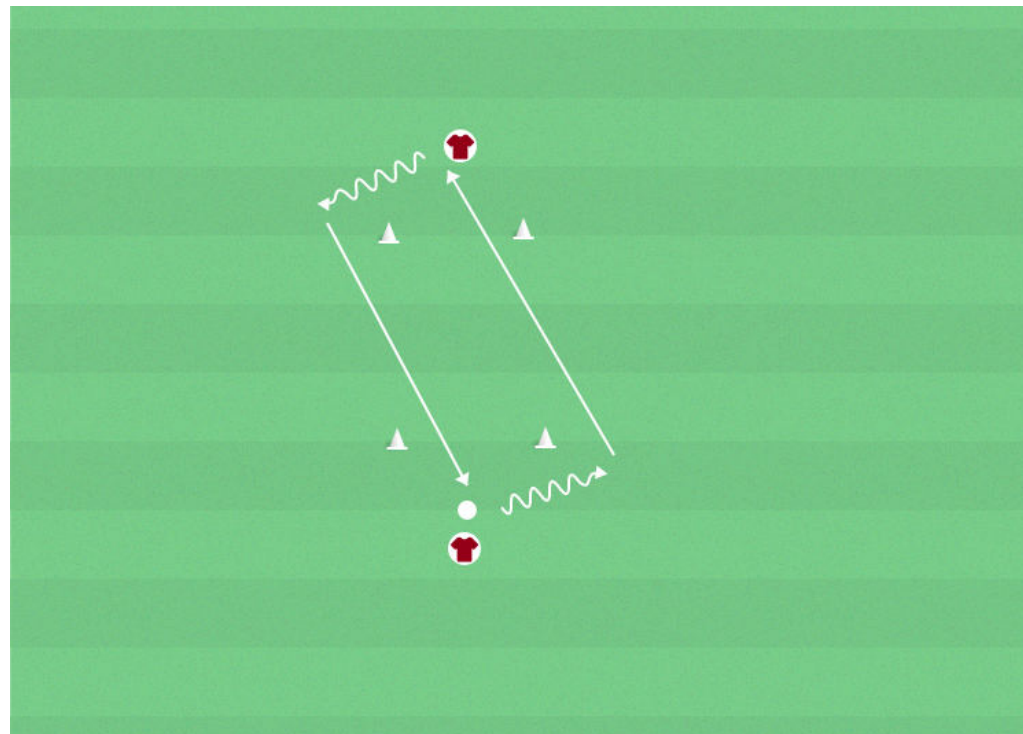
Samarbete genom passning och mottagning

Hur?

Med två tillslag skall du ta bollen på utsidan av valfri kona för att passa den mellan din medspelares två koner.

Organisation

Två par av koner med c:a 1 meter isär placeras c:a 3-4 meter i från varandra.



FÖRST TILL 3 "HATTAR"

Vad?

Aktivering

Hur?

Spelare som först har tre hattar i sitt "bo" vinner.

Organisation

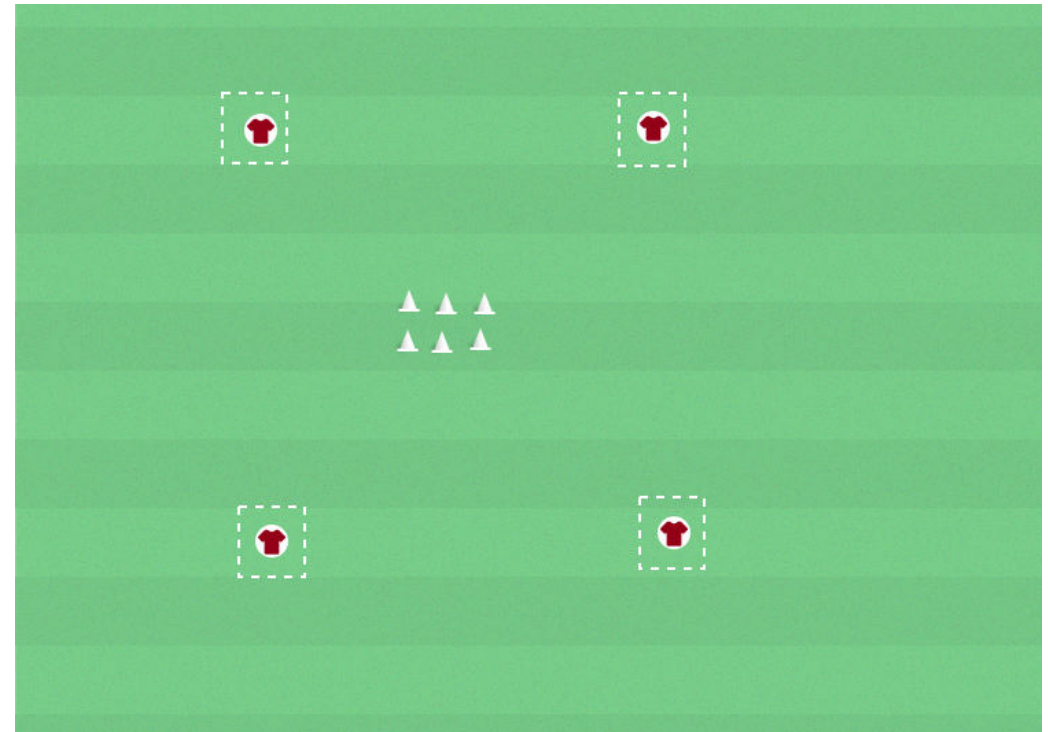
Vid 4st deltagare så använd det 6st hattar i mitten. Spelare skall hämta hattar och lägga i sitt personliga bo.

Inte innan alla hattar i mitten är slut får man börja hämta hattar från andras personliga "bo".
Man får inte skydda sitt egna "bo" på något sett.

Anvisningar

Är man 5st använd 8st hattar i mitten.

Se till att alla startar med lika långt avstånd från mitten.



PASSNINGSTRIANGEL

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Teknik med eventuell puls

Hur?

Två spelare per triangel

En spelare står vid långsidan med en boll och andra spelaren står vid "spetsen". Spelaren vid spetsen springer fram mot en av konorna och får en pass, passar tillbaka, Backar tillbaka, springer fram mot nästa kon och får en ny passning.

Organisation

Kör ca. 30 ca eller 10st passningar för att sedan byta.

Anvisningar

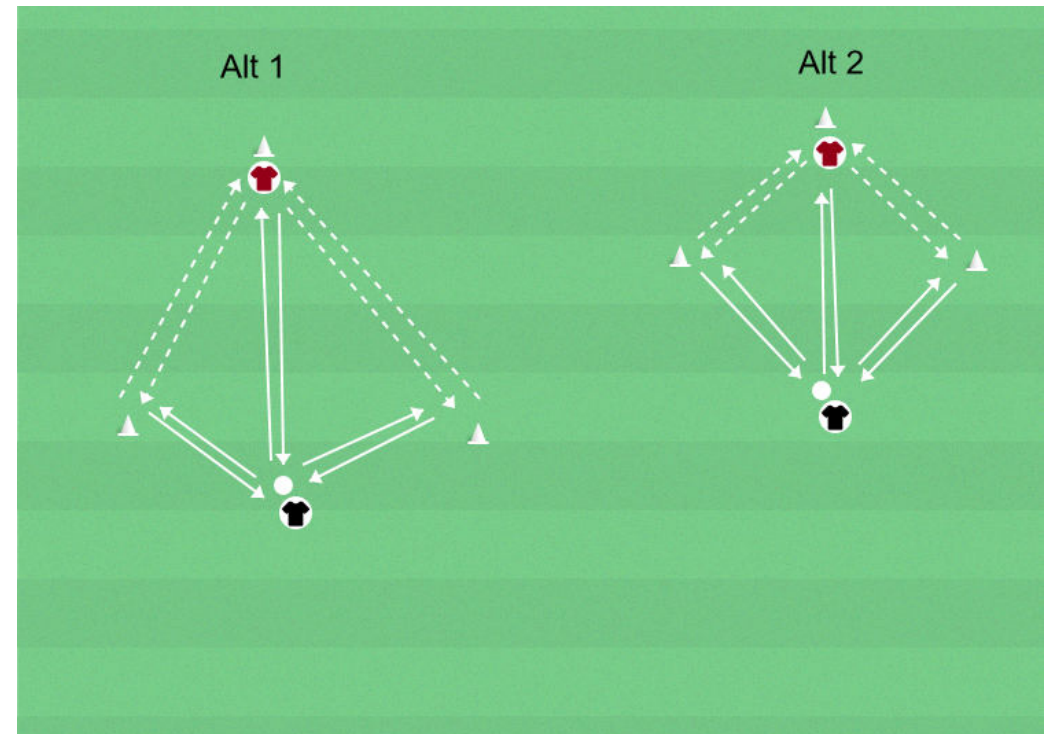
Man kan alternera avstånd (alt1 eller alt2) efter hur mycket "puls" man vill ha.

Förslag till aktioner för den aktive:

- 2 tillslag, mottagning-pass.
- 1 tillslag, direktpass
- Nick

Vid passning/mottagning, uppmana att använda höger fot vid högra konen och tvärt om vid vänster kona.

Vid 5mot5 och 7mot7 är det viktigare att passning/mottagning håller kvallité på än att det går fort.



AJAX TRIANGEL

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Bolltouch, "förstatouch", skapa tid för sig själv

Hur?

Mottagning, passning, ny position

Börja med vänstervarv (flest är högerfotade), byta håll så vänsterfotade får fördel.

Organisation

4-6st spelare per "triangel"

Vid fler än 1 spelare per kon ställer sig spelare vid kon för att agera passiv motståndare eller ställer sig 2m bakom i kö.

Anvisningar

Mottagande spelare skall börja position vid kon/motståndare och backa ut för att göra sig spelbar.

Passa alltid med foten längst ifrån kon/motståndare (För att skydda boll).

Vid vänstervarv

Mottag höger insida - Passning höger breddside

Mottag höger yttersida - Passning höger breddside

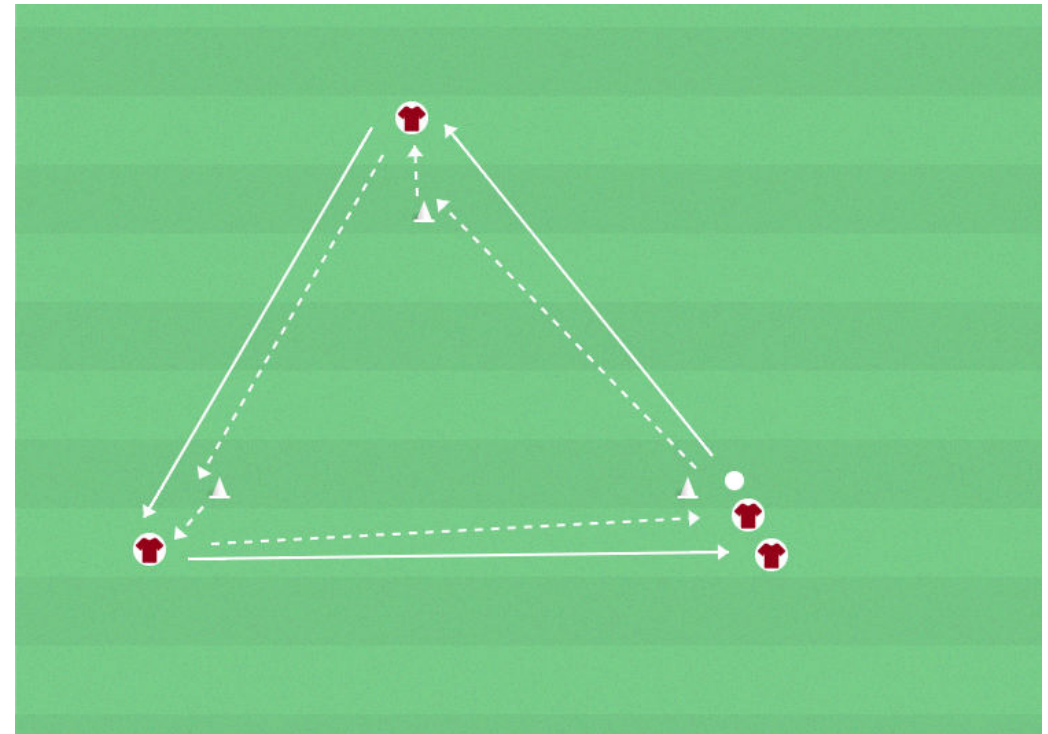
Mottag vänster insida - Passning höger breddside

Vid högervarv

Mottag vänster insida - Passning vänster breddside

Mottag vänsteryttersida - Passning vänsterbreddside

Mottag höger insida - Passning vänster breddside



DIAMANTEN

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Bolltouch, "förstatouch", skapa tid för sig själv

Hur?

Steg 1 - Mottagning, passning, ny position

Vid steg 2 och tillbakaspel, använd gärna 1 touch, men 2 då kvalitet går först.

Börja med vänstervarv (flest är högerfotade), byta håll så vänsterfotade får fördel.

Organisation

5-6st spelare per "triangel" eller "utdragen kvadrat" (diamant).

Vid fler än 1 spelare per kon ställer sig spelare vid kon för att agera passiv motståndare.

Anvisningar

Mottagande spelare skall börja position vid kon/motståndare och backa ut för att göra sig spelbar.

Passa alltid med foten längst ifrån kon/motståndare (För att skydda boll).

Vid vänstervarv

Mottag höger insida - Passning höger breddside

Mottag höger yttersida - Passning höger breddside

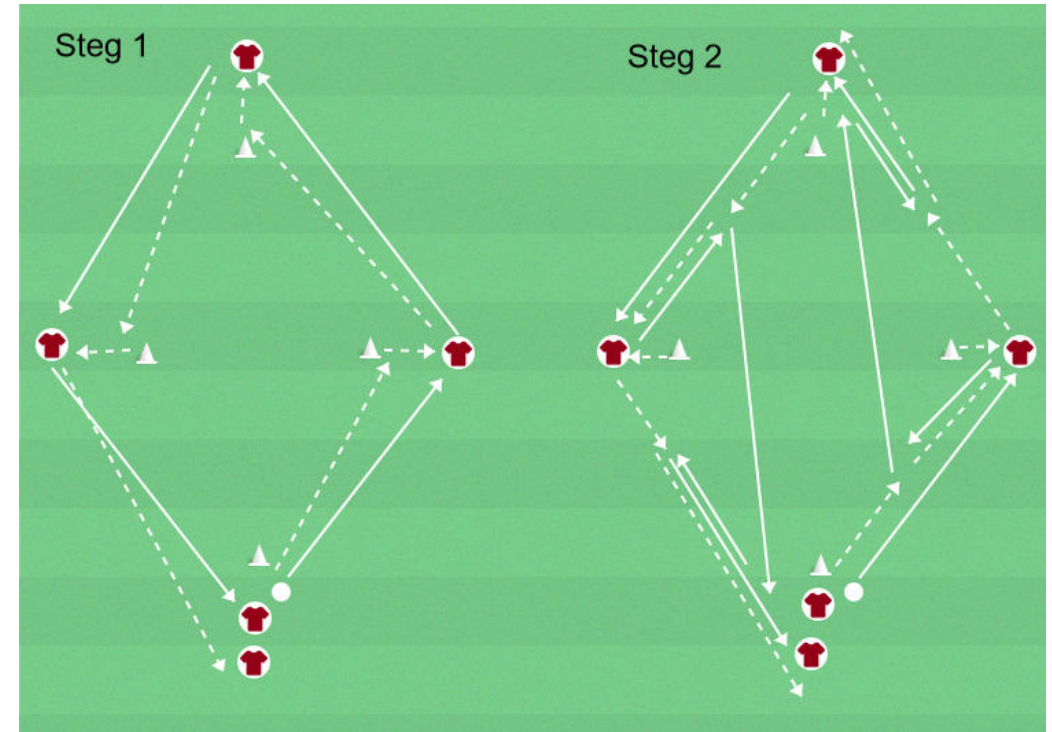
Mottag vänster insida - Passning höger breddside

Vid högervarv

Mottag vänster insida - Passning vänster breddside

Mottag vänsteryttersida - Passning vänsterbreddside

Mottag höger insida - Passning vänster breddside



TEKNIK PLUSSET

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Teknik och bollkontroll

Hur?

Fyra hattar i en kvadrat, en hatt i mitten. En spelare med boll vid varje ytterkon. Spelarna jobbar i par (diagonalt), man gör finter vändningar mot hatten i mitten. Vid en fint byter man plats och vid vändning återgår man till sin egen kon. När ena paret har gjort sin fint, börjar nästa.

Organisation

Vid fint och positionsbyte förutbestämmer man häger eller vänster fint.

