

MÄLARHÖJDENS IK

Spelarutbildningsplan

Guide med övningar



10-12 år

Inledning

I ledarguiden för barn 6-9 år är det mycket fokus på individen, lek, lust och en positiv lärande miljö där spelarna ska våga mycket och utmana sig själva. Fokus i träningen är spelet, att öva på färdigheter i en spelliknande miljö. Det gäller också i denna guide för spelare i åldrarna 10-12 år.

I åldrarna 10-12 år kan man dock fokusera lite mer på barnens fysiska träning och på sammanhanget dvs. att de spelar tillsammans i ett lag och hur man agerar i anfallsspel och försvarsspel. Det är lite mer fokus på var man befinner sig på planen i olika situationer och i förhållande till med- och motspelare. En annan stor skillnad är att spelarna spelar 7-mot-7 och inte 5-mot-5.

Det är dock fortsatt viktigast att utbilda individer och deras färdigheter, inte att lära dem att spela i olika system. Det finns det gott om tid att prata om olika arbetssätt då de blir äldre. Vi ska också lära dem att vara flexibla inför de olika situationer som uppstår.

Tänk också på att spelarna befinner sig i olika åldrar rent utvecklingsmässigt, deras biologiska ålder. Det medför att träningen och matchspelet behöver anpassas till individerna beroende på var i utvecklingen spelarna befinner sig, det skiljer sig mycket.

Träningen

Under match befinner sig spelaren hela tiden i en komplex miljö där den behöver vara uppmärksam på många saker, på var medspelare och motståndare befinner sig och vad de gör, på riktningen till motståndarens mål och det egna etc. Beslut behöver tas ofta och snabbt. I fotbollsmatcher är ingen situation exakt densamma.

I träningen ska vi försöka att återspegla matchmiljön. Alltså behöver vi skapa en komplex miljö där spelaren behöver koncentrera sig på sin omgivning samtidigt som den övar olika färdigheter med och utan boll. Att uppfatta och förstå, analysera, fatta bra beslut och att kunna agera utifrån dem är mycket viktigt för att lyckas med sitt fotbollsspel. Vi kallar det för spelförståelse. Utför övningar där spelarna måste öva på sin spelförståelse och som tvingar dem att försöka titta på spelet.

Påminn spelarna om att titta på spelet och inte bara på bollen. Riktningbaserat smålagsspel är en bra grund för fotbollsträning och att öva spelförståelse.

Med smålagsspel eller liknande övningar övar man automatiskt på spelförståelse och de olika spelmomenten - anfall, försvar och omställningar samt grundstenarna spelbarhet, spelbredd, speldjup och spelavstånd.

Det finns så klart andra typer av övningar än just smålagsspel där spelförståelse, olika matchlika moment och funktionell teknik övas. Undvik dock statiska övningar, köbildningar vid koner och komplexa banor där spelarna mer behöver fokusera på hur övningen fungerar än på övningen av fotbollsfärdigheter. Om det är förutbestämt vad, var, hur och när spelarna ska utföra något tar vi bort mycket av moment så som att titta på spelet, analysera, bestämma sig och sedan utföra.

Med smålagsspel så övar man också på vad vi kan kalla för funktionell teknik, alltså att utföra olika aktioner med bollen som behövs eller kan vara bra under matcher. Detta samtidigt som spelarna är påverkade av omgivningen. Att kunna hantera bollen på ett effektivt sätt och så som spelaren vill under tidsnöd, då spelaren är uppvaktad av motståndare och/eller det händer flera saker samtidigt runt omkring spelaren, är mycket viktigt. Smålagsspel medger många sådana situationer jämfört med spel på större ytor med många spelare. Det är dock viktigt att instruera spelarna i hur de olika funktioner/aktionerna utförs, t ex slå en bredsida, driva en boll. Det kan göras under kortare pass och sedan korrigeras under spelet och i korta instruktiva pauser.

Träningen

Skapa gärna en årsplan för träningen. Den behöver inte vara väldigt detaljerad men bestå av de huvudmoment ni vill träna spelarna på. Det kan t.ex. vara spelbarhet, speldjup och spelbredd i anfallsspel och positionering (försvarssida - mellan boll och egen målvakt, centrera etc) och markering i försvarsspel.

Glöm inte att prata med spelarna om vad de tränar på, att ge momentan positiv återkoppling och visa på bra exempel i spelet/övningen om just det ni tränar på. Fokusera på det ni har sagt att ni övar på och försök att inte prata om så många andra delar av spelet.

Låt spelarna försöka förstå och berätta hur de upplevt vad som skett och vad de utfört. Spelarna lär sig på detta sätt att "lära sig hur man lär sig". Ni skapar den lärande miljön. Glöm inte att så ofta ni kan avsluta träningar med att spelarna får berätta vad de tyckte gick bra.

Spelarnas biologiska ålder varierar och därmed också hur de uppfattar information som t ex instruktioner. En spelare kan vilja diskutera övningar och spelet, en annan behöver att man praktiskt visar hur den ska öva och spela. De fysiska färdigheterna skiljer sig också mycket åt. Detta måste man ta hänsyn till i träningen och individuellt fokus gäller.

Tänk på att ju äldre spelarna blir, desto viktigare blir det med återhämtning i träningspassen. Spelövningar med få spelare, smålagsspel, är ofta fysiskt krävande. Lägg in kortare pauser där spelarna också kan passa på att fundera på spelet och hur det fungerar. Påminn om vad ni övar på.

Försök att få med målvaktsspel i olika övningar, särskilt spelövningar. Prata om vad målvakterna tränar på och återkoppla också till dem som spelat målvakter i övningarna. Det gäller såklart också matcher. Fokusera på grundläggande moment så som att rädda avslut, placering beroende på var bollen befinner sig på planen, att delta i spelet, att bedöma när det är ett bra läge att gå ut och försöka ta bollen jämfört med när det är bra att stanna närmare mål för att vara beredd på att rädda avslut.

