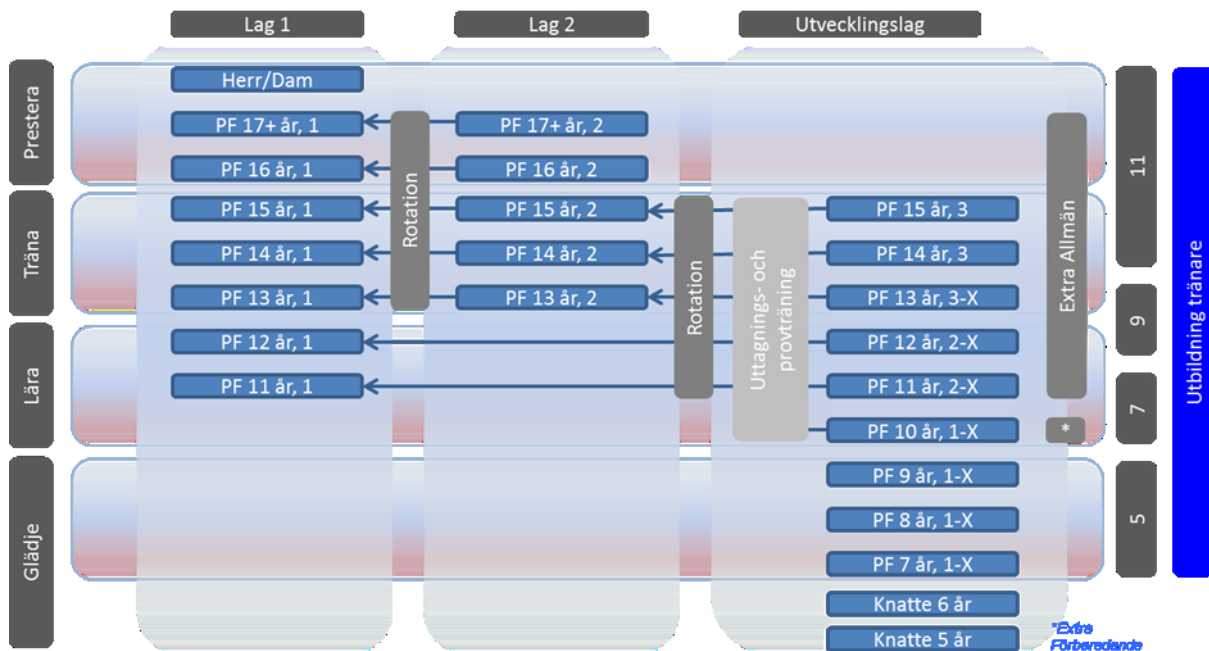


Träningsmodell Boo FF Pojkar och flickor 7 år

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.



Träningssteman

- Driva
 - Driva
 - Riktningsförändra
 - Vända
- Dribbla
 - Dribbla
 - Finta
- Avsluta
 - Avsluta
 - Göra mål
- Specialmoment
 - Målvaktsspel
 - Positioner
 - Fasta situationer (avspark, inspark, inkast, frispark, straff, nersläpp)
 - Regler

Varje tema tränas i två veckor, sedan inleds nästa tema. Detta fortgår på ett rullande schema. Undantaget är temat Specialmoment som enbart tränas vid två separata veckor, inför miniturneringen på våren och inför Nackamästerskapen på hösten.

Träningssinriktningar

- **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.



Träningsupplägg

- Första delen, ca 0-20 minuten, individen och bollen, isolerad träning
- Mellersta delen, ca 21-40 minuten, perception och rumsuppfattning, funktionell träning
- Avslutande delen, ca 41-60 minuten, spel med olika utvecklingsfokus, träning i spelform

Instruktionsmetoden

Vid inlärnin g av ett tekniskt moment bör instruktionsmetoden ”VISA-FÖRKLARA-VISA-ÖVA” användas. Tänk på att spelare tar till sig kunskap genom mer en ett sinne. De lär sig genom att:

- Se – visuellt sinne
- Höra – auditivt sinne
- Känna och göra – kinestetiskt sinne

- **Visa** hur momentet skall utföras, tänk på att:

Visa så att alla kan se och höra.

Visa så att de viktigaste momenten syns ex vis från sidan.

Tränaren själv kan visa eller ta en duktig spelare som gör momentet.

- **Förklara** hur momentet skall utföras tänk på att:

Koncentrera dig på att ge få muntliga men tydliga instruktioner.

Var tydlig och kortfattad.

Beskriv slutresultatet tydligt, vad vi skall lära oss.

Motivera nyttan av att använda momentet.

Använd språk som spelarna förstår.

- **Visa** igen hur momentet skall utföras, tänk på att:

Visa på samma sätt som förut.

De muntliga instruktionerna tas upp igen, förstärk gärna med en specifik instruktion, eller något tillägg, försök hålla dig till max tre instruktioner

- **Öva** på hur momentet skall utföras, tänk på att:

Låt spelarna få känna och öva på momentet.

Uppmuntra spelarna att ställa frågor.

Säkerställ att spelarna förstått instruktionerna.



Spelformer

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

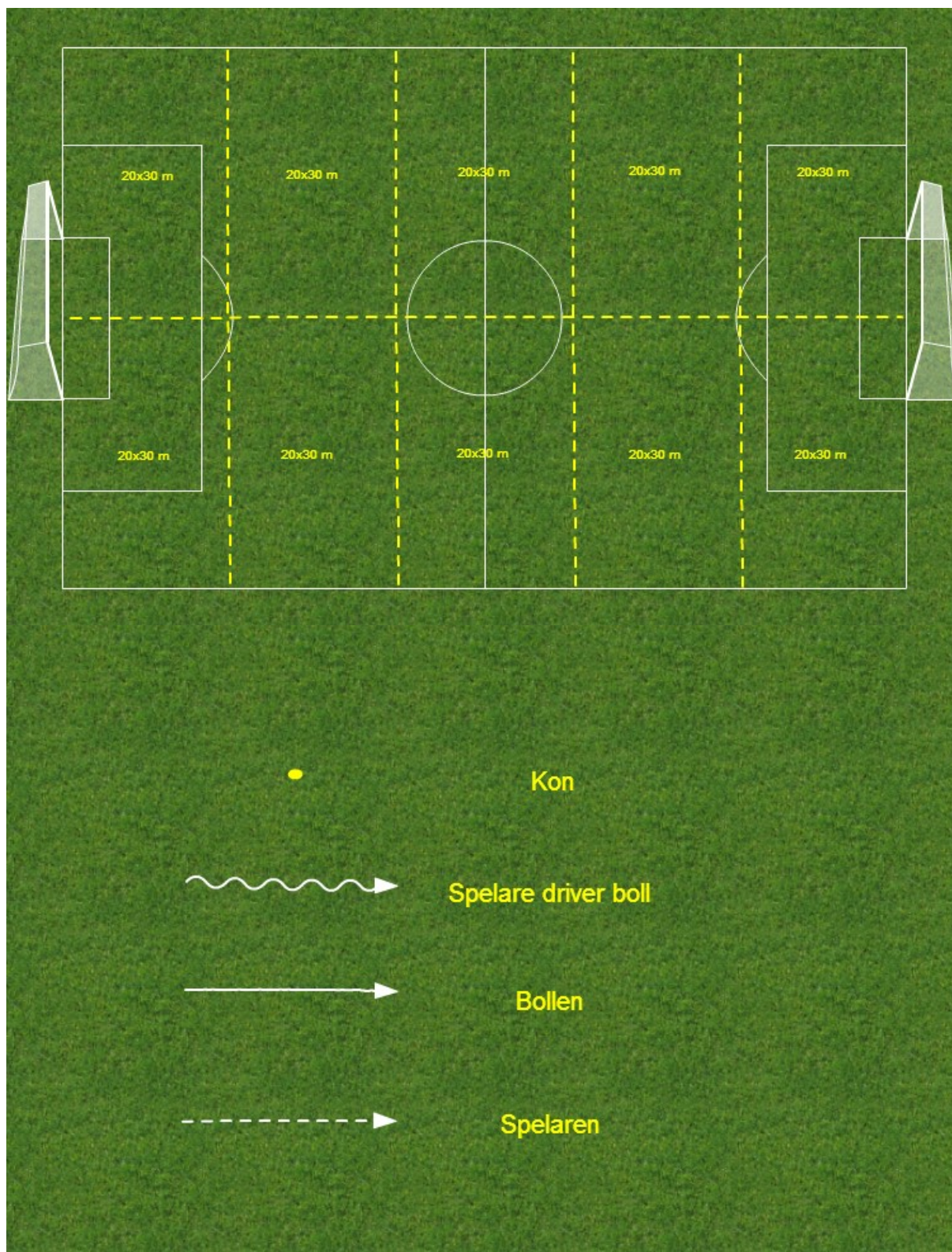
- Spel 1 sätter spelarna i fler situationer där de får **driva** bollen än i andra vanliga spelformer
- Spel 2 sätter spelarna i fler situationer där de får **dribbla** 1 v 1 än i andra vanliga spelformer
- Spel 3 sätter spelarna i fler situationer där de får **avsluta** än i andra vanliga spelformer

Sammansatta träningar

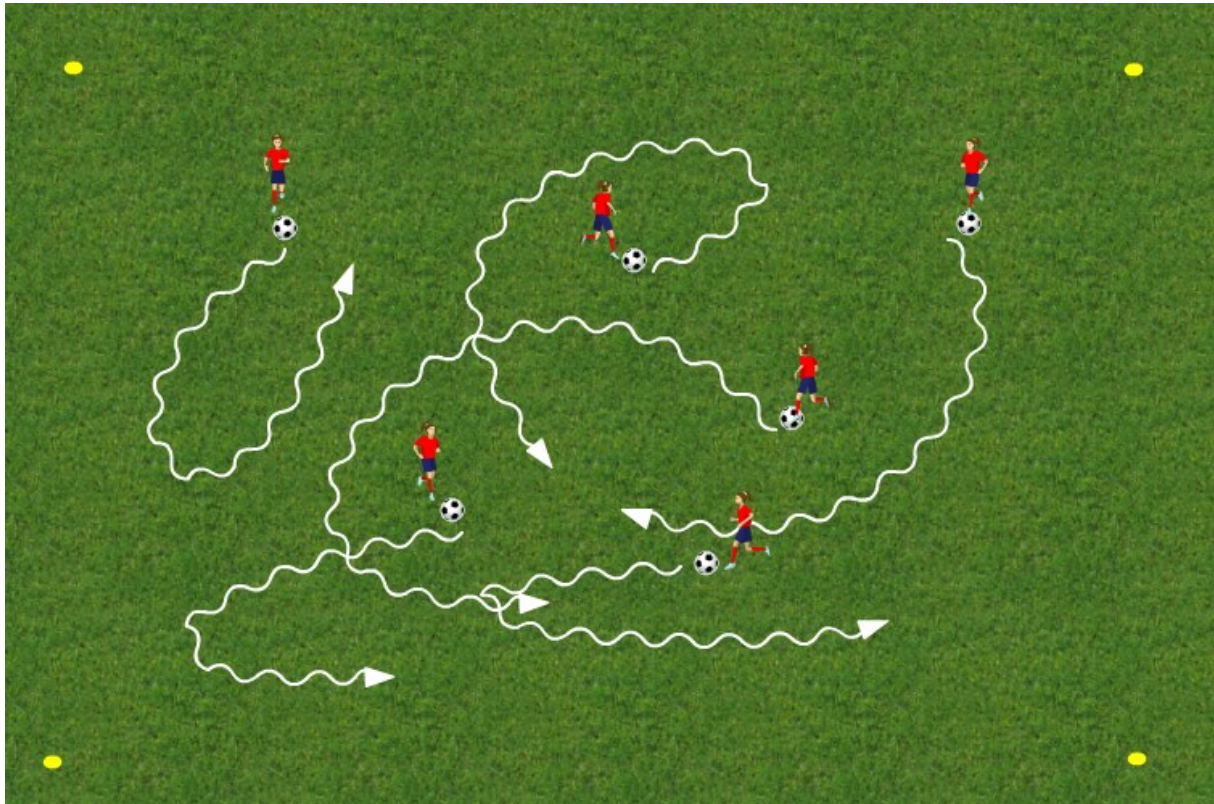
Övningsförslag får bytas ut mot egna övningar under förutsättning att tema, inriktning och upplägg följs.