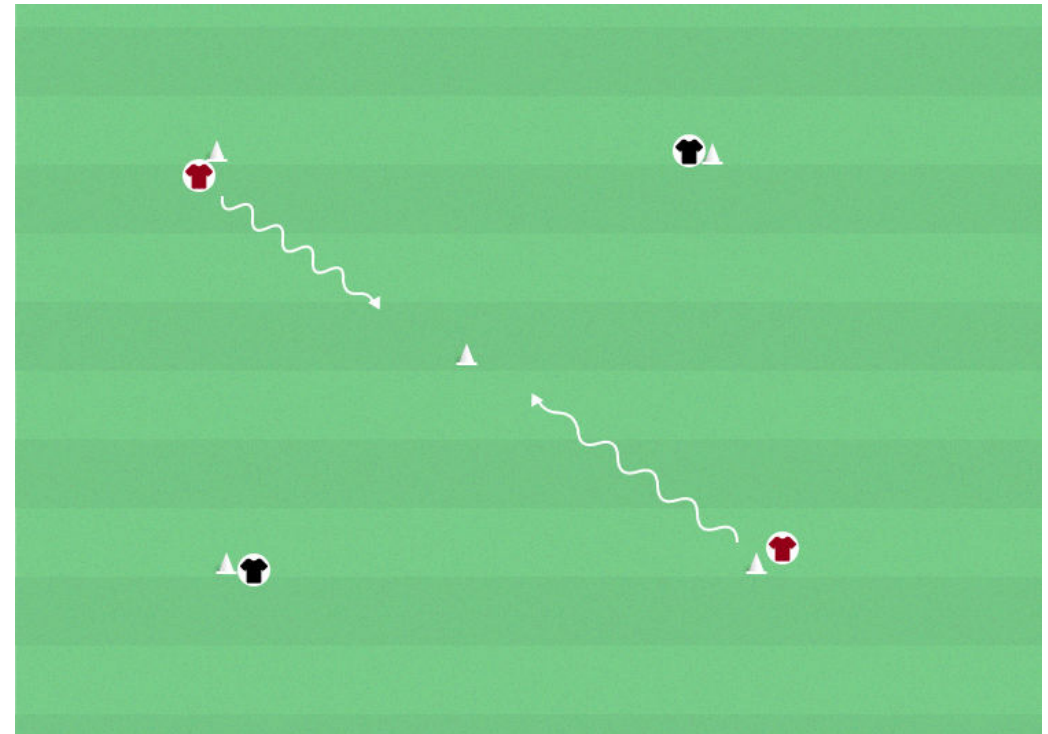
Anvisningar

Tips på finter:

- Kroppsfint
- Skottfint
- Överstegsfint ut/in
- Tvåfotare
- Eget val

Tips på vändningar:

- Insida
- Utsida
- Sula med utsida
- Sulvändning framför
- Cruyff



TEKNIK TRIO

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Teknik

Hur?

2st bollar (efter aktion, boll tillbaka till samma passningsläggare, vändning utan boll möt passningsläggare nr 2)

1st boll (efter aktion, vändning med boll, passa passningsläggare nr 2)

Spelare i mitten skall arbeta växelsvis mot passningsläggare.

Spelare i mitten skall alltid möta passningsläggare innan aktion

Organisation

3st, varav 1st i mitten

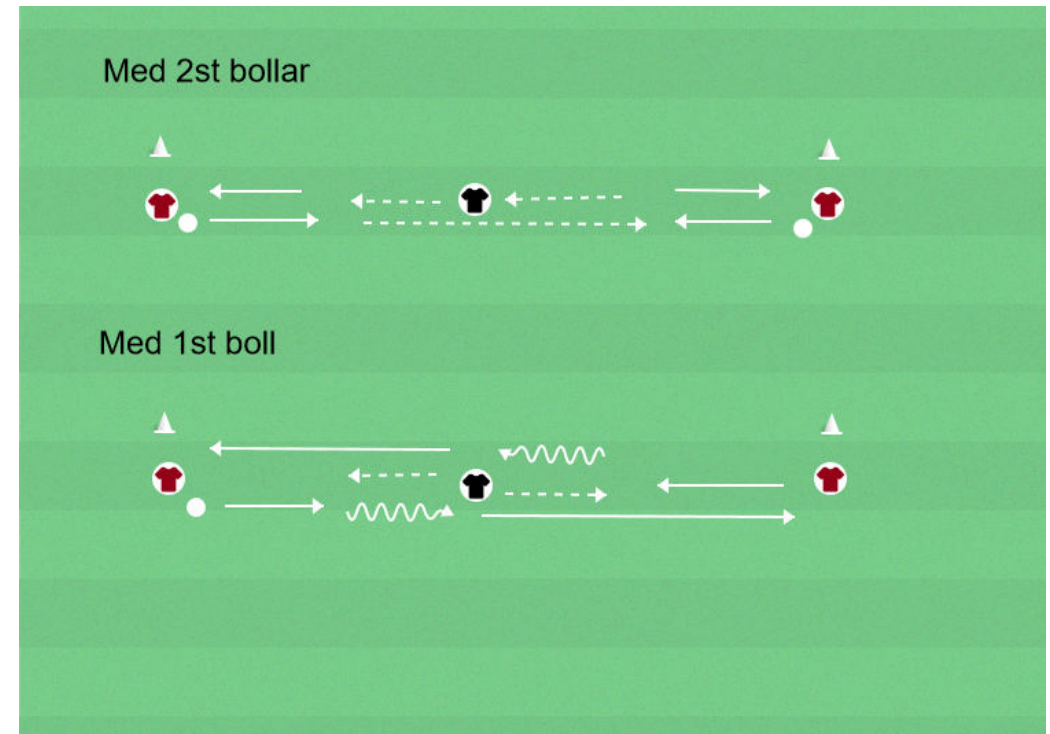
12-15st meter mellan koner

40sek /byte

Anvisningar

Aktioner:

- Passning: Mottagning insida/utsida - breddside tillbaka.
- Kast: Volley-breddside 1 tillslag/touch
- Kast: Nedtagning bröst - breddside tillbaka
- Kast : Nick (1 tillslag) tillbaka
- Kast: Nick-mottagning, nedtagning, breddside tillbaka (11 mot11)
- Passning: Mottagning, göra en fint,



TEKNIK CIRKEL

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Steg 1: Öva med samma position

Steg 2: Byta position efter lämnad boll

Steg 3: Ta med bollen från position till ny ledig position

Hur?

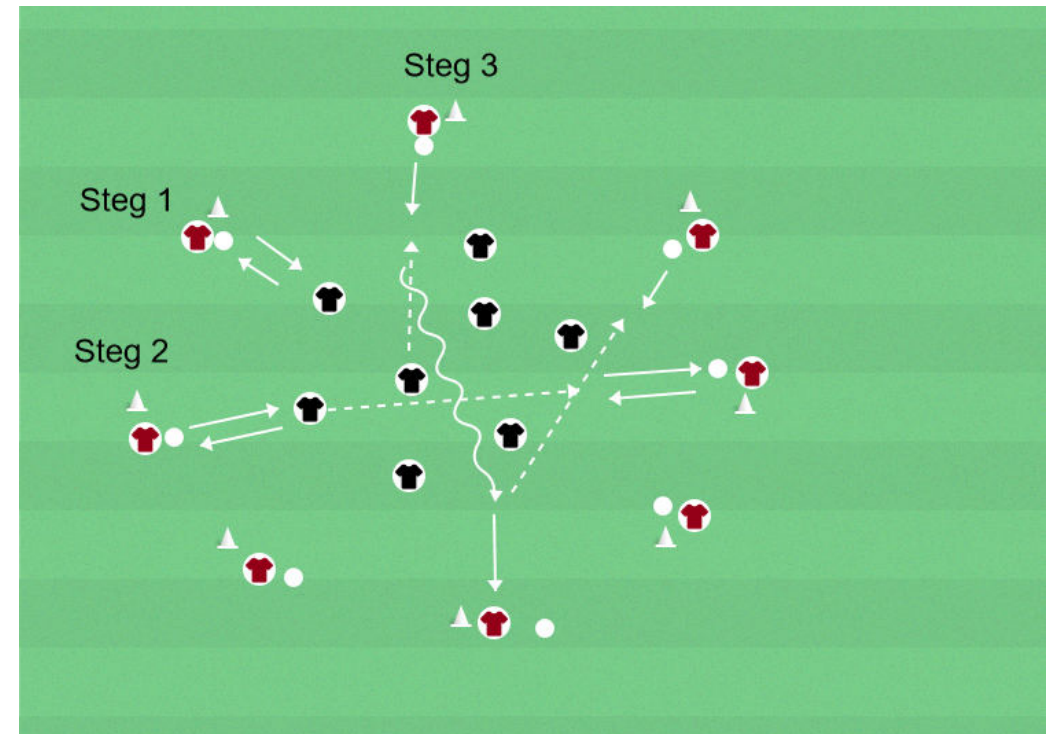
- Passning - mottag pass tillbaka (1 och 2 tillslag/touch)
- Kast - Volley tillbaka
- Kast - Knä, bredsida tillbaka
- Kast - Bröst, bredsida tillbaka
- Kast - Nick tillbaka
- Kast - Valfri nedtagning, bredsida tillbaka
- Kast - Mottag + vänd + hitta ny fri mottagare vid kona
-Lyft blicken, skapa kontakt (säg namn) så man inte passar samma
- Kast - Bröst + knä + volley tillbaka

Organisation

Koner/plattor i en cirkel. Hälften av spelare vid kona med boll och resten i cirkeln.

Anvisningar

40sek /byte



PASSNINGAR 2 LED

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Få boll, titta upp, hitta en kompis, passa, ny position. Driva och dribbla

Hur?

Spelare 1 i kö "A" gör en aktion, passar spelare 2 och ställer sig sist i kö "B". Spelare 2 upprepar.

Organisation

Två led (kö) med spelare mot varandra.

Minst 4st och max 8st spelare per grupp.

Sätt ut koner/plattor där led (kön) skall börja.

6-8m mellan led (kö)

Anvisningar

Alt 1

Spelare 1 driver med boll till spelare 2, boll nära kropp/fötter.

Lämnar bollen (kort passning) till spelare 2 och ställer sig sist i nästa kö.

Alt 2

Spelare 1 driver till kon/hatt och rundar "hatten" med yttersida/insida fot.

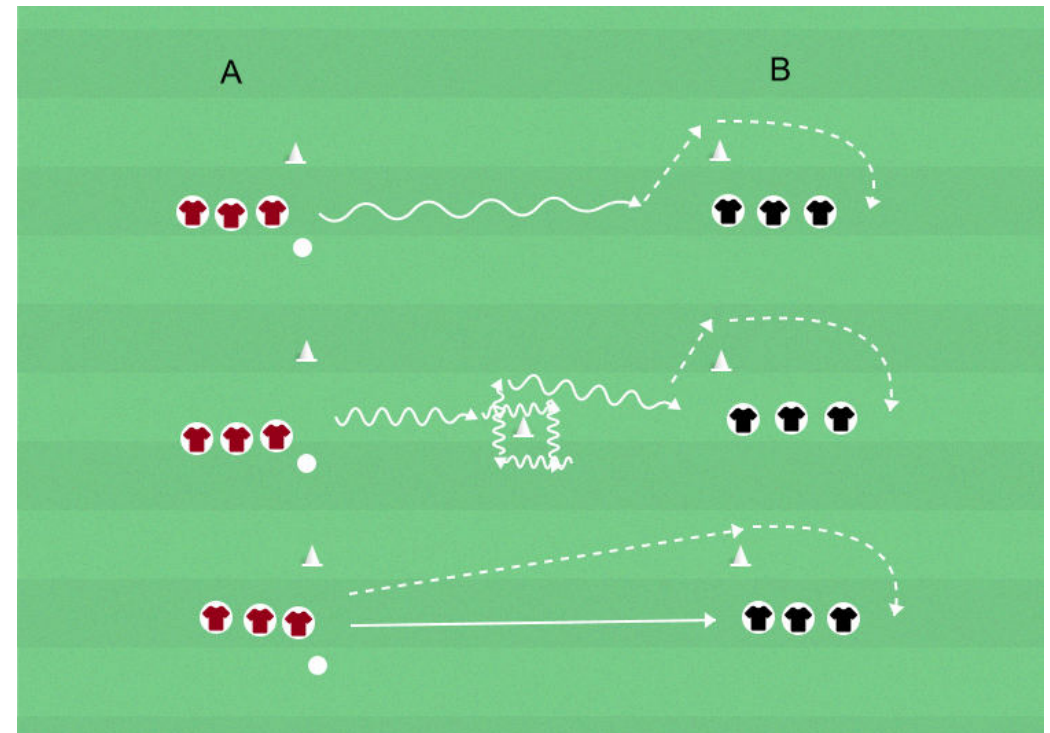
Lämnar bollen (kort passning) till spelare 2 och ställer sig sist i nästa kö.

Alt 3 (Gäller ej 3 mot 3)

Spelare 1 passar lång breddside till spelare 2 som tar emot boll, uppmuntra till 2 touch (undvika 1 touch)

Spelare 1 gör en snabb rush över till andra kön

Uppmana till att ha boll nära kropp/fötter (viktigare än snabbt) för att få bollkontroll och att lyfta blicken och titta på mottagaren.



VÄNDNINGAR

Vad?

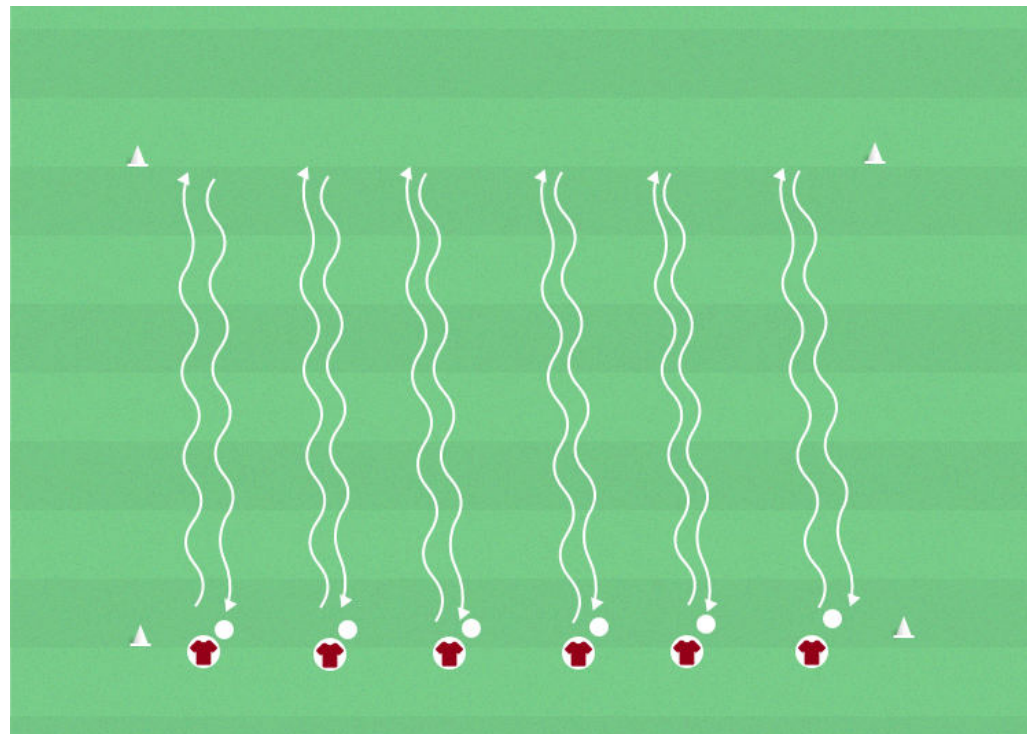
Fotbollskoordination

Varför?

När motståndaren hindrar dig att spela framåt

Hur?

- Insidsvänning
- Utsidsvändning
- Stoppvändning- Stoppa bollen med främre delen av fotens sula
- Sulvändning
- "Cruyff" vändning



CHIPPMÅL STAFETT

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Rolig teknikövning

Hur?

Bollen skall chippas över ett "litet" mål till en medspelare som skall ta emot och få bollen i mål.

Spelaren som chippat tar plats som nästa mottagare.

När bollen är i mål skall den hämtas och lämnas till nästa spelare som chippar.