Praktiskt

Även när barnen går upp och börjar spela 7-mot-7 gäller våra praktiska tips från 5-mot-5: Instruera inte spelare på planen, uppmana och instruera spelare att aldrig sparka bort bollen, alla spelare skall spela lika mycket, prioritera att dribbla och driva, rotera utgångspositioner samt att alla spelare anfaller och alla spelare försvarar. Vilket arbetssätt man använder (utgångspositioner när vår målvakt har bollen) är inte det viktigaste att tänka på, utan på hur vi kan utveckla spelarna individuellt på bästa sätt för att skapa de bästa förutsättningarna för framtiden, oavsett framtida roll och framtida arbetssätt. Två bra utgångspositioner för detta är 2-3-1 alternativt 2-1-2-1.

När vi sätter igång spelet från egen målvakt vill vi ha backar som är spelbara för utrullning/kortare passning med fötterna. Genom bredd mellan backarna får vi även med målvakten i anfallsspelet då en back har bollen, vi vill att målvakten skall vara en naturlig del i speluppbyggnaden.

Med utgångspositioner enligt ovan ger vi möjligheten till trianglar mellan back/ytter- och central mittfältare, central/yttermittfältare och forward o s v. Vi skapar möjligheter för laget att träna på att bygga upp anfallsspelet med kortpassningsspel där många spelare är delaktiga och måste förhålla sig till sina utgångspositioner, varandra samt även hur motståndarna spelar försvarsspel. Nu kan vi börja med instruktionspunkter i anfallsspelet som spelbredd och speldjup, spelavstånd och spelbarhet, vara rättvänd/halvt rättvänd.

Även om vi spelar 7-mot-7 skall fokus ligga på att utvecklas med boll och därmed fokuserar vi på anfallsspelet. När det gäller försvarsspel är försvarssida den viktigaste instruktionspunkten samt att lära spelaren att förhålla sig till bollens placering på planen i försvarsspelet.

Checklista aktioner

PASSA ENDAST OM DET GER LAGET ETT BÄTTRE LÄGE.

Syftet är att spelarna ska lära sig att värdera olika lägen.

I många fall ser man spelare som behandlar bollen som något farligt, något man gör bäst i att skicka vidare så fort som möjligt.

Tvärtom är det viktigt att förstå syftet med en pass, nämligen att sätta laget i ett bättre läge. Till exempel är det viktigt att man i ett numerärt överläge 2 mot 1, 3 mot 2, osv utmanar först och tvingar motståndaren att gå på innan passen slås.

GÖR DIG SPELBAR

Syftet är att ge bollföraren fler alternativ.

I anfallsspel gör vi oss spelbara på fria ytor så att bollföraren får flera alternativ. Vi rör oss bort från våra motspelare, t ex ut mot sidlinjen, där det ofta finns fria ytor. Vi kan också stå stilla eller röra oss mot eget mål för att ge andra alternativ. Det är ofta bra att röra sig och söka ny fri yta efter att man har passat bollen.

VRID PÅ HUVUDET

Syftet är att en spelare ska vara ständigt medveten om andra spelares lägen.

Detta är viktigt i både försvarsspel och anfallsspel. I försvarsspel gäller det att upptäcka om någon spelare befinner sig bakom för att säkra att man är på försvarssida. I anfallsspel så kan för icke-bollförande spelare skaffa sig mer tid genom att vrida på huvudet innan bollmottagning och därigenom kunna fatta rätt beslut. Vid fasta situationer så handlar det mycket om att snabbt vrida på huvudet för att kunna värdera samtliga lägen.

PRIORITERA ATT RULLA ELLER KASTA UT BOLLEN

Syftet är att göra det enklare för medspelaren att ta emot bollen.

Vi vill behålla bollen i laget och det gör vi bäst genom att målvakten rullar ut bollen till en medspelare. Om det inte går att rulla ut bollen för att spelare inom räckhåll är markerade så bör målvakten kasta ut bollen till medspelare. Om även dessa är markerade kan målvakten välja att spela en lång boll.

BÅDAYTTERBACKARNA SPELBARA VID UTKAST

Syftet är att ge målvakten två enkla alternativ att sätta igång spelet.

Vi vill behålla bollen inom laget och det gör vi bäst genom att målvakten rullar ut bollen till en ytterback om denne är spelbar.

Ytterbacken går långt ner i jämnhöjd med målvakten och ställer sig sidvänd mot ryggen mot långlinjen så att det är möjligt att ta med sig bollen framåt i spelriktningen.

Ytterbacken kan sedan välja att spela framåt utmed linjen till ytter, snett inåt till mittfältare eller tillbaka hemåt till målvakten beroende på läget.

MARKERA PÅ FÖRSVARSSIDA

Syftet är att kunna utgöra största möjliga hinder för motståndaren.

Det är viktigt att vid markering av motståndare befinna sig på försvarssida för att utgöra största möjliga hinder. Är bollen nära så närmarkerar vi och är den längre bort så kan vi avståndsmarkera. Det är speciellt viktigt vid fasta situationer att varje spelare har koll på sin motspelare och markerar på försvarssida (även om motspelaren tar en löpning).

VILA PÅ RÄTT STÄLLE

Syftet är att spelarna bli medvetna och anpassa sitt spel till sin fysiska förmåga.

I linje med att alla spelare spelar lika mycket och att vi byter på klockan så kan man bli trött på plan efter en rusch eller liknande. För att spelarna ska lära sig återhämtning och bli medvetna om sin egen fysiska förmåga så byter man inte av trötthet. Vi förordar istället att de ska vila på rätt ställe, förslagsvis på försvarssida, med målet att spelaren successivt ska bli starkare och lära sig att hushålla med krafterna.

