



Träningshandbok för U-sektionen

"En plats där drömmen kan börja"



9 mot 9
13-14år



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



9 mot 9 (13-14 år)

Tävla med boll

Kollektivt spel med flera spelare

- Här börjar seriespel och cupspel i tävlingsform.
- Passa kort och långt, samverka från målvakt upp till anfallare.
- Offside tillkommer.
- Träna på att använda hela planens ytor, bredda spelet.
- Uppmana/sträva efter att alltid scanna av var medspelare och motståndare finns innan mottag av passning.
- Koordinationsövningar med eller utan boll.

- Målvakt - rulla bollen, kasta bollen, utspark, fånga, palming, kasta sig, bryta djupledspassning, boxa, upphopp (fånga/boxa)



Tips!

- Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel
- Följ samma tema genom hela träningen
- Korta samlingar och lite tid mellan övningarna



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

9 MOT 9

Övrigt - Annat syfte
57 övningar. Nivåer: 4

Övningar i träningspasset:

- 1 SIFFERBOLL MED ELLER UTAN AKTIV VILA
- 2 JAGA RUNT KVADRAT
- 3 KVADRATEN
- 4 BOLL CIRKEL
- 5 TAFATT 8:AN
- 6 PARVIS UPPVÄRMNING MED TEKNIK
- 7 TVÅ TOUCH PASSNINGS DUELL
- 8 AJAX TRIANGEL
- 9 DIAMANTEN
- 10 TEKNIK PLUSSET

- 11** TEKNIK CIRKEL
- 12** TEKNIK TRIO
- 13** PASSNINGAR 2 LED
- 14** VÄNDNINGAR
- 15** CHIPPMÅL STAFETT
- 16** PASSNINGAR 2 PAR
- 17** 2 LED MED VÄGGPASSNING
- 18** PASSNINGSFYS MED AKTIV VILA
- 19** ONE TOUCH DUO
- 20** 3-MANNA PASSNINGSKVADRAT MED POSITIONSBYTE
- 21** FOTBOLLSGOLF/SLALOM
- 22** PASSNINGSKRYSS
- 23** FOTBOLLSFYSBANA
- 24** PASSNINGSDUELL
- 25** FÖRSVARSPEL 1MOT1 MOT FELVÄND
- 26** FÖRSVARSPEL 1MOT1 MOT RÄTTVÄND
- 27** ANFALL - FÖRSVAR - VILA
- 28** PASSNING/VÄNDNING MED VÄGGAVSLUT
- 29** INSIDESVÄNDNINGAR
- 30** AVSLUT MED INSIDESVÄNDNING OCH CUTBACK
- 31** AVSLUT MED ÖVERLAPP OCH VÄGGSPEL
- 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** AVSLUT 2 LED MED SNABBA STEG

- 37** SCANNING
- 38** GLADIATOR
- 39** AVSLUT 2 MOT 3 MED POSSITIONSBYTE
- 40** ENGELSKA KVADRATEN
- 41** POSSESSIONSPEL 6 MOT 2 MED VÄGGAR
- 42** POSSESSIONSPEL MED PASSNINGSMÅL
- 43** UPPSPEL TILL CENTRAL SPELARE MED MOTSTÅNDARE
- 44** SPEL MED FASTA JOKRAR I KORRIDORER
- 45** ÖVERLAPP MED CUTBACK MED 2 AVSLUTARE I BOXEN
- 46** SPEGELVÅNT AVSLUT MED ÖVERLAPP OCH VÄGGSPEL
- 47** ENGELSKA KVADRATEN MED MÅL
- 48** AVSLUT MED UNDER- OCH ÖVERLAPP
- 49** POSSESSIONSPEL MED 6/8 ELLER 3/4 MED MÅL OCH MÅLVAKT
- 50** SPEL 3 MOT 1 MED PRESS I RYGG
- 51** POSSESSION 5 MOT 3+2 I TVÅ ZONER
- 52** FÖRHINDRA UPPSPEL MED ÖVERFLYTTNINGAR (9 MOT 9)
- 53** REAKTIONSSNABBHET
- 54** SKOTT STAFETT
- 55** FOTBOLLS"SKID"SKYTTE
- 56** KON STAFETT
- 57** TUNNEL STAFETT MED SLALOM

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

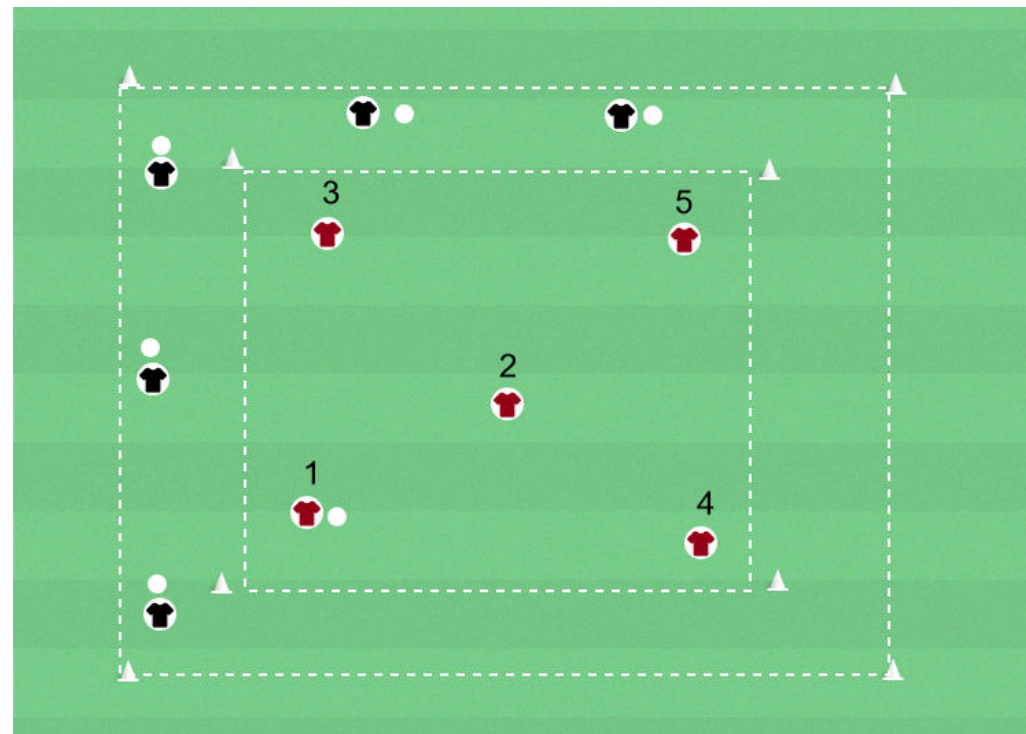
Övriga spelformer, börja med 2 tillslag, växla upp 1 tillslag

Anvisningar

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

→ driva bollen fritt

→ driva med insida/utsida



JAGA RUNT KVADRAT

Vad?

Aktivering

Varför?

Bollkontroll med riktiningsförändringar

Hur?

Antal kvadrater efter deltagare, eller någon väntande vid varje (t.ex. vinnaren står kvar)

Kullaren jagar den andra runt kvadraten, kan byta håll.

Blir man tagen kan man byta att andra tar eller ny kommer in.

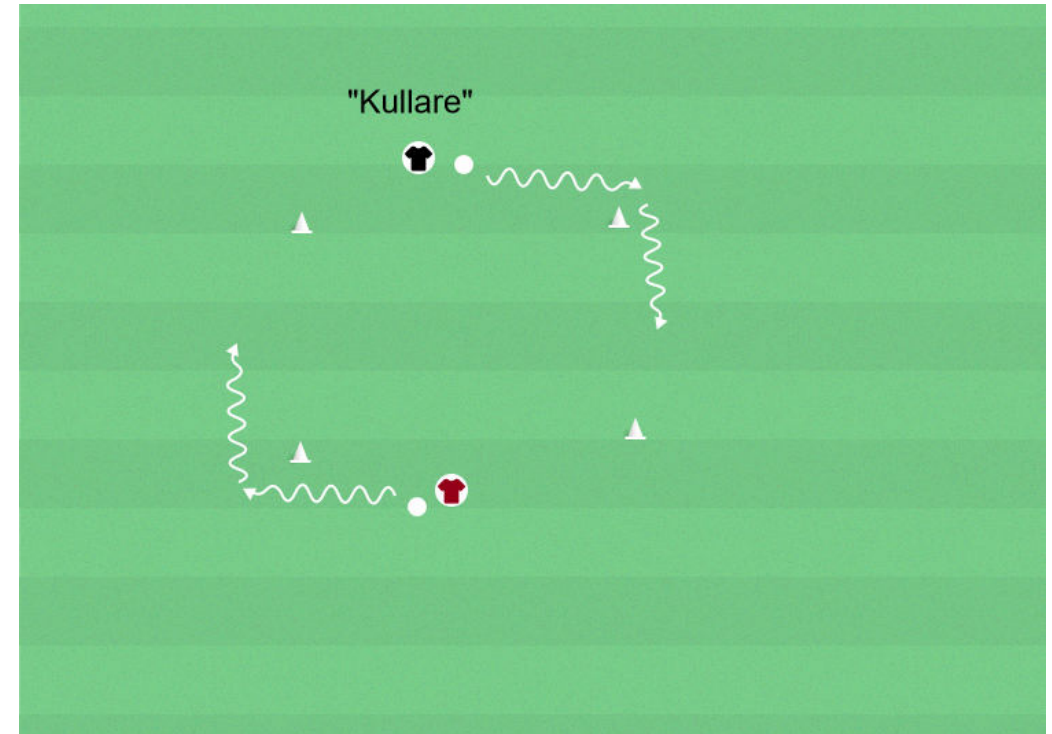
Organisation

2 deltagare, en kullare, bägge har boll.

Anvisningar

Tänk på att ha bollen nära fötterna hela tiden.

Utvecklig kan vara att driva boll med endast utsida fot och att vändningar skall vara "Cruyff-vändningar"



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)

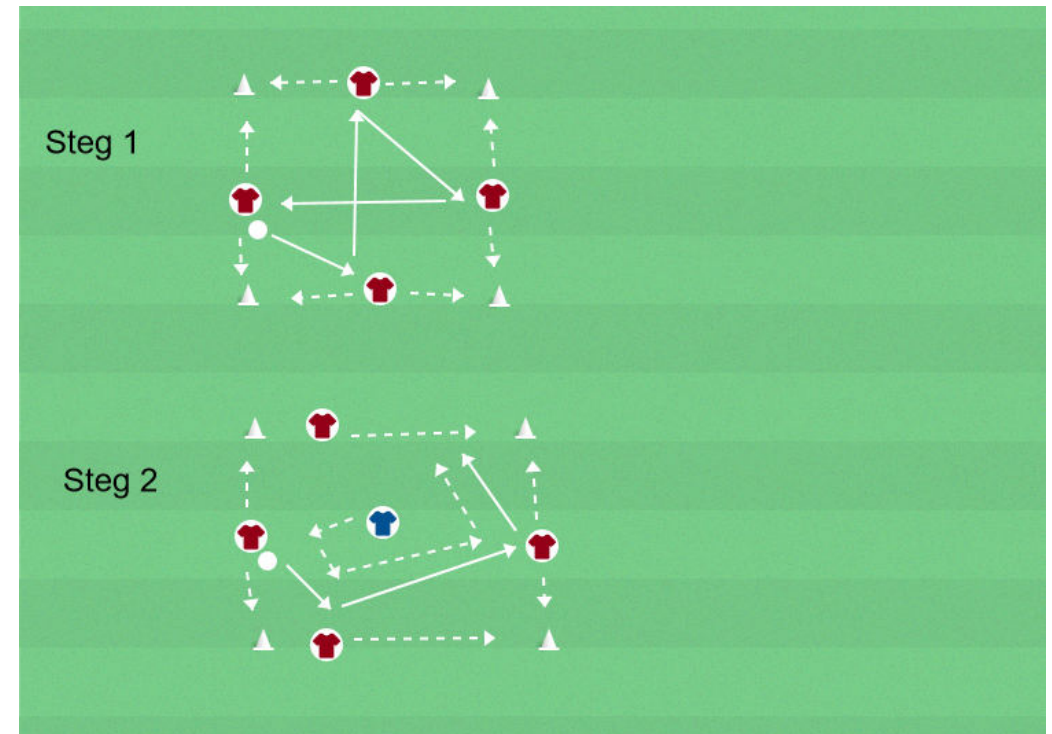
Anvisningar

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.



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.

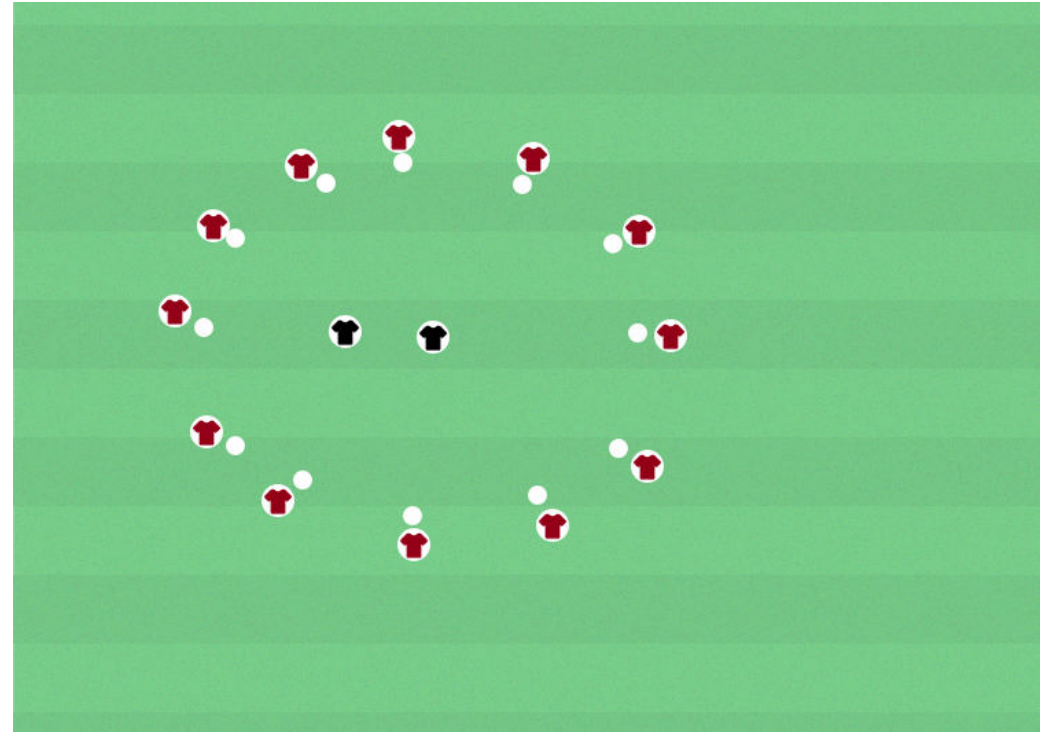
Spelare på linjen får/skall passa varandra, men få bara ha en boll åt gången.

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.



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.

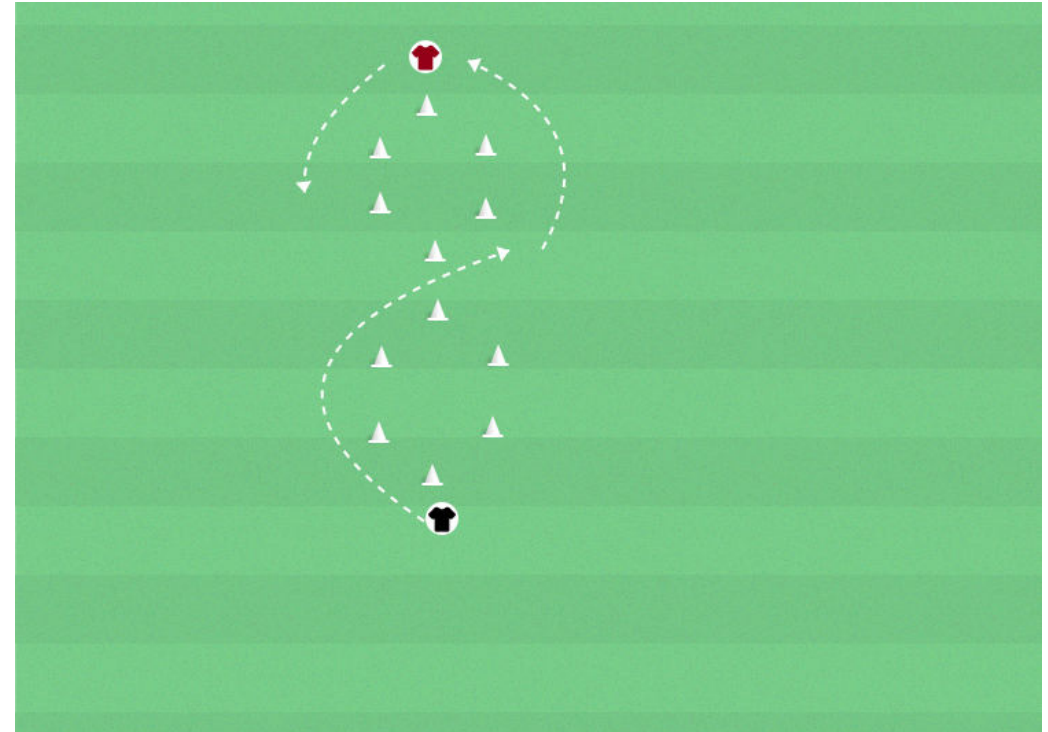
Organisation

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".



PARVIS UPPVÄRMNING MED TEKNIK

Vad?

Aktivering

Varför?