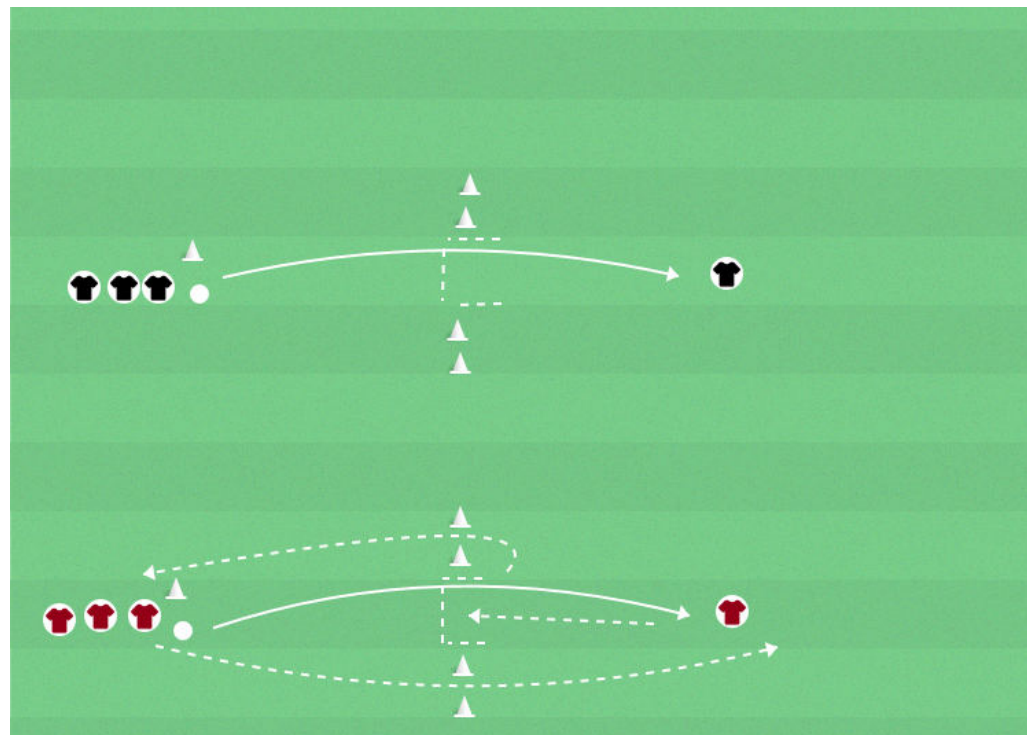
Anvisningar

Man kan sätta större koner bredvid målet för att man måste chippa.

Man kan välja för mottagare:

- Fria tillslag
- max 2 tillslag
- Max 1 tillslag

Först till t.ex 10 mål vinner



PASSNINGAR 2 PAR

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Passning och mottagning

Hur?

Alt 1

4-6m mellan spelare bredvid kon

Alt 2

4-6m mellan spelare, mottagning, pass runt kon

Alt 3

10-15m mellan spelare, pass bredvid kon

Alt 4 gäller endast 9mot9 och 11mot11

20-30m mellan spelare, Cross bredvid kon

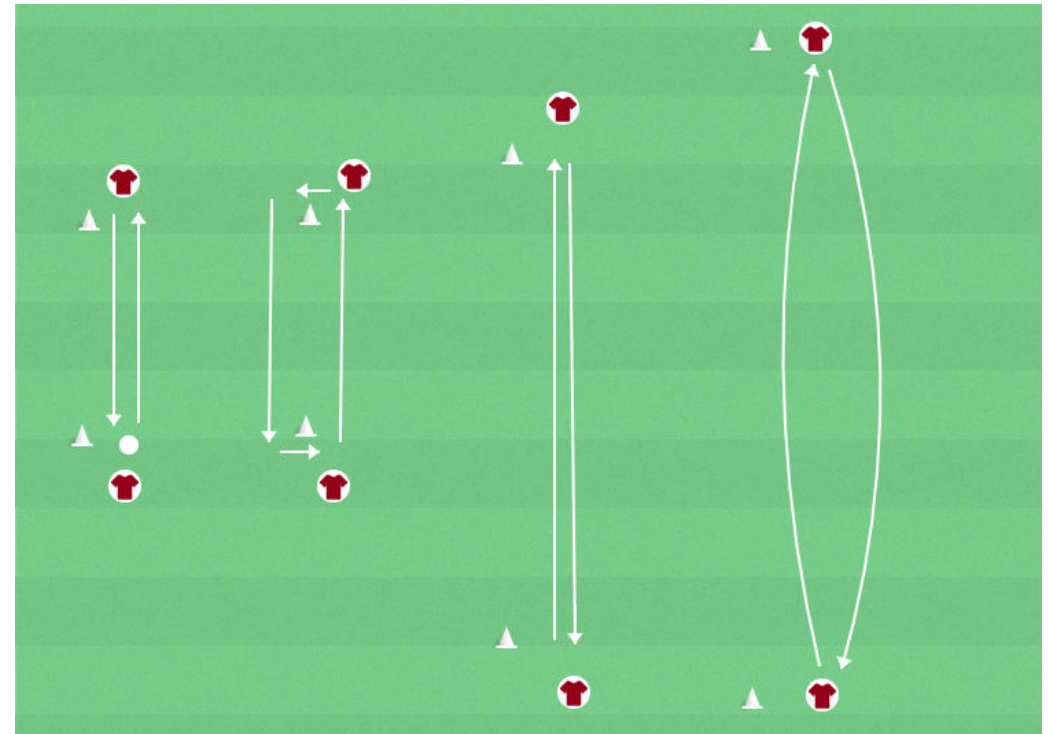
Organisation

Två koner och en boll per par.

Anvisningar

- Passning bredsida höger/vänster fot
- Mottagning insida/utsida höger/vänster fot

Be varje par räkna antal pass som blir "rätt", då ökar koncentrationen.



2 LED MED VÄGGPASSNING

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

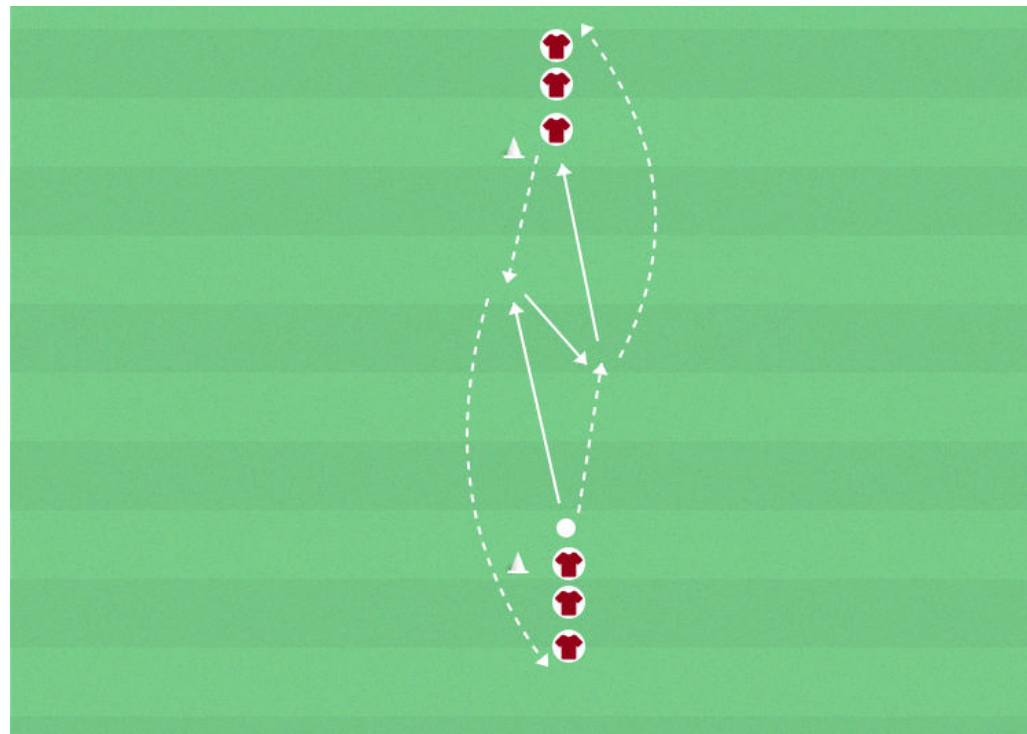
Väggpass och timing på mottagning

Hur?

Bollhållare passar en mötande spelare från andra ledet som väggpassar med bollhållare.
Efter väggpass passar bollhållare bollen till första spelare i andra ledet.

Anvisningar

Efter aktion byter man led.



FOTBOLLSGOLF/SLALOM

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Bollkontroll och lära sig anpassa hårdhet i passning

Hur?

Ta sig runt banan med bollen genom att passa bollen. Bollen måste stanna innan nästa tillslag görs.

1 kona = runt konan

2 konor = mellan konorna

Organisation

Valfritt antal konor.

Mål kan även bestå av en linje, två konor eller annat mål.

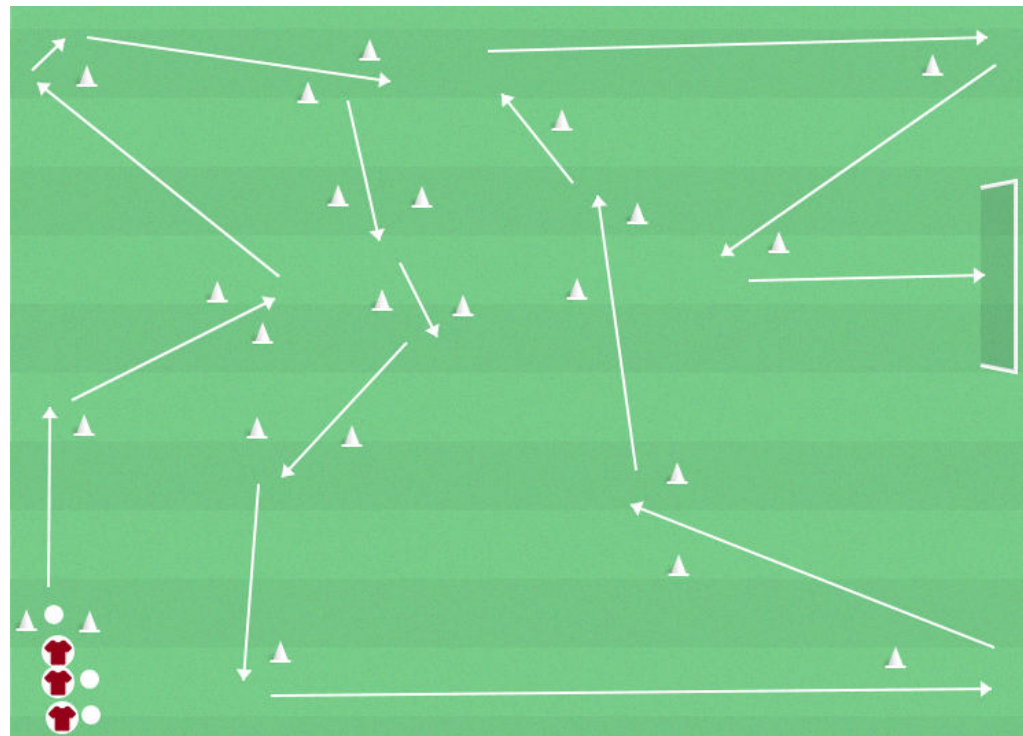
Anvisningar

3 mot 3, fria tillslag för att endast fullfölja banan.

Övriga spelformer, räkna antal tillslag innan bollen ligger i mål.

Alternativt kan man ha fria tillslag och köra slalom och ta tid.

Välter man en kona är det +5 sek tillägg/kona på sluttiden.



PASSNINGSDUELL

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Passning, mottagning och avståndsbedömning

Hur?

Passa en boll i par, var och en resp. markerad yta

Passa bollen till varandra utan att bollen hamnar vid sidan eller framför ytan.

Anvisningar

Vi yngre åldrar 5 mot 5 kan tillåta fria tillslag
7 mot 7 och äldre är det max 2 tillslag som gäller.

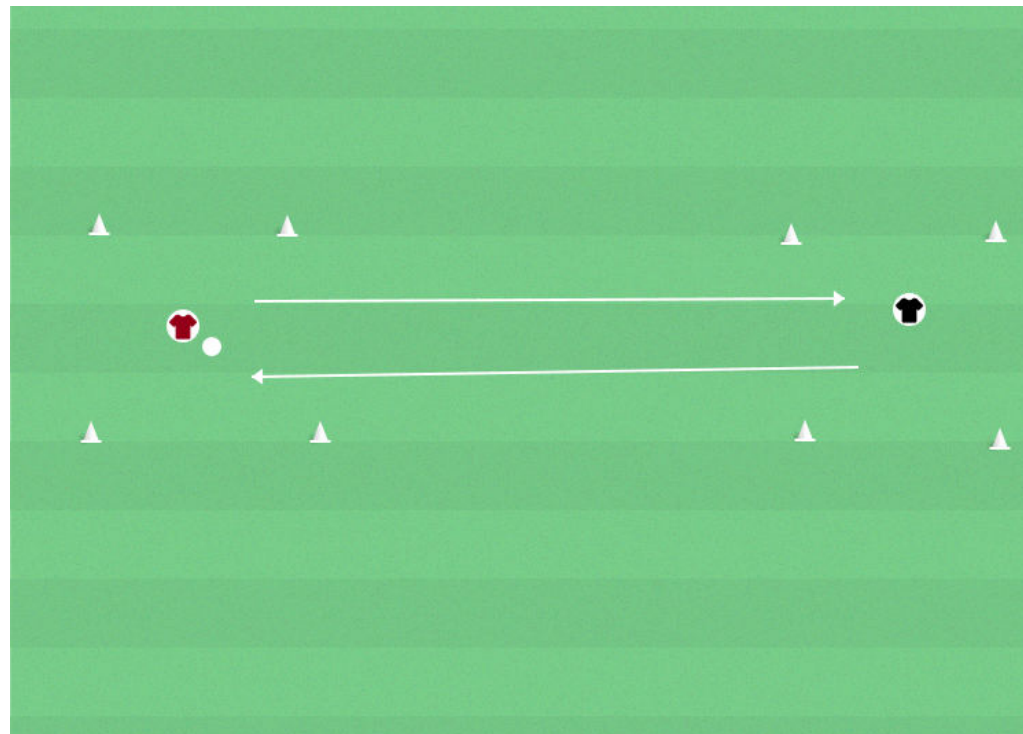
Duell: "Först till fem misstag har förlorat"

Misstag

- Använt fler än 2 tillslag.
- Går utanför markerad yta.
- Passat bollen utanför markerad yta.

Variant för äldre åldersgrupper:

- Längre avstånd mellan ytor och/eller mindre ytor
- Specifik passningsfot (Bästa/sämsta)
- Specifik mottagningsfot. alt 1 olika fötter för mottagning/passning
- Bollen får inte stanna efter första tillslaget.



FOTBOLLSFYSBANA

Vad?

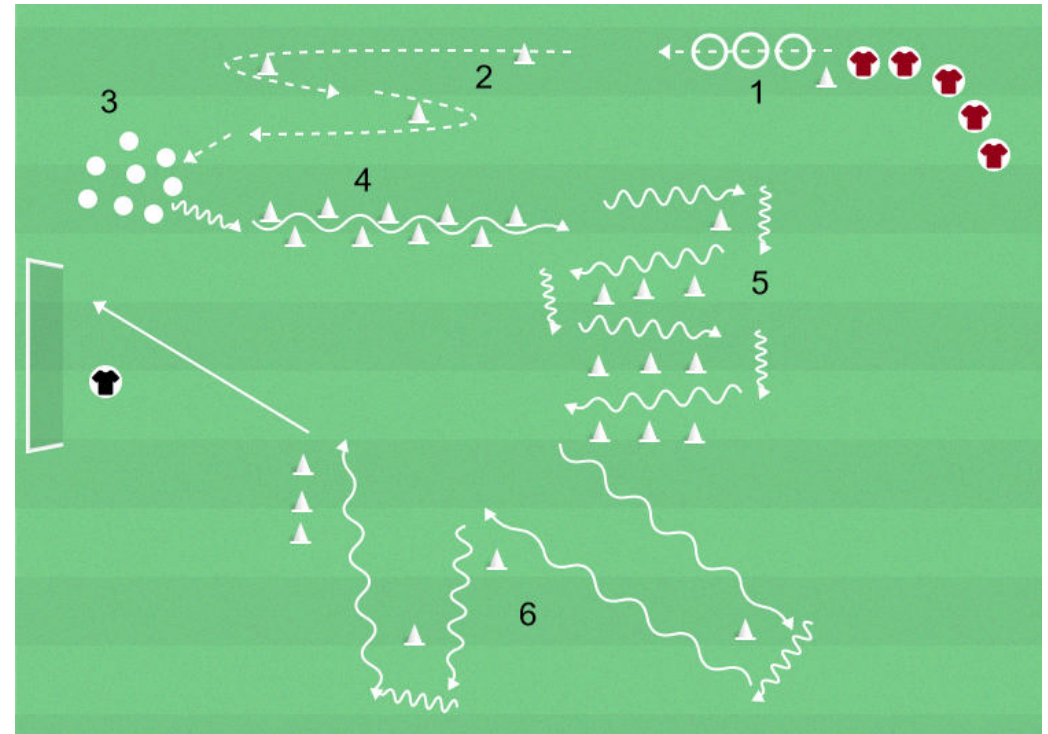
Fotbollskoordination

Varför?

