

Nº1 STARTÖVNINGAR

ALLA INNE



Yta: Anpassad (20 x 10 m 20 st)



Valfritt antal



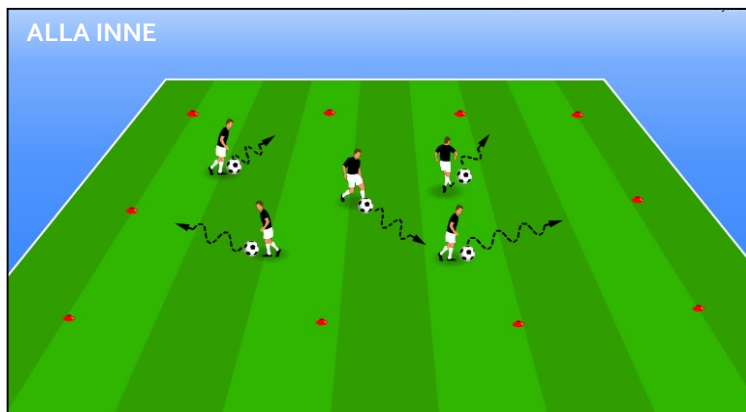
1 boll per spelare



-



-



SYFTE

- Bollkontakt, driva, finta, vända, få upp blicken, analysera och fatta beslut.

ANVISNINGAR

- Alla spelare driver, fintar, dribblar och vänder fritt inom en begränsad yta. Anpassa ytan efter spelarnas ålder, färdigheter och antal, ju trängre desto svårare.

INSTRUKTIONSPUNKTER

- Försök att få upp blicken så mycket som möjligt (inte titta på bollen hela tiden).
- Använd båda fötterna och driv så ofta som möjligt med vristen.



VARIATIONER

Unga spelare, så som 6-åringar, kan man bara släppa in på en yta. De kommer att börja driva bollen utan instruktion och de kommer att ha svårt att stanna inom ytan.

Driva boll med bara höger respektive vänster fot.

Arbeta med en bestämd eller valfri vändning. Höger/vänster insida/utsida, Cruyff-vändning.

Utmana varandra med en valfri eller bestämd fint. T. ex. överstegsfint åt något håll. De ska utmana varandra. Alla har fortsatt var sin boll.

Nº2

STARTÖVNINGAR

BOLLKULL



Yta: anpassad



Valfritt antal spelare



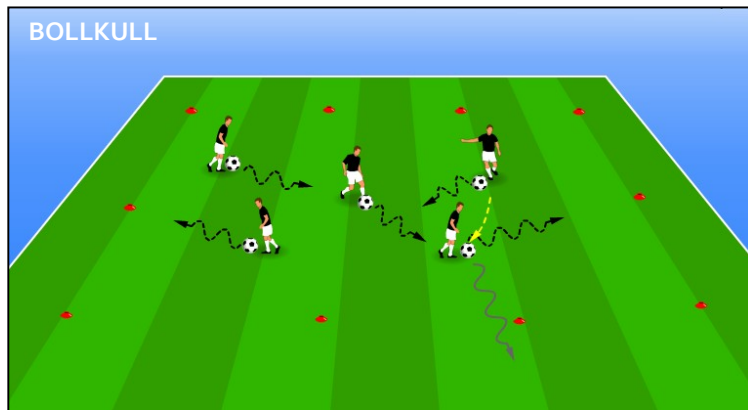
1 boll per spelare



-



-



SYFTE

- Bollbehandling, vara uppmärksam på sin omgivning, analysera och fatta beslut etc. Driva och täcka boll samt ha kul.

ANVISNINGAR

- Alla spelare har varsin boll inom en begränsad yta. De ska driva och skydda bollen samtidigt som de ska försöka sparka de andras bollar ur ytan.
- Om ens egen boll blir utsparkad ur ytan hämtar man den och börjar om. Den som sparkade bort bollen får en poäng.
- Anledningen till att man inte ska bli utslagen är att vi inte ska ha passiva spelare som står och tittar på när andra övar utan vi vill ha så mycket aktivitet som möjligt under träningen. Meningen är ju att de ska träna.
- Räkna poäng under en bestämd tidsperiod, t.ex. 5 minuter.



VARIATIONER

Anpassa ytan efter spelarnas antal, ålder och färdigheter. Ju mindre yta och ju fler spelare desto svårare.

