



Träningshandbok för U-sektionen

"En plats där drömmen kan börja"



5 mot 5
8-9år



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



5 mot 5 (8-9 år)

Lek med bollen

Spel med närmaste spelare

- Spelarna driver bollen framåt, vänder och dribblar.
 - Skottet har utvecklats.
 - Använd så mycket boll som möjligt under träning.
 - Öva upp en funktionell teknik och skapa en uppfattning om var man befinner sig på planen i förhållande till sina medspelare och motståndare.
 - När utvecklingen och förståelsen för spelet blir bättre ökar också förståelsen för passningsspelet.
 - Passningsövningar
 - Lär ut markering av motståndare (på rätt sida)
-
- Målvakt - Rulla bollen, kasta bollen, fånga och kasta sig



Tips!

- Ställ i ordning övningarna innan träningen börjar
- Stationsträning som följer ett tema med mycket spel
- Korta samlingar och kort tid mellan övningarna



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

5 MOT 5

Övrigt - Annat syfte
33 övningar. Nivåer: 2

Övningar i träningspasset:

- 1 SIFFERBOLL MED ELLER UTAN AKTIV VILA
- 2 HÅLLA BOLL
- 3 KON KULL
- 4 KVADRATEN
- 5 TAFATT 8:AN
- 6 UPPVÄRMNINGSKVADRAT UTAN BOLL
- 7 FÖRST TILL 3 "HATTAR"
- 8 PASSNINGSTRIANGEL
- 9 AJAX TRIANGEL
- 10 DIAMANTEN

- 11** TEKNIK TRIO
- 12** PASSNINGAR 2 LED
- 13** VÄNDNINGAR
- 14** PASSNINGAR 2 PAR
- 15** FOTBOLLSGOLF/SLALOM
- 16** PASSNINGSDUELL
- 17** FOTBOLLSFYSBANA
- 18** PASSNINGSKRYSS
- 19** 1 MOT 1
- 20** SKOTTÖVNING MED VÄGG
- 21** KAMP OM BOLLEN
- 22** 2 TOUCH UTMANING
- 23** REAKTIONSSNABBHET
- 24** 1 MOT 2 MED 4ST SMÅ MÅL
- 25** KONSPEL
- 26** GLADIATOR
- 27** SCANNING
- 28** FOTBOLLS"SKID"SKYTTE
- 29** KON STAFETT
- 30** SKOTT STAFETT
- 31** TUNNEL STAFETT MED SLALOM
- 32** STJÄLA BOLL
- 33** 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

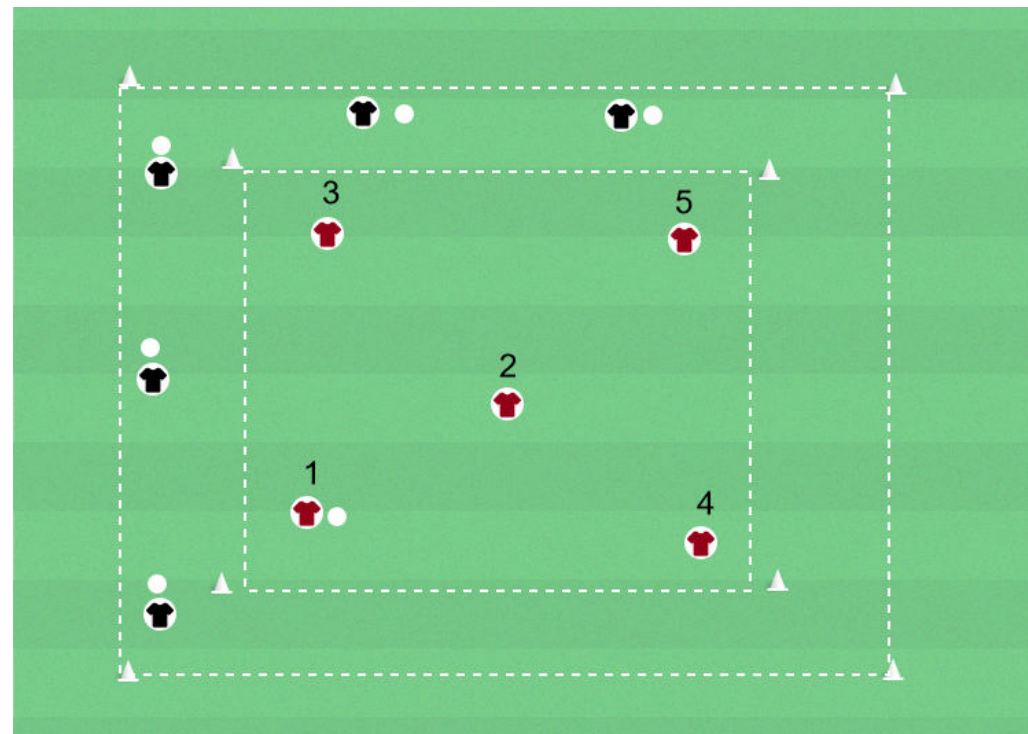
Övriga spelformer, börja med 2 tillslag, växla upp 1 tillslag

Anvisningar

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

→ driva bollen fritt

→ driva med insida/utsida



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:

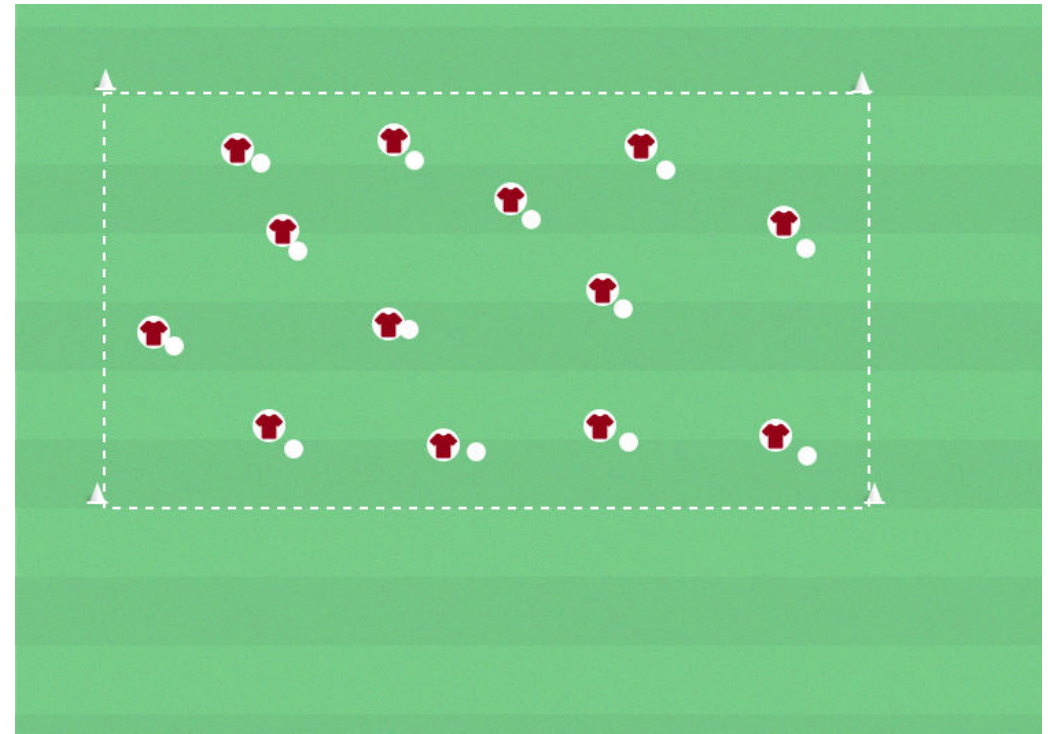
Vid signal ska man skjuta ut de andras bollar samtidigt som man har kontroll över sin egen.

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?

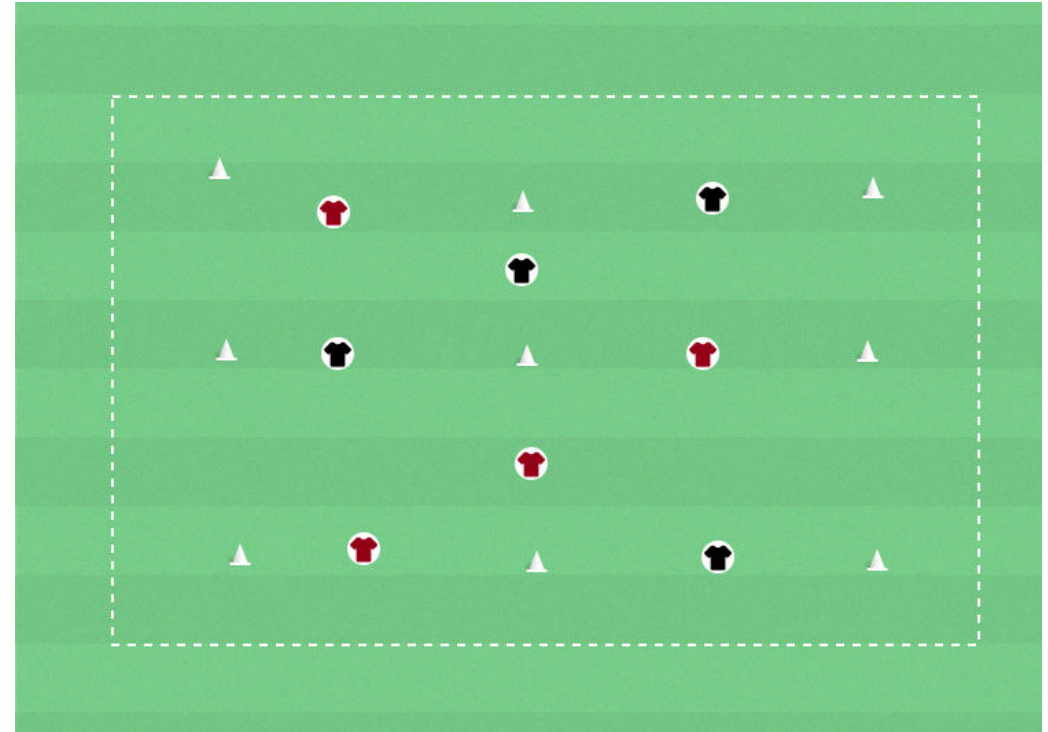
Ena laget skall välta och andra laget skall ställa upp koner

Organisation

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

Anvisningar

30sek /byte



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)

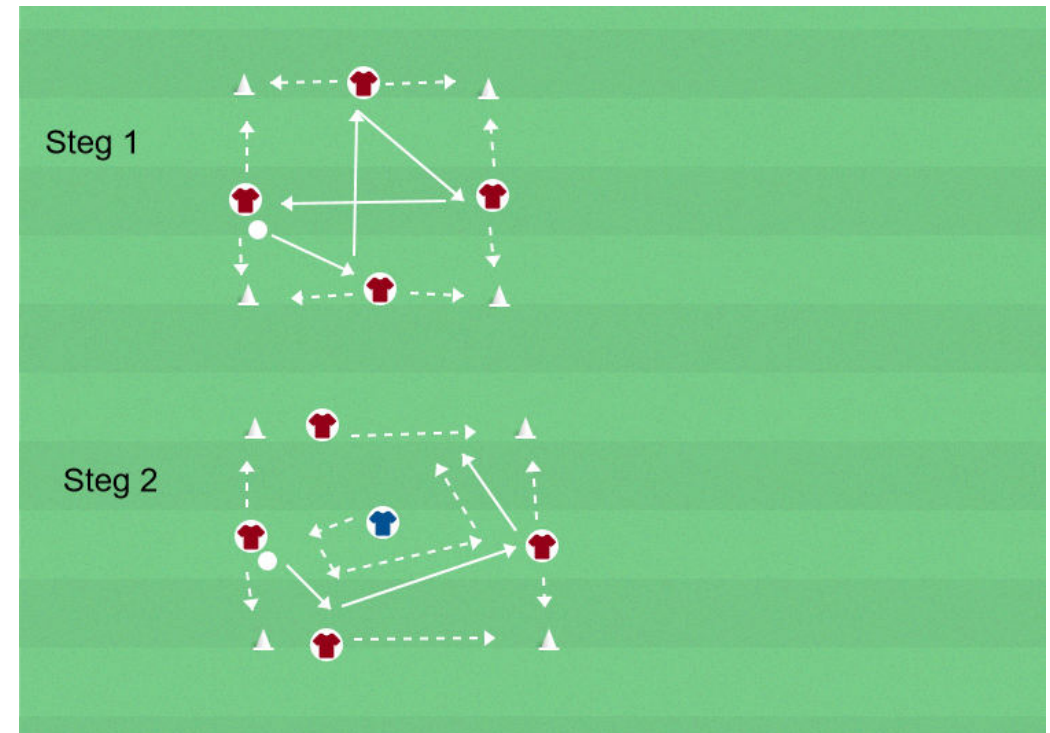
Anvisningar

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.

