

Fotbollsträning 8-9 år, 60 minuter – Driva, vända - pressa

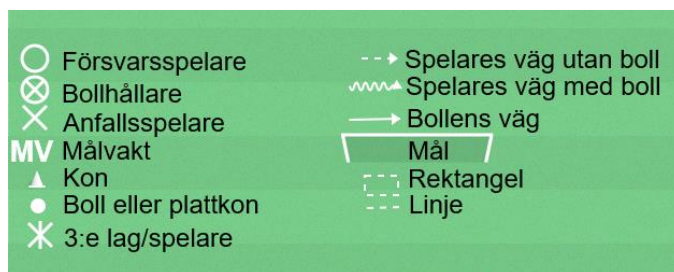
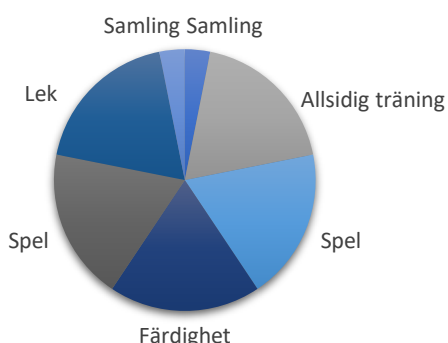
Allsidig träning "träna kroppens ABC" Utveckla en allsidig rörelserepertoar i form av springa, hoppa, balansera, rulla, kasta, gripa, hänga, klättra, åla och krypa. Använd er fantasi för att förändra/utveckla uppvärmningen så att alla momenten ovan återkommer med jämna mellanrum.

Spel/färdighet/spel i spelformen 5 mot 5 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare. I denna ålder införs målvakt i spelet och för utspelare kan två lagdelar införas.

- I **anfallsspelet** är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål.
- I **försvarsspelet** är uppgiften att ta bollen.

Tema Driva, vända - pressa - När man **driver** är det viktigt att titta sig omkring för att kunna se var det finns fria ytor och var motståndarna befinner sig. När motståndare kommer emot för att försöka ta bollen kan man riktningförändra och tempoväxla. Driva är ett sätt att skapa skottläge och göra mål. **Vända** är bra att kunna för att ändra riktning, vända ifrån motståndare. **Pressa** bollhållaren för att ta bollen.

Lek och glädje, leken är prioriterad och genom den så utvecklar barnen social kompetens, problemlösningsförmåga, kreativitet och kommunikativ förmåga. Så avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek.

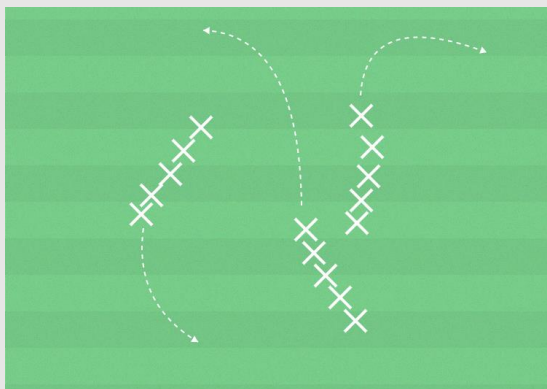


Samling 1-2 minuter

Kort samling då vi ser alla som är där och berättar vad vi ska göra och vilket tema som gäller (driva, vända – pressa).

Lekfull och allsidig förberedelseträning. 12-15 minuter

Ni kan dela gruppen i två eller välja en övning med hela gruppen.



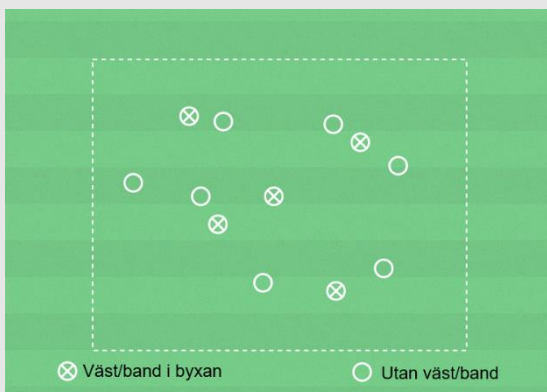
Vad – Allsidig träning "Tusenfotingen"

Varför – Utveckla en allsidig rörelserepertoar

Organisation, Hela/halva gruppen, yta ca 30 x 30 meter eller ett straffområde.

Anvisningar, Dela in barnen i grupper om tre eller fyra. Varje grupp förflyttar sig runt på ett led och med ett barn som ledare. Ledaren gör en rörelse, till exempel hoppar på ett ben, och de andra barnen gör likadant. På tränarens signal ställer sig ledaren sist i ledet, och den som blir ny ledare gör en annan rörelse.

Variant: Lägg till att varje spelare har varsin boll.



Vad – Allsidig träning "Svansleken"

Varför – Utveckla en allsidig rörelserepertoar

Organisation - Hela/halva gruppen, yta ca 15 x 15 meter.

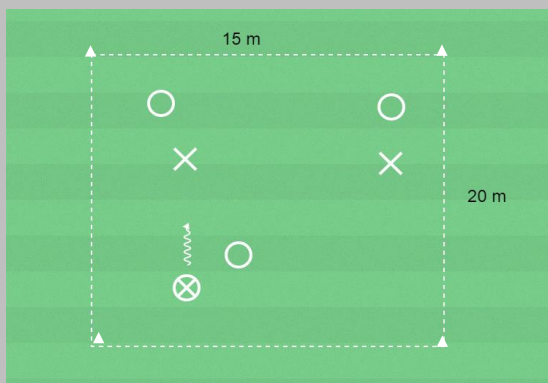
Anvisningar - Ungefär hälften av deltagarna får en väst att sätta som svans i byxan, resterande har ingen väst. Alla deltagare sprider sedan ut sig på aktivitetsytan. När leken startar ska deltagare utan väst försöka sno en väst av någon som har en. Om en deltagare lyckats sno åt sig en väst så sätter man västen i byxan och försöker sedan undvika att någon tar det.