Nº3

STARTÖVNINGAR

SVANSKULL



Yta: anpassad



Valfritt antal spelare



1 boll per spelare



-



-



SYFTE

Bollbehandling, vara uppmärksam på sin omgivning, analysera och fatta beslut etc. Driva och täcka boll samt ha kul.

ANVISNINGAR

- Spelarna har en väst, strumpa eller annat lämpligt som svans (nedstoppat i byxorna bak).
- På en begränsad yta ska man stjäla varandras svansar.
- Om man blir av med svansen så sätter man tillbaka den igen (den ska slängas på marken av den som tar den) och börjar om. Den som tog svansen får en poäng.
- Anledningen till att man inte ska bli utslagen är att vi inte ska ha passiva spelare som står och tittar på när andra övar utan vi vill ha så mycket aktivitet som möjligt under träningen. Meningen är ju att de ska träna.
- Räkna poäng under en bestämd tidsperiod, t.ex. 5 minuter.



VARIATIONER

Anpassa ytan efter spelarnas antal, ålder och färdigheter. Ju mindre yta och ju fler spelare desto svårare.

Nº4 SMÅLAGSSPEL

SMÅLAGSSPEL GRUND



Yta: 3-4 x 6-8 m och uppåt



2 mot 2, 3 mot 3



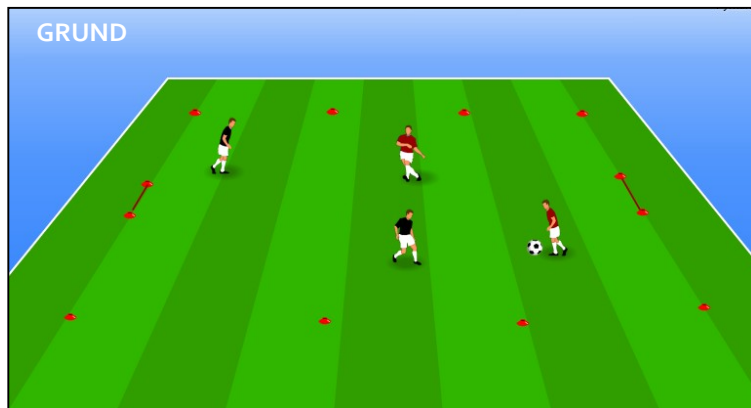
1 boll



-



-



SYFTE

Att träna alla delar av spelet, speluppfattning, spelförståelse, spelavstånd, riktningar, anfall och försvar, bollbehandling, mottag och medtag etc. Beroende på regler kan fokus vara på särskilda moment.

ANVISNINGAR

- Ett konmål mitt på varje kortsida.
- Inled med spel utan regler, bara att göra mål.

INSTRUKTIONSPUNKTER

Man kan lära de lite äldre spelarna fördelarna med att:

- Ta emot med bortre fot
- Vara sidvända
- Vara uppmärksam på omgivningen och fatta snabba beslut samt kommunicera



VARIATIONER

För de yngsta kan målen vara mycket breda, t.o.m. hela kortsidorna.

Inför två konmål på varje kortsida ute vid hörnet mot långsidorna istället för ett mål mitt på kortsidan. Det tvingar till ökad spelbredd.

Ett antal passas inom laget innan mål. Antal efter antal spelare och ålder. Två passas kan säkert räcka väl för 6-åringar.

Man måste driva bollen genom målet för att det ska räknas (försvarande, öva på att driva boll, tvingar till löpning).

Mål räknas bara om det sker med en touch (direktpass, passas för de lite äldre)

Skapa två zoner (två planhalvor) och man måste vara inom anfallszonen för att få göra mål. När det fungerar bra så dela upp i tre zoner så att anfallszonen blir mindre. Tre zoner kan bli för mycket för de allra minsta. Övning av djupledsspel.

Dela upp planen i två zoner, höger och vänster, och inför regel att man måste ha en spelare i respektive zon (öva breddspel). Inför regel att bollen måste ha varit i båda zonerna innan man får göra mål (för de lite äldre).

Använd en joker som alltid är med anfallande lag.

För att öva avslut och målvaktsspel så använd "riktiga" mål istället för konmålen och ta med målvakter. Glöm inte att byta positioner så att alla får prova på att spela målvakt, förutsatt att man vill. OBS! Målvakten rullar ut boll, i värsta fall kastar, så att spelarna övar på att spela sig upp i planen. Använd inte hörnor, de är onödigt i unga åldrar. Se istället till att få igång spelet så fort som möjligt. Boll över kortlinjen är målvakts boll.

