

Övningsbank

Teknikträning



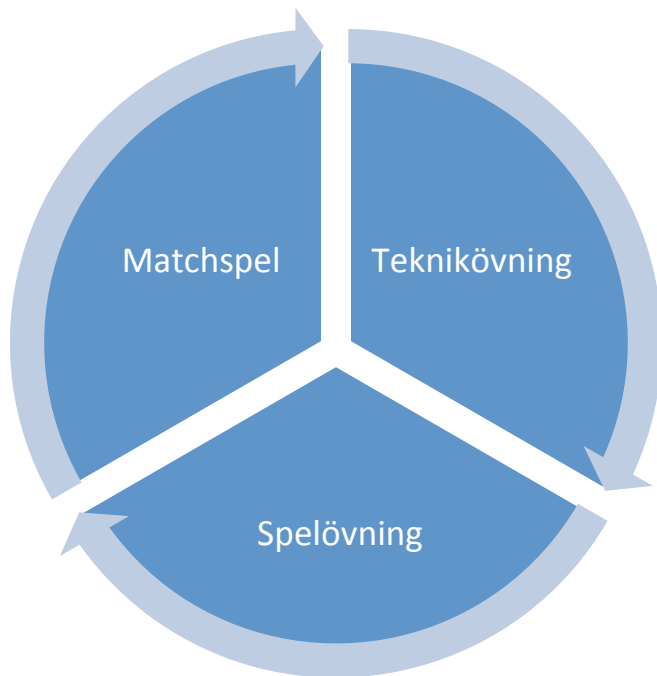
Övningsbank - Teknikträning

Inledande delen av träningen

Vi inleder träningen med att träna isolerat på en teknik som sedan följer med resterande delen av träningen. Tänk på att om ni tränat på t.ex. att utmana och dribbla i början av träningen är det bra att berömma spelaren när denne gör det i spelövning och matchspel.



Ett träningsupplägg



Vi tror att varje träning behöver delarna teknikövning, spelövning och matchspel.

Träningen

Samling

- Inled träningen med en samling, berätta vad som ska tränas

Teknikövning

Spelövning

Matchspel

Nedvarvning / avslutning på träningen

- Avsluta gärna träningen med någon glädjefylld lek

Tänk på att övergången mellan övningarna alltid tar tid därför rekommenderar vi att man håller sig till få övningar per träning.



Så uppför vi oss

Förhållningsregler

- Vi kommer i tid, och håller tider under träningen
- Spelarna tränar med rätt utrustning, träningsklädda med fotbollsskor och benskydd
- Spelarna använder vårdat språk och uppför sig schysst mot varandra
- Vid samling ska spelarna stå i en ordnad ring, axel mot axel så att alla kan se varandra, vi räcker upp handen på frågor och svarar när vi blir ombedda att svara
- Om tränaren bryter och ropar samling ska spelarna direkt jogga till tränaren och ställa sig i en ring
- Vi ser till att hålla ordning och reda runt planen, dvs att vi plockar upp vårt skräp och sprider inte vårt material omkring oss



Varje lag kan skapa egna förhållningsregler anpassade efter hur just den gruppen vill ha det på sina träningar

Förklaring

Modifiera övningarna efter behov

Övningsbanken innehåller ett antal övningar, vissa kommer ni kunna kopiera rakt av, andra kanske ni måste modifiera lite efter behov.

Övningarna passar på alla åldrar, men anvisningar och instruktionspunkter kanske behövs anpassas.

Vi har försökt skapa så tydliga ritningar som möjligt, men har ni frågor kontakta gärna den ansvariga över er åldersgrupp.



Bollens väg. Ex. pass eller skott



Spelarens väg, utan boll



Spelarens väg med boll, driver etc.

Krysslöp

Driva eller Finta/dribbla

Fyra konor med 6-10 meter mellan dem.

6-11 spelare, vid 12 spelare görs ett krysslöp till.

Om det är färre än 8 spelare är det viktigt att boll startar där spelarna är två stycken.

Anvisning:

Driv med bollen rakt över, undvik att krocka i mitten.

Variation:

Driv in till mitten och ut till höger/vänster/vänd-om.