Pulsbana med teknik och bollkontroll

Hur?

- 1 Snabba steg i "stege" eller bredvid koner (utan boll)
- 2 Ruch fram till kon, runt kon, backa till nästa, runt kon och rush ram (utan boll)
- 3 Hämta boll
- 4 Slalom genom tätt satta koner
- 5 Sula med sidan runt "breda koner"
- 6 Riktningsförändringar runt koner brett isär
- 7 Skottfinta motsåndare (tre koner) och avsluta på målvakt



PASSNINGSKRYSS

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

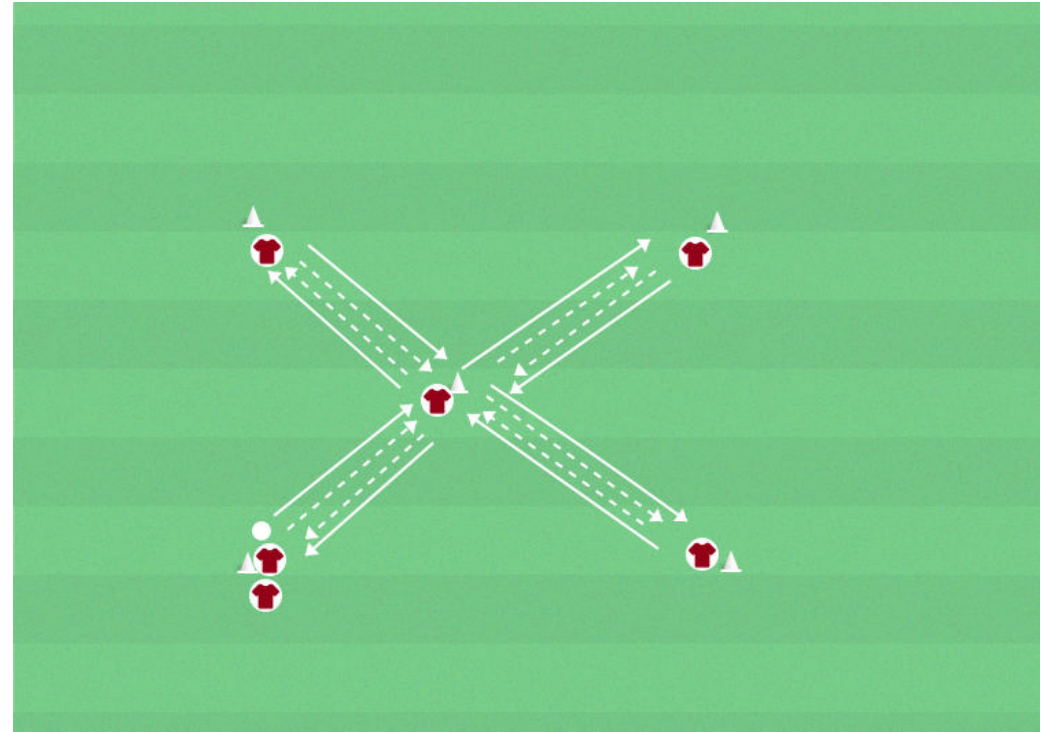
Passning, mottagning och positionsbyte

Hur?

Passa in till central spelare och spring efter och ta över mottagarens position. Mottagaren passar ut igen till nästa kona i kvadraten och upprepa.

Anvisningar

Man kan byta håll i krysset efter en stund.



FÖRSVARSPEL 1MOT1 MOT FELVÄND

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Hindra felvänd motståndare att bli rättvänd med boll.

Hur?

En motståndare med boll står vid en kon (vid kån), en felvänd motståndares står 5m bort vid en linje.

Försvare startar 3 m bakom felvänd motståndare på "mål"-linje.

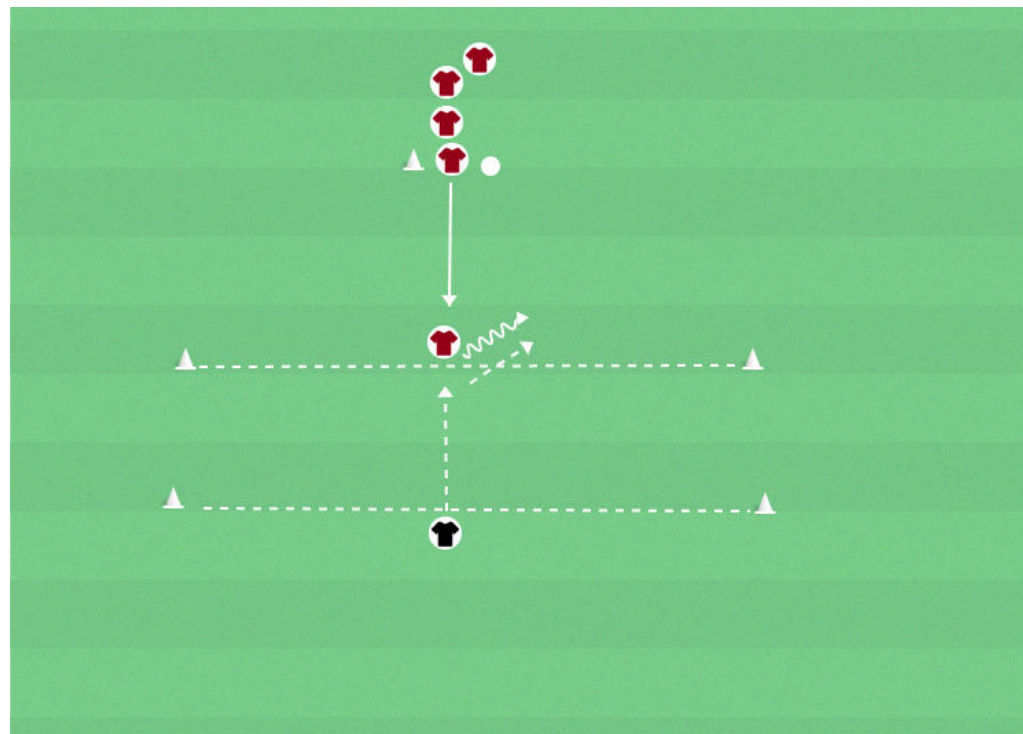
Försvare skall hindra felvänd motståndare att bli rättvänd med boll och nå "mål"-linjen

Anvisningar

När motståndare med boll spelar upp på felvänd motståndare så springer försvare upp och säller sig i "rätt" spelavstånd (0,5m-1m) avstånd från motståndare.

Styr med hjälp av stegsättning och följ med i oförändrat spelavstånd till motståndare väljer att vända sig om.

Då går man i bryt.



FÖRSVARSPEL 1MOT1 MOT RÄTTVÄND

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Hindra motståndare att göra mål

Hur?

Anfallare med boll står vid en linje, försvarare 10m bort vid en "bryt"-linje.

Anfallaren skall försöka ta sig förbi försvarare genom att driva bollen mot en "mål"-linje 20m bort.

Försvarare startar på "bryt"-linjen och skall när anfallare börja driva förhindra anfallaren att nå "mål"-linjen.

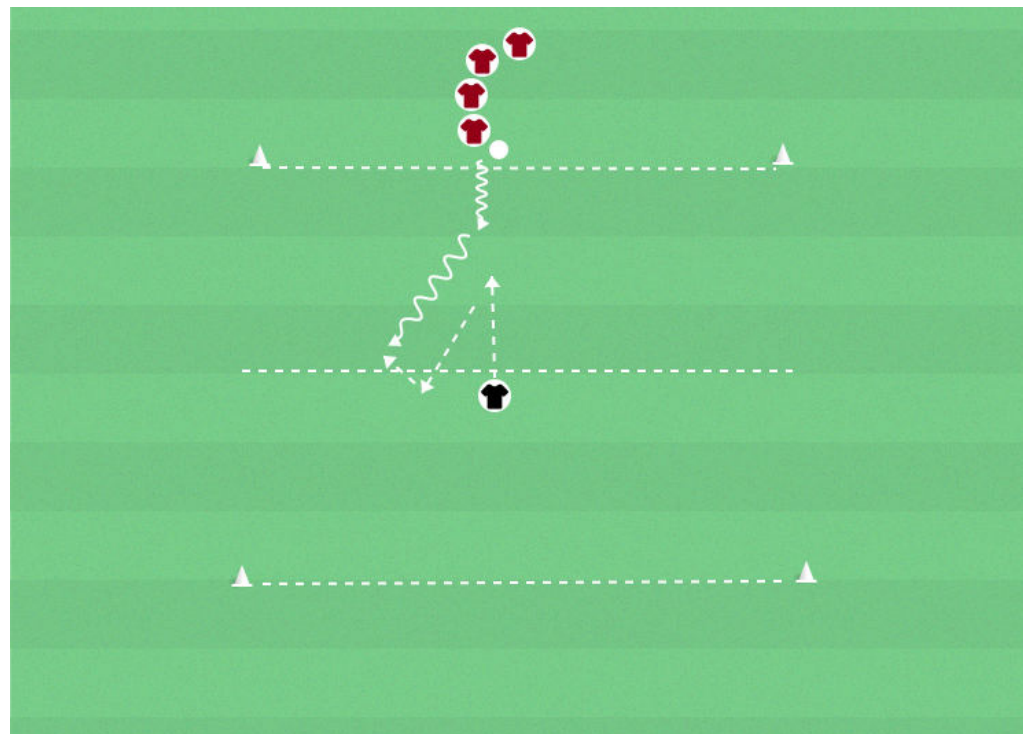
Anvisningar

Försvarares uppgifter

- 1 Snabbt fram till bra spelavstånd (1,5m) från anfallare
- 2 Styra anfallare. Välj gärna utåt mot närmaste linje eller mot motståndaren svagaste fot.
- 3 Följ med motståndare med oförändrat spelavstånd ("falla").

Detta gör att man bromsar motståndaren.

Vid "bryt"-linjen har man troligen fått understöd av en medspelare och då för man stöta och erövra bollen.



ANFALL - FÖRSVAR - VILA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Lära sig ställa om från att anfalla till att direkt försvara

Hur?

Ett lag stå bakom försvarande lagets mål.

Anfallande laget startar med boll och påbörjar anfall.

Andra laget försvarar (skjuter ut bollen när de får den)

När de anfallande laget gör mål eller försvarande bryter bollen är spelet avslutat och, försvarande lag ut bakom målet.

Vilande laget kommer in och får en boll och startar anfall mot försvarande lag (de som tidigare anföll)

Organisation

3 lag (minst 2-3 spelare/lag)

2 mål (anpassas efter spelform)

Anvisningar

En progression är att instruera så att när de försvarande vinner boll passar de egen målvakt eller tränare för bonuspoäng istället för att sparka boll ur spel.

Försök hålla tempo, var redo med bollar så spelet snabbt sätts igång.



SKOTTÖVNING MED VÄGG

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Skottövning med målvakt

Hur?

Ledare några meter framför mål.

Spelare med varsin boll vid mittlinjen.

Spelare 1 tar några steg fram med boll, passar ledare som i sin tur passar tillbaka bollen och spelaren skjuter.

Variera skott-fot
(Ingen tåfjutt)

När man skjutit ställer man sig som passare.

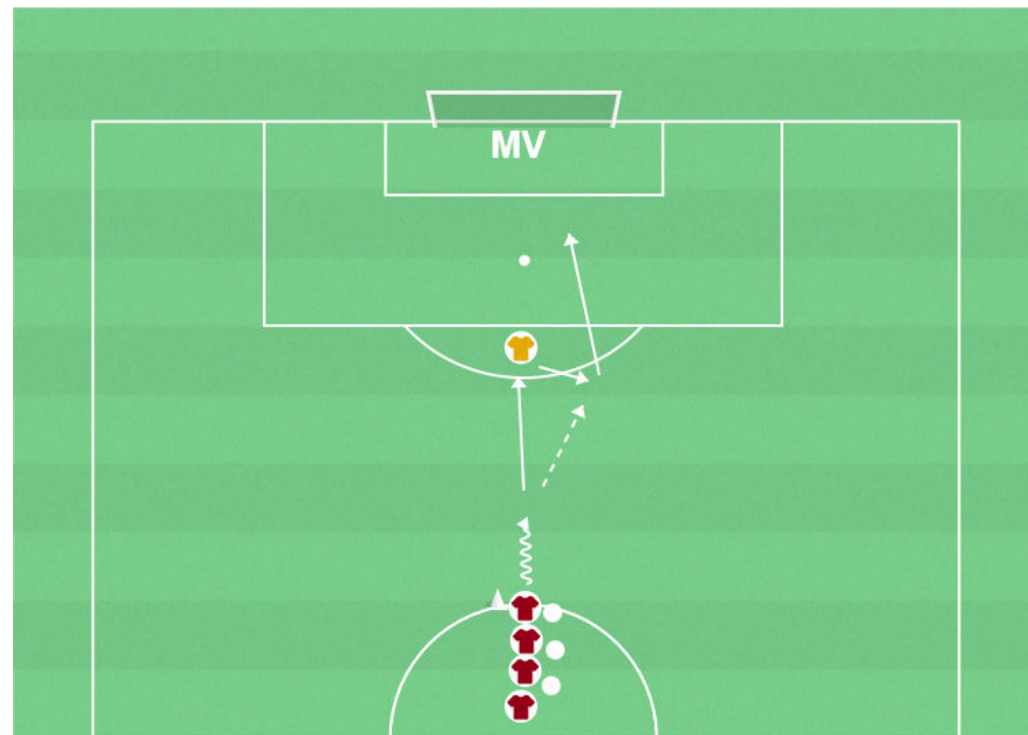
Anvisningar

Utveckling:

Två spelare står några meter framför målet på varsin sida.övriga står vid mittlinjen med bollar.

Passar en av spelarna, får tillbaka och skjuter på mål.

När man skjutit ställer man sig som passare.



PASSNING/VÄNDNING MED VÄGGAVSLUT

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Öva på mottag, 90graders vändning, passning och ny position.

Hur?

Passning, mottagning, vändning, passning. Vid sista mottagare görs ett väggpass med avslut på målvakt

Organisation

En kö med bollar, 3-5st koner med felvända spelare. Ett mål med målvakt.

Förflyttning enl. siffror

Anvisningar

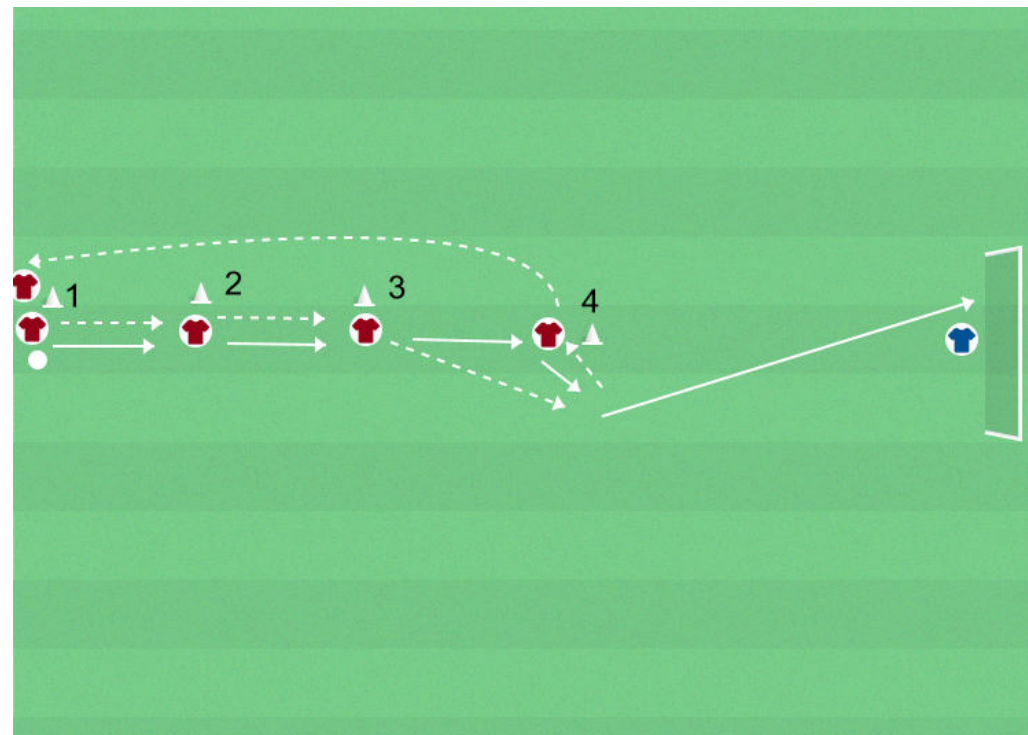
Som passningsmottagare står man felvänd och tar emot passningen. Gör en vändning och passar nästa medspelare.

