



Träningshandbok för U-sektionen

"En plats där drömmen kan börja"



3 mot 3
6-7år



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



3 mot 3 (6-7 år)

Boll, lek och rörelse

Individuellt spel

- Använd så mycket boll som möjligt under träning, då spelarna får möjlighet att lära känna bollen.
- Fokus ligger på boll och lek, passningsspelet är inte primärt.
- Spelarna driver bollen framåt, vänder och dribblar.
- Tränar på skott.



Tips!

- Ställ i ordning övningarna innan träningen börjar
- Stationsträning med fotbollslekar och spel
- Korta samlingar och kort tid mellan övningarna



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

3 MOT 3

Övrigt - Annat syfte
18 övningar. Nivåer: 1

Övningar i träningspasset:

- 1 SIFFERBOLL MED ELLER UTAN AKTIV VILA
- 2 HÅLLA BOLL
- 3 KON KULL
- 4 TAFATT 8:AN
- 5 UPPVÄRMNINGSKVADRAT UTAN BOLL
- 6 PASSNING / MOTTAGNING
- 7 PASSNINGAR 2 LED
- 8 FOTBOLLSGOLF/SLALOM
- 9 PASSNING GENOM KONMÅL
- 10 1 MOT 1
- 11 KAMP OM BOLLEN

- 12** KONSPEL
- 13** SCANNING
- 14** FOTBOLLS"SKID"SKYTTE
- 15** KON STAFETT
- 16** KOM ALLA MINA FOTBOLLSSPELARE
- 17** TUNNEL STAFETT MED SLALOM
- 18** STJÄLA BOLL

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

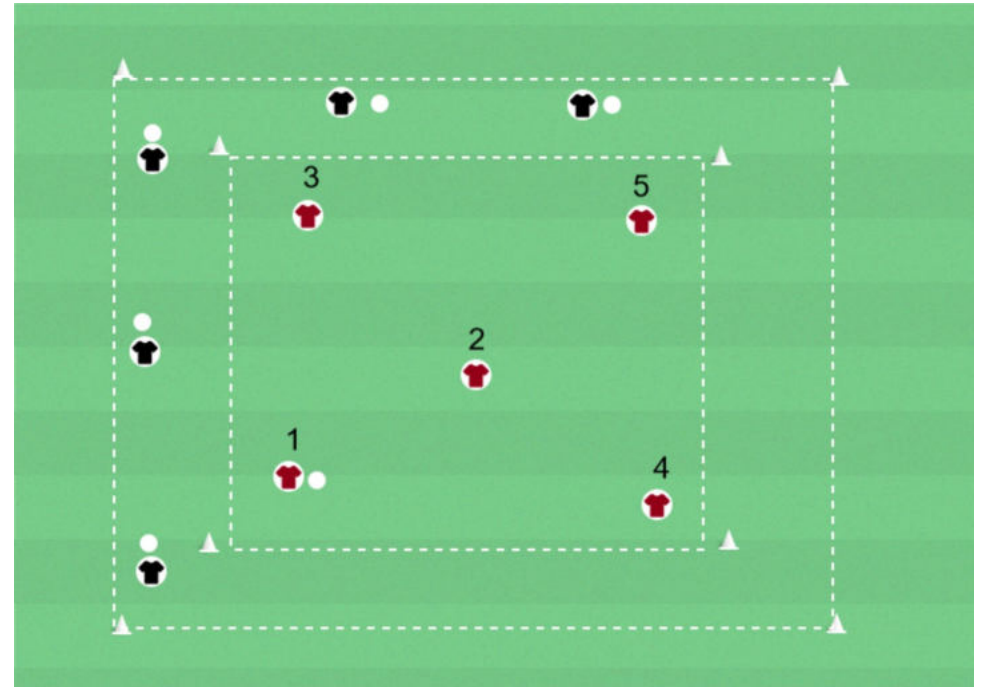
3mot3, använd fria tillslag

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



HÅLLA BOLL

Vad?

Aktivering

Varför?

Ge spelare bättre bollkontroll och öva på att lyfta blicken så man inte krockar med andra.

Hur?

Vid signal så ska alla röra sig runt i ytan.

Vid stopp kan alla t.ex. göra upphopp, "plocka gräs" eller byta plats med en kompis.

3mot3 använder sig endast av fria tillslag

Övriga spelformer kan succeceivt öva svårighetsgraden

- Fria tillslag
- Endast utsida fötter eller insida fötter
- Backa boll med sula (titta bakåt)

Organisation

Alla spelare har en boll var.

Begränsad yta, typ ett straffområde

Anvisningar

Utveckling:

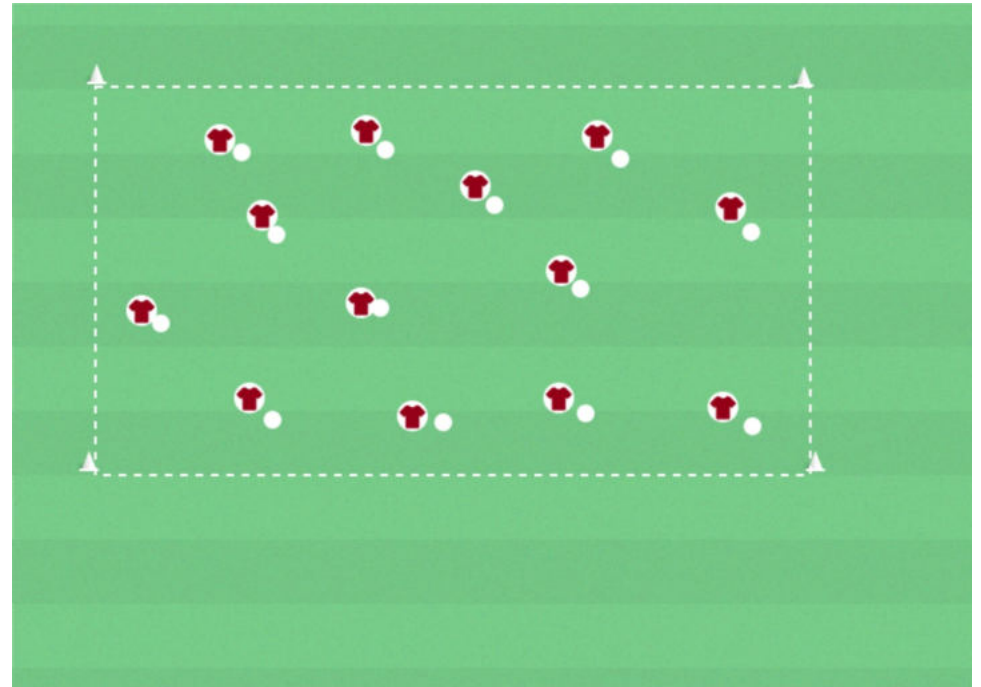
Vid signal ska man skjuta ut de andras bollar samtidigt som man har kontroll över sin egen.

