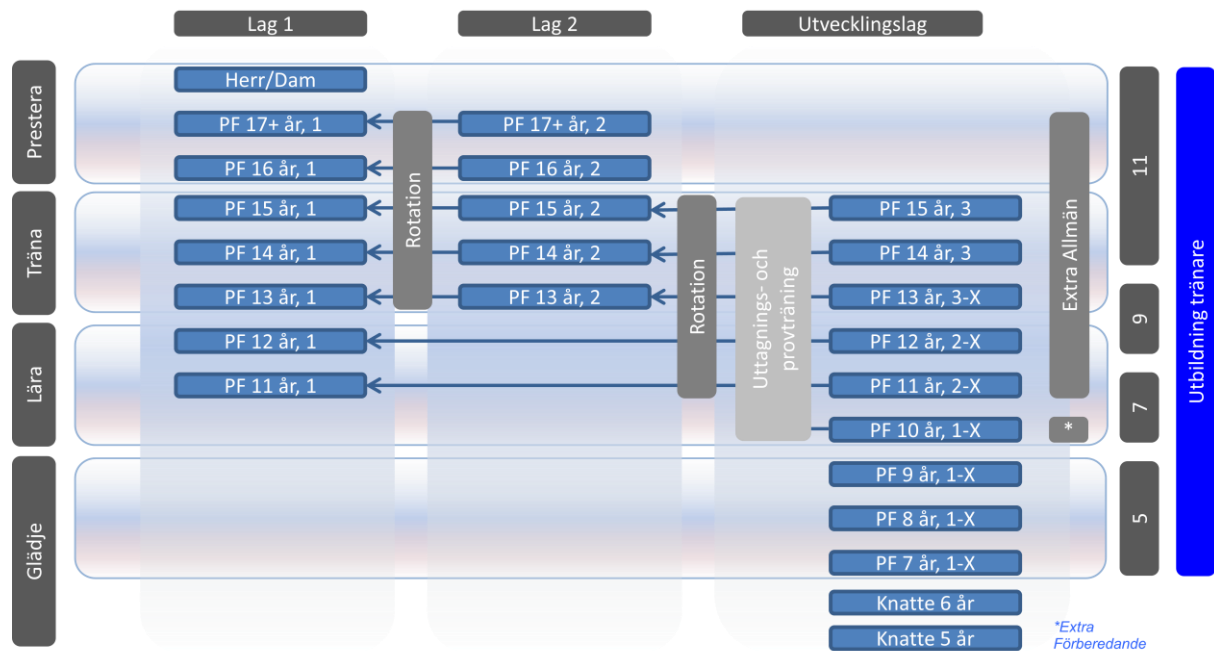




Träningsmodell Boo FF Pojkar och flickor 9 år

Verksamhetsmodellen



En grundlig genomgång av verksamhetsmodellen finns här:

https://myclub-site.s3.amazonaws.com/uploads/documents/000/001/264/Verksamhetsmodellen_beskrivning.pdf

Målsättning Glädje-fasen

- Under den här perioden ska spelarna introduceras i fotboll och genom utveckling av teknik, kroppskontroll och socialt samspel få en lärorik, utvecklande, rolig och allsidig träning för att skapa ett livslångt intresse för spelet. Motivation, passion, glädje och harmoni är nyckelord.
- På ett naturligt och lekfullt sätt i form av att spela fotboll får spelarna i sin egen takt utvecklas genom att lyckas och misslyckas i en glädjefylld miljö.
- Organisering av roliga övningar med barnens egna spontanfotboll som förebild prioriteras före coachning och regelrätt träning.
- Många bollkontakter i form av enkla övningar tillsammans med koordination och rörelse som leks in i övningarna ger en bra grund för fortsatt utveckling.



Spelarutvecklingsplanen

Träningsmodellen är baserad på spelarutvecklingsplanen vilken innehåller mer detaljerad information och täcker fler områden. Några av dessa är:

- Värdegrund
- Kost
- Inlärnings-, tränings- och instruktionsmetodik
- Utvecklingssamtal

Spelarutvecklingsplanen finns här:

[https://myclub-site.s3.amazonaws.com/uploads/documents/000/000/339/Spelarutvecklingsplan Boo FF 5-manna.pdf](https://myclub-site.s3.amazonaws.com/uploads/documents/000/000/339/Spelarutvecklingsplan_Boo_FF_5-manna.pdf)

Träningssteman

- Driva
 - Driva
 - Riktningsförändra
 - Vända
- Dribbla
 - Dribbla
 - Finta
 - Utmana
- Avsluta
 - Avsluta
 - Göra mål
 - Skjuta
- Passning
 - Passning (kort)
 - Mottagning
- Defensiv
 - Pressa
 - Försvarssida
- Fysik
 - Koordination
 - Rörlighet
 - Reaktionsförmåga



Träningsinriktningar

- **Individen och bollen**
 - Isolerad träning: Varje spelare får **utan eller minimalt med** yttre störningsmoment så mycket bollberöring som möjligt.
 - Minimera köbildning, maximera antalet gånger spelarna får öva på momentet
- **Perception och rumsuppfattning**
 - Funktionell träning: Varje spelare får **med mer eller mindre** yttre störningsmoment så mycket bollberöring som möjligt.
 - Om det yttre störningsmomentet är försvarsspelare kan dessa instrueras till att vara antingen **passiva** (försöker inte störa fullt ut) eller **aktiva** (gör sitt bästa för att störa)
- **Spel med olika utvecklingsfokus**
 - Funktionell träning i spelform: Varje spelare får **i spelform med mycket** yttre störningsmoment träna på aktuellt tema med så mycket bollberöring som möjligt.
 - Använd i så stor utsträckning som möjligt inte fler spelare än 4 mot 4. Anledningen till detta är att studier har visat att jämfört med exempelvis 8 v 8 hamnar spelarna i **mer än dubbelt**, faktiskt närmare tre gånger, så många situationer där de får driva, dribbla och avsluta och det görs fem gånger så många mål när man spelar 4 v 4 jämfört med när man spelar 8 v 8.

Träningsupplägg

- Få med alla träningsinriktningar men i stegrande ordning, dvs lägg mest tid på spelträning, minst tid på isolerad träning, och funktionell träning nästans där emellan
- Om spelarna bedriver mycket egenträning kan den isolerade träningen helt och hållet hänvisas till att bedrivas på egen hand, utanför lagets gemensamma träningar
- Om tränarna känner stort självförtroende i att de klarar av att instruera respektive färdighet/träningstema i spelform får gärna extra mycket tid läggas på spelträning



Spelformer

De spelformer som föreslås är anpassade efter aktuellt tema. Studier (på spel 4 v 4 i olika vanliga spelformer) har visat att

- **Spel 1** sätter spelarna i fler situationer där de får **driva** bollen än i andra vanliga spelformer
- **Spel 2** sätter spelarna i fler situationer där de får **dribbla 1 v 1** än i andra vanliga spelformer
- **Spel 3** sätter spelarna i fler situationer där de får **avsluta** än i andra vanliga spelformer