Man förflyttar sig till nästa kona och ställer sig felvänd.

Väggpassare hämtar boll och ställer sig sist i kön.

Skytt ställer sig som väggpassare direkt efter skott.

Uppmana gärna till att scanna av bakom sig innan mottagning av passning.



AVSLUT MED ÖVERLAPP OCH VÄGGSPEL

Vad?

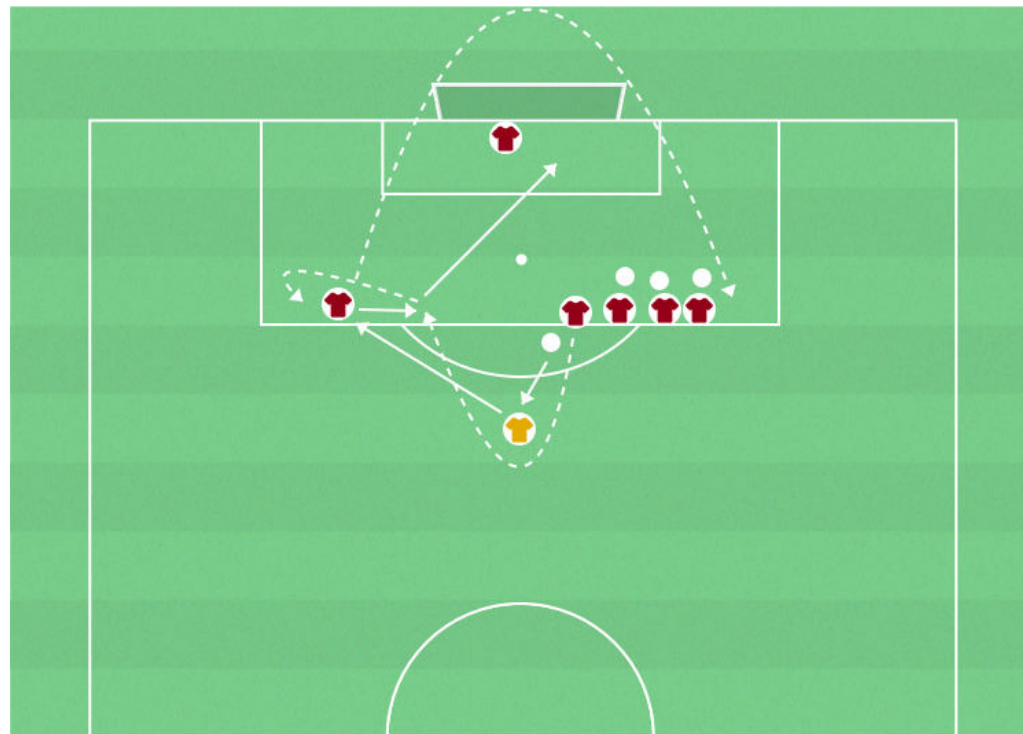
Komma till avslut och göra mål

Hur?

För avslut med vänster fot börjar avslutare till höger om fast spelare/ledare i mitten för att sedan springa runt samma person för att få en passning tillbaka av spelare på vänster sida för avslut med vänster. Avslutare ställer sig sig som passningsläggare nr2 direkt efter avslut. Passningsläggare 2 hämtar boll oh ställer sig sist i kön.
Efter 3-4 skott per spelare byte rman håll.

Anvisningar

Uppmana avslutare att leta avslut långt ner i borte gaveln där det är svårast för målvakt att nå.



INSIDESVÄNDNINGAR

Vad?

Speluppbyggnad

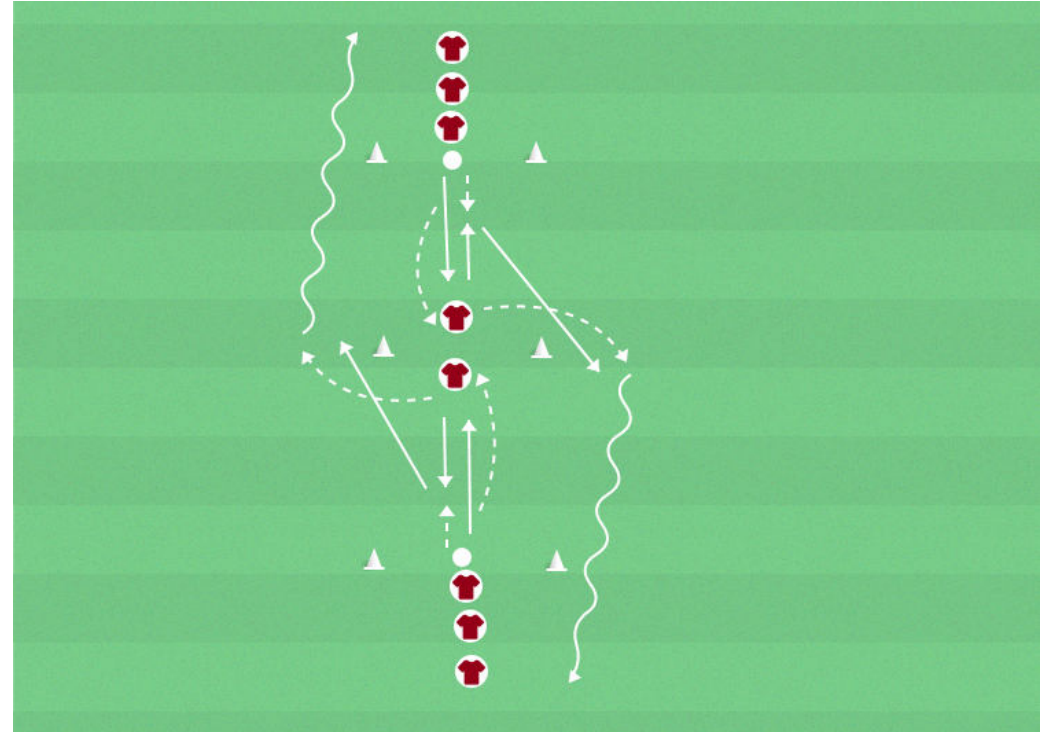
Hur?

Pass från kön upp till felvänd anfallare som gör en insidesvändning och tar bollen och ställer sig sist i andra kön.

Passningsläggaren tar plats i mitten som ny felvänd anfallare

Anvisningar

Anfallaren får aldrig släppa blicken på bollen under vändningen som alltid görs innåt.



AVSLUT MED INSIDESVÄNDNING OCH CUTBACK

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Lära sig att följa med upp i anfall kan ge målchans.

Hur?

Avslutaren passar en mötande anfallare som vänder inåt och får en längre/djup passning som han tar med sig framåt.

När avslutaren passerat är det 100% framåt mot den bakre ytan där han får en sidledespassning av anfallaren

Organisation

2st fasta anfallare som kör varannan gång.

Övriga avslutare på kö med boll

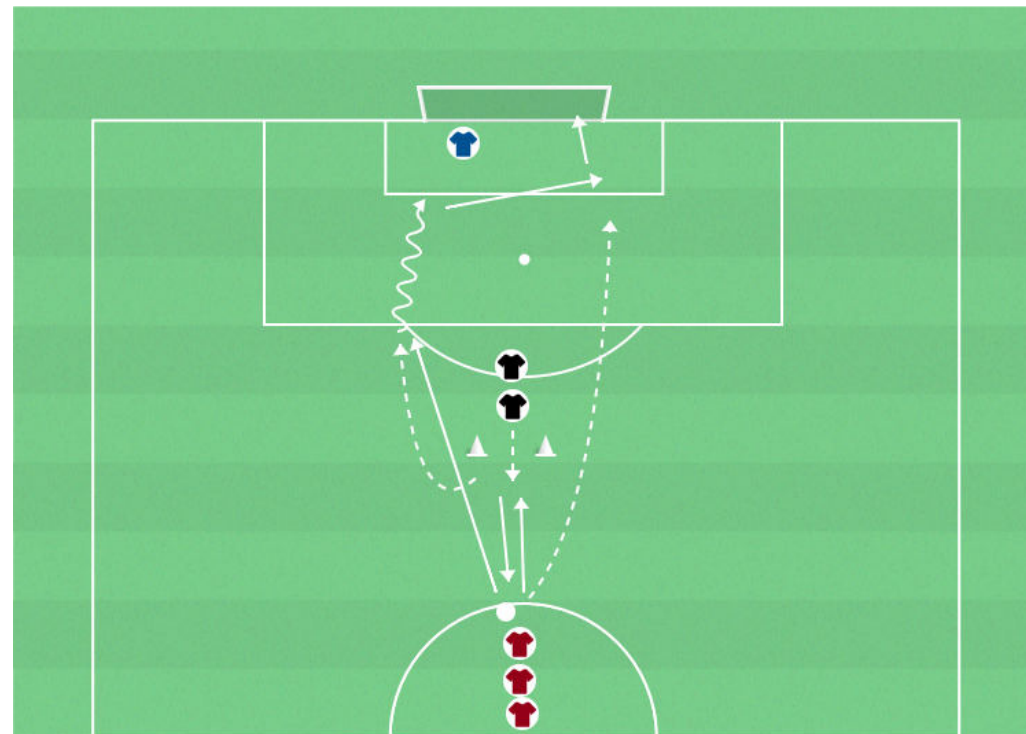
Anvisningar

Tanken är att det inte alltid är anfallaren som gör målet.

Anfallaren får aldrig släppa blicken på bollen under vändningen som alltid görs innåt.

Anfallaren skall driva bollen mot första stolpen för att kunna passa avslutaren på en fri bakre yta.

Vidareutveckling av övningen "Insidsvändningar"



2 MOT 1 MED PRESS I RYGG

Vad?

Komma till avslut och göra mål

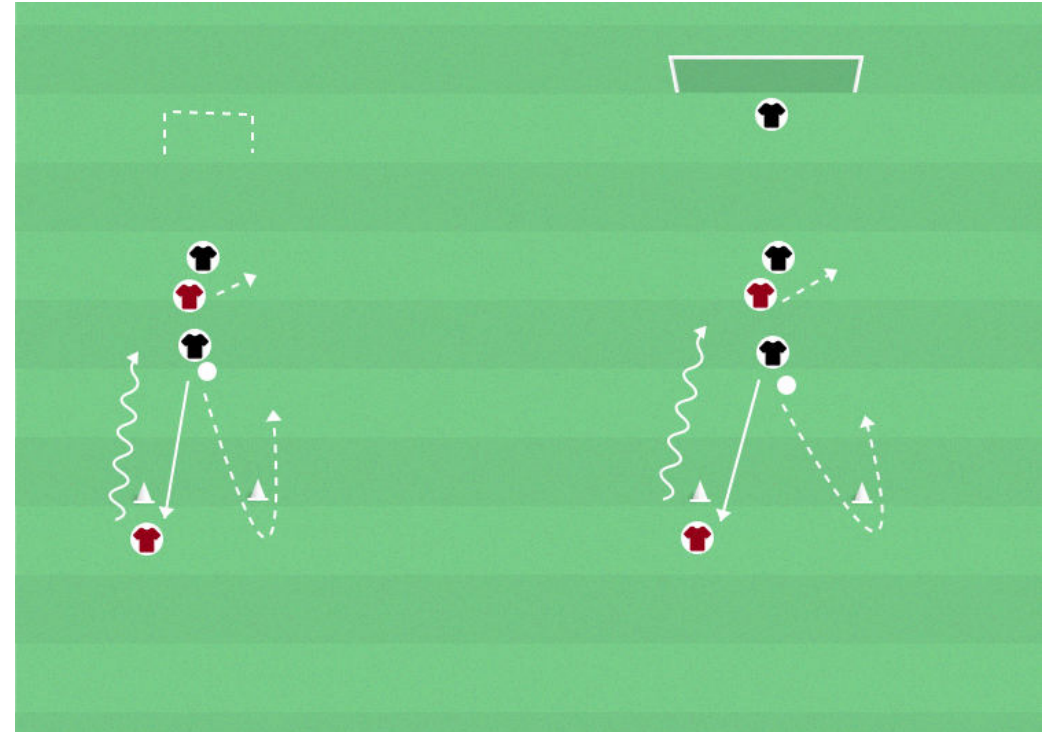
Hur?

Offensiv förssvarare passar bollen mellan konerna och att själv springa och runda en kona för att sedan hjälpa till att försvara.

Defensiv anfallare står mellan konerna och skall ta bollen på utsidan av konerna för att sedan med hjäl av offensiv anfallare föra mål

Organisation

Går att göra mot både litet mål utan målvakt samt påstort mål med målvakt



AVSLUT I RÖRELSE MED TVÅ TOUCH

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Hur?

Efter passning till ledare får spelare en passning tillbaka som man med två tillslag skall komma till avslut

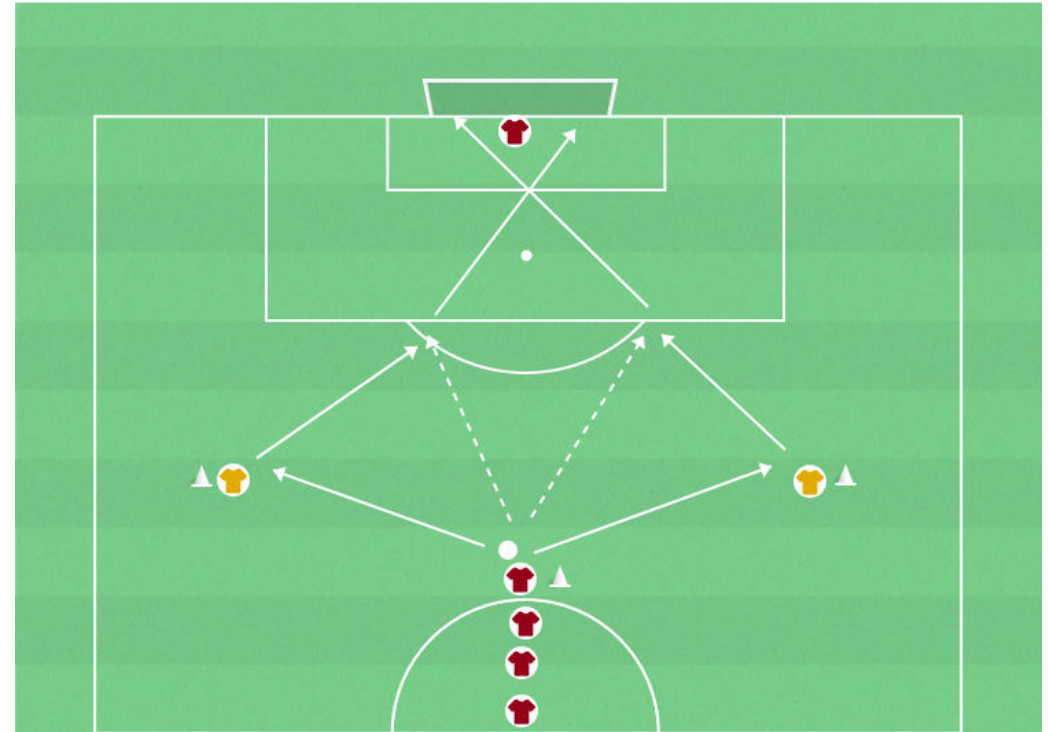
Anvisningar

Man får inte avsluta på ett tillslag, utan endast med två tillslag.

Boll från vänster tas emot med höger fot och avslutas med vänster fot.

Boll från höger tas emot med vänster fot och avslutas med höger fot.

Uppmana att avsluta lågt i botten gaveln.



2 TOUCH UTMANING

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Mottagning och skott

Hur?

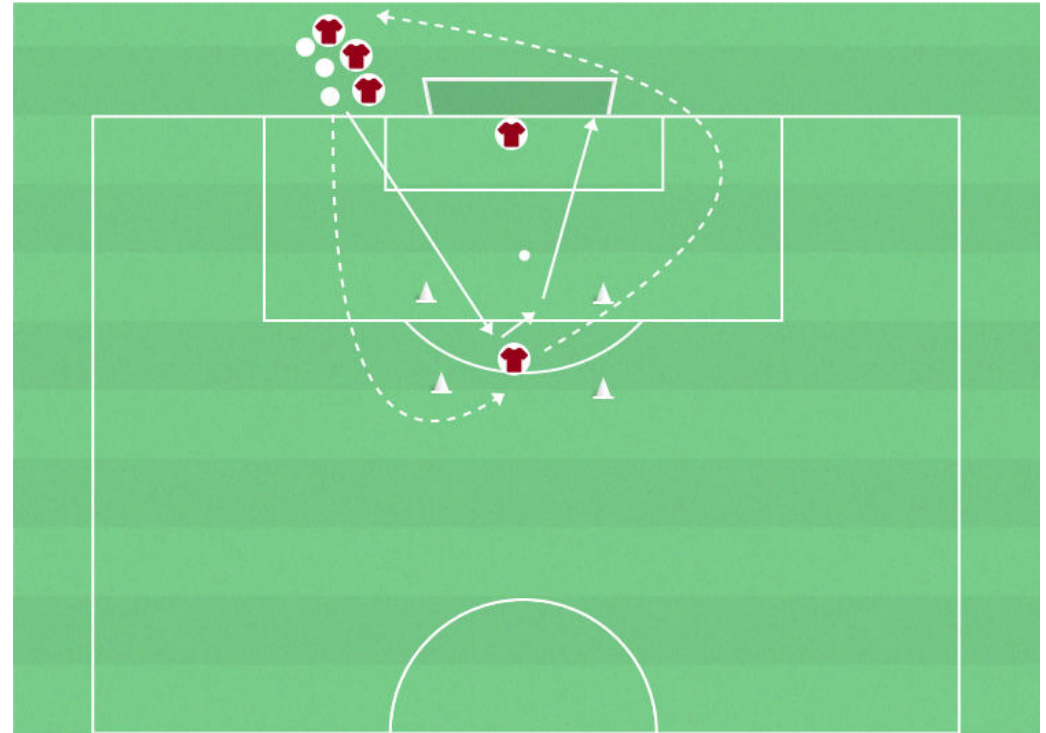
Passning upp till skytt inom kvadraten med koner.