Teknik och bollkontroll

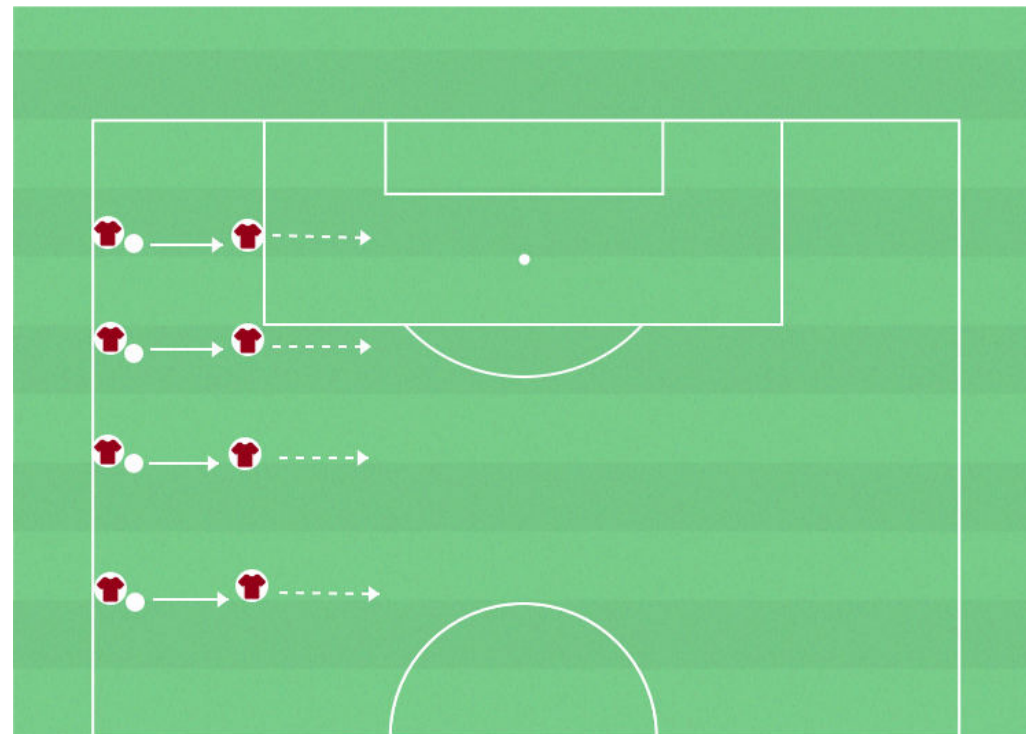
Hur?

Parvis förflyttar man sig från långsida till långsida 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 att 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?

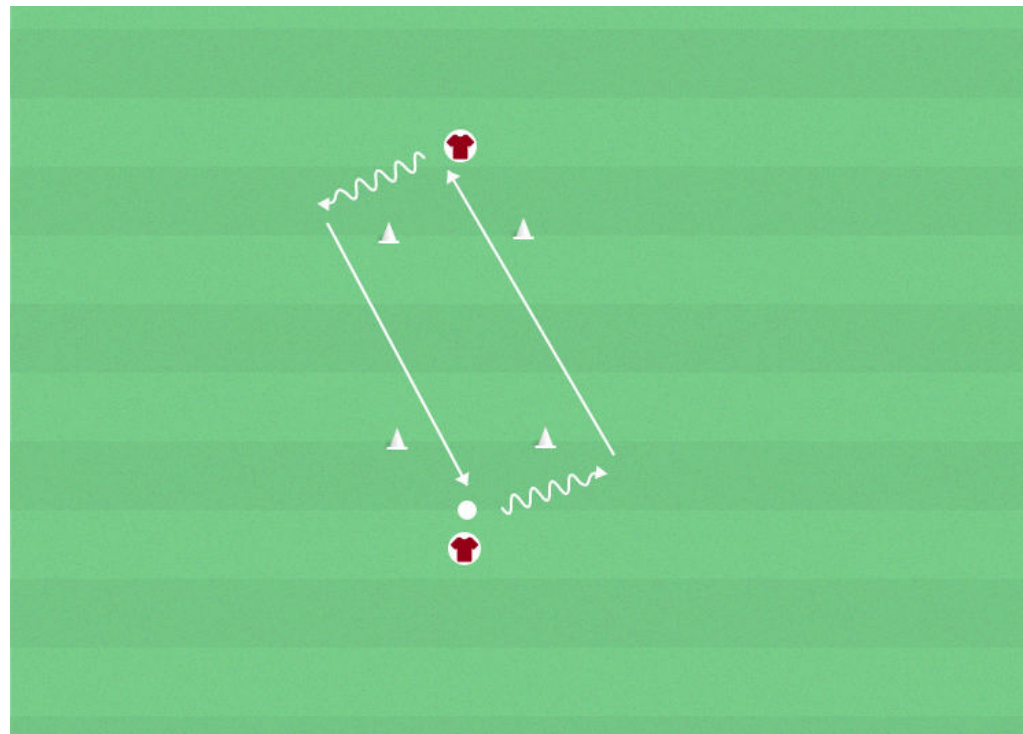
Samarbete genom passning och mottagning

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.



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

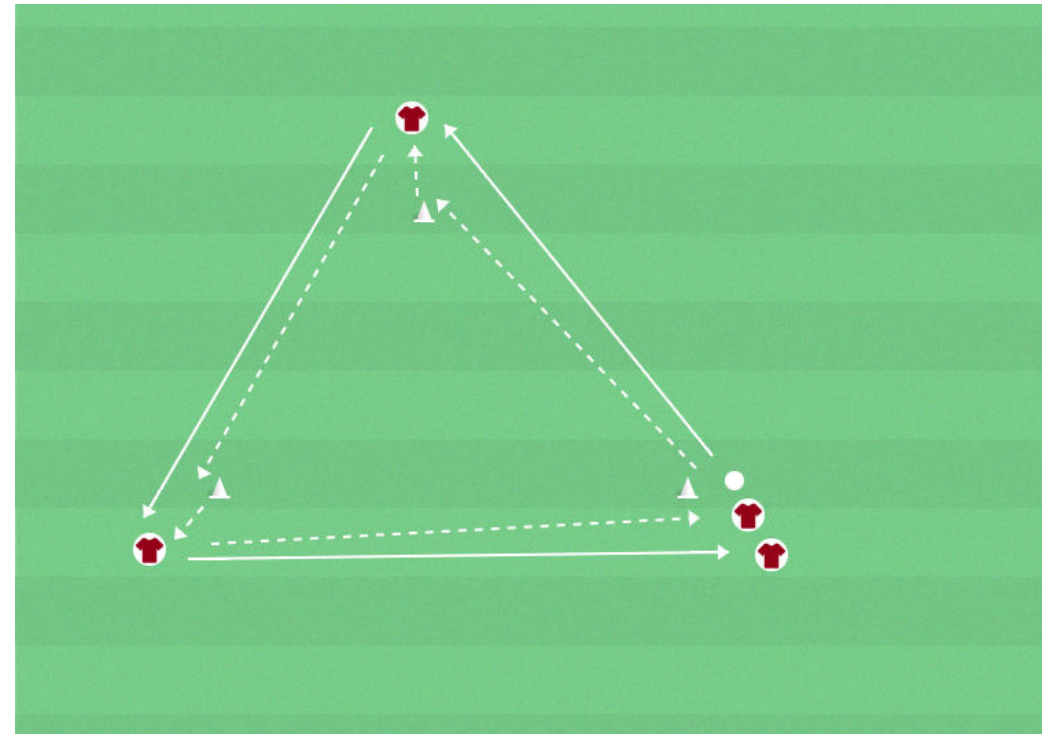
Mottag vänster insida - Passning höger breddside

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

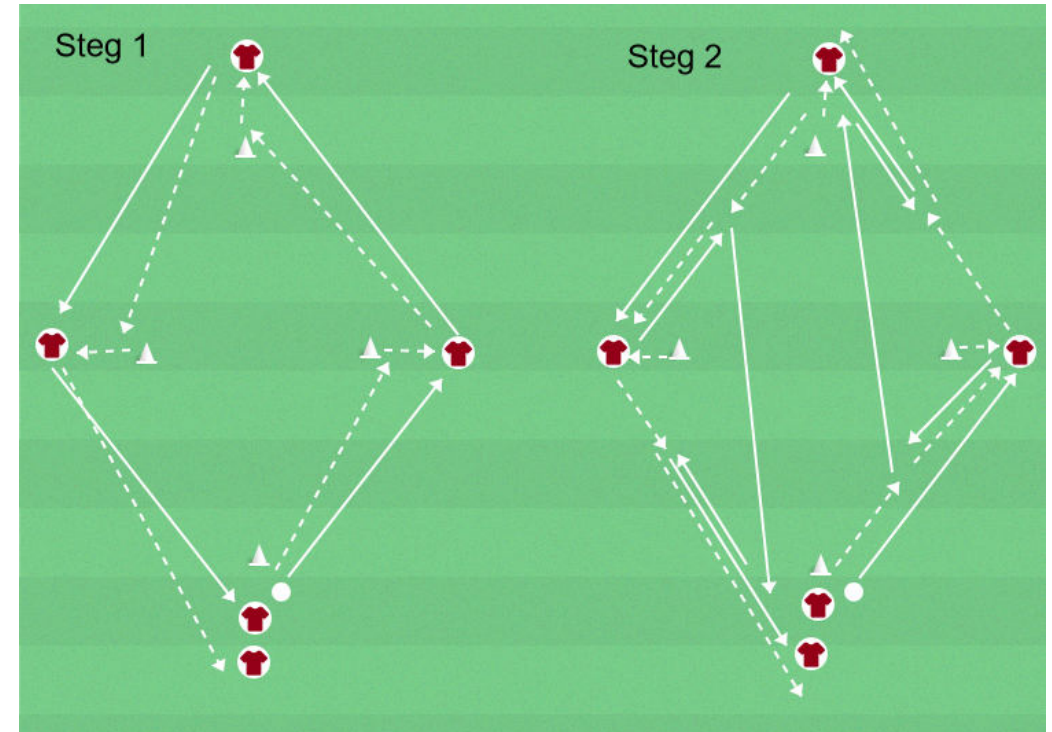
Mottag vänster insida - Passning höger breddside

Vid höger varv

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.

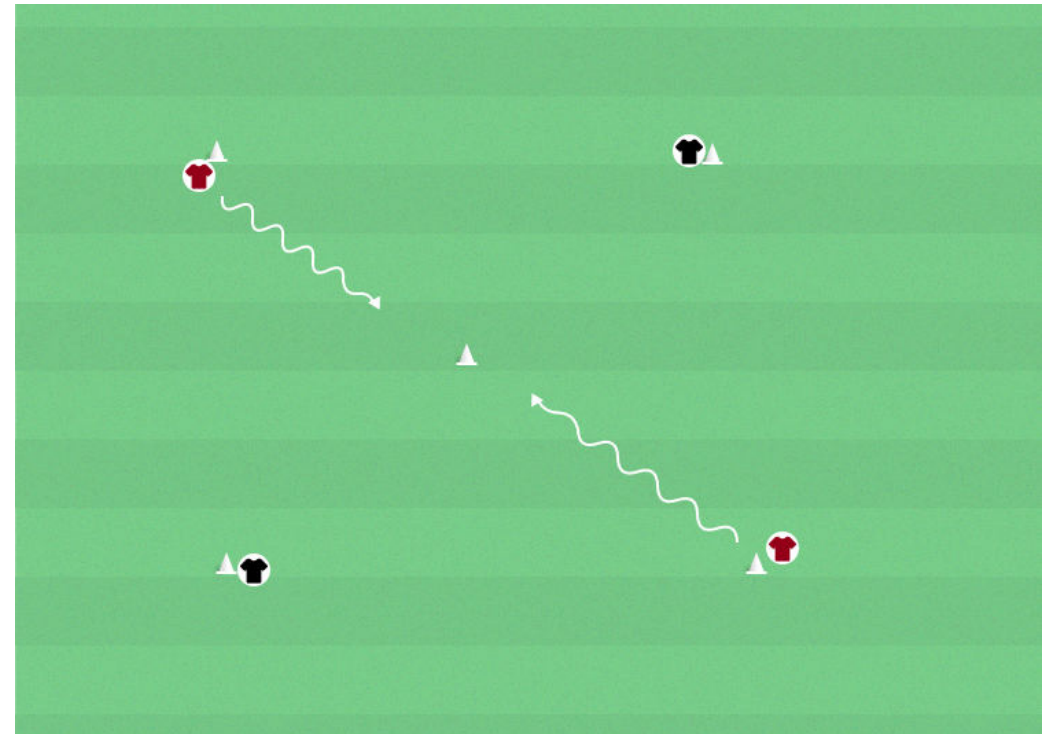
Anvisningar

Tips på finter:

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

Tips på vändningar:

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



TEKNIK 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?

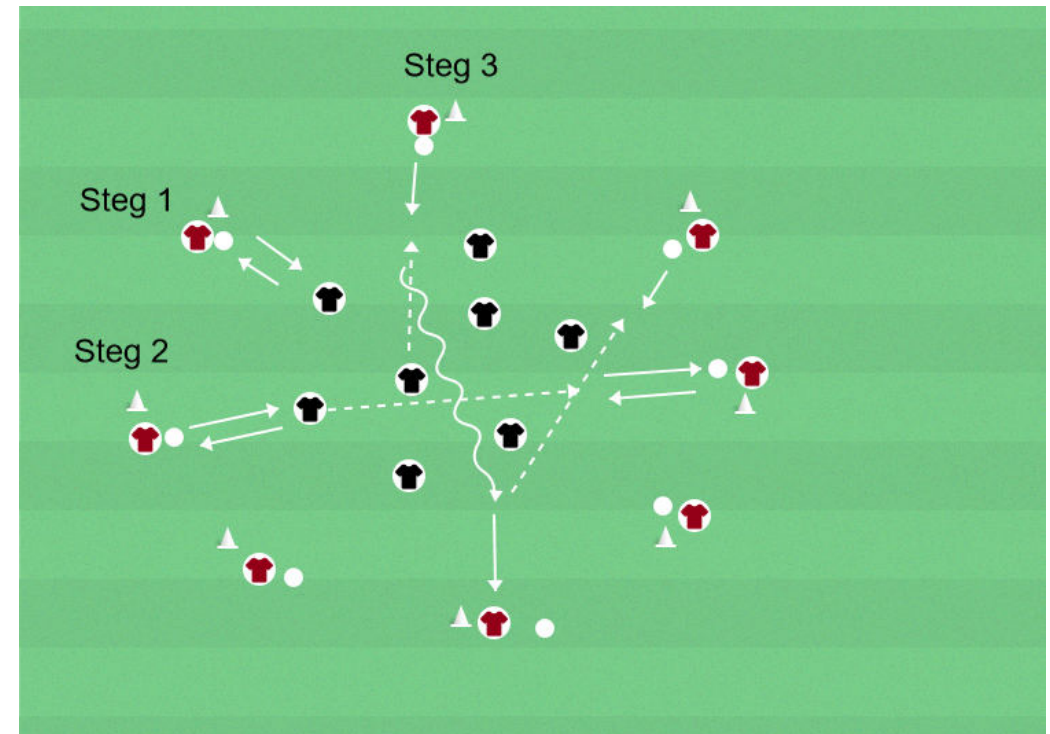
- Passning - mottag pass tillbaka (1 och 2 tillslag/touch)
- Kast - Volley tillbaka
- Kast - Knä, bredsida tillbaka
- Kast - Bröst, bredsida tillbaka
- Kast - Nick tillbaka
- Kast - Valfri nedtagning, bredsida tillbaka
- Kast - Mottag + vänd + hitta ny fri mottagare vid kona
-Lyft blicken, skapa kontakt (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



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

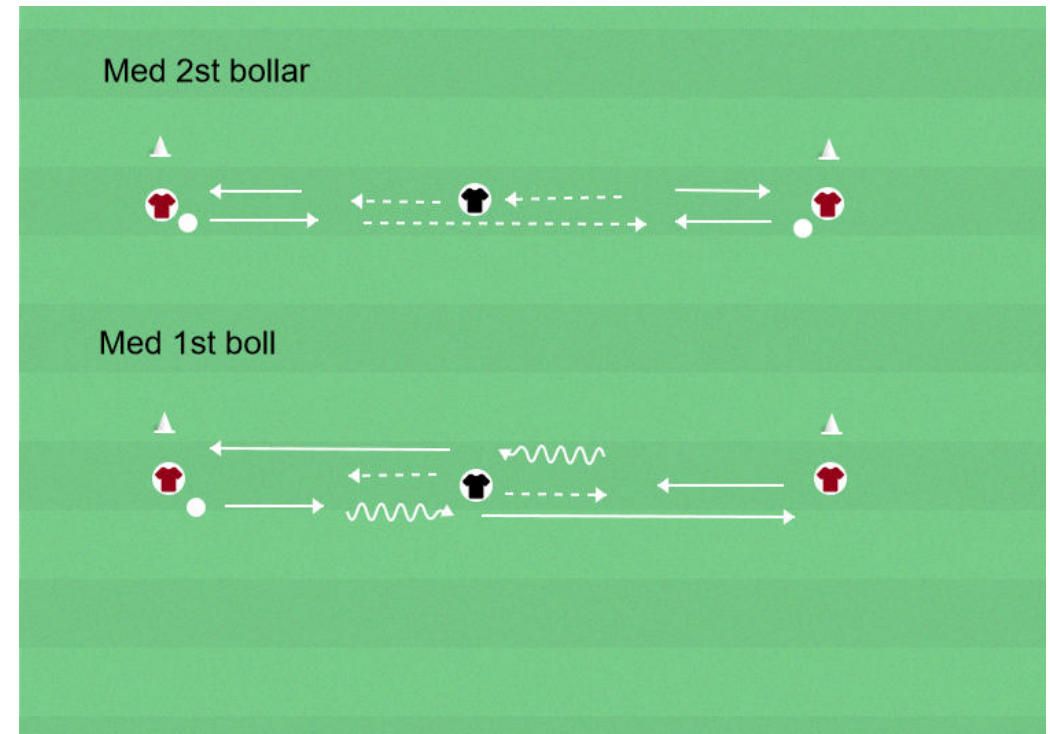
12-15st meter mellan koner

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,



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.