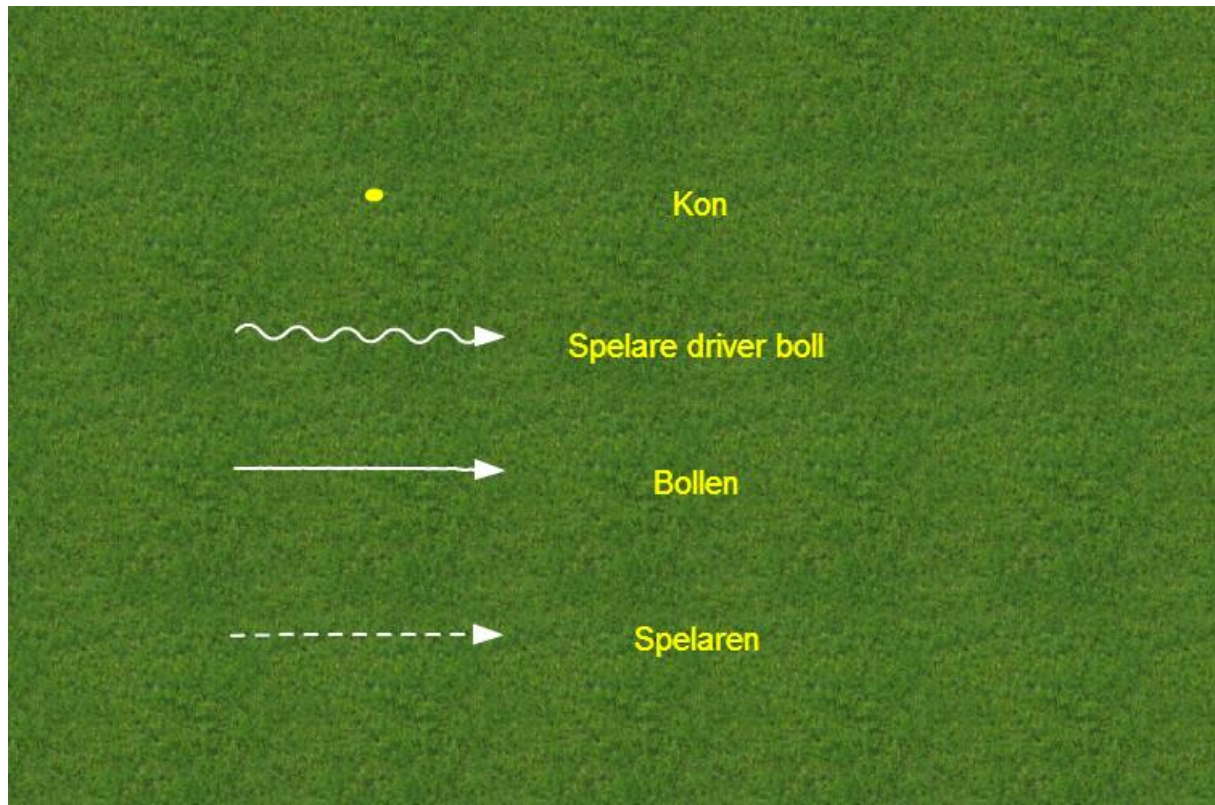
För övriga träningsteman rekommenderas följande spelformer

- **Spel 5** för att sätta spelarna i fler situationer där de får **passa och ta emot bollen** än i andra vanliga spelformer
- **Spel 1** för att sätta spelarna i fler situationer där de får **pressa** en motståndare

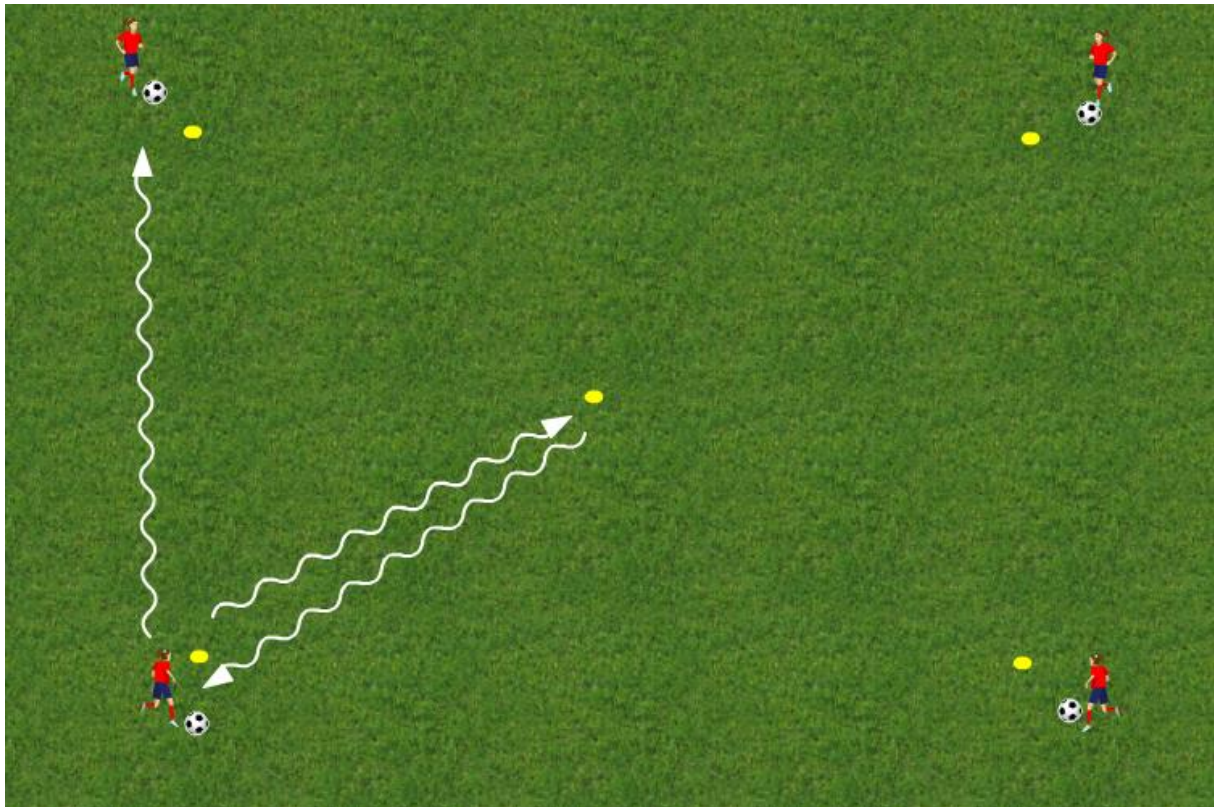
Exempelövningar för de olika träningsinriktningarna för varje tema

Träningstema	Isolerad övning	Funktionell övning	Spelövning
Driva (driva/riktningsförändra/vända)	Driva 7	Driva 9	Spel 1
Dribbla (dribbla/finta/utmana)	Dribbla 1	Dribbla 8	Spel 2
Avsluta (avsluta/göra mål/skjuta)	Avsluta 7	Avsluta 5	Spel 3
Passning (mottagning/kort passning)	Mottagning, passning, spelbarhet 1	Possessionspel 2	Spel 5
Defensiv (pressa/försvarssida)	Teori + visa	Offensiv och defensiv 1 v 1 1	Spel 1
Fysik (koordination/rörlighet/reaktionsförmåga)	Blandas med fördel in i andra övningar	Blandas med fördel in i andra övningar	