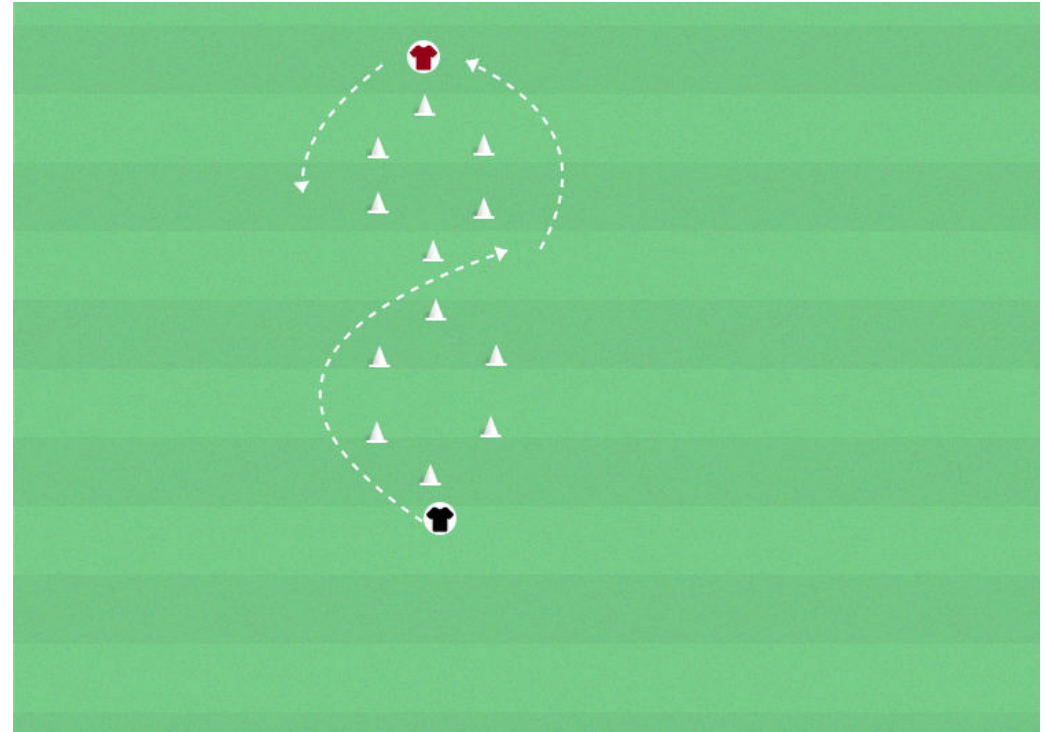
Organisation

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".



UPPVÄRMNINGSKVADRAT UTAN BOLL

Vad?

Aktivering

Varför?

Lekfull uppvärmningsövning och snabbhet

Hur?

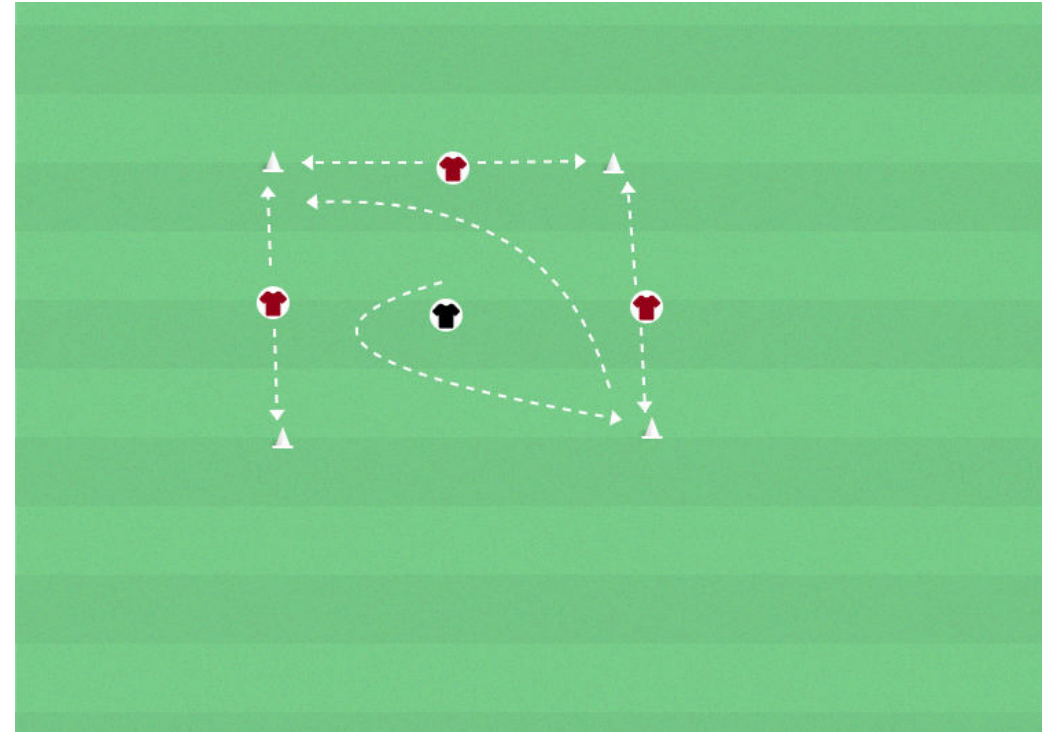
En spelare i mitten av en kvadrat. Tre andra spelare på linjerna mellan konerna.

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.



FÖRST TILL 3 "HATTAR"

Vad?

Aktivering

Hur?

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

Organisation

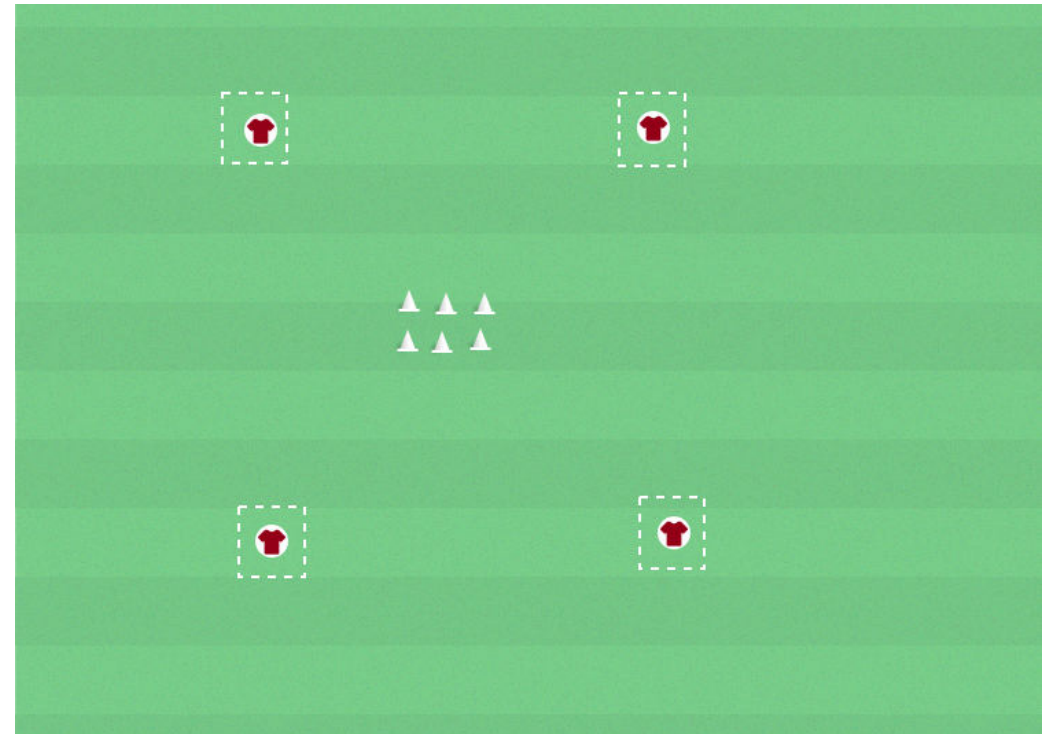
Vid 4st deltagare så använ det 6st hattar i mitten. Spelare skall hämta hattar och lägga i sitt personliga bo.

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

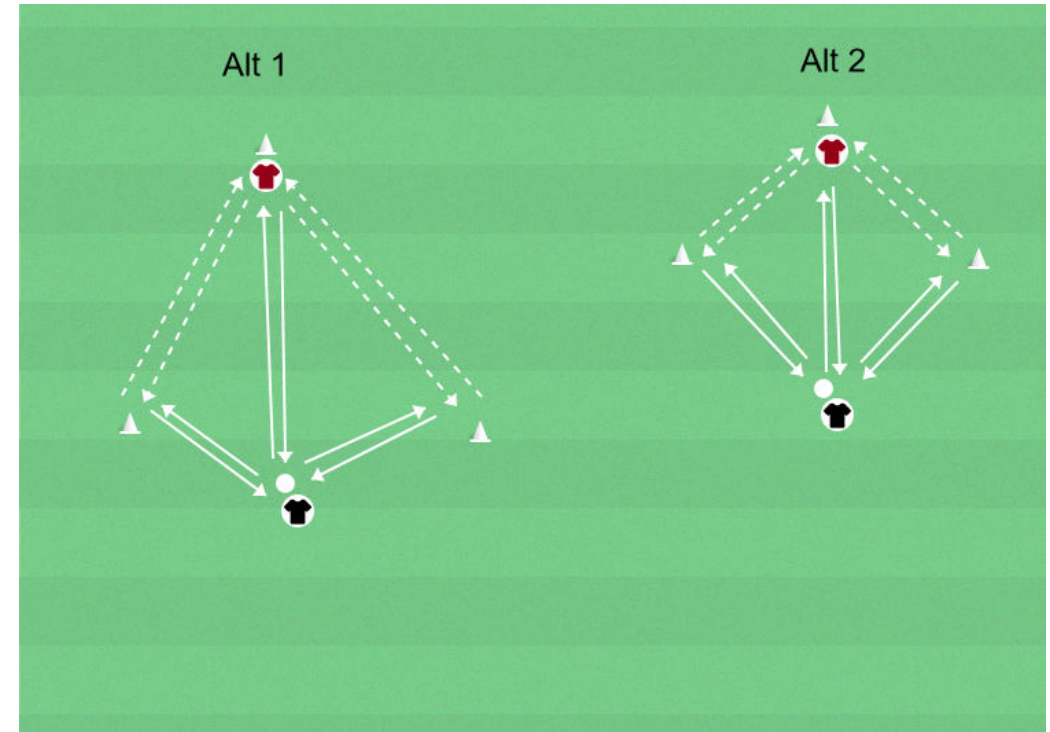
Man kan alternera avstånd (alt1 eller alt2) efter hur mycket "puls" man vill ha.