N.º5

SMÅLAGSSPEL VARIATIONER

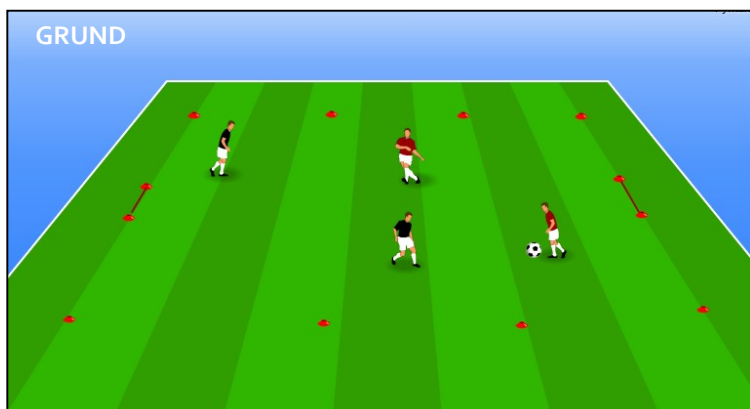
SYFTE

Avslut, väggspel, medtagningar och målvaktsträning.

ORGANISATION

Grunden för smålagsspel är att spela två lag mot varandra i en yta eller med två stycken mål (s k tvåmål). Men smålagsspel går att variera ofantligt mycket. Nedan finns ett antal exempel på hur du som tränare kan variera övningen. Kom också ihåg att det är utvecklande för dig som tränare att hitta på egna variationer!

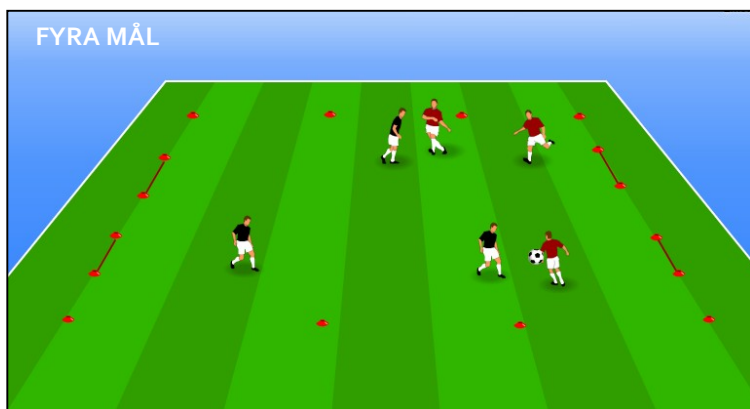
Använd smålagsspel för att öva på olika färdigheter i en matchlik miljö!
Läs också introduktionen till smålagsspel i dokumentets början.



FLERA MÅL

För att spelarna ska öva på att ha bredd i anfallsspelet kan man sätta upp fyra stycken konmål, ett på varje kortsida ute vid hörnet mot långsidorna där varje lag försvarar de två vid egen kortsida. Vi övar också på spelavstånd mellan spelarna vilket är viktigt. Spelare i yngre åldrar söker sig ofta till den spelare i egna laget som har bollen.

För att variera övningen ytterligare kan vi bestämma att mål räknas endast om en passning slås igenom ett konmål till en medspelare som löpt dit och som tar emot bollen. På det sättet uppmuntrar vi spelarna till att ta mycket löpningar och att vara spelbara. Som tränare kan vi variera var vi placerar konmålen. Det viktiga är att vi hela tiden har ett syfte med vart vi sätter dom.