PRESSA ENDAST MED UNDERSTÖD

Syftet är att spelarna ska lära sig hur man pressar med understöd.

Om vi utgår från att våra yttrar har jobbat hem till minst mittlinjen och därigenom hamnat på försvarssida om sin motspelare så är det viktigt att de säkerställer att deras spelare är markerad innan de sätter igång press. Detta medför att det är bäst om central forward pressar först men inte förrän motståndarna har påbörjat sitt uppspel. Om de väljer att i detta läge byta kant så måste troligen vår kantspelare sätta press, vilket den gör först efter att ha säkrat att understöd finns av egen spelare.

KOMMUNICERA MED ÖGONEN OCH KROPP

Syftet är att spelarna ska lära sig att främst använda ögonen för att orientera sig och kroppen för att kommunicera.

När det gäller spelförståelse så måste man först lära sig det mest grundläggande, att orientera sig med hjälp av ögonen för att veta var medspelare och motspelare befinner sig. Detta oavsett anfallsspel eller försvarsspel. Position eller situation. Bollhållare eller att göra sig spelbar. Genom att skrika efter passningar så hjälper man motståndare att veta var man befinner sig och spelbarheten hos en spelare skall bara avgöras av den som är bollhållare. En försvarare som kommer upp i rygg och markerar/pressar kan man lära sig att upptäcka genom att orientera sig med ögonen, under matchen eller träningen kan det innebära att laget tappar bollen men spelaren har fått lära sig att jag måste titta över axeln nästa gång om jag vill undvika att tappa bollen.

Våga prova

Uppmuntra spelarna att våga prova nya saker och att inte alltid välja den lättaste lösningen på ett problem som uppstår på träning eller match. Beröm spelare som vågar! Samtala med dem som inte vågar och uppmuntra dem till att våga mer.

En spelare som vågar och provar kommer att lära sig mer än en spelare som hela tiden håller sig till det den tycker att den kan. Ett praktiskt exempel är en spelare som försöker behålla bollen på planen i en svår situation nära en linje och kanske det egna målet, istället för att sparka ut bollen över linjen som kanske hade varit det tryggaste alternativet. Ge beröm för sådana försök! Ge dock inte negativ kritik till den spelare som valde det enkla och trygga alternativet utan uppmuntra istället den spelaren till att prova en annan lösning nästa gång.

Spelare som vågar kommer då och då att lyckas med nya och för dem svåra saker och det skapar självförtroende och en vilja att utvecklas ännu mer.

Vi ska fokusera på individens utveckling, särskilt då de är barn. Vi ska inte fokusera på att skapa vinnande lag med barnspelare.

9-mot-9

ÖKAD BETYDELSE AV SPELBREDD OCH SPELDJUP

Då man börjar spela 9-mot-9 blir avstånden mellan spelarna större, man har fler med- och motspelare att förhålla oss till och rollerna på planen blir en aning mer specifika. Vi måste fortsätta tänka på att förbereda den individuella spelaren på olika framtida roller, respektive arbetssätt. Inte heller på 9-mot-9 är sifferkombinationen det viktigaste men för att naturligt fortsätta den individuella utvecklingen enligt modellen på 7-mot-7 kan 4-3-1 alternativt 4-1:2-1 vara bra utgångspositioner.

Vid igångsättning från egen målvakt breddar mittbackar och defensiv mittfältare är spelbar som första alternativ för utrullning/kortare passning med fötterna med ytterbackarna högre upp i planen nära sidlinjen. Genom att spela med bredd mellan mittbackar blir målvakten en naturlig del i speluppbyggnad och för att vända spelet på. Vi vill skapa en mittfältstriangel med en defensiv och två offensiva mittfältare för att ge möjlighet att få med ytterbackar högre upp i plan i anfallsspelet. Forward skall också vara en del i speluppbyggnaden för att skapa möjlighet till att få med många spelare i anfallsspelet och därmed öka möjligheten att skapa målchanser.

På 9-mot-9 ökar betydelsen av spelavstånd och spelbarhet samt spelbredd och speldjup varför instruktionspunkterna blir än viktigare. Spela på rättvänd/halvt rättvänd spelare samt passa på/ta emot boll med bortre fot är ytterligare detaljer vi skall föra in som instruktionspunkter. Det blir också viktigare med individens insats för att laget skall kunna utföra matchen på ett bra sätt varför att "ta jobbet" blir en viktig del i prestationen.

Nu kan vi även börja fokusera lite mer på försvarsspel, men fortfarande främst på individuellt försvarsspel. Förutom försvarssida och att förhålla sig till bollen i försvarsspelet bör vi även börja instruera press, understöd samt avstånd till anfallsspelare beroende var bollen befinner sig.

START-ÖVNINGAR

Det kan vara bra att starta träningen med att spelarna får bekanta sig med bollen, komma igång med analys och beslutsfattande samt få igång kroppen. Det kan ske på olika sätt.

Bra startövningar innebär många bolltouch samtidigt som spelarna rör på sig och utför kroppsörelser som de i fotbollsspelet. Förutom exemplen nedan så är en spelövning naturligtvis en övning där spelarna bekantar sig med bollen men om man startar med en spelövning med många spelare på en större yta blir antalet bolltouch per spelare förhållandevis få. Smålagsspel med få spelare på en liten yta fungerar dock bra.

ALLA INNE

Låt varje spelare ha en boll att hantera på en begränsad yta. Man kan t.ex. använda sig av ett straffområde men ytans storlek beror på antalet spelare och deras ålder. Målet är att det ska vara ganska trångt så att spelarna ofta stöter på varandra.