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 (flestar 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 bredsida

Mottag höger yttersida - Passning höger bredsida

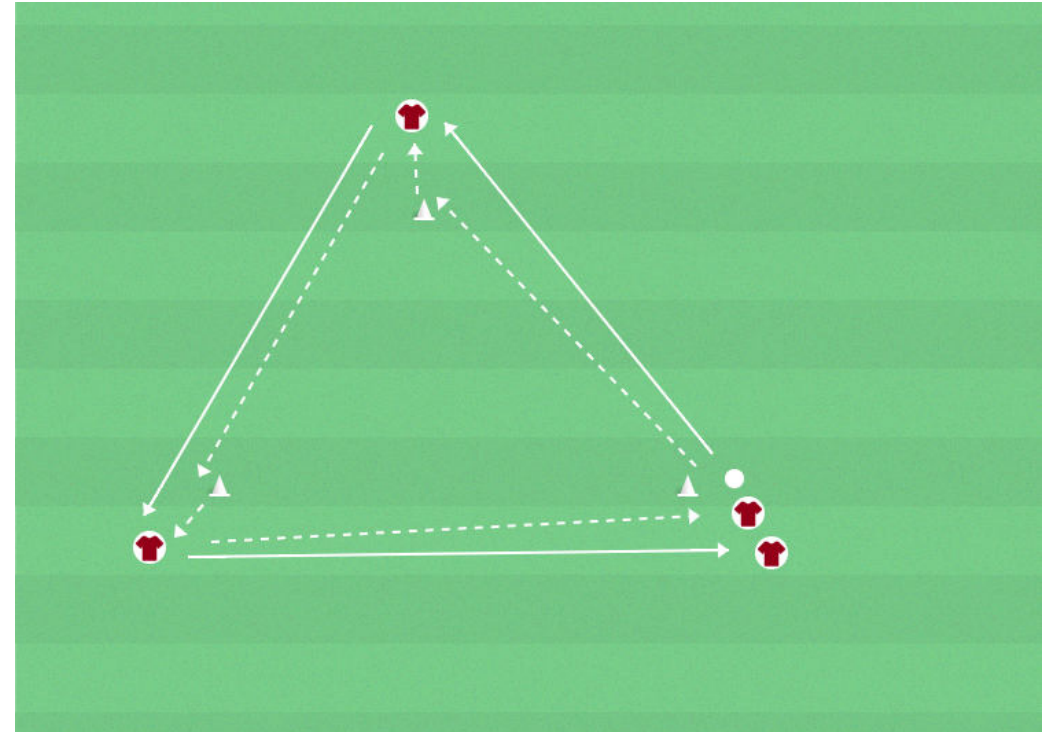
Mottag vänster insida - Passning höger bredsida

Vid höger varv

Mottag vänster insida - Passning vänster bredsida

Mottag vänsteryttersida - Passning vänster bredsida

Mottag höger insida - Passning vänster bredsida



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 bredsida

Mottag höger yttersida - Passning höger bredsida

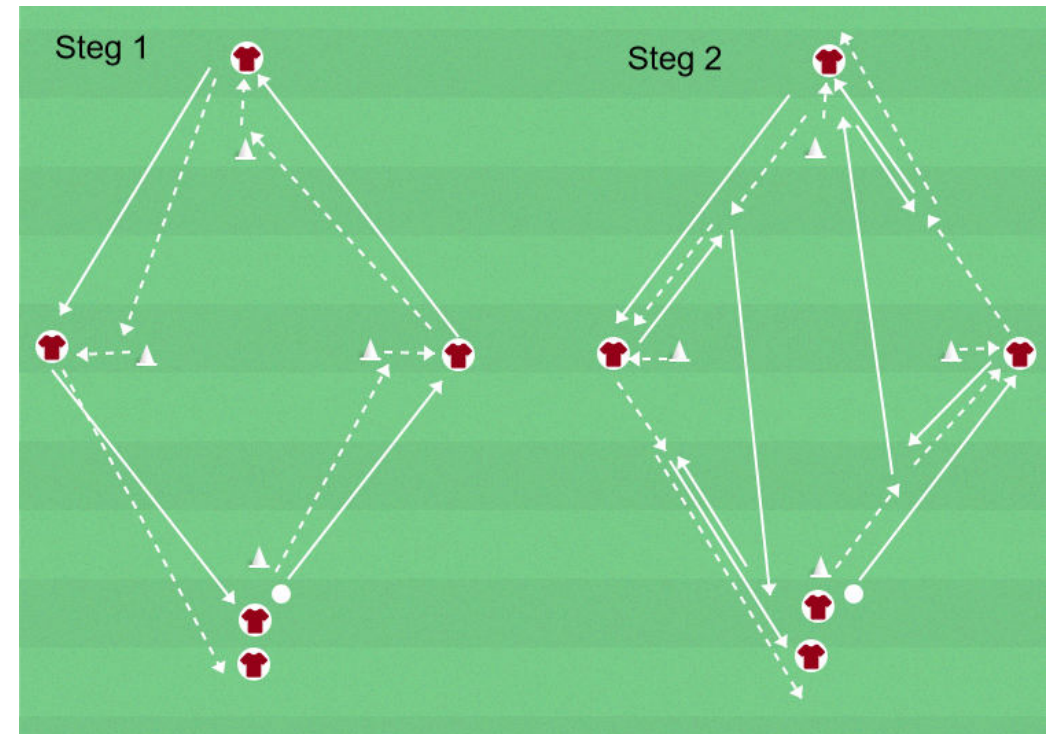
Mottag vänster insida - Passning höger bredsida

Vid högervarv

Mottag vänster insida - Passning vänster bredsida

Mottag vänsteryttersida - Passning vänster bredsida

Mottag höger insida - Passning vänster bredsida



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

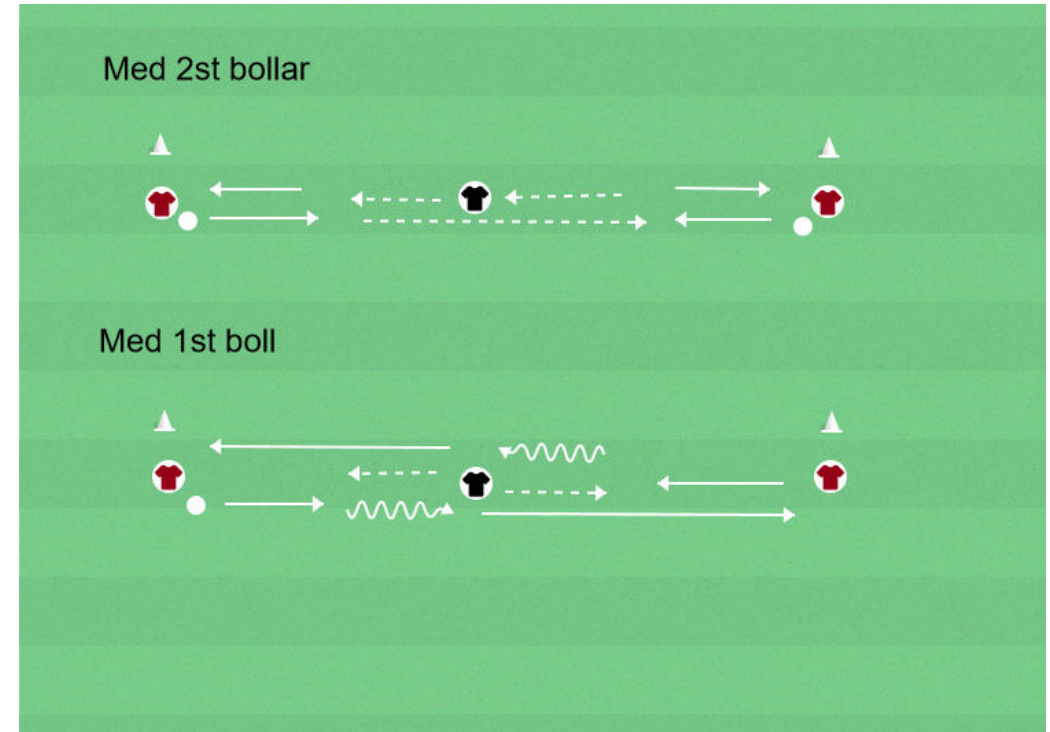
12-15st meter mellan koner

40sek /byte

Anvisningar

Aktioner:

- Passning: Mottagning insida/utsida - bredsida tillbaka.
- Kast: Volley-bredsida 1 tillslag/touch
- Kast: Nedtagning bröst - bredsida tillbaka
- Kast : Nick (1 tillslag) tillbaka
- Kast: Nick-mottagning, nedtagning, bredsida tillbaka (11 mot 11)
- 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.

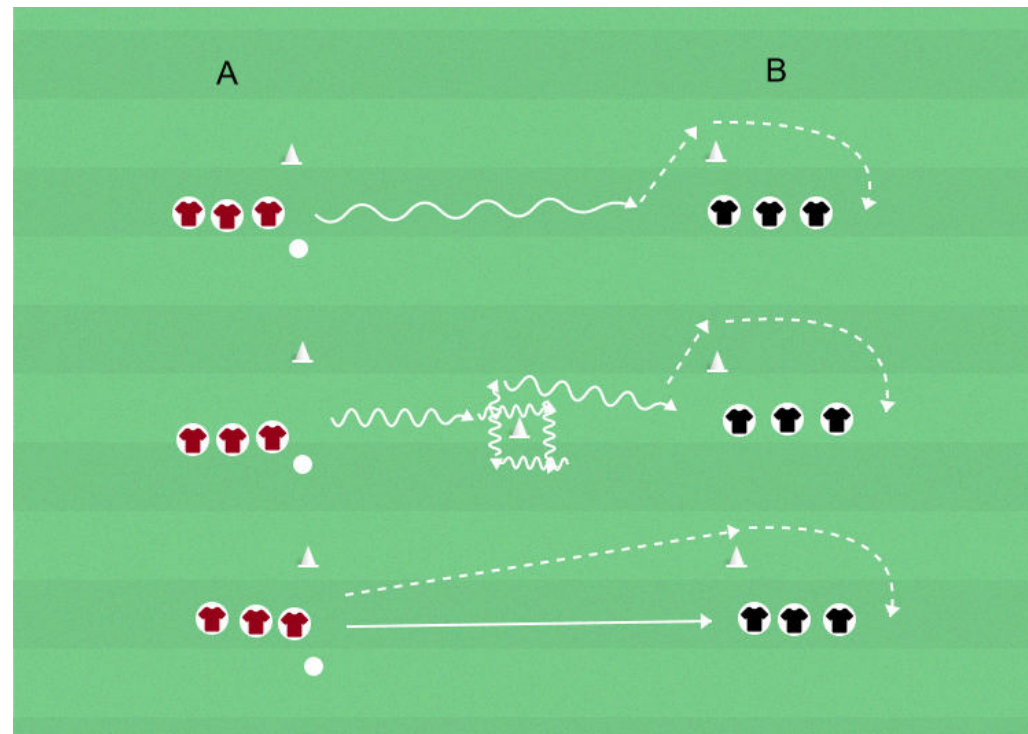
Lämnar bollen (kort passning) till spelare 2 och ställer sig sist i nästa kö.