Teckenbeskrivning



Driva 7



Beskrivning: Driva, vända, riktningsförändra

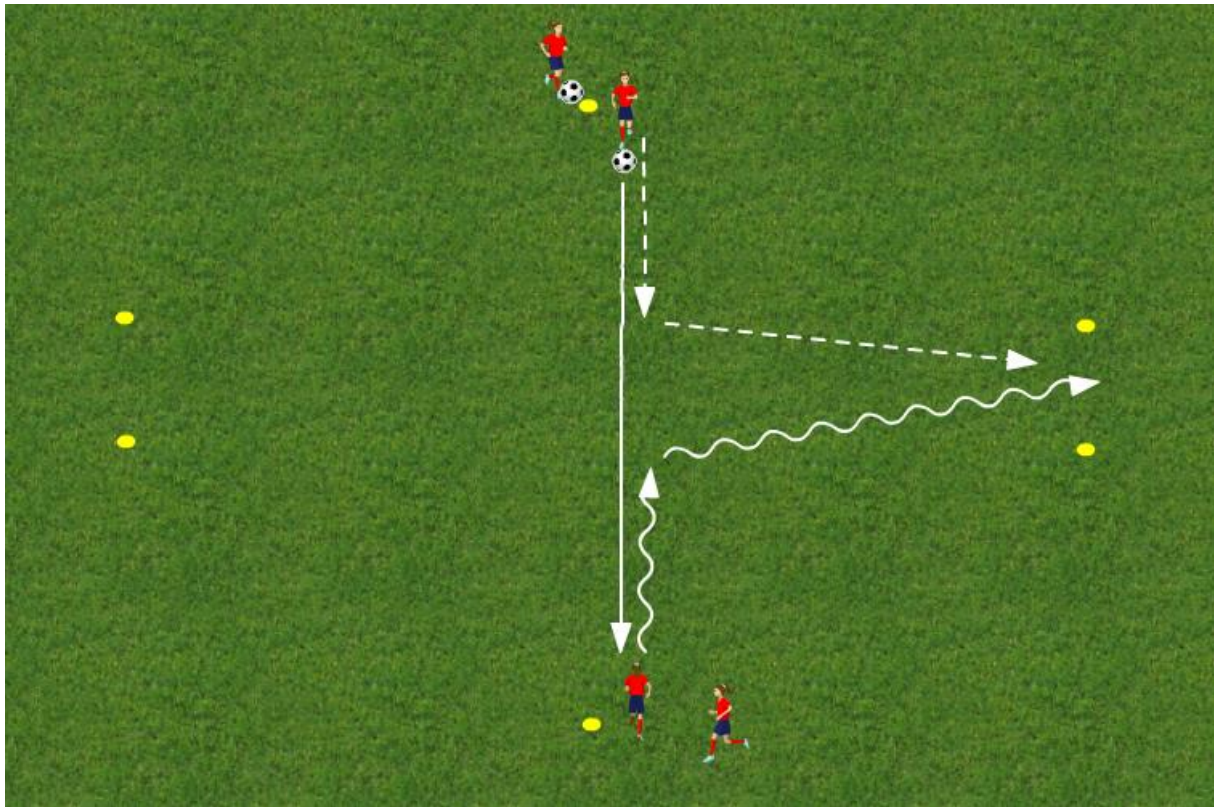
Syfte: Bollkontroll

Organisation: Fyra koner i en kvadrat med en kon i mitten av kvadraten. En spelare med boll vid varje hörnkon.

Instruktioner: Alla fyra spelare startar samtidigt och driver bollen mot centerkonen. Där vänder man sedan och driver tillbaka, rundar startkonen och roterar längs sidan på kvadraten till nästa hörnkon där spelarna sedan pausar. Utse en "lagkapten" som ropar när spelarna ska starta igen.

Variation: Driv bollen med insida, vrist, utsida sula, höger/vänster fot, varannan fot. Vänd och riktningsförändra med insida, utsida, sula, höger/vänster. En stegring av övningen kan vara att be spelarna använda så få tillslag som möjligt i vändningen och riktningsförändringen, dvs göra så skarpa vändningar och riktningsförändringar som möjligt. Vänd med insida/utsida/sula, båda fötterna, med insidan bakom stödjebenet (Cruyff), med vänster insida efter att först ha klivit över bollen med höger insida (översteg), eller kanske en vändning som spelaren/spelarna kommit på själva.

Driva 9



Beskrivning: Driva, riktningsförändra, vända

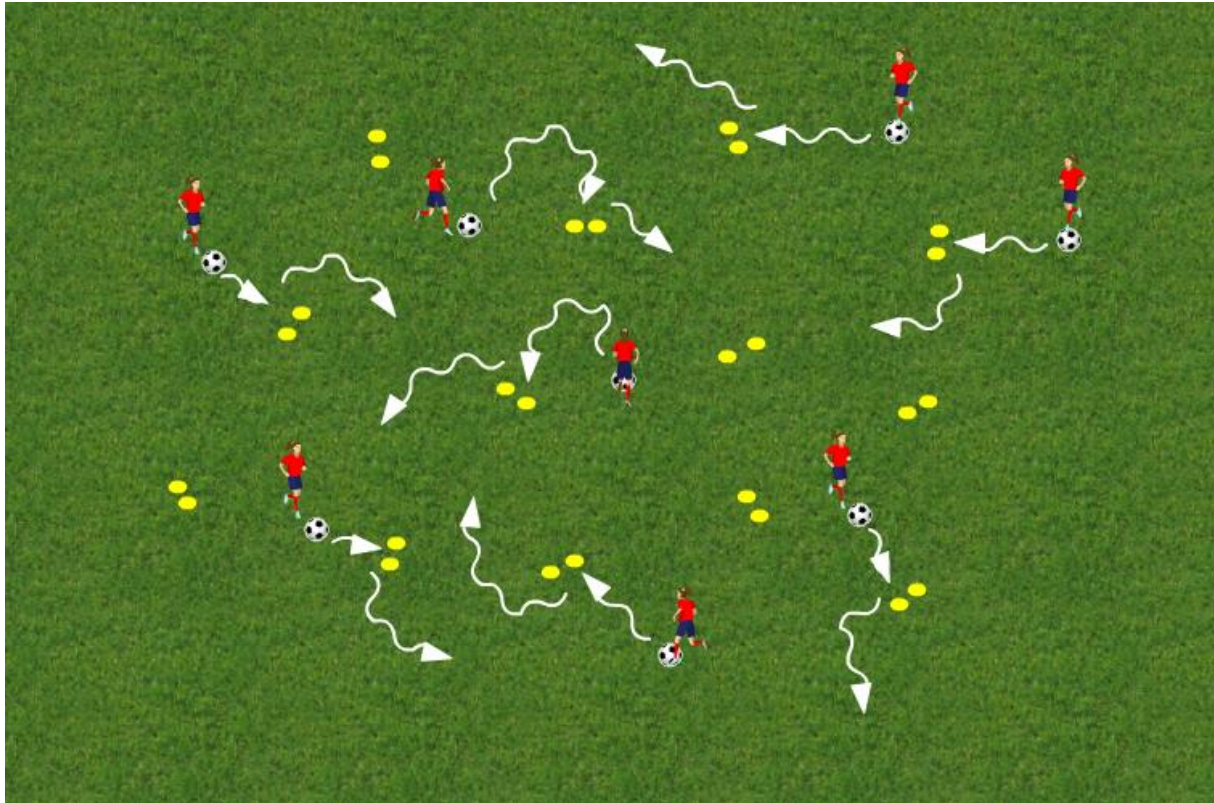
Syfte: Bollkontroll

Organisation: Två koner mitt emot varandra, med varsin kort kö med spelare, bollar i den ena kön. På sidorna två konmål.

Instruktioner: Spelaren med bollen passar över bollen till andra kön och följer efter sin egen passning. Spelaren i den andra kön som tar emot bollen driver mot spelaren som passat och riktningsförändrar sedan höger eller vänster mot något av de båda konmålen och driver bollen genom målet.

Variationer: Spelaren som passat bollen agerar försvarare antingen passivt (försöker bara hinna först genom målet) eller aktivt (försöker ta bollen). Gör det tillåtet att efter riktningsförändringen också göra vändningar och byta vilket mål man försöker göra mål på (en eller obegränsat antal vändningar kan tillåtas). Styr sättet att driva/riktningsförändra/vända på till insida, utsida, sula.