Träning	Isolerad övning, minut 0-20	Funktionell övning, minut 21-40	Spelövning, minut 41-60
Driva 1	Driva 2	Driva 1	Spel 1 + Driva 4
Driva 2	Driva 4	Driva 3	Spel 1 + Driva 4
Driva 3	Driva 5	Driva 6	Spel 1 + Driva 4
Driva 4	Driva 7	Driva 8	Spel 1 + Driva 4
Driva 5	Driva 2	Driva 3	Spel 1 + Driva 4
Driva 6	Driva 7	Driva 6	Spel 1 + Driva 4
Dribbla 1	Dribbla 1	Dribbla 3	Spel 2 + Dribbla 2
Dribbla 2	Dribbla 2	Dribbla 4	Spel 2 + Dribbla 2
Dribbla 3	Dribbla 5	Dribbla 6	Spel 2 + Dribbla 2
Dribbla 4	Dribbla 1	Dribbla 3	Spel 2 + Dribbla 2
Dribbla 5	Dribbla 2	Dribbla 4	Spel 2 + Dribbla 2
Dribbla 6	Dribbla 5	Dribbla 6	Spel 2 + Dribbla 2
Avslut 1	Avslut 2	Avslut 1	Spel 3 + Driva 4
Avslut 2	Avslut 3	Avslut 4	Spel 3 + Dribbla 2
Avslut 3	Avslut 6	Avslut 5	Spel 3 + Driva 4
Avslut 4	Avslut 2	Avslut 1	Spel 3 + Dribbla 2
Avslut 5	Avslut 3	Avslut 4	Spel 3 + Driva 4
Avslut 6	Avslut 6	Avslut 5	Spel 3 + Dribbla 2
Specialmoment 1	Målvaktsspel	Positioner, regler, fasta situationer	Spel 2 + Driva 4
Specialmoment 2	Målvaktsspel	Positioner, regler, fasta situationer	Spel 2 + Dribbla 2

Träningsytor och teckenbeskrivning



Driva 1



Beskrivning: Driva, vända, riktningsförändra

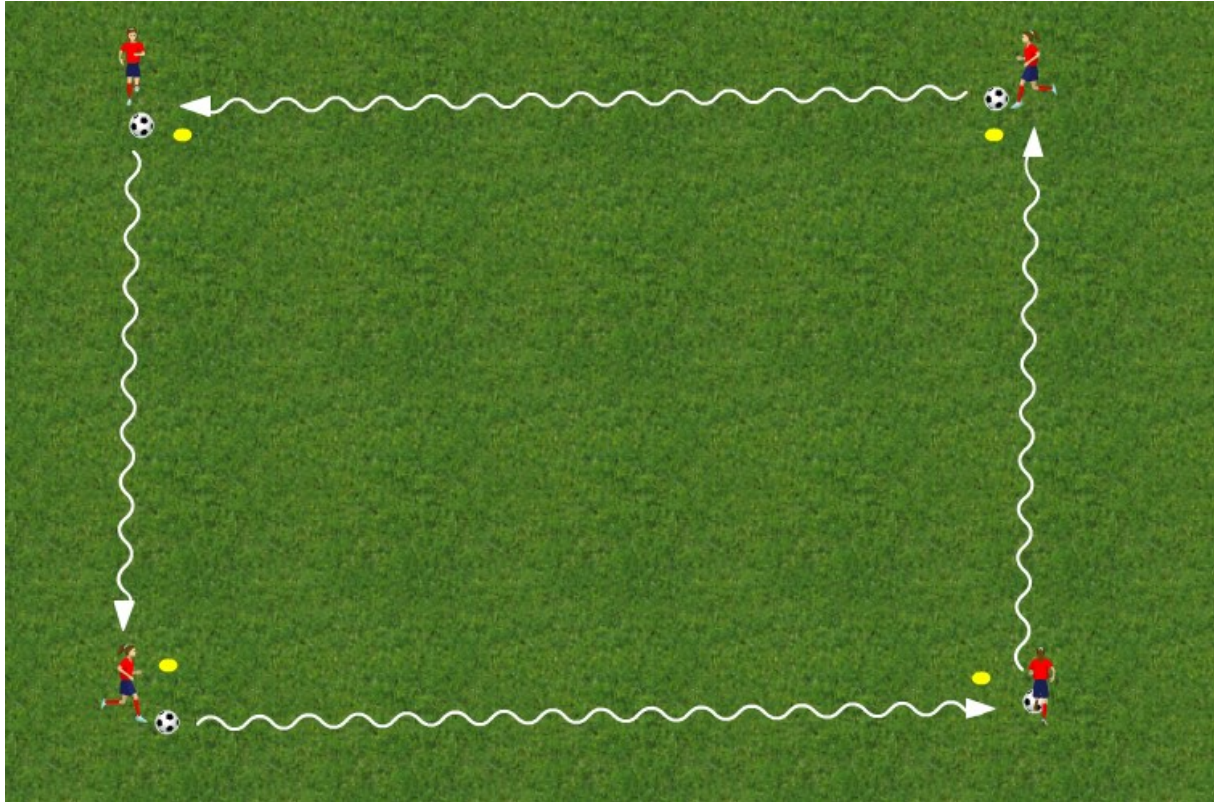
Syfte: Bollkontroll, perception, koordination

Organisation: Samtliga spelare med varsin boll i en gemensam yta

Instruktioner: Bollen nära kroppen, under kontroll. Driv, vänd, riktningsförändra. Använd insida, utsida, sula, båda fötterna.

Variationer: På given signal stoppa bollen med höger/vänster sula, höger/vänster knä, rumpan, ryggen, magen, pannan. Döp de olika momenten till färger, bilmärken, maträtter eller liknande. Driva bollen med höger fot och klappa sig på huvudet med vänster hand, och tvärtom.

Driva 2



Beskrivning: Driva, riktningsförändra, vända

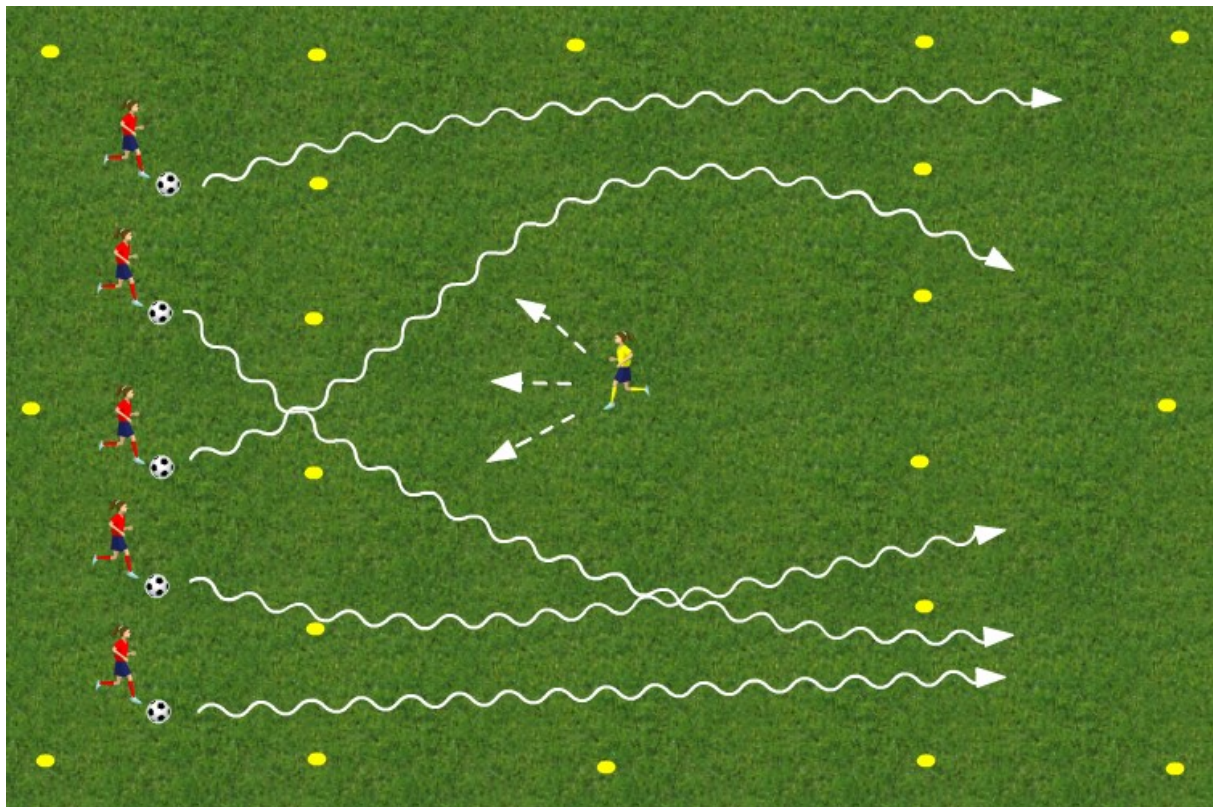
Syfte: Bollbehandling

Organisation: Fyra koner i en kvadrat, en spelare med boll vid varje kon

Instruktioner: Driv bollen enligt instruktion mot nästa kon, riktningsförändra mot nästa kon. Variera riktning. Istället för att fortsätta mot nästa kon, vänd tillbaka till föregående kon.

Variationer: Styr sättet att driva på till höger/vänster fot, insida, utsida, sula, varannan fot. Utse en ledare som när som helst får ändra riktning, de andra spelarna följer ledarens exempel. Lägg till tempoväxling efter riktningsförändring/vändning (dock utan att bollkontrollen tappas!).

Driva 3



Beskrivning: Driva, riktningsförändra

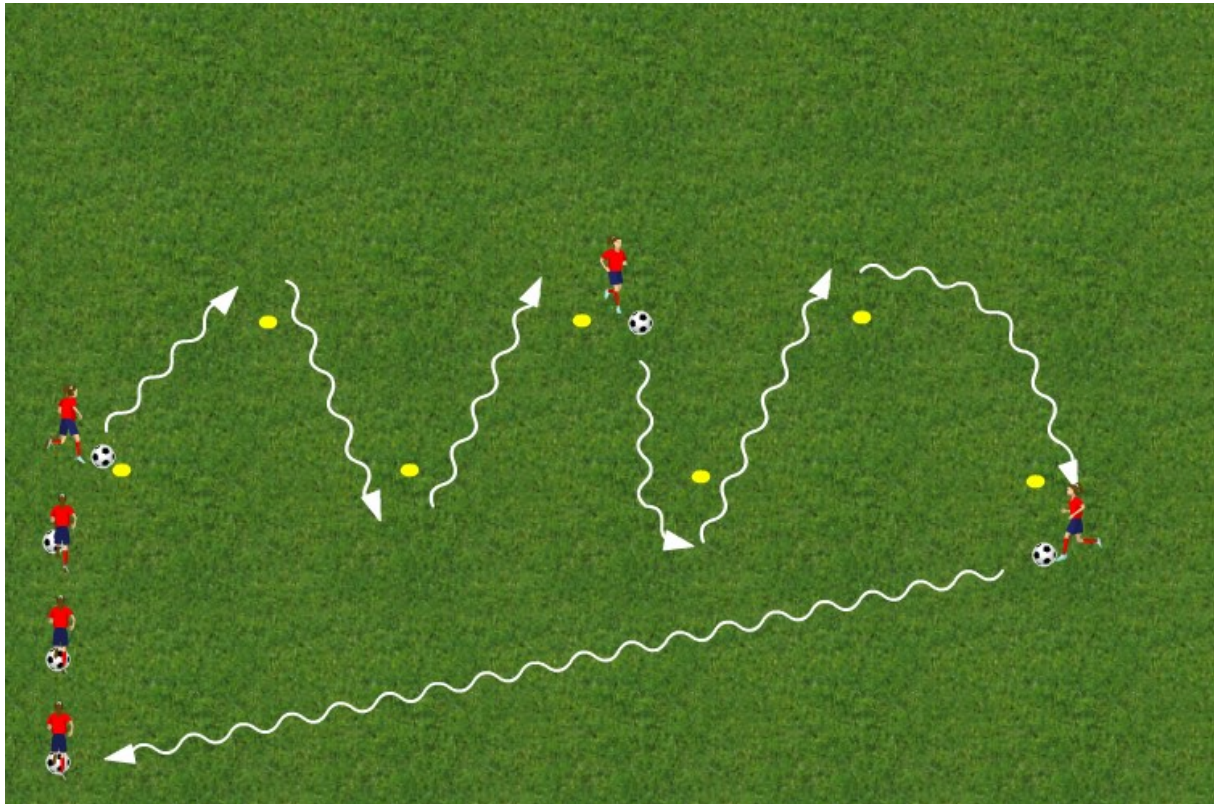
Syfte: Bollbehandling, perception

Organisation: Tre zoner, alla spelare utom en med boll samt väst instoppad i byxorna bak (som en svans), i en ändzon. I mittzonen väntar Zlatan som försöker rycka västarna av spelarna när de på given signal försöker ta sig över till andra ändzonen. Den som blir fångad åker ut.

