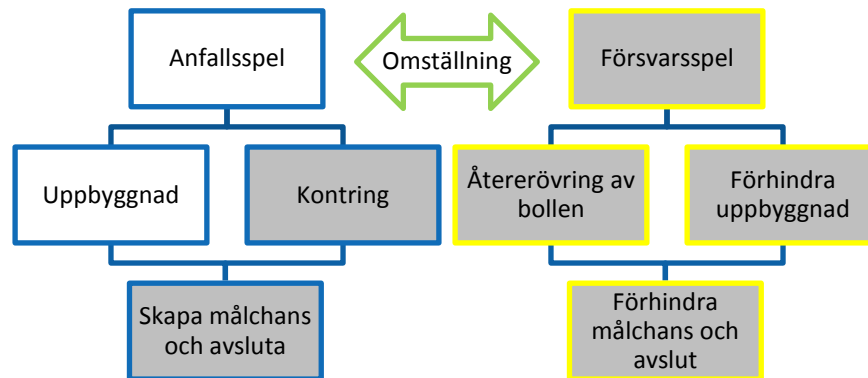
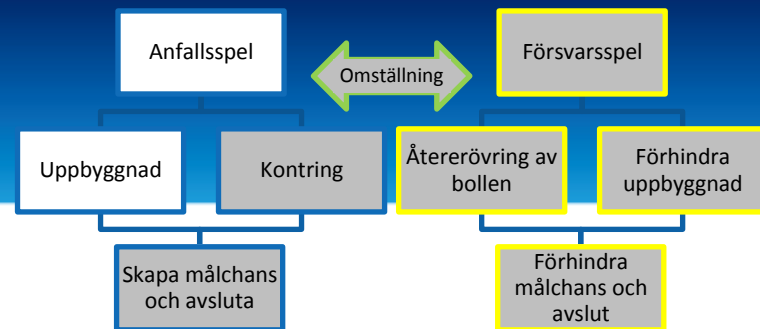




EXEMPELTRÄNING NIVÅ 1





FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad

- Anfallsspel - uppbyggnad - driva, riktningförändra, vända, perception, koordination

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Vad kan du göra om det står en spelare framför dig?
 - Vilka delar av foten kan du använda för att driva och vända?

Öva

Organisation

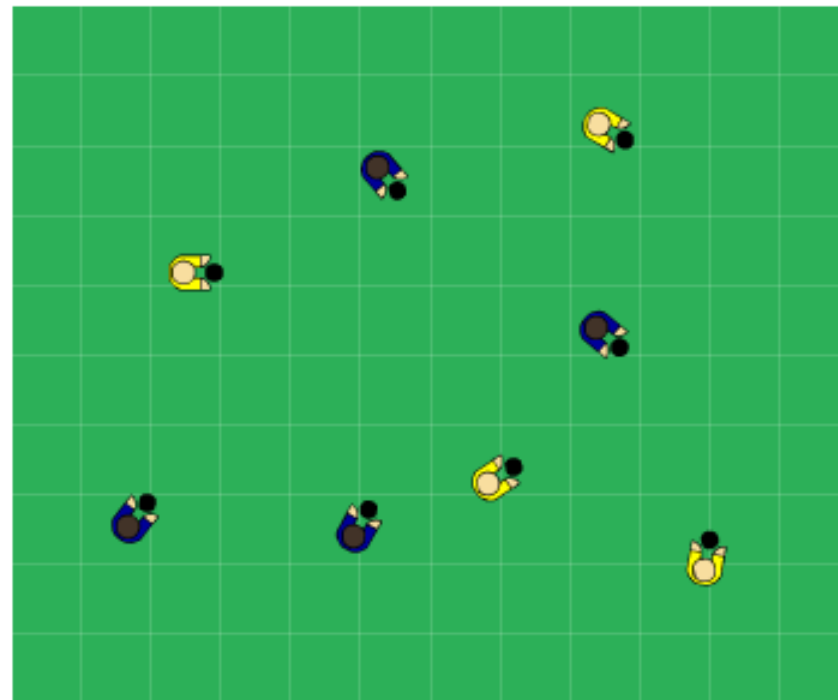
- Yta: 15-20×15-20 meter (beroende på antal spelare)
- Spelare: 1 spelare/boll