Svansleken kan varieras på många sätt. Här följer några exempel.

- Lägg till en boll
- Hoppandes på ett ben
- Spring på alla fyra (händer och fötter)
- Kräftgång

Spel och färdighetsträning 30-35 minuter

Stationsträning 10-12 minuter/station, vi delar upp gruppen för effektivare speltid och fler bollkontakter. Anpassa upplägget efter antal spelare i ert lag.



Vad – Speluppbyggnad (Driva, vända - Pressa)

Varför – I anfallsspelet ta bollen framåt för att kunna göra mål och i försvarsspelet ta bollen för att kunna anfalla.

Hur –

Anfallsspel:

- Driv mot fria ytor. – Riktningförändra och vända. – Tempoväxla.

Försvarsspel:

- Pressa.

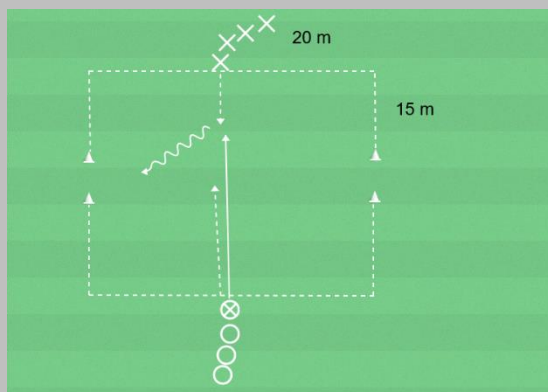
Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

Organisation - 6 barn, spelplan 20x15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar - Spel 3 mot 3. Lagen försvarar var sin mållinje och gör mål genom att driva bollen över motståndarnas mållinje.



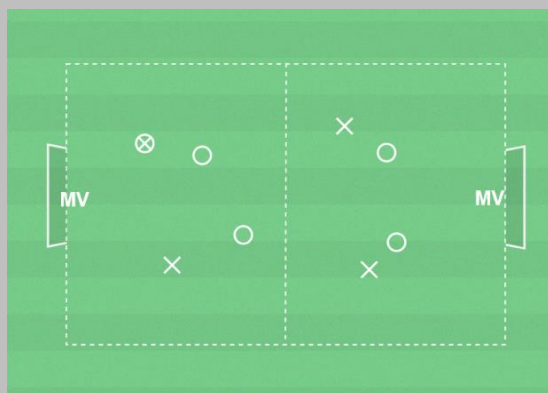
Vad – Driva med riktningförändring

Varför – Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

Hur – samma som i övningen ovan.

Organisation - Ca 6 barn, spelplan 15 x 20 meter med 2 små mål, bollar, koner.

Anvisningar - Försvarsspelare passar bollen till anfallsspelare. Anfallsspelaren utmanar försvarsspelare och försöker göra mål i ett av målen. Om försvarsspelare vinner bollen blir denne anfallsspelare och tvärtom. Övningen pågår till bollen är i mål eller utanför planen. Spelarna byter led efter varje match eller efter viss tid.



Vad – Speluppbyggnad (Driva, vända - Pressa)

Varför – Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

Hur –

Anfallsspel:

- Driv mot fria ytor. – Riktningförändra och vända. – Tempoväxla.

Försvarsspel:

- Pressa

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

Målvakter

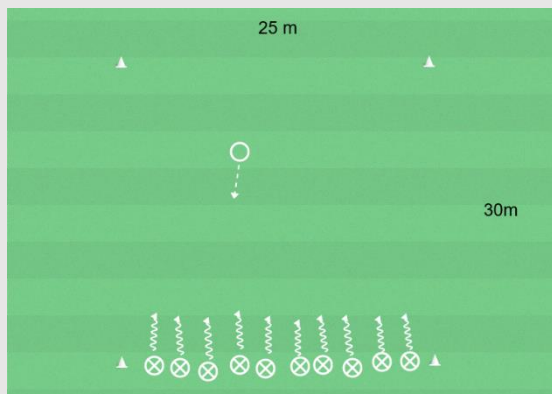
- Spelbarhet. - Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.

Organisation – 10 spelare, bollar, yta 30x15-20m, mål, västar.

Anvisningar - Spel enligt 5 mot 5 regler.

Lek 7-8 minuter

Avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek



Vad – "Vem är rädd för"

Organisation - Hela gruppen, yta ca 15-20 x 25 meter, koner, bollar och västar.

Anvisningar - Spelarna har en väst som svans. Uppgiften är att ta sig från ena kortsidan till den andra. En tagare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir tagare nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit tagna. Övningen kan börja med att tagarna väljer en fotbollsspelare och säger *vem är rädd för...* Övriga spelare svarar *inte jag*.

Progression: Med boll. Spelarna driver från ena kortsidan till den andra. Jägarna ska ta bollarna och driva över motsatt kortlinje. Spelare som tappat sin boll kan ta tillbaka den.

Samlingen kan man ta efter träningen vid sidan om planen.

Där vi sammanfattar genom att fråga vad som varit roligt och vad har vi tränat/gjort idag.