Skytten skall med två touch komma till avslut

Anvisningar

Endast två tillag

Skytt får inte avsluta utanför koner.



REAKTIONSSNABBHET

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Förhinda mål

Hur?

Försvare och avslutare jobbar på var sin sida om konerna. Försvare skall hindra avslutare att göra mål.

Avslutare skall genom riktningförändringar få fritt att skjuta in bollen i mål. Avslutaren har bara ett tillslag på sig per boll att göra mål.

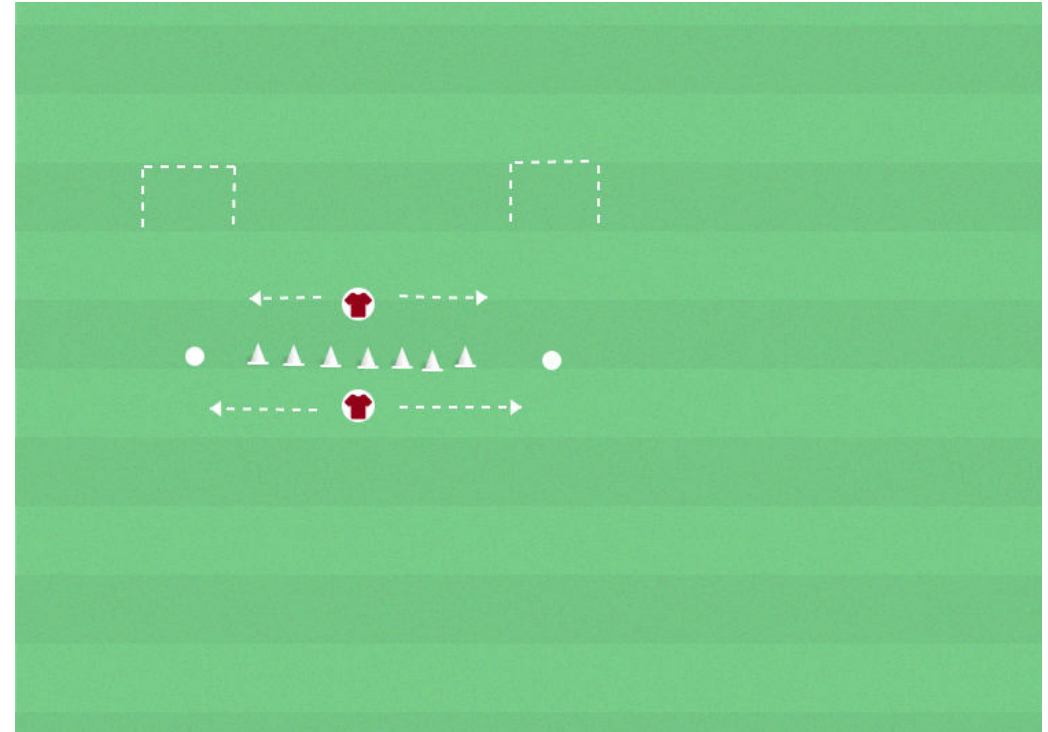
Organisation

Två små mål med 3-4m i mellan. 3- 4 meter ifrån målen lägger man upp 2 st bollar mitt framför målen. Ställ koner som täcker mellanrummet mellan målen och blir en "vägg". En försvare och en avslutare.

Anvisningar

Finns en utveckling av denna som heter

"1 MOT 2 MED 4ST SMÅ MÅL"



1 MOT 2 MED 4ST SMÅ MÅL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

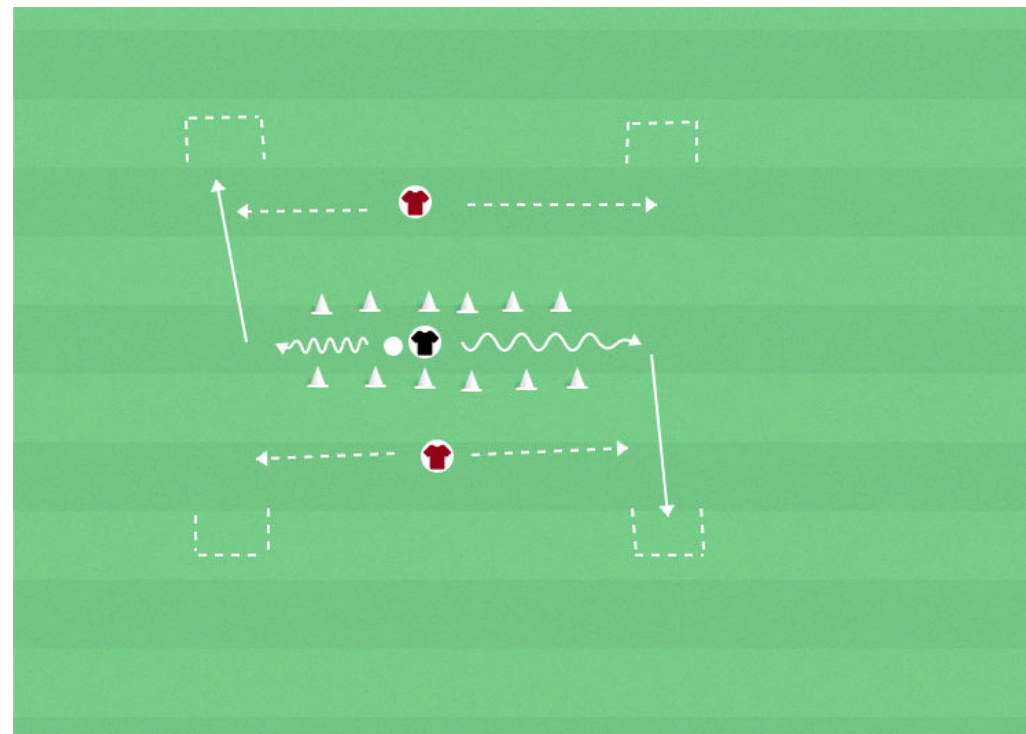
Varför?

Scanna av motståndare

Hur?

Bollhållare skall driva bollen fram och tillbaka i ytan mellan konerna och försöka göra mål i valfritt mål.

Försvarare skall förhindra bollhållare att göra mål.



ENGELSKA KVADRATEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passningsspel, spelbarhet

Hur?

Passa ett förbestämt (3-5st) antal passningar inom laget och därefter passa över till andra laget samtidigt som ett lag försöker bryta.

Yngre ålder kan börja med fria tillslag. Utveckla till max 2 tillslag

Går att räkna poäng till de laget som får över bollen.

Antingen spelar man med samma lag i typ 5 min och gör en rotering. Alt. byter man jagande lag vid vid missad passning.

Organisation

3 lag. 3-4 spelare per lag

En spelyta, med tre zoner, varav den i mitten endast en smal passage. Lagen står i varsin zon, tränare/ledare står med bollar utanför den smala passagen.

I början kan man ta bort "mitten-zonen" och låta jagande laget vänta vid sidan.

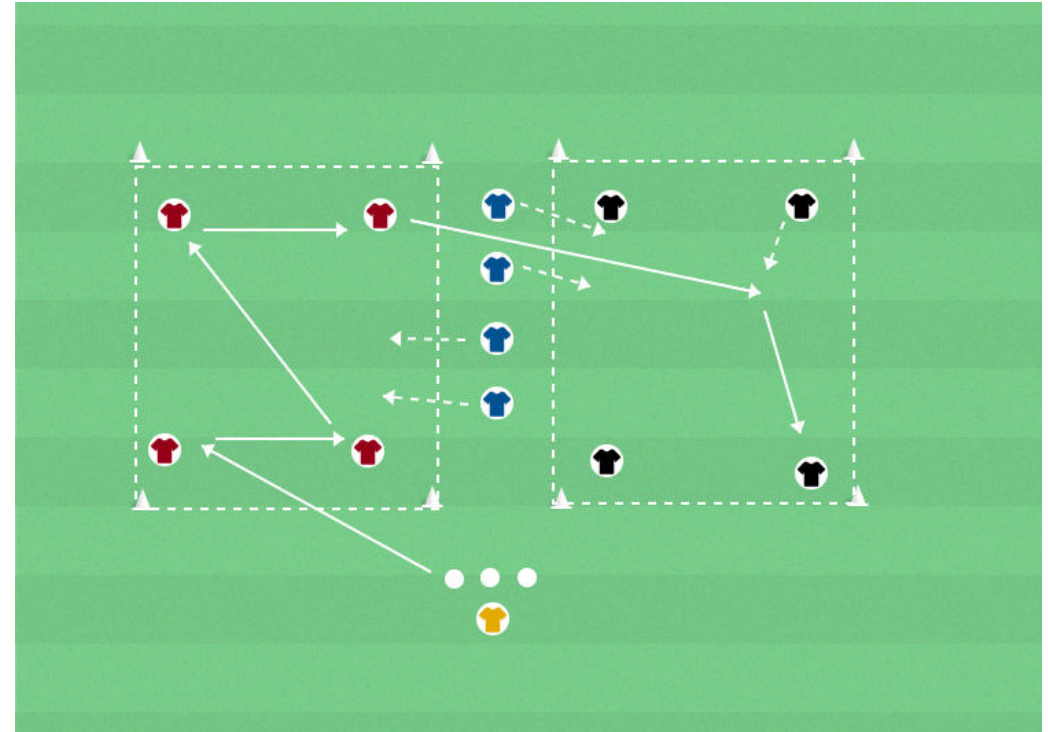
Varje gång bollen är ur spel spelar ledare in en ny boll.

Anvisningar

Lag 1 får boll av tränare. Jagande spelare i lag 3 får inte gå in i zon innan första spelare i lag 1 vidrört bollen. Lag 1 passar förutbestämt antal pass inom laget innan man får passa bollen över till lag 2. Klarar inte lag 3 att bryta, går en ny spelare i laget in och jagar hos lag 2.

Är bollen "död" (utanför spelplan) kommer ny boll in från tränare i valfri zon och ny jagare går in. Om jagande spelare i lag 3 bryter bollen skall hen spela ut bollen till tränare eller ev. tillbaka till sina egna spelare i mitten-zonen.

Touchar jagande lag bollen börjar passande lag om räkningen av antal pass.



POSSESSIONSPEL 6 MOT 2 MED VÄGGAR

Vad?

Speluppbyggnad

Hur?

4 stycken står på varsin sida i kvadraten och är medspelare till de i kvadraten.

De två i kvadraten har som mål att under ca.30-60 sek hålla i bollen (de duellerar) så länge de kan. De har medspelarna i kvadraten att väggspela med.

Utveckling:

2 mot 2, 3 mot 3 osv.

Tiden ökar ju fler man blir.

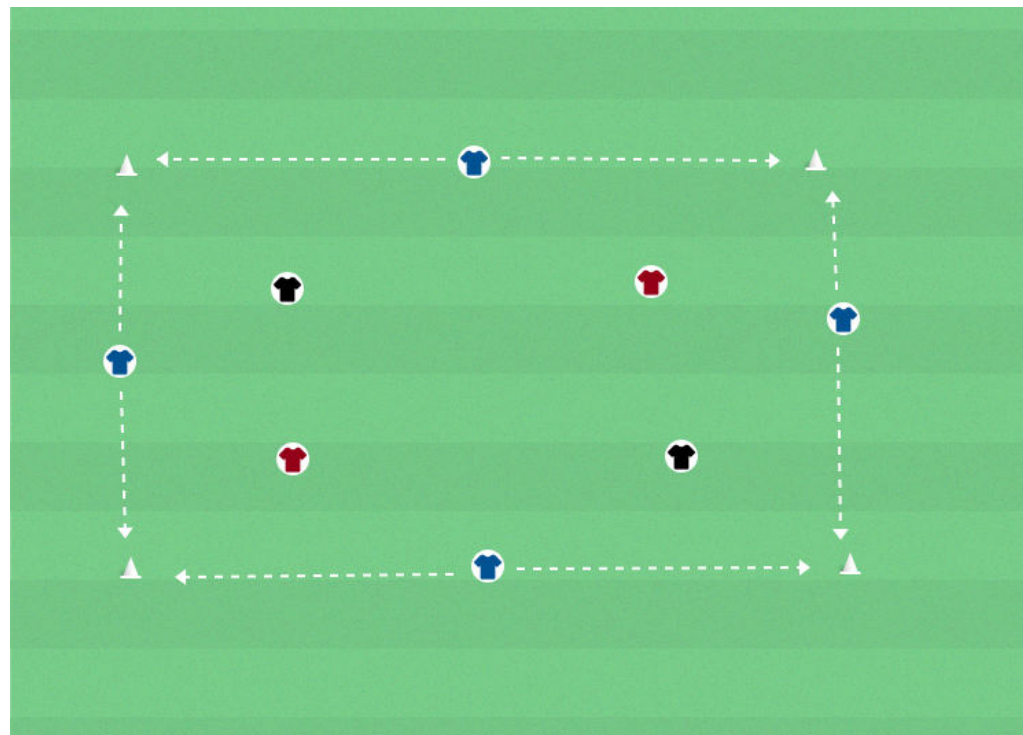
Organisation

En ledare kan också agera vägg

Anvisningar

Väggarna skall röra sig utmed hela sin kant.

Väggarna får använda 1 eller max 2 tillslag



SCANNING

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Lära sig scanna av motståndare och medspelare innan mottagning av passning

Hur?

Passingsmottagare står i mitten av övningen med ryggen mot tränaren och scannar (tittar) regelbundet både höger och vänster bakom sig genom att vrida på huvudet åt båda håll. Tränaren håller i en gul och en röd kona med händerna nedåt.

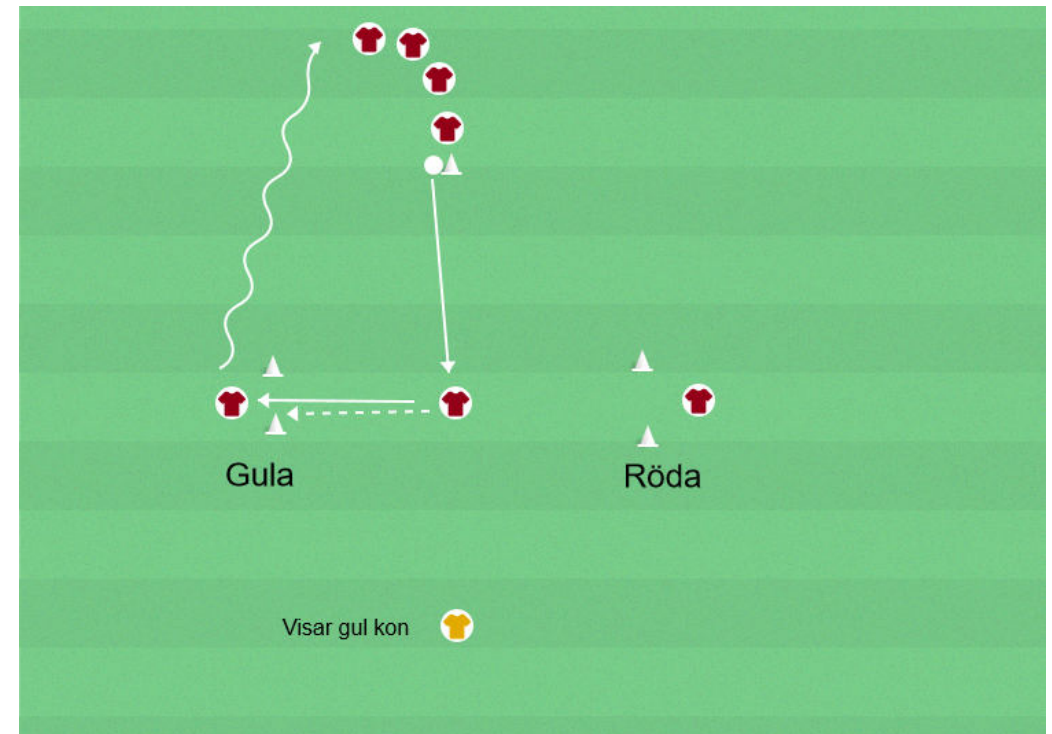
Organisation

6-7st spelare

2 koner (hattar) i två olika färger

Anvisningar

När tränaren håller upp en kona skall spelaren registrera färgen och direkt ropa "Pass" eller "jag är med" för att få passningen från passningsläggaren. Därefter skall passningsmottagen passa den spelare som står mellan konerna på resp. "färg-sida" och dess plats. Passningsmottagen tar bollen och ställer sig sist i kön



POSSESIONSPEL MED PASSNINGSMÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Hur?