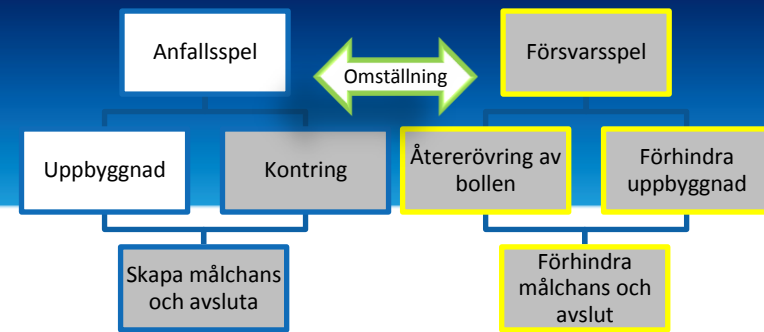
Anvisningar

- Spelarna driver, vänder och riktningförändrar inom spelytan.
- Kombinationer av insida, utsida och sula. Exempel insida – utsida. Utsida – sula – (fotbyte) – utsida – sula (fotbyte)

Sammanfattning

- Återkoppling till vad, varför och hur





SPELTRÄNING

Vad

- Anfallsspel - uppbyggnad

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.

Frågeexempel

- När kan du driva bollen framåt?
- Vad kan bollhållaren göra för att ta sig förbi sin motståndare?

Öva

Organisation

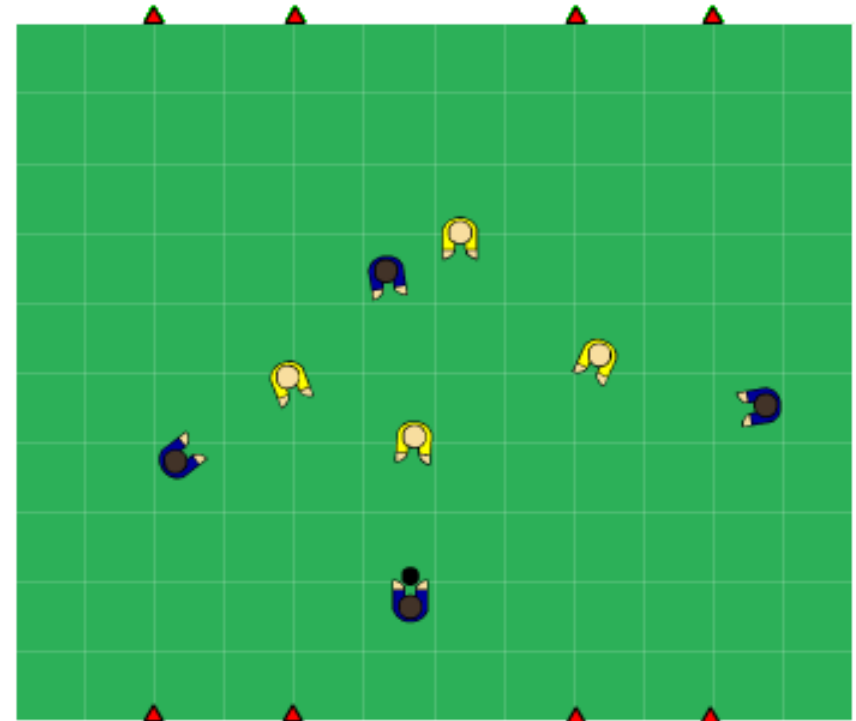
- Yta: 20×25-30 meter
- Spelare: 8 (4 mot 4)
- Mål: 4 Konmål á 5 meter

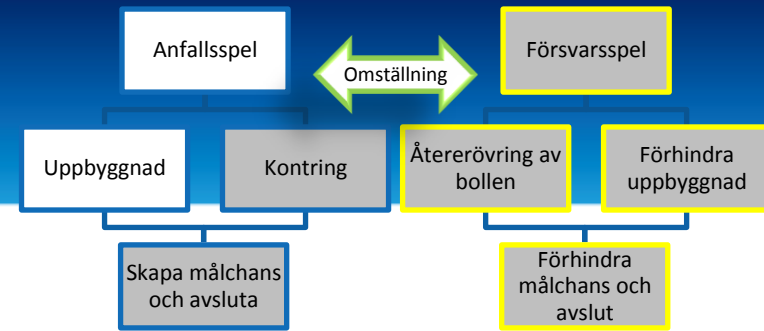
Anvisningar

- Smålagsspel
- Mål görs genom att driva bollen genom och stanna den i ett av motståndarnas två mål.
- Spelet startar om med passning eller dribbling.