Instruktioner: Behåll bollen under kontroll men håll samtidigt koll på Zlatan och övriga spelare. Riktningsförändra vid behov.

Variationer: Spelare som blir fångade bildar en kedja hand-i-hand med Zlatan och hjälper till att jaga. Zlatan och hans medhjälpare behöver inte hålla varandra i handen.

Driva 4



Beskrivning: Driva bollen, riktningsförändra

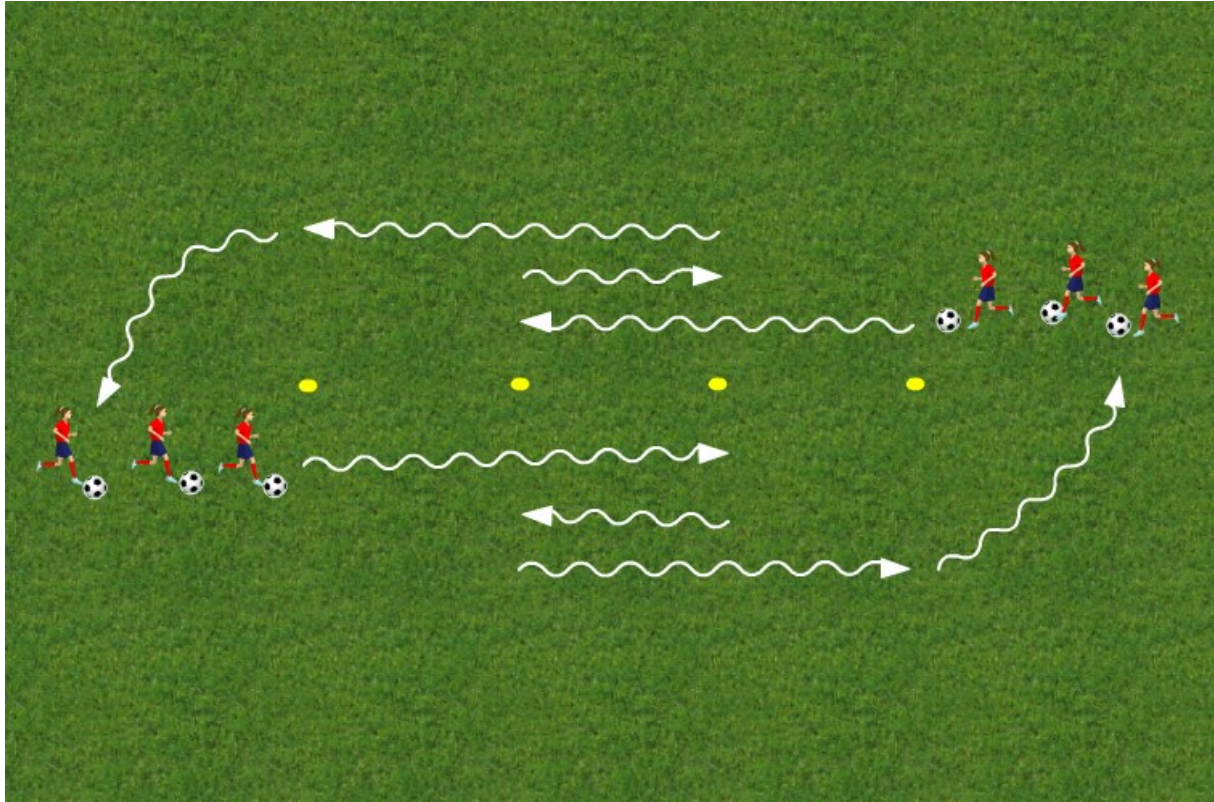
Syfte: Bollbehandling, klara av att ändra riktning med bollen under kontroll

Organisation: En boll per spelare, koner utlagda i ett zick-zack-mönster

Instruktioner: Driv bollen zick-zack, runda konerna. Efter sista konen driv bollen tillbaka till slutet av ledet. Så många tillslag som möjligt på bollen, böjda ben i riktningsförändringarna.

Variationer: Driv med höger/vänster, insida, utsida, sula, varannan fot. Gör riktningsförändringarna så tvära som möjligt, med så få tillslag som möjligt. Gå ner i tempo före riktningsförändringen och öka tempot i en tydlig tempoväxling efteråt.

Driva 5



Beskrivning: Driva, vända

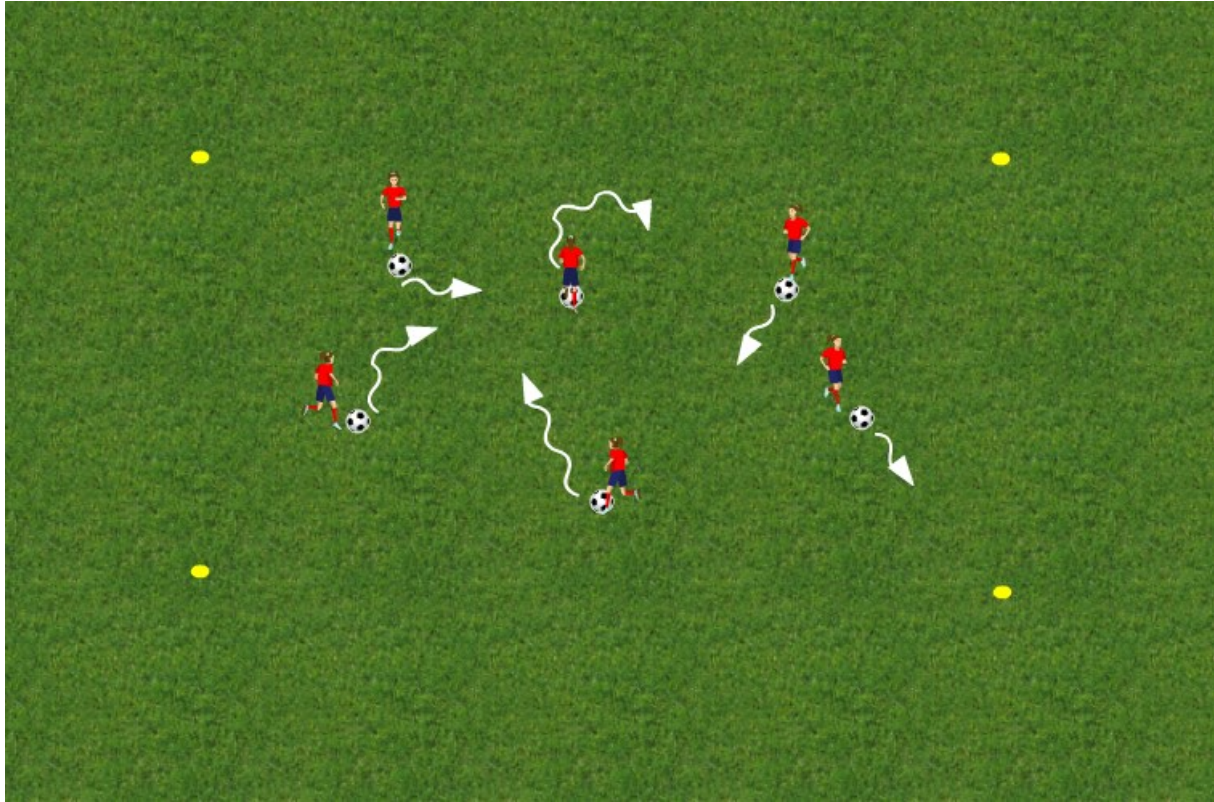
Syfte: Kontrollerade tvära vändningar

Organisation: Två led på varsin sida om en rad med fyra koner, en boll per spelare

Instruktioner: Driv från kon 1 till kon 3, tillbaka till kon 2 och sedan till kon 4.

Variationer: Driv/vänd med båda fötterna, insida, utsida, sula. Spelaren som står sist i kön på andra sidan håller upp en hand med X antal fingrar, spelaren som driver mellan konerna ska upptäcka hur många och ropa ut antalet. 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 6



Beskrivning: Driva, riktningsförändra

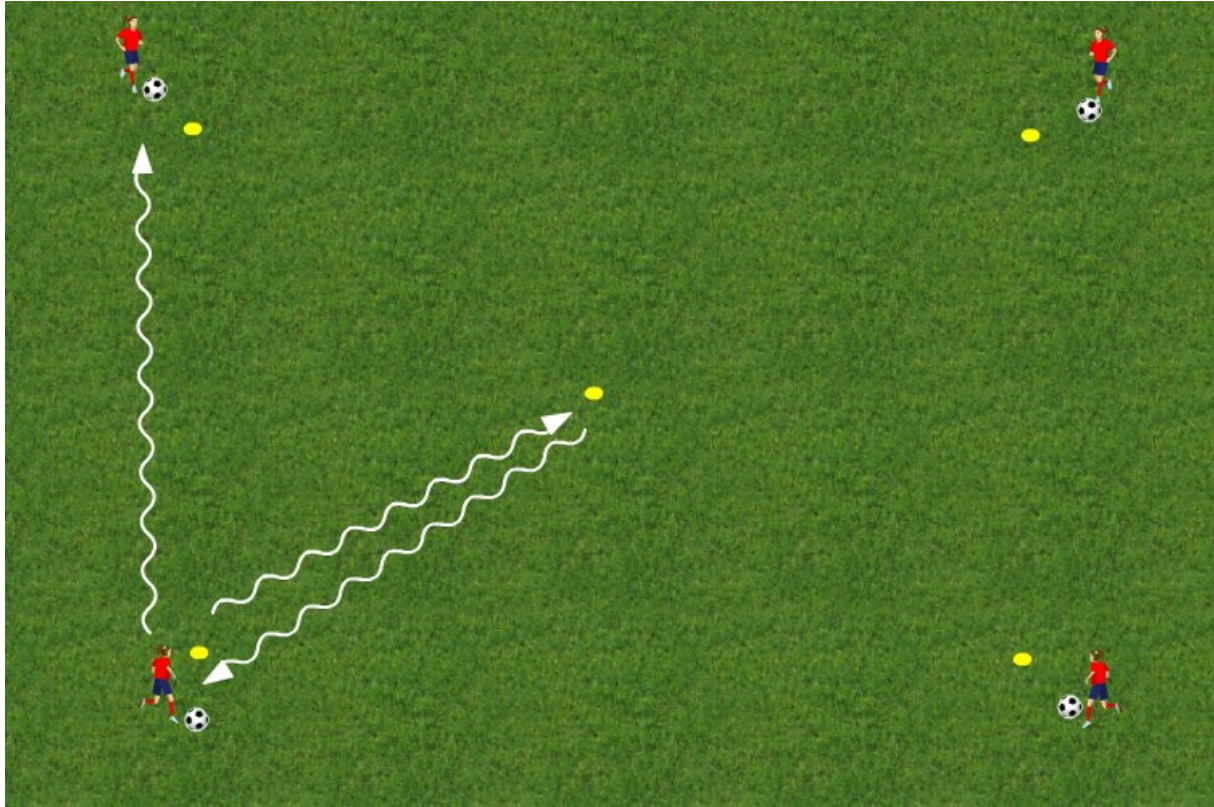
Syfte: Bollkontroll, perception

Organisation: Spelarna har varsin boll, en kvadrat begränsas av koner

Instruktioner: Spelarna driver fritt runt bollen i kvadraten, men får när som helst om läget uppstår peta ut bollen för någon av de andra spelarna (dock måste man ha kontroll på sin egen boll!). När man åker ut får man vänta utanför kvadraten, alternativt har man en till kvadrat där de spelare som åkt ut jobbar på samma sätt.

Variation: Spelarna kan delas in i två eller flera lag och samarbeta inom lagen. Spelarna kan ha en väst instoppad bak i byxorna och man åker ut antingen om man blir med sin boll eller sin väst. Spelarna som blir tagna åker inte ut utan blir förstenade och ställer sig bredbent, och kan befrias genom att någon fri spelare kryper mellan benen på förstenad spelare (man kan inte bli tagen när man räddar någon annan).