Dribbla 1



Beskrivning: Dribbla, finta

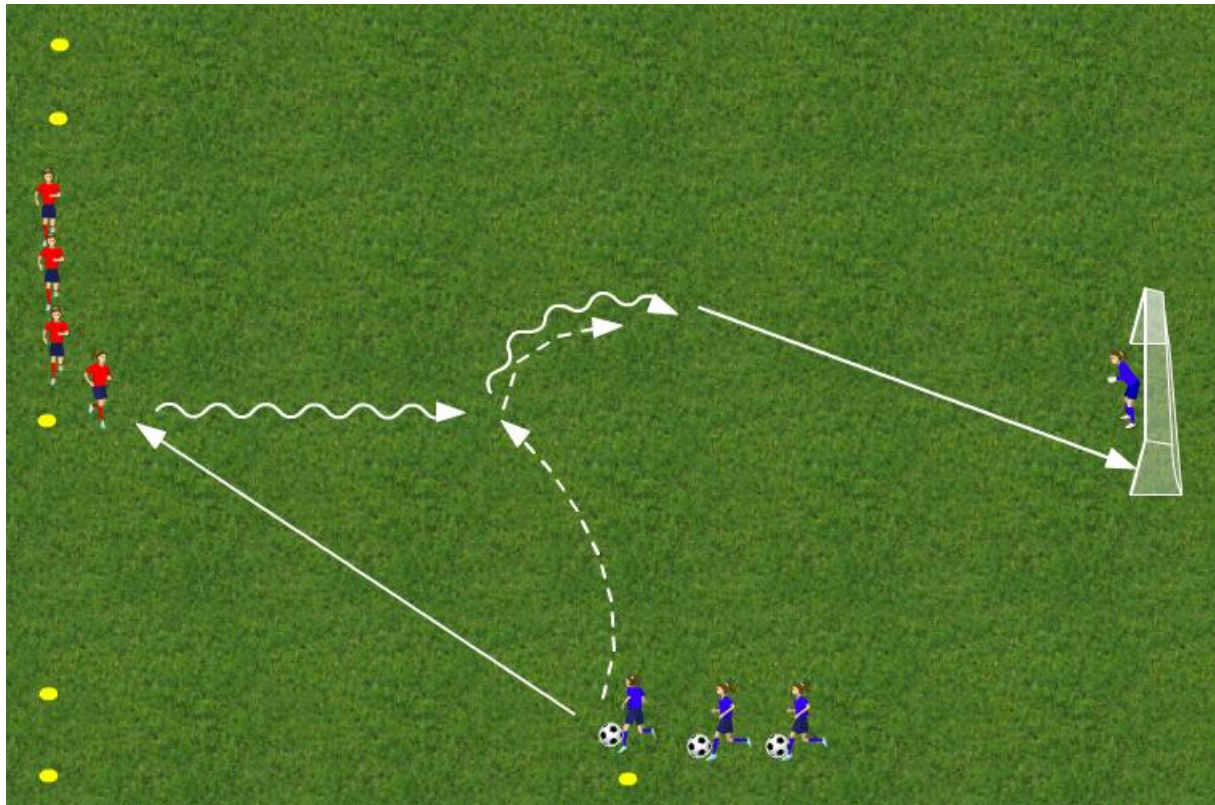
Syfte: Lura motståndare, bollkontroll, perception

Organisation: Många koner utlagda i par, huller om buller (ska föreställa försvarare). Deltagande spelare har en boll var.

Instruktioner: Spelarna driver fritt mot valfria konpar/försvarare. Framme vid konparen/försvararna gör spelarna en fint åt något håll och rundar konparet/försvararen.

Variationer: Ta bollen åt sidan med insida/utsida, höger/vänster fot, dra bak bollen med sulan innan man tar den åt sidan (både framför och bakom stödbenen). För att stegra svårighetsgraden, lägg till passnings-/skottfint (spelaren låtsas passa/skjuta innan han/hon tar bollen åt sidan), överstegsfint (spelaren kliver över bollen med ena benet åt ett håll och tar sedan bollen åt andra hållet) eller kanske en fint spelaren/spelarna kommit på själva. Ytterligare stegring är att lägga till en kort tempoväxling (2-3 snabba steg) efter att spelaren tagit bollen åt sidan.

Dribbla 8



Beskrivning: Finta, dribbla, utmana

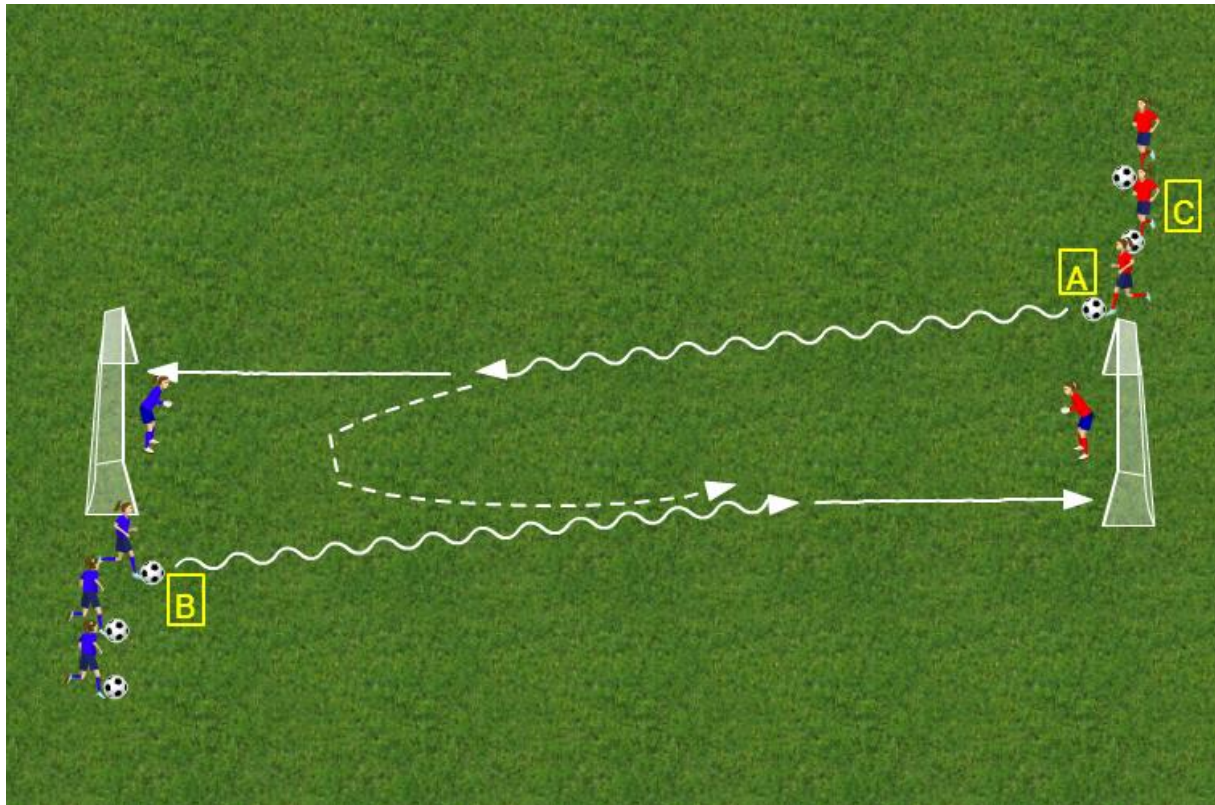
Syfte: Lura motståndaren

Organisation: Ett mål i ena änden av spelytan, med eller utan målvakt. Två små konmål i andra änden av spelytan. Ett led med spelare och bollar vid sidan av spelytan och den ett annat led med spelare mellan konmålen.

Instruktioner: Spelare med boll passar bollen över till det andra ledet och går sedan in i mitten av spelytan för att försvara målet. Första spelaren i det andra ledet tar emot bollen och driver mot och utmanar spelaren som försvarar målet. Målet är att ta sig förbi och göra mål. Om den försvarande spelaren tar bollen blir rollerna ombytta och han/hon får försöka göra mål genom att stampa fast bollen i något av de två konmålen samtidigt som den andra spelaren blir försvarare.