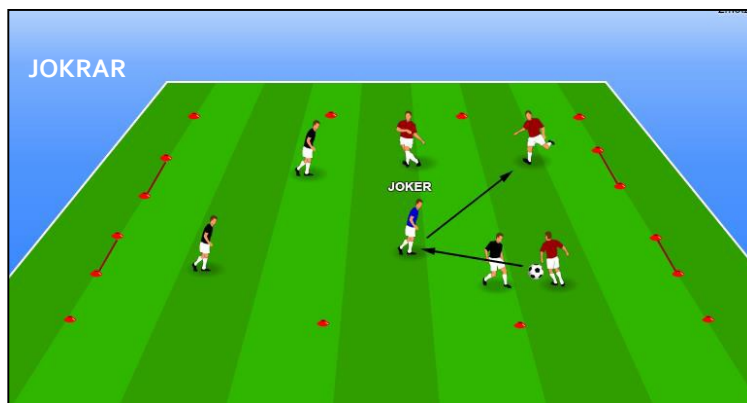


N.º6

SMÅLAGSSPEL

JOKRAR

För att förenkla, eller försvåra, för ett av lagen kan vi använda oss utav jokrar. Jokern spelar alltid med det bollförande laget. Detta innebär mao att jokrarna växlar mellan lagen hela tiden. Det tvingar spelarna i båda lagen inkl jokern att tänka efter och titta upp hela tiden.



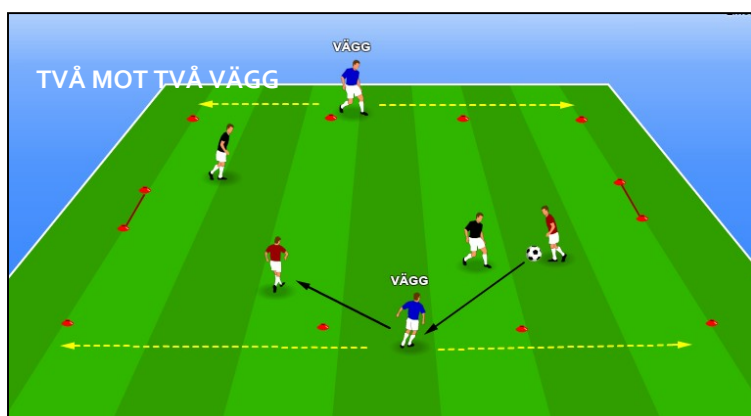
VÄGGAR

Ett klassiskt knep för att få spelarna att inse vikten av att ha spelavstånd. När man spelar med väggar är det förbjudet för dem att kliva in i ytan och det är förbjudet för spelarna inne i ytan att ta bollen ifrån en vägg. Väggarna måste alltså hålla sig utanför och längs med "sin" kant, den s k korridoren. Se bild till höger. Oftast har väggarna en tillslagsbegränsning, dvs ex maxtvå tillslag på bollen. När vi spelar inne i en yta kan man göra mål genom att exempelvis komma upp i tio passningar inom laget eller få en poäng för varje lyckad överstegsint etc.

Efter x antal minuter byter man och ett annat lag blir väggar. Detta kallas för aktiv vila och innebär att man inte arbetar lika hårt när man är vägg som när man spelar inne i ytan.

Detta är grunden för övningen men den går att variera väldigt mycket. Exempelvis kan alla väggarna alltid vara på bollhållande laget eller så kan två väggar vara på ett lag och de andra två på det andra laget. Då får spelarna inne i ytan endast passa "sin" vägg. Man kan också använda sig av väggar på kortsidorna – se Marks övning.

I bilden till höger har man en spelare utanför varje långsida som bara får röra sig i korridoren. Väggarna är då alltid på bollhållande laget.

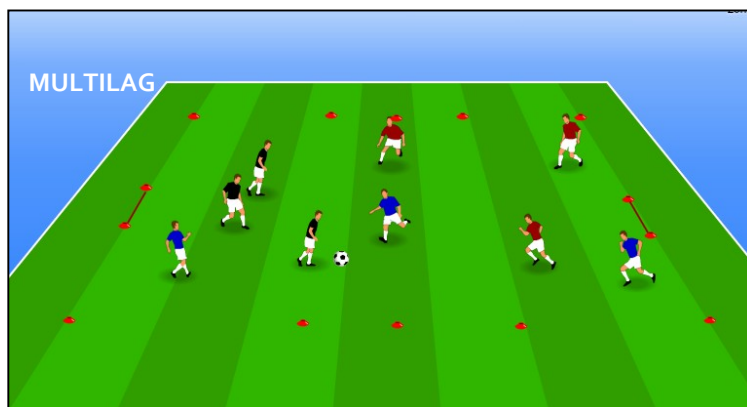


N.º7

SMÅLAGSSPEL

FLER ÄN TVÅ LAG

En bra övning där man tränar på det mesta. Antingen spelar man två lag mot ett, exempelvis svarta och röda mot blåa. Om blåa laget tar bollen av svarta laget blir svarta det lag som direkt försvarar. Genom att vara i numerärt överläge ökas chansen till ett lyckat passningsspel vilket leder till ökat självförtroende hos spelarna. Särskilt viktigt för yngre spelare.