Driva 7



Beskrivning: Driva, vända, riktningsförändra

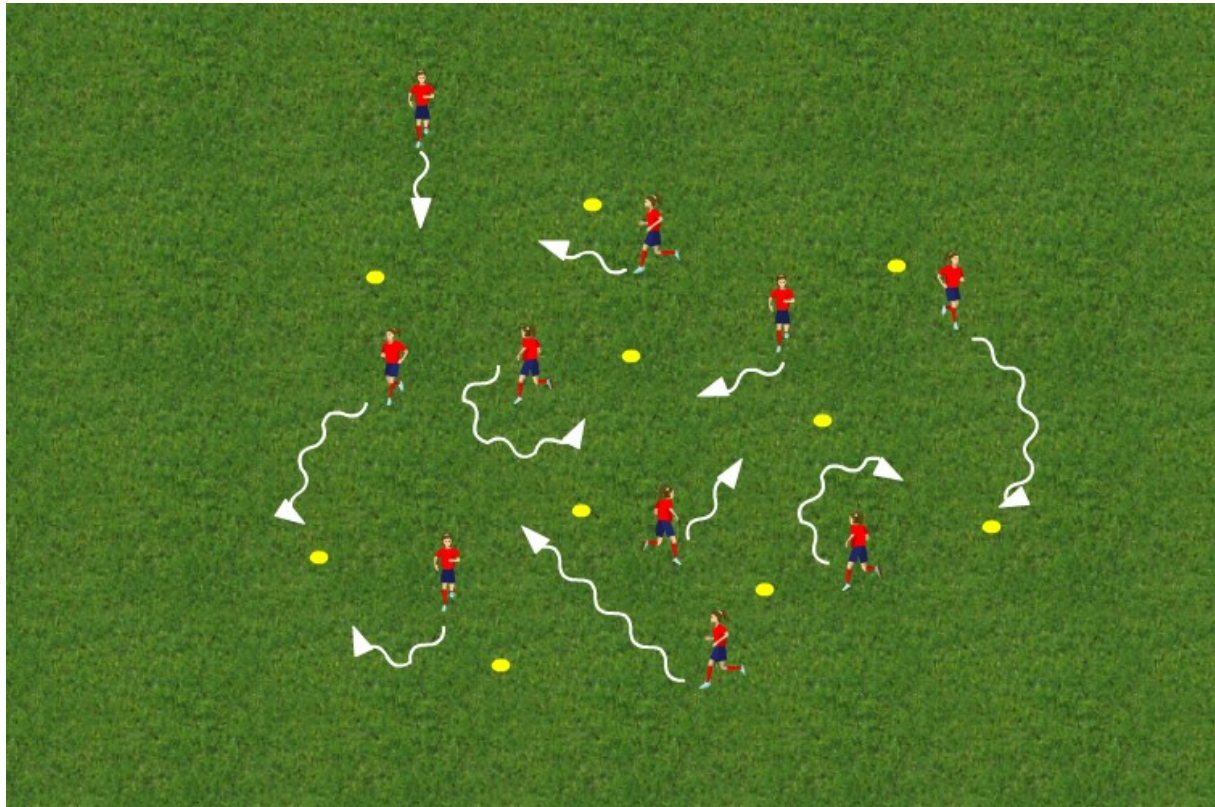
Syfte: Bollkontroll

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 8



Beskrivning: Driva, vända, riktningsförändra

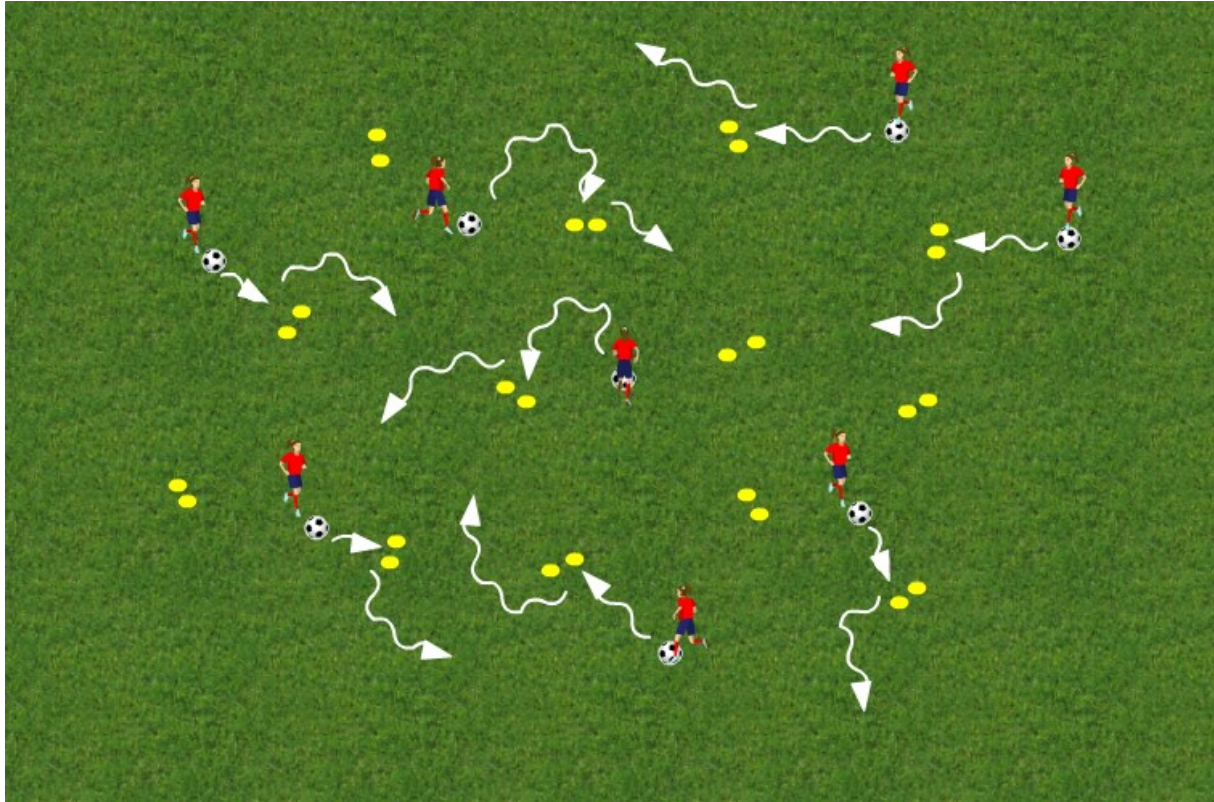
Syfte: Bollbehandling, perception

Organisation: Ett antal koner huller om buller. Varje spelare har varsin boll.

Instruktioner: Spelarna driver runt bollen bland konerna utan att vare sig nudda någon kon eller krocka med lagkamraterna. På en given signal stannar spelarna bollen vid en kon.

Variationer: Driv med insida, vrist, utsida, sula, höger/vänster fot, varannan fot. Använd fler/färre koner än antal spelare.

Dribbla 1



Beskrivning: Dribbla, finta

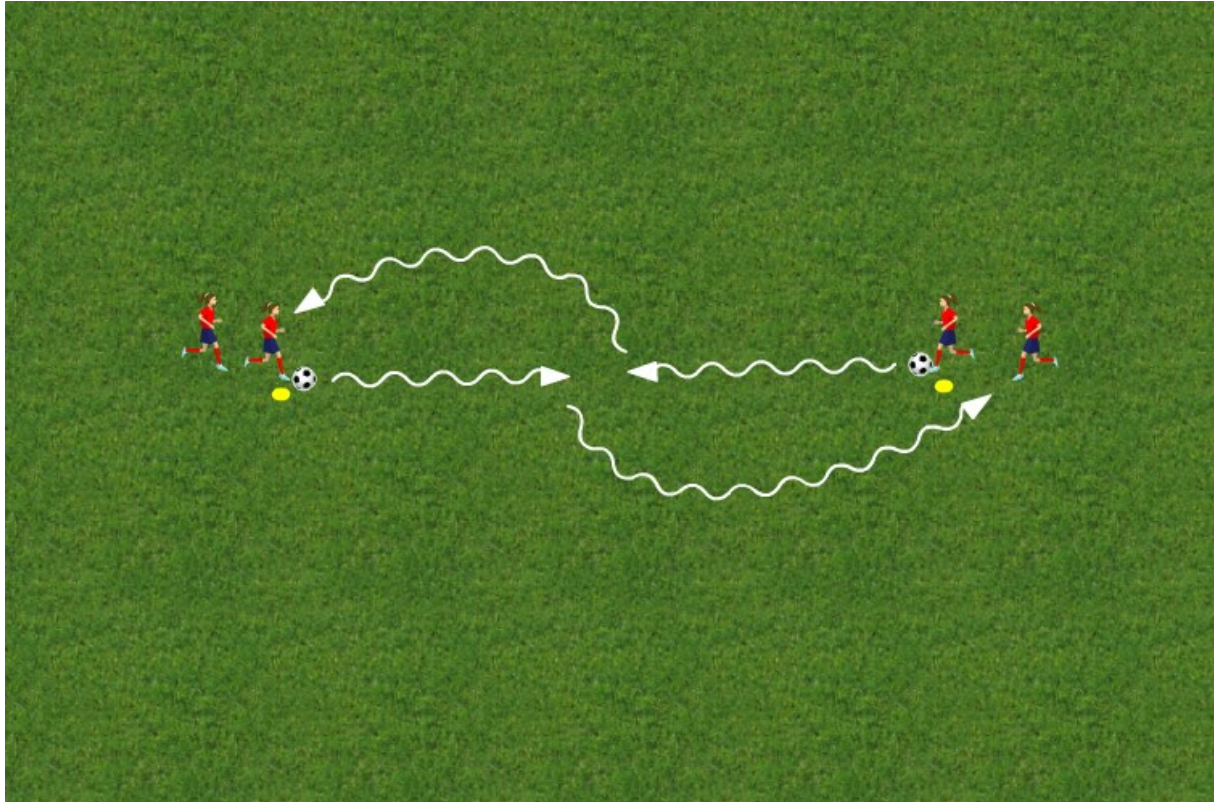
Syfte: Lura motståndare, bollkontroll, perception

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 finta 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 stödjebenet). För att stegra svårighetsgraden, lägg till passnings-/skottfinta (spelaren låtsas passa/skjuta innan han/hon tar bollen åt sidan), överstegsfinta (spelaren kliver över bollen med ena benet åt ett håll och tar sedan bollen åt andra hållet) eller kanske en finta 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 2



Beskrivning: Dribbla, finta

Syfte: Lura motståndare, bollkontroll, tajming, perception

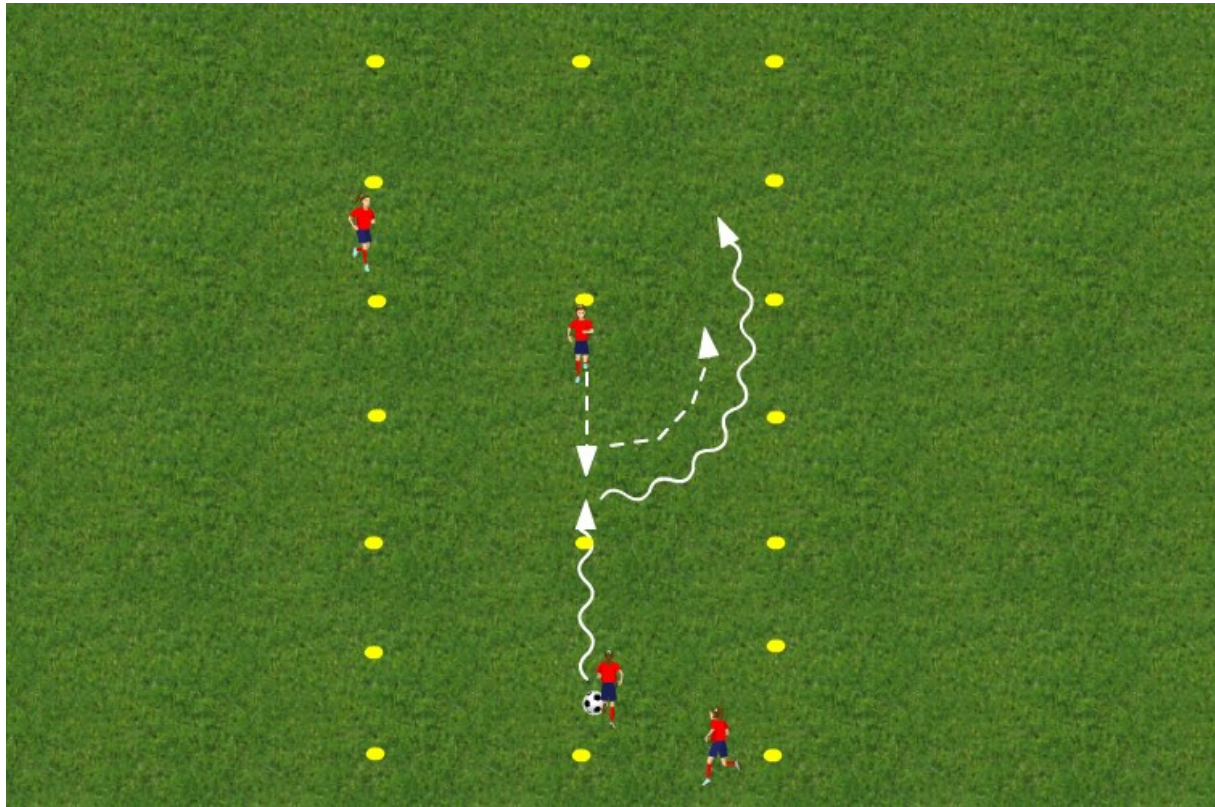
Organisation: Två korta led (så få spelare som möjligt, helst bara två) bakom varsin kon. Boll hos spelarna längst fram i respektive led.

