



Träningshandbok för U-sektionen

"En plats där drömmen kan börja"



11 mot 11
15-19år



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



11 mot 11 (15-19 år)

Tävla med boll

Kollektivt spel med hela laget

- Mer avancerad, positionsanpassad och effektiv träning.
 - Träning mot lagspelet.
 - Spelarna har ofta tydliga roller
 - Göra lagkamraterna bättre genom att tillsammans lösa situationer
-
- Målvakt - rulla bollen, kasta bollen, utspark, fånga, palming, kasta sig, bryta djupledspassning, boxa, upphopp (fånga/boxa)



Tips!

- Variera antal spelare och storlek på ytor i övningar
- Träna matchlikt och positionsanpassat
- Fokusera på att låta spelarna genomföra fotbollsaktioner med hög fart och kraft med vila emellan.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

11 MOT 11

Övrigt - Annat syfte
43 övningar. Nivåer: 5

Övningar i träningspasset:

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

- 11** PASSNINGAR 2 LED
- 12** CHIPPMÅL STAFETT
- 13** 2 LED MED VÄGGPASSNING
- 14** 3-MANNA PASSNINGSKVADRAT MED POSSITIONSBYTE
- 15** PASSNINGSKRYSS
- 16** PASSNINGSFYS MED AKTIV VILA
- 17** ONE TOUCH DUO
- 18** PASSNINGSDUELL
- 19** ANFALL - FÖRSVAR - VILA
- 20** AVSLUT MED ÖVERLAPP OCH VÄGGSPEL
- 21** FÖRSTA TOUCHEN MED AVSLUT
- 22** 2 MOT 1 MED PRESS I RYGG
- 23** AVSLUT 2 LED MED SNABBA STEG
- 24** AVSLUT I RÖRELSE MED TVÅ TOUCH
- 25** AVSLUT 2 MOT 3 MED POSSITIONSBYTE
- 26** POSSESSIONSPEL 6 MOT 2 MED VÄGGAR
- 27** ENGELSKA KVADRATEN
- 28** POSSESSIONSPEL MED PASSNINGSMÅL
- 29** UPPSPEL TILL CENTRAL SPELARE MED MOTSTÅNDARE
- 30** GLADIATOR
- 31** ÖVERLAPP MED CUTBACK MED 2 AVSLUTARE I BOXEN
- 32** SPEL MED FASTA JOKRAR I KORRIDORER
- 33** ENGELSKA KVADRATEN MED MÅL
- 34** SPEGELVÄNT AVSLUT MED ÖVERLAPP OCH VÄGGSPEL
- 35** AVSLUT MED UNDER- OCH ÖVERLAPP
- 36** POSSESSIONSPEL MED 6/8 ELLER 3/4 MED MÅL OCH MÅLVAKT

- 37** SPEL 3 MOT1 MED PRESS I RYGG
- 38** POSSESSION 5 MOT 3+2 I TVÅ ZONER
- 39** REAKTIONSSNABBHET
- 40** KON STAFETT
- 41** FOTBOLLS"SKID"SKYTTE
- 42** SKOTT STAFETT
- 43** TUNNEL STAFETT MED SLALOM

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.

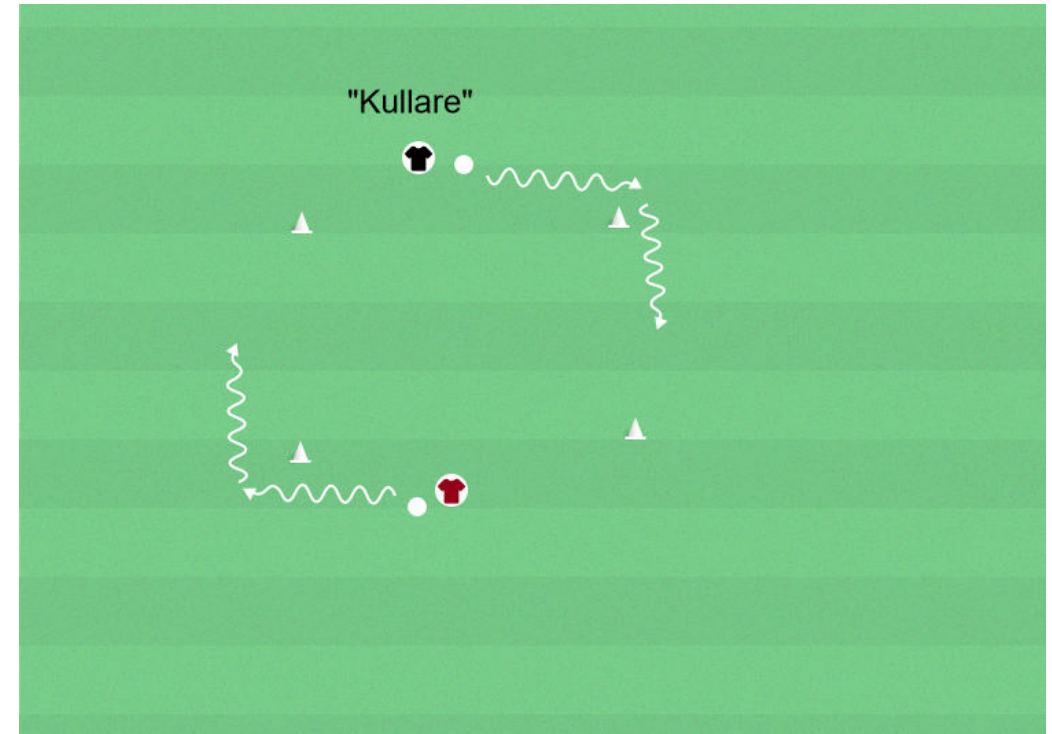
Organisation

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)

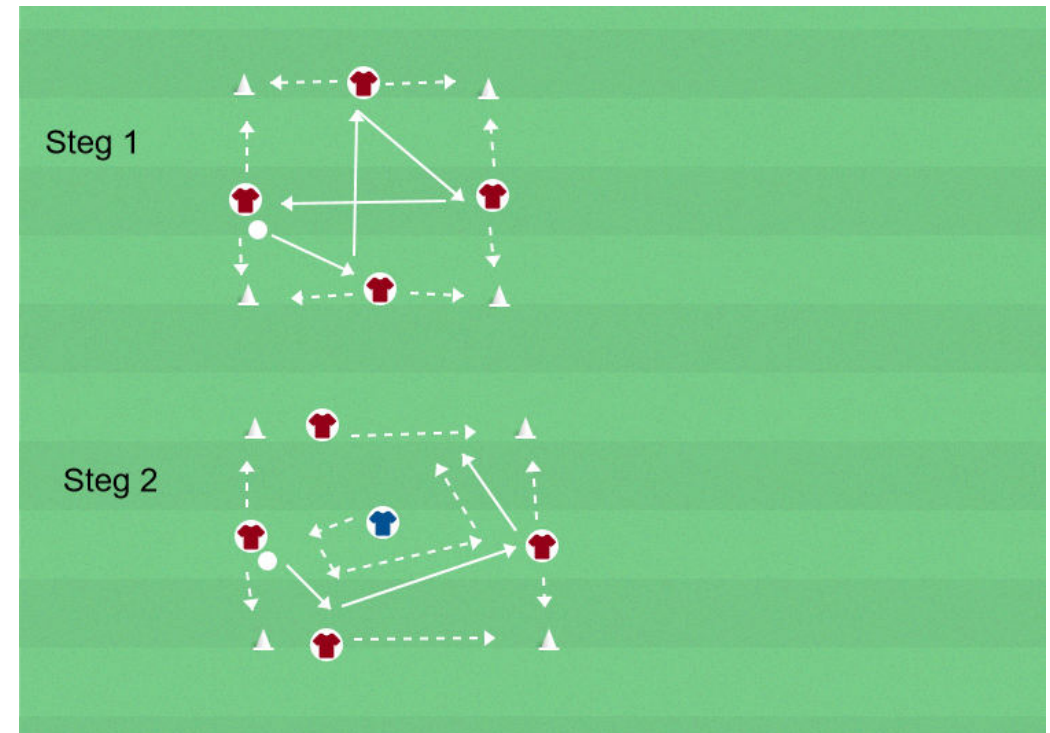
Anvisningar

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.



TAFATT 8:AN

Vad?

Aktivering

Varför?

Lekfull uppvärmningsövning

Hur?

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

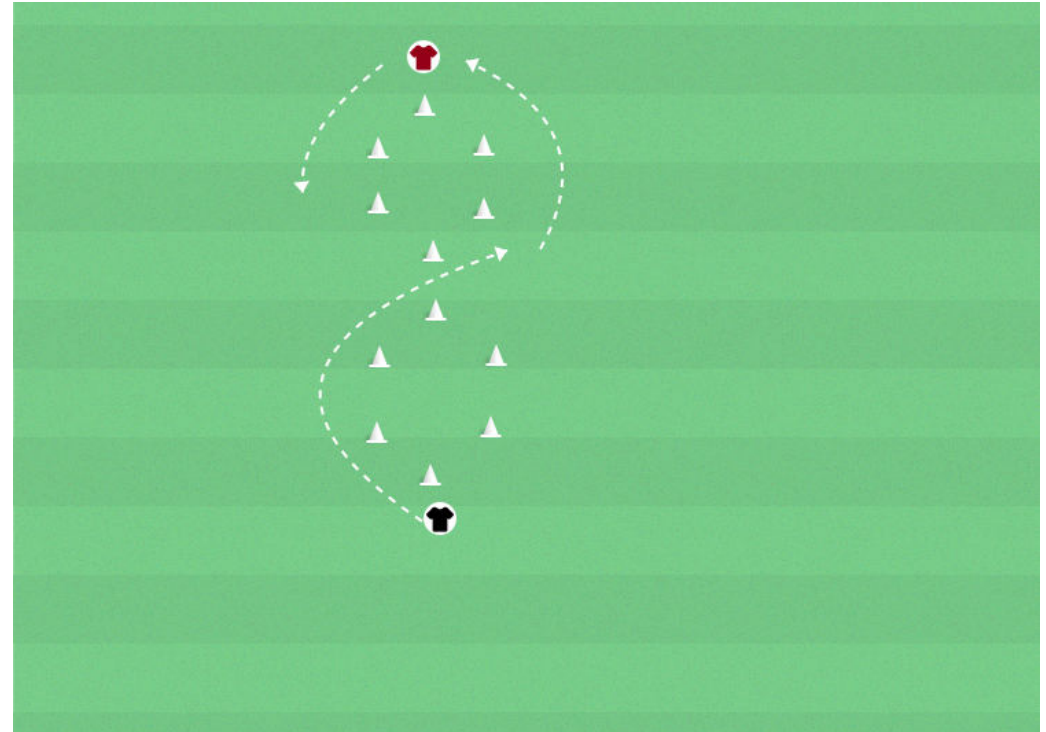
Organisation

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

Anvisningar

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

Springer den jagade ifrån konorna anses man "tagen".



BOLL CIRKEL

Vad?

Aktivering

Varför?

Rolig uppvärmning med passning, mottagning och samarbete

Hur?

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

Två spelare som står i mitten utan boll.

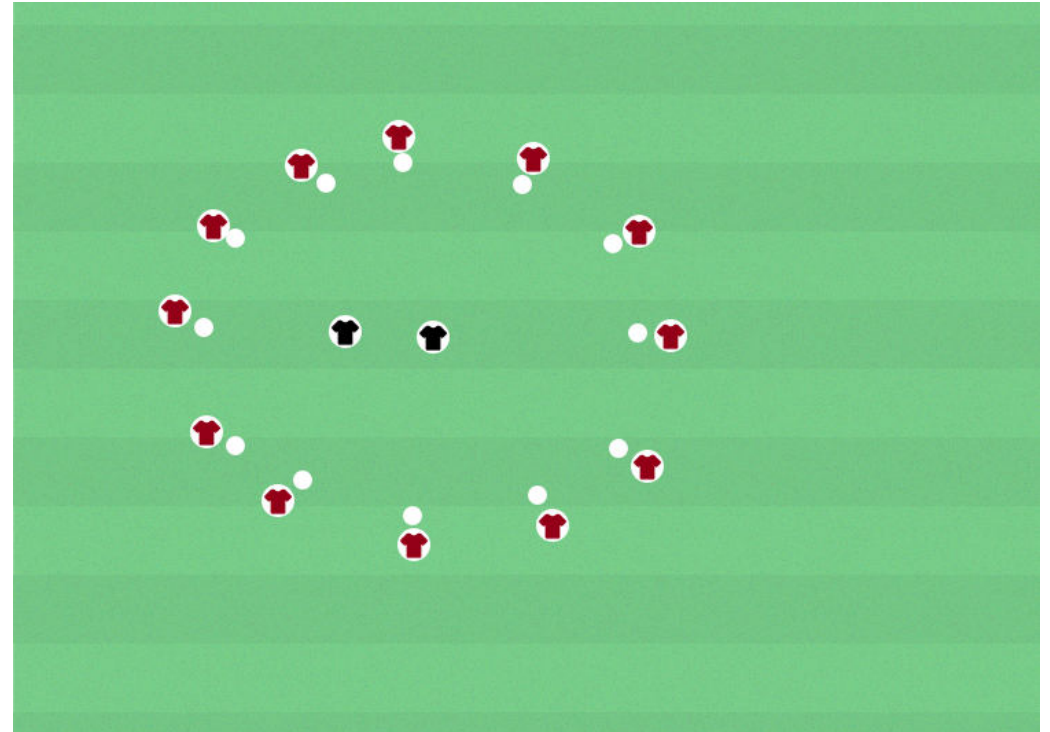
Spelare på linjen får/skall passa varandra, men få bara ha en boll åt gången.

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

Anvisningar

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

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



TVÅ TOUCH PASSNINGS DUELL

Vad?

Aktivering

Varför?