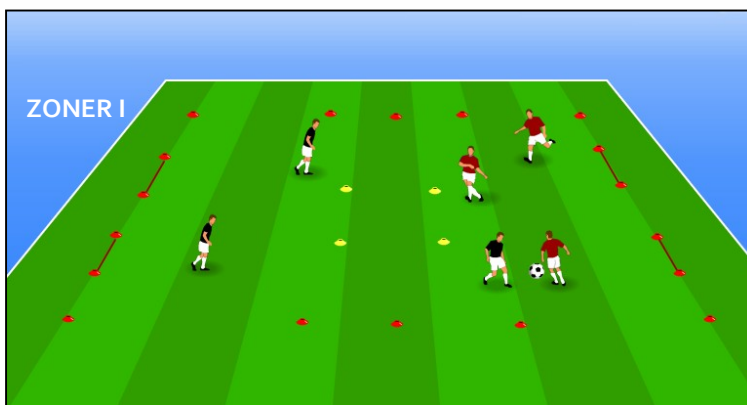
ZONER

Genom att dela in planen i olika zoner kan vi få spelarna att få en större förståelse för spelet. För att undvika den klassiska gröten runt bollen kan vi lägga ut en eller flera förbjudna zoner. I bilden till höger har det konats upp en kvadrat i mitten och ingen får löpa igenom den ytan. Det är dock okej att slå en passning igenom den.

Syftet är att spelarna ska sprida ut sig mer på planen och det är ett väldigt bra sätt för spelarna att förstå vikten av att utnyttja planens bredd och djup.

Alla anfaller och alla försvarar.

I unga åldrar blir spelarna ofta besvikna om de får spela backar. För dem är nämligen backarna aldrig delaktiga i anfallen, det är ju anfallarna som gör målen. Genom att använda oss av zoner kan vi få en backlinje att inse att de också är anfallare. I övningen till höger måste nämligen alla spelarna vara över mittlinjen när målet görs, annars underkänns det. Nästa steg blir då att uppmuntra anfallarna till att passa hem till backarna. Zonindela gärna planen på olika sätt för att öva på olika delar i spelet – enklare för unga spelare, lite mer komplicerat för de äldre. Använd både planens djup och bredd för detta.



Nº 8 SMÅLAGSSPEL

LONDON TUR & RETUR



Yta: 15 x 15 m



4 spelare



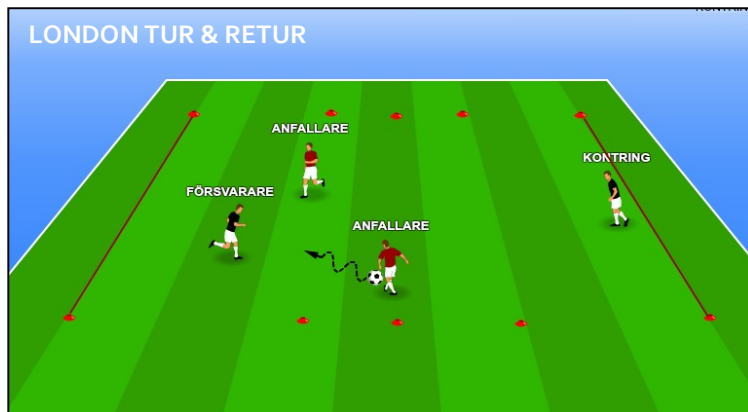
1 boll



-



Mållinje: ca 6-8 m



SYFTE

360 övning – passningsteknik, finter, brytningar, rörelse med och utan boll, omställningar

ANVISNINGAR

- Dela upp barnen i tvåmannalag. Varje match pågår i tre minuter under vilken två spelare anfaller ett mål i taget. Varje mål försvaras av en försvarare. För att göra mål måste en av de två anfallarna driva bollen under kontroll över linjen. Attacken är avslutad när:
 - en anfallare lyckas driva bollen med kontroll genom målet
 - en försvarare lyckas erövra bollen, passa den till sin lagkamrat som står i målet på motsatt sida och lagkamraten lyckas driva bollen genom anfallarnas mål (kontring)
 - ett regelbrott begås av anfallarna. Då ska försvararen med en frispark försöka passa bollen till sin lagkamrat i det motsatta målet eller
 - ett regelbrott begås av försvararna. Då får anfallaren välja mellan att med en frispark försöka passa till anfallskompis eller själv istället för passning (om anfallskompisen är markerad) försöka driva bollen genom målet.
- Oavsett resultatet av kontringen ska nästa 2v1 ske mot det motsatta målet. Varje match består av fyra perioder, två perioder där laget anfaller och två där laget försvarar. Varje period är maximalt tre minuter.