Variationer: Övningen kan utföras 1 v 1, 2 v 2 eller kanske 3 v 3 beroende på yta och antal spelare.

Avsluta 5



Beskrivning: Avsluta

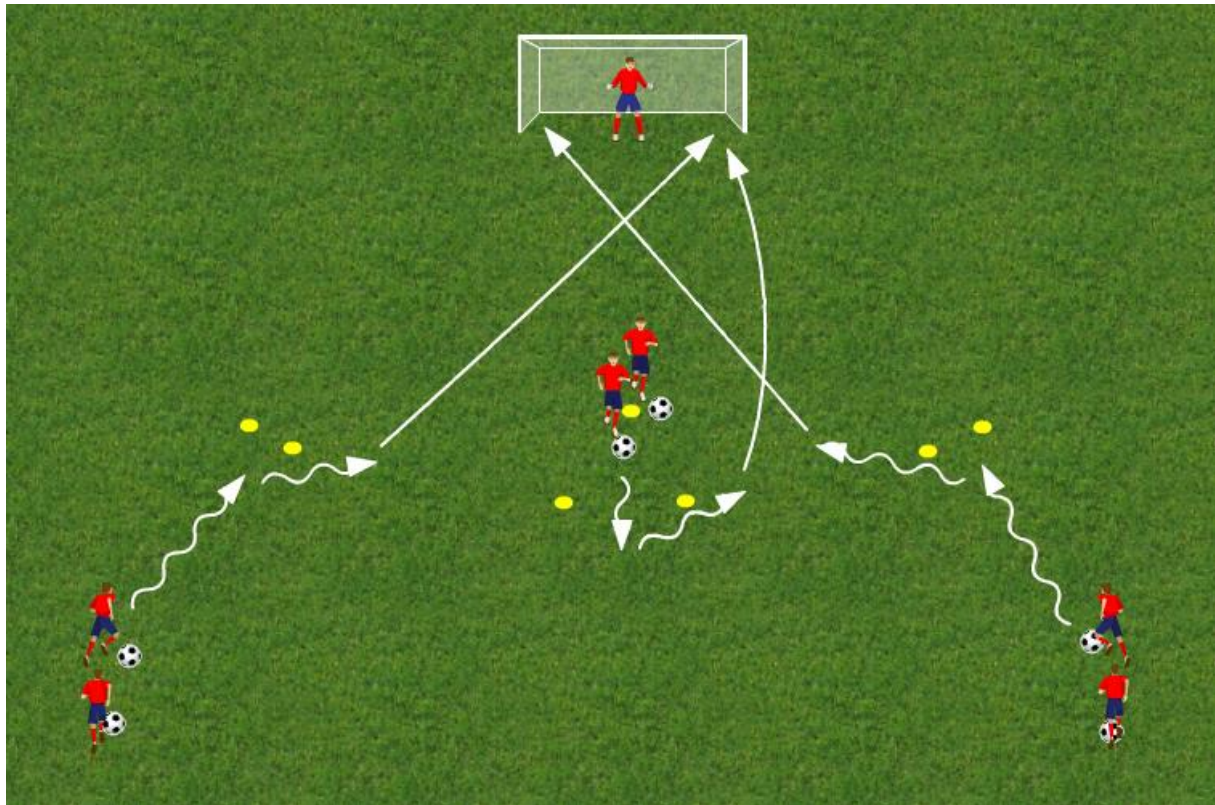
Syfte: Göra mål

Organisation: Två lag bredvid varsitt mål (7-manna, 5-manna, pugg, konmål) med eller utan målvakt, med bollar hos båda lagen. Målen står mitt emot varandra

Instruktioner: Spelaren först i ledet (A) startar genom att driva bollen mot motståndarnas mål och avslutar. Så fort spelaren avslutat startar spelaren först i ledet i andra laget (B) och gör likadant. Samtidigt blir spelaren som just avslutat (A) försvarare och försöker hinna ikapp spelaren som ska avsluta (B). Detta upprepas, dvs spelaren som avslutat (B) blir försvarare när nästa spelare på tur (C) driver mot motståndarnas mål och försöker avsluta.

Variationer: Använd målvakt om tillgång till mål för 7-manna eller 5-manna finns. Istället för målvakt kan man sätta en kon en meter från respektive stolpe och mål räknas endast när bollen passerar mellan konen och stolpen. Använder man pugg-mål eller konmål behövs ingen målvakt eller koner.

Avsluta 7



Beskrivning: Avsluta

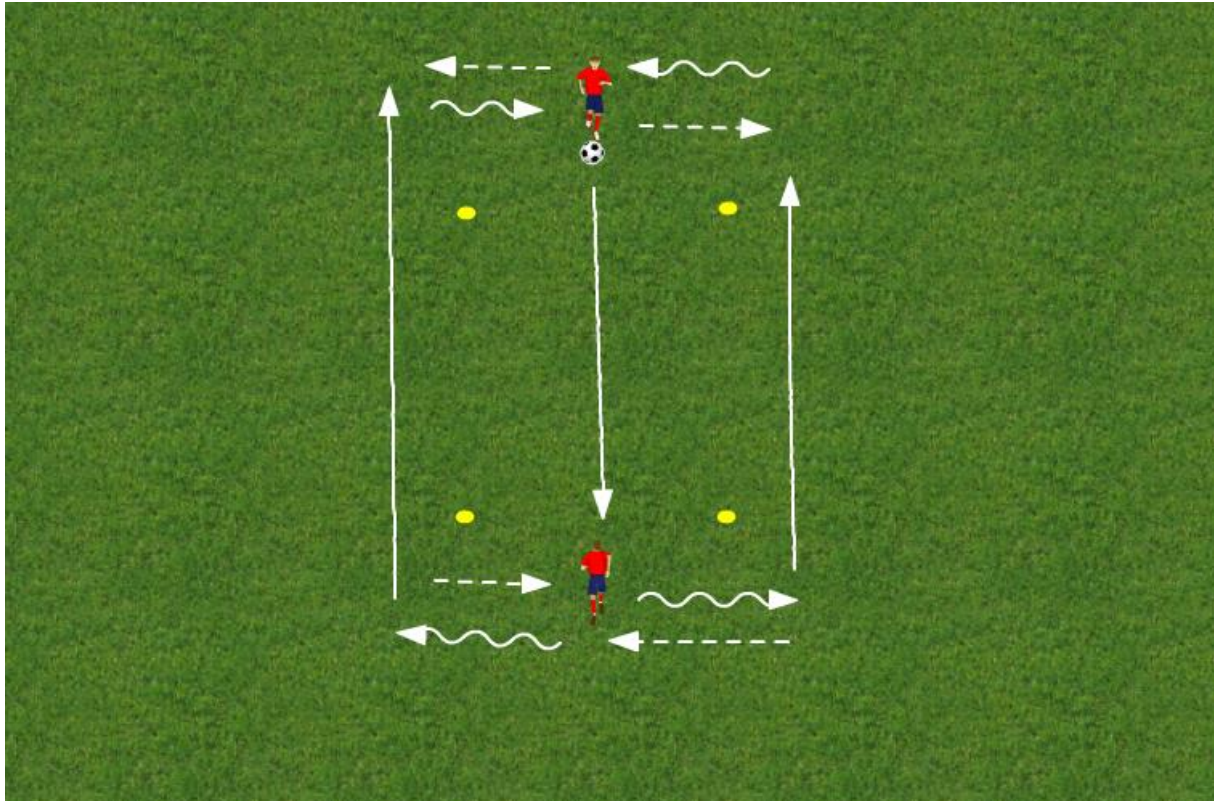
Syfte: Göra mål

Organisation: Ett mål med målvakt, framför det en triangel av koner och bredvid den på varje sida två koner bredvid varandra som symboliserar försvarare. Ett led med spelare och bollar bakom triangeln och varsitt led med spelare och bollar mitt emot de båda försvarsspelarkonerna.