För spelare som fått sin boll utanför plan kan man ha en "aktiv vila" t.ex koner där man springer med bollen, upphopp, räkna till tio.

Alternativ 2:

En eller flera är "kullare" och skjuter ut de andras bollar.

Byter kullare efter ett tag.



KON KULL

Vad?

Aktivering

Varför?

Lekfull uppvärmningsövning.

Hur?

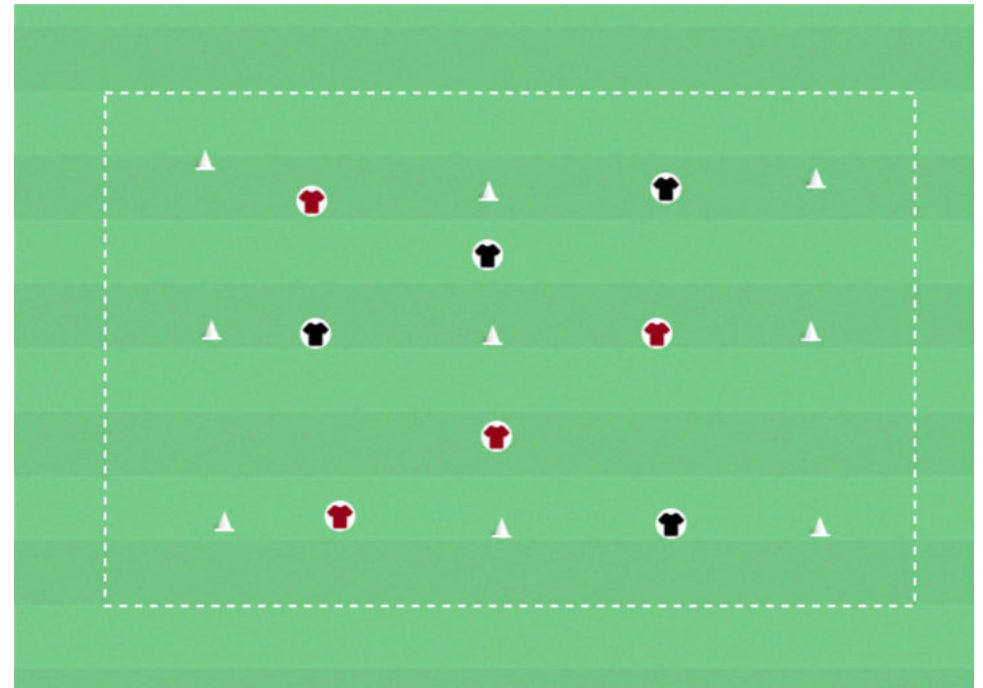
Ena laget skall välta och andra laget skall ställa upp koner

Organisation

Sätt ut 5 koner fler än deltagare i en rektangel (tex ett straffområde)

Anvisningar

30sek /byte



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.

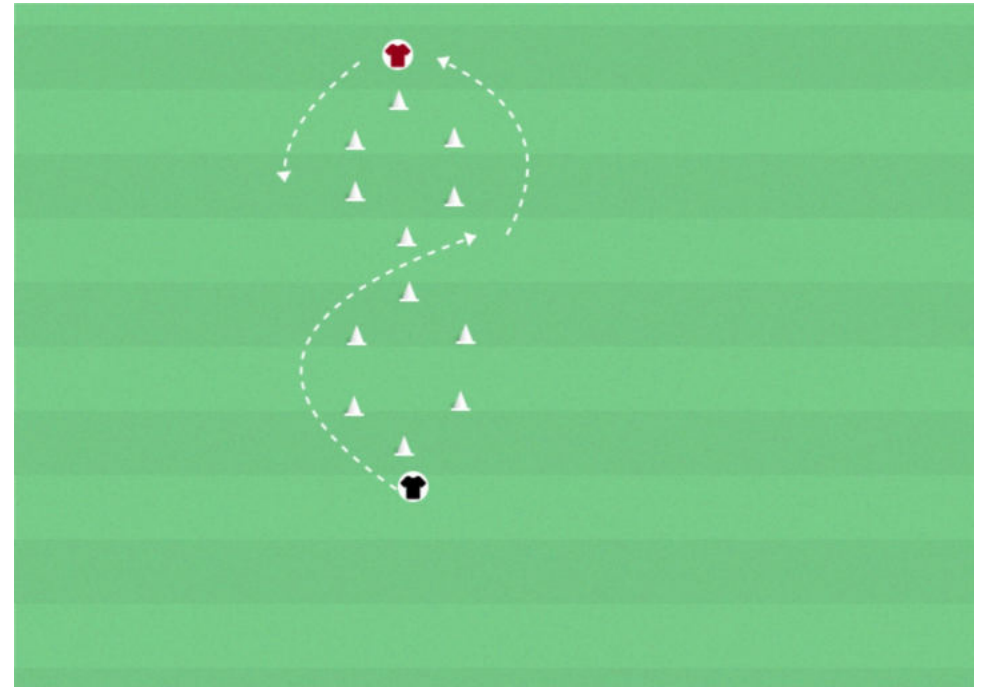
Organisation

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".