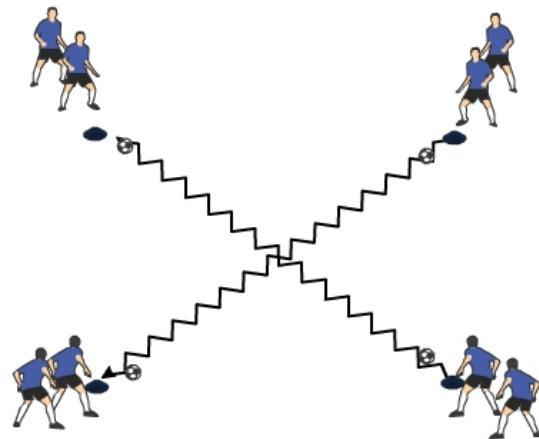
Olika sätt att driva boll t.ex. insida-utsida, ett-steg-en-touch.

Lägg in fint och dribbling i mitten.

Instruktioner:

Driv med bollen nära foten, lyft blicken efter tillslag.

Vid fri yta driv bollen med utsida av foten med tårna pekandes nedåt.



Övningarnas övning

Driva eller Finta/dribbla

En bra övning att variera med krysslöp, fler spelare är aktiva på samma yta och spelarna behöver lyfta blicken mer.

12 konor är utsatta 3 mitt emot 3 med ca 8-10m avstånd. 12-24 spelare kan delta samtidigt, optimalt är 18 spelare.

Anvisning:

Driv med bollen rakt över, undvik att krocka i mitten.

Variation:

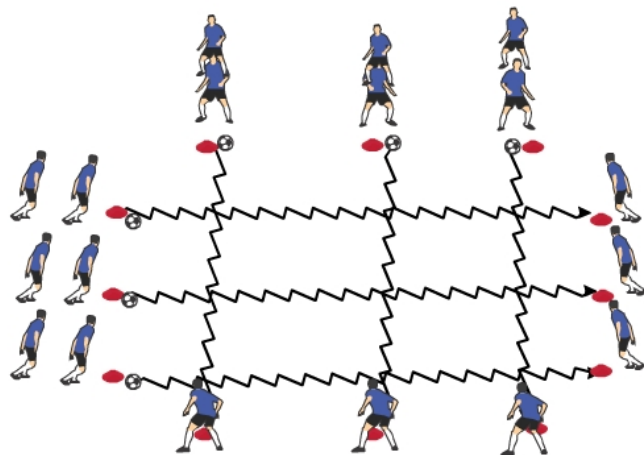
Olika sätt att driva boll ex. insida-utsida, ett-steg-en-touch.

Lägg in fint och dribbling i mitten.

Instruktioner:

Driv med bollen nära foten, lyft blicken efter tillslag.

Vid fri yta driv bollen med utsida av foten med tårna pekandes nedåt.



1vs1 Linjespel

Utmana – finta- dribbla

Spelare möts 1vs1 på en plan som är ca 5-6m bred och 10-12m lång, det kan vara 4 spelare på en och samma plan.

Anvisning:

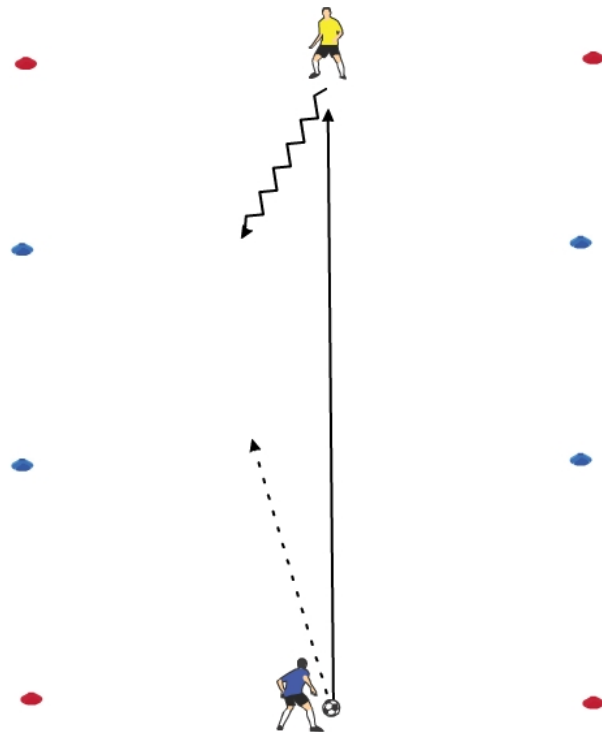
Spelare som börjar med boll passar till motståndaren och springer sedan upp för att försvara. Spelaren som får passning ska anfalla genom att driva, utmana, finta och dribbla. Om försvararen bryter boll kontrar han.