VARIATIONER

Försvarsarbete 1 vs 1 - Samma lag enligt ovan där de turas om att köra 1v1 på en 15x8m plan. Mål genom att driva bollen med kontroll över 6m-linjen.

Bäst av sex försök till bollerövring - Tre spelare driver varsin boll inom en 15x8m plan. Den fjärde spelaren har sex försök på sig att försöka göra en brytning. Flest brytningar vinner. Turas om.

En försvarare mot tre anfallare - Tre spelare startar med varsin boll på 8 m-linjen. De ska försöka ta sig över till andra 8m-linjen. Byt försvarare efter fem omgångar. Försvarare med flest brytningar vinner.

Tre-minuters skjutning - Två i varje mål på 15x8m-planen. Genom skott under axlarna försöka göra så många mål som möjligt på de andra två. Variation: Använd två bollar.

Nº9

SMÅLAGSSPEL

ÖVERTAG

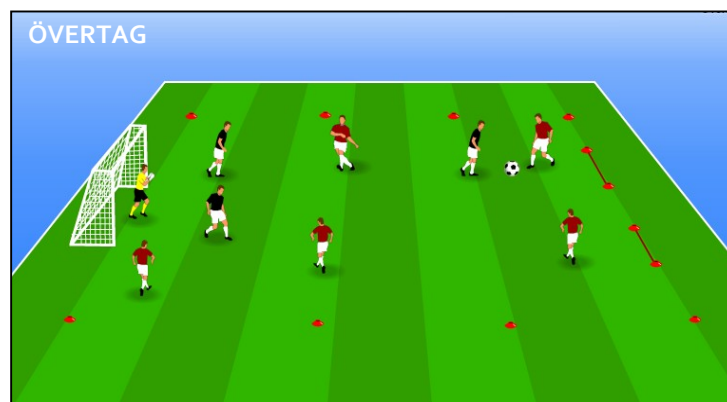


Yta: Utökat straffområde
3 mot 2, 5 mot 3

1 boll

-

-



SYFTE

Att träna alla delar av spelet, speluppfattning, spelförståelse, spelavstånd, riktningar, anfall och försvar, bollbehandling, mottag och medtag etc.

ANVISNINGAR

- Antalet spelare, ålder och förmågor avgör spelplanens yta.
- Istället för lika många spelare i respektive lag har man fler i det ena laget som mer övar anfallsspel och laget med färre spelare övar mer på försvarsspel.
- Detta kan utföras i massor av variationer. En utgångsvariant (för de lite äldre, förenkla för 6-åringar):
 - utgångspunkt 5 mot 3
 - Anfallande lag har "riktigt" mål med målvakt som rullar ut bollen. Försvarande lag har två konmål, ett i vardera ände på deras kortlinje. Ha en förhållandevis bred plan. Storlek avgör intensiteten och svårighetsgraden som alltid. Anpassa till gruppen.
 - Försvarande lag startar på egen kortlinje när målvakt i anfallande lag rullar ut till någon av sitts lags spelare.
 - Anfallande lag måste ha 5 passningar inom laget innan de får göra mål i något av de två konmålen.
- Observera att med regeln att anfallande lag måste ha ett visst antal passningar inom laget innan de får göra mål så behöver de vara så många fler eller på annat sätt "överlägsna", så att de har en chans att uppnå antalet passningar då och då.
- Tryck på att "bollförande lag ska spela sig ur press och att försvarande lag ska pressa tillsammans vilket kräver kommunikation.



VARIATIONER

Man kan variera typer av mål och också öva med konmål för försvarande lag alternativt att båda lagen har "riktiga" mål med målvakt.

Variera mellan att man måste passa bollen in genom målet samt att driva genom bollen.