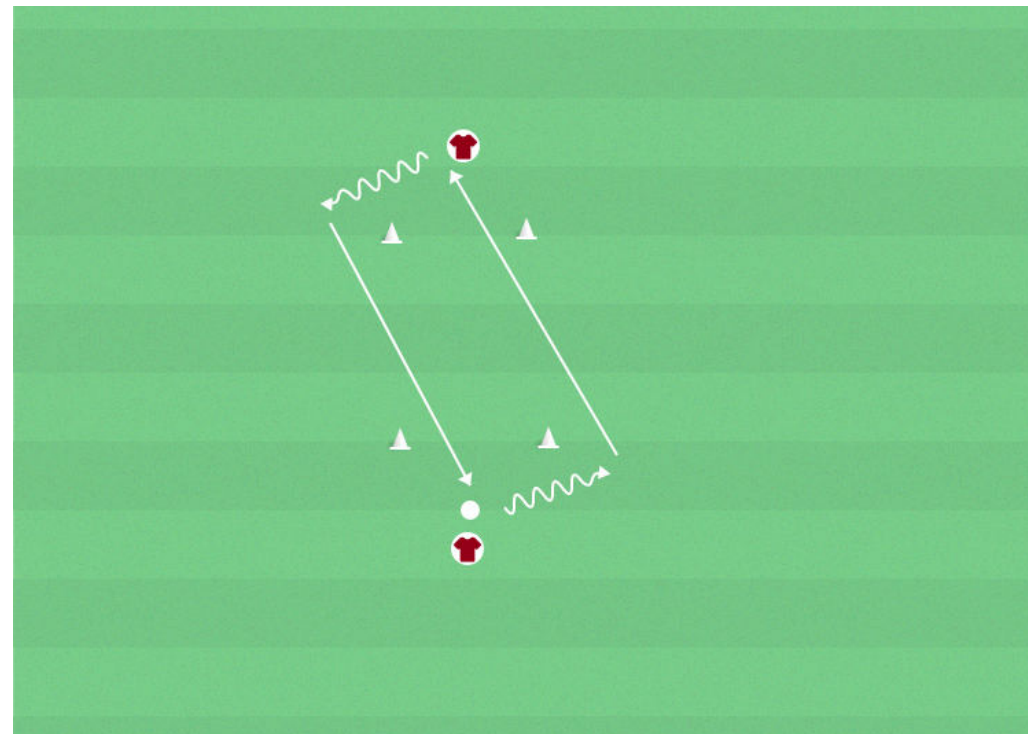
Sammarbete genom passning och mottagning

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.



PARVIS UPPVÄRMNING MED TEKNIK

Vad?

Aktivering

Varför?

Teknik och bollkontroll

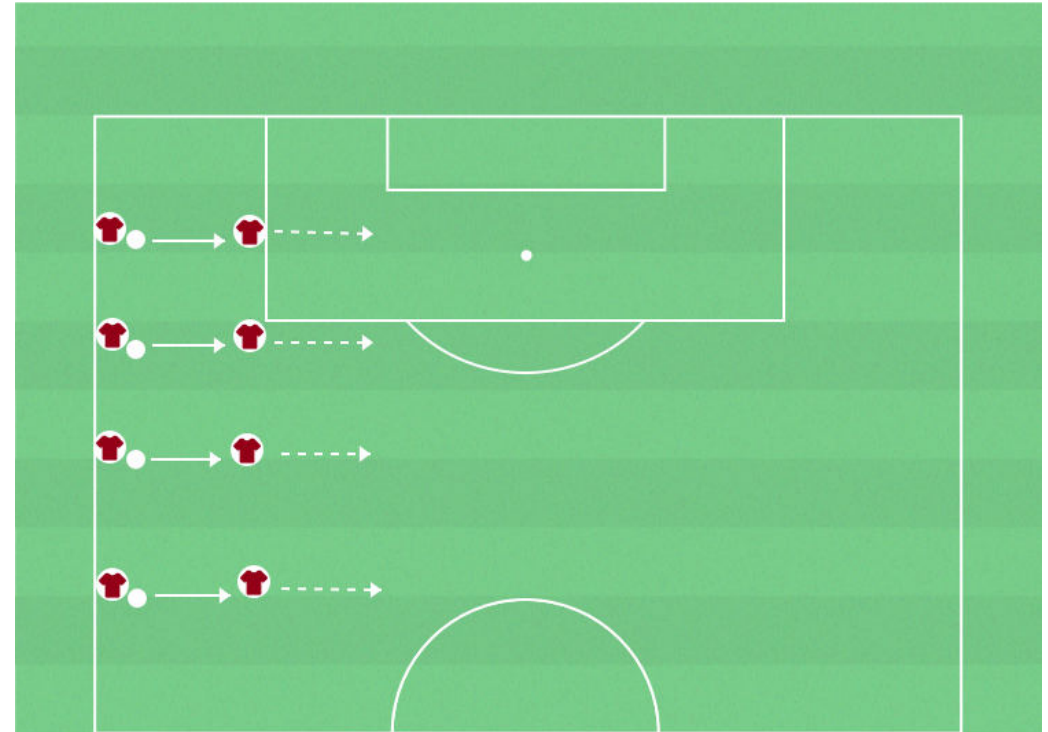
Hur?

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



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

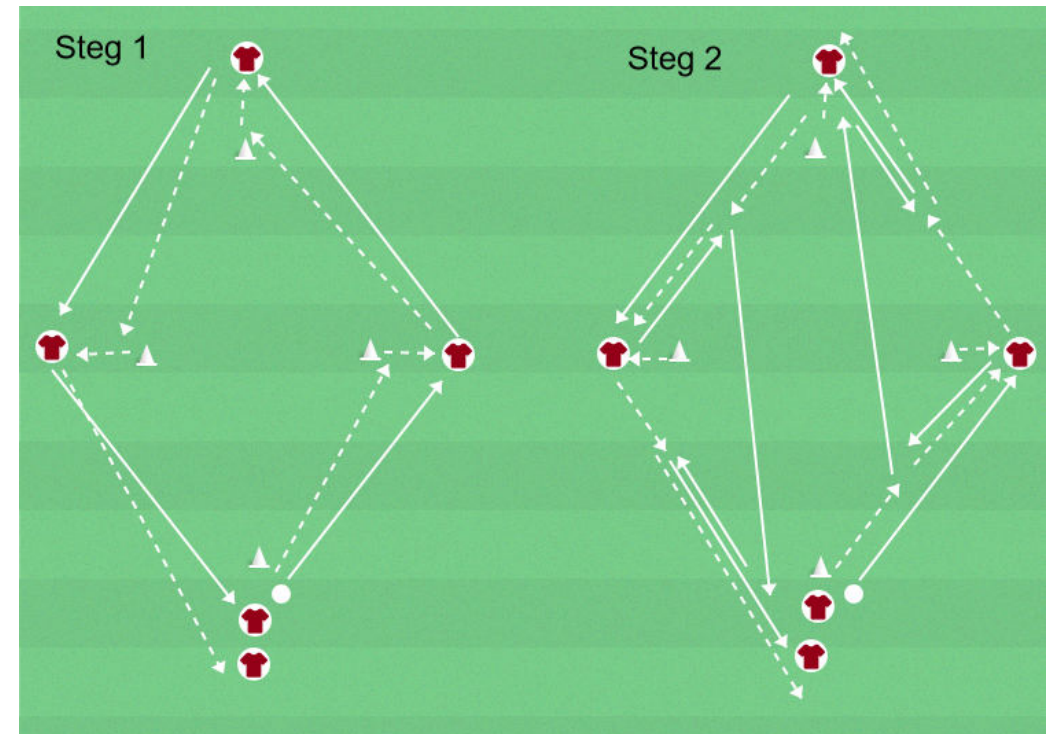
Mottag vänster insida - Passning höger bredsida

Vid högervarv

Mottag vänster insida - Passning vänster bredsida

Mottag vänsteryttersida - Passning vänster bredsida

Mottag höger insida - Passning vänster bredsida



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 bredsida

Mottag höger yttersida - Passning höger bredsida

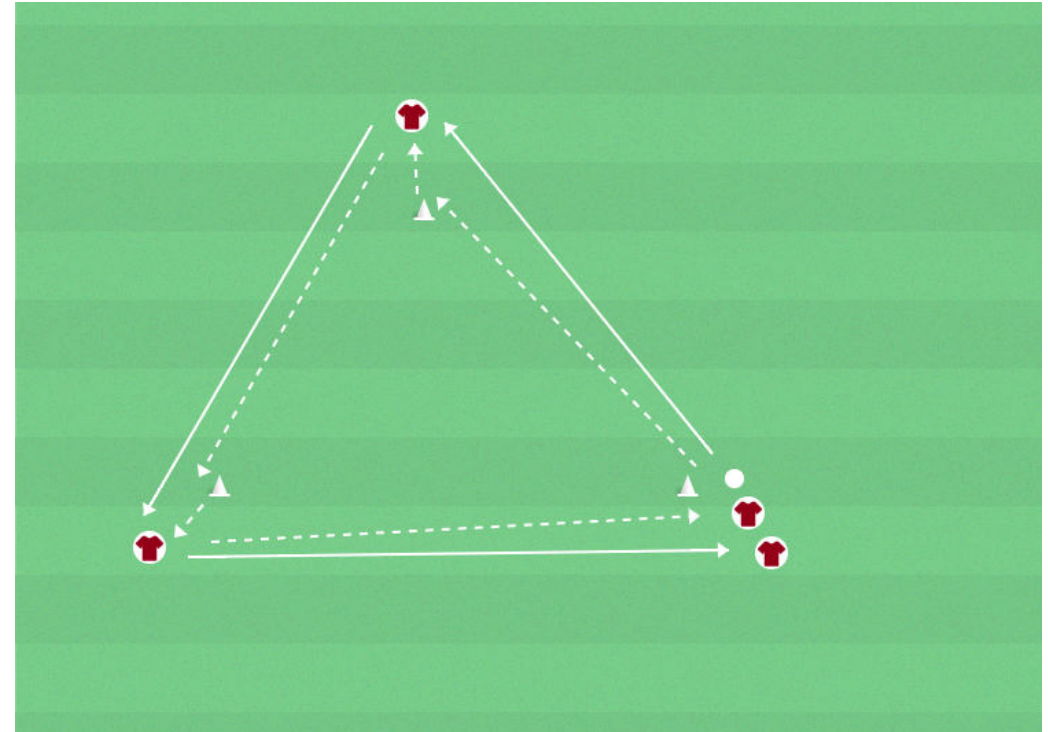
Mottag vänster insida - Passning höger bredsida

Vid högervarv

Mottag vänster insida - Passning vänster bredsida

Mottag vänsteryttersida - Passning vänster bredsida

Mottag höger insida - Passning vänster bredsida



TEKNIK 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.

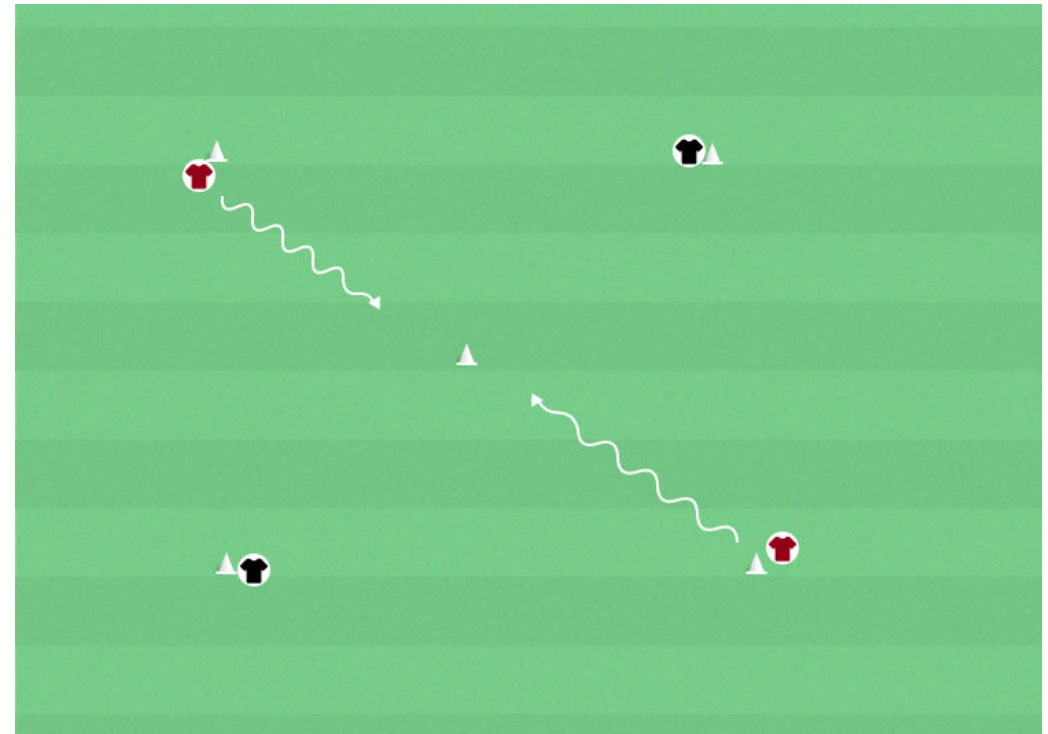
Anvisningar

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?

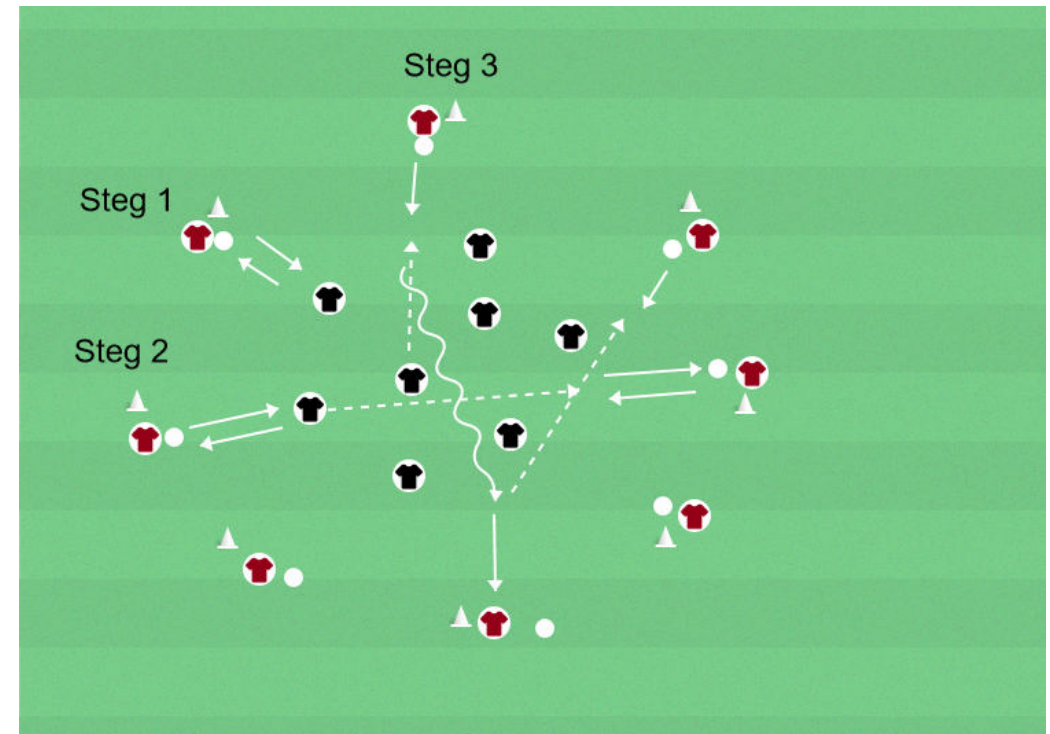
- Passning - mottag pass tillbaka (1 och 2 tillslag/touch)
- Kast - Volley tillbaka
- Kast - Knä, bredsida tillbaka
- Kast - Bröst, bredsida tillbaka
- Kast - Nick tillbaka
- Kast - Valfri nedtagning, bredsida tillbaka
- Kast - Mottag + vänd + hitta ny fri mottagare vid kona
 - Lyft blicken, skapa kontakt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



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.