UPPVÄRMNINGSKVADRAT UTAN BOLL

Vad?

Aktivering

Varför?

Lekfull uppvärmningsövning och snabbhet

Hur?

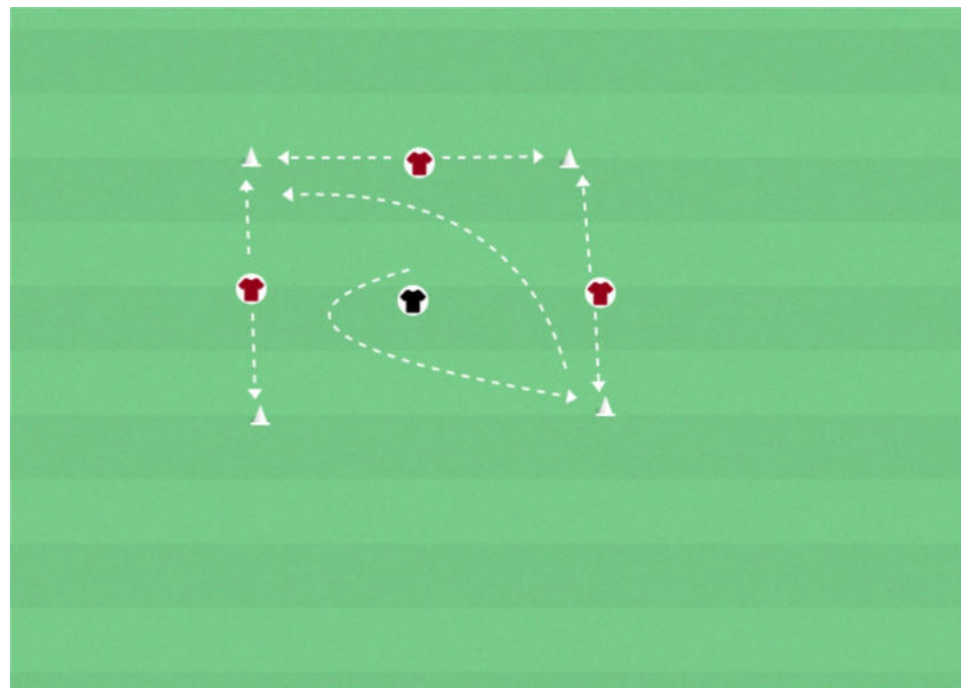
En spelare i mitten av en kvadrat. Tre andra spelare på linjerna mellan konerna.

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.



PASSNING / MOTTAGNING

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Passning och mottagning är det viktigaste momentet i fotboll

Hur?

Teknik-tips vid passning med bredsida.

- Bredsida är fotens insida.
- Ställ stödjebenet i höjd med bollen
- Håll tån lite uppåt vid tillslag
- Pendla inte med passningsfoten så mycket vid hård bredsida

Teknik-tips vid mottagning med bredsida.

- Dra foten lite bakåt för att bromsa upp farten på bollen
- Trampa på bollens sida för att få "backspin" så att bollen inte studsar iväg.

Organisation

Alt 1

3-4m mellan spelare bredvid kon

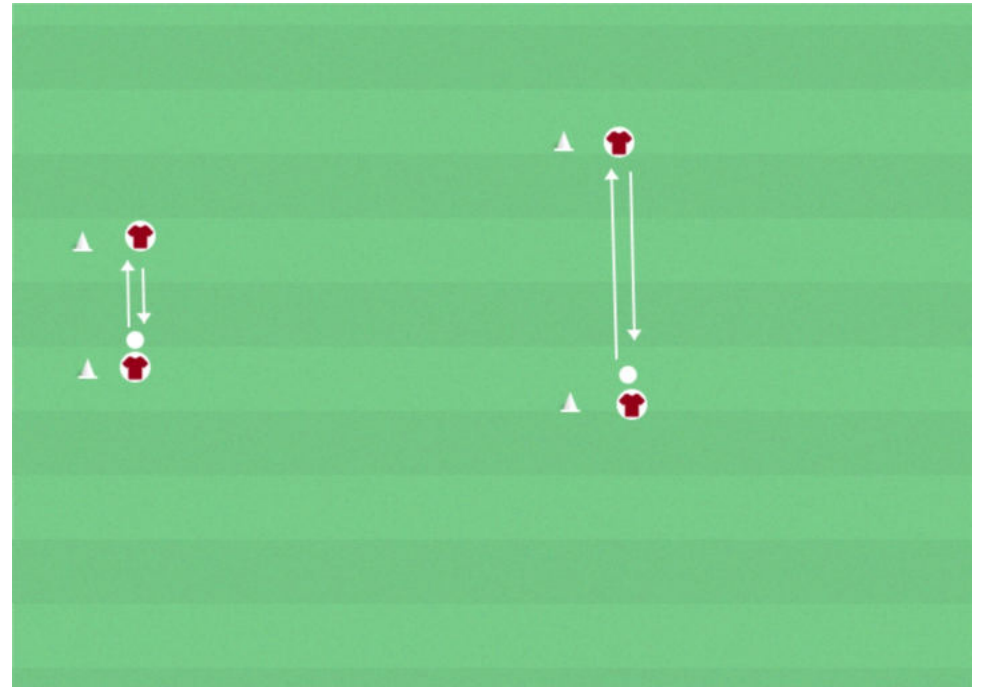
Alt 2

6-8m mellan spelare, pass bredvid kon

Anvisningar

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

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



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.