Instruktioner: Spelarna i leden på kanterna driver mot försvarsspelarkonerna, fintar, går inåt och avslutar. Spelarna i ledet i mitten tar bollen bort från mål, riktningsförändrar åt något håll och avslutar sedan. Roterar med- eller motsols.

Variationer: Vill eller kan man inte använda målvakt kan man placera koner en meter från respektive stolpe och mål görs då genom att avsluta mellan kon och stolpe. Ge spelarna instruktioner om vilka finter de ska använda, alternativt låt dem välja själva.

Mottagning, passning, spelbarhet 1



Beskrivning: Passning, mottagning, spelbarhet

Syfte: Olika passnings- och mottagningstekniker, rörelse för att bli spelbar

Organisation: Två spelare, med en boll, mitt emot varandra mellan varsitt konpar.

Instruktioner: Spelaren med bollen passar mellan konerna till den andra spelaren som tar emot bollen i sidled utanför konen och passar tillbaka till den första spelaren igen. Den första spelaren tar emot bollen förbi konen in mellan konerna igen och passar över bollen till den andra spelaren mellan konerna igen, som tar emot bollen åt andra hållet istället. Jobba på kvicka fötter till ny yta efter levererad passning, uppe på tå.

Variationer: Träna på mottagningar med insida (åt båda hållen), utsida och sula (åt båda hållen). Med och utan kroppsfint innan mottagning. Träna på passningar med insida, utsida och vrist. Fokusera på passningen, mottagningen eller förflyttningen enskilt eller på alla tre momenten lika mycket.

Possessionspel 2



Beskrivning: Spel för att behålla bollinnehav, utan riktning

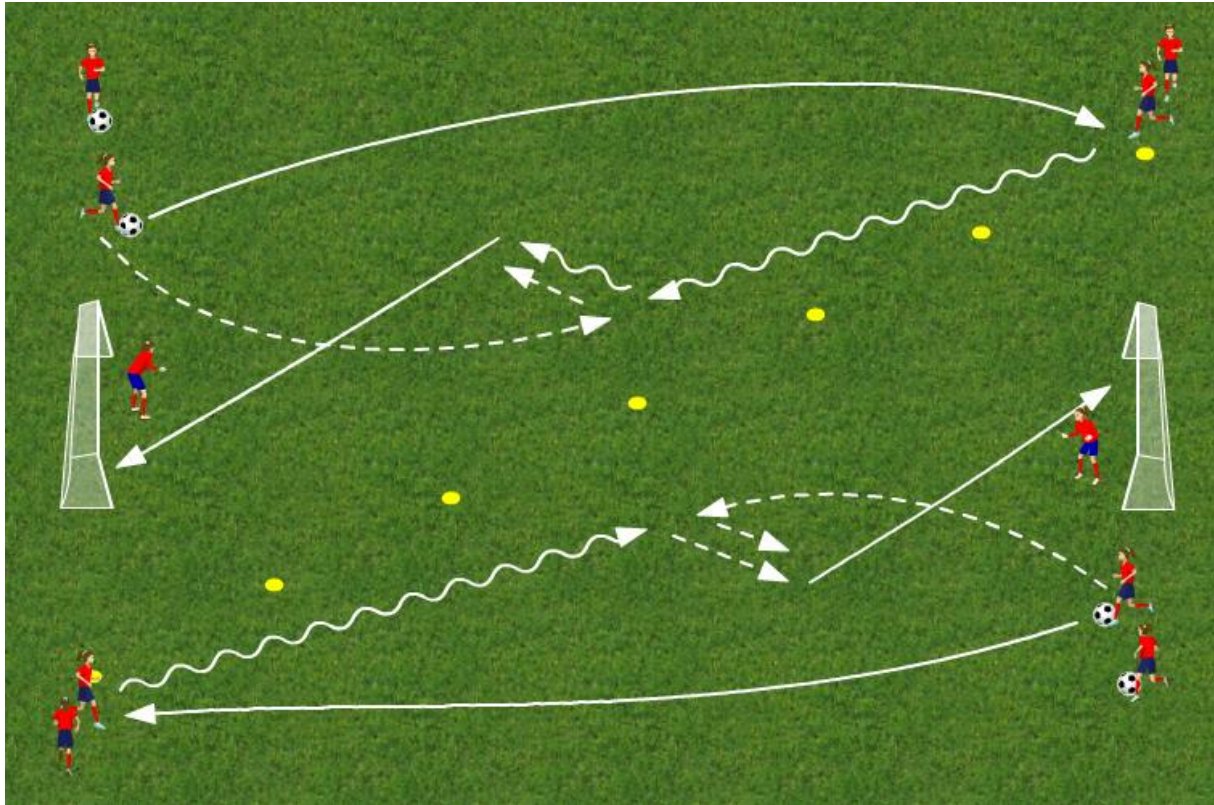
Syfte: Träning av färdigheter i spelform

Organisation: Två lag inne i en kvadrat, det ena laget är fler än det andra.

Instruktioner: Laget som är fler försöker hålla bollen utan att laget som är färre kan ta den. Om laget som är färre tar bollen lämnas den tillbaka direkt, de är endast med som antingen passiva eller aktiva försvarare för att skapa ett stressmoment för det andra laget. Spelarna i laget som är färre byter lag med spelarna i laget som är fler antingen vid bollvinst eller efter viss tid.

Variationer: Det går att variera denna övning väldigt mycket, dvs ha fokus på olika områden och då styra spelet. Exempelvis mottagning (insida, utsida, sula), passning (insida, utsida, vrist), rörelse/spelbarhet (finta vart de ska röra sig med en v-löpning, visa med handen var de vill ha bollen, inte gå in i ytan där de vill ha bollen för tidigt, med kroppen hålla undan motståndaren), taktiskt offensivt (väggspel, spel på tredje spelare, passningsvinklar, variation kort/lång passning), taktiskt defensivt (hålla ihop laget, gemensam överflyttning, pressa på given signal).