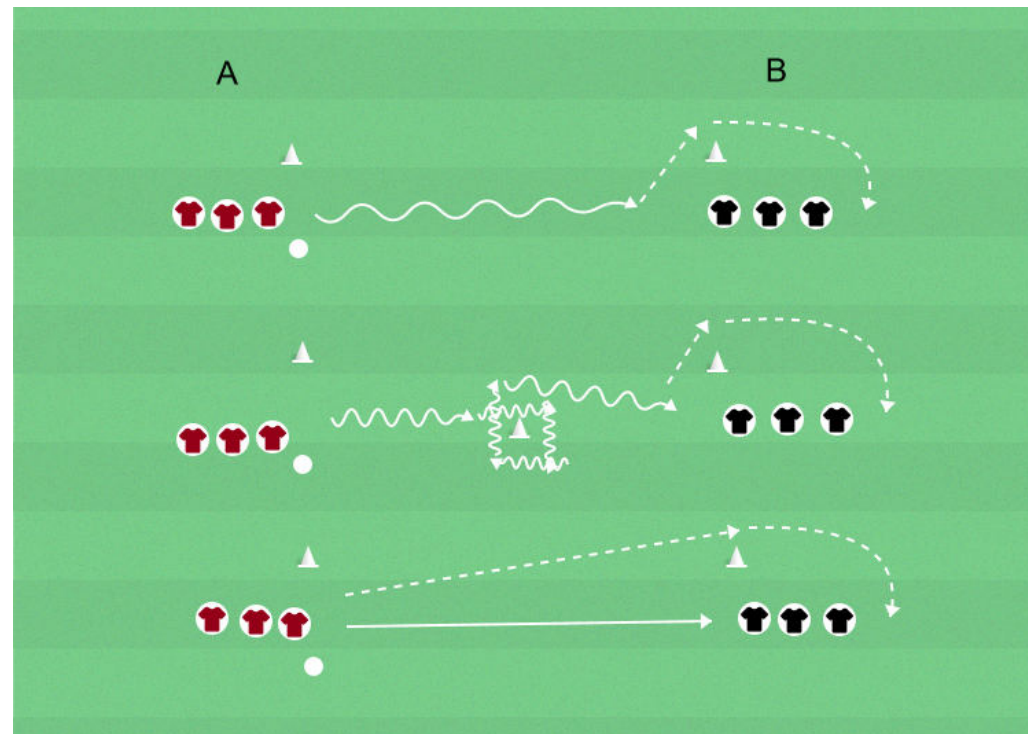
Lämnar bollen (kort passning) till spelare 2 och ställer sig sist i nästa kö.

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.



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.

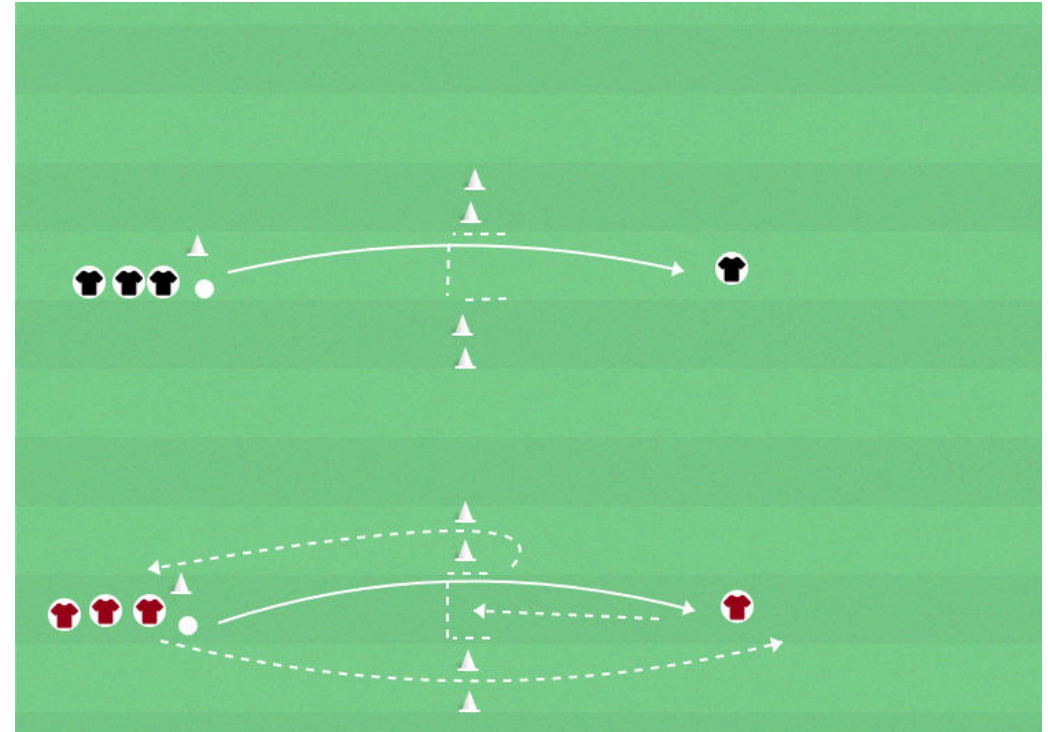
Anvisningar

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



2 LED MED VÄGGPASSNING

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

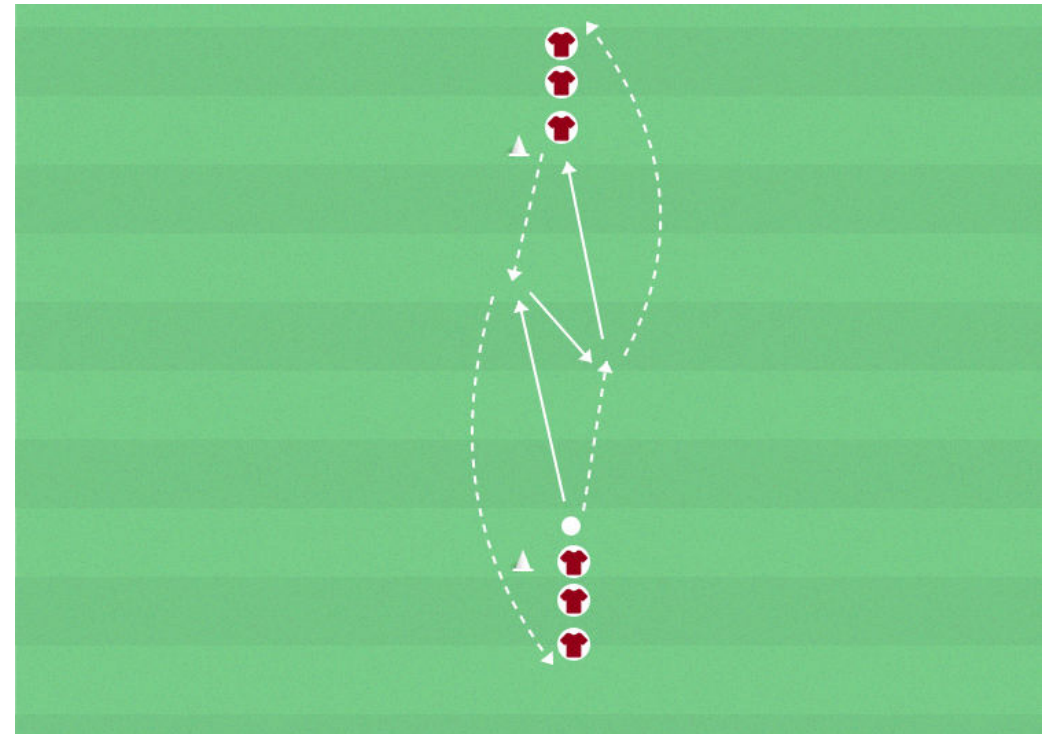
Väggpass och timing på mottagning

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.



3-MANNA PASSNINGSKVADRAT MED POSSITIONSBYTE

Vad?

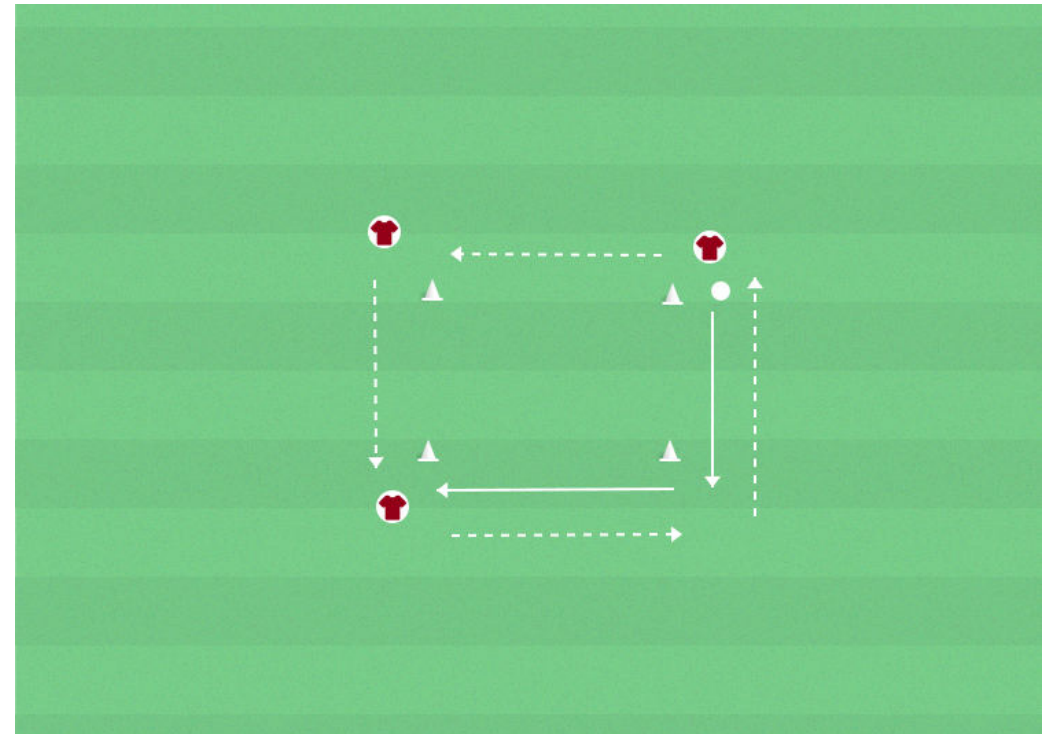
Fotbollskoordination

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



PASSNINGSKRYSS

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

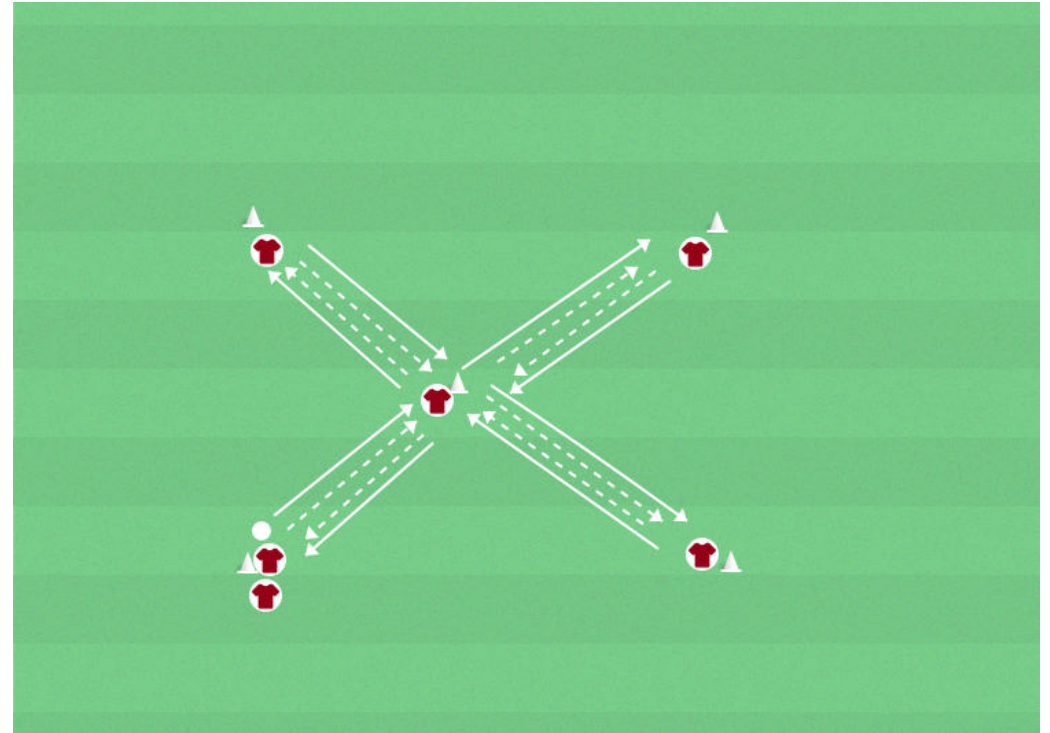
Passning, mottagning och positionsbyte

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.



PASSNINGSFYS MED AKTIV VILA

Vad?

Fotbollskoordination

Hur?

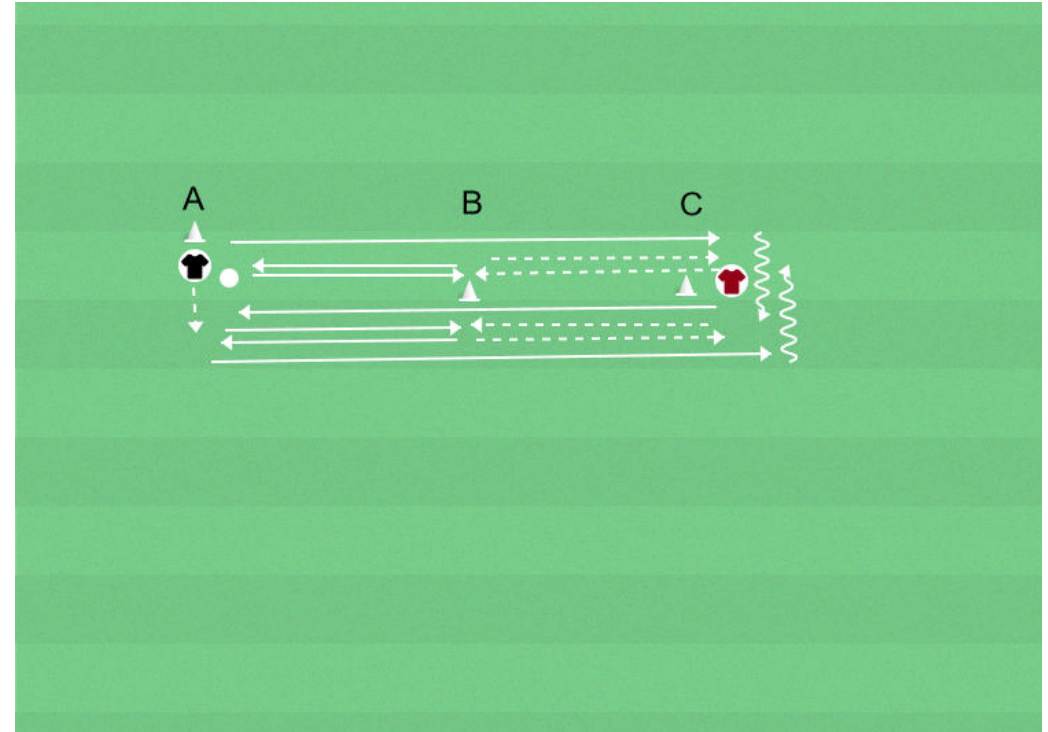
Vilande passningsläggaren står vid kon A. Den aktiva spelare startar vid kon C.