Instruktioner: Spelarna längst fram i respektive led driver bollen mot varandra. När de möts tar de bollen i sidled och förbi varandra, driver sedan över bollen till andra sidan och lämnar över bollen till väntande spelare.

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 stödjebenet). 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 3



Beskrivning: Dribbla, finta

Syfte: Lura motståndare, bollkontroll, tajming, perception

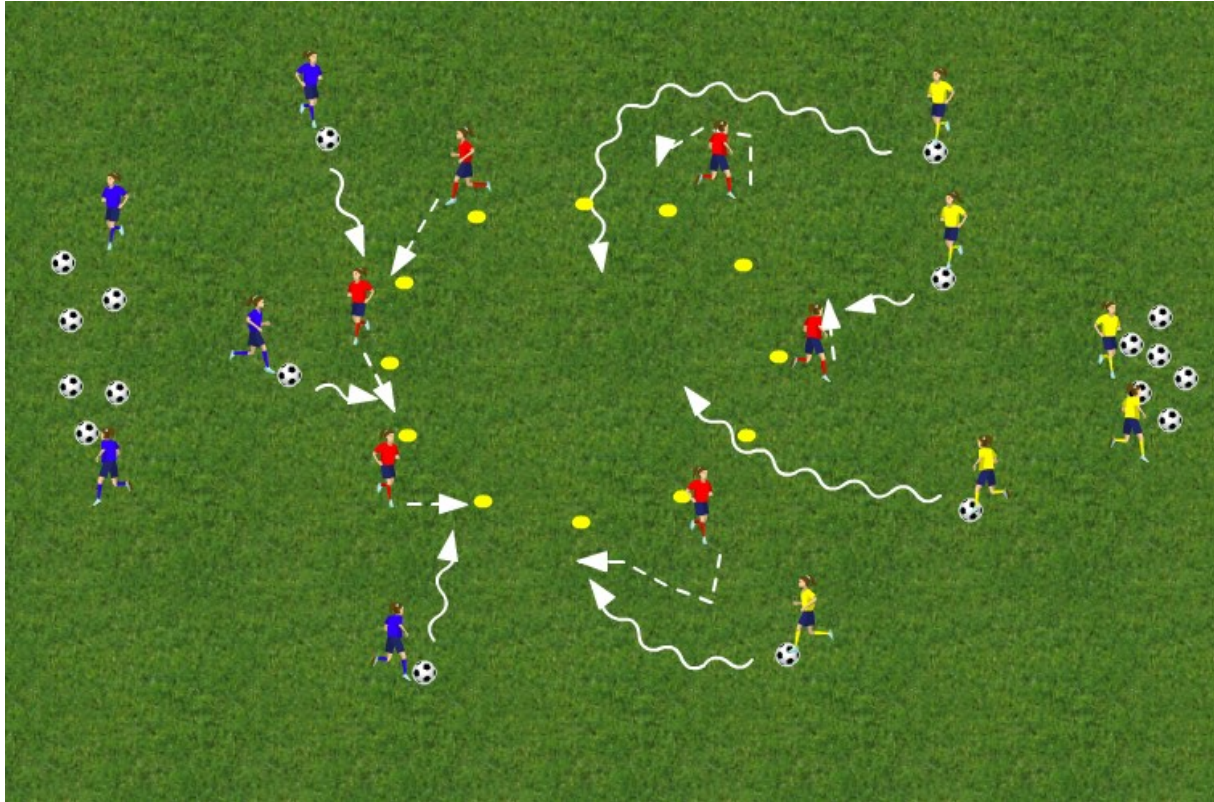
Organisation: Spelytan består av tre zoner, där ett led med anfallare (2-3 stycken) med boll börjar i ena ändzonen och ett led med försvarare (2-3 stycken) börjar i mittenzonen.

Instruktioner: Anfallaren driver bollen från sin startzon och in i mittenzonen. Väl där ska anfallaren försöka ta sig in i borte ändzonen samtidigt som försvararen ska försöka hindra anfallaren från att lyckas. Försvararen får bara hålla sig i mittenzonen. Anfallaren ställer sig sist i ledet för försvararna och vice versa.

Variationer: Försvararen kan vara passiv (försöker inte ta bollen till 100% utan följer bara med i sidledsrörelserna) eller aktiv (får försöka ta bollen med alla tillåtna medel).

Tidsbegränsning på anfallarens försök.

Dribbla 4



Beskrivning: Dribbla, finta

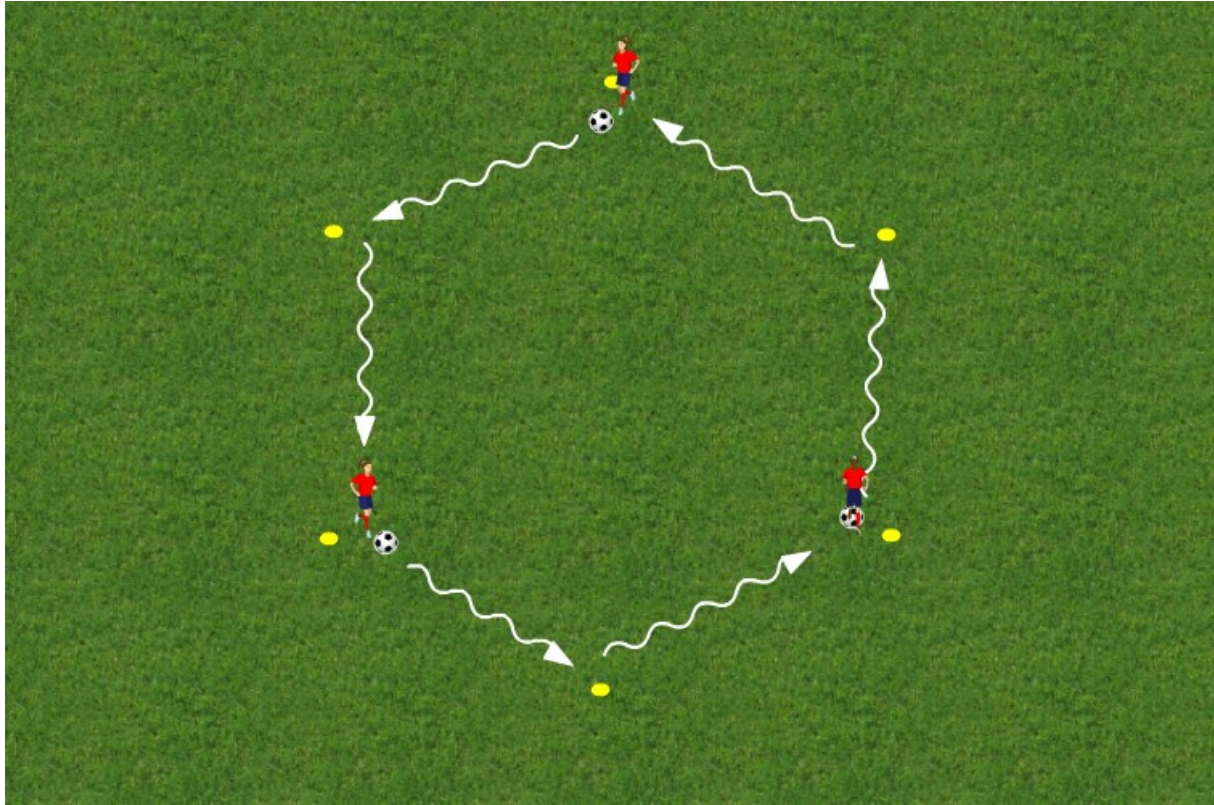
Syfte: Lura motståndare, bollkontroll, tajming, perception

Organisation: Tre lag i olika färger. En cirkel av koner med. Hälften av bollarna på ena sidan av cirkeln, hälften på andra sidan cirkeln.

Instruktioner: Ett lag (försvarare) placerar sig runt cirkeln, övriga två lag placerar sig vid varsin samling med bollar. Lagen med bollarna ska försöka driva/dribbla in bollarna in i cirkeln, försvararna ska försöka hindra att de lyckas. Det lag som först lyckas med att få in sina bollar in i cirkeln vinner.

Variationer: Variera förhållandet mellan antal försvarare och anfallare, fler försvarare för att höja svårighetsgraden. Variera storleken på cirkeln, mindre cirkel för att höja svårighetsgraden.

Dribbla 5



Beskrivning: Dribbla, finta

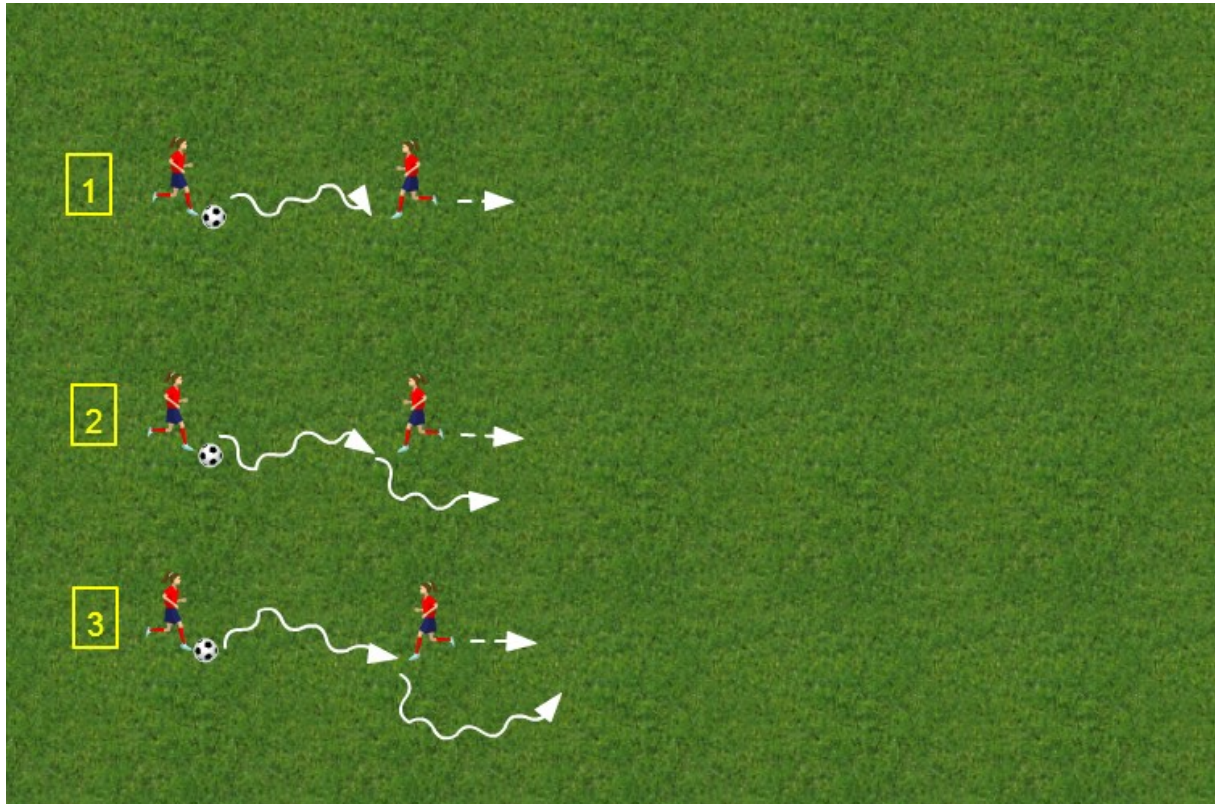
Syfte: Lura motståndare, bollkontroll

Organisation: Koner placerade i formen av en sexhörning. Upp till sex spelare med varsin boll.

Instruktioner: Spelarna driver bollen med- eller motsols mot nästa kon, gör en fint och tar bollen vidare mot nästa kon.