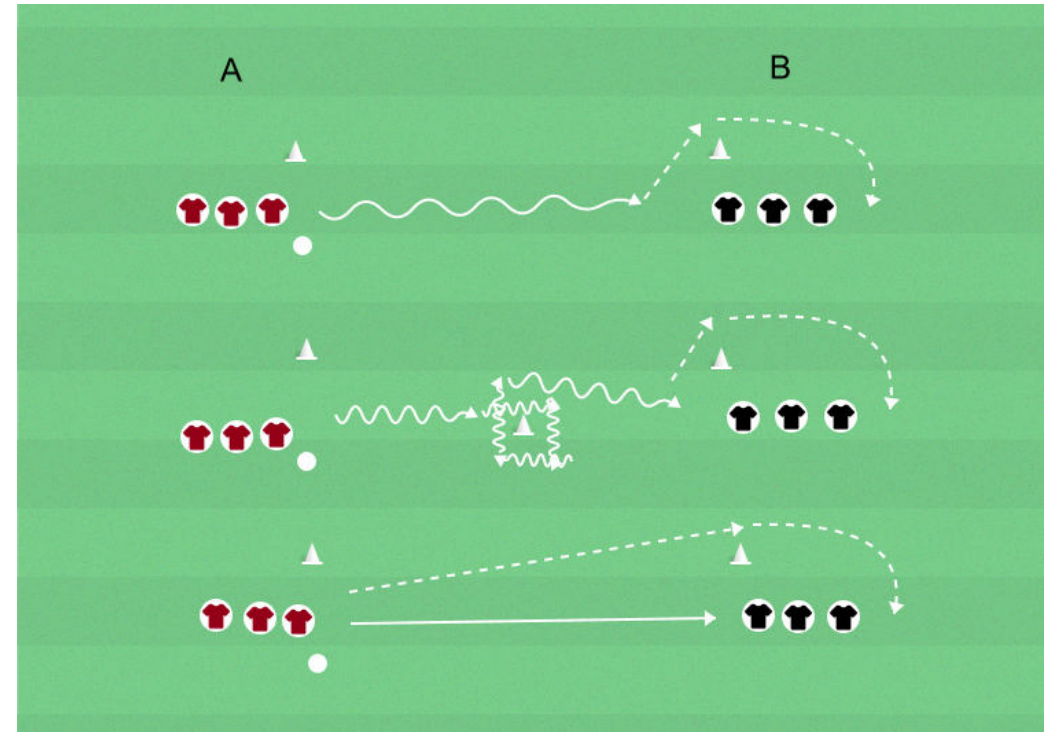
Lämnar bollen (kort passning) till spelare 2 och ställer sig sist i nästa kö.

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?

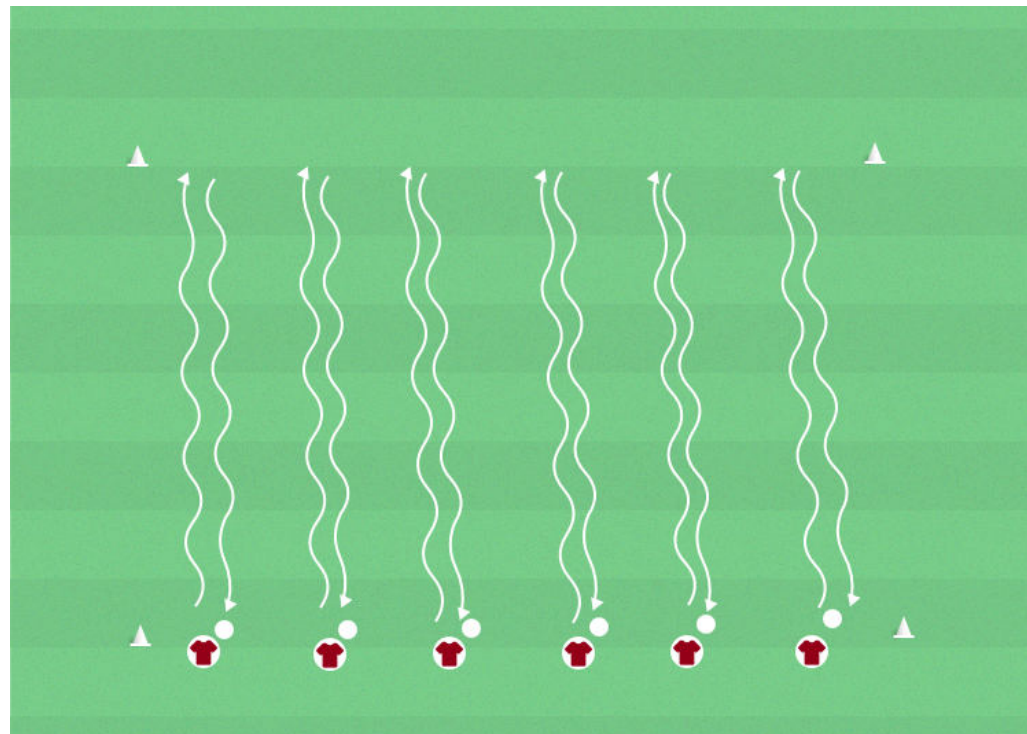
Fotbollskoordination

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.

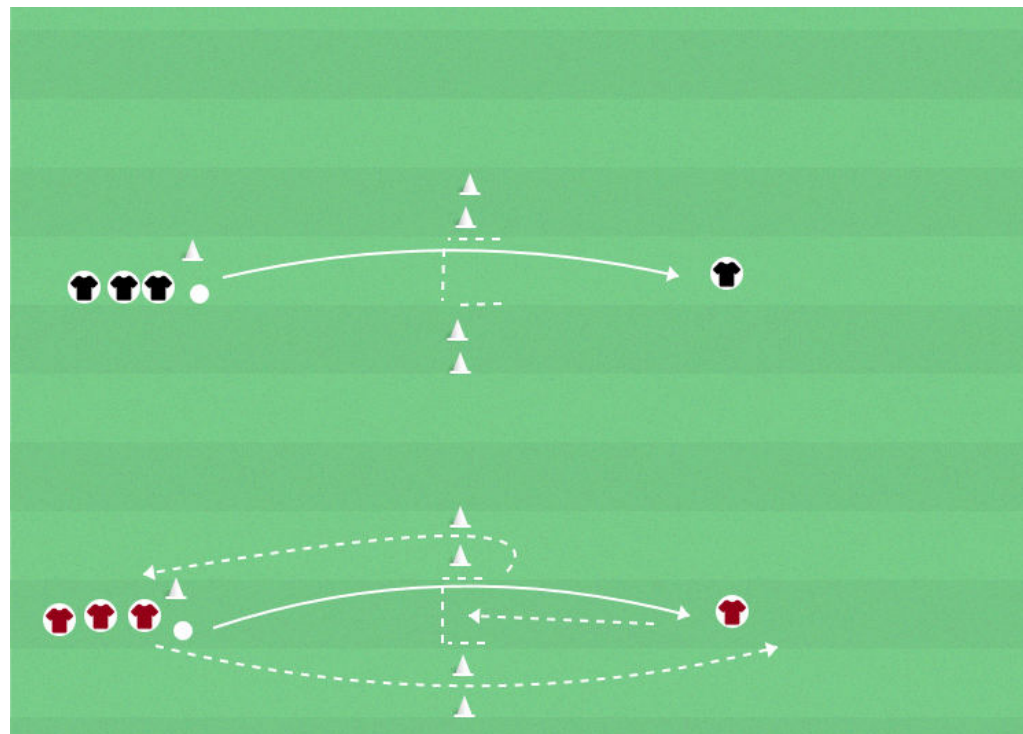
Anvisningar

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

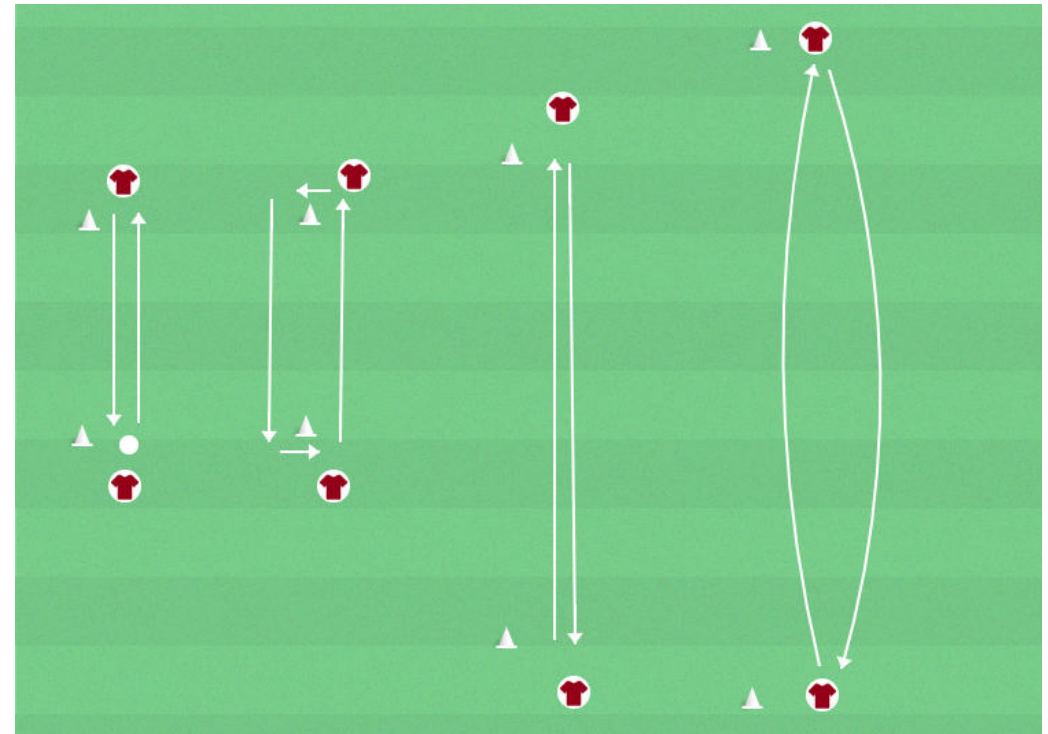
Organisation

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?

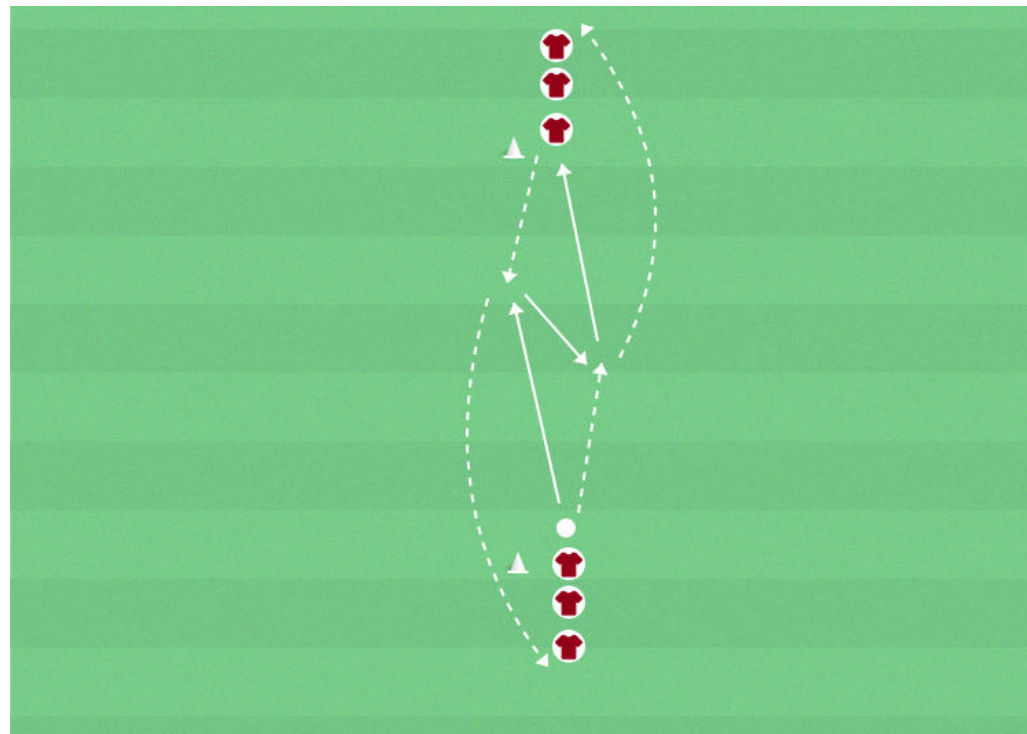
Väggpass och timing på mottagning

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.



PASSNINGSFYS MED AKTIV VILA

Vad?

Fotbollskoordination

Hur?

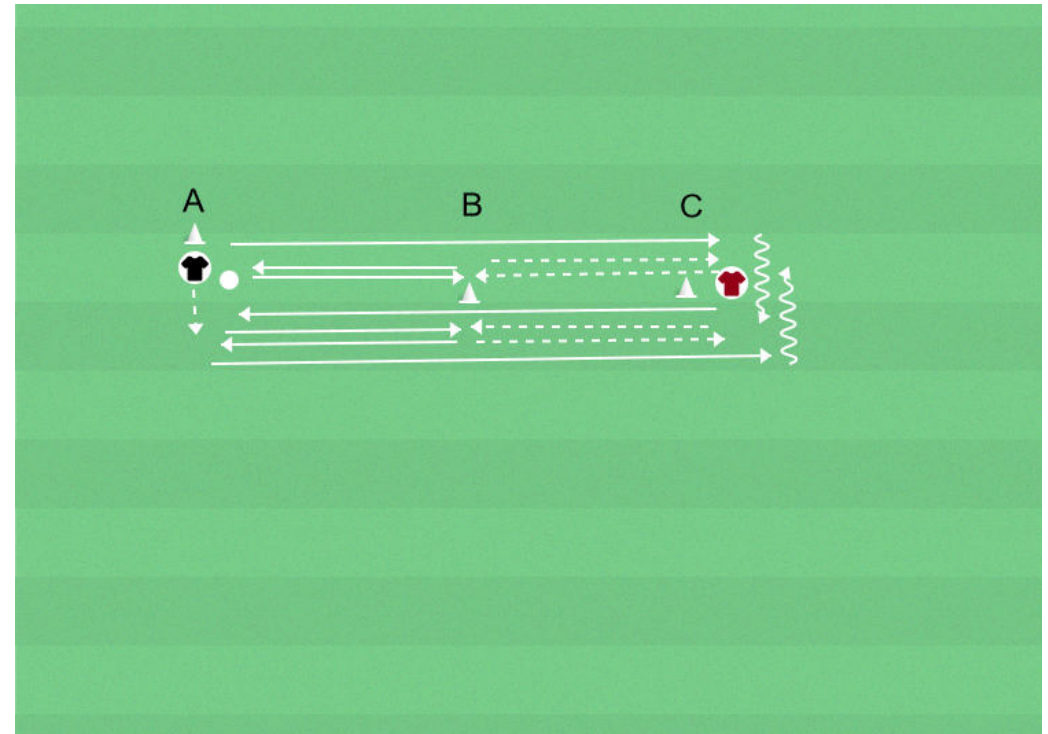
Vilande passningsläggaren står vid kon A. Den aktiva spelare startar vid kon C.

Organisation

45-50 sekunders jobb och 15-10 sek för att byta plats.

Anvisningar

Aktiva spelaren startar genom att springa till höger om konerna till kon B för att få passning och sätta tillbaka med ett tillslag. Aktiva spelaren backar till kon C för att få en ny längre passning som han använder två tillslag för att ta emot och byta till vänster sida om kon C och sätta tillbaka bollen till vilande spelare vid kon A. Därefter fortsätter man likadant från denna sida om konerna



ONE TOUCH DUO

Vad?

Fotbollskoordination

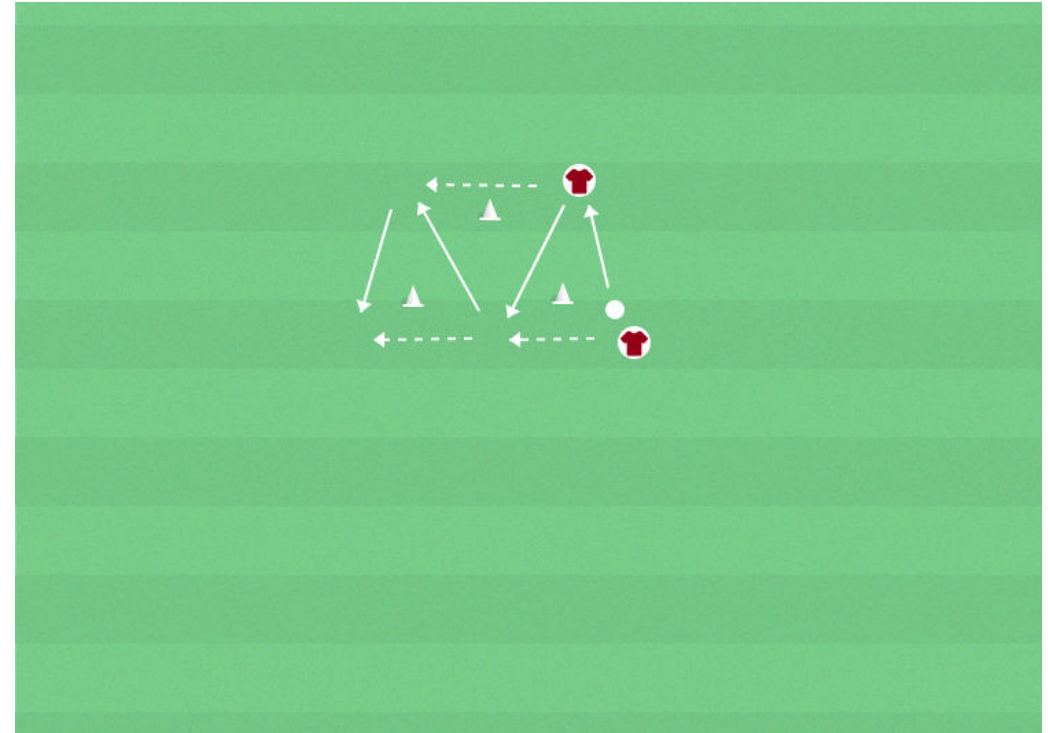
Hur?