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

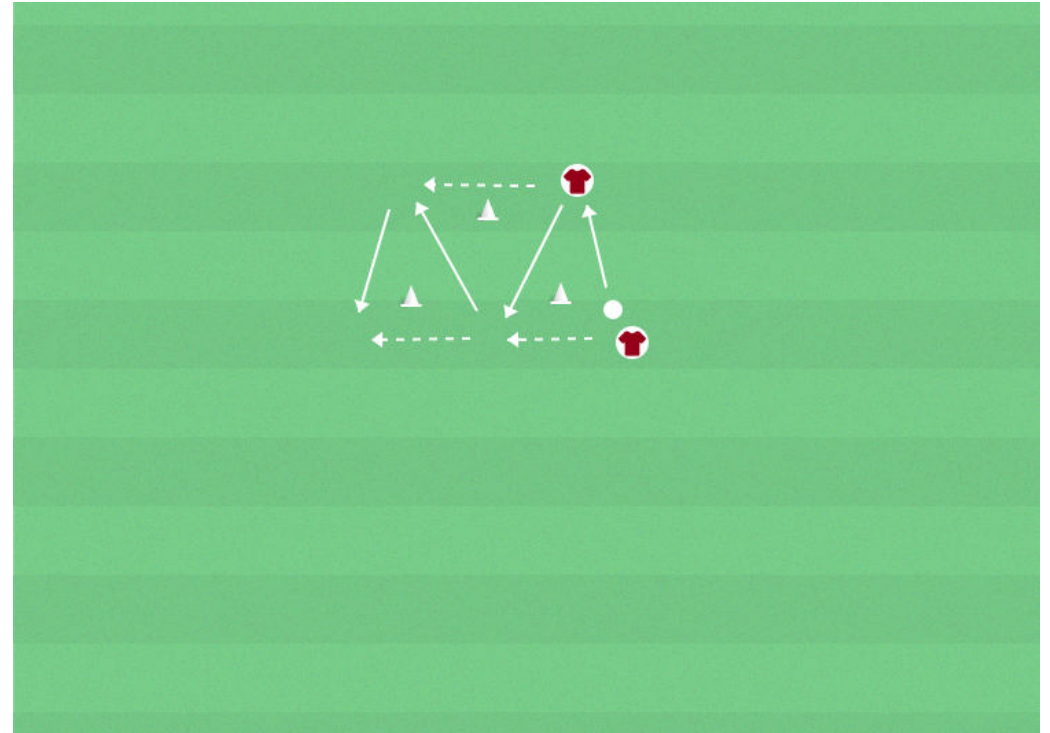
Hur?

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.



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.

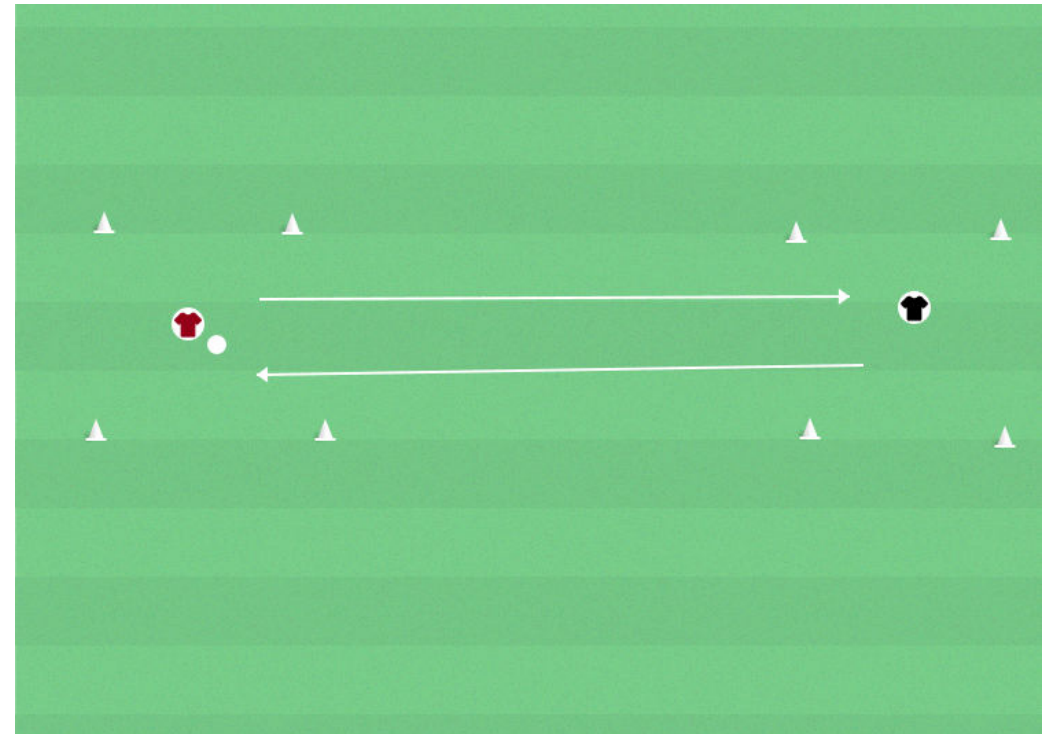
Variant för äldre åldersgrupper:

-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.



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

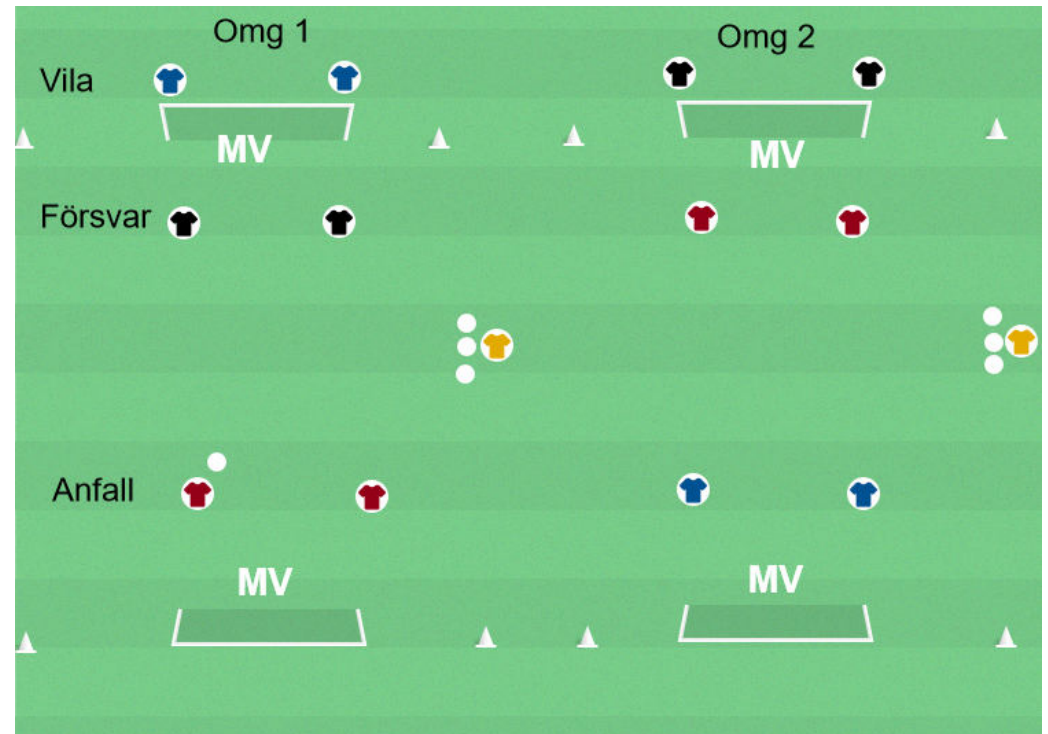
3 lag (minst 2-3 spelare/lag)

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.



AVSLUT MED ÖVERLAPP OCH VÄGGSPEL

Vad?

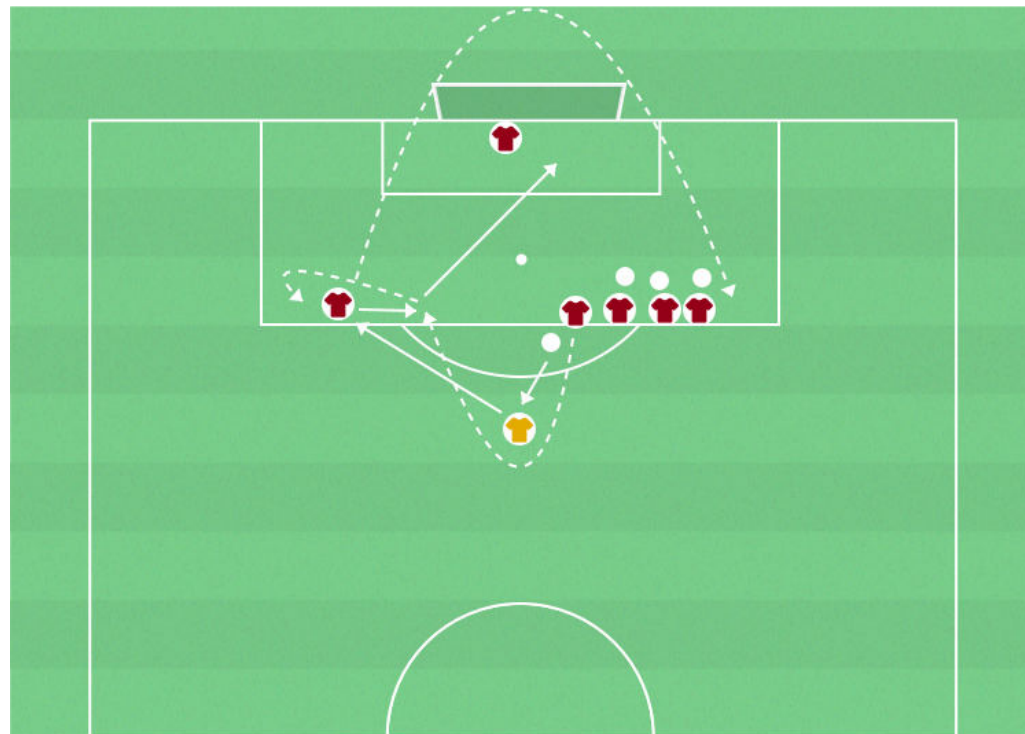
Komma till avslut och göra mål

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 som passningsläggare nr2 direkt efter avslut. Passningsläggare 2 hämtar boll och 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?

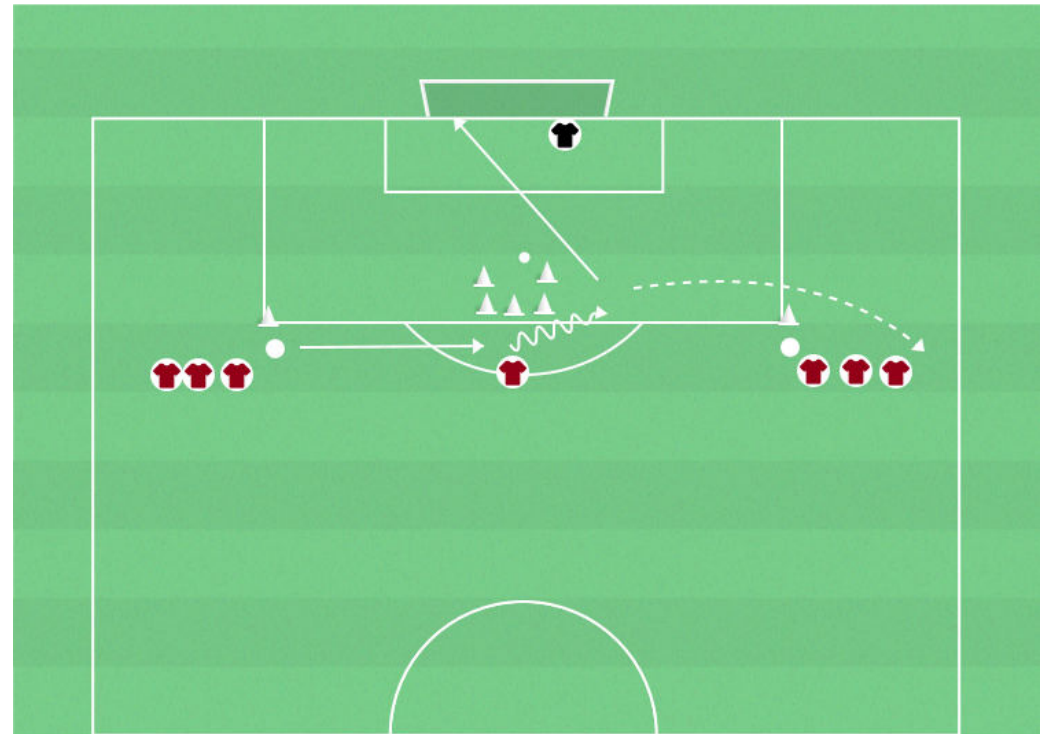
Passning från sidan till halft rättvänd avslutare som med hjälp av första touchen skall ta sig förbi konerna och komma till avslut.