Sammanfattning

- Återkoppling till *vad*, *varför* och *hur*





FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad

- Anfallsspel - uppbyggnad - driva, riktningförändra och vända med press från försvarsspelare.

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Hur kan du komma bort från försvararen?
 - Vilken fot är bäst att använda i vändningen?

Öva

Organisation

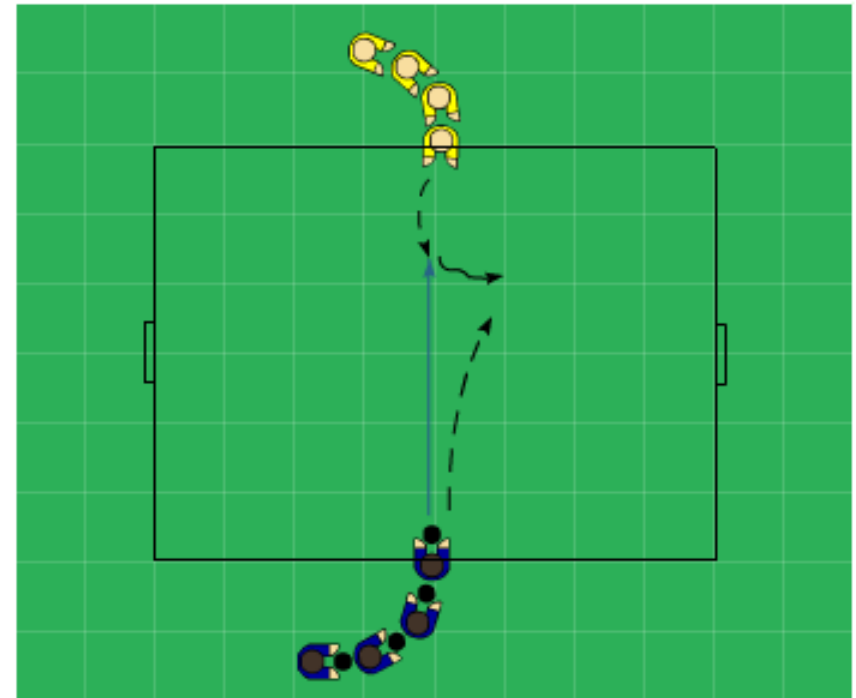
- Yta: 15-20×10-15 meter
- Spelare: Minst 6
- Mål: 2 minimål 1×2 meter.

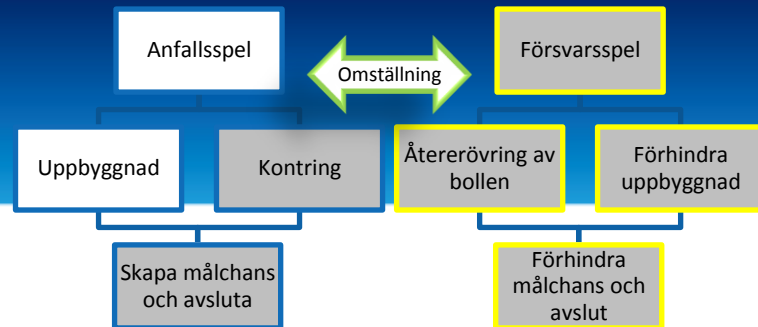
Anvisningar

- Blå spelare passar bollen till gul spelare.
- Gul (anfallsspelare) utmanar blå (försvarsspelare) och försöker göra mål i ett av dem två målen.
- Om försvarsspelaren vinner bollen blir denne anfallsspelare och anfallsspelaren försvarsspelare.
- Övningen pågår till bollen är i mål eller utanför planen.
- Spelarna byter led efter varje match allt efter en viss tid.

Sammanfattning

- Återkoppling till vad, varför och hur





SPELTRÄNING

Vad

- Anfallsspel - uppbyggnad

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - När kan du driva bollen framåt?
 - Vad kan bollhållaren göra för att ta sig förbi sin motståndare?