Offensiv och defensiv 1 v 1 1



Beskrivning: Offensiv och defensiv 1 v1, avslut

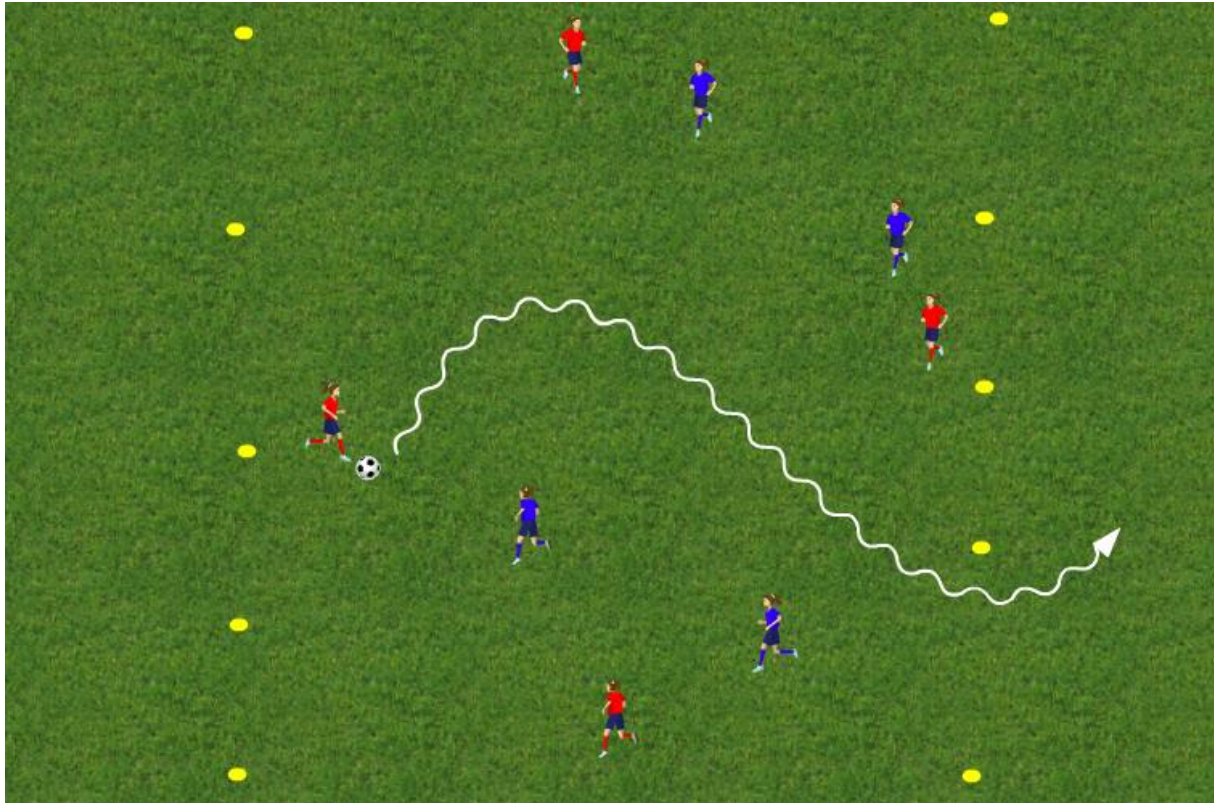
Syfte: Offensivt att ta sig förbi en försvarare och göra mål, defensivt att genom god pressteknik tillsammans med målvakten förhindra avslut och mål

Organisation: Två mål mitt emot varandra, en diagonal konlinje, en fjärdedel av spelarna i varje hörn av ytan med bollar i två av hörnen

Instruktioner: Bollhållaren slår en rak passning över till andra sidan och följer sedan efter sin passning för att agera försvarare. Bollmottagaren på andra sidan agerar anfallare och tar emot och driver bollen framåt mot försvararen för att utmana, ta sig förbi antingen höger eller vänster och komma till avslut. Man får som anfallare inte passera konlinjen. Instruera anfallaren att ta med sig bollen framåt och hålla farten uppe för att enklare komma förbi. Går anfallaren förbi på utsidan bör avslutet gå diagonalt mot den bortre stolpen (större chans för farlig retur vid målvaktsräddning). Försvararen ska instrueras att så snabbt som möjligt krympa ytan till anfallaren, komma in i pressavstånd (inte för nära, inte för långt ifrån), ha rätt fotställning (sidled, inte jämfota, med böjda ben) och styra anfallaren utåt. Därefter är det målvaktens uppgift att täcka den första stolpen och försvararens uppgift att täcka den bortre stolpen. Målvakten instrueras att kommunicera med försvararen och påminna om hur försvararen ska agera. Rotation sker genom att anfallaren tar försvararens plats och försvararen blir anfallare på andra sidan av målet.

Variationer: Variera den långa passningen till antingen längs marken eller i luften. Glöm inte att byta riktning genom att dra konlinjen diagonalt åt andra hållet.

Spel 1



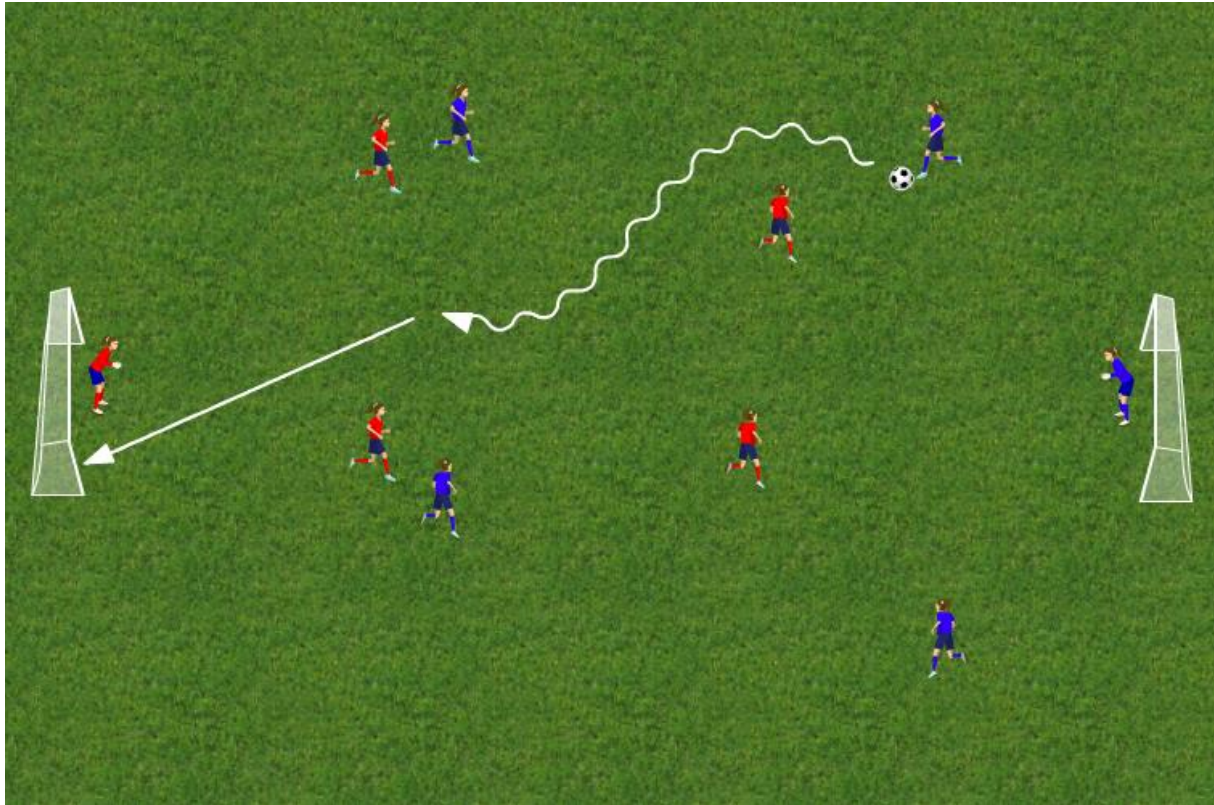
Beskrivning: Spel med fokus på driva bollen

Syfte: Bollbehandling, perception, riktningsförändra, vända, driva

Organisation: Två lag med fyra spelare i varje. Spelyta med två ändzoner avgränsade av koner.

Instruktioner: Spel 4 v 4 med varsin ändzon som mål. Mål görs genom att en spelare kontrollerat driver bollen in i motståndarnas ändzon. Fokus ska ligga på att driva bollen och genom riktningsförändringar och vändningar skapa lägen att driva bollen in i ändzonen och göra mål.