Variera antal spelare i de olika lagen, från 2 mot 1 till t. ex. 7 mot 5. Tänk då på att anpassa planen och reglerna också.

Variera storlek på planen inklusive bredd och längd för att försvåra, göra lättare, intensifiera spelet eller skapa större ytor.

Variera vad anfallande lag måste prestera innan de får göra mål, t.ex. antalet passningar inom laget eller att målvakten måste ha haft bollen ett visst antal gånger (på fötterna) innan de får göra mål.

Nº 10 SMÅLAGSSPEL



Yta: 5 x 5 m



4 mot 4 eller fler



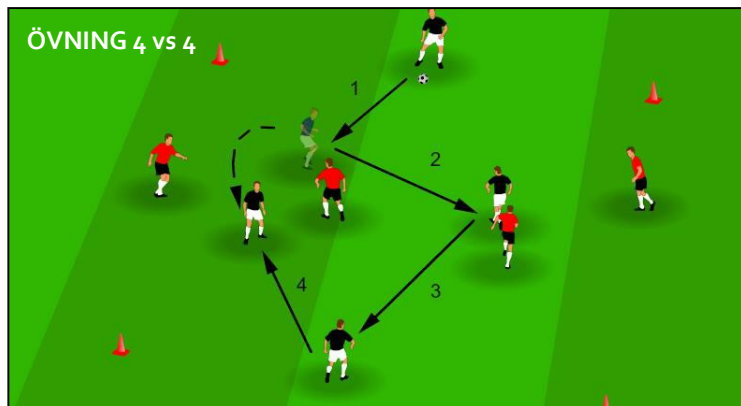
1 boll



-



-



SYFTE

Att träna alla delar av spelet, speluppfattning, selfförståelse, spelavstånd, riktningar, anfall och försvar, bollbehandling, mottag och medtag etc. Beroende på regler kan fokus vara på särskilda moment.

ANVISNINGAR

- Alla sidor är lika långa i denna spelövning.
- Respektive lag har en linjespelare på vardera motstående sidor (linjer) samt två eller fler spelare i mitten (två mittfältsspelare per lag om man spelar 4 mot 4, tre om man spelar 5 mot 5 etc.). Det andra laget formerar sig på samma sätt men i motstående riktning.
- I utgångsversionen med två mittfältare och två linjespelare per lag så ska respektive lag spela bollen från den ena linjespelaren till den andra via mittfältarna. Poäng fås om man lyckas spela bollen till den motstående linjespelaren under kontroll och att minst en av mittfältarna har haft bollen.
- Man får spela bollen direkt mellan linjespelarna för att behålla den inom laget. Likaså får mittfältarna passa tillbaka bollen till den linjespelare som den fått bollen av. Dessa passar ger dock inga poäng.

INSTRUKTIONSPUNKTER

Man kan lära de lite äldre spelarna fördelarna med att:

- Ta emot med bortre fot
- Vara sidvända
- Vara uppmärksam på omgivningen och fatta snabba beslut samt kommunicera



VARIATIONER

Storleken på ytan varieras för att få olika svårighetsgrad och tyngdpunkt på övning av olika färdigheter.

Olika antal spelare.

Inför regel att båda mittfältarna ska haft bollen innan den spelas till motstående linjespelare för att få poäng. Om det är fler mittfältare så ska fler ha haft bollen.

Man får inte passa tillbaka till den linjespelare man fått bollen av.

Det går att inför många olika regler i övningen liksom i alla spelövningar.

Nº 11 ÖVRIGA ÖVNINGAR

DEM ÄR RÄDD FÖR ZLATAN?



Yta: 30 x 20 m

Fritt antal (1-

3 vakter på

'muren') 1

boll per

spelare

-

-

SYFTE

Driva, dribbla, finta, vara uppmärksam, luras och att ha kul.

ANVISNINGAR

- Alla spelare med boll börjar bakom kortlinjen.
- 1-3 spelare är vakter. De ska försöka ta bollen av bollhållarna.
- Spelarna ska genom att driva, dribbla och finta, ta sig förbi vakterna, eller "muren", och över till andra sidan. Förlorar man bollen blir man själv vakt.
- Vakterna får inte försöka vinna boll i ytterzonerna.
- Sista spelaren kvar med boll vinner.

VARIATIONER

Bollförande spelare kan vara i par och därmed också ha möjlighet att passa sig förbi vakterna.