Alt 3 (Gäller ej 3 mot 3)

Spelare 1 passar lång bredsida 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?

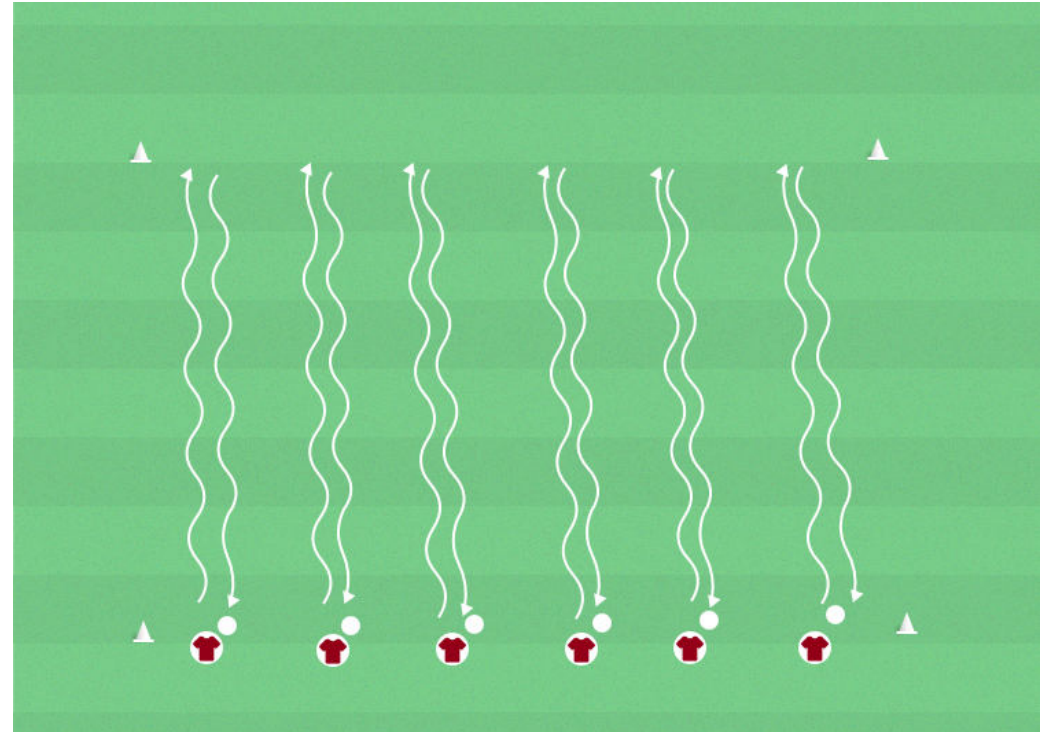
Fotbollskoordination

Varför?

När motståndaren hindrar dig att spela framåt

Hur?

- Insidesvänning
- Utsidesvändning
- Stoppvändning- Stoppa bollen med främre delen av fotens sula
- Sulvändning
- "Cruyff" vändning



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

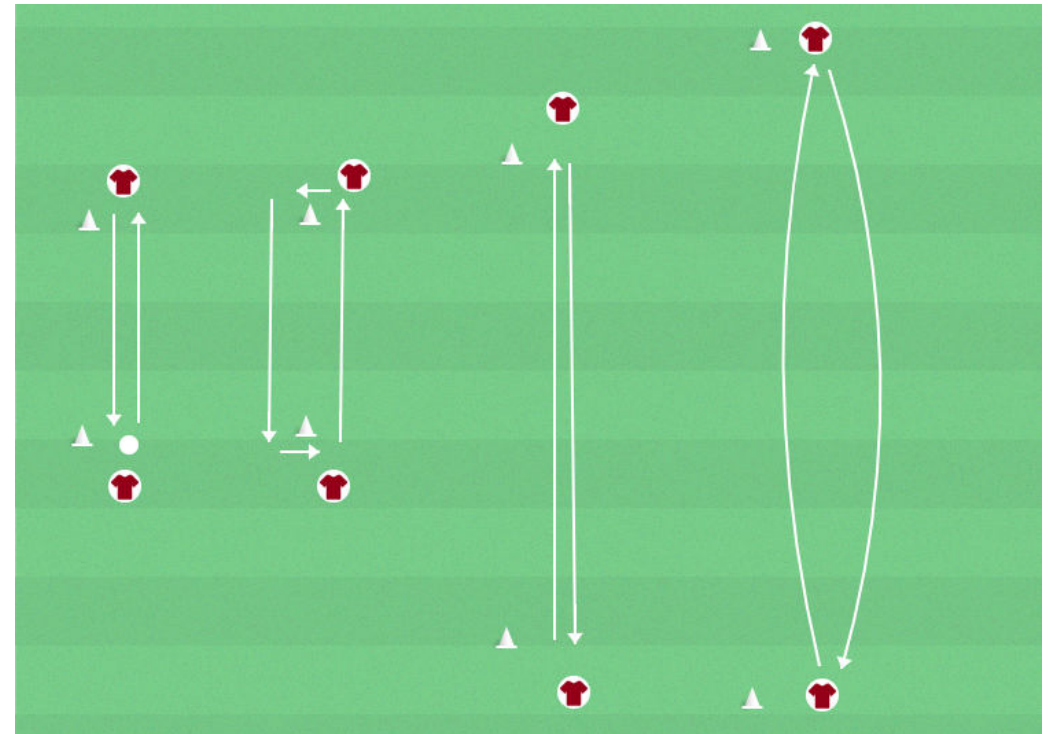
Två koner och en boll per par.

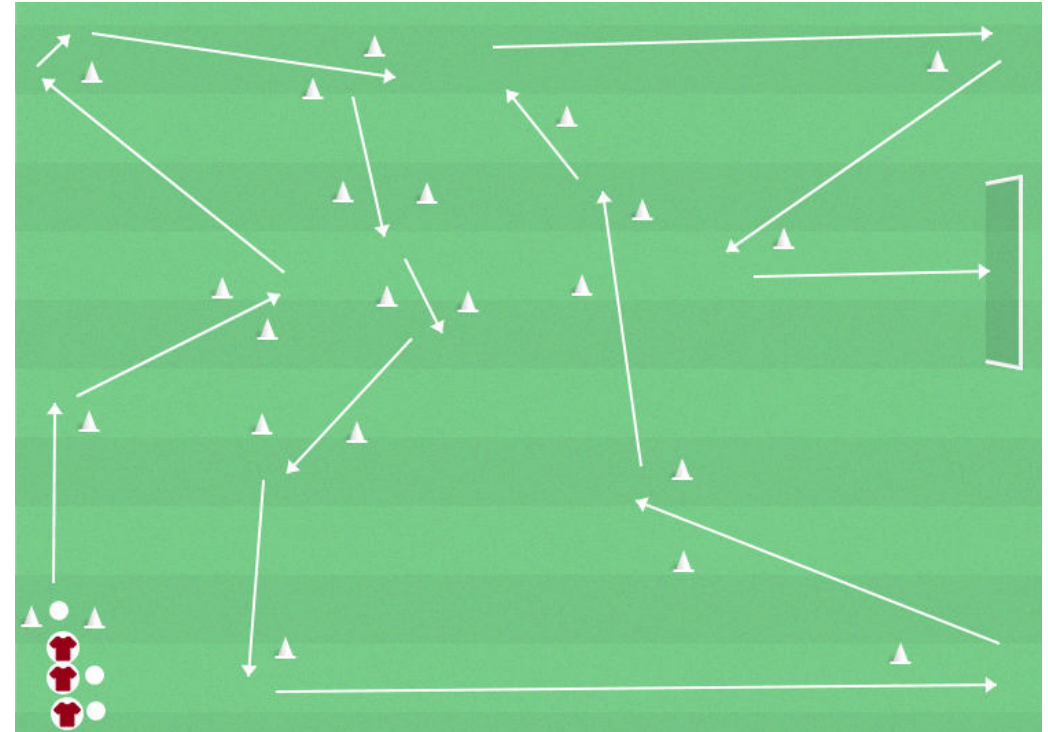
Anvisningar

→ Passning bredsida höger/vänster fot

→ Mottagning insida/utsida höger/vänster fot

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





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 kan tillåta fria tillslag
7 mot 7 och äldre är det max 2 tillslag som gäller.

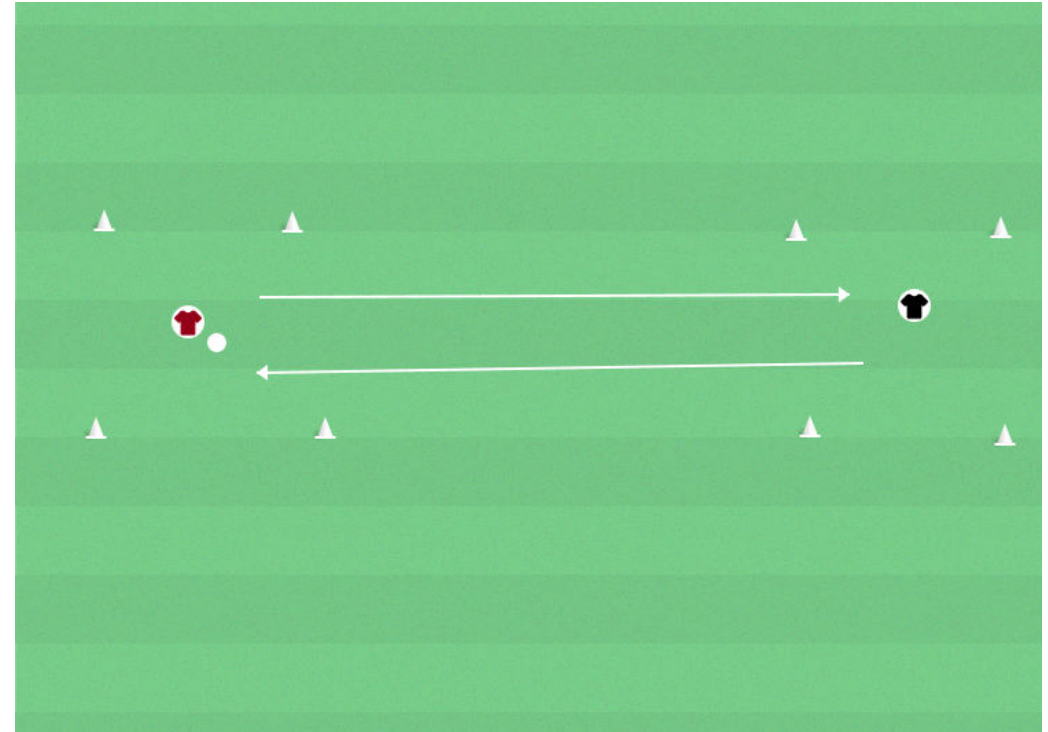
Duell: "Först till fem misstag har förlorat"

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?