Passa varandra fram och tillbaka mellan konerna

Anvisningar

Endast 1 tillslag per spelare

Be spelare räkna totalt antal tillslag dom får ihop innan man tappar bollen.



3-MANNA PASSNINGSKVADRAT MED POSSITIONSBYTE

Vad?

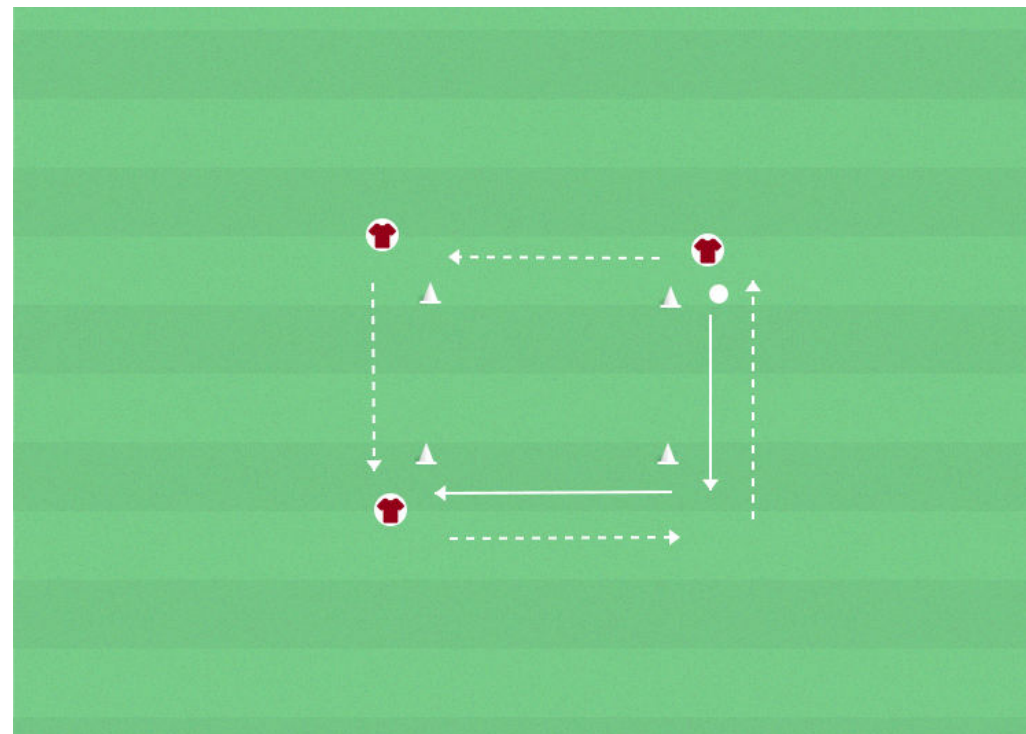
Fotbollskoordination

Hur?

Springer till den lediga konen, tar emot bollen och passar den vidare till den spelare som kommer till konen du själv lämnade

Anvisningar

2 tillslag



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.

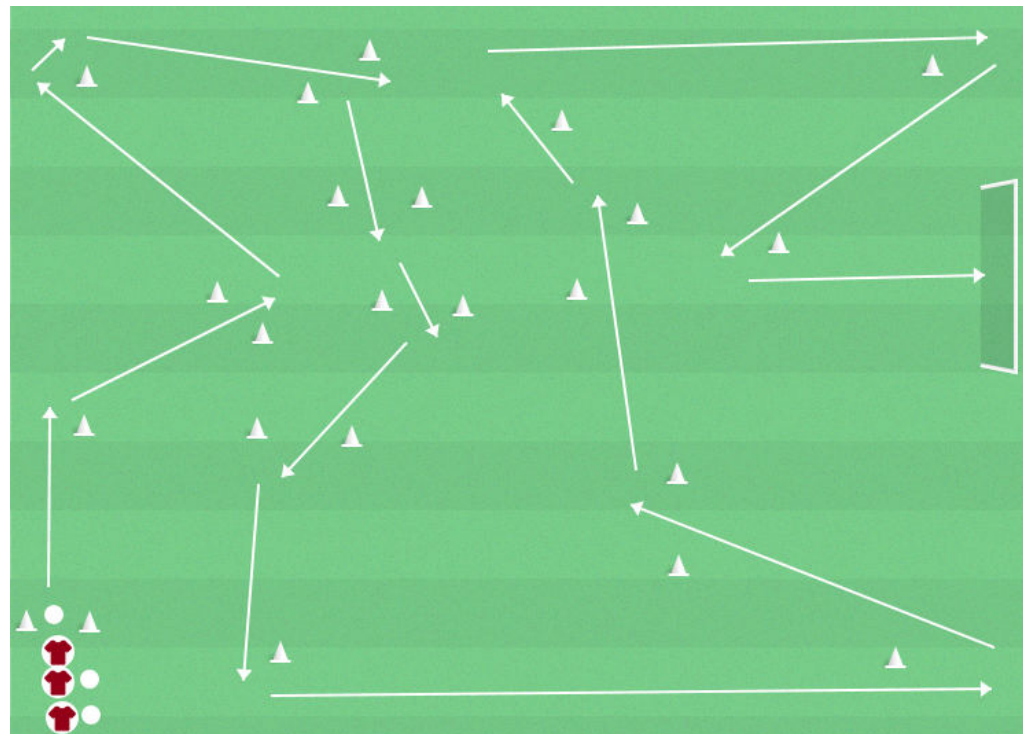
Anvisningar

3mot3, 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/kon på sluttiden.



PASSNINGSKRYSS

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

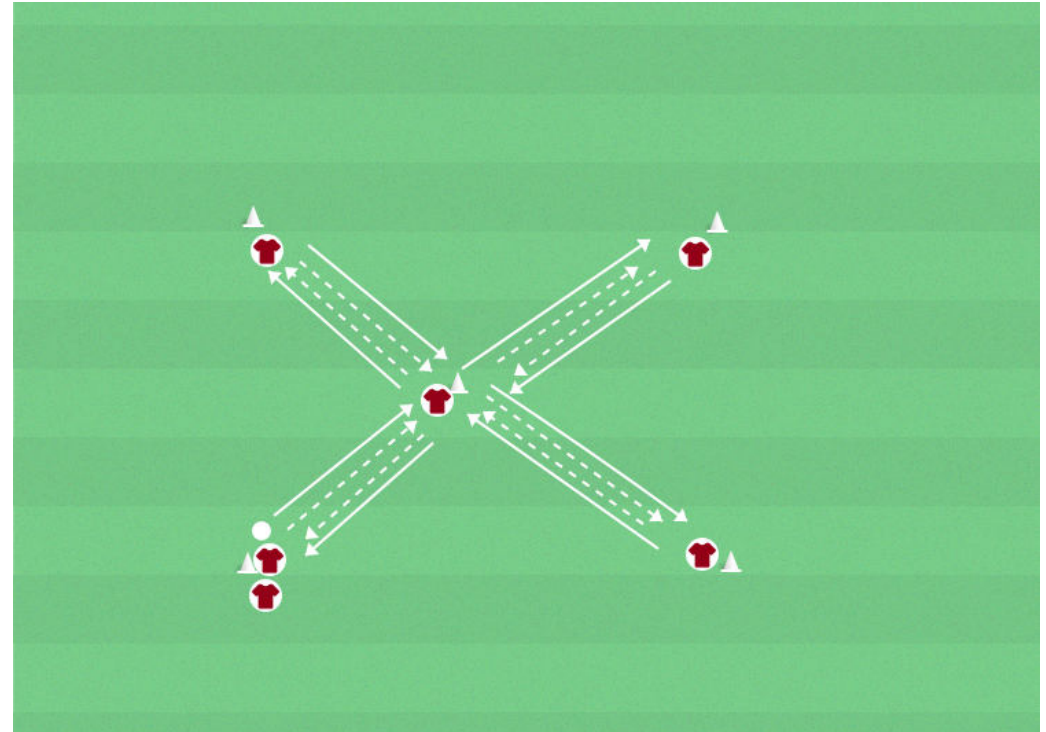
Passning, mottagning och positionsbyte

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.



FOTBOLLSFYSBANA

Vad?

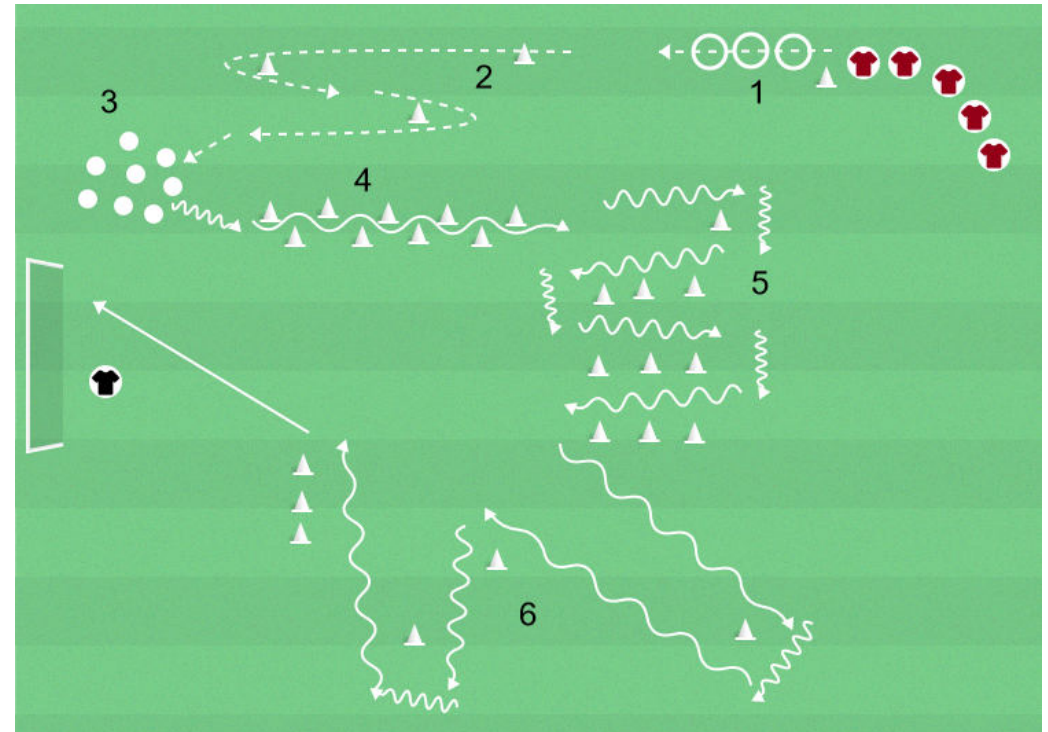
Fotbollskoordination

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



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.

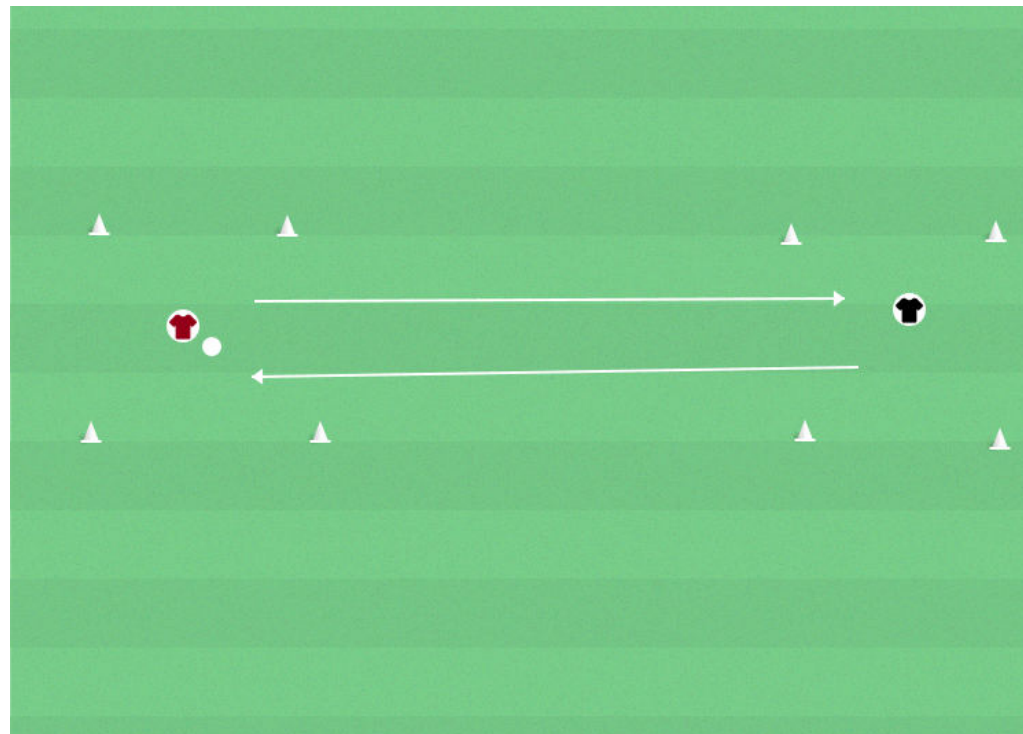
Duell: "Först till fem misstag har förlorat"

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.



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 kōn), en felvänd motståndares står 5m bort vid en linje.

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

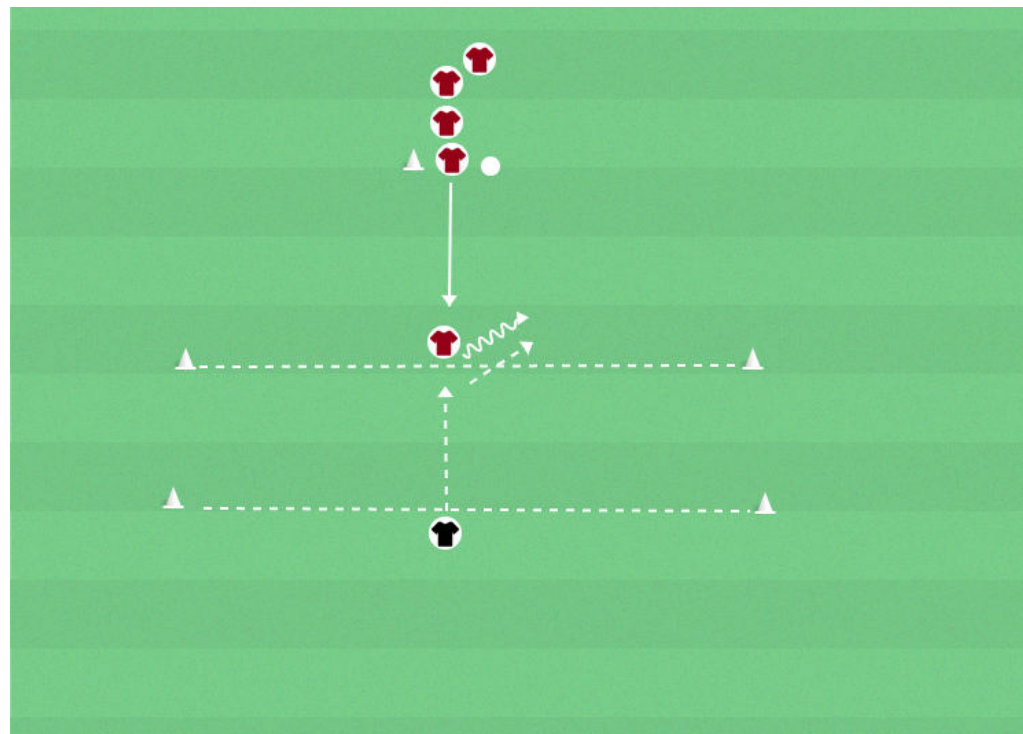
Försvare skall hindra felvänd motståndare att bli rättvänd med boll och nå "mål"-linjen

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.

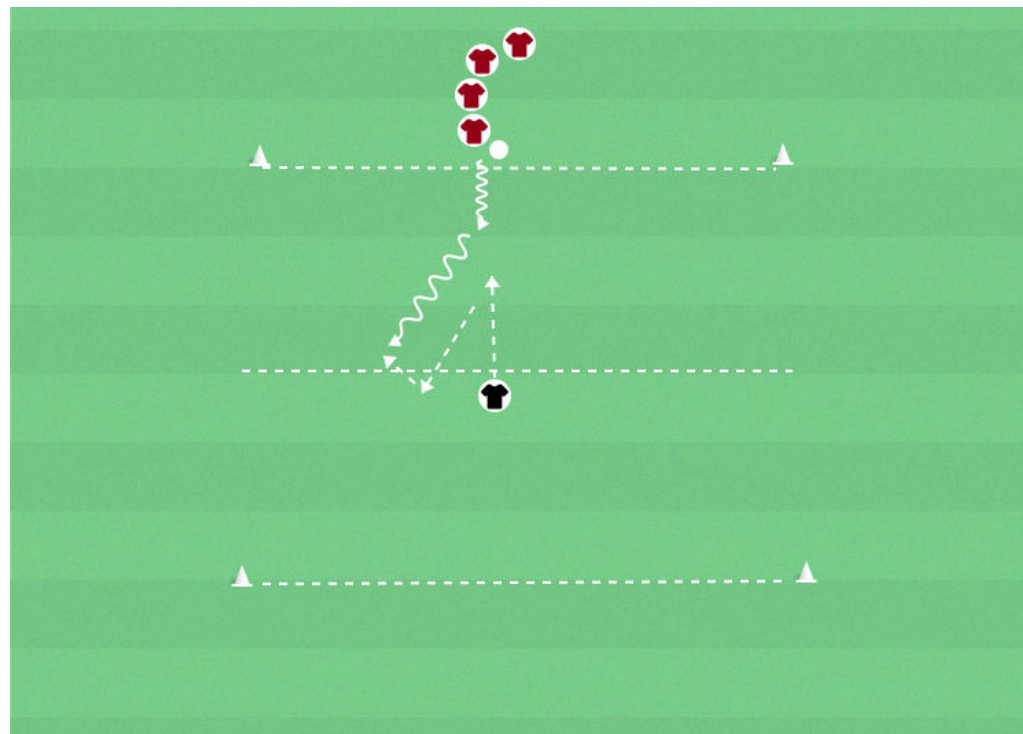
Anvisningar

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.