Två lag inom begränsat område, tex målområde.

Två mål med koner utspridda i området.

Man gör mål genom att passa genom konerna.

Vid äldre åldrar kan man lägga till att mål endast godkänns om medspelare passas genom målet.

Vid mål går bollen över till motståndarna.

Organisation

Alla "mål" genomsamma eller spel mot var sin sida.

Alt. 2

På spel med större yta kan man lägga till ett extra gemensamt mål i mitten

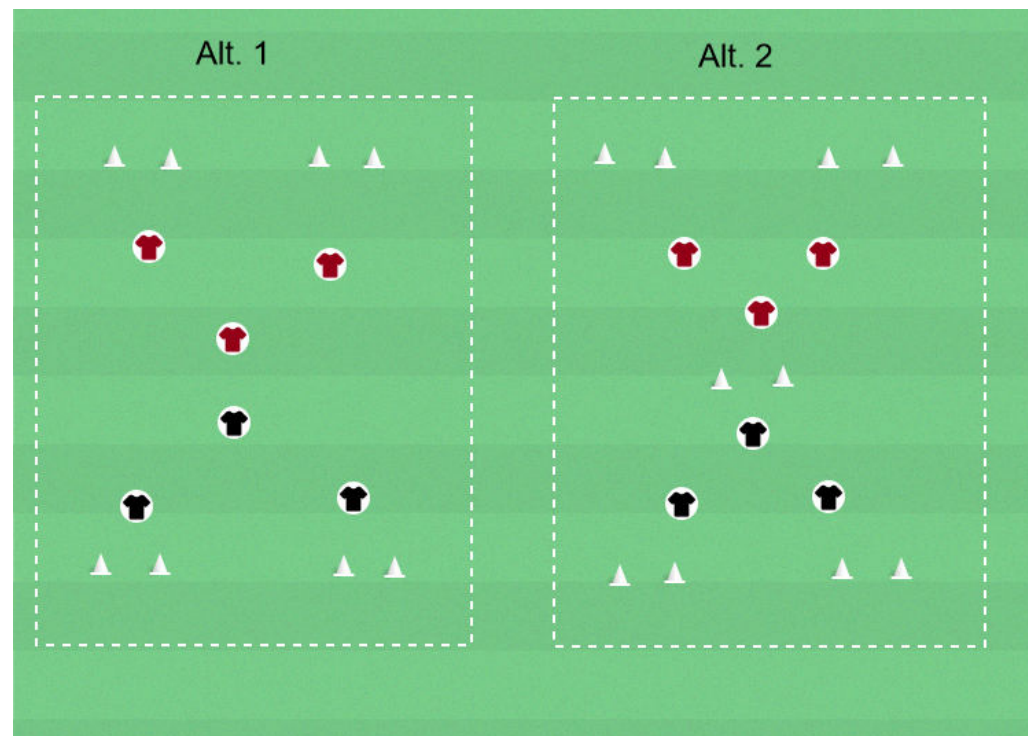
Anvisningar

Begränsat antal touch

Går bollen ut, inkast, inspark

Passningar inom laget före de får göra mål

Tänk på rörelse, passa, hitta ny yta.



GLADIATOR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ta sig förbi motståndare 2 mot 1 med kreativitet

Hur?

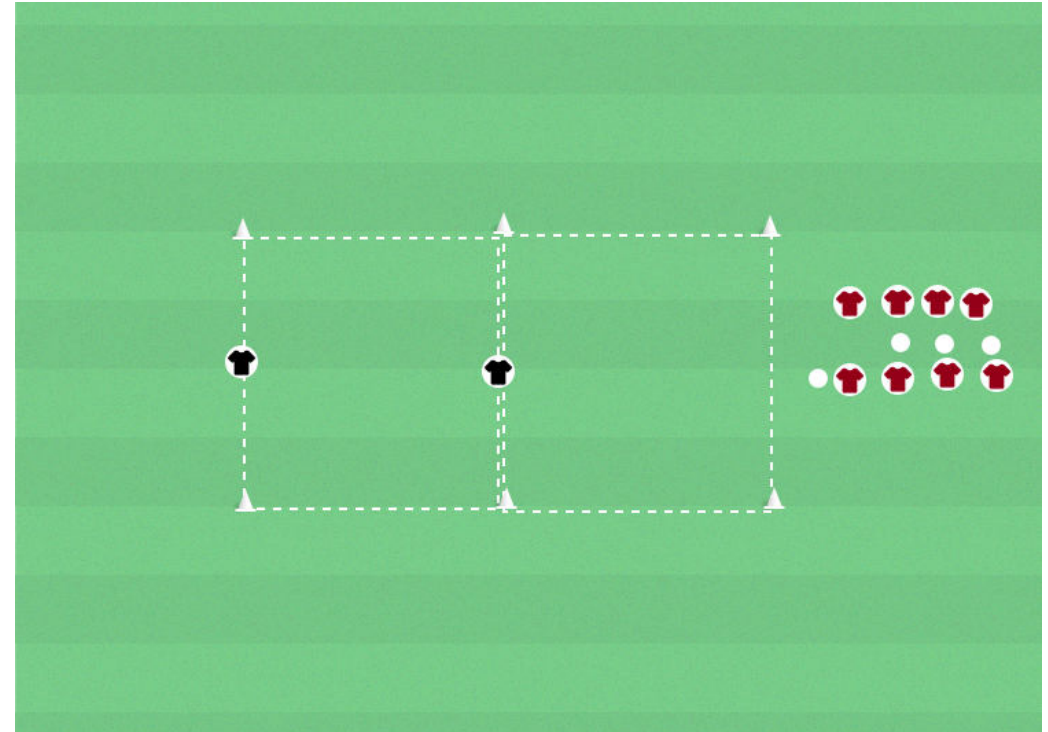
Ta bollen tillsammans med medspelare framåt genom två zoner (2ggr)

Organisation

Två zoner 7x7steg. En försvarare per zon, övriga ställer sig på två led framför zonerna. Två anfallare skall ta sig förbi försvararna med bollen under kontroll drivande ur (ej pass ur) sista zonen.

Anvisningar

Försvarare startar på bakre linjen i resp zon. Försvarare får inte gå in i zon förrän bollen är i zon. Försvarare får inte lämna sin zon.



FÖRHINDRA UPPSPEL MED ÖVERFLYTTNINGAR (7 MOT 7)

Vad?

Speluppbyggnad

Hur?

Målvakt och två backar skall spela pendelspel i zon 1 tills att dom hittar en spelväg till sina mittfältare i zon 3.

Motståndare i zon 2 skall förhinda detta.

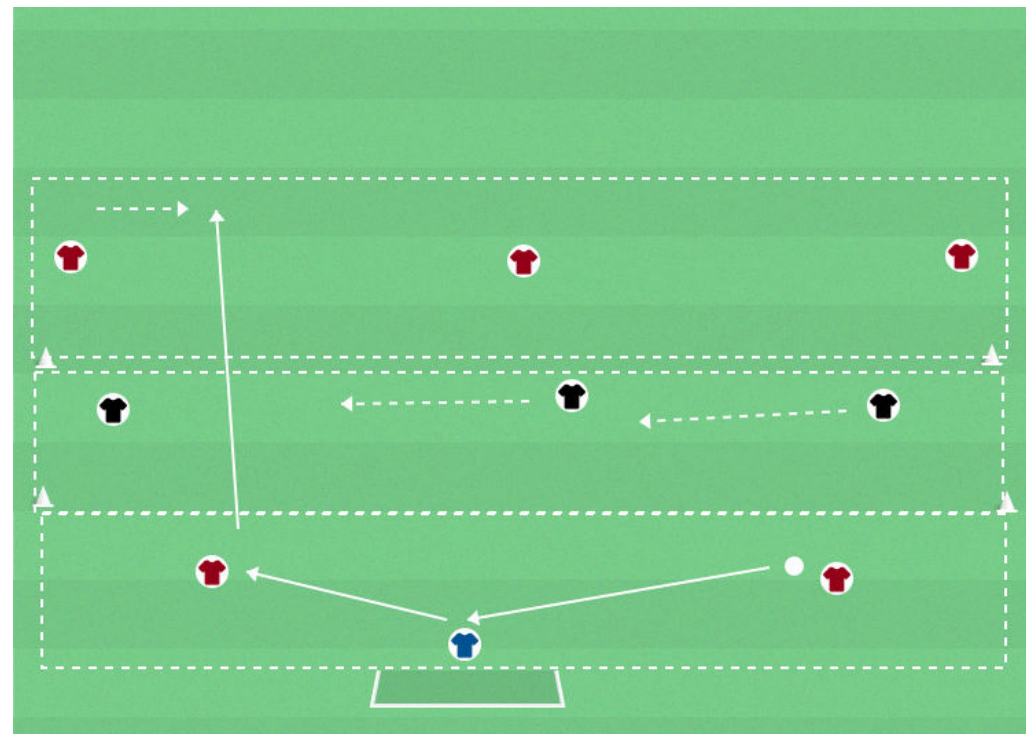
Organisation

3st zoner, spelare får inte förflytta sig mellan zoner.

Anvisningar

Yttermittfältare skall starta brett vid linjen. Tas den passningsmöjligheten bort av motståndare skall dom röra sig innåt i plan för att göra sig spelbara.

Om försvarare gör ett bra jobb med överflyttningar och förhindrar passningsvägarna så byt kant via målvakt.



POSSESIONSPEL MED 6/8 ELLER 3/4 MED MÅL OCH MÅLVAKT

Vad?

Speluppbyggnad

Hur?

Lag i numerär övertag skall spela bollen från en målvakt till den andra under en bestämd tid typ 5min.

När jagande lag bryter bollen skall dom göra mål på valfritt mål.

Organisation

Gärna tre lag så man enkelt kan rotera jagare.

2 fasta målvakter.

Antingen 6 mot 3 eller 8 mot 4

Anpassa storlek på plan efter ålder och antal spelare.

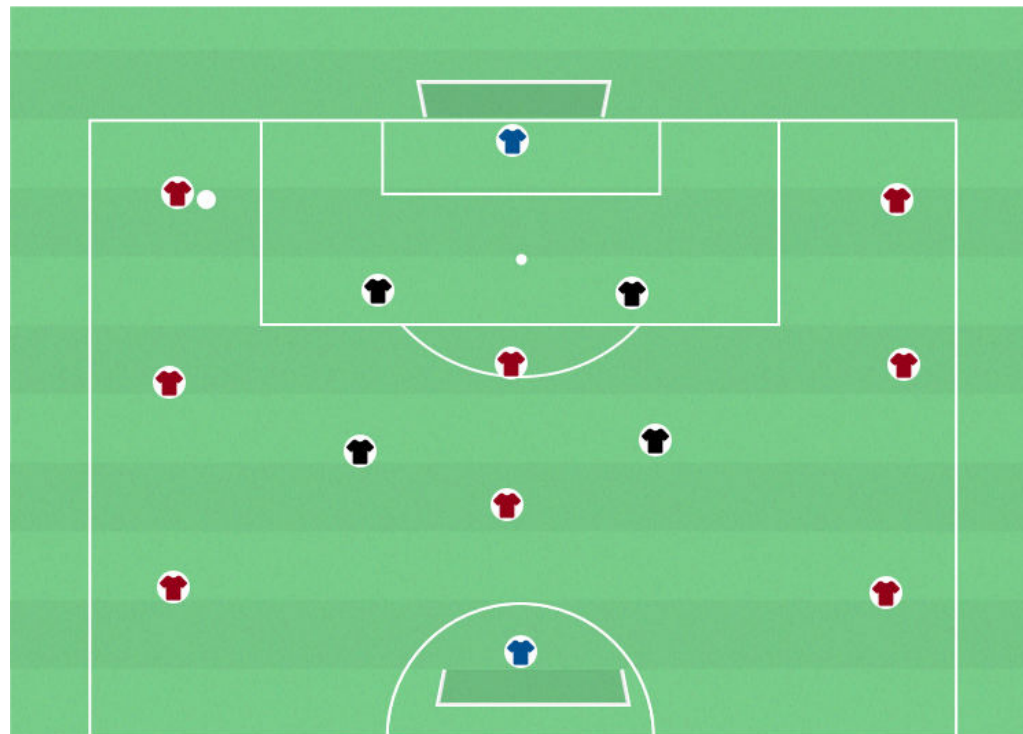
Anvisningar

Uppmana att använda målvakterna i spelet.

Målvakt får inte ta med händerna vid tillbakaspel

Uppmana centrala spelare till att använda tillbakaspel på tredje spelare.

Begränsa efterhand till max två tillslag



POSSESSION 5 MOT 3+2 I TVÅ ZONER

Vad?

Speluppbyggnad

Hur?

Lagen ställer upp sig i resp. zon. Tränaren spelar in en boll till ett utav lagen. 3st ur det andra laget springer över för att återerövra bollen och spela tillbaka den till sin lagkamrater som är kvar i deras lagzon.

Organisation

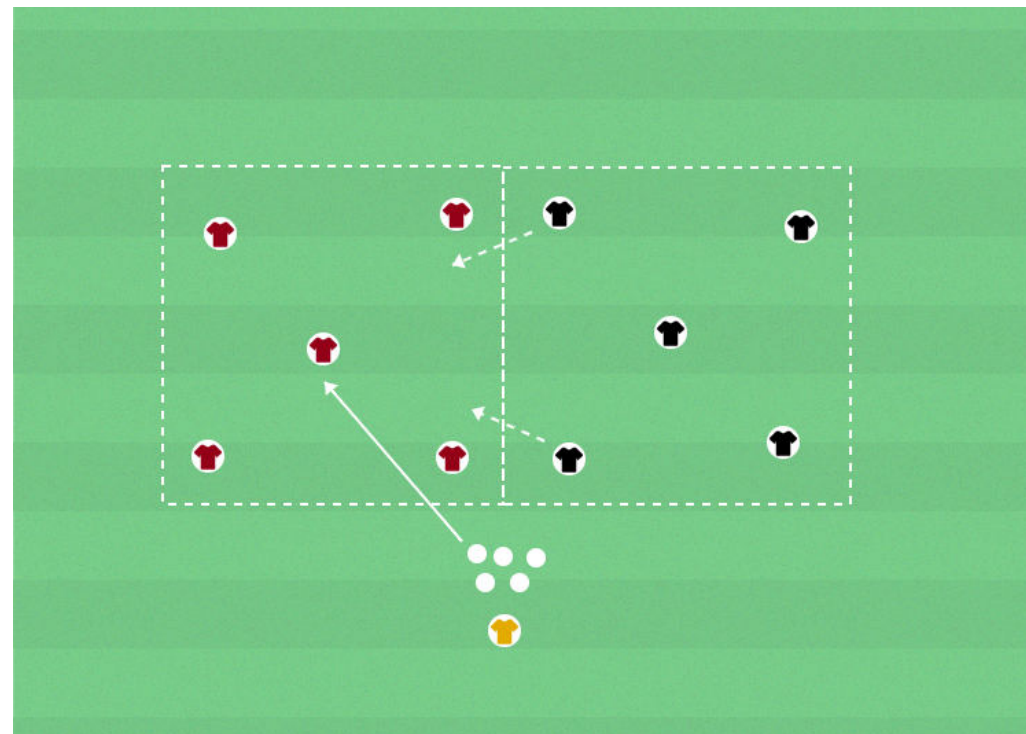
Två lag spel i 2 kvadratiska zoner på 8-9 m

Anvisningar

De lag som börjar med boll skall försöka hålla bollen så länge som möjligt inom sitt lag.

Andra laget skall återerövrans bollen och spela hem den till sin zon och genom possesionspel hålla bollen i sion zon så länge det går.

När bollen går ur kvadraten i en zon spelar tränare in en ny boll till laget i numerrät överläge och fortsätter spelet.



FOTBOLLS"SKID"SKYTTE

Vad?

Lek

Varför?

Pulshöjande rolig lek med precision.