Variationer: Båda riktningarna. 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 stödjebenet). 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 6



Beskrivning: Dribbla, finta

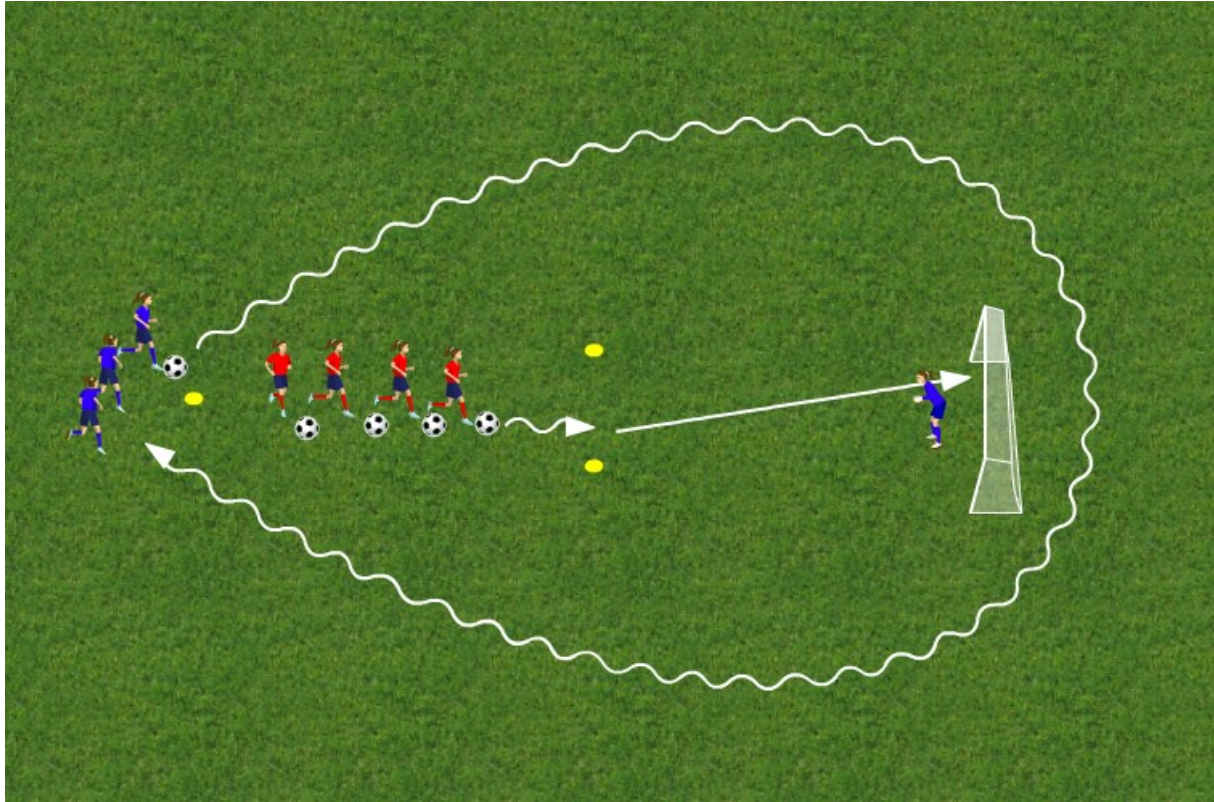
Syfte: Lura motståndare, bollkontroll

Organisation: Två och två med en boll.

Instruktioner: Spelaren med boll driver mot spelaren utan boll, som backar med framför. Spelaren med boll dribblar och fintar och tvingar den backande spelaren att följa med i rörelserna (och kanske tappa balansen!). När spelarna kommer till andra änden av planen byter spelarna roll på tillbakavägen.

Variationer: Spelaren med bollen försöker inte gå förbi den backande spelaren utan tränar bara på diverse finter och dribblingar (1). Spelaren med bollen går lite då och då förbi den backande spelaren, som agerar passiv (försöker inte ta bollen) försvarare (2). Spelaren med bollen försöker då och då att gå förbi den backande spelaren, som agerar aktiv försvarare (3). När den spelaren med bollen lyckats med att gå förbi den backande spelaren väntar spelaren med bollen in den backande spelaren igen så att han/hon kommer på rätt sida igen. Båda riktningarna. 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 stödjebenet). 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.

Avslut 1



Beskrivning: Avsluta

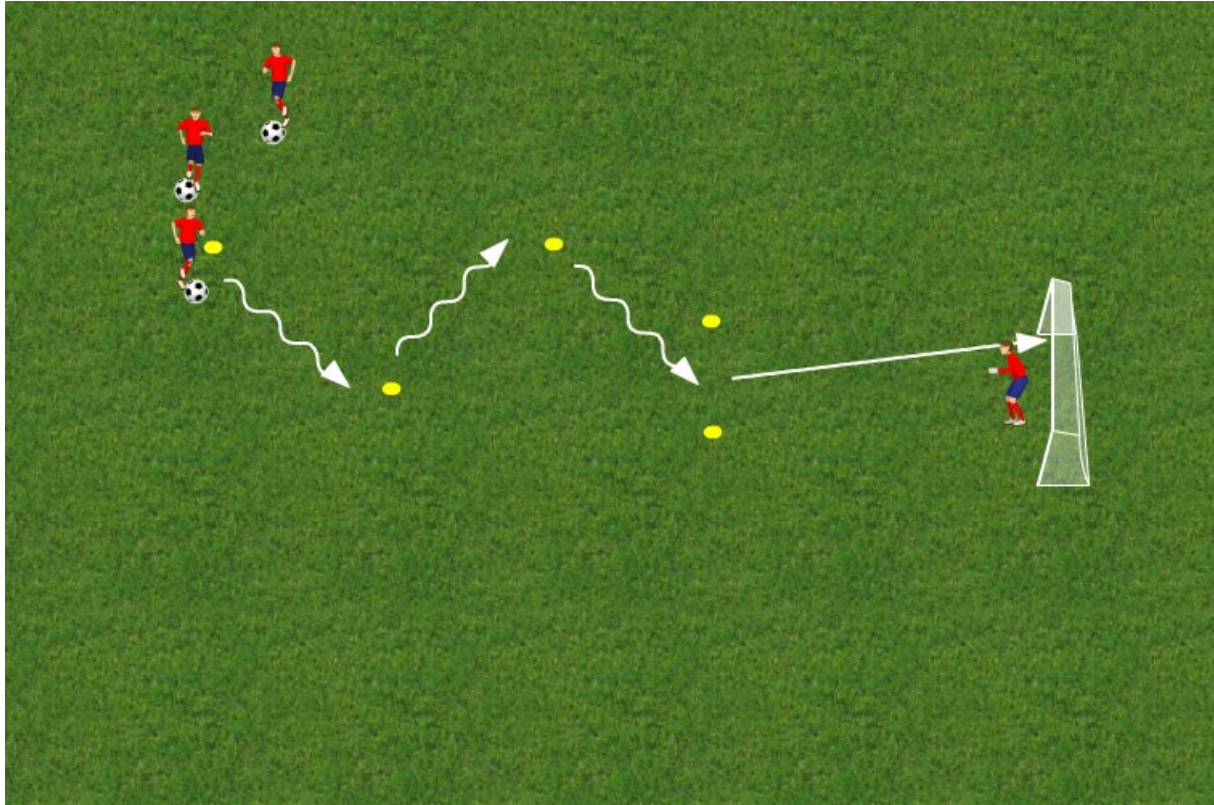
Syfte: Bollträff, göra mål

Organisation: Två lag, det ena med en boll samlade vid en start/mål-kon och det andra med övriga bollar på led framför ett mål något slag (7-manna, 5-manna, pugg-mål, konmål). Två koner markerar en osynlig linje.

Instruktioner: Spelarna i det ena laget driver bollen och avslutar mot mål innan man passerar den osynliga linjen (mellan konerna). Spelaren som avslutat hämtar bollen och ställer sist i ledet. Under tiden driver det andra laget en boll från start/mål-konen, runt målet, och tillbaka igen i stafettform. När alla spelare drivit bollen en gång var stannar övningen och man räknar antal mål som det avslutande laget gjort. Fokusera på att en bra bollträff med vristen i första hand (undvik tå samt bredsida och utsida tills vristträffen ser bra ut).

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 påsserar mellan konen och stolpen. Använder man pugg-mål eller konmål behövs ingen målvakt eller koner.

Avslut 2



Beskrivning: Avsluta

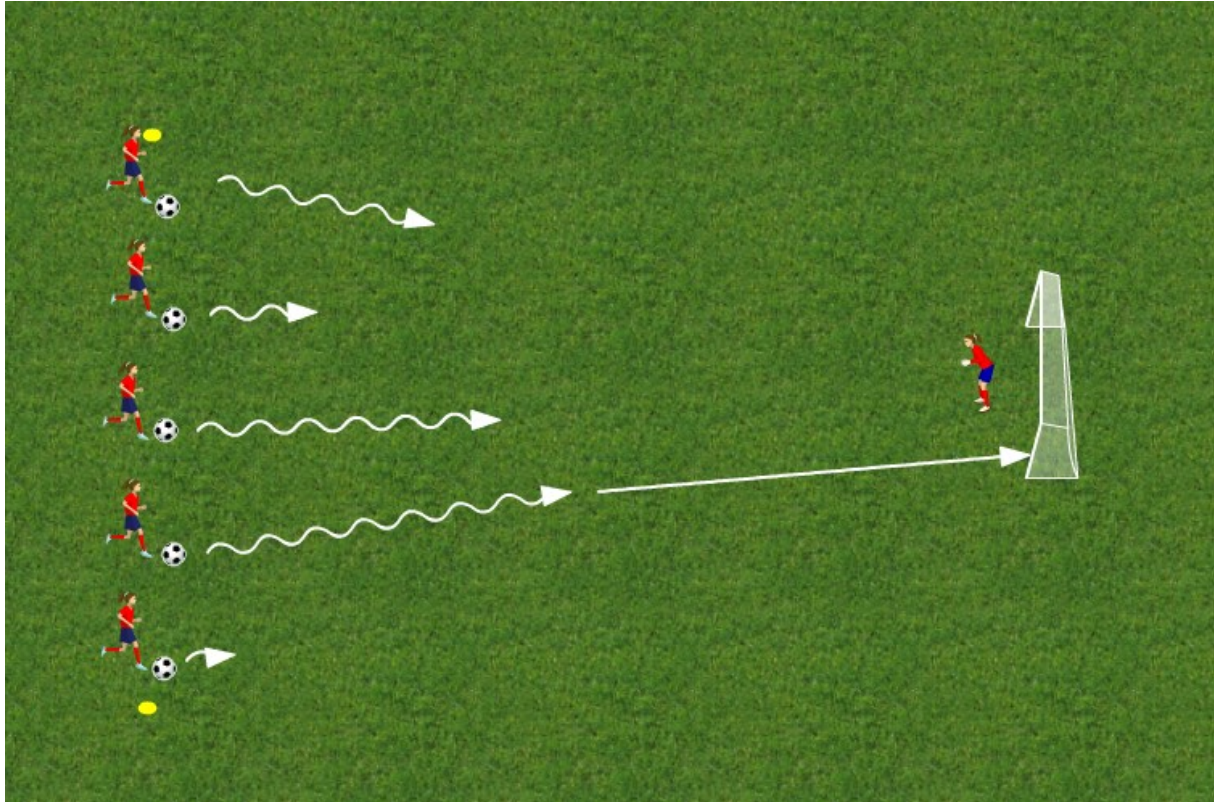
Syfte: Bollträff, göra mål

Organisation: Så få spelare som möjligt per mål, varsin boll, på led framför en zick-zack-bana av koner. Mål i form av 7-manna, 5-manna, pugg eller koner, med eller utan målvakt. Viktigt att det inte blir köbildning, så använd så många mål som finns tillgängligt. Är det fortfarande många spelare per mål kan zick-zack-banan göras längre, men lägg då till ett litet vilo/paus-moment före själva avslutet så att fokus bibehålls för avslutet vilket är det som tränas främst.

Instruktioner: Spelarna driver mot/runt konerna och fintar/riktningsförändrar vid konerna. I slutet av banan avslutar man mot mål. Fokusera på att en bra bollträff med vristen i första hand (undvik tå samt bredsida och utsida tills vristträffen ser bra ut).

Variationer: Spegelvänd zick-zack-banan så att avslut tränas med båda fötterna. 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.