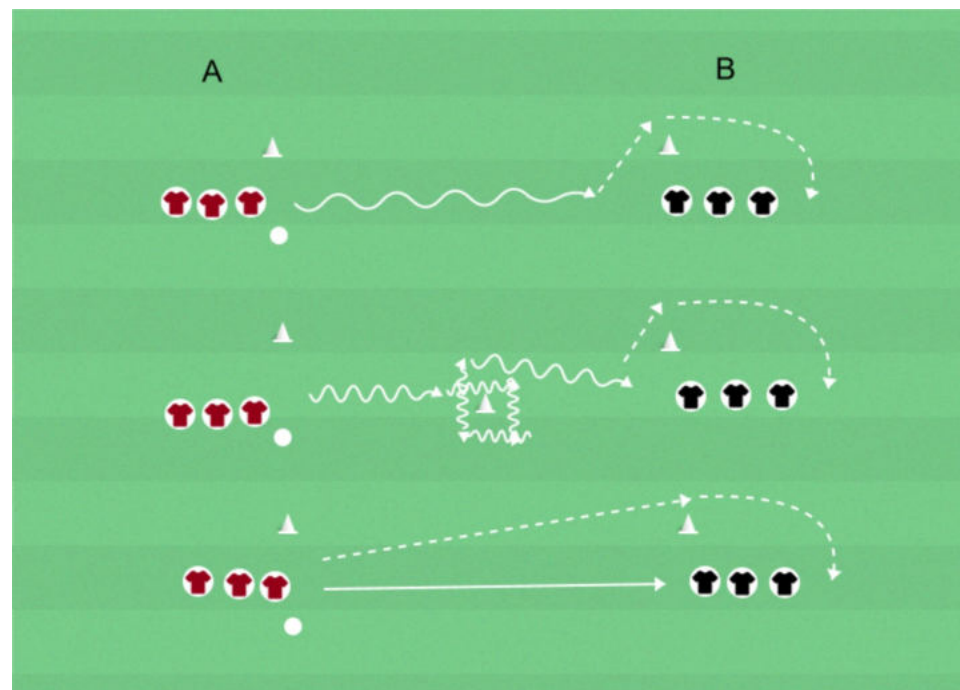
Lämnar bollen (kort passning) till spelare 2 och ställer sig sist i nästa kö.

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.



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.

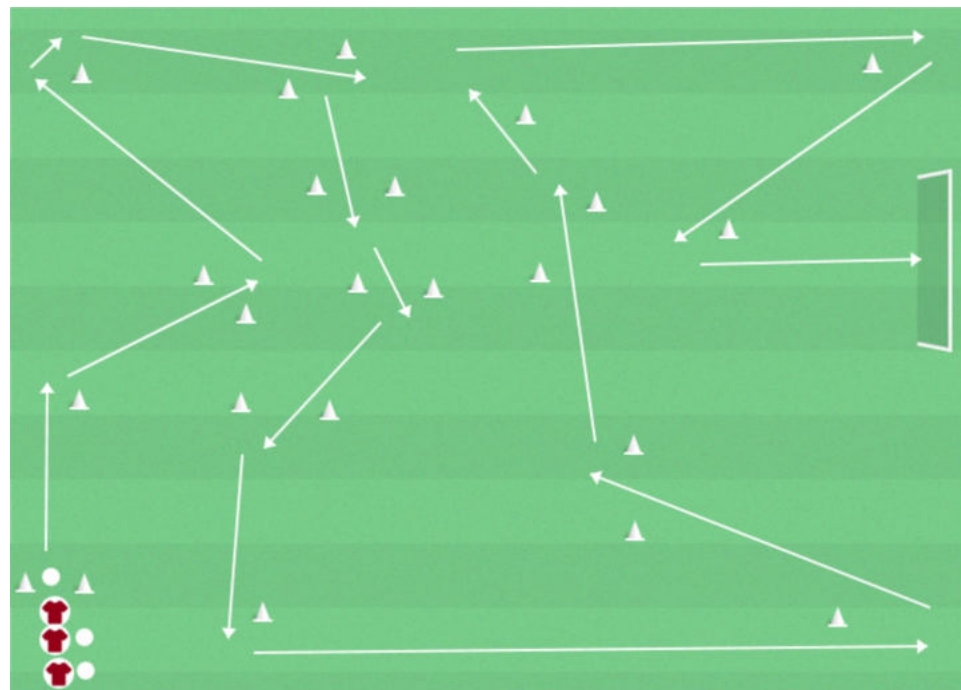
Anvisningar

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 kon är det +5 sek tillägg/kon på sluttiden.



PASSNING GENOM KONMÅL

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Passning och mottagning skapar

Hur?

2 spelare placerar sig cirka 2-3 meter på var sida om ett kon mål och turas om att passa bollen genom målet med fria tillslag

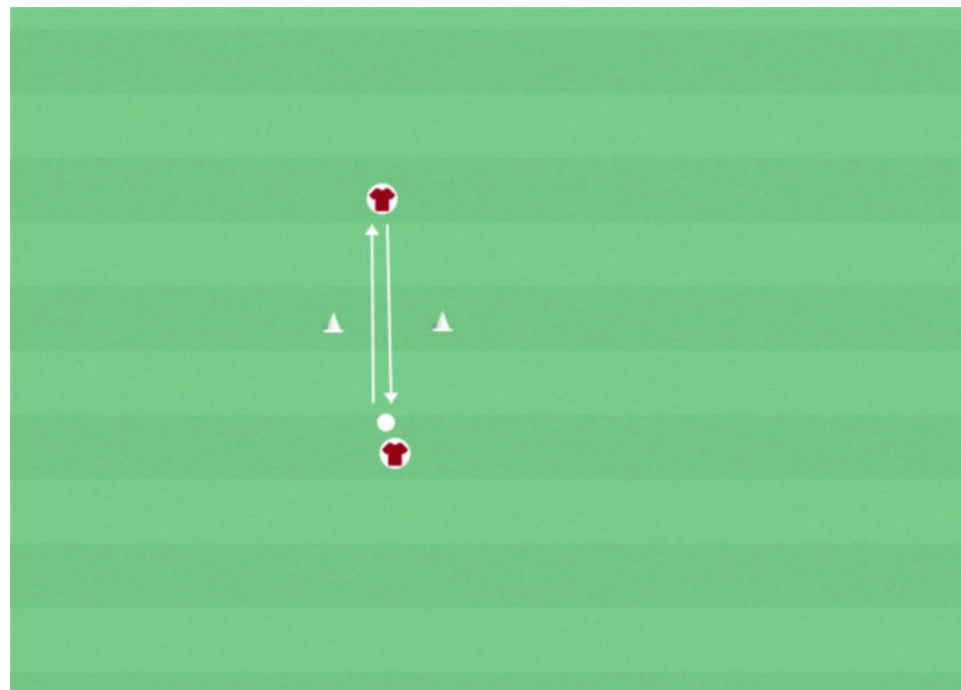
Organisation

Justera avstånd mellan barnen beroende på kunskap.