Öva

Organisation

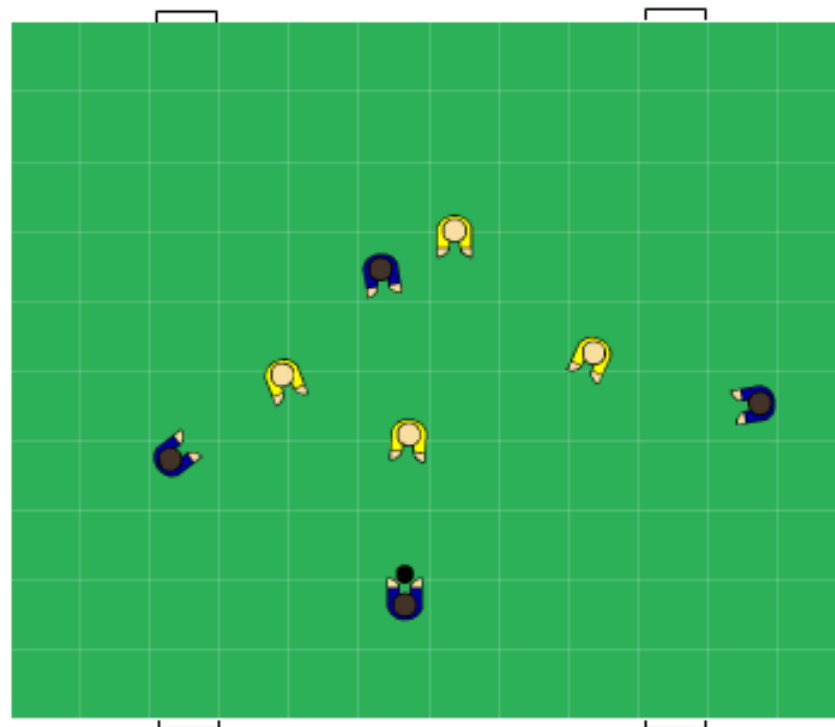
- Yta: 20×25-30 meter
- Spelare: 8 (4 mot 4)
- Mål: 4 minimål 1×2 meter.

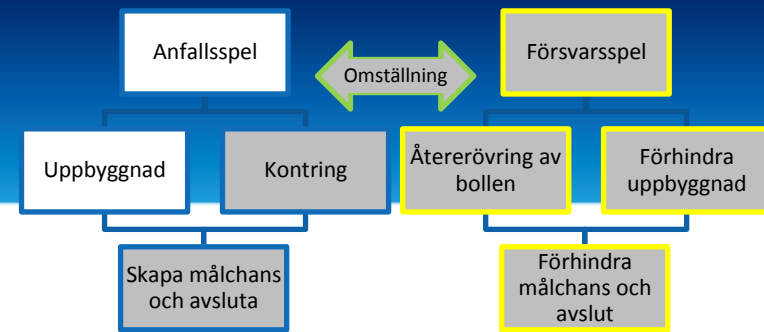
Anvisningar

- Smålagsspel
- Spelet startar om med passning eller dribbling.

Sammanfattning

- Återkoppling till vad, varför och hur





FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad

- Anfallsspel - uppbyggnad - driva och riktningsförändra med press från försvarsspelare

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Hur vet du var fri yta finns?
 - När är det bäst att driva framåt?

Öva

Organisation

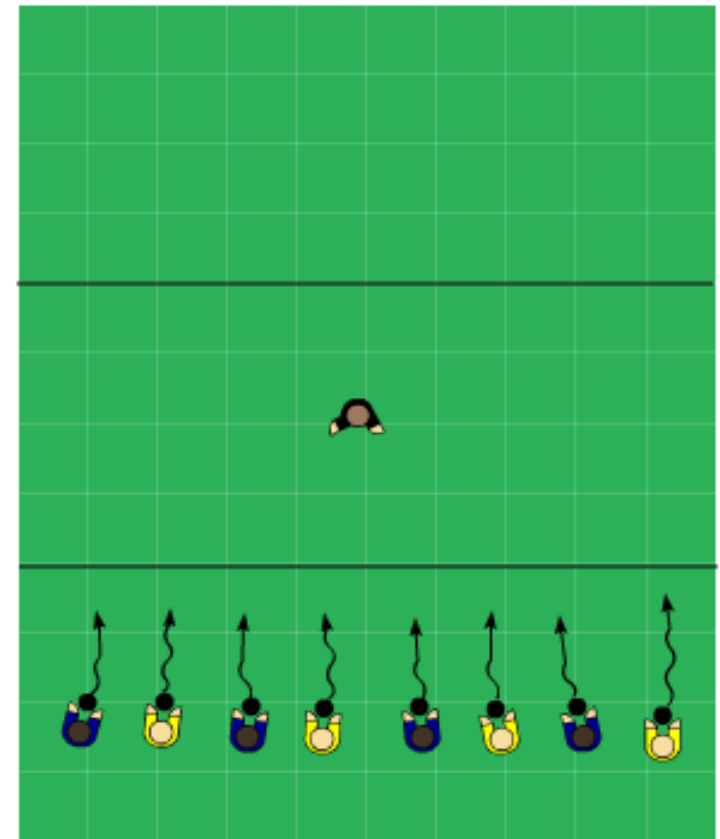
- Yta: 30×20 meter med en mittzon på 10×20 meter.
- Bollar: 1 boll/spelare
- Material: 1 väst /spelare som man fäster i byxan som en "svans"