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

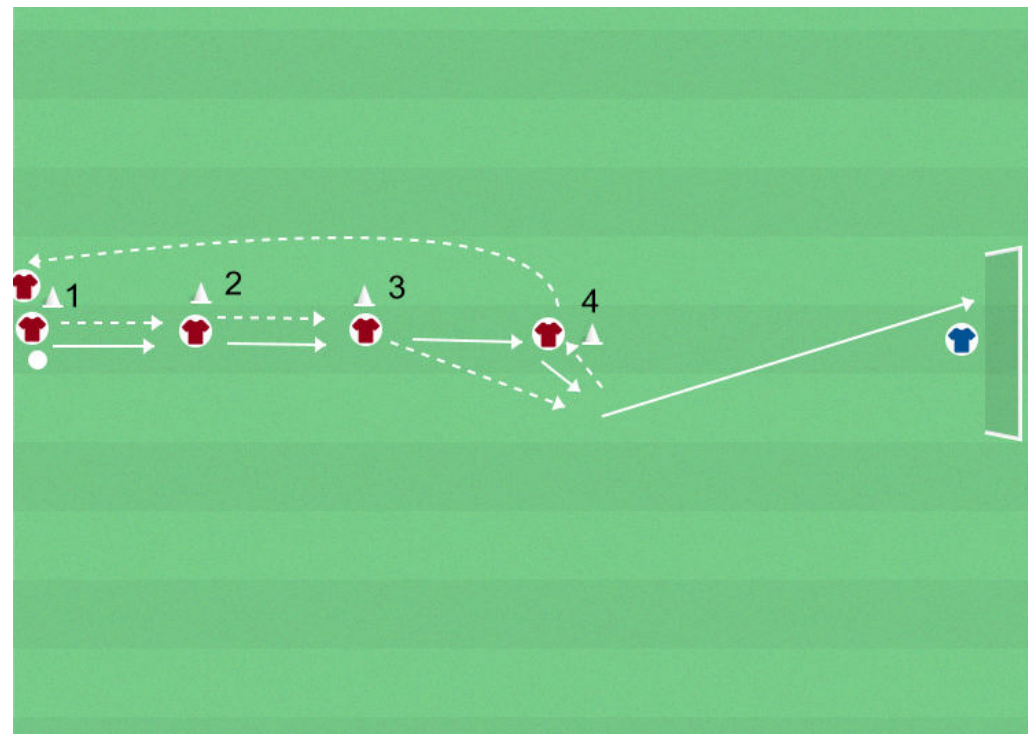
Som passningsmottagare står man felvänd och tar emot passningen. Gör en vändning och passar nästa medspelare.

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.



INSIDESVÄNDNINGAR

Vad?

Speluppbyggnad

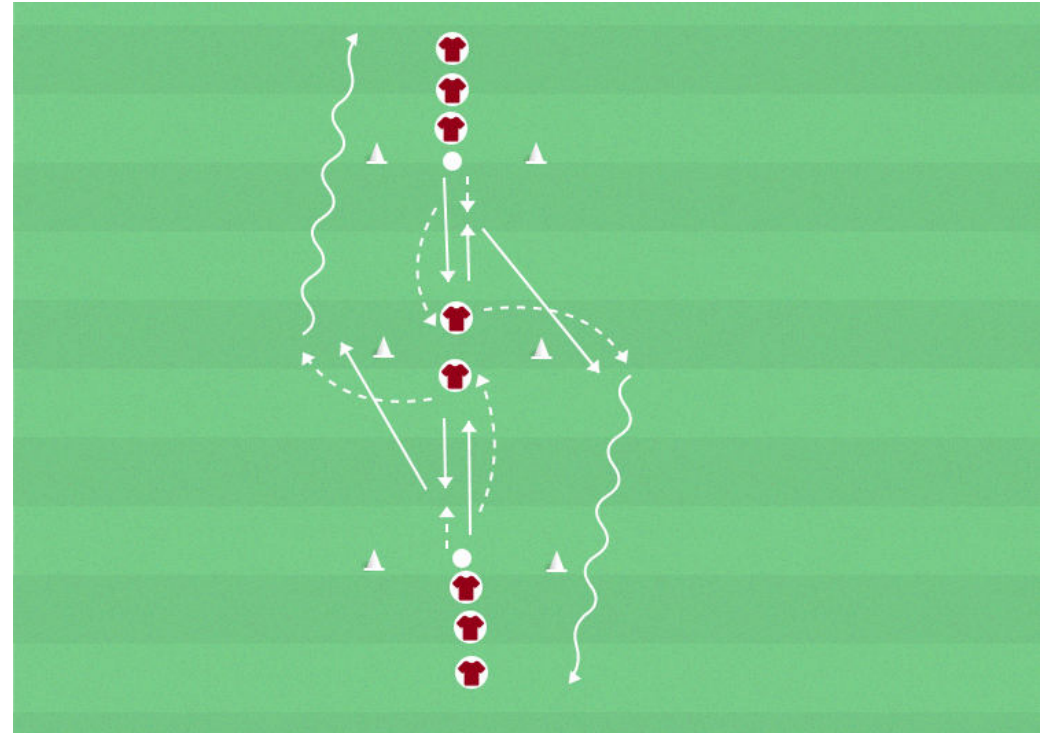
Hur?

Pass från kön upp till felvänd anfallare som gör en insidesvändning och tar bollen ooh 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

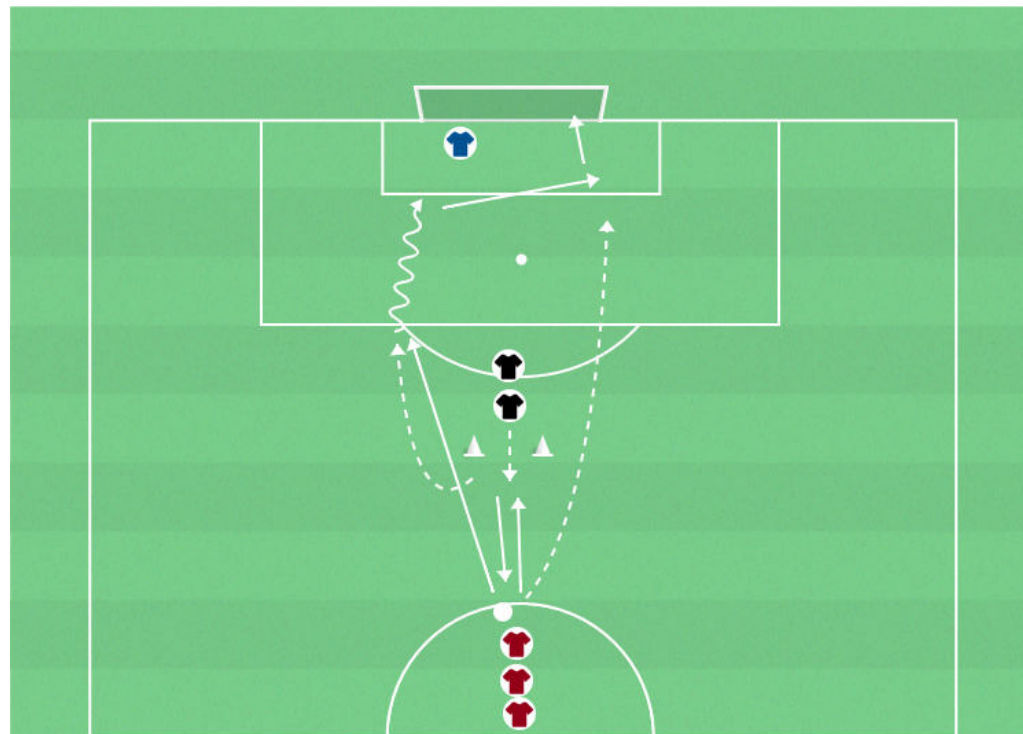
Anvisningar

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"



AVSLUT MED ÖVERLAPP OCH VÄGGSPEL

Vad?

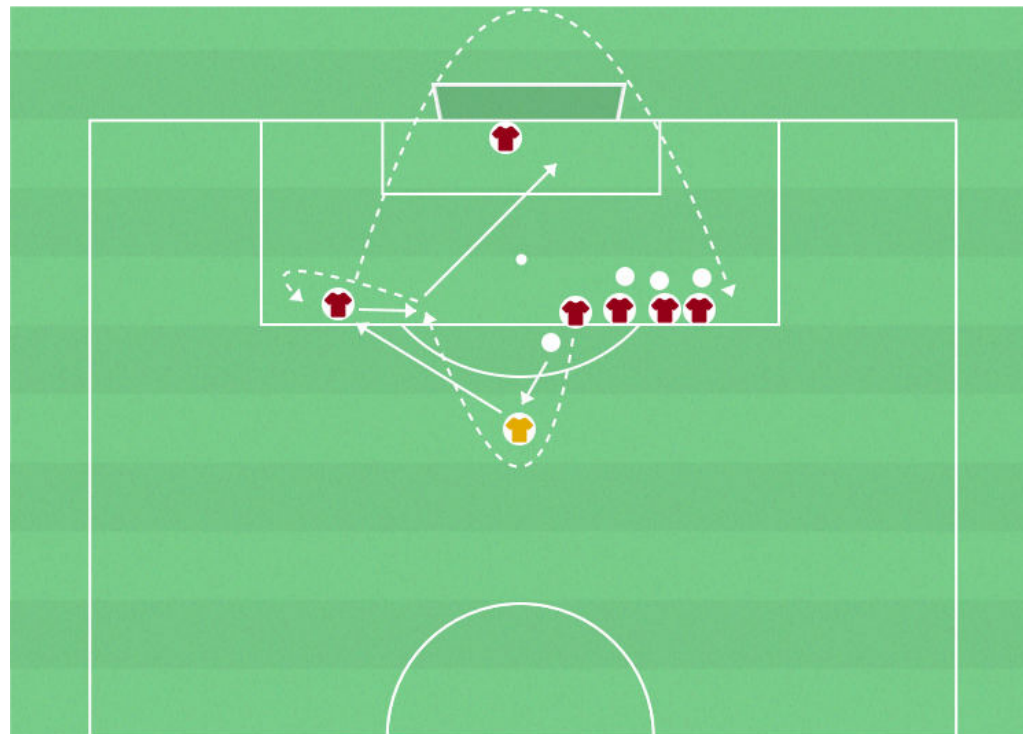
Komma till avslut och göra mål

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 bortre gaveln där det är svårast för målvakt att nå.



FÖRSTA TOUCHEN MED AVSLUT

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Hur?

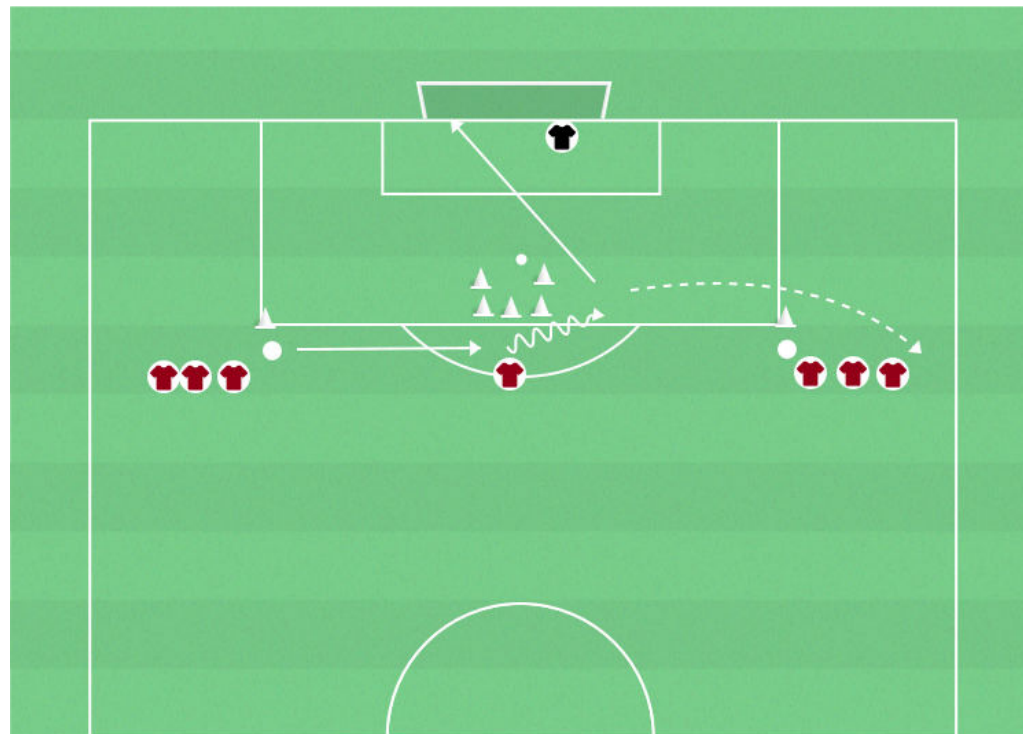
Passning från sidan till halft rättvänd avslutare som med hjälp av första touchen skall ta sig förbi konerna och komma till avslut.

Anvisningar

Max två tillslag.

Stå halft rättvänd när passningen kommer.

Skjut gärna lågt i borte gaveln



2 MOT 1 MED PRESS I RYGG

Vad?

Komma till avslut och göra mål

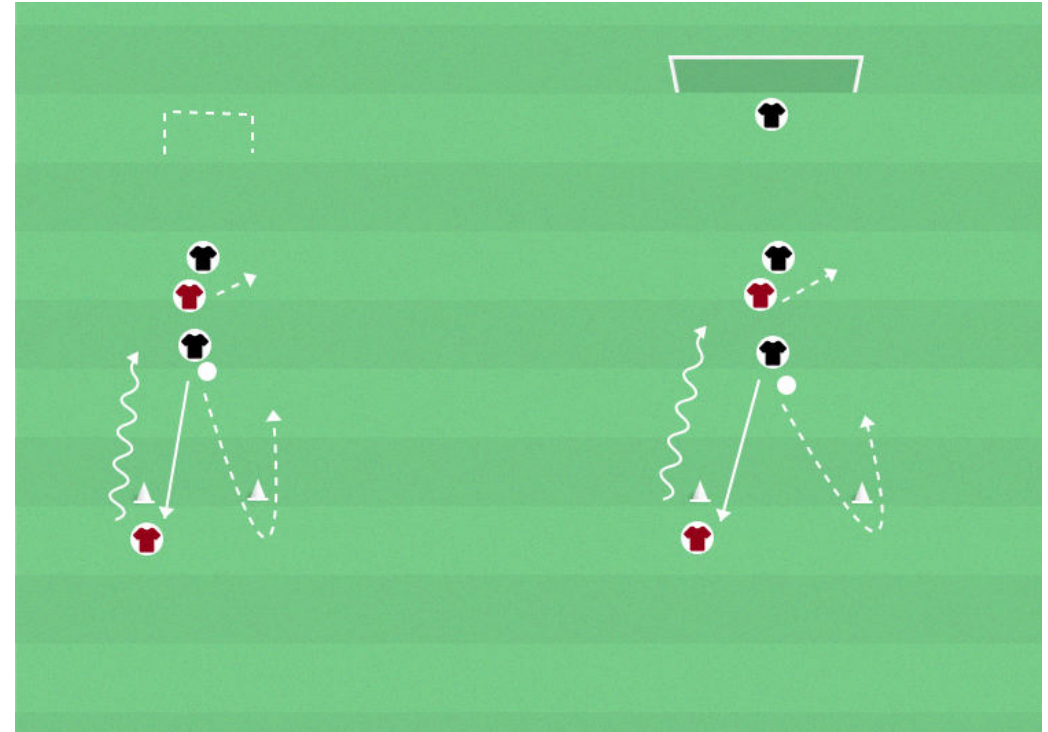
Hur?

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

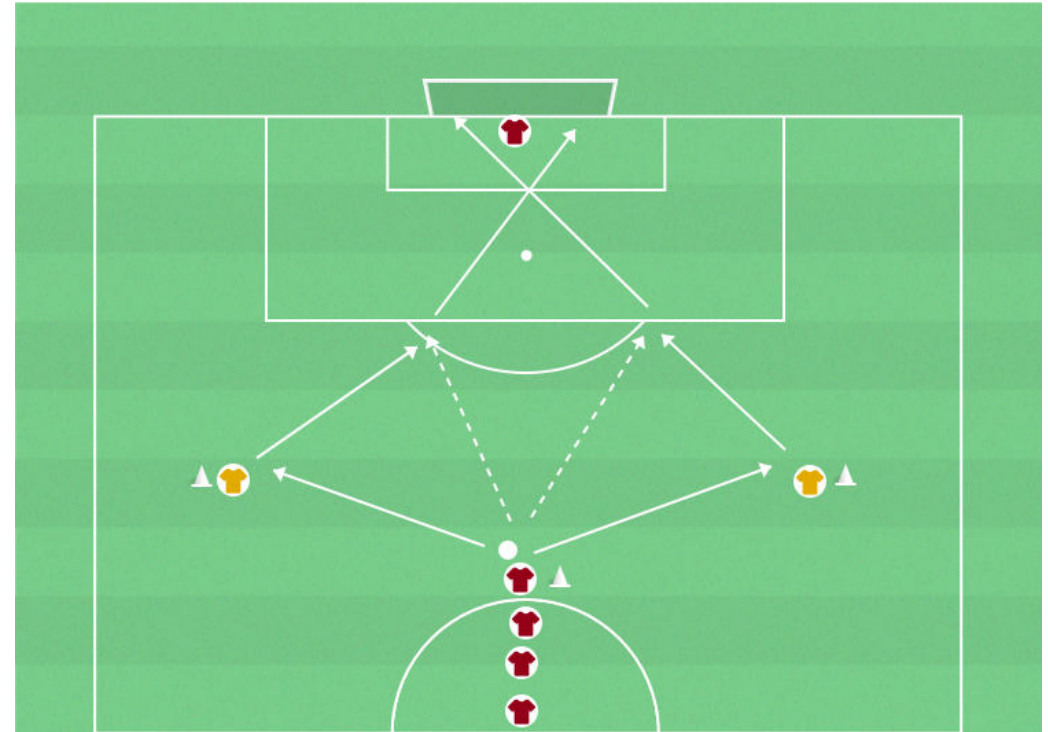
Anvisningar

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?