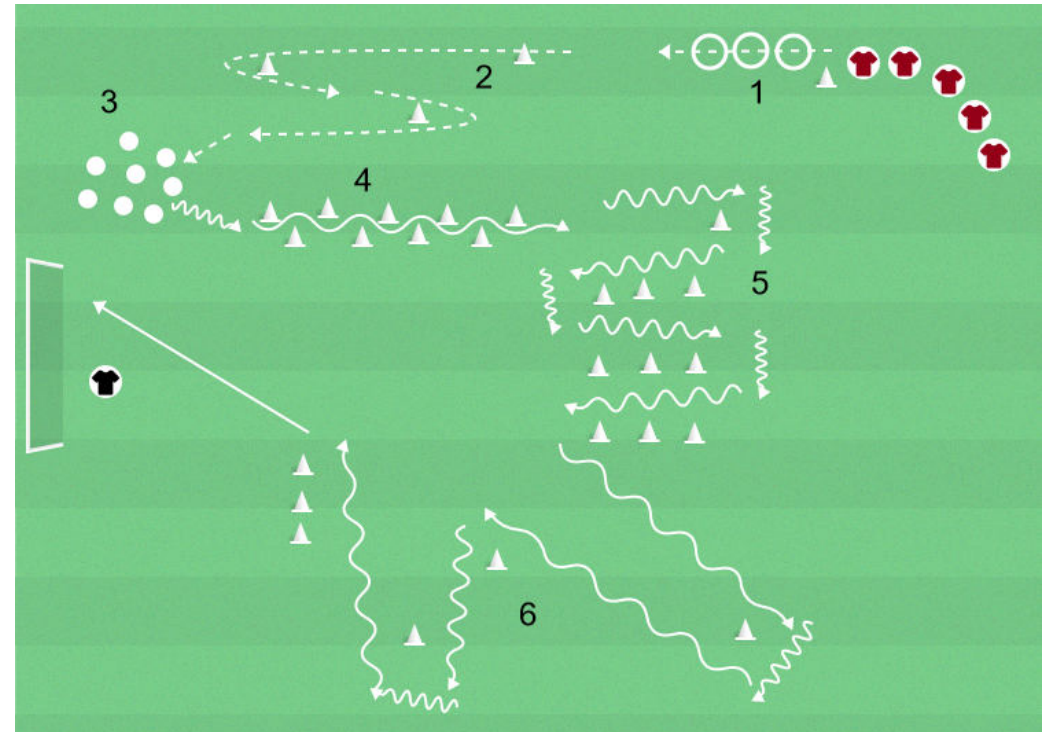
Fotbollskoordination

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?

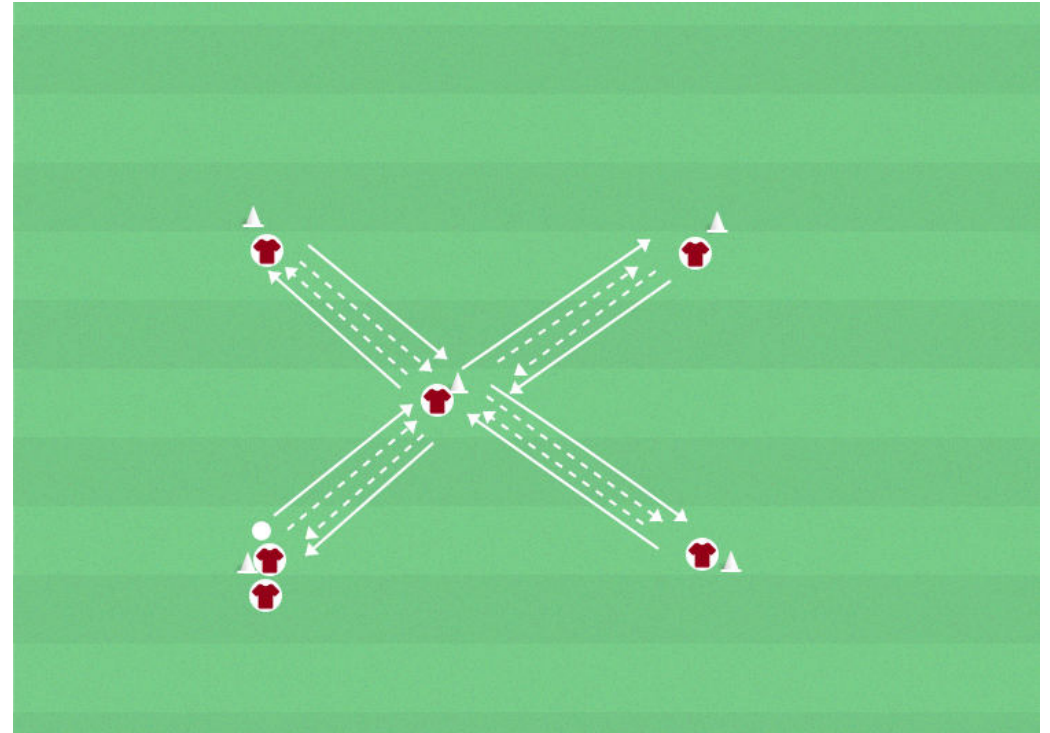
Passning, mottagning och positionsbyte

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.



1 MOT 1

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Öva på att ta sig förbi en motståndare

Hur?

Försvare och anfallare

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

När man varit anfallare går man ner som försvarare.

Försvare hämtar bollen och ställer sig sist i kön som anfallare

Alternativt har försvare som byts av.

Organisation

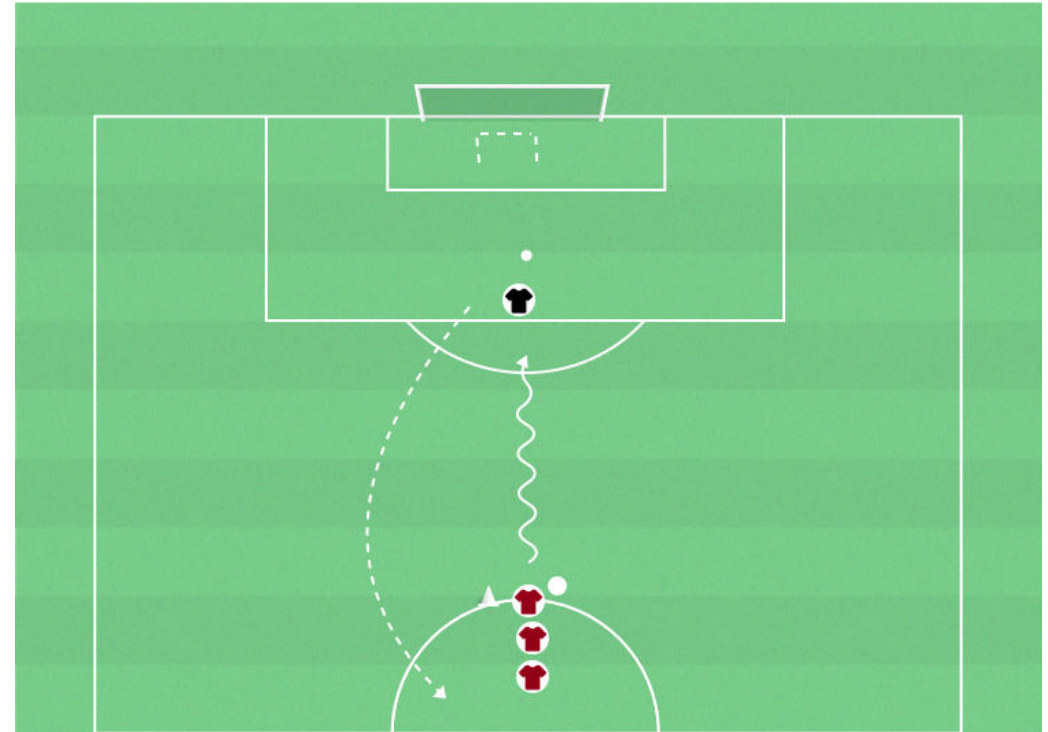
En kö med anfallare med boll.

Anvisningar

3mot3 kör endast med litet mål och utan målvakt.

Övriga spelformer kan använda spelformens mål med målvakt

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



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.

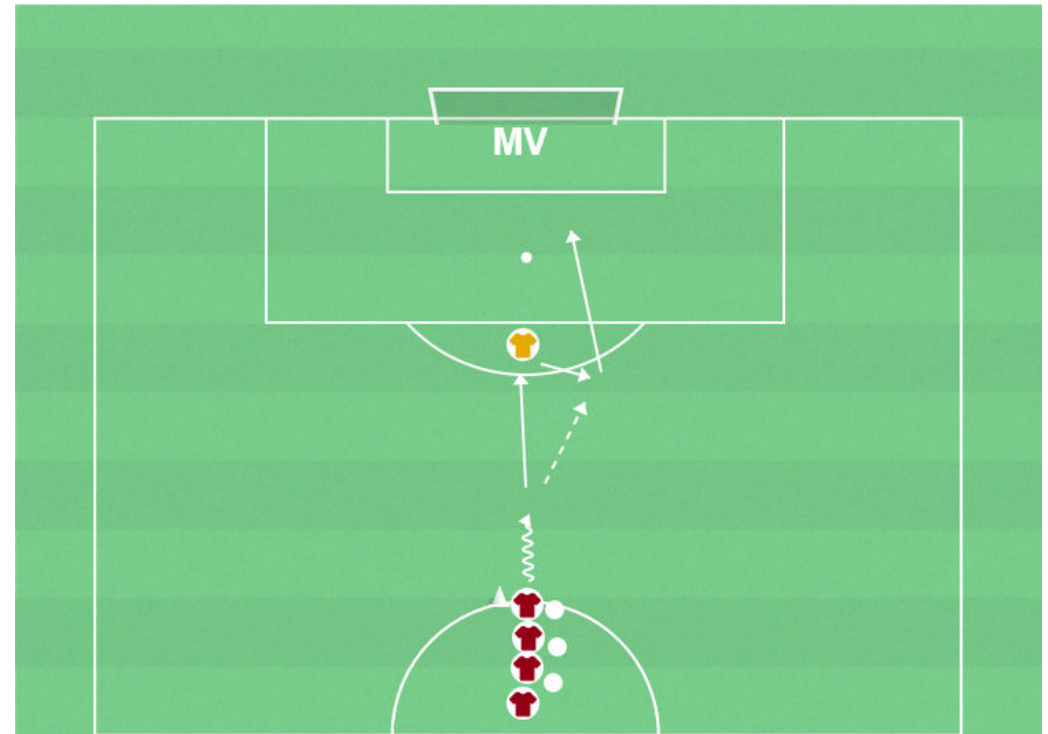
Anvisningar

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.