Variera genom att driva bollen framför sig och att vända. Be spelarna att vända på olika sätt: insida, utsida, båda fötterna följt av Cruyff-vändningar. Nästa steg är att spelarna ska finta varandra inom ytan. Använd grundläggande finter som överstegsfint och be dem att utföra det mot varandra, hela tiden med egen boll.

BOLLKULL

På en begränsad yta har alla spelare var sin boll. De ska driva och skydda bollen samtidigt som de ska försöka sparka de andras bollar ut ur ytan. Om ens egen boll blir bortsparkad får man hämta den igen och börja om på nytt men den som sparkade bort bollen får ett poäng. Anledningen till att man inte ska bli utslagen är att vi inte vill ha passiva spelare som står och tittar på. Meningen är ju att de ska träna. Man räknar poäng under en bestämd tidsperiod, t.ex. 5 minuter.

PASSA RÄTT FÄRG

Dela in spelarna i tre lag med olika färger på västarna. Lämpligt är tre spelare per lag, nio totalt. På en begränsad yta ska spelarna passa bollen till varandra. Regeln är att en spelare inte får passa en annan spelare med samma västfärg som sin egen och heller inte någon med den färg som spelaren fick passen av, endast en färg är alltså spelbar. Försvåra med att vartannat pass ska vara lång, varannan kort. Det skapar mer rörelse, kommunikation och analys.

DOPPBOLL

Övningen är bra för att träna på spelförståelse och tempo i spelet – det går inte att göra allt själv och om man inte tittar på spelet så blir det svårt att hitta passningsalternativ när man väl får bollen. Likaså om man handlar för långsamt.

I övningen tränar man också fysiskt på ett lite annat sätt än i fotbollsspelet vilket är bra. Man böjer kropp för att doppa bollen, man hoppar för att fånga den, man vrider och böjer den för att kasta/passa.

Man kan variera regler så som att man måste nicka in bollen i målet eller skjuta en volley eller annat.

SMÅLAGS-SPEL

Beroende på hur man utformar övningen kan man fokusera på att träna olika moment och färdigheter. Förutom att man hela tiden tränar anfall/försvar, spelförståelse, att vara uppmärksam etc., så kan man styra mot att öva mer detaljerat genom att införa olika regler. Det kan t.ex. vara att man på första touchen ska försöka att driva bollen förbi sin motståndare (träna medtag/första touch/mottag på bortre fot). Det kan vara att man måste ha ett visst antal passningar i laget innan man får göra mål för att öva mottag/medtag och passningsteknik. Man kan använda sig av "väggar" - spelare som springer på linjer och som hjälper bollförande lag. Det gör att spelarna övar på spelbredd och eller speldjup. Många spelare på en förhållandevis liten yta medför intensiv övning av spelbarhet, att vara uppmärksamma på sin omgivning, att analysera situationen snabbt och att ta snabba beslut. Det blir också normalt många bolltouch.

Variera storleken på planen efter antalet spelare och ålder. Ju yngre och färre spelare desto mindre plan. Tänk på att forma planen så likt en fotbollsplan som möjligt, alltså med kortsidor och långsidor. Använd gärna mål i olika former. Regler om hur man får göra mål medför övning på olika färdigheter, t.ex. kan man besluta att man måste driva bollen över en mållinje eller att man måste vara innanför en särskild zon för att få göra mål. Det ger mer spel än att skjuta från långt håll och därmed mer övning av fotbollsspel.

Man kan dela in planen i olika zoner och med regler tvinga spelarna att öva på olika saker. Man kan med hjälp av det t.ex. öva på positionsspel samt fördelning av laget över planen i anfall och försvar. Man kan ha regler som tvingar spelarna att passa sig genom zonerna eller att driva bollen genom zoner och att fylla på med spelare i zonerna på olika sätt.

När det gäller regler, zoner etc. så tänk på att inte göra det för komplicerat med små barn. Att spela är i sig sannolikt den bästa övningen och tillräckligt utmanande för yngre barn, t.ex. 6-åringar. Det måste finnas utrymme för spelarna att själva utveckla lösningar på olika situationer som uppstår i spelet och att utveckla sina egna tekniska färdigheter. Regler kan begränsa den utvecklingen. Ha inte för bråttom.

Berätta för spelarna hur de ska göra kommer inte att leda till en framgångsrik utveckling. Att visa dem är bättre men det bästa är att involvera dem och låta dem själva upptäcka och lära sig. Spela är i sig en lärande miljö. Spelarna måste ta in situationen och omgivningen, analysera, besluta och sedan utföra samt utvärdera resultatet. Om och om igen.

Spelet handlar mycket om att lura sina motståndare. Både i anfalls- och försvarsspel. Låt spelarna öva på att luras, både individuellt och som lag.

ÖVNINGAR

N^o1 SMÅLAGSSPEL

SMÅLAGSSPEL GRUND



Yta: 3-4 x 6-8 m och uppåt



2 mot 2, 3 mot 3



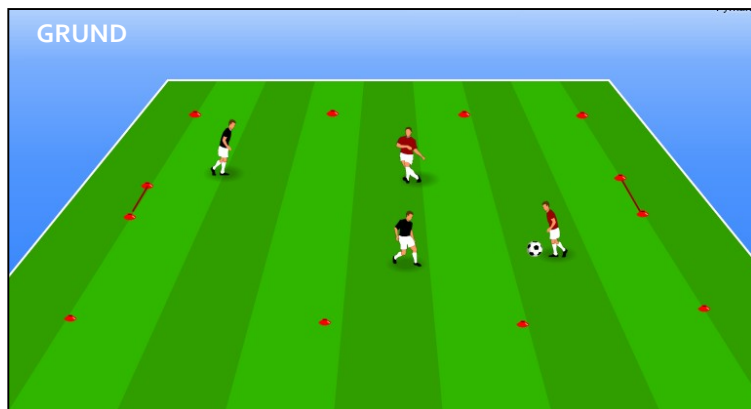
1 boll



-



-



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

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

Mål räknas bara om det sker med en touch (direktpass, passrar 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.