Avslut 3



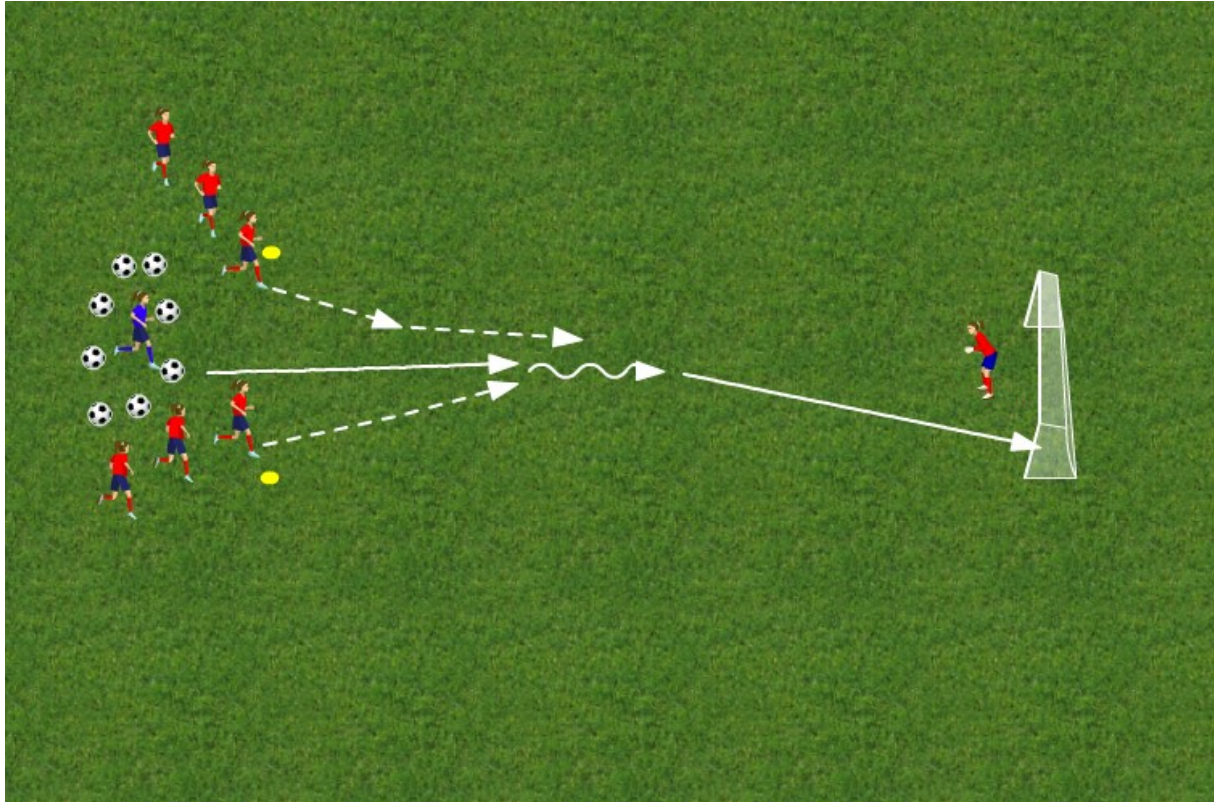
Beskrivning: Avsluta

Syfte: Göra mål

Organisation: Samtliga spelare på rad med varsin boll, vända mot ett mål (7-manna, 5-manna, pugg, konmål) med eller utan målvakt (med puggmål kan "målvakten" stå utanför målet utan att "vakta").

Instruktioner: Målvakten står vänd med ansiktet mot eget mål, med ryggen mot spelarna och ropar "1-2-3-ost" i varierande hastigheter. Medan målvakten ropar "1-2-3" får spelarna driva bollen närmare mål, men vid "ost" vänder sig målvakten om och då måste utespelarna stå stilla med bollen. Den som rör sig så att målvakten ser detta måste börja om från startpositionen. Detta upprepas och när någon spelare befinner tillräckligt nära för att göra mål tar spelaren ett avslut. Gör spelaren mål får spelaren ett poäng, och oavsett mål eller inte börjar spelaren efter avslut om vid startpositionen.

Avsluta 4



Beskrivning: Avsluta

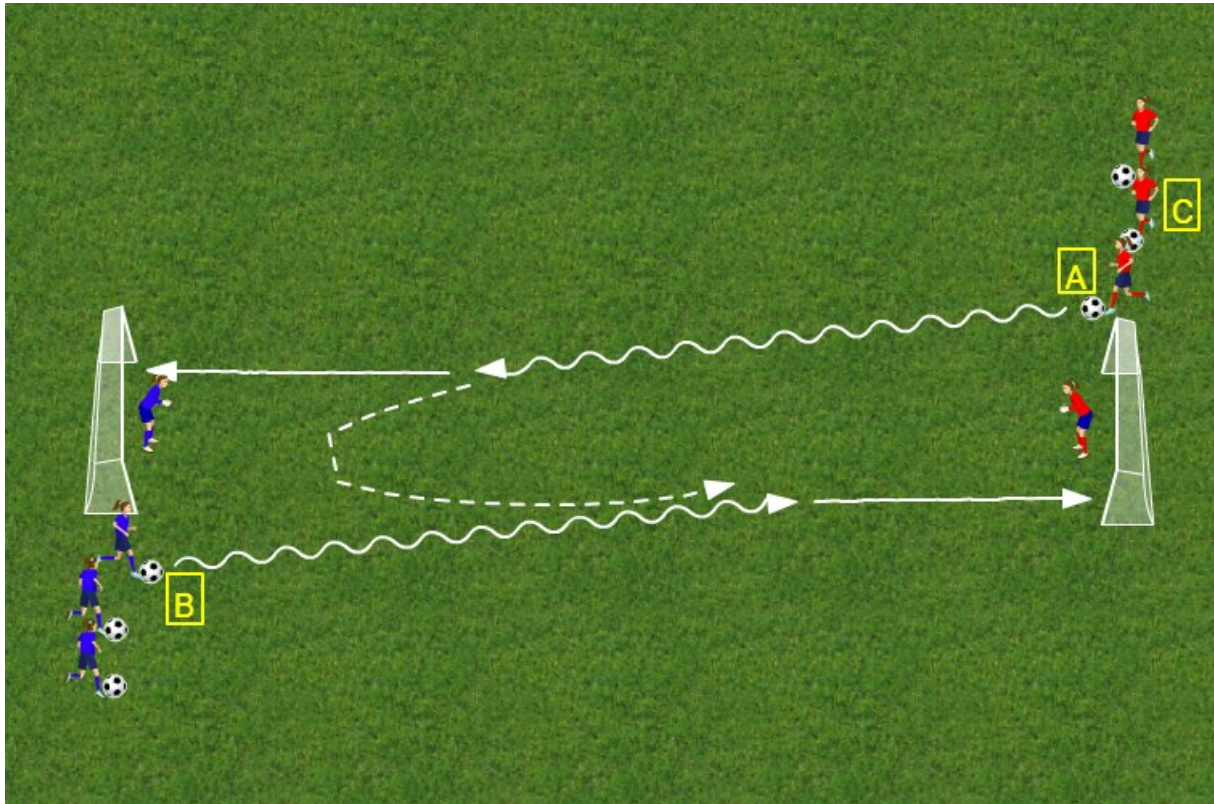
Syfte: Göra mål

Organisation: Tränaren med alla bollar rakt framför mål (7-manna, 5-manna, pugg, konmål) med eller utan målvakt. Två led med spelare lite snett framför tränaren på båda sidor.

Instruktioner: Tränaren startar övningen genom att passa fram bollen mellan de två leden av spelare. Spelarna längst fram i respektive tävlar om att hinna först till bollen. Spelaren som hinner först driver bollen en bit och avslutar sedan.

Variationer: Spelaren som kommer tvåa till bollen kan antingen vara aktiv (får försöka ta bollen) eller passiv (får störa lite men inte ta bollen).

Avslut 5



Beskrivning: Avsluta

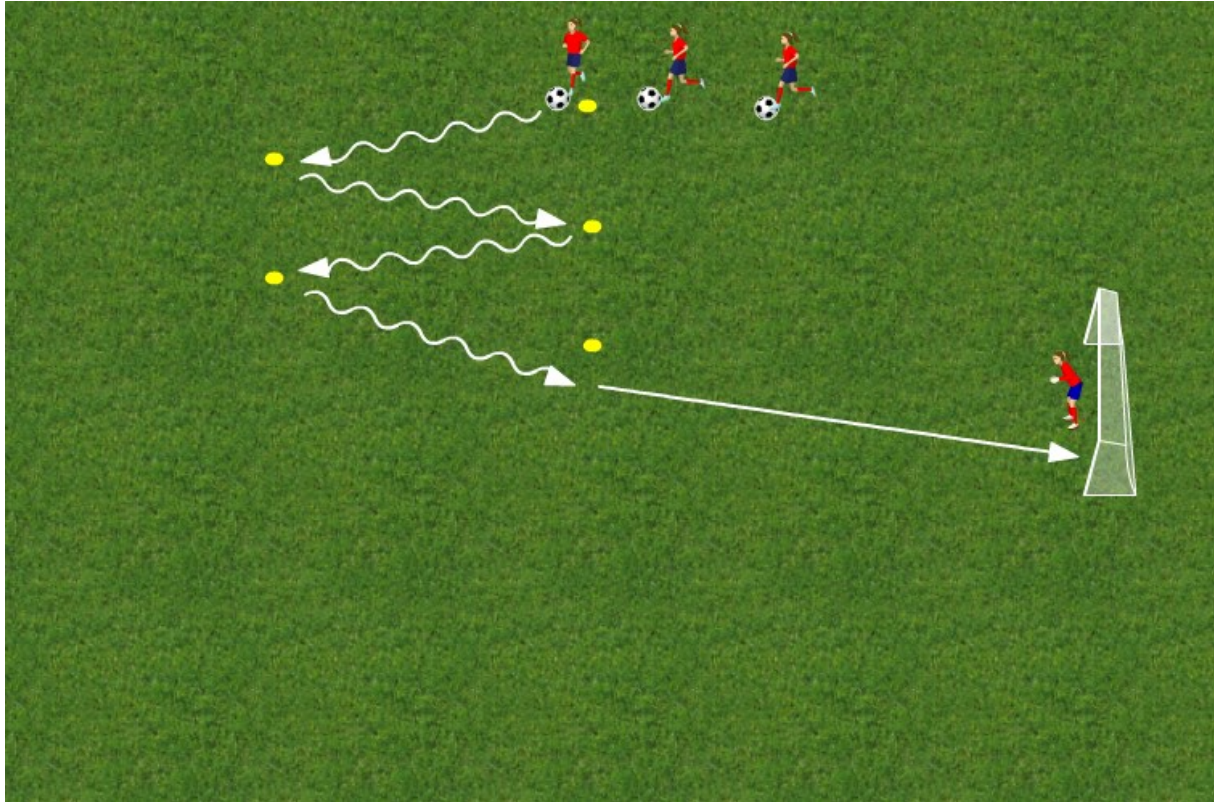
Syfte: Göra mål

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 6



Beskrivning: Avsluta

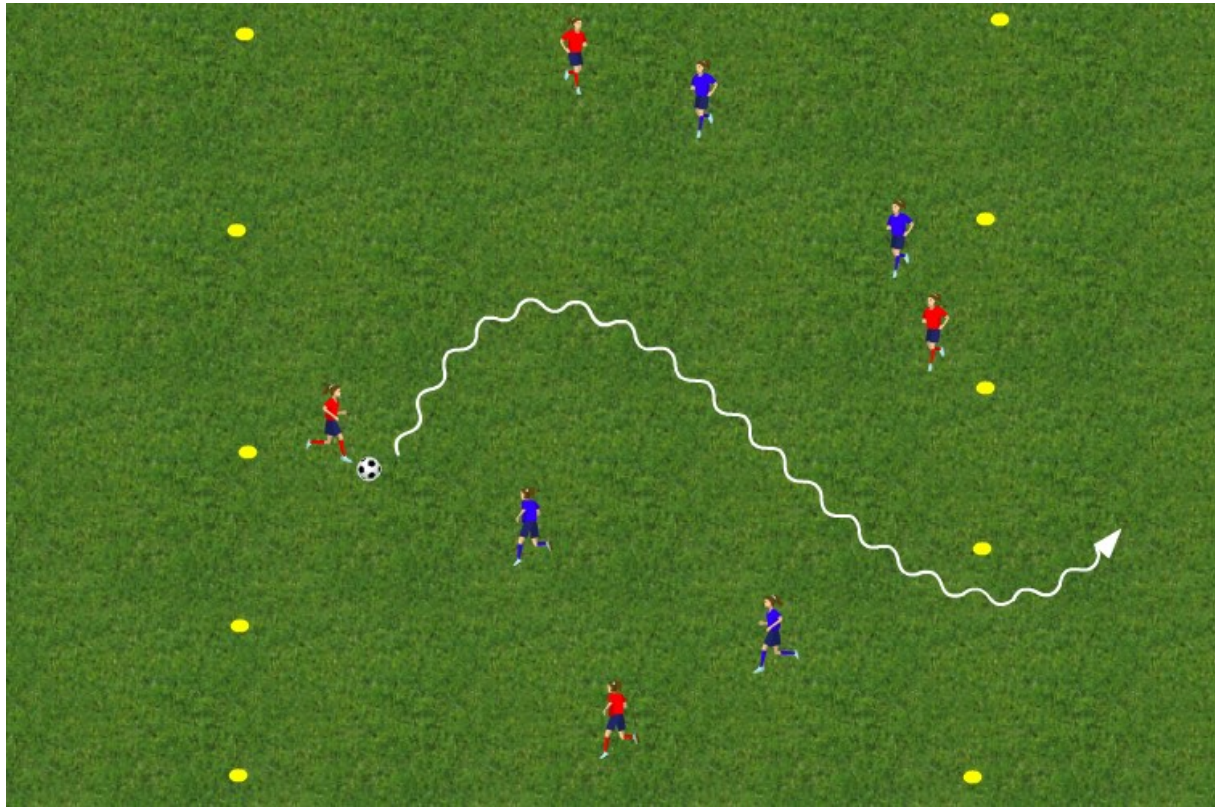
Syfte: Bollträff, göra mål

Organisation: Så få spelare som möjligt per mål, varsin boll, på led framför en zick-zack-bana av koner. Mål i form av 7-manna, 5-manna, pugg eller koner, med eller utan målvakt. Viktigt att det inte blir köbildning, så använd så många mål som finns tillgängligt. Är det fortfarande många spelare per mål kan zick-zack-banan göras längre, men lägg då till ett litet vilo/paus-moment före själva avslutet så att fokus bibehålls för avslutet vilket är det som tränas främst.