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 parallellt på ytterligare ett mål

Anvisningar

Steg 1:

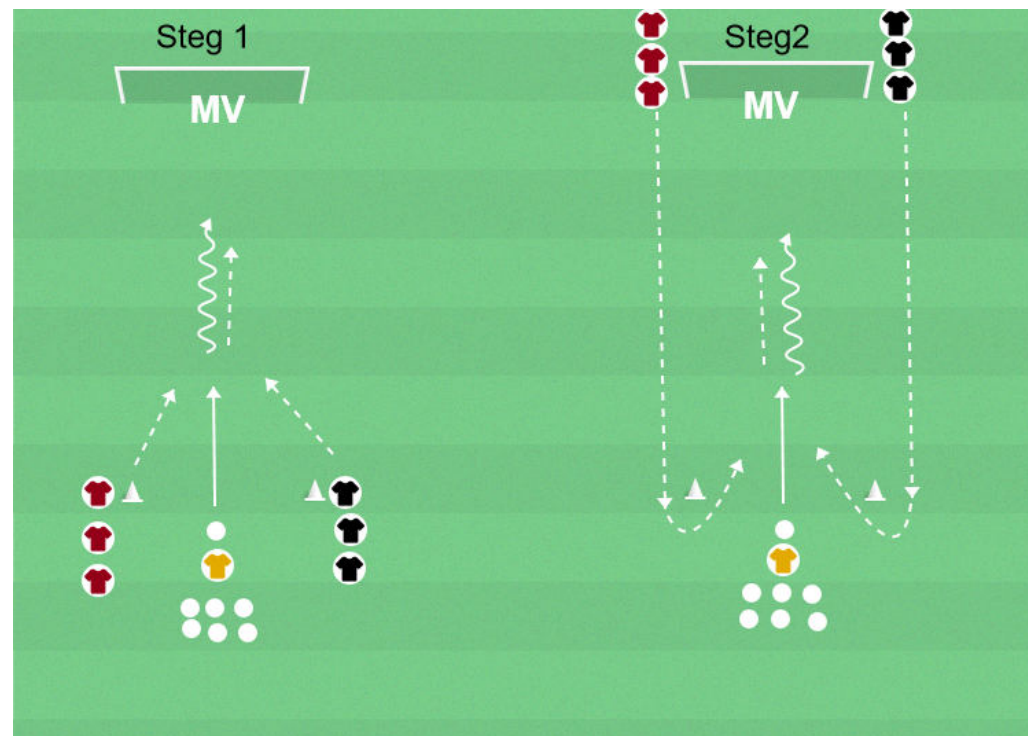
Dela upp spelarna i led bakom konerna med ansiktet mot mål. De första spelarna i varje led står eller ligger på mage vid konan.

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



2 TOUCH UTMANING

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Mottagning och skott

Hur?

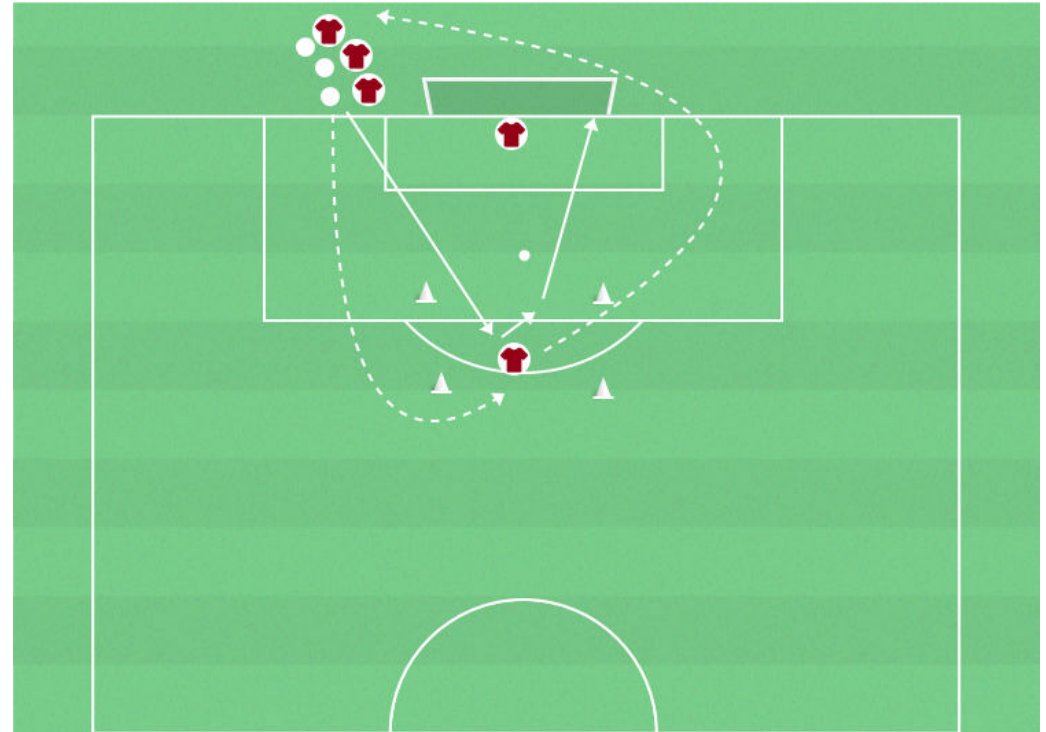
Passning upp till skytt inom kvadraten med koner.

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.

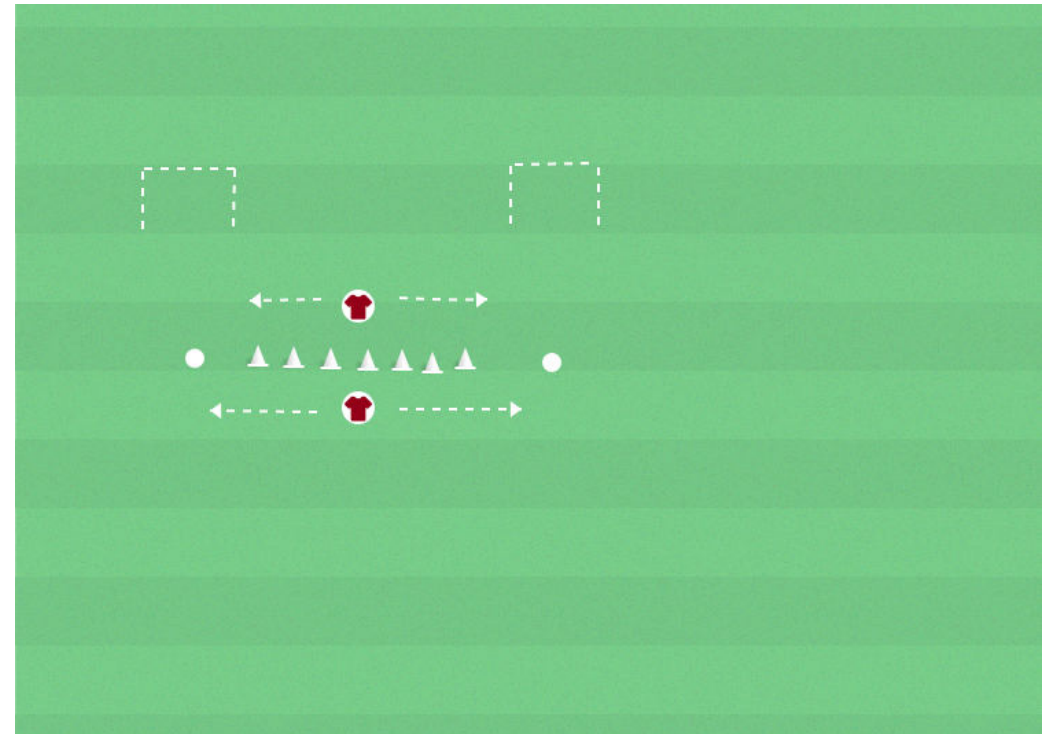
Organisation

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

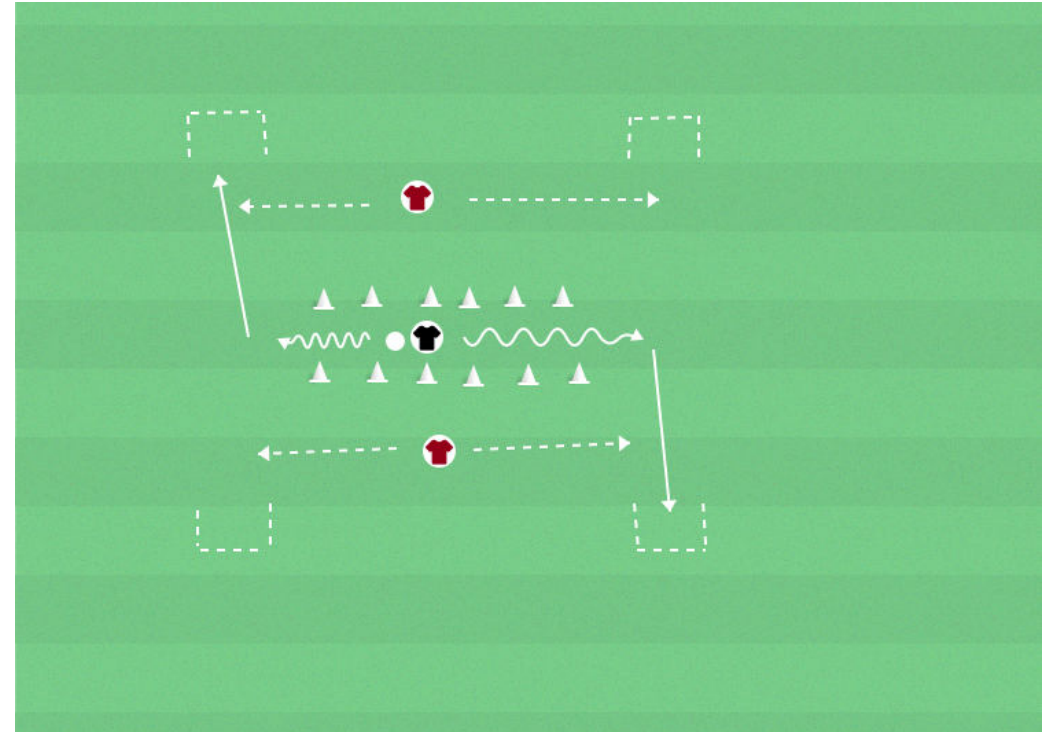
Varför?

Scanna av motståndare

Hur?

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

Försvarare skall förhindra bolhållare att göra 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.

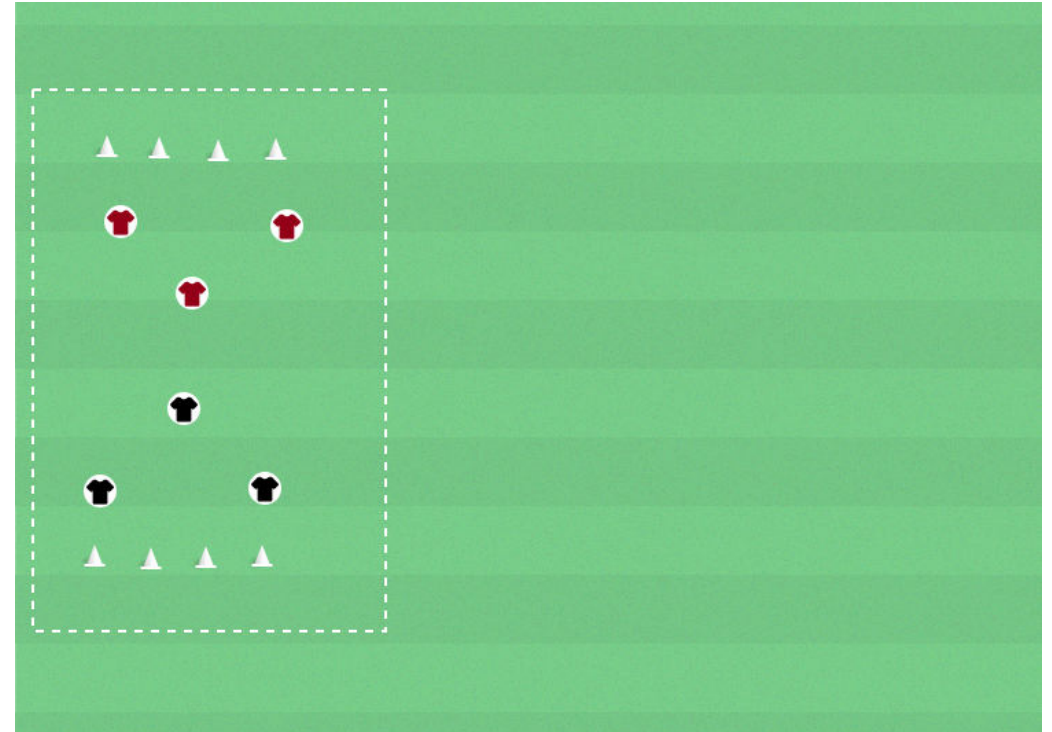
Organisation

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.