ÖVNINGAR

N^o.2 SMÅLAGSSPEL SMÅLAGSSPEL VARIATIONER

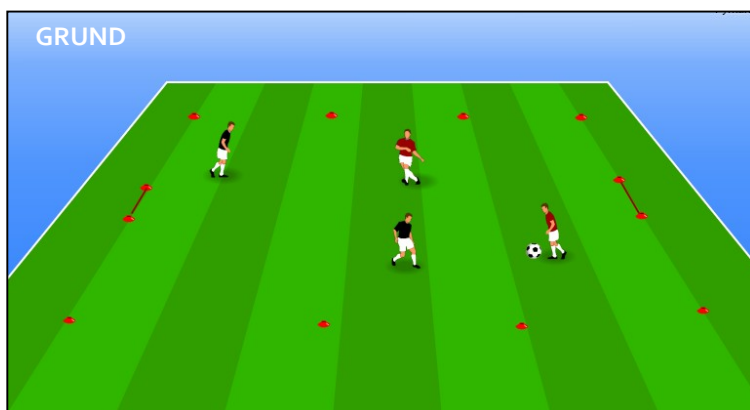
SYFTE

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!

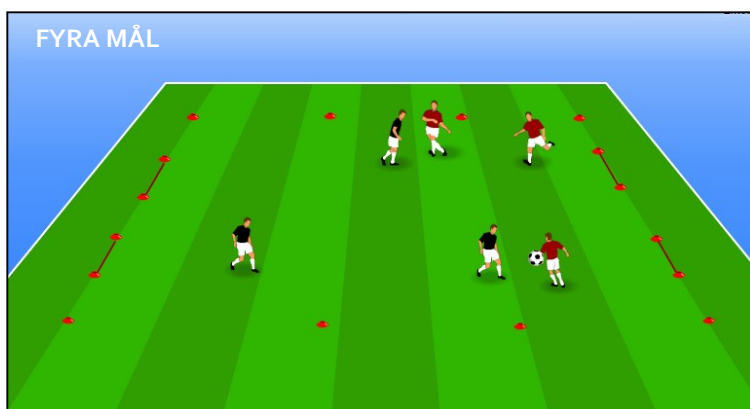
Använd smålagsspel för att öva på olika färdigheter i en matchlik miljö!
Läs också introduktionen till smålagsspel i dokumentets början.



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 dem.



ÖVNINGAR

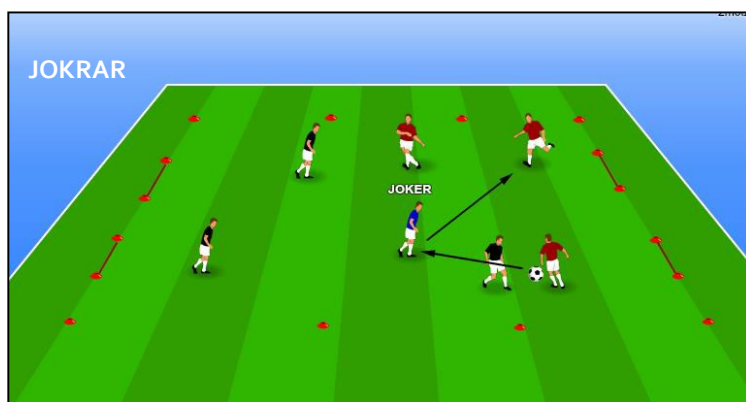
N^o3

SMÅLAGSSPEL

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.



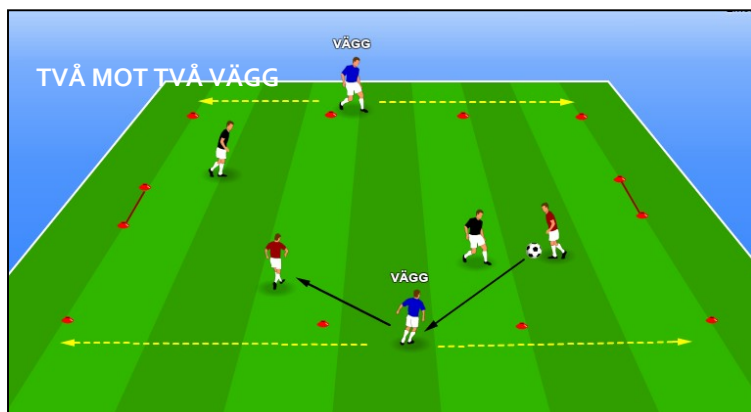
VÄGGAR

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.



ÖVNINGAR

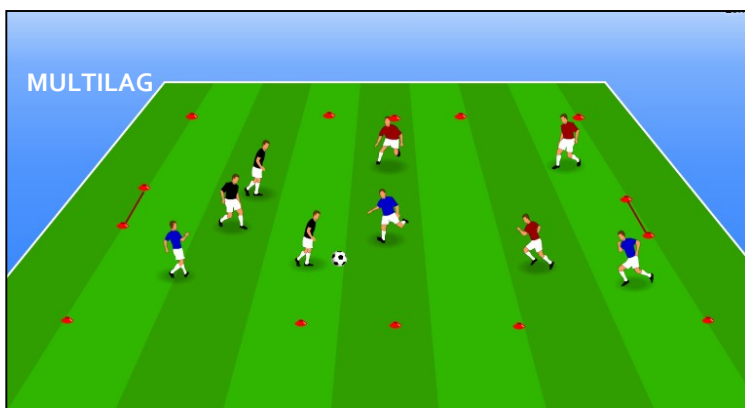
1 0 - 1 2 Å R

N^o4 SMÅLAGSSPEL

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.