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

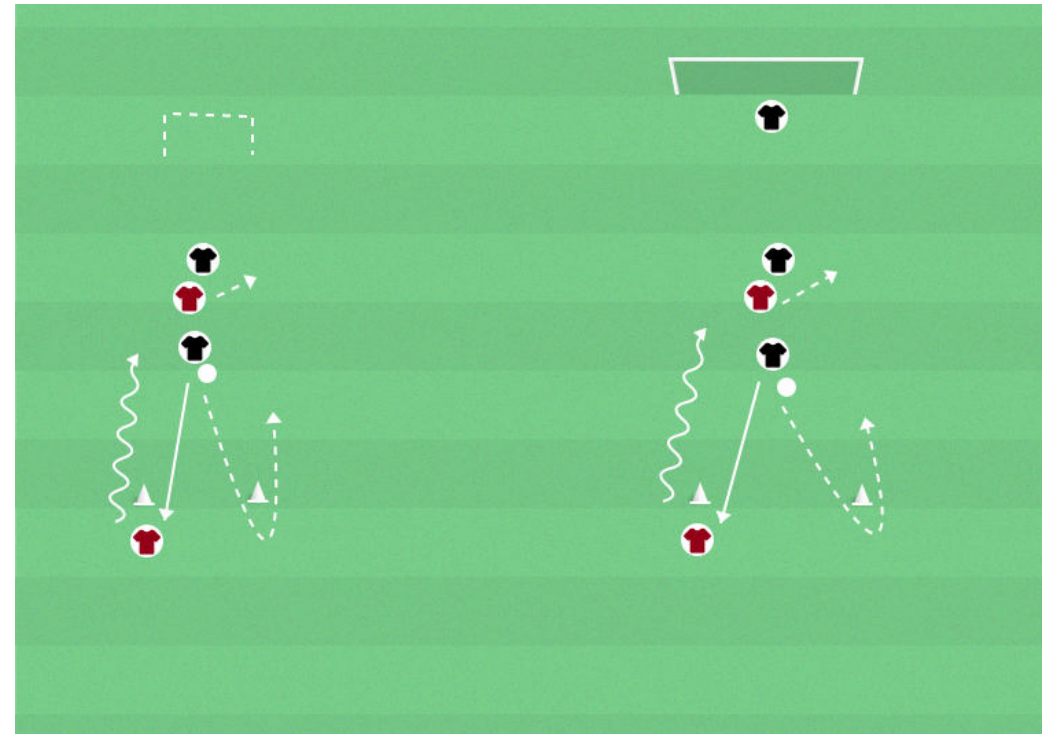
Hur?

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 2 LED MED SNABBA STEG

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Hur?

Fösta 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.

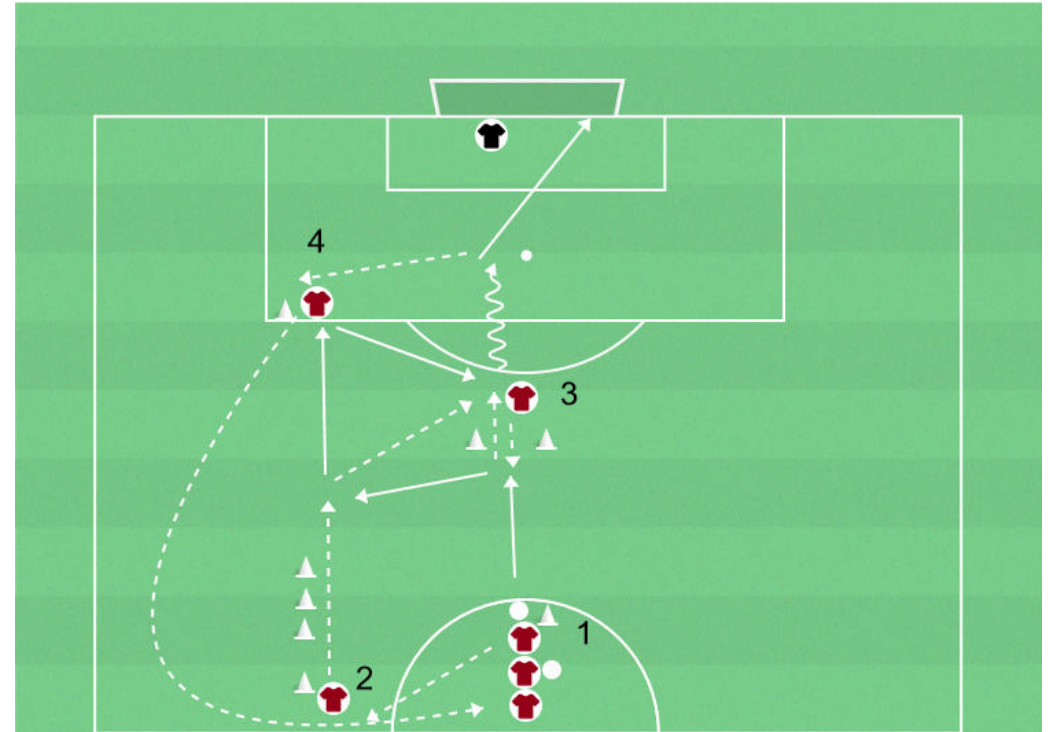
Organisation

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

Förflyttning enl. siffror.

Anvisningar

Går att köra växelvis på höger och vänster sida.



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

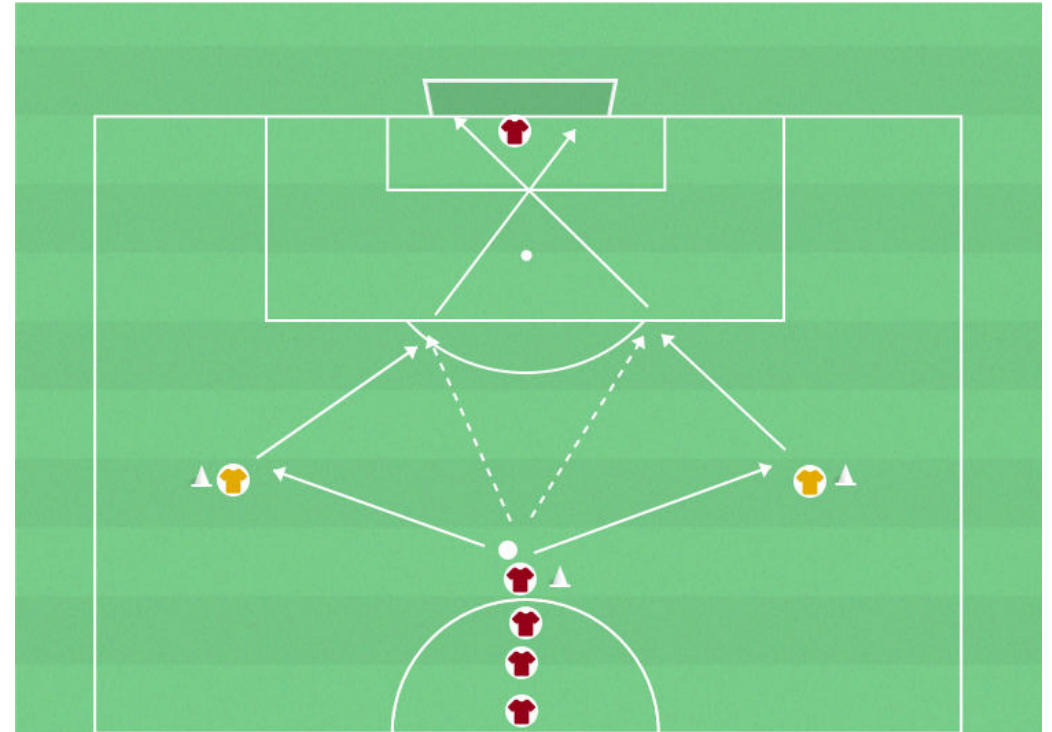
Anvisningar

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.



AVSLUT 2 MOT 3 MED POSSITIONSBYTE

Vad?

Speluppbyggnad

Hur?

Fast anfallare som startar ihöjd med backarna.

2st mittfältare som till samman med anfallaren skall göra mål.

2st backar som skall hindra anfallande lag att göra mål

Organisation

Fast anfallare som är med under 4-5 anfall för att sedan byta med nästa anfallare

Backar och mittfältare byter efter varje avslutat anfall

Anvisningar

Spelet börjar först när anfallare spelat tillbaka bollen mitt mittfältare.

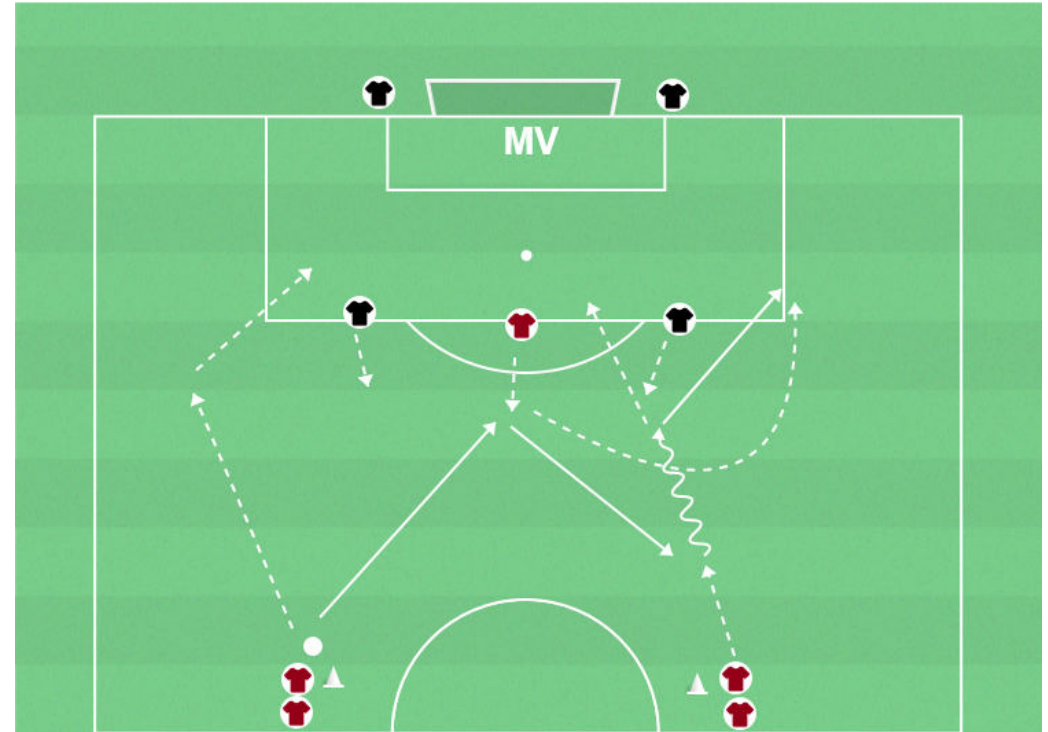
Anfallare skall alltid spela bollen till tredje spelare (ej till samma spelare som passat bollen).

Anfallare skall göra en avledande överlapp med medspelare för att få positionsbyte.

Försvare försöker förhindra och avbryta anfall, erövrar de bollen ska de spela hem till målvakt om möjligt för att undvika att vi bara gör oss av med bollen. Rensar gör vi endast i nödfall!

Utveckling:

Två mål och "anfall- försvar - vila"



POSSESIONSPEL 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.

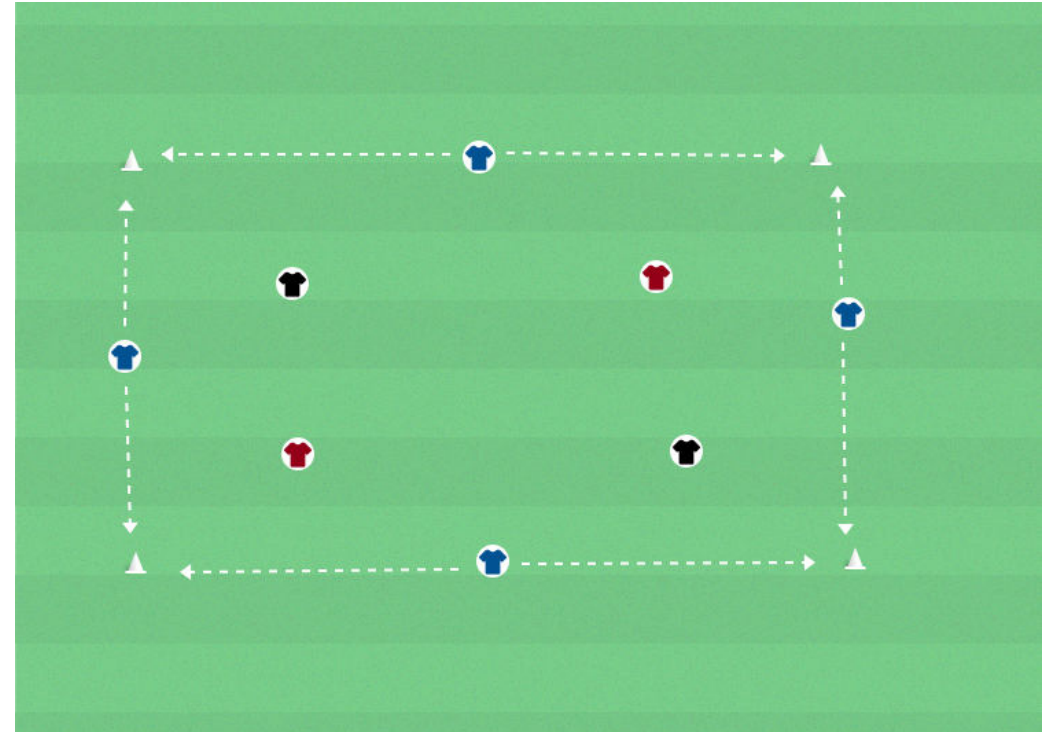
Organisation

En ledare kan också agera vägg

Anvisningar

Väggarna skall röra sig utmed hela sin kant.

Väggarna får använda 1 eller max 2 tillslag



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.

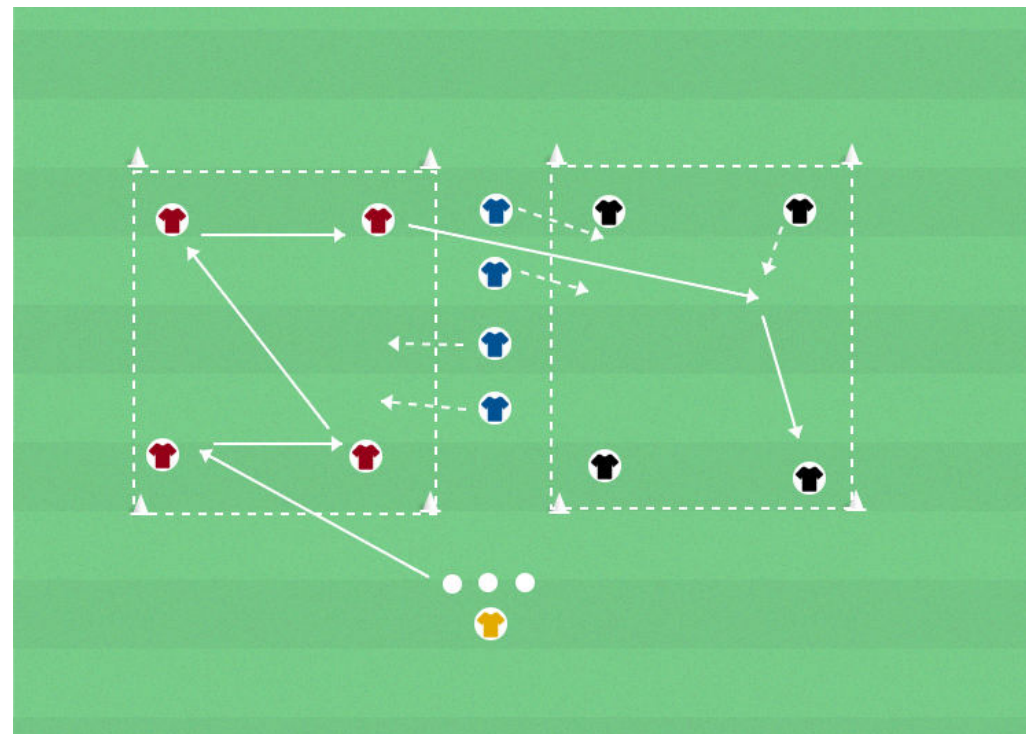
Varje gång bollen är ur spel spelar ledare in en ny boll.