Hur?

Stafett runt en uppmärkt bana med en "skyttevall" med koner.

Organisation

3st STORA koner för att skjuta ner.

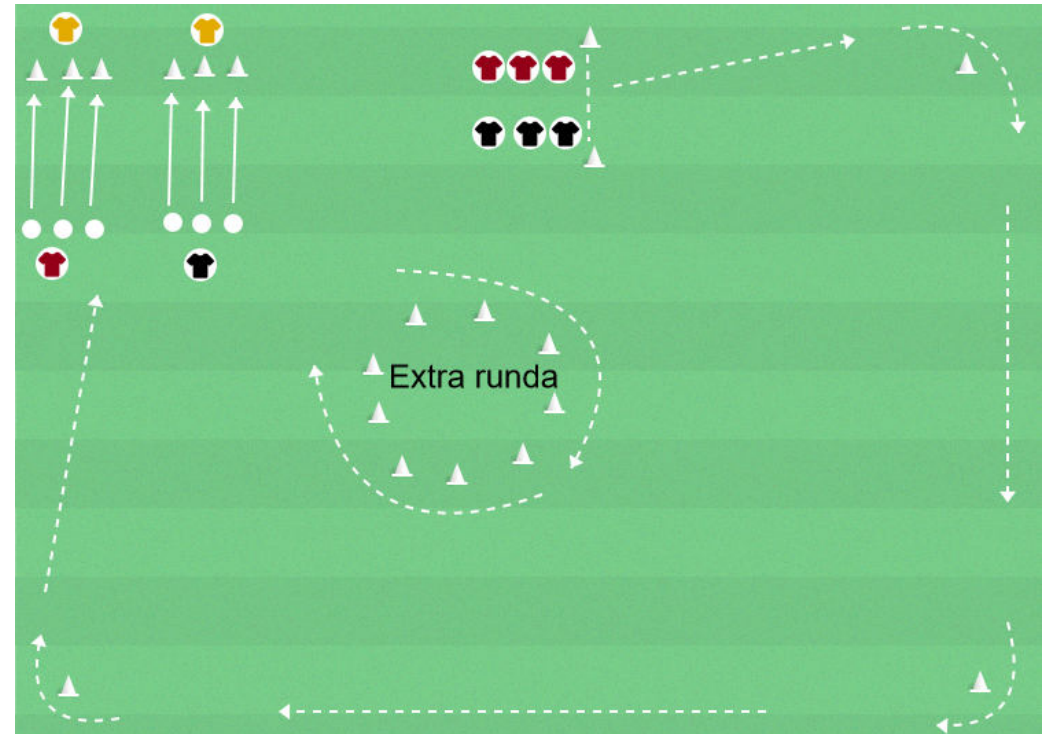
3-5m långt avstånd mellan boll och kona.

1st "Extra runda" (höger varv), typ 6-8sek lång per "bom"

Löprundans storlek är respektive spelforms planstorlek.

Anvisningar

En ledare står bakom varje lags koner som skall skjutas ner och räknar "bom" och håller koll på att spelare gör lika många straffrundor som "bom". Efter växling sätter ledare upp konerna inför nästa skytt.



KON STAFETT

Vad?

Lek

Varför?

Pulshöjande rolig stafett

Hur?

Första spelare lägger 1:a bollen bredvid 1:a konon, springer tillbaka och gör "high five" med spelare 2 som lägger boll nr 2 på 2:a kona.

Springer tillbaka och gör "high five" med spelare nr 3 som lägger ut boll nr 3.

Vid kommande "high five" hämtas bollarna in.

Organisation

3-4 spelare per lag.

1st start-kona eller linje.

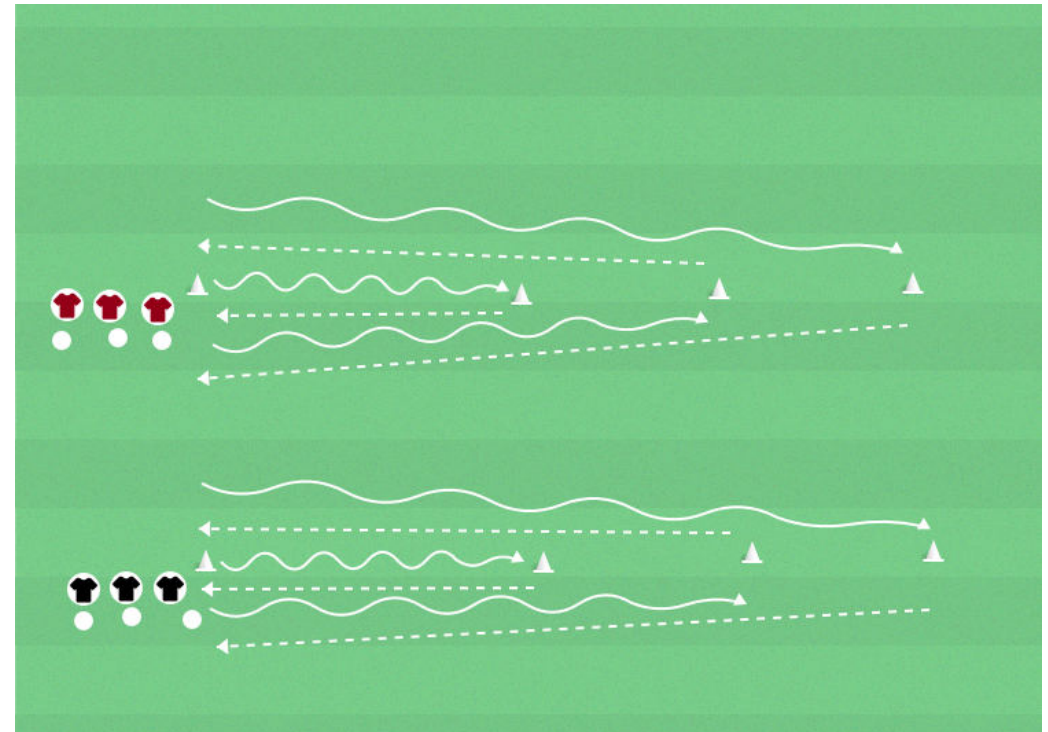
Lika mång hattar som deltagare per lag.

Avstånd mellan koner anpassas efter behov

Anvisningar

Det lag som först hämtat tillbaka alla bollar vinner stafetten

Är det en spelare för lite i ett lag få någon dubblera.



TUNNEL STAFETT MED SLALOM

Vad?

Lek

Varför?

Rolig stafett med bollkontroll

Hur?

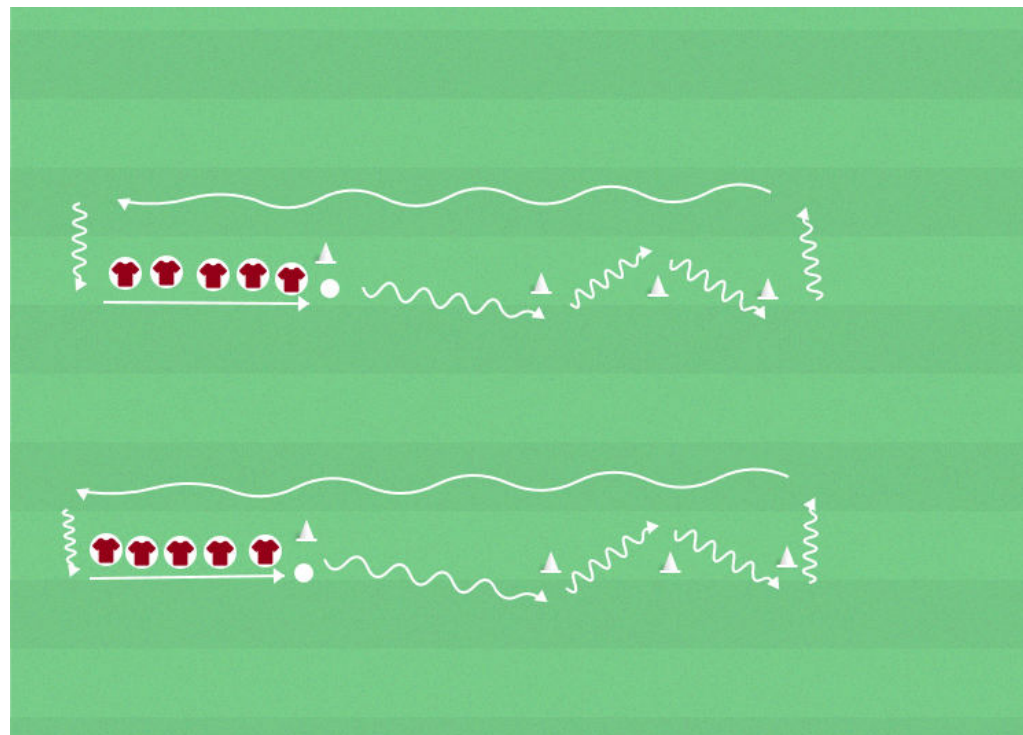
Första spelare startar med att driva bollen slalom genom konerna för att sedan driva bollen tillbaka och passa bollen genom benen på alla spelare i kön till första spelare som fortsätter

Organisation

4-5 spelare i varje grupp bildar kö bredvid första konen.

Anvisningar

Snabbaste laget vinner



STJÄLA BOLL

Vad?

Lek

Varför?

Stafett för bollkontroll

Hur?

Alt. 1

Två lag, 2-4spelare per lag med två "bon" för koner. Ojämnt antal bollar i mitten. Den som har flest bollar i sitt bo alt. hämtat dem snabbast har vunnit.

Alt. 2

4-6 spelare, 2st bollar fler än antal spelare.

Första spelare som har 3st bollar vid sin kon har vunnit

Anvisningar

Alt. 1

Vid signal ska en spelare från varje lag flytta en boll till sitt bo med endast fötterna. Därefter växla med nästa spelare i sitt lag som gör likadant till alla bollar är slut. Bollen måste ligga kvar i boet innan nästa spelare får växla.

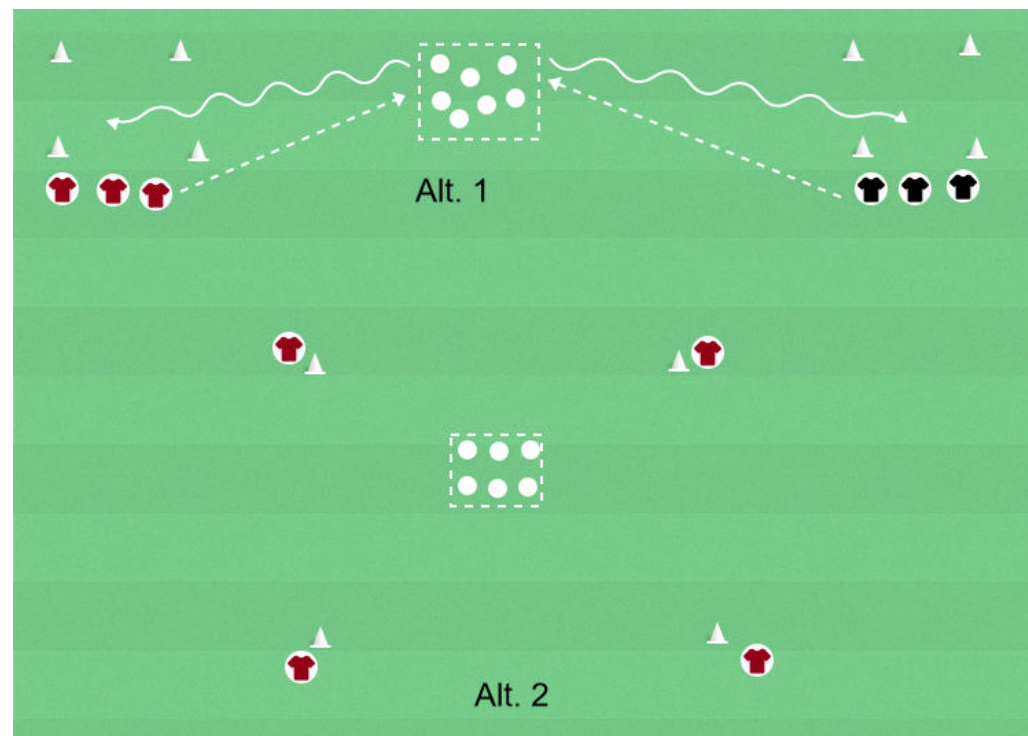
Är det jämnt blir det kamp om sista bollen. Man får kampa om bollen tills den ligger i ett bo.

Progression.

Jämnt antal bollar och ställ ut hattar mellan bollar och bon. Spelare skall förflytta bollarna till boet genom att driva (slalom) mellan hattarna och de som hämtat sina bollar först vinner.

Alt. 2

Vid signal skall bollar hämtas från mitten eller vid motståndarens kon. Spelare som först har tre bollar vid sin kon har vunnit.



KON-BOWLING

Vad?

Lek

Varför?

Rolig uppvärmningsövning som stafett

Hur?

Placera ut koner uppe på tre förutlagda "hattar" för att sedan använda tre bollar för att välta konerna. Första lag som vält alla tre koner har vunnit.

Organisation

3 spelare per lag. En spelare åt gången springer och ställer ut var sin kon efter att man "växlat" på förutbestämd linje.

När alla koner är utställda, utan att ramlat av "hattarna" skall en spelare åt gången skjuta ner koner från ett förutbestämt avstånd.

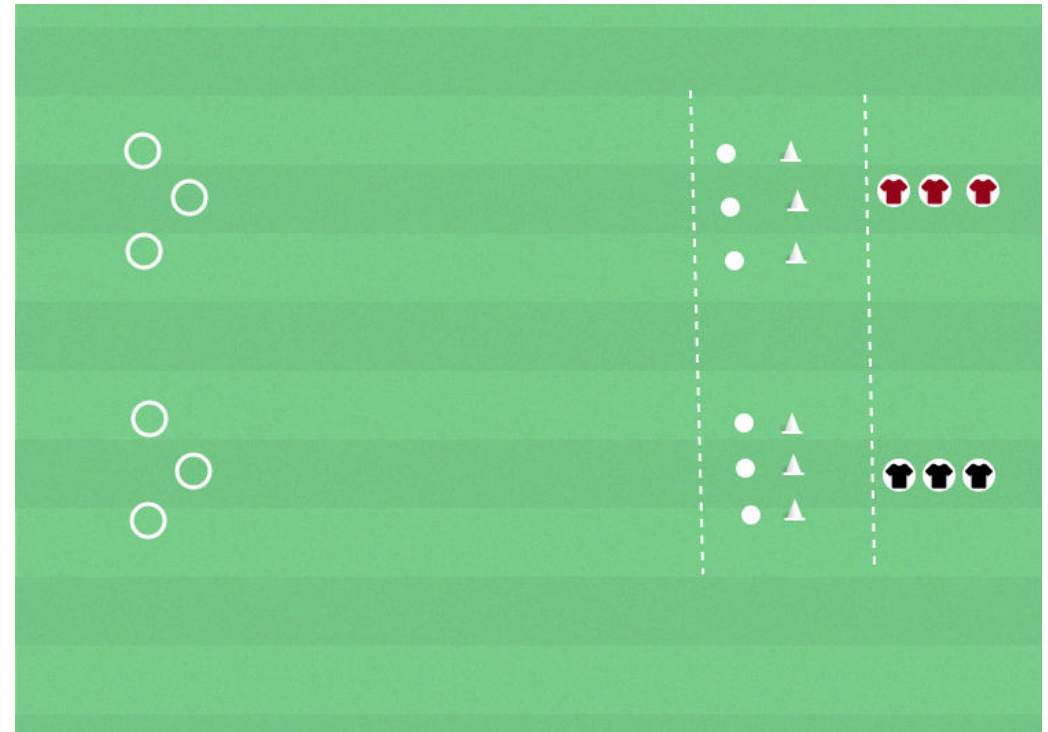
Om man missar sin kona får man först efter att alla bollar används springa och hämta sin boll.

Anvisningar

Ställ ut de tre "hattarna" som käglor i bowling.

Avstånd mellan "hattar" och skott-linje kan vara mellan 4-8 m beroende på ålder.

Avståndet mellan skottlinje och "växlings-linje" bör mest vara 2 m men kan vara betydligt längre om man vill få lite puls.





Denna träningshandbok för U-sektionen i Stafsinge IF har arbetats fram av Mikael Andersson, Malin Pettersson och Niklas Svenmyr på uppdrag av Björn Samuelsson för att ge föreningens ungdomsverksamheten en "Röd tråd" i utbildandet av framtidens fotbollsspelare

Vi ser gärna att föreningens ledare och tränare kommer med feedback och önskemål om justeringar.



Kontakt

Mikael Andersson	5kommanoll@gmail.com
Malin Pettersson	maalin_pettersson@hotmail.com
Niklas Svenmyr	niklas@olsegarden.com