Anvisningar

Visa noga rak "bredsida" och pendel

En progression är att minska bredden på målet och bregränska till 2 tillslag.



1 MOT 1

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Öva på att ta sig förbi en motståndare

Hur?

Försvarare och anfallare

Anfallare startar med boll och utmanar försvararen för att komma till avslut.

När man varit anfallare går man ner som försvarare.

Försvarare hämtar bollen och ställer sig sist i kön som anfallare

Alternativt har försvarare som byts av.

Organisation

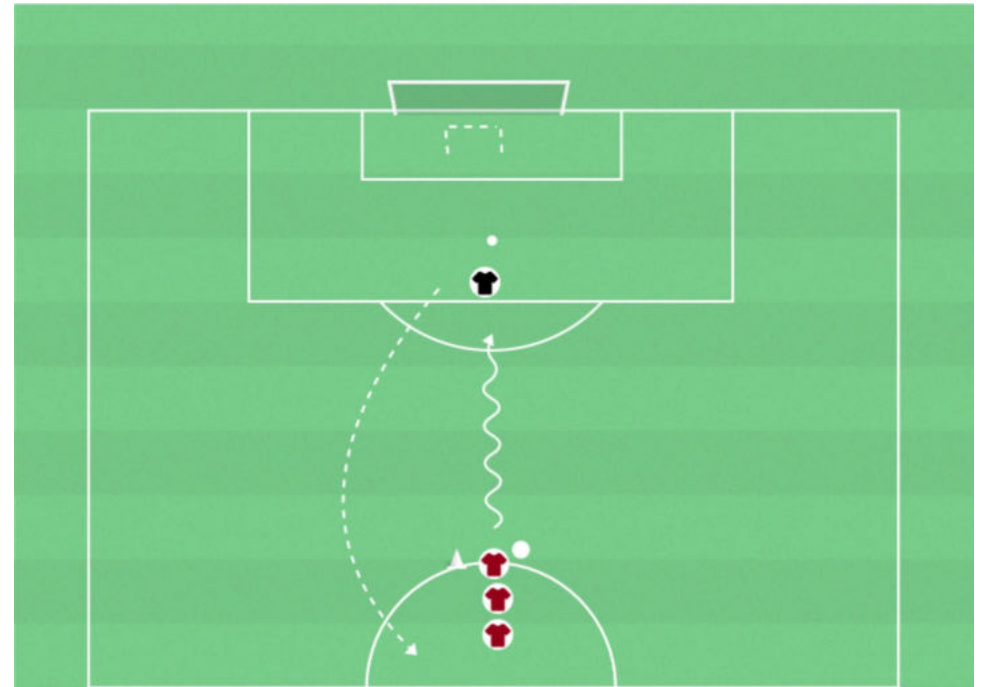
En kö med anfallare med boll.

Anvisningar

3mot3 kör endast med litet mål och utan målvakt.

Övriga spelformer kan använda spelformens mål med målvakt

En progresssion kan vara att om försvarare bryter skall försvarare vända utåt mot långsida och passa en tränare.



KAMP OM BOLLEN

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Kampvilja, reaktion, snabbhet och avsluta på mål, förhindra mål och återeröva boll

Hur?

Snabbast till bollen skall göra mål. Den som är sist skall först förhindra den förste att göra mål för att sedan försöka återerövra bollen och själv göra mål.

Organisation

Sätt ut två koner c:a 3m i mellan ca: 25-35m från mål med målvakt.

6-10 spelare + målvakt per mål.

Är man fler deltagare och fler ledare kan man köra parallelt på ytterligare ett mål

Anvisningar

Steg 1:

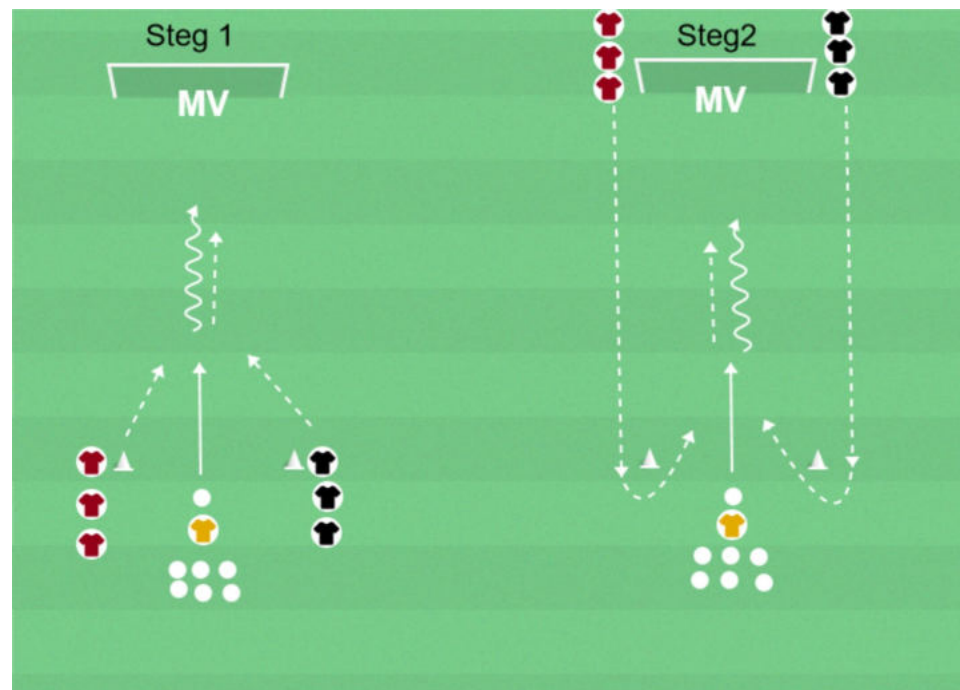
Dela upp spelarna i led bakom konerna med ansiktet mot mål. De första spelarna i varje led står eller ligger på mage vid konan.

