TRE MOT TRE

Individuellt Spel

Spelarens väg med bollen

Spelarens väg utan boll

Bollens väg

X Anfallsspelare

Försvarsspelare

Bollhållare

Kon

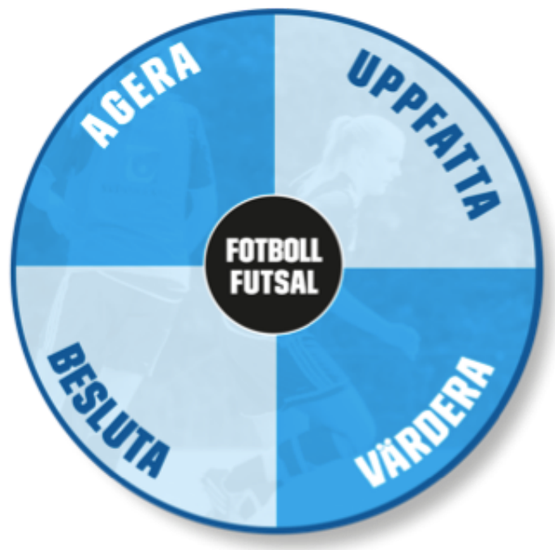
Boll





Driva - Skjuta - Vända

Bryta - Ta Bollen



A

Speluppbyggnad

Kontring

Komma till Avsluat och göra mål

- Passera motståndarna med bollen och göra mål

Omställning

F

Förhindra Speluppbyggnad

Återerövring av bollen

Förhindra & Rädda Avslut

- Bryta och ta bollen

- 1 x 60min / Vecka
- Stationsträning / Hög aktivitet
- 1 Ledare / 6 Barn

- Hinderbanor
- Stafetter

- 2 - 5 Poolspel / Cuper
- Alla spelar lika mycket
- Alla turas om att starta matcher

- Koordinationsövningar
- Rörlighet
- Snabbhet
- Rulla, Kasta och fånga bollen

- Omställning
- Återerövra Bollen
- Driva

- SvFF Tränarutbildning D
- Spelformsutbildning - Tre Mot Tre

- Långsiktig Utveckling: Tex. Att en spelare väljer en aktivitet på träningen som hen tycker är rolig.
- Göra nästa aktion: Tex. att en spelare tar tillbaka bollen när hen tappat den.
- Göra lagkamrater bättre: Tex. att en spelare berömmer en lagkamrat som anstränger sig för att ta till bollen

FEM MOT FEM

Spel med närmaste spelar

Spelarens väg med bollen
Spelarens väg utan boll
Bollens väg
X Anfallsspelare
Försvarsspelare
Bollhållare
Kon
Boll





Driva - Skjuta - Vända - Passa - Finta - Dribbla - Utmana - Ta emot bollen



Bryta - Markera - Pressa

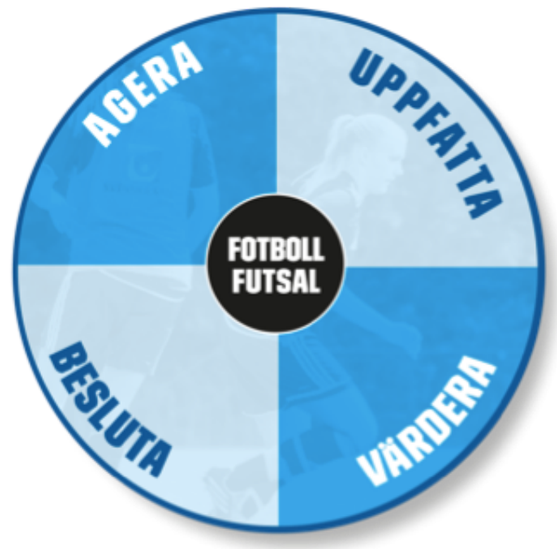
Spelbarhet



Rulla & Kasta Bollen



Fånga Bollen & Kasta sig



A

Speluppbyggnad

Kontring

Komma till Avsluat och göra mål

- Passera motståndarna med bollen och göra mål

Omställning

F

Förhindra Speluppbyggnad

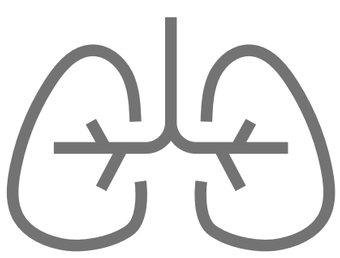
Återerövring av bollen

Förhindra & Rädda Avslut

- Bryta och ta bollen



- 2 x 60-75min / Vecka
- Stationsträning som följer ett tema
- 1 Ledare / 8 Spelare