Anvisningar:

- Spelarna ska driva bollen förbi mittzonen över till andra sidan.
- Försvarsspelaren "jägaren" i mittzonen ska försöka rycka "svansen" från spelarna när dem driver genom mittzonen.
- Varje spelare räknar hur många gånger man kan driva bollen genom mittzonen utan att tappa "svansen"
- Byt "jägare" i mittzonen ofta.

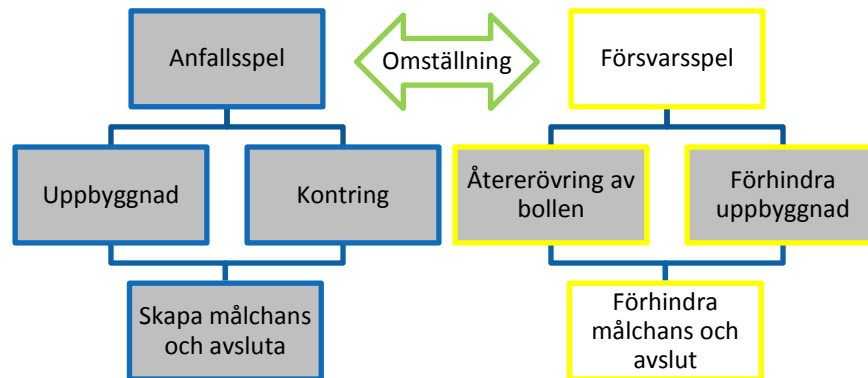
Sammanfattning

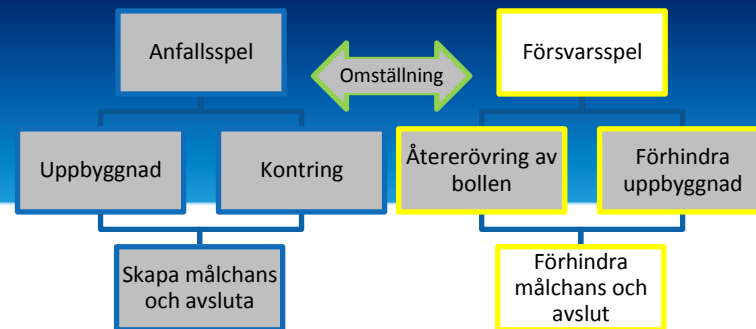
- Återkoppling till vad, varför och hur





EXEMPELTRÄNING NIVÅ 1 MÅLVAKT





FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad

- Försvarsspel- förhindra målchans och avslut – kasta, fånga, koordination

Varför

- Lära in målbilden.

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Var har du blicken när du ska fånga bollen?
 - Var håller du händerna när du ska fånga bollen?