GLADIATOR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ta sig förbi motståndare 2 mot 1 med kreativitet

Hur?

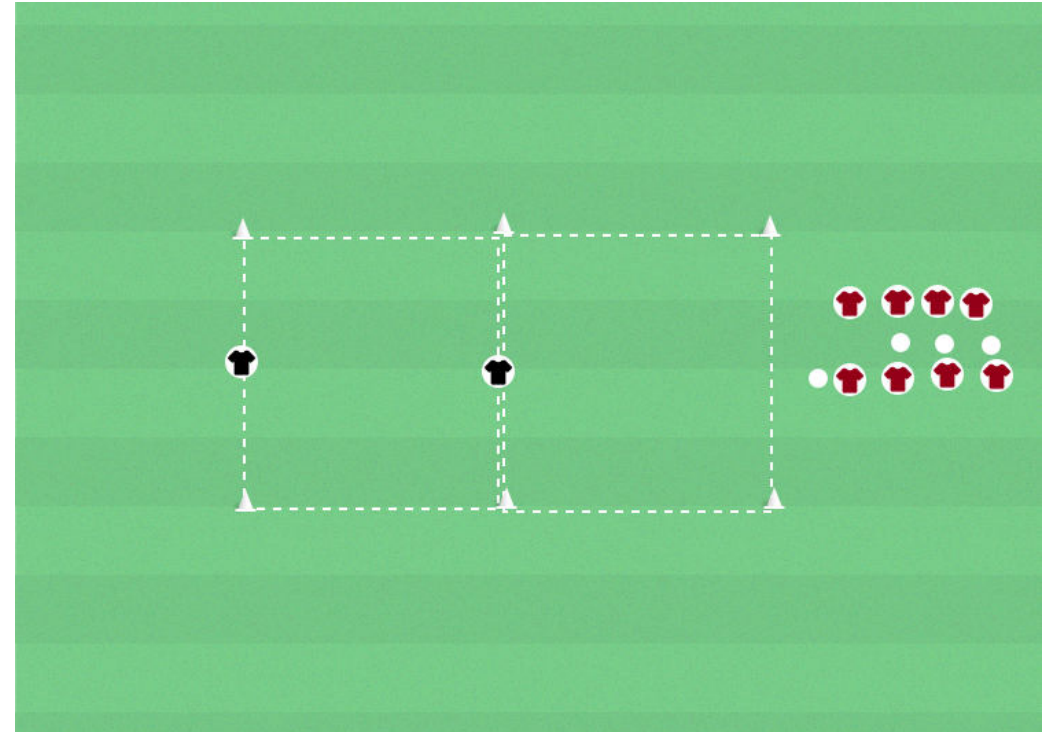
Ta bollen tillsammans med medspelare framåt genom två zoner (2ggr)

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.



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.

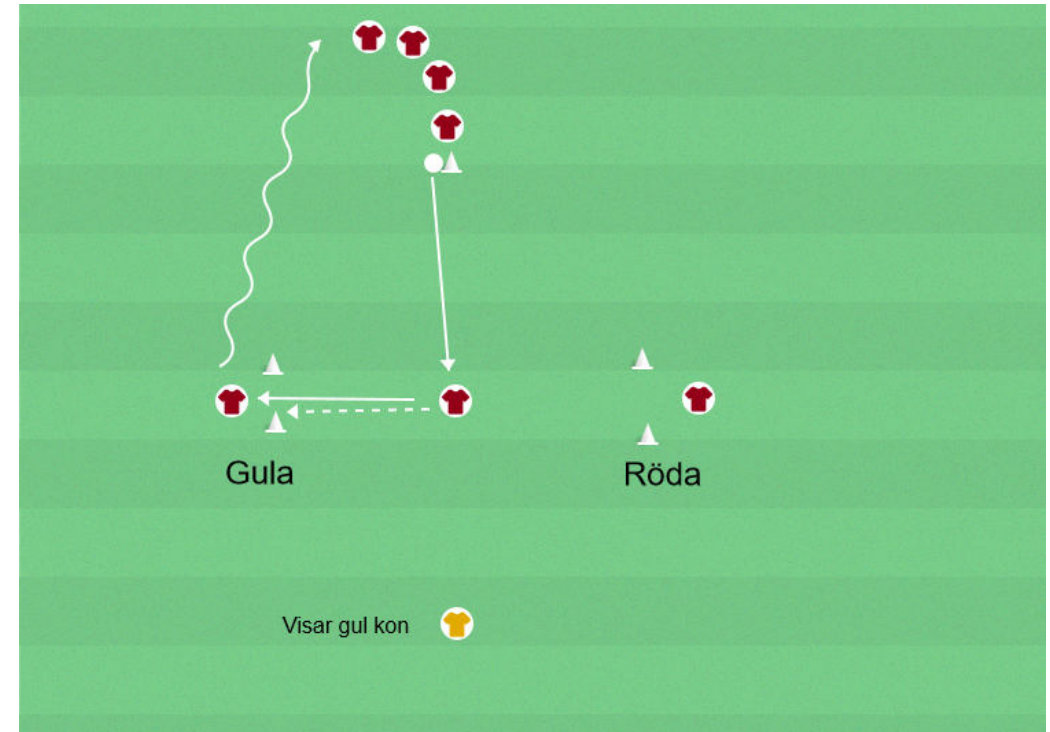
Organisation

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.

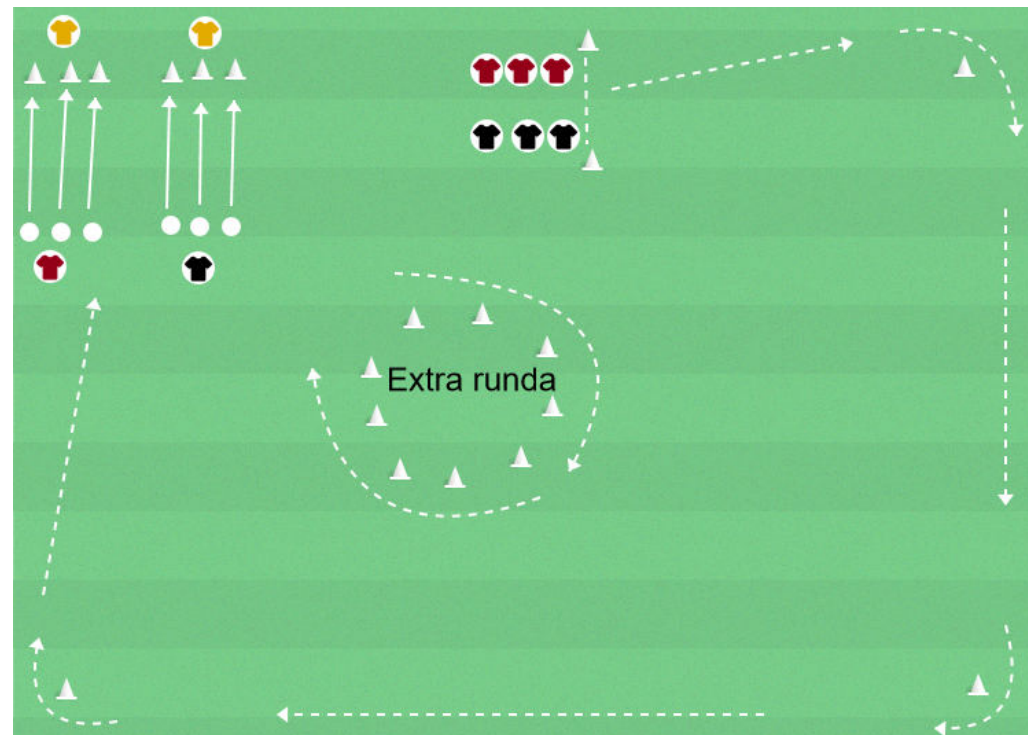
3-5m långt avstånd mellan boll och kona.

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 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.

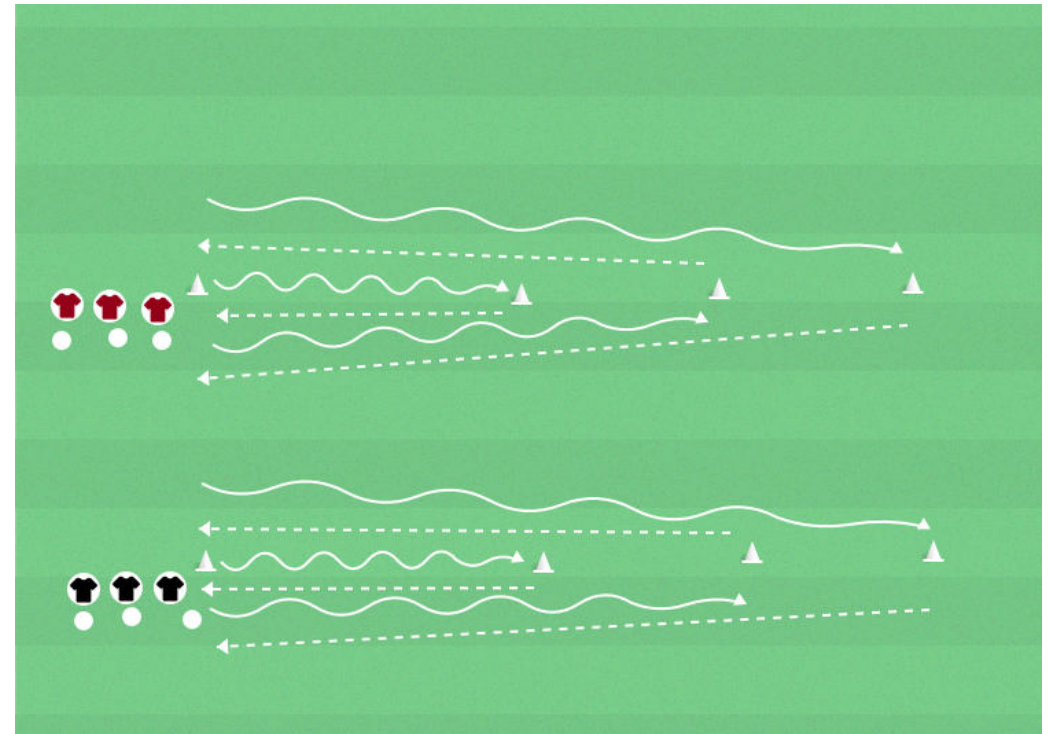
Lika mång hattar som deltagare per lag.