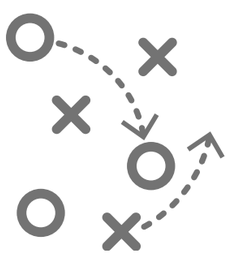
- Hinderbanor
- Stafetter



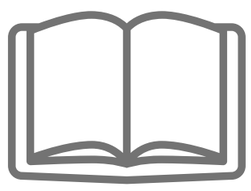
- 2 - 5 Poolspel / Cuper
- Alla spelar minst 2/3 av speltiden
- Alla turas om att starta matcher
- Variera position



- Koordinationsövningar
- Rörlighet
- Snabbhet
- Teknikträning med boll



- Omställning
- Återerövra Bollen
- Driva



- SvFF Tränarutbildning D
- SvFF Målvakt D
- Spelformsutbildning - Fem Mot Fem
- Föräldrar:Fotbollens spela, leka och Lär



- Långsiktig Utveckling: Tex. Att en spelarna får välja egna lösningar under träning.
- Göra nästa aktion: Tex. att en spelare vågar utmana igen om man tappat bollen.
- Göra lagkamrater bättre: Tex. att en spelare säger bra kämpat, eller bra försök till sina lagkamrater

SJU MOT SJU

Kollektivt spel lätt

Spelarens väg med bollen

Spelarens väg utan boll

Bollens väg

X Anfallsspelare

Försvarsspelare

Bollhållare

Kon

Boll





Driva - Skjuta - Vända - Passa - Finta - Dribbla - Utmana - Ta emot bollen



Bryta - Markera - Pressa - Tacklas

Spelbredd - Speldjup - Spelbarhet - Spelavstånd - Positionering - Spelvändning - Väggspel - Djupledsspel - Uppflyttning

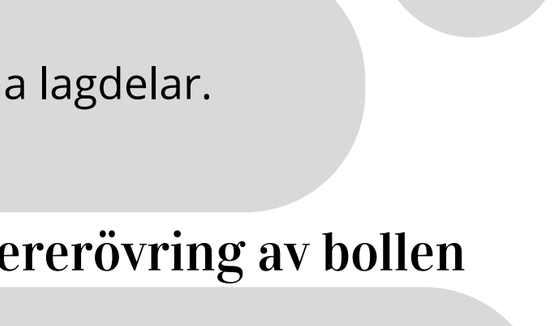


Försvarssida - Täckning - Uppflyttning - Nedflyttning

Rulla & Kasta Bollen - Inspark - Utspark



Fånga Bollen & Kasta sig - Palming - Bryta Djupledspassningar



A

Speluppbyggnad

- Uppfyller grundförutsättningarna i anfallsspel - 4S
- Spelbredd, Speldjup, Spelbarhet, Spelavstånd

Förhindra Speluppbyggnad

F

- Snabbt samla laget i sina lagdelar.

Kontring

- Erbjuder Speldjup framåt och Bakåt

Omställning

Återerövring av bollen

- Snabbt pressa bollhållaren

Komma till Avsluat och göra mål

- Ha de flesta av våra avslut från straffområdet.

Förhindra & Rädda Avslut

- Förhindrar avslut i Straffområdet



- 3 x 60-90min / Vecka
- Matchlika övningar med hög aktivitet
- Följ samma tema under veckan
- Variera Positionerna
- 1 Ledare / 10Spelare



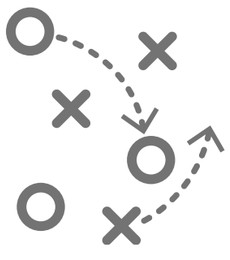
- Hinderbanor
- Stafetter
- Parövningar
- Övningar med kroppsvikt som belastning



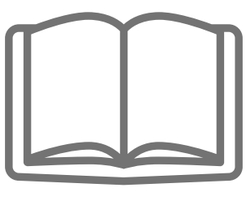
- Max 1,5 matcher / Vecka under säsong
- Alla spelar minst 2/3 av speltiden
- Alla turas om att starta matcher
- Variera position



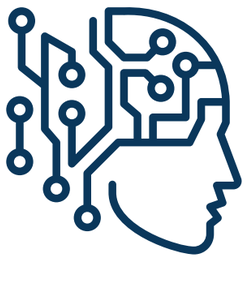
- Koordinationsövningar
- Rörlighet
- Snabbhet
- Teknikträning med boll
- Knäkontroll