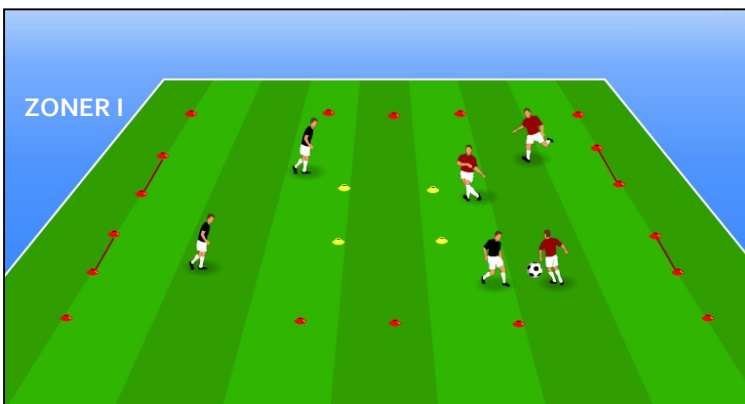
ZONER

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 genom 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.



ÖVNINGAR

1 0 - 1 2 Å R

Nº5 ÖVRIGA ÖVNINGAR

HULLER OM BULLER



Yta: Anpassad (30 x 30 m)



Tre lag om fyra spelare (12 st)



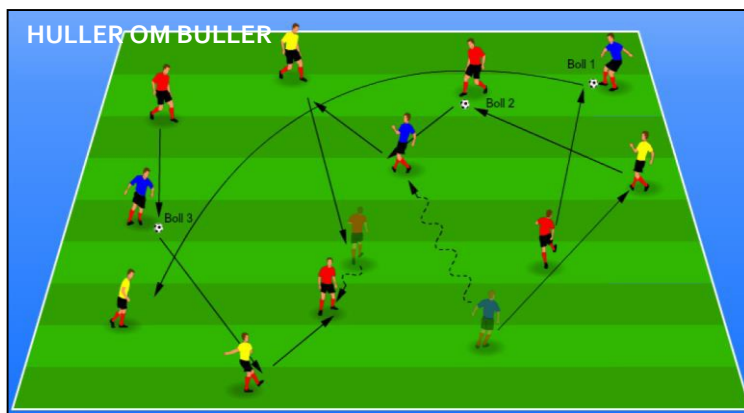
1 boll (+ 2 bollar)



-



-



SYFTE

- Passningsspel. Uppmärksamhet. Löpning in i fri yta. Bortre fot. Kommunikation ("tigga boll"). Samarbete.

ANVISNINGAR

- En enkel övning där snacket kommer igång direkt och blir ljuv musik i tränarens öron. Anpassa spelplanen efter antalet spelare. Dela in spelarna i tre lag med varsin färg. Börja med en boll, lägg snart till en boll till för att inom fem minuter köra med tre bollar. Regel: En spelare får inte passa tillbaka bollen till samma färg som bollen kom ifrån och inte till samma färg som den egna västen OCH en spelare måste vara i rörelse för att vara spelbar.

INSTRUKTIONSPUNKTER

- Försök att tänka ett steg före. Vem ska jag passa? Kroppsposition. Hur kan jag hjälpa en annan färg när jag själv inte har boll?



VARIATIONER

1. Variera så varannan pass måste vara långboll och varannan kort boll.
2. Olika färgordning på två av bollarna: T.ex Röd-Blå-Gul på boll 1, Blå-Röd-Gul på boll 2.
3. Begränsa antalet tillslag.

ÖVNINGAR

1 0 - 1 2 Å R

N.º6 ÖVRIGA ÖVNINGAR

KRYSSET



Yta: Anpassad (30 x 30 m)



Två lag om 5-8 spelare (10-16 st)



1 boll (+ 2 bollar)



-



-



SYFTE

- Övning i passningsspel och rörelse efter pass där målet är att lyckas med kantbyte.

ANVISNINGAR

- Lämpligt antal 10-16st spelare fördelat på två lag. Anpassa spelplan efter antal spelare. Poäng ges när bollen spelats från en hörnspelare till en annan utan att motspelare brutit. Vid bollerövring byter spelet riktning. Minska planen om det blir för mycket springa med boll. Det ska vara trångt som stimulerar högt tempo men inte "grötigt".

INSTRUKTIONSPUNKTER

- Bortre fot i med- och mottagningar.
- Spela bollen snabbt för att lyckas med sidbytet - kommunikation
- Spelarna måste tänka ett steg före för att effektivt kunna ge sina medspelare hjälp vid ett sidbyte.
- Hörnspelarna måste röra sig mellan konerna och anpassa sin kroppsposition för att slå pass med bra kvalitet.
- Försvarande lag jobba tillsammans. Vad kan ses som en extra försvarare och som de kan ta stor hjälp av och hur? (Sidlinjerna, stäng in anfallarna)



VARIATIONER

1. Hörnspelare måste alltid passa en tredje medspelare.
2. Den som passade hörnspelaren blir ny hörnspelare (byt i flykten).
3. Hörnspelaren har endast en touch.
4. Begränsa antalet touch på alla spelare.