Instruktioner: Spelarna driver mot och vänder vid konerna. I slutet av banan avslutar man mot mål. Fokusera på att en bra bollträff med vristen i första hand (undvik tå samt bredsida och utsida tills vristträffen ser bra ut).

Variationer: Spegelvänd zick-zack-banan så att avslut tränas med båda fötterna. 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.

Spel 1



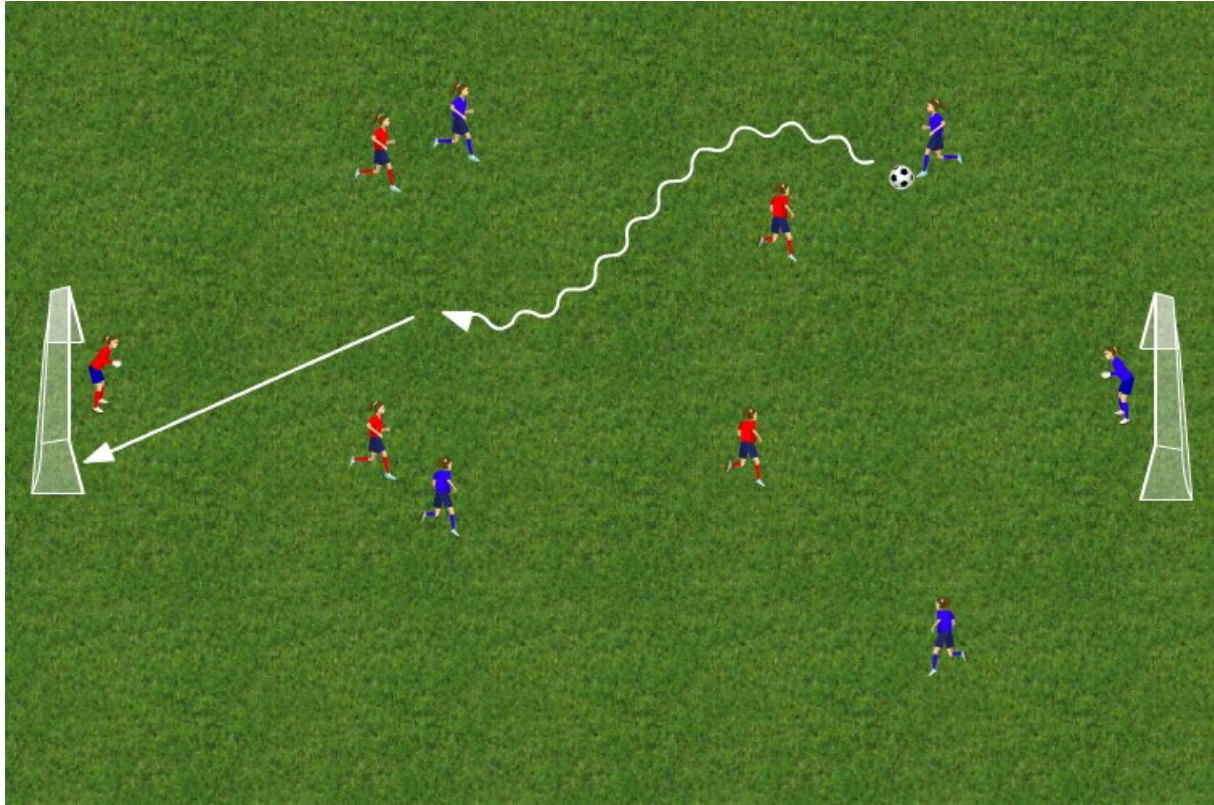
Beskrivning: Spel med fokus på driva bollen

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



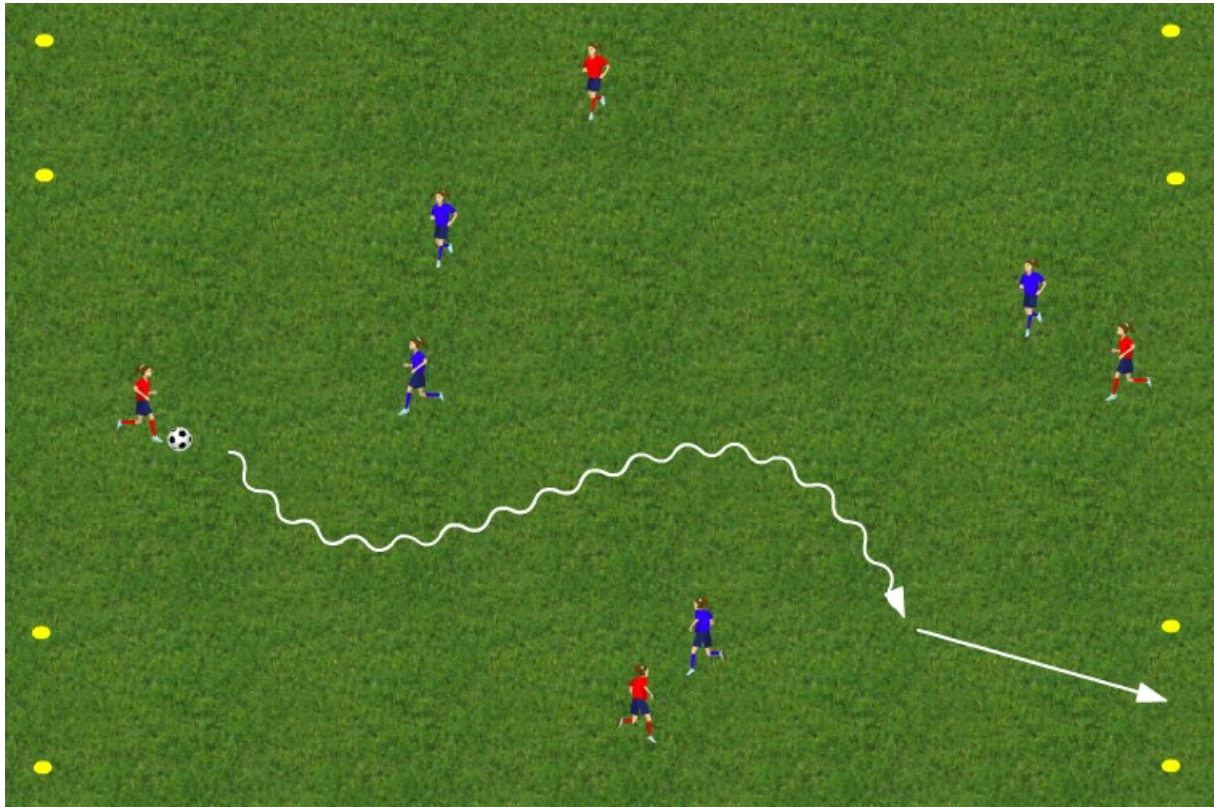
Beskrivning: Spel med fokus på att dribbla och finta

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

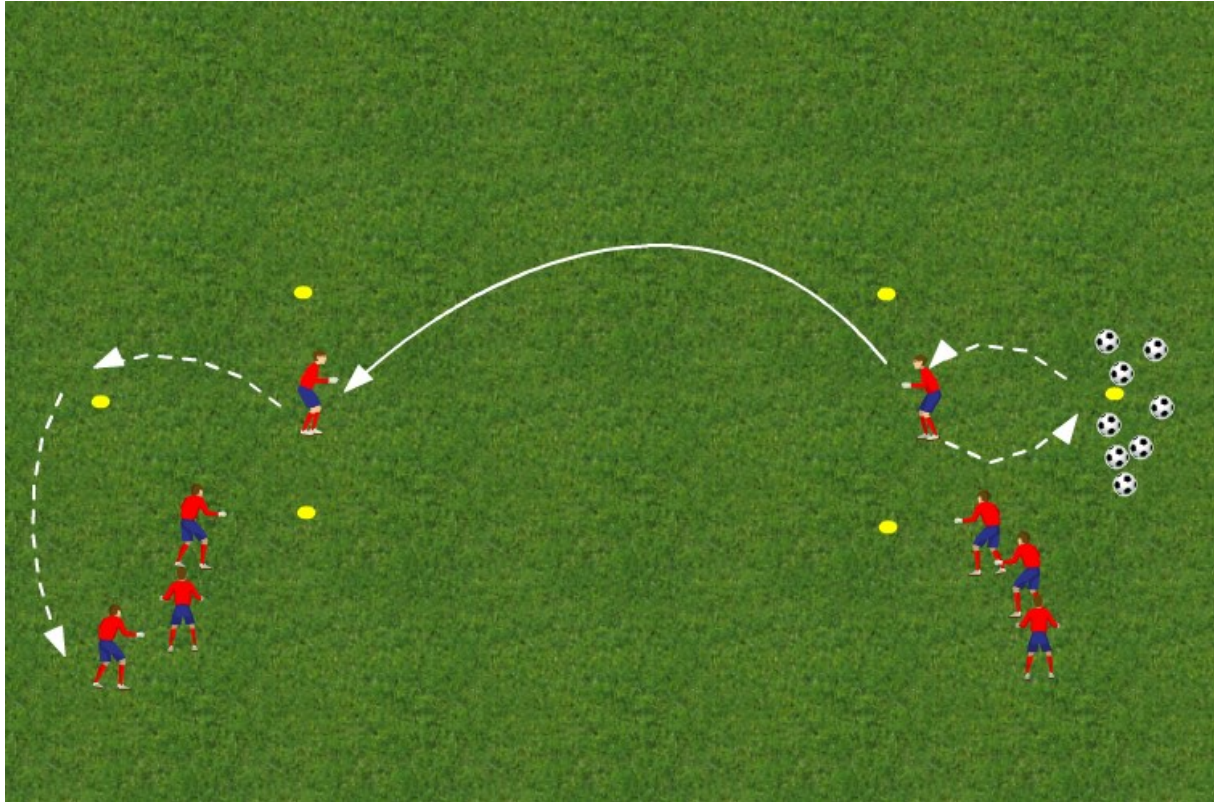
Organisation: Två lag med fyra spelare i varje. Fyra konmål.

Instruktioner: Spel 4 v 4 där varje lag anfallare 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.

Målvaktsspel



Beskrivning: Målvaktsspel

Syfte: Kasta, sparka, fånga, koordination, förhindra mål

Organisation: Samtliga bollar vid en kon, framför dessa två koner som målstolpar. Samma organisation på ett lagom avstånd mitt emot, dock utan bollar. Spelarna, så få som möjligt, uppdelade hälften vid varje konmål.

Instruktioner: En spelare springer från sitt mål och hämtar en boll och springer tillbaka till målet igen. Väl där kastar/sparkar spelaren bollen mot motsatt mål där en målvakt fångar bollen, vänder och springer och lämnar bollen vid konen bakom mål. När samtliga bollar bytt sida vänder övningen. Träna på att fånga bollen i "skopan", dvs i famnen.

Variationer: Rulla, kasta, sparka på liggande boll, volley. Försök pricka målvakten eller försök göra mål.