- Grundförutsättningar i anfallsspel
- Arbeta med lagdelar
- Prata om spelytor



- Tränarutbildning UEFA-C
- SvFF Målvakt D
- Spelformsutbildning - Sju Mot Sju
- Föräldrar:Fotbollens spela, leka och Lär



- Långsiktig Utveckling: Tex. Att en spelarna reflekterar vad hen lärt sig i samband med träning / Match
- Göra nästa aktion: Tex. att en spelare fortsätter göra sig spelbar även vid motgång
- Göra lagkamrater bättre: Tex. att en spelare berömmer lagkamrater som är spelbara

NIO MOT NIO

Kollektivt spel - Medel

Spelarens väg med bollen

Spelarens väg utan boll

Bollens väg

X Anfallsspelare

Försvarsspelare

Bollhållare

Kon

Boll





Driva - Skjuta - Vända - Passa - Finta - Dribbla - Utmana - Ta emot bollen - Nicka

Bryta - Markera - Pressa - Tacklas Nicka - Blockera

Spelbredd - Speldjup - Spelbarhet - Spelavstånd - Positionering - Spelvändning Väggspel - Djupledsspel - Uppflyttning - Avledande rörelse - Överlappning

Försvarssida - Täckning - Uppflyttning - Nedflyttning - Centrering - Överflyttning - Understöd

Rulla & Kasta Bollen - Inspark - Utspark

Fånga Bollen & Kasta sig - Palming - Bryta Djupledspassningar - Upphopp - Fånga eller Boxa bollen



A

Speluppbyggnad

- Uppfyller grundförutsättningarna i anfallsspel - 4S
- Ha spelbarhet i alla spelytor

Kontring

- Erbjuder Speldjup framåt och Bakåt
- Vara spelbar i spelyta 2 & 3

Omställning

Komma till Avsluat och göra mål

- Ha de flesta av våra avslut från straffområdet.
- Vara snabb på returer

F

Förhindra Speluppbyggnad

- Snabbt samla laget i sina lagdelar.
- Förhindra spel genom våra lagdelar

Återerövring av bollen

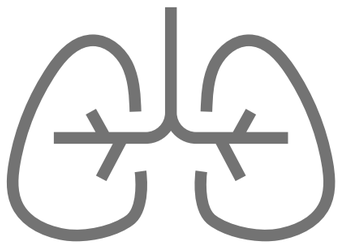
- Snabbt pressa bollhållaren
- Förhindra passningsalternativ

Förhindra & Rädda Avslut

- Förhindrar avslut i Straffområdet
- Vara Snabb på returer



- 4 x 60-90min / Vecka
- Matchlika övningar med hög aktivitet
- Följ samma tema under veckan
- Variera Positionerna
- 1 Ledare / 10Spelare



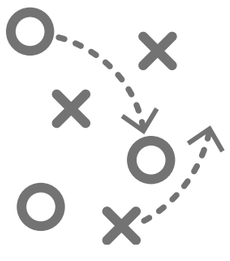
- Hinderbanor
- Stafetter
- Parövningar
- Övningar med kroppsvikt som belastning



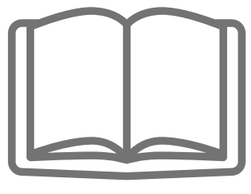
- Max 1,5 matcher / Vecka under säsong
- Alla spelar lika mycket
- Alla turas om att starta matcher
- Variera position
- Ha mätpunkter från veckans tema



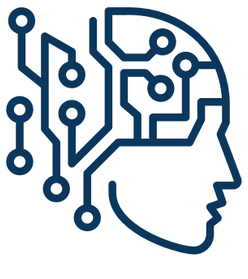
- Koordinationsövningar,Rörlighet & Snabbhet
- Teknikträning med boll
- Löpningar med riktningsförändringar
- Löpning med hastighetsförändringar
- Knäkontroll - Nordic Hamstring
- Hoppa, landa, löp



- Lära ut Grundförutsättningar i anfallsspel
- Lära ut Grundförutsättningar i försvarsspel
- Lär ut Korridorer, Spelytor och tredjedelar
- Lär ut spelytor, Assistytor, Golden Zone



- Tränarutbildning UEFA-C
- SvFF Målvakt C
- Spelformsutbildning - Nio Mot Nio
- Föräldrar:Fotbollens spela, leka och Lär



- Långsiktig Utveckling: Tex. Att en spelarna sätter upp mål inför träning & match samt utvärderar
- Göra nästa aktion: Tex. att en spelare går in nickduell även fast hen förlorat nickduell tidigare
- Göra lagkamrater bättre: Tex. att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater

ELVA MOT ELVA

Kollektivt spel - Avanserat

Spelarens väg med bollen

Spelarens väg utan boll

Bollens väg

X Anfallsspelare

Försvarsspelare

Bollhållare

Kon

Boll







Driva - Skjuta - Vända - Passa - Finta - Dribbla - Utmana - Ta emot bollen - Nicka

Bryta - Markera - Pressa - Tacklas Nicka - Blockera



Spelbredd - Speldjup - Spelbarhet - Spelavstånd - Positionering - Spelvändning Väggspel - Djupledsspel - Uppflyttning - Avledande rörelse - Överlappning- Positionsbyte

Försvarssida - Täckning - Uppflyttning - Nedflyttning - Centrering - Överflyttning - Understöd



Rulla & Kasta Bollen - Inspark - Utspark

Fånga Bollen & Kasta sig - Palming - Bryta Djupledspassningar - Upphopp - Fånga eller Boxa bollen



A

Speluppbyggnad

- Uppfyller grundförutsättningarna i anfallsspel - 4S
- Ha spelbarhet i alla spelytor
- Ha Spelbarhet i alla korridorer

Kontring

- Erbjuder Speldjup framåt och Bakåt
- Vara spelbar i spelyta 2 & 3
- Vara spelbar i fler korridorer

Komma till Avsluat och göra mål

- Ha de flesta av våra avslut från straffområdet.
- Vara snabb på returer
- Ha många löpningar in i Straffområdet

F

Förhindra Speluppbyggnad

- Snabbt samla laget i sina lagdelar.
- Förhindra spel genom våra lagdelar
- Försvara i tre korridorer närmst bollen

Återerövring av bollen

- Snabbt pressa bollhållaren
- Förhindra passningsalternativ
- Förhindra spel framför
- Förhindra spel bakom backlinjen

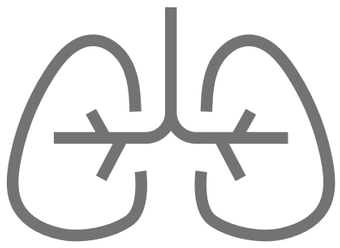
Förhindra & Rädda Avslut

- Förhindrar avslut i Straffområdet
- Vara Snabb på returer
- Försvara ytor i straffområdet

Omställning



- 5-7 x 60-90min / Vecka
- Matchlikt & positionsanpassat
- Följ samma tema under veckan
- Variera Positionerna
- 1 Ledare / 10Spelare



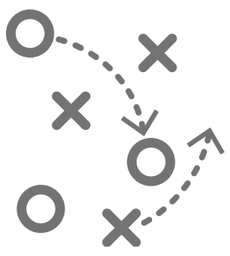
- Hinderbanor
- Stafetter
- Parövningar
- Övningar med kroppsvikt som belastning
- Motståndsband & fria vikter



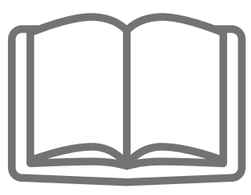
- Max 1,5 matcher / Vecka under säsong
- Alla i matchtruppen erbjuds speltid
- Hitta lösningar för matchspel för alla i laget
- Variera position - Ha mätpunkter från veckans tema - träna på att tävla



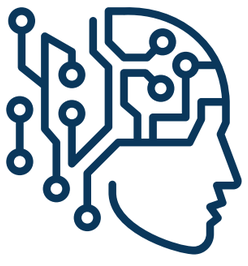
- Koordinationsövningar,Rörlighet & Snabbhet
- Teknikträning med boll
- Löpningar med riktningsförändringar
- Löpning med hastighetsförändringar
- Knäkontroll - Nordic Hamstring
- Accelerationer & Inbromsningar



- Lära ut Grundförutsättningar i anfallsspel
- Lära ut Grundförutsättningar i försvarsspel
- Lär ut Korridorer, Spelytor och tredjedelar
- Lär ut spelytor, Assistytor, Golden Zone



- Tränarutbildning UEFA-B
- UEFA Youth B
- SvFF Målvakt C
- Spelformsutbildning - 11 Mot 11
- Föräldrar:Fotbollens spela, leka och Lär



- Långsiktig Utveckling: Tex. Att en spelarna planerar & prioriterar mellan idrotter, skola, fritid
- Göra nästa aktion: Tex. att en spelare fortsätter att spela efter lagets arbetssätt även i motgång.
- Göra lagkamrater bättre: Tex. att en spelare diskuterar med varandra om olika lösningar på planen