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.



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

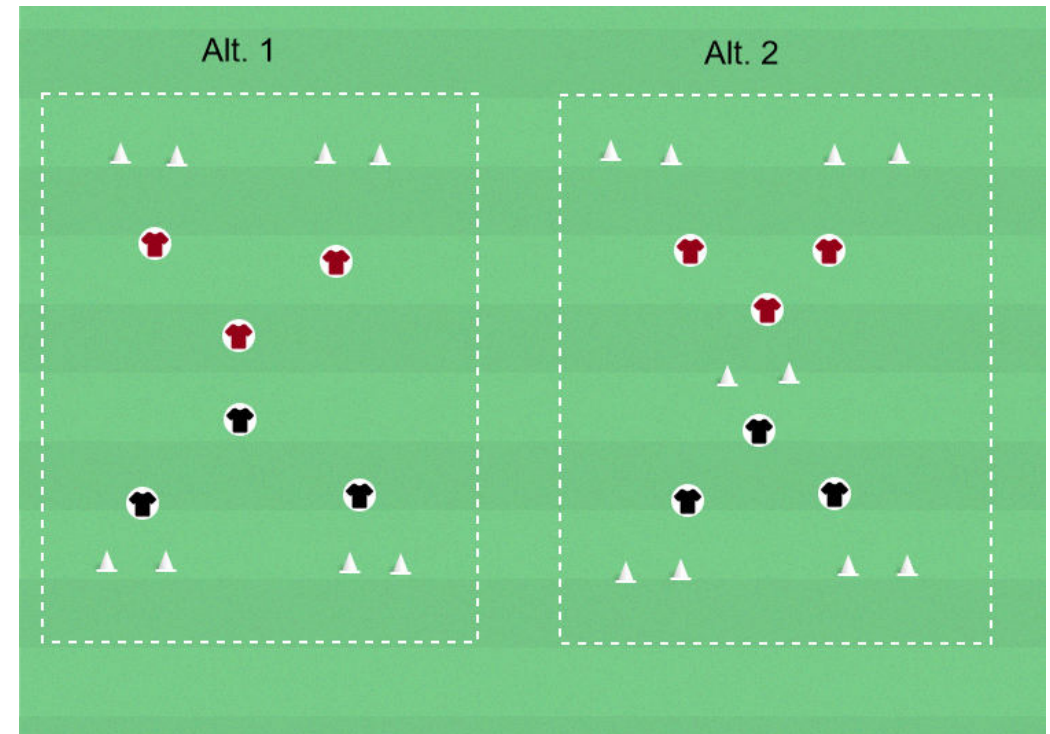
Anvisningar

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.

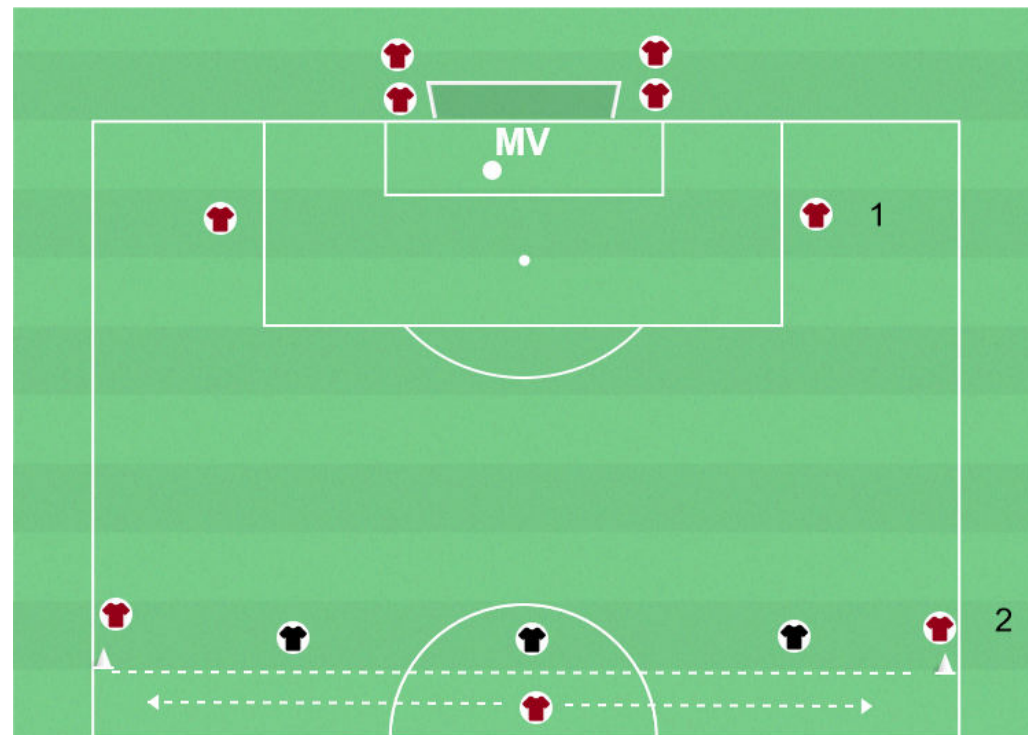
När anfallande lag når den centralt placerade spelaren får laget 1p.

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



GLADIATOR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ta sig förbi motståndare 2 mot 1 med kreativitet

Hur?

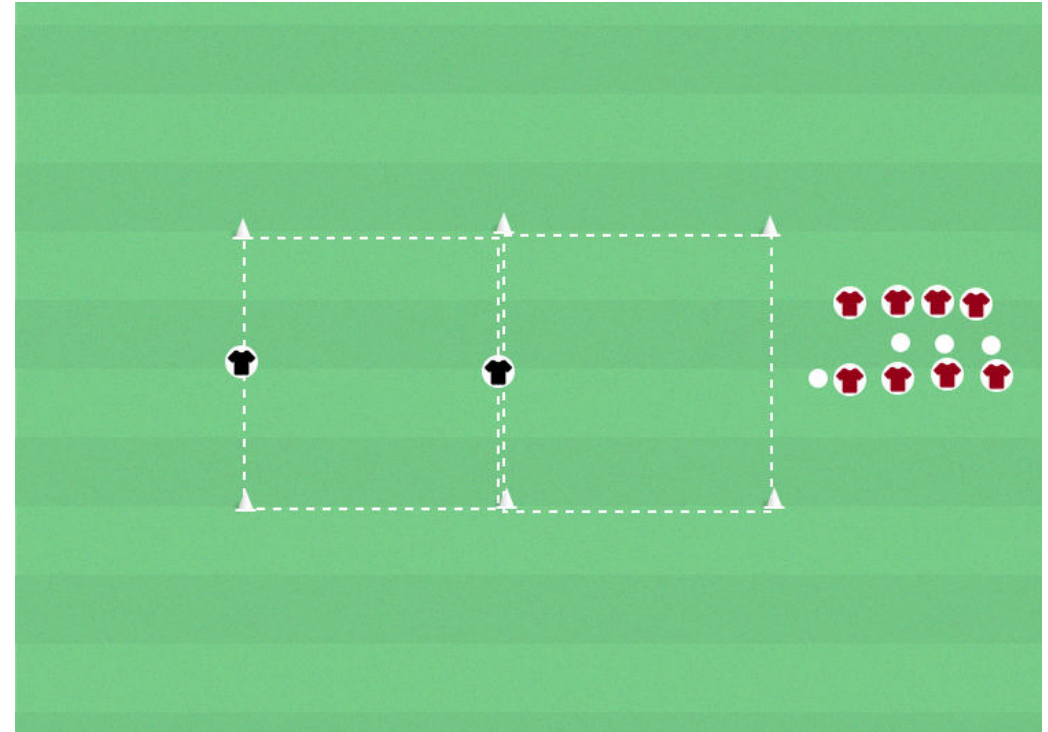
Ta bollen tillsammans med medspelare framåt genom två zoner (2ggr)

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.



ÖVERLAPP MED CUTBACK MED 2 AVSLUTARE I BOXEN

Vad?

Speluppbyggnad

Hur?

Yttermittfältare spelar upp på felvänd anfallare som lägger ut den på en överlappande central mittfältare som går ner mot kortsida för inspel eller inlägg snett inåt bakåt antingen på främre eller bakre yta.

Organisation

3 köer med spelare, yttermittfältare, central mittfältare och anfallare.

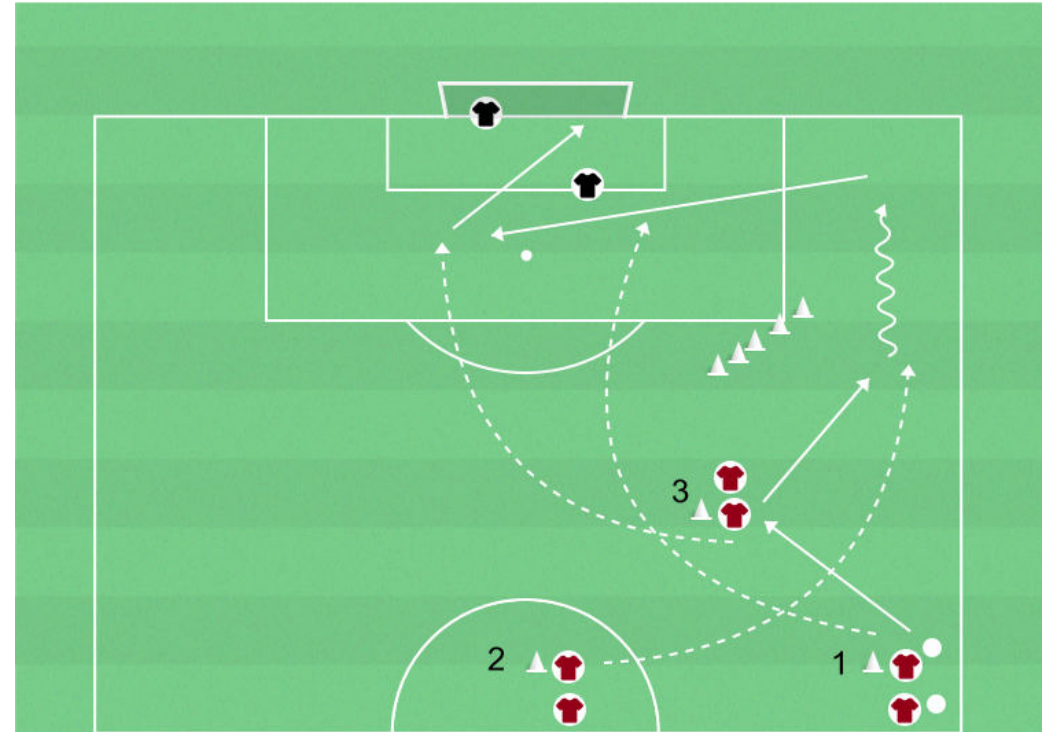
Använd koner för att skära bort löpväg för tidiga inlägg.

Efter avslut roterar man efter siffrorna.

Anvisningar

Anfallare skall gå mot främre yta och yttermittfältaren på bakre yta.

Man kan börja utan försvarare och att sedan lägga till en fast försvarare för att göra det svårare för avslut.



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.

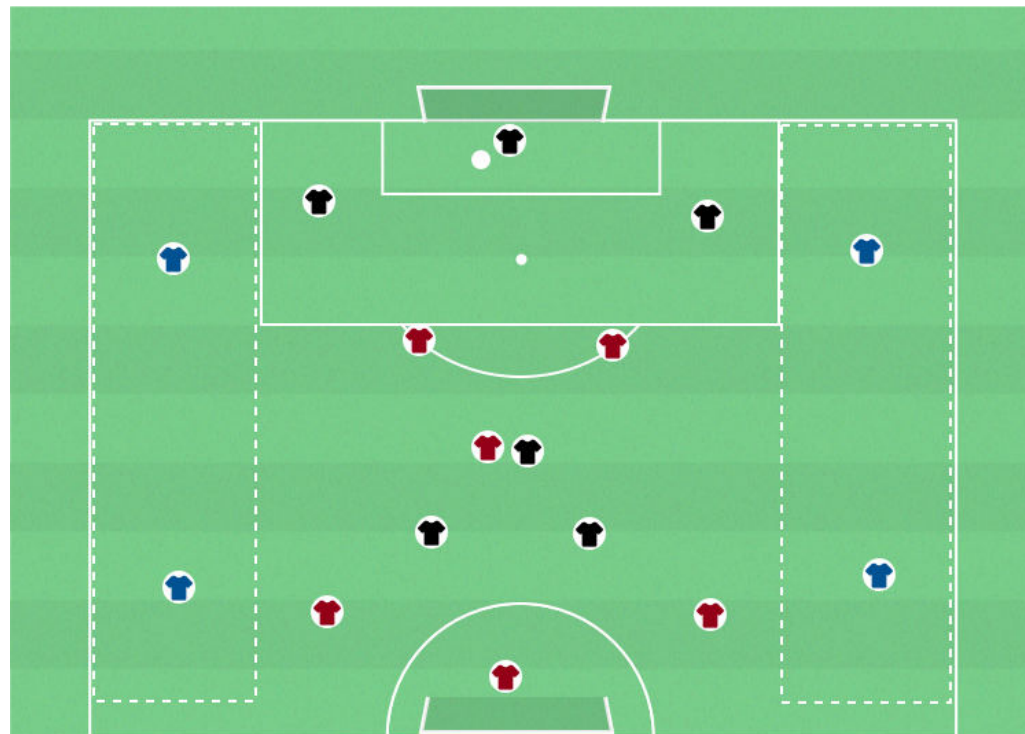
Variera spel med fritt tillslag och max två tillslag.

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



ENGELSKA KVADRATEN MED MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Hur?

3-lag spel med två mål med målvakt

Organisation

4-5 spelare per lag. 2 fasta målvakter.