Spel 2



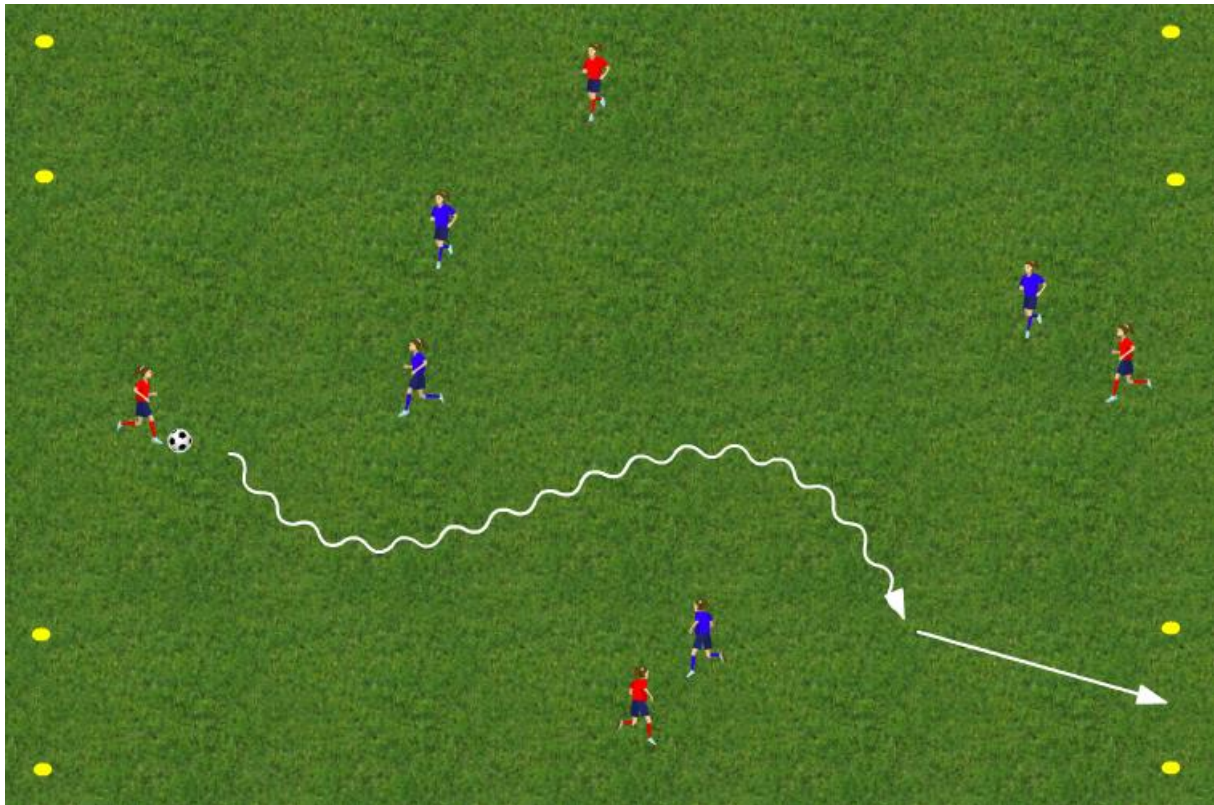
Beskrivning: Spel med fokus på att dribbla och finta

Syfte: Lura motståndare, bollbehandling, finta, dribbla

Organisation: Två lag med fyra spelare + en målvakt i varje. Två mål (7-manna, 5-manna, konmål).

Instruktioner: Spel 4 vs 4 med målvakt i mål. Fokus ska ligga på att utmana, dribbla och finta och genom detta komma till avslut.

Spel 3



Beskrivning: Spel med fokus på att avsluta

Syfte: Göra mål

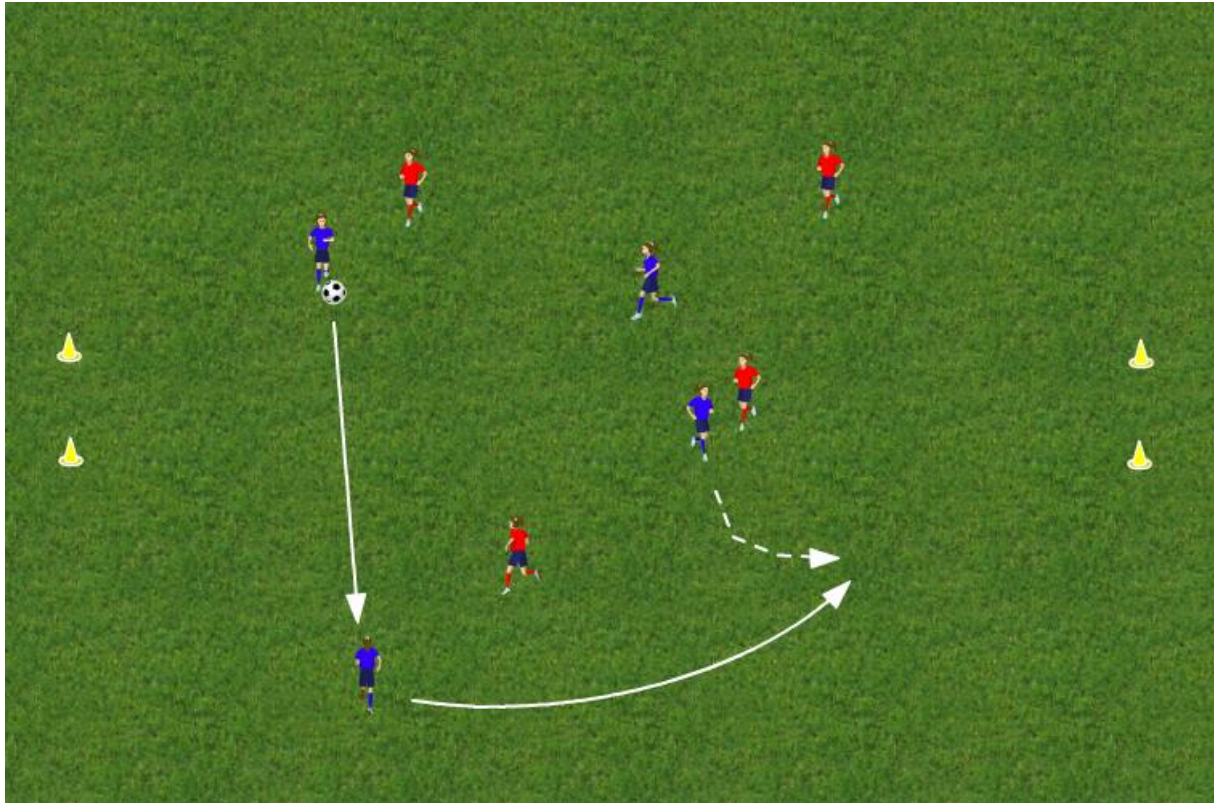
Organisation: Två lag med fyra spelare i varje. Fyra konmål.

Instruktioner: Spel 4 v 4 där varje lag anfaller mot två konmål och försvarar två konmål.

Mål görs genom att skjuta bollen i valfritt av de två konmålen som motståndarna försvarar.

Fokus ska ligga på att komma till så många avslut som möjligt.

Spel 5



Beskrivning: Spel med fokus på passning, mottagning och spelbarhet

Syfte: Passning, mottagning, spelbarhet

Organisation: Två lag med fyra spelare i varje, två mål (konmål eller pugmål)

Instruktioner: Spel 4 v 4 med fokus på passningsspel. Instruera noggrannhet i mottagning (bort från motståndaren, en bit bort från kroppen för att underlätta för att kunna lyfta blicken, gärna med en fint innan), precision och lagom hårdhet i passning, passning på rätt fot (från motståndaren sett bortre foten), samt tempoväxling mot ny ledig yta. Försök få spelarna att fokusera på att repetera cykeln mottagning-passning-rörelse om och om igen.

Variationer: Styr spelarna till att bara ta emot bollen med insida, utsida eller sula, slå passningarna med insida, utsida eller vrist. Begränsa spelarna till att använda exakt två tillslag så att de måste göra en bra mottagning med tillslag ett för att sen slå passningen med tillslag två.