Ledare står med bollar mellan leden och kastar, rullar eller studsar ut bollen mot mål och mellan spelarna springer efter och kampar om bollen för att göra mål.

Steg 2:

Dela upp spelarna i led bakom målets stolpar med ansiktet mot konerna.

De först spelarna i varje led står eller ligger på mage vid stolpen. När tränare ger signal så springer spelare och rundar sin kona. Ledare kastar, rullar ut en boll mot målet som bägge spelarna kampar om för att göra mål. Är man två tränare kan man köra på fler mål



KONSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ett spel utan målvakter

Hur?

Anfallande lag skall med passning på konen välta den. Vält kon skall tas med tillbaka till sina egna.

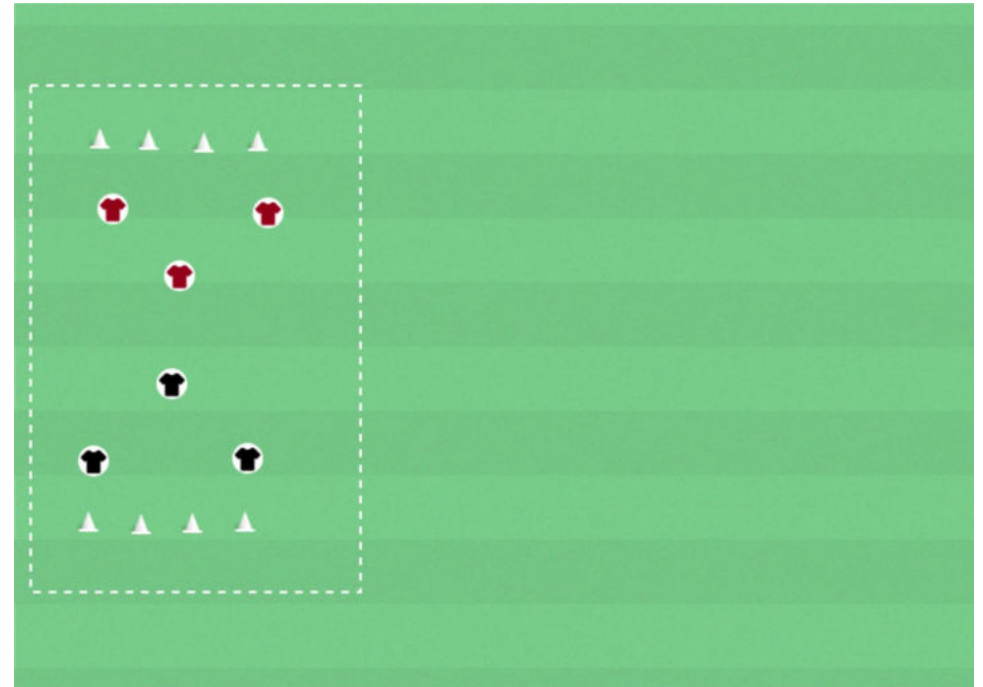
Organisation

Två lag med spel på en rektangulär yta med x antal koner var.

3-4 spelare per spelplan

Anvisningar

När ett lag har alla koner avslutas spelet.



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.

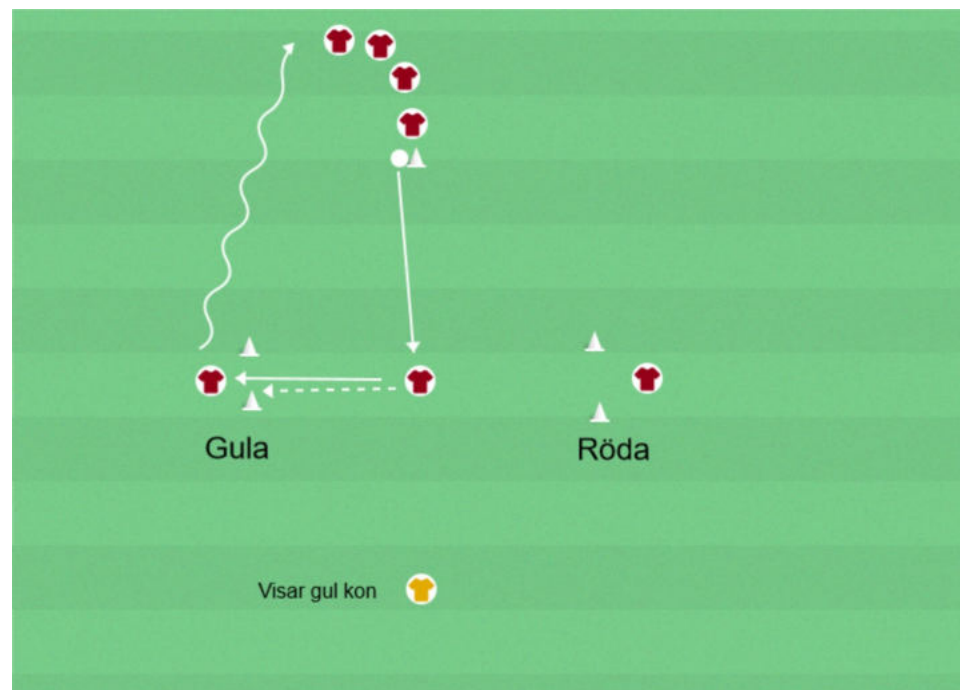
Organisation

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



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.