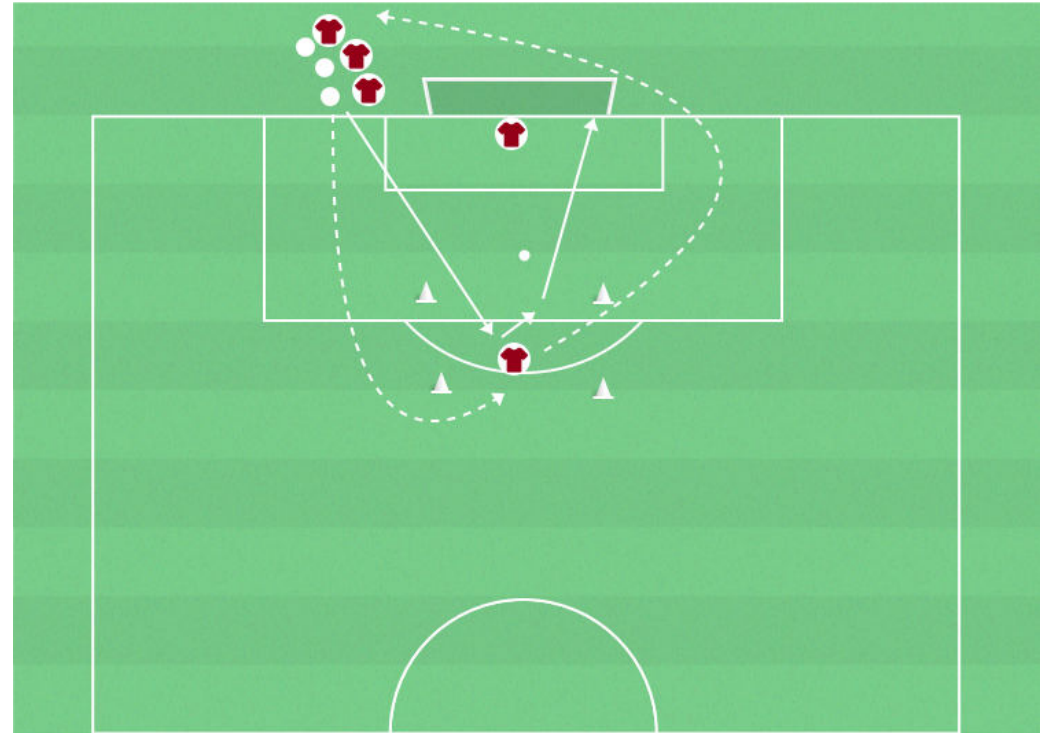
Passning upp till skytt inom kvadraten med koner.

Skytten skall med två touch komma till avslut

Anvisningar

Endast två tillag

Skytt får inte avsluta utanför koner.



AVSLUT 2 LED MED SNABBA STEG

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Hur?

Första spelare i kön spelar upp på en felvänd anfallare som väggpassar med en mittfältare som startat med "snabba steg".

Anfallaren väggspelar igen med en anfallare och går på avslut.

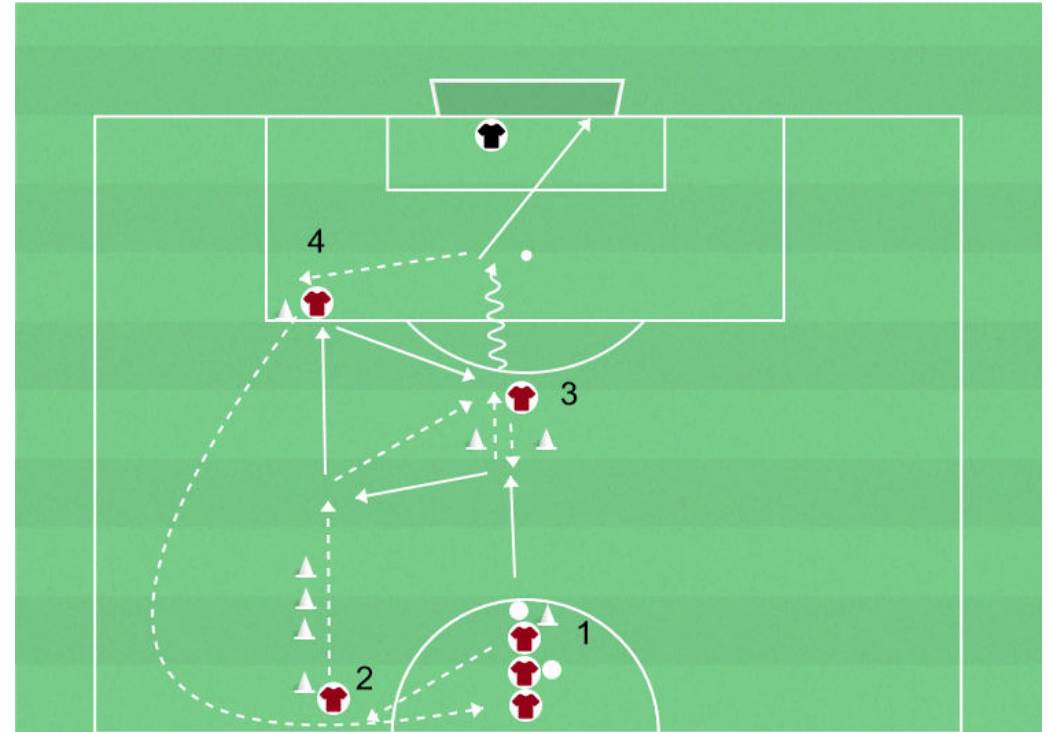
Organisation

3-4 koner eller en stege för markera "snabba steg"

Förflyttning enl. siffror.

Anvisningar

Går att köra växelvis på höger och vänster sida.



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.

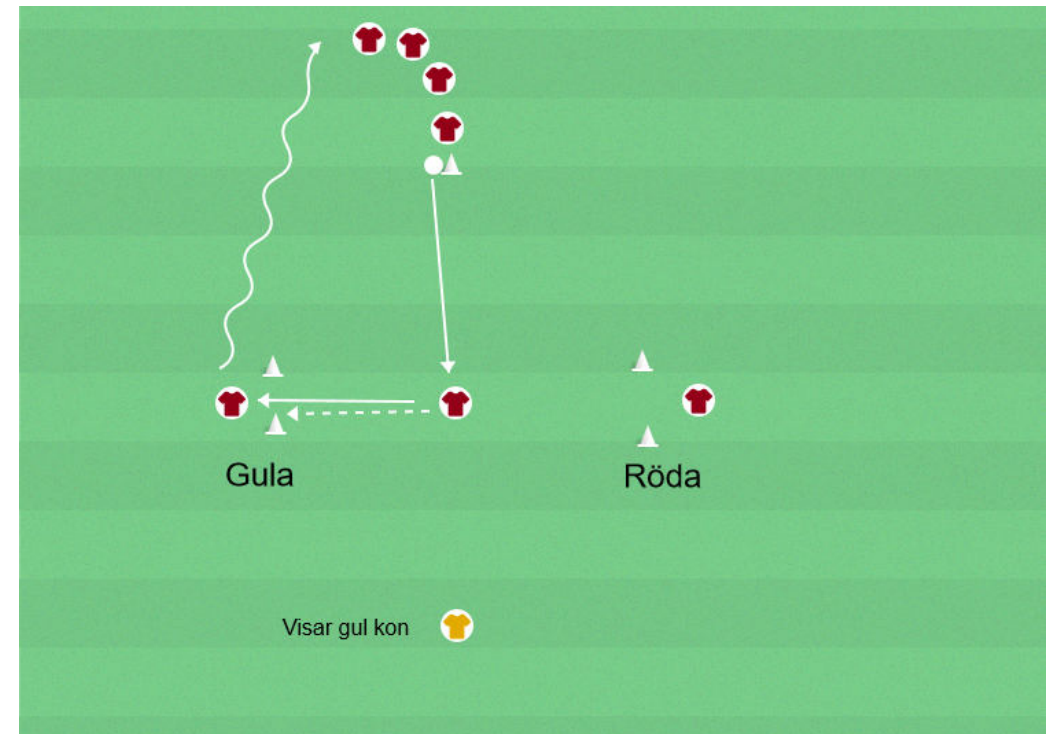
Organisation

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



GLADIATOR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ta sig förbi motståndare 2 mot 1 med kreativitet

Hur?

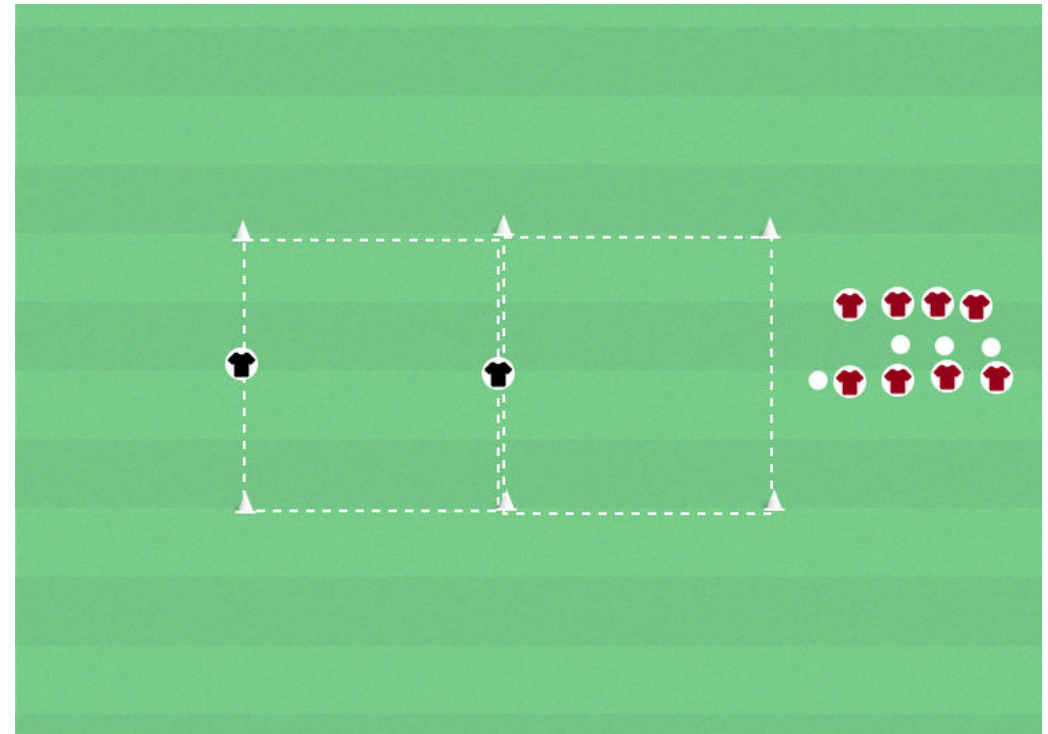
Ta bollen tillsammans med medspelare framåt genom två zoner (2ggr)

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.



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.

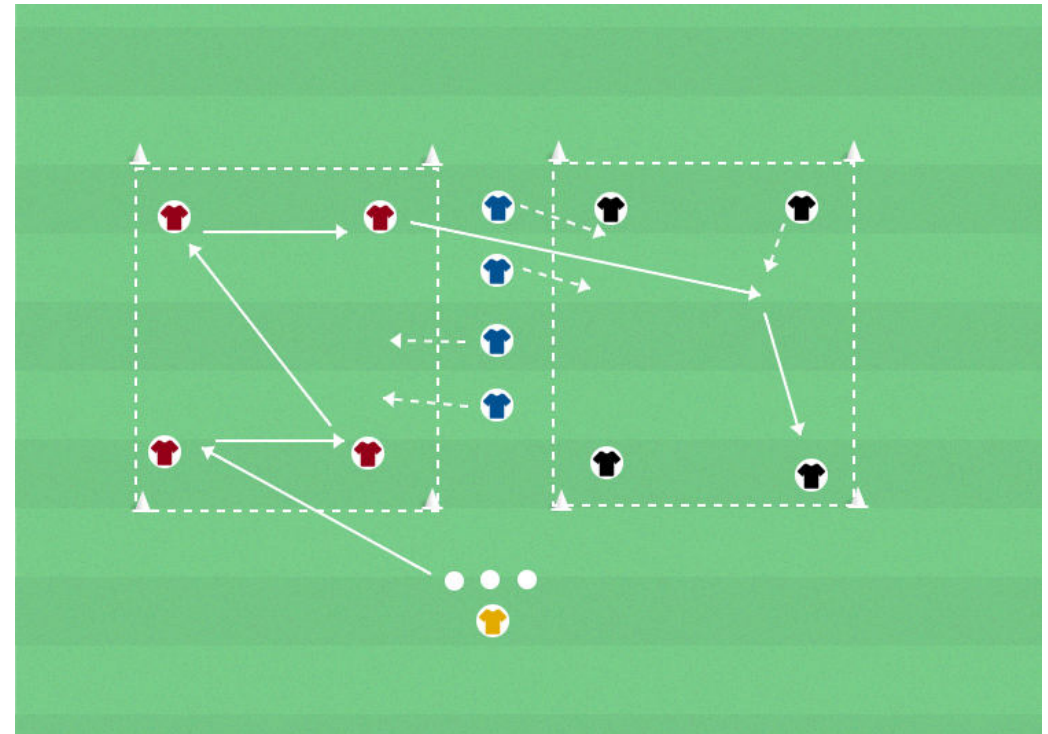
Varje gång bollen är ur spel spelar ledare in en ny boll.

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.

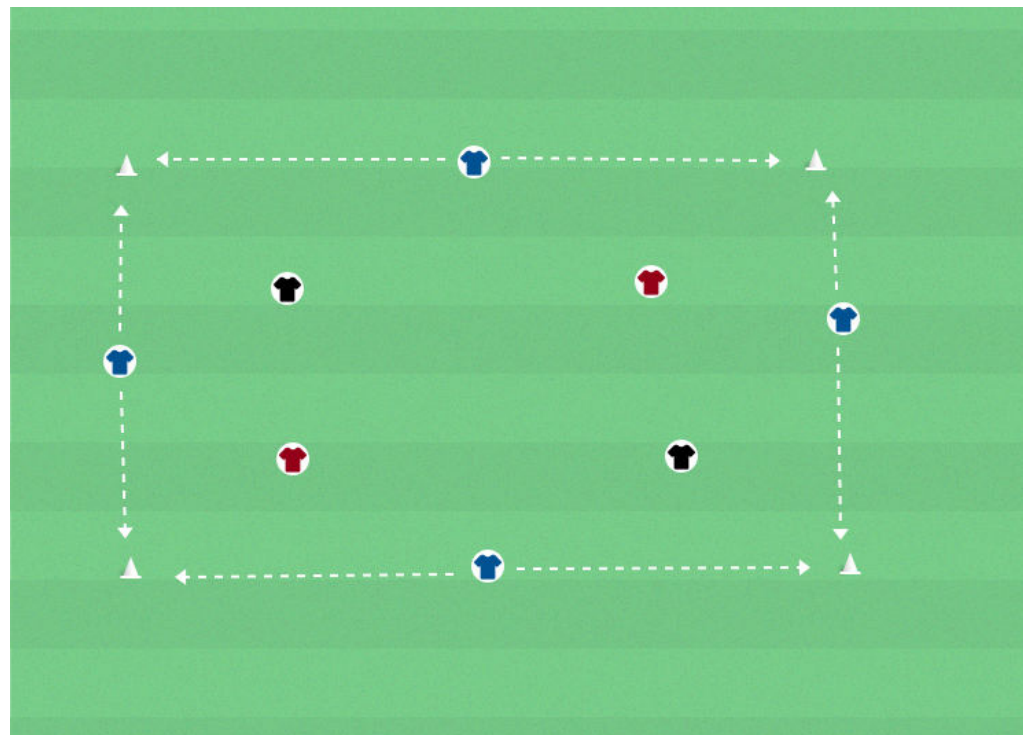
Organisation

En ledare kan också agera vägg

Anvisningar

Väggarna skall röra sig utmed hela sin kant.