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

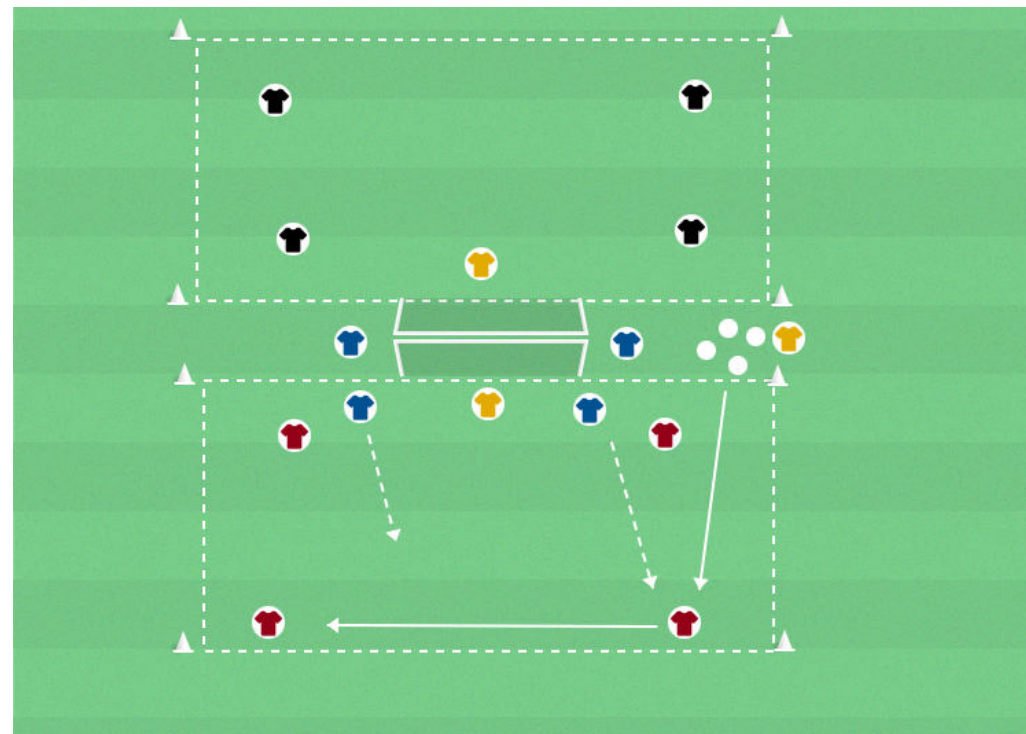
2-3 i laget som jagar, beroende på kvallité

Anvisningar

Ett lag börjar jaga i numerär 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 numerär övertag mål på målvakten fortsätter jagande laget jaga på andra planhalvan.

Erövrar laget i "numerär 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.



SPEGELVÄNT AVSLUT MED ÖVERLAPP OCH VÄGGSPEL

Vad?

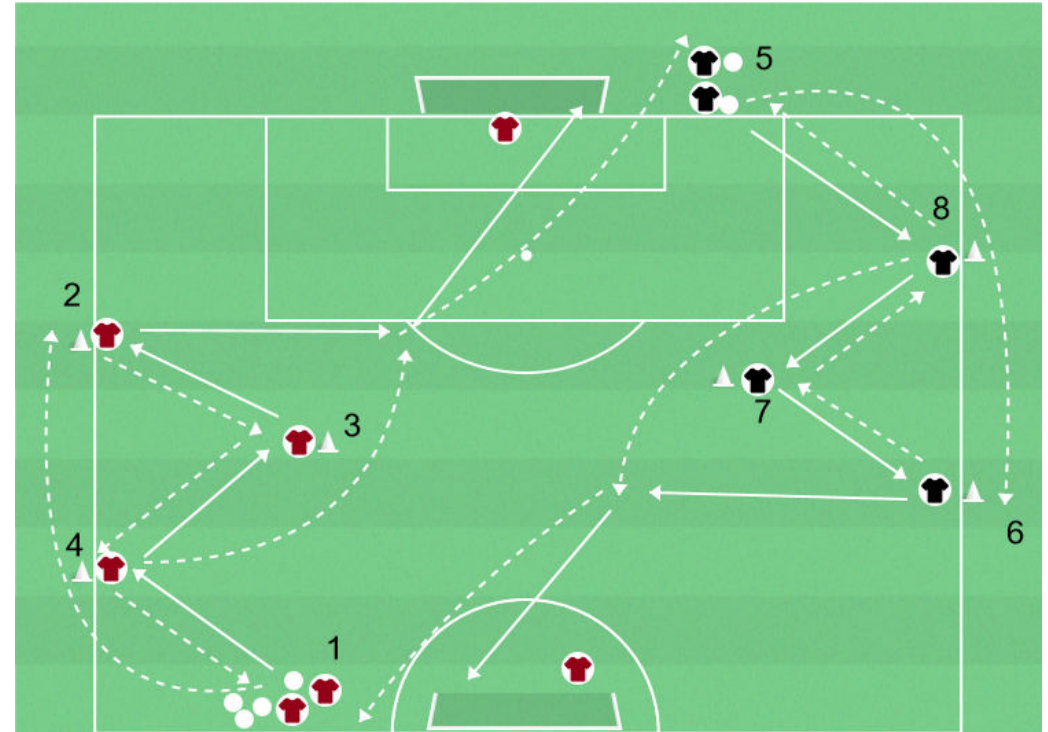
Speluppbyggnad

Hur?

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

Organisation

Förflyttning enl. siffror



AVSLUT MED UNDER- OCH ÖVERLAPP

Vad?

Speluppbyggnad

Hur?

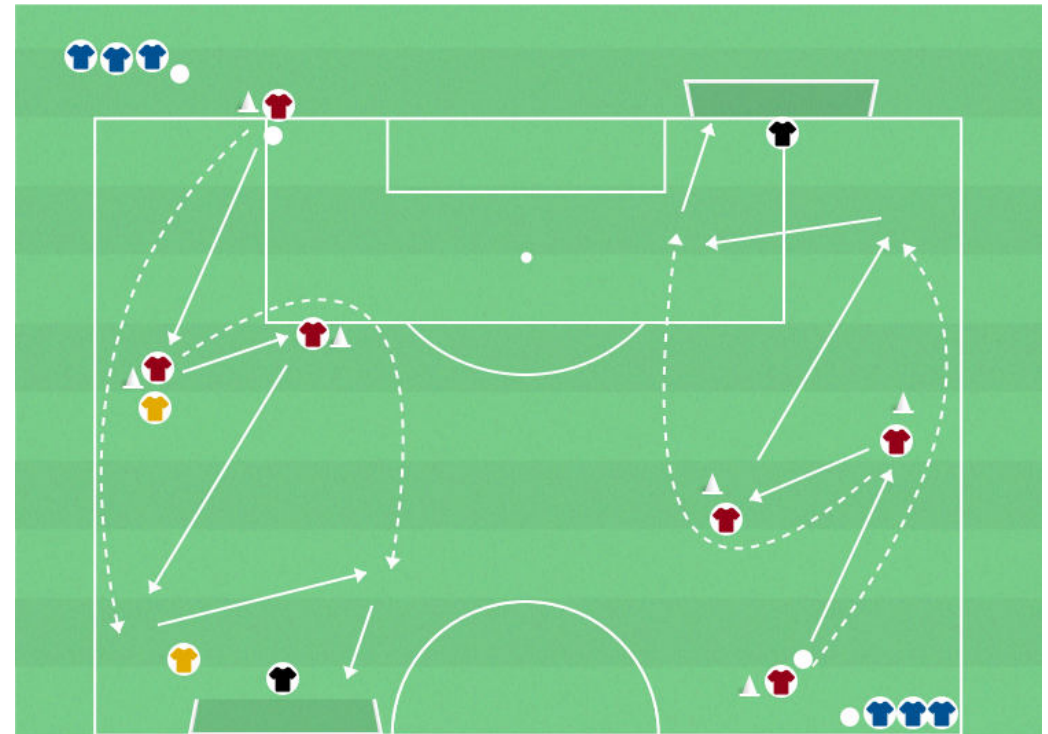
Ytterback spelar upp på felvänd yttermittfältare, sätter tillbaka på rättvänd central mittfältare som lägger den på yta. Ytterback gör en överlapp och fyller på i anfallet och gör en "cutback" / "snettinnåtbakåt" passning till yttermittfältaren som underlappat central mittfältare och får avslutläget.

Organisation

Man jobbar 3 och 3 och roterar inbördes efter varje anfall.

Anvisningar

Ledare kan ställa sig som "passiva" försvarare bakom yttermittfältare samt markera passivt första ytan framför målvakt.



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

Vad?

Speluppbyggnad

Hur?

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

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

Organisation

Gärna tre lag så man enkelt kan rotera jagare.

2 fasta målvakter.

Antingen 6 mot 3 eller 8 mot 4

Anpassa storlek på plan efter ålder och antal spelare.

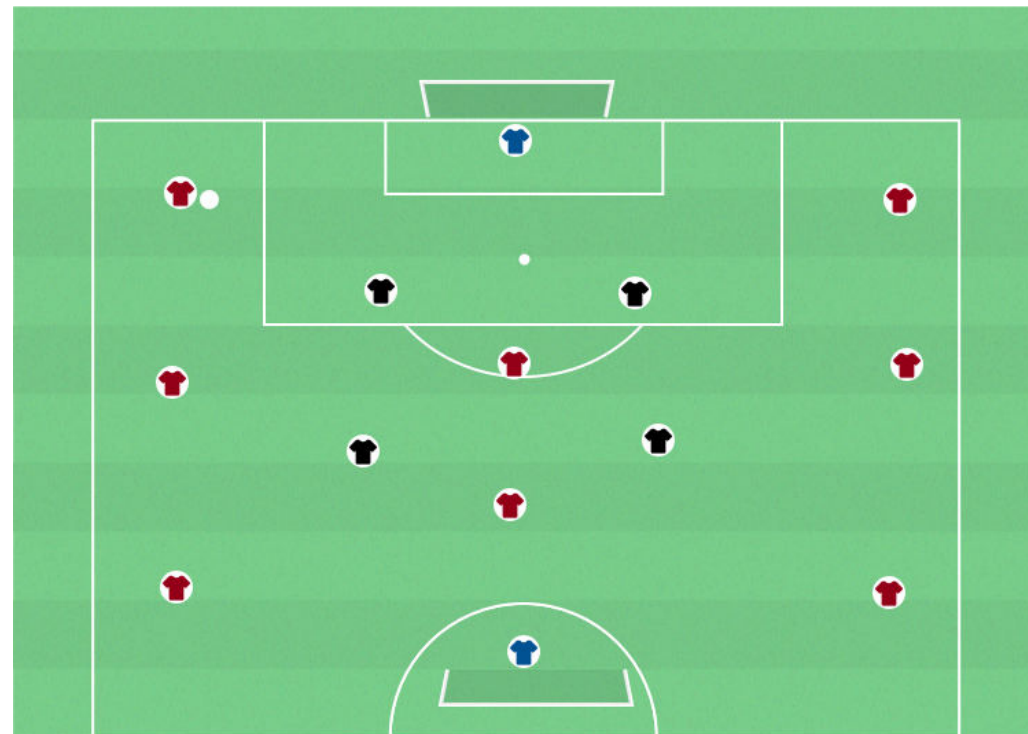
Anvisningar

Uppmana att använda målvakterna i spelet.

Målvakt får inte ta med händerna vid tillbakaspel

Uppmana centrala spelare till att använda tillbakaspel på tredje spelare.

Begränsa efterhand till max två tillslag



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.

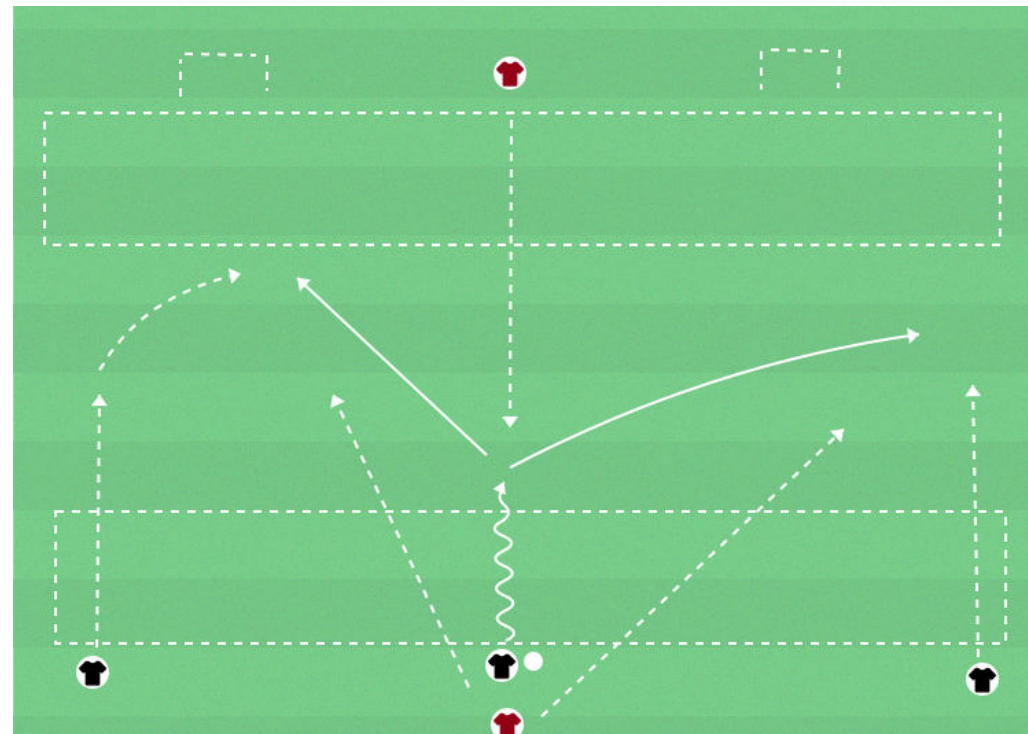
Hur?