ÖVNINGAR

1 0 - 1 2 Å R

Nº7 ÖVRIGA ÖVNINGAR

LAUDRUP



Yta: Anpassad (60 x 40 m)



Två lag om 7 spelare (14 st)



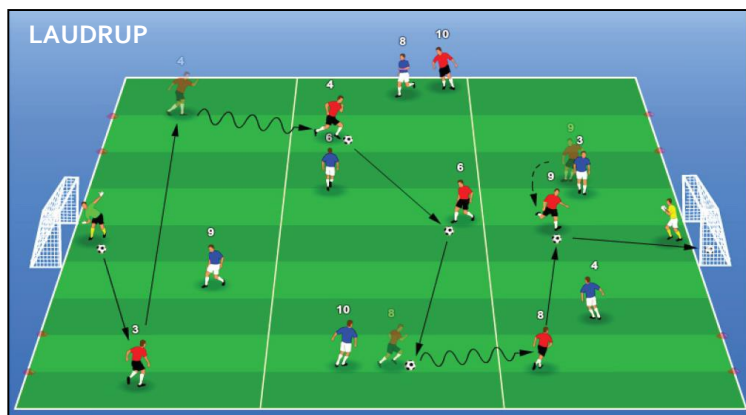
1 boll



2 målvakter



2 mål



SYFTE

- Värdera uppflyttning i planen för att skapa övertalighet. Passningsspel, snabb förflyttning med boll under kontroll, komma till avslut.

ANVISNINGAR

- Dela in planen i tre zoner och fördela spelarna i två jämna lag. Ställ upp spelarna enligt 1-2-3-1. Spelarna får endast byta zon genom att driva bollen in i den. Väl inne i den nya zonen ska bollhållande lag med hjälp av övertalighet försöka ta sig in i nästa zon och där göra mål. Bollen måste ha passats minst en gång i varje zon om mål ska godkännas. Använd dubbla konmål enligt bild (skuggade) om inga 5- eller 7-mot-7mål finns.
- OBS! Planstorleken behöver inte vara full 7-mot-7. Övningen funkar på halv 7-mot-7 på bredden.

INSTRUKTIONSPUNKTER

- Fältherre, bortre fot i med- och mottagning, sidvända, kommunikation, se bollen, se nätet. Teknik i driva boll.
- Komma till avslut genom att vara på "blind sida". Försvarende lag jobba tillsammans. Vad kan ses som en extra försvarare och som de kan ta stor hjälp av och hur? (Sidlinjerna, stäng in anfallarna)



VARIATIONER

1. Tillåt att spelare får byta zon genom att en pass slås in i nästa zon.
2. Avslut endast på ett tillslag.
3. Tillåt endast att springa till hemzonen vid bollinnehav. Alltså vid brytning blir spelaren fastlåst i den zon den befinner sig i.
4. Bollen måste ha passats fler gånger i mittzonen.
5. Spelarna kan passa tillbaka till föregående zon igen för att försöka få med ytterligare spelare till nästa zon och skapa än mer övertalighet.

ÖVNINGAR

1 0 - 1 2 Å R

Nº 8 ÖVRIGA ÖVNINGAR

SVENSSON



Yta: Anpassad (60 x 40 m)



Två lag om 7 spelare (14 st)



1 boll



2 målvakter



2 mål



SYFTE

- Närmkamper, vinna boll, skapa övertalighet och komma till snabba avslut. Gömma sig på blind sida av försvararen. Väggspele.

ANVISNINGAR

- Tränaren sätter bollen i spel i mittsektorn där kamp om bollen uppstår. Det lag som tar hand om bollen får skicka in bollhållaren i anfallszon för att uppnå övertalighet. När detta sker får försvarande lag skicka en anfallare från anfallssektorn hem till försvarssektorn för att utjämna övertaligheten. Byt sektor på spelarna efter ett visst antal inspel från tränaren.

INSTRUKTIONSPUNKTER

- Hur kan spelarna i mittsektorn öka sina chanser att vinna bollen? Hur ska spelarna i försvarssektorn agera och varför? (centrera/fördröja) Hur kommer laget med kontroll på bollen snabbast till avslut och hur är det störst chans att göra mål? Vad händer om de tar för lång tid på sig? Vad kan de använda för anfallsvapen för att komma till avslut?



VARIATIONER

1. Tillåt båda spelarna från mittsektorn gå in i anfallssektorn för större övertalighet.
2. Tillåt båda spelarna från anfallssektorn löpa tillbaka för att försvara.

ÖVNINGAR

1 0 - 1 2 Å R

N⁰⁹ ÖVRIGA ÖVNINGAR

THE BOX GAME



Yta: Anpassad (30 x 40 m)



Två lag om 4 spelare (8 st)



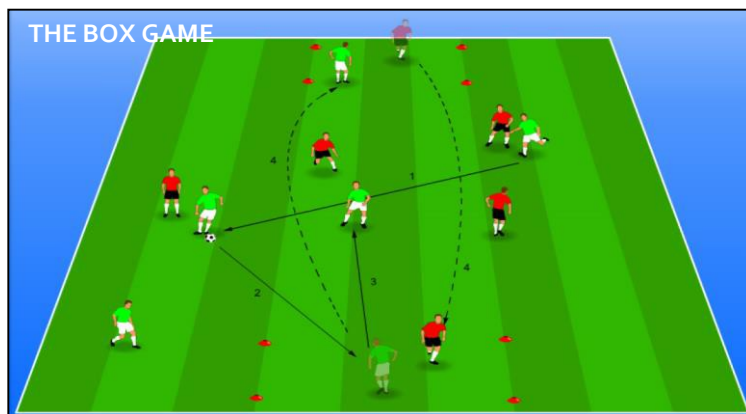
1 boll



-



-



SYFTE

- Passningar, fältherre, förflyttning av bollen, kommunikation, omställning från anfall till försvar och tvärtom.