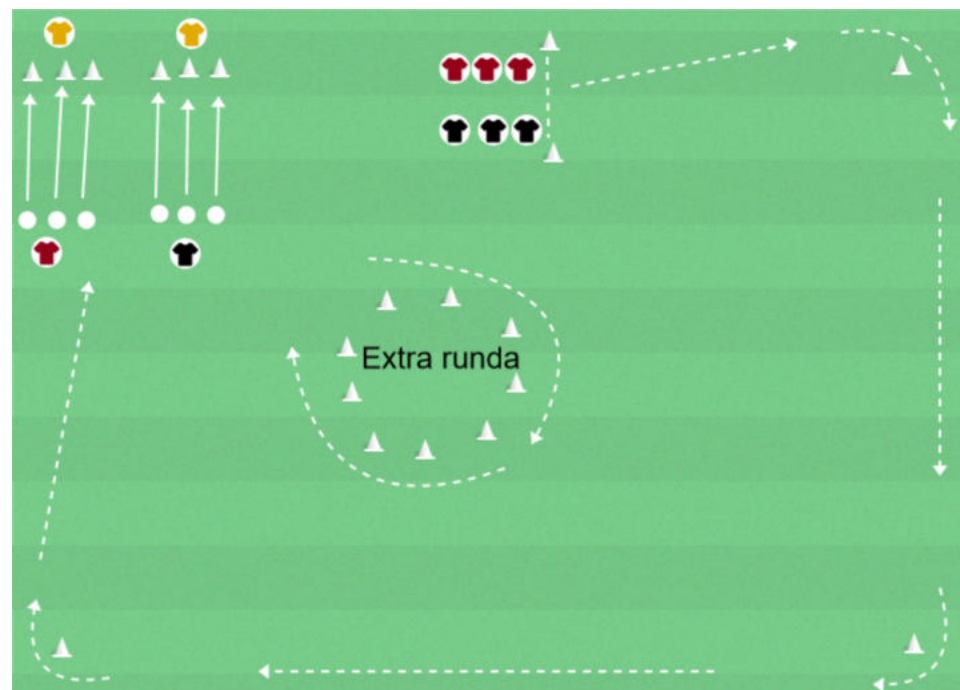
3-5m långt avstånd mellan boll och kona.

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 göra "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.

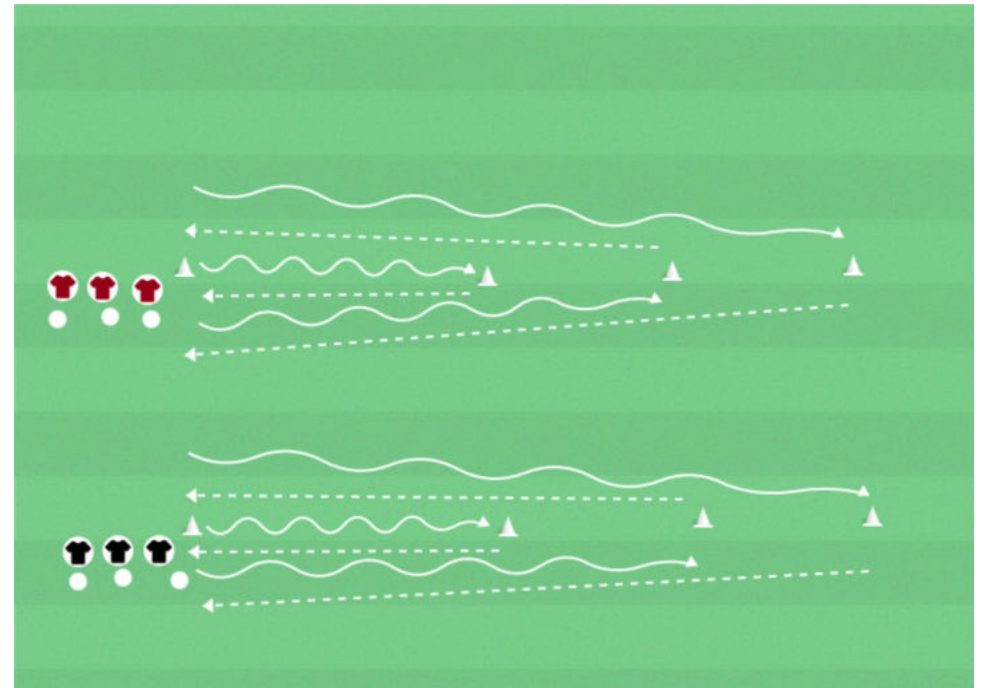
Lika mång hattar som deltagare per lag.

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.



KOM ALLA MINA FOTBOLLSSPELARE

Vad?

Lek

Varför?

Rolig lek med riktningsförändringar

Hur?

Likt "Kom alla mina kycklingar!"

Fotbollspelarna skall ta sig till motsatt linje utan att bli tagna av motståndare

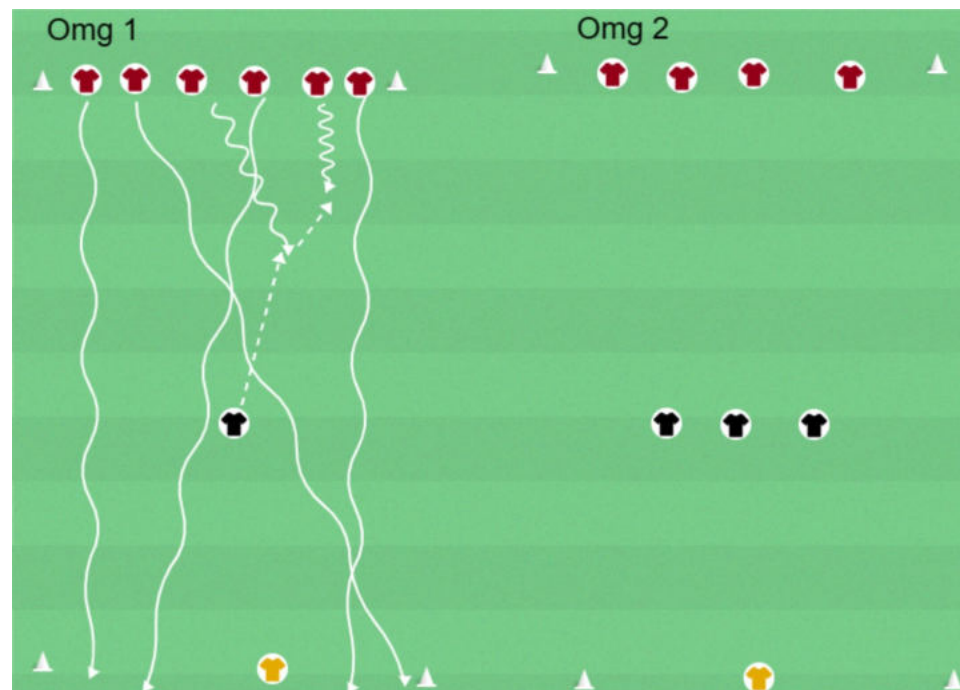
- Springa över utan boll
- Studsa bollen över
- Driva boll vid fötterna

Organisation

Valfri stor rektangulär yta.