Väggarna får använda 1 eller max 2 tillslag



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

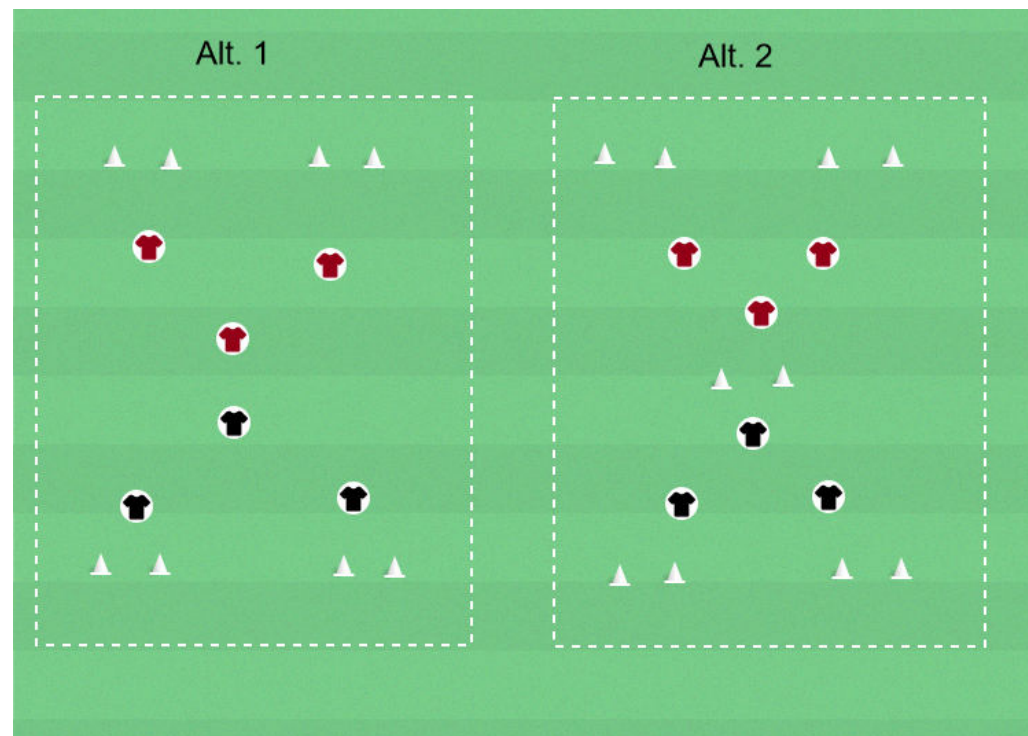
Anvisningar

Begränsat antal touch

Går bollen ut, inkast, inspark

Passningar inom laget före de får göra mål

Tänk på rörelse, passa, hitta ny yta.



UPPSPEL TILL CENTRAL SPELARE MED MOTSTÅNDARE

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spela sig från egen målvakt till en felvänd central mittfältare/anfallare

Hur?

När anfallet bryts går mittfältare av och ställer sig bakom mål-stolparna, Backarna flyttar fram och blir mittfältare och två nya backar kommer in.

Fast anfallare/central mittfältare (kan vara en tränare) kan/ska röra sig utmed "linjen" få att antingen försvåra eller förenkla för anfallande laget. Målvakt börjar alltid anfallet.

Organisation

Anfallande lag: En målvakt, 2 backar, 2 mittfältare och 1 fast anfallare/central mittfältare.
Resterande ställer sig i led bakom mål-stolparna. förslyttning enl. siffror

Försvarande lag är antingen 2 eller 3st och kan varieras under övningen.

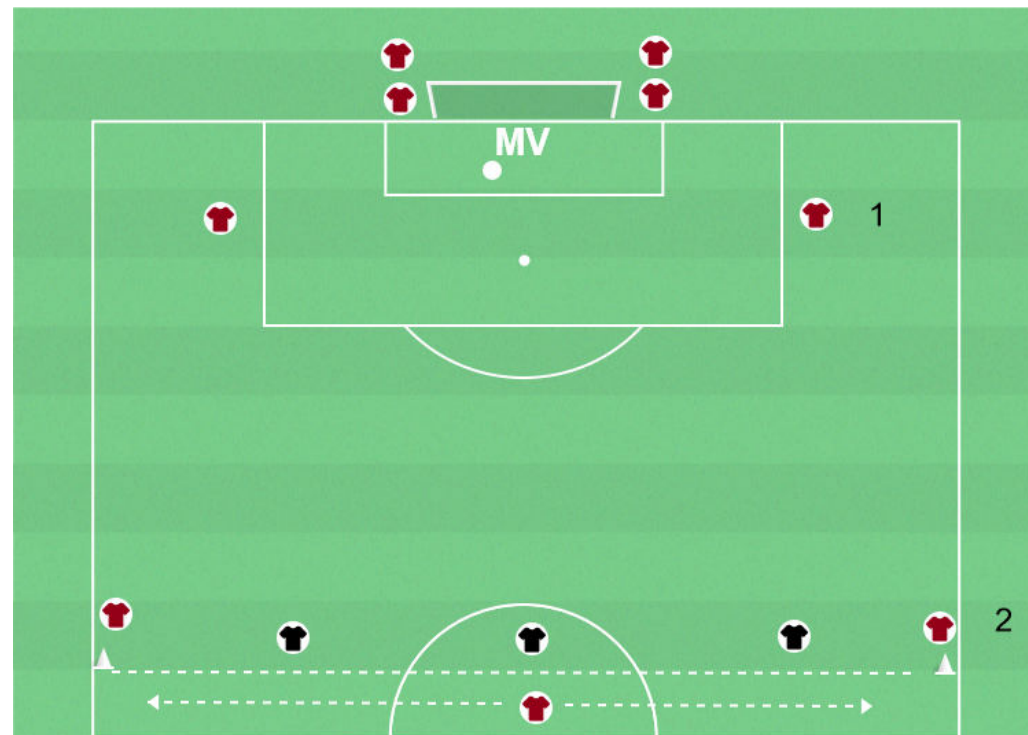
När anfallande lag når den centralt placerade spelaren får laget 1p.

När försvarande lag bryter skall man kontra och göra mål. Då erhåller dom 1p.

Anvisningar

Anfallande lags backar står lågt vid straffområdet ytterkant och "halft-rättvända" för att se hela planen.

Anfallande lags yttermittfältare börjar stå brett för att om man hamnar i passningsskugga förflytta sig inåt i plan för att göra sig spelbar.



SPEL MED FASTA JOKRAR I KORRIDORER

Vad?

Speluppbyggnad

Hur?

Halvplans-spel med fasta jokrar i korridorerna.

Spelade lags spelare får inte vara i korridorerna.

Organisation

4 mot 4 eller 5 mot 5 med 1-2 jokrar per korridor.

Man kan även köra med jokrar på kortsida.

5-8 min per match.

Anvisningar

Jokrar spelar med det lag som passar dem.

Det lag som gör mål börjar igen med boll från egen målvakt.

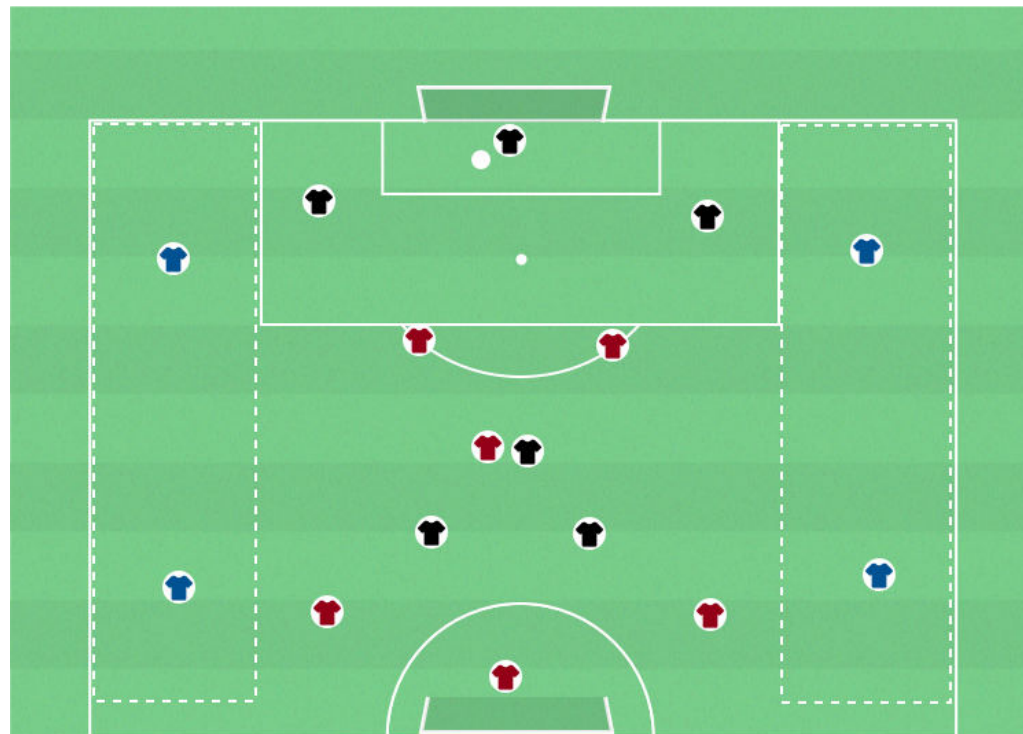
Variera spel med fritt tillslag och max två tillslag.

Joker spelar helst inte joker.

Jokrar bör ta max ett tillslag. Låt dem ha max två tillslag om det behövs

Man spelar "Herran på täppan" och vinnaren står kvar.

3 poäng för vinst och 1p vid oavgjort



SPEGELVÄNT AVSLUT MED ÖVERLAPP OCH VÄGGSPEL

Vad?

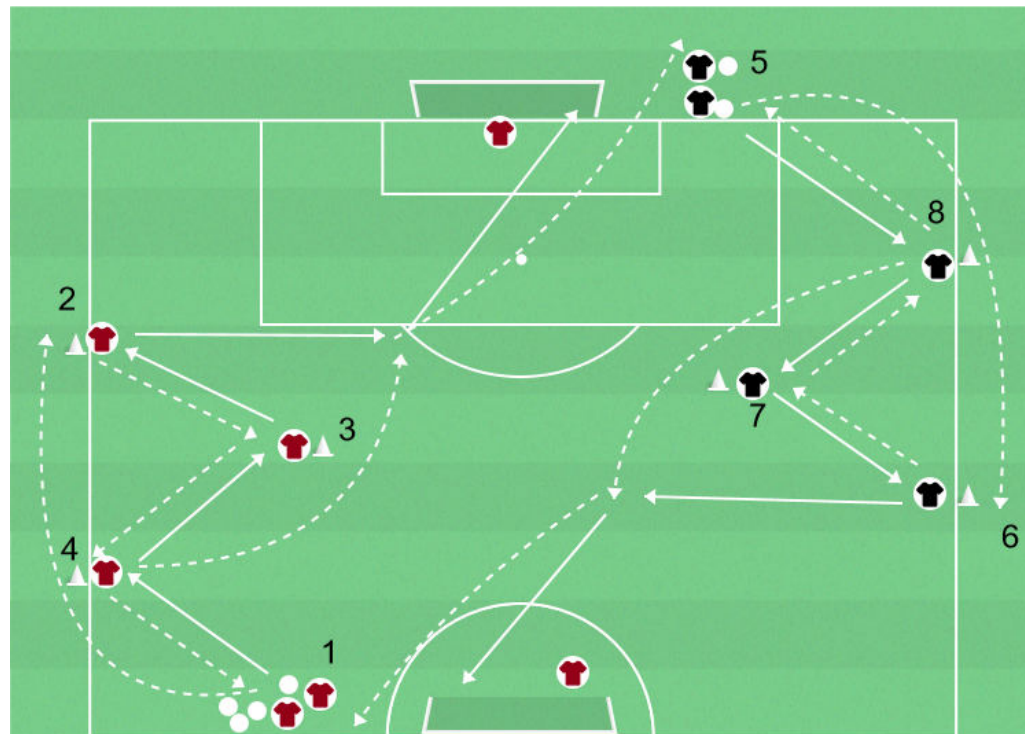
Speluppbyggnad

Hur?

Mittfältare fyller på anfallet efter passning och avslutar på mål. Därfter ställer sig skytten sist i kön i andra gruppen

Organisation

Förflyttning enl. siffror



ENGELSKA KVADRATEN MED MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Hur?

3-lag spel med två mål med målvakt

Organisation

4-5 spelare per lag. 2 fasta målvakter.

3-4pass inom laget innan mål, beroende på ålder och kunnande.

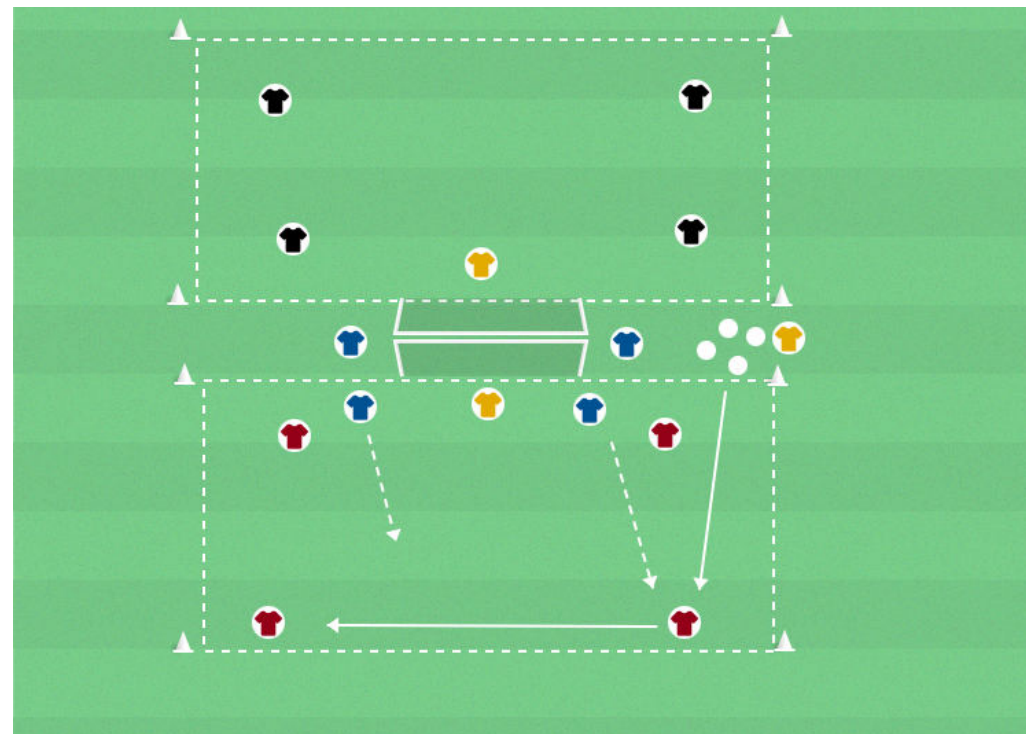
2-3 i laget som jagar, beroende på kvallité

Anvisningar

Ett lag börjar jaga i numerät underläge. Tränare sätter in boll till ett lag som måste ett visst antal passningar innan dom får göra mål. Jagande laget skall försöka erövra bollen. Gör laget i numerät övertag mål på målvakten fortsätter jagande laget jaga på andra planhalvan.

Erövrar laget i "numerät underläge" stannar det laget kvar på spelplanen och ny boll spelas in av tränare till andra laget och det lag som inte kunde göras mål får börja jaga

Jagande spelare får inte gå in på spelplan innan första spelare på plan rört bollen.



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.

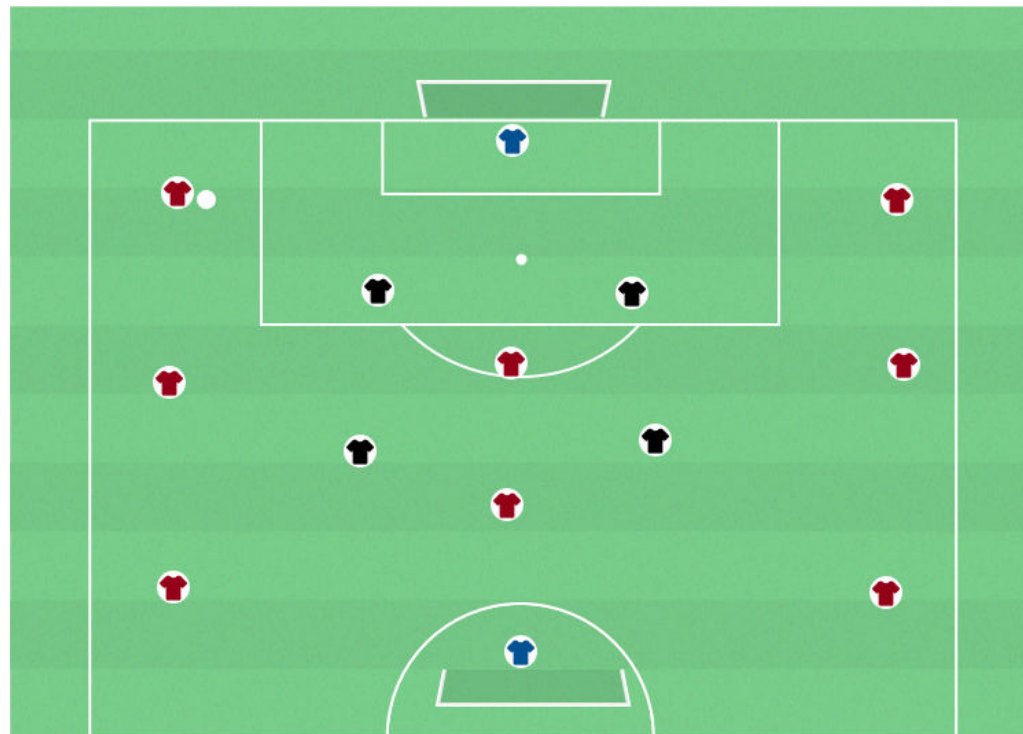
Anvisningar

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



SPEL 3 MOT1 MED PRESS I RYGG

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Som försvarare styra och bromsa anfallande bollhållare till en sida så att hemåtjobbade försvarade snabbare kan hjälpa till i försvarsarbetet.