ANVISNINGAR

- Spelplan ca 40x30m för 10st spelare alt. hela 7-mot-7plan för 14st spelare. 5m box vid varje ände markerade m.h.a. plättar. En målspelare från varje lag placeras i varsin box. Laget får poäng om utespelarna lyckas nå målspelaren med en pass OCH målspelaren lyckas passa tillbaks bollen på en touch till en utspelare. När en poäng har lyckats byter målspelarna box med en maxlöpning. Spela 4min, byt sedan målspelare. Gör inte boxerna för små, då riskerar man att försvarare parkerar vid boxen och stänger spelet.

INSTRUKTIONSPUNKTER

- Organisation, kroppsposition, bortrefot, hittafriyta, försvaratillsammans, triggers. Vi skiljer på possession och positional play. Possession är ett bollinnehav som används för att inte tappa boll och släppa in mål. Positional play är ett bollinnehav där vi vill ta oss framåt och göra mål. När ska använda respektive metod (possession / positional play) i den här övningen?



VARIATIONER

1. Färre touch på utspelarna.
2. Boll måste gå till ny utspelare från målspelaren.
3. Hela laget måste vara på anfallshalvan för att poängen ska räknas.
4. Hela laget måste vara på försvarshalvan annars räknas poängen dubbelt.

ÖVNINGAR

1 0 - 1 2 Å R

Nº 10 ÖVRIGA ÖVNINGAR

THE YOYO GAME



Yta: 5-mot-5



Två lag om 5 spelare (10 st)



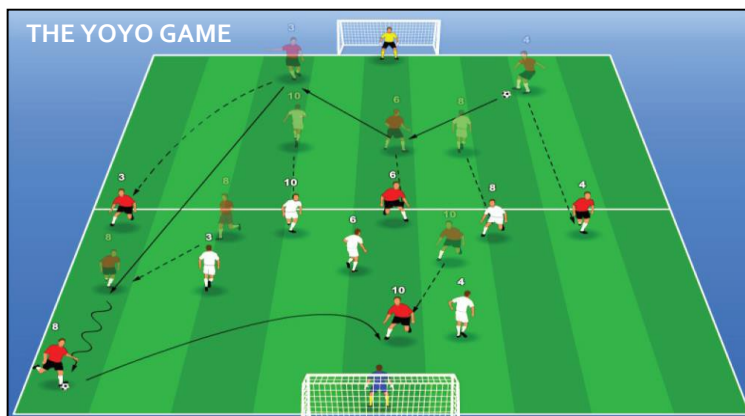
1 boll



2 målvakter



2 mål



SYFTE

- Träna omställningar, uppmuntra spelarna att hjälpa till i anfall respektive försvarsspel. Kan också användas för att träna offsidefällor.

ANVISNINGAR

- Anpassa spelplanen efter antalet spelare. Mål räknas endast om det anfallande lagets samtliga spelare utom målvakten är på offensiv planhalva när målet görs. Mål räknas dubbelt om försvarande lag inte fått hem samtliga sina spelare på sin sida när målet görs.

INSTRUKTIONSPUNKTER

- Flytta upp, försvarssida, bortre fot, tålamod, kommunikation, fältherre



VARIATIONER

1. Lägg till neutrala spelare längs sidlinjen. Innan mål måste minst en, alternativt två, neutrala spelare ha använts.
2. Begränsa antalet touch.

ÖVNINGAR

1 0 - 1 2 Å R

Nº 11 ÖVRIGA ÖVNINGAR

HAPARANDA - YSTAD



Yta: Anpassad (30 x 40 m)



Två lag om 6 spelare (12 st)



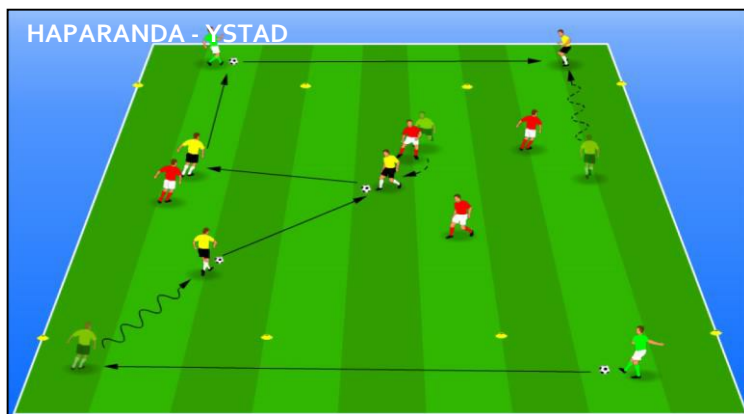
1 boll



-



-



SYFTE

- Med bollinnehav passeramotståndarnas press. Löpa in i friyta för ta emot pass. Tänka ett steg före. Lära sig attackera en mindre bevakad yta. Ge spelalternativ i sidled, tänkmittbackar.

ANVISNINGAR

- En övning med normalt sett mycket bra tempo som går att variera med att låta spelet svänga fram och tillbaka eller avbryta och låta ny attack starta. Anpassa planstorlek efter antalet spelare. Poäng erhålls när bollen går från en målspelare till en annan. Endast bollhållande lag får skicka in spelare i målzonen för att ge understöd och underlätta snabbt kantbyte. Understödet kan endera passa eller driva ut bollen.

INSTRUKTIONSPUNKTER

- Titta på hur spelarna utan press rör sig, i vilka vinklar och ytor de intar för att erbjuda hjälp till sina medspelare. Hur är deras kroppsposition? Står de så att de snabbt kan skanna av spelplanen och spela bollen framåt eller bakåt?
- Bredd mellan målspelare och spelare som möter boll i målzonen. Med- och mottagning med bortrefot. Med och mottagning med fot som befinner sig längst ifrån press.



VARIATIONER

1. Målspelare endast en eller två touch.
2. Ej tillåtet att vända på samma målspelare två ggr i rad.
3. Endast tillåtet att driva ut bollen ur målzonen (slå ut första press).