Försvarspelare 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

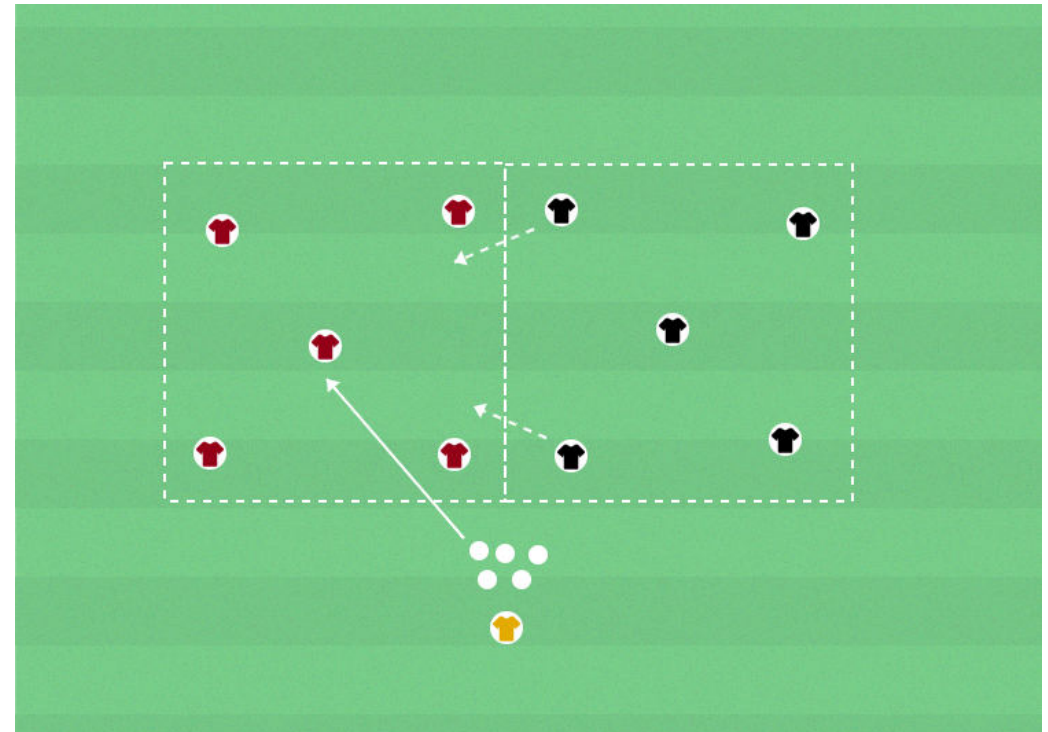
Två lag spel i 2 kvadratiske zoner på 8-9 m

Anvisningar

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

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

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



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.

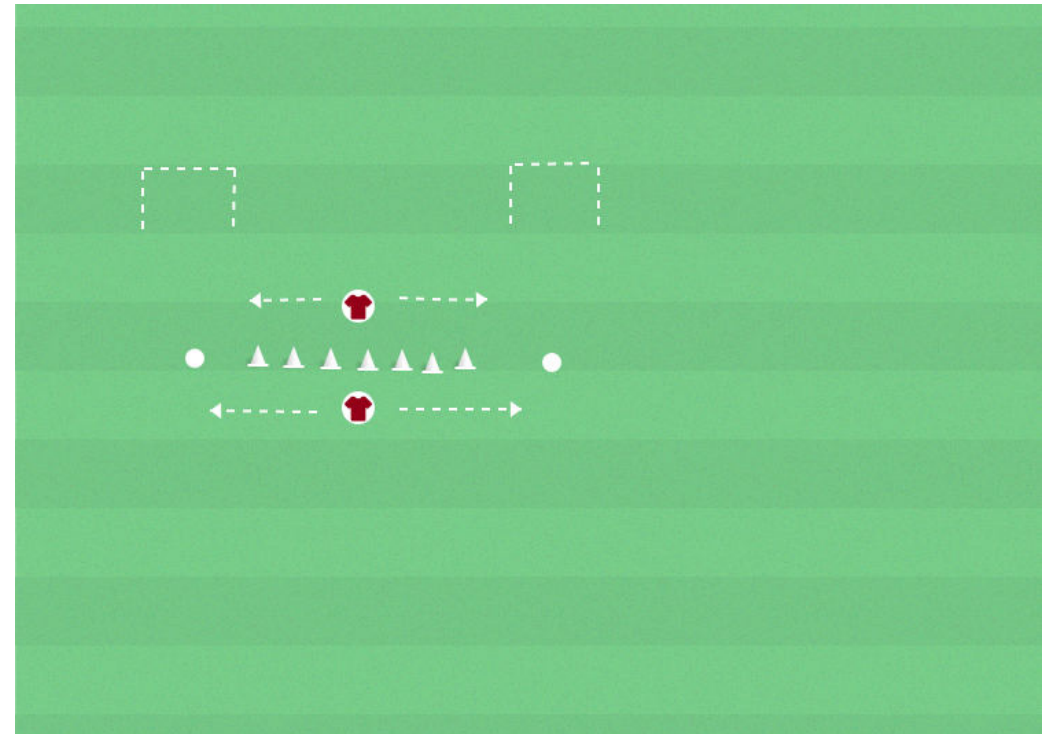
Organisation

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"



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.

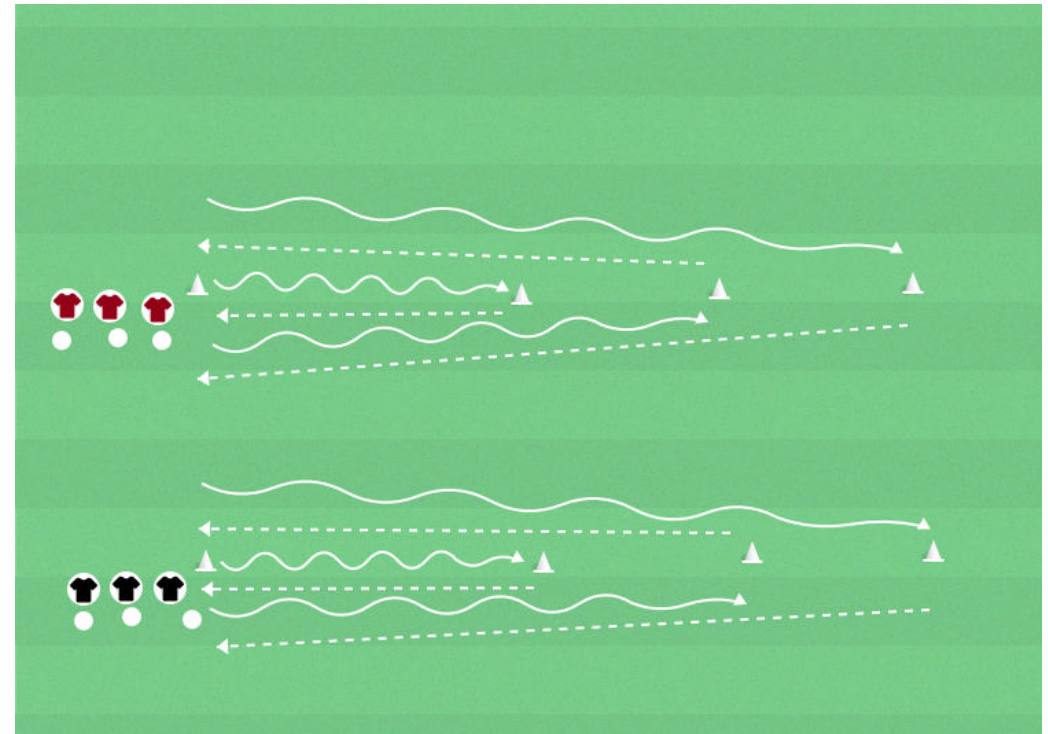
Lika mång hattar som deltagare per lag.

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.



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.

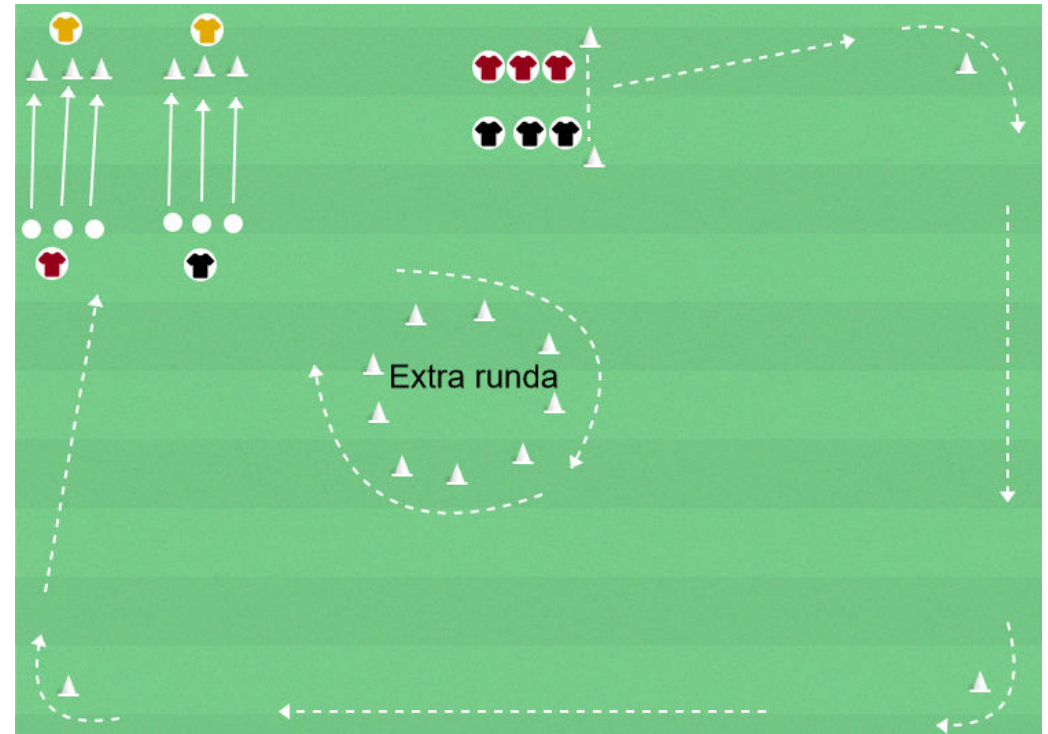
3-5m långt avstånd mellan boll och kona.

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.



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.

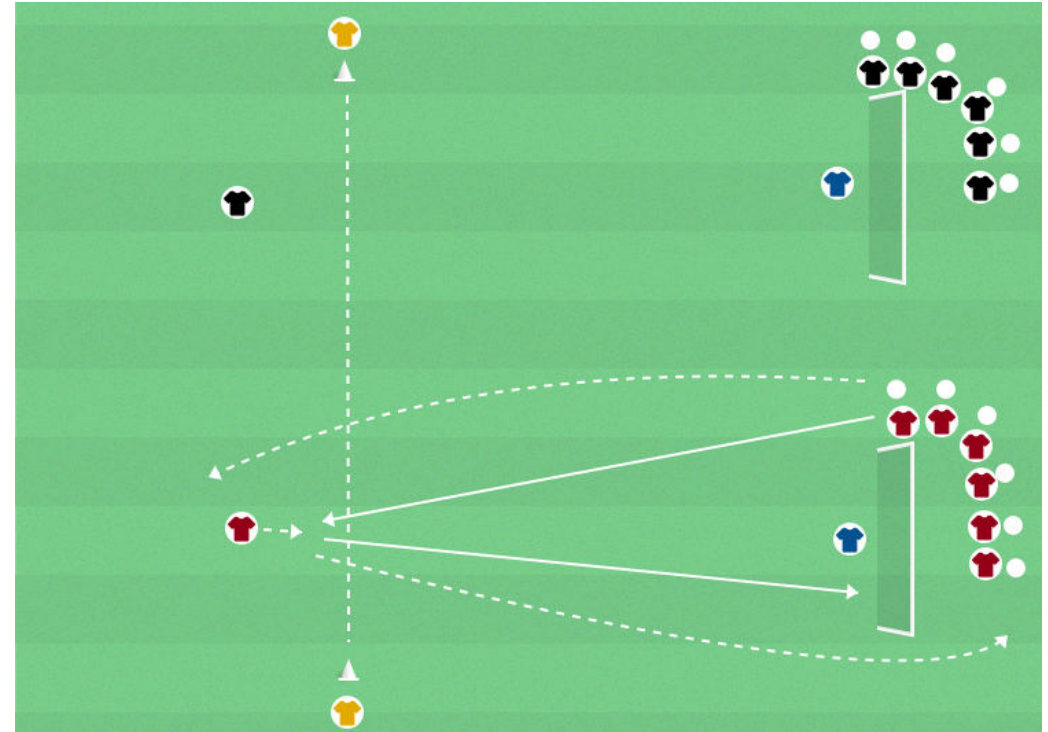
Om skytt skjuter bollen innan bollen passerat linjen blir det inget mål.

Organisation

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

Anvisningar

Föret till 10 mål vinner



TUNNEL STAFETT MED SLALOM

Vad?

Lek

Varför?

Rolig stafett med bollkontroll

Hur?

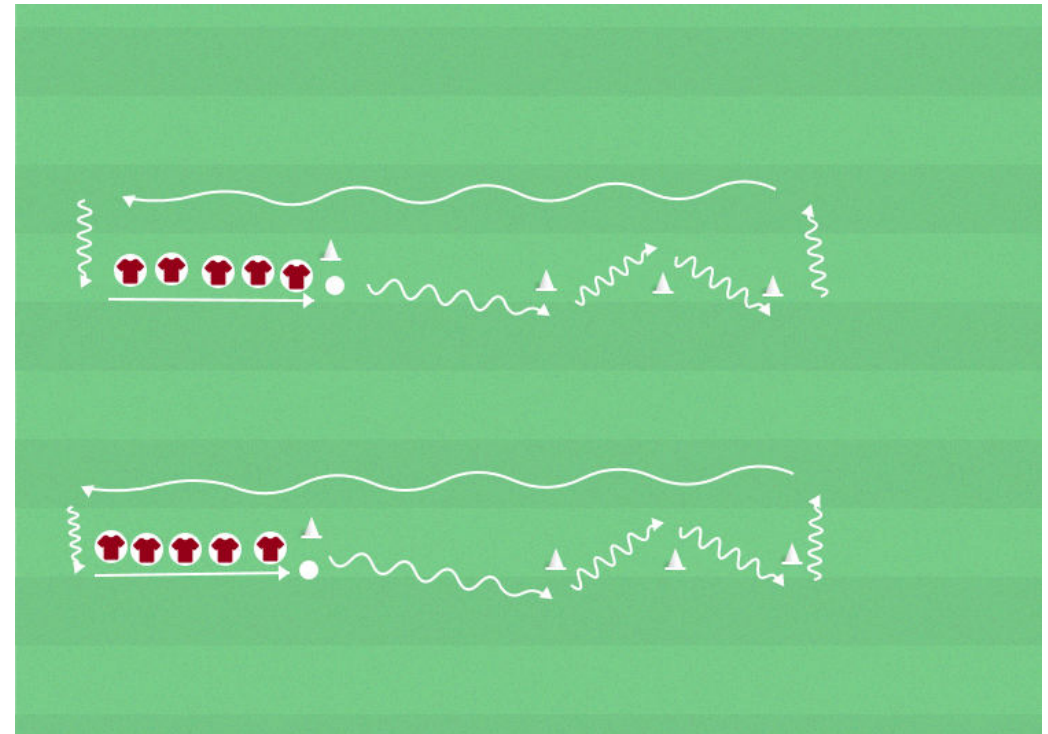
Första spelare startar med att driva bollen slalom genom konerna för att sedan driva bollen tillbaka och passa bollen genom benen på alla spelare i kön till första spelare som fortsätter

Organisation

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

Anvisningar

Snabbaste laget vinner





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