Variation:

Lägg till mål i hörnen för att uppmanna till riktningsförändring.

Instruktioner:

På fri yta driv boll, när försvararen närmar sig sänk farten för att finta och börja dribblingen. När anfallaren är i höjd med sin försvarare ska denne tempoväxla förbi för att ta sig bort från försvararen.



Barca-ring 2 tillslag

Orientering, medtag och passning

Ca 8 spelare står i en ring, använd konor om det behövs. Två anfallande spelare är i mitten tillsammans med en försvarare.

Anvisning:

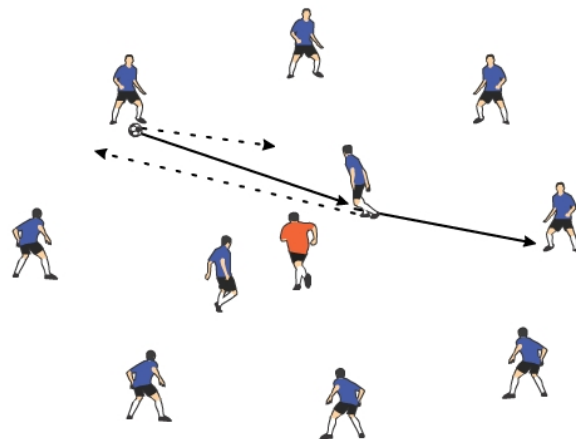
Bollen börjar hos spelare i yttre ringen, han ska passa en av de spelarna i mitten och efter det själv löpa in. Spelaren som får passning i mitten ska med första tillslaget flytta bollen för att på nästa spela vidare, han löper sedan ut till den plats han fick bollen ifrån.

Variation:

Arbeta med 1 eller 3 tillslag, kan även arbeta med att spelare i mitten får passa varandra.

Instruktioner:

Till spelare i mitten, gör dig halvt rättvänd, visa vilken fot du vill ha passning på (bör vara bortre), orientera dig innan medtag.



Spelbarhet - zoner

Ta en ny yta och bli spelbar

3 spelare spelar tillsammans, kan vara upp till 9 spelare på samma plan där de sätts ihop 3 och 3. Inga motståndare.

Planen byggs med flera mindre zoner.

Anvisning:

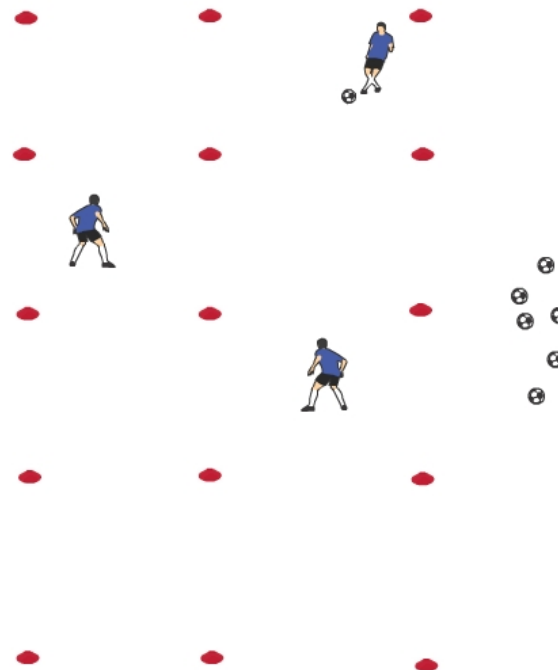
Spelare måste efter slagen passning löpa in i en ny zon där ingen medspelare finns, målet är att alltid göra sig spelbar för nästa passning samt att inte bli stillastående efter slagen pass.

Variation:

Ge anvisning att hitta längre passningar, där spelaren inte får passa till en spelare i en zon intill sin egna. Bestäm antal tillslag.

Instruktioner:

Spela boll, orientera dig genom att titta efter en ledig yta där du vill ha boll



Avslutningen

Spelarna ska lämna med ett leende!

Vi vill att alla spelare alltid går hem med ett stort leende och längtan till nästa träning. Därför är avslutningen viktig.

Avsluta gärna träningen med en lek eller/och en lagramsa som ni hittat på tillsammans.

Behöver du inspiration på lekar finns det på sidan för övningsbank.