Anvisningar

En ledare eller 1 spelare börjar som "jägare". De som blivit tagna fortsätter som "jägare".



TUNNEL STAFETT MED SLALOM

Vad?

Lek

Varför?

Rolig stafett med bollkontroll

Hur?

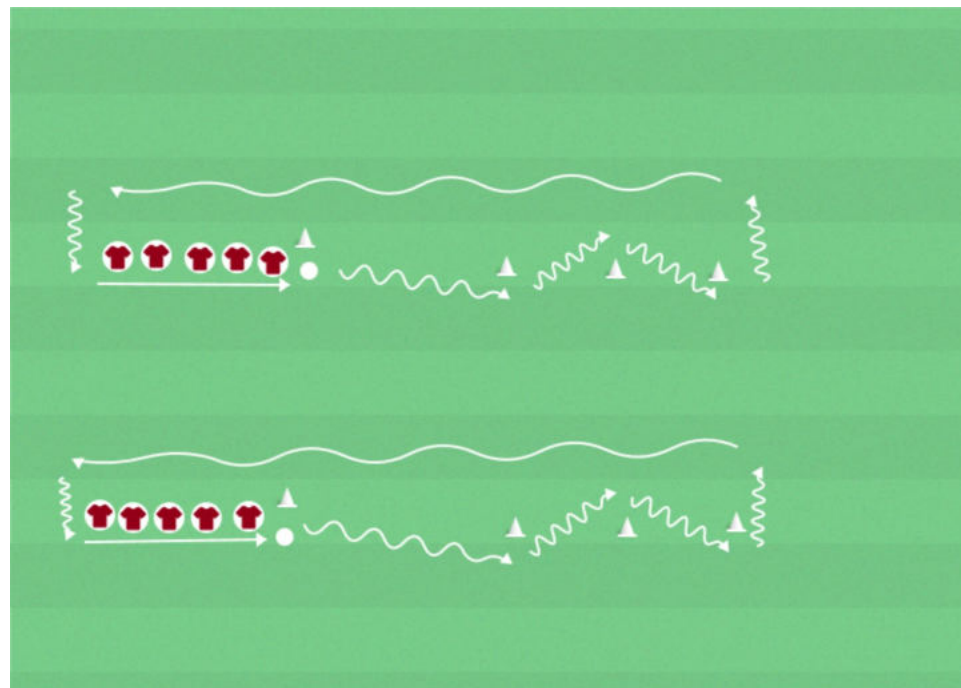
Första spelare startar med att driva bollen slalom gemon konerna för at sedan driva bollen tillbaka och passa bollen genom benen på alla spelare i kön till första spelare som fortsätter

Organisation

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

Anvisningar

Snabbaste laget vinner



STJÄLA BOLL

Vad?

Lek

Varför?

Stafett för bollkontroll

Hur?

Alt. 1

Två lag, 2-4 spelare 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.

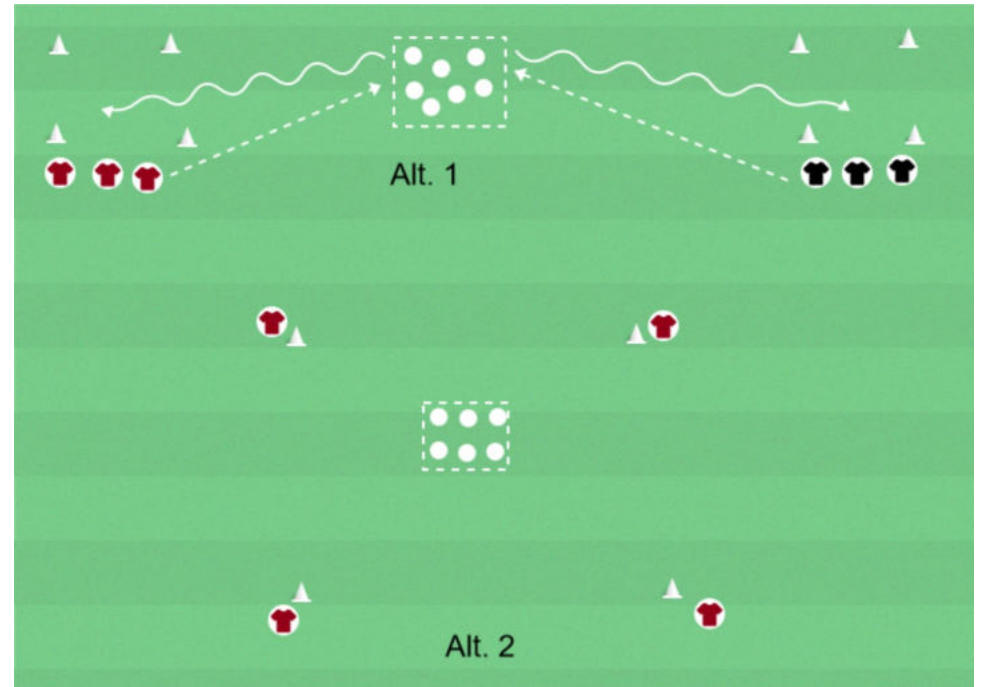
Är det jämnt blir det kamp om sista bollen. Man får kampa om bollen tills den ligger i ett bo.

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.





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