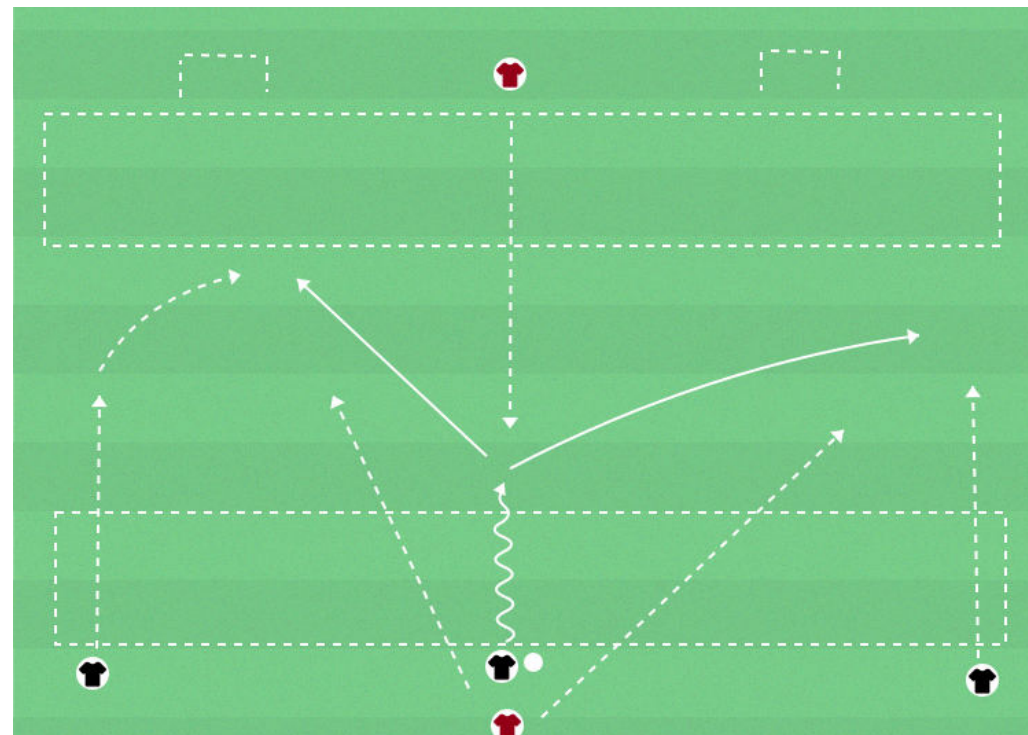
Hur?

Försvare spelare som startar bakom egen baslinje skall skynda sig upp och har uppgift att fördröja anfallande lag.

Det görs genom att först styra vilken sida man vill att anfallande lag skall anfalla så att försvarare bakom anfallande lags baslinje snabbt välja vilken av de två andra anfallarna den skall jaga.

Anvisningar

Uppmana att försvarsspelare nr 1 jobbar med sida mot bollförande anfallare c:a 1.5 m ifrån och följer med bakåt halft felvänd. OM bollförande anfallare INTE släpper bollen till sina medspelare och försvarade spelare får chansen att kliva in framför och erövra bollen så gör det.



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

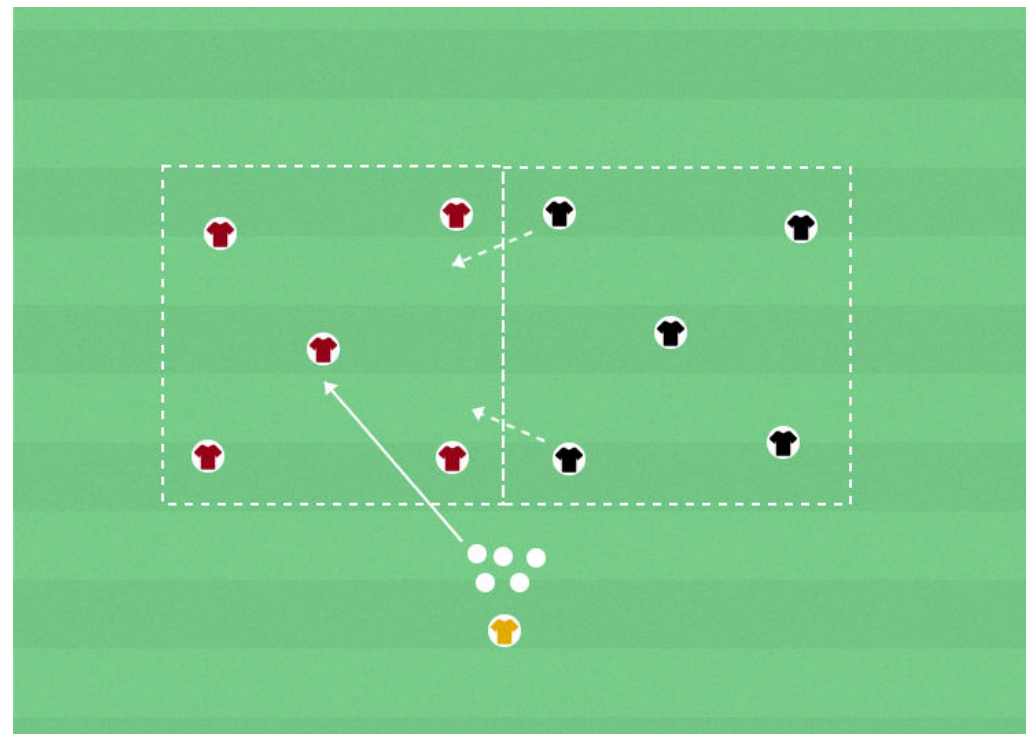
Två lag spel i 2 kvadratiske zoner på 8-9 m

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 possessionspel 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.



FÖRHINDRA UPPSPEL MED ÖVERFLYTTNINGAR (9 MOT 9)

Vad?

Speluppbyggnad

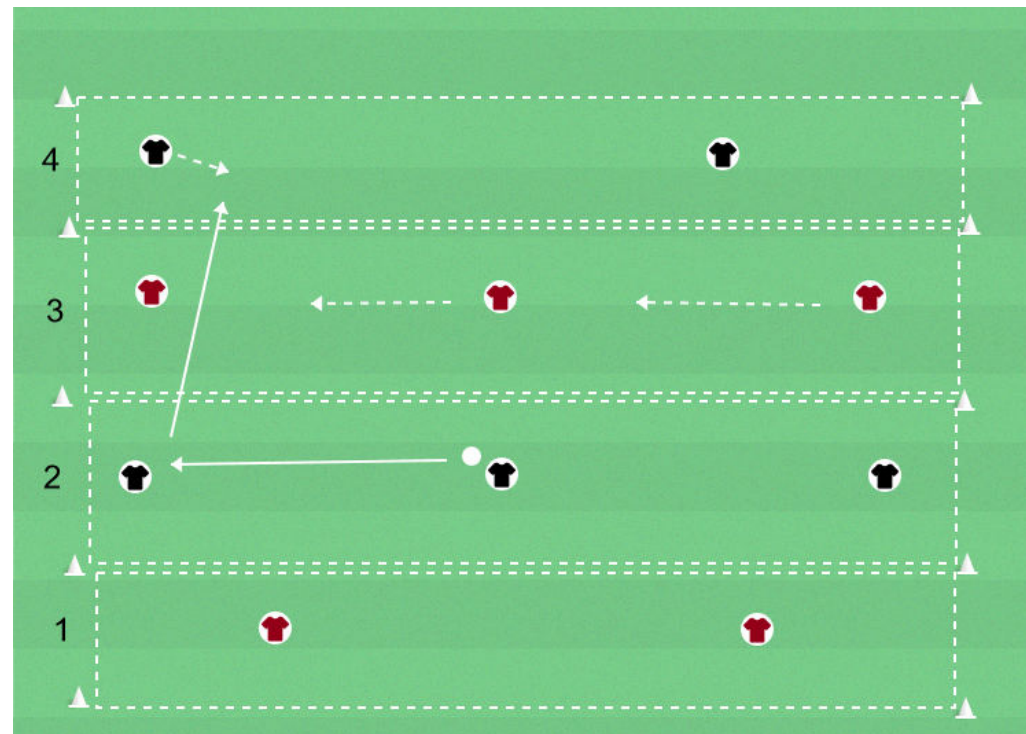
Hur?

Tre backar skall spela pendelspel i zon 2 tills att dom hittar en spelväg till sina mittfältare i zon 4.

Motståndare i zon 3 skall förhinda detta. Bryter försvarare i zon 3 bollen skall dom spela till sina mittfältare i zon 1.

Anvisningar

Spelare får inte lämna sin egen zon.



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.

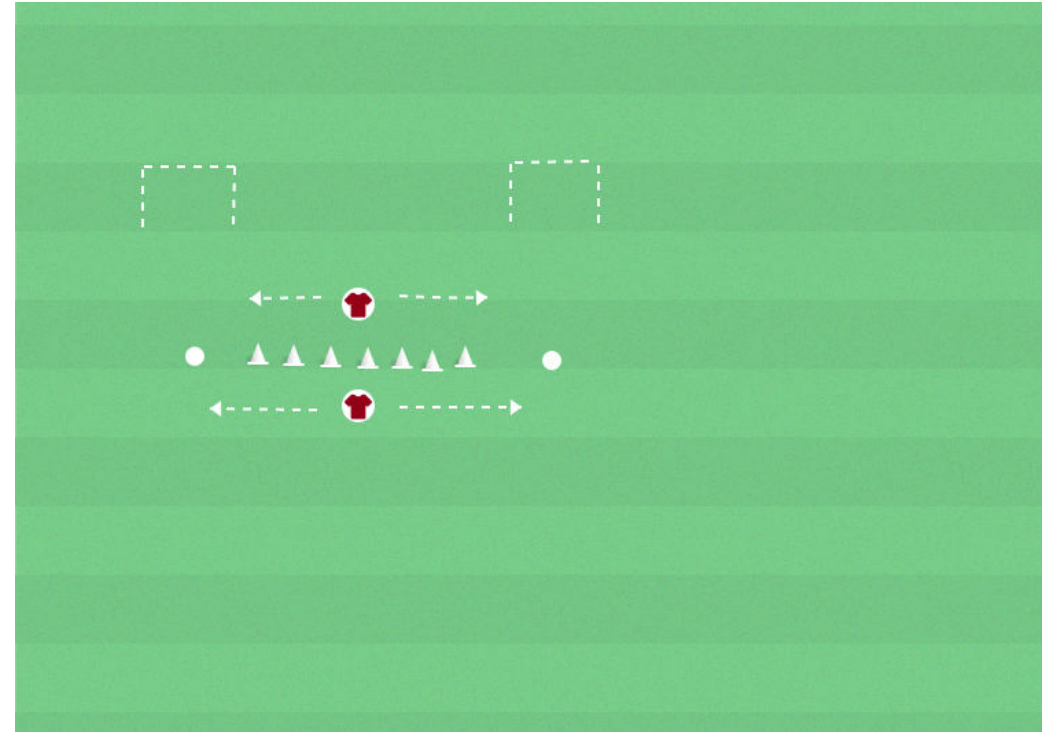
Organisation

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 försvarare och en avslutare.

Anvisningar

Finns en utveckling av denna som heter

"1 MOT 2 MED 4ST SMÅ MÅL"



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.

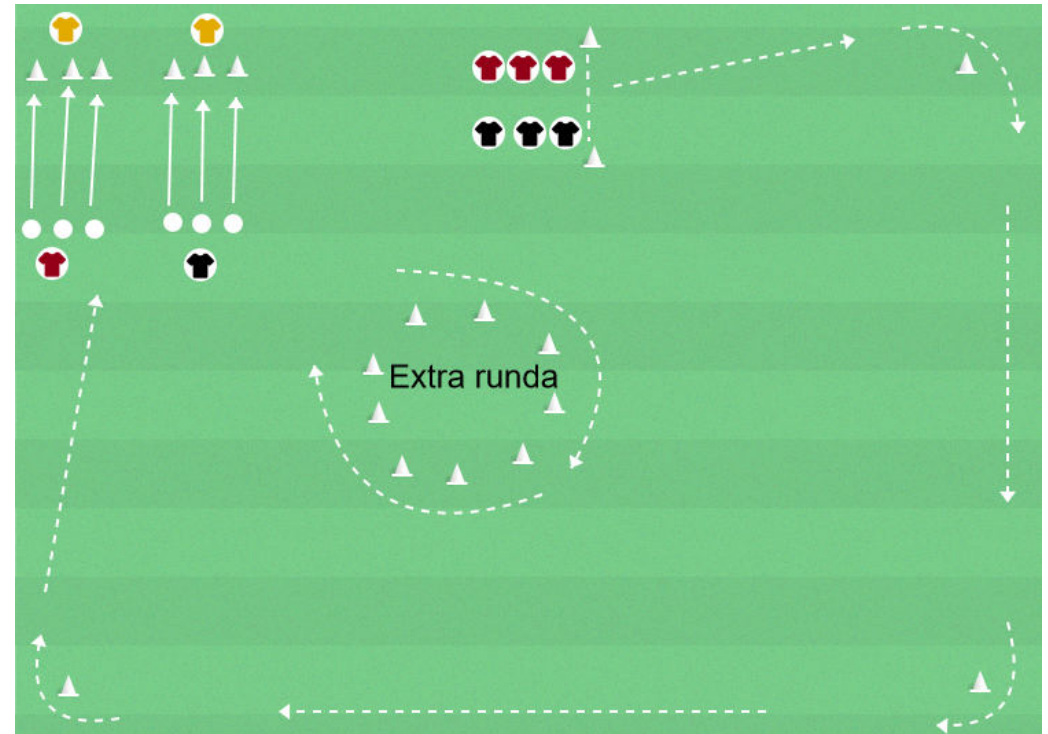
3-5m långt avstånd mellan boll och kona.

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.

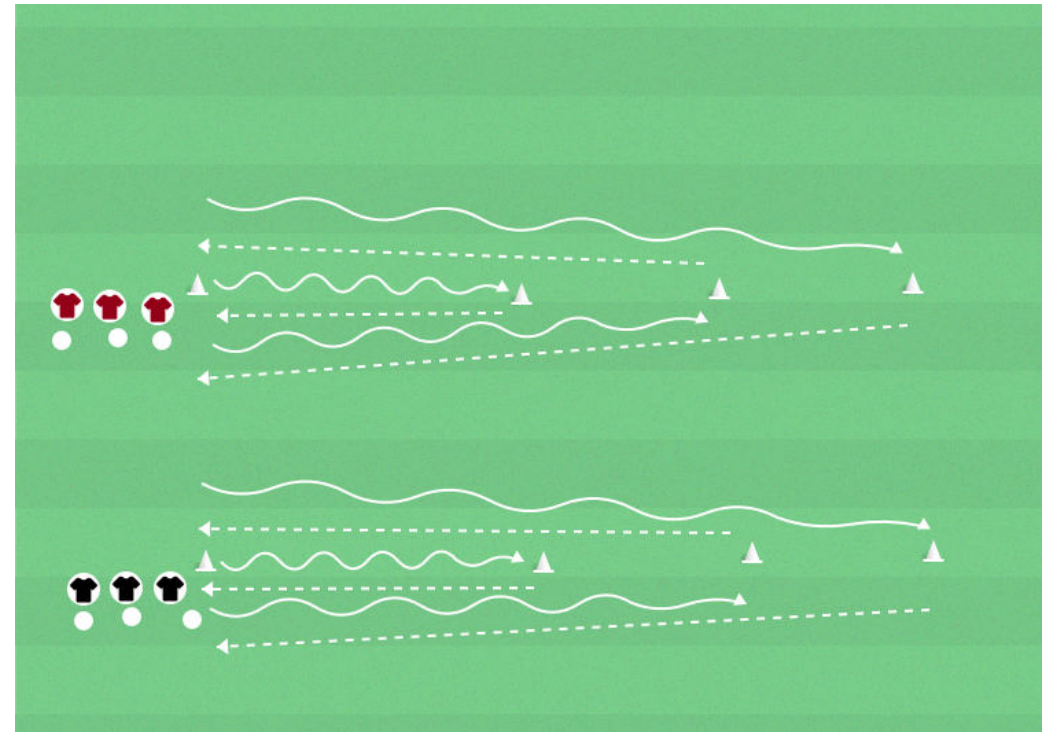
Lika mång hattar som deltagare per lag.

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?

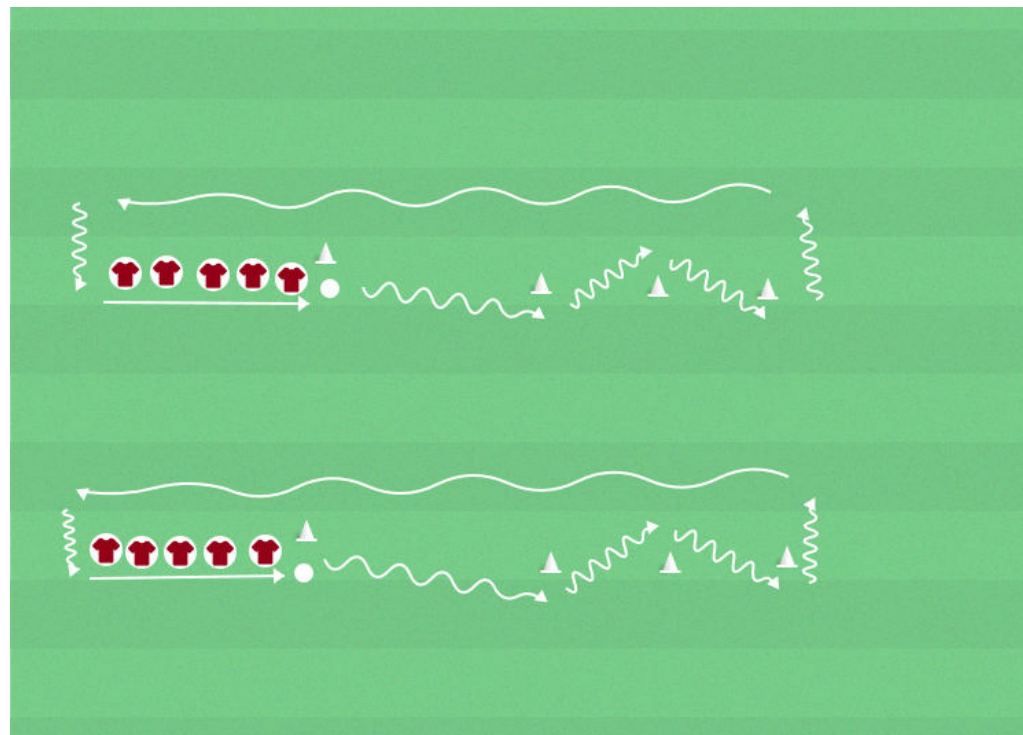
Första spelare startar med att driva bollen slalom genom konerna för att sedan driva bollen tillbaka och passa bollen genom benen på alla spelare i kön till första spelare som fortsätter

Organisation

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

Anvisningar

Snabbaste laget vinner





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