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.



SKOTT STAFETT

Vad?

Lek

Varför?

Lekfull skottövning med målvakter

Hur?

Spelare med boll vid stolpe passar en boll över linjen till skytten som skjuter för att göra mål.

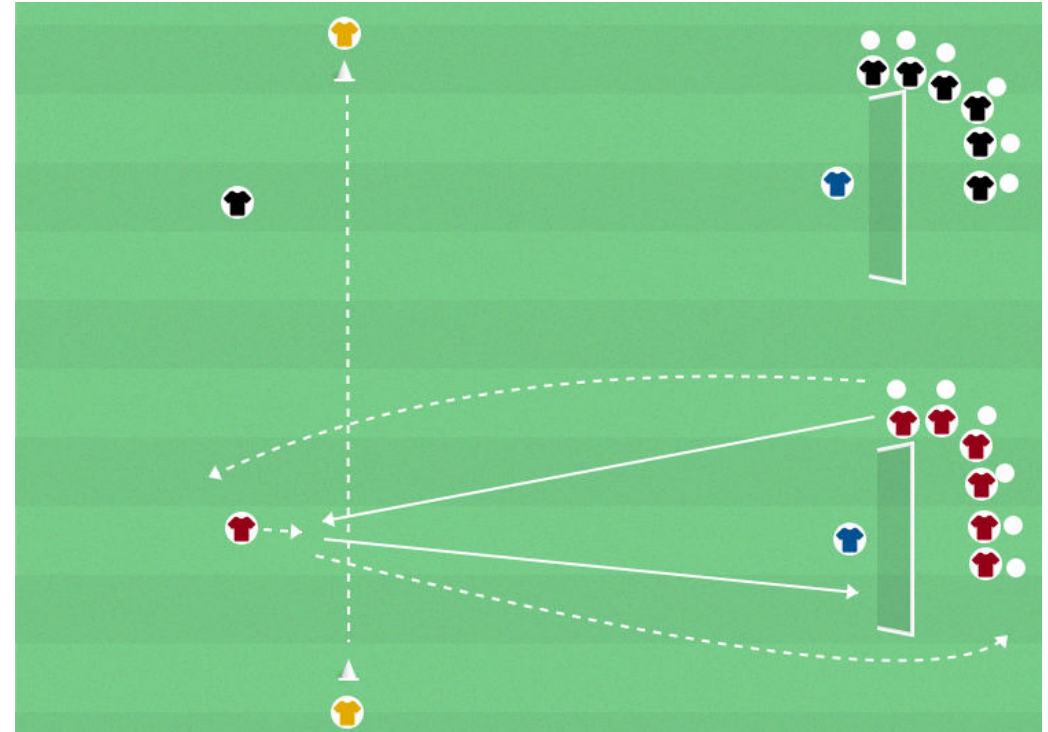
Om skytt skjuter bollen innan bollen passerat linjen blir det inget mål.

Organisation

2 lag, två mål med målvakter. en linje som markeras ut med koner, Två ledare som dömmar mål eller inte.

Anvisningar

Föst till 10 mål vinner



TUNNEL STAFETT MED SLALOM

Vad?

Lek

Varför?

Rolig stafett med bollkontroll

Hur?

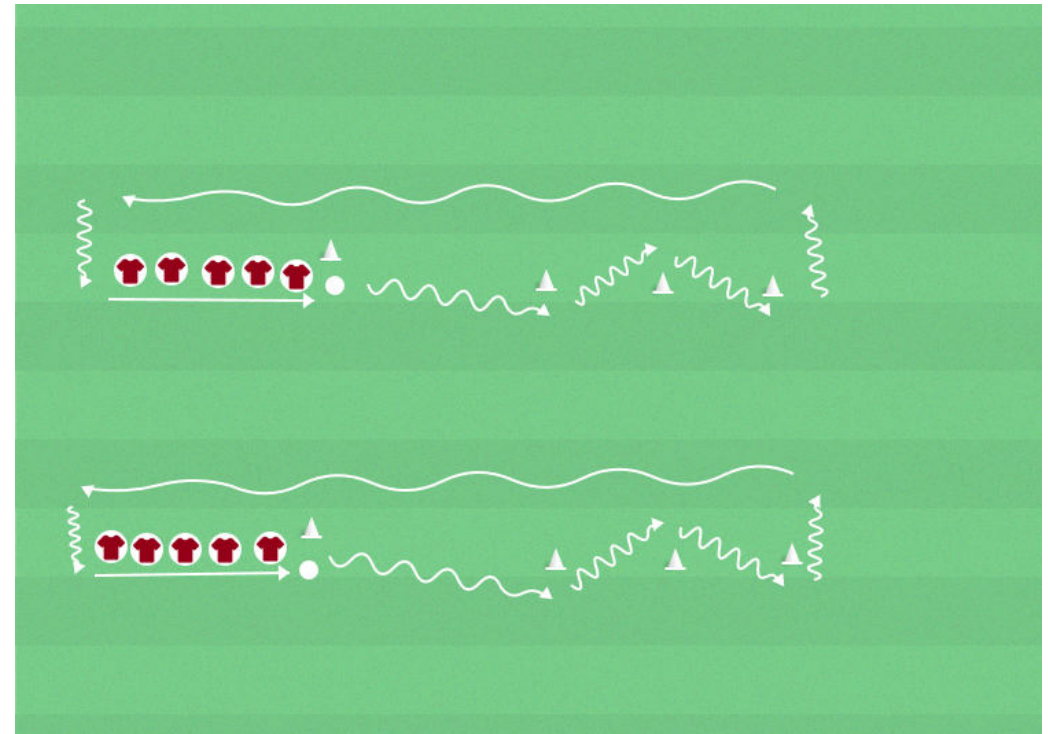
Första spelare startar med att driva bollen slalom genom konerna för att sedan driva bollen tillbaka och passa bollen genom benen på alla spelare i kön till första spelare som fortsätter

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, 2-4 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.

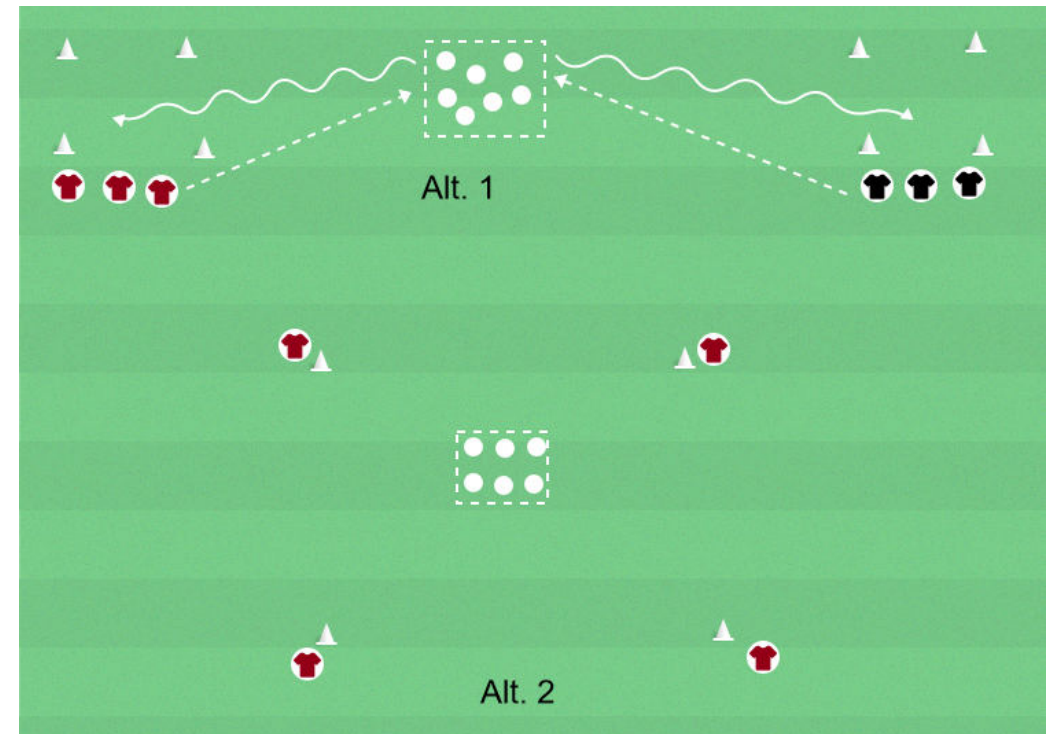
Är det jämnt blir det kamp om sista bollen. Man får kampa om bollen tills den ligger i ett bo.

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.



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.

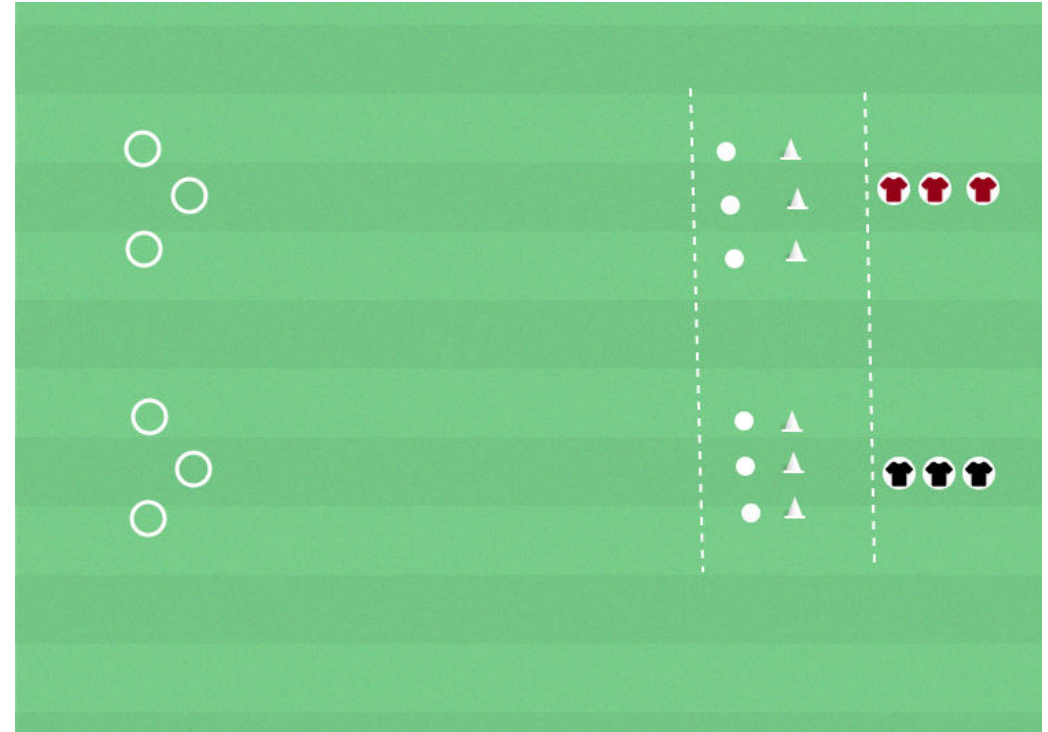
Om man missar sin kona får man först efter att alla bollar används springa och hämta sin boll.

Anvisningar

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

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

Avtåndet 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