Öva

Organisation

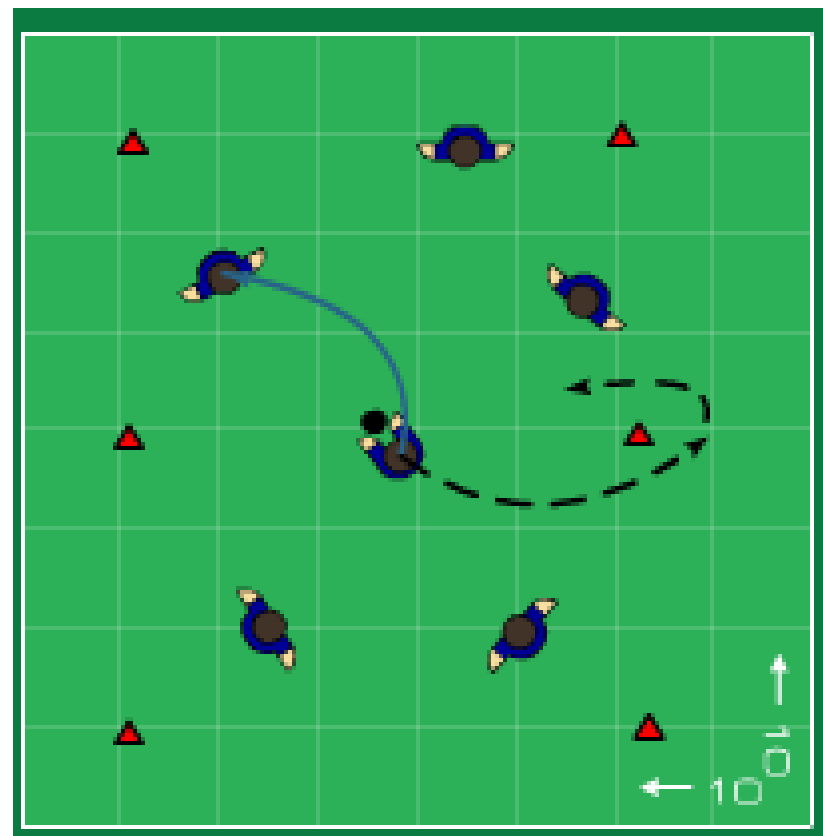
- Yta: 6×6 meter. 6 koner.
- Boll: 1 boll
- Spelare: 6

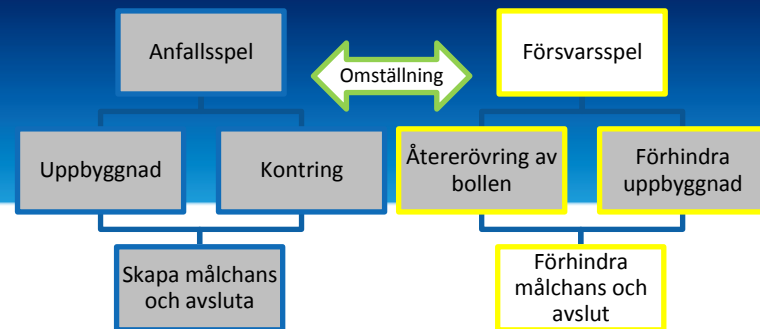
Anvisningar

- En spelare har bollen i händerna och kastar till annan spelare som fångar den med händerna innan den tar i marken.
- Därefter kryper den som kastat på händer och fötter runt valfri kona.

Sammanfattning

- Återkoppling till vad, varför och hur





SPELTRÄNING

Vad

- Försvarsspel - förhindra målchans och avslut

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Hur gör du när du ska fånga bollen?
 - Var håller du händerna när du ska fånga bollen?

Öva

Organisation

- Yta: 25×16-20 meter
- Spelare: 8 (3 mot 3 + 2 målvakter)
- Mål: 2×3 meter

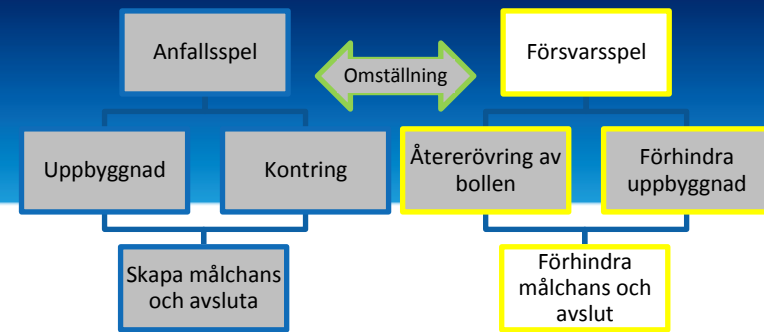
Anvisningar

- Smålagsspel
- Spelet startar om genom att kasta, driva eller passa in bollen.
- Alla turas om att stå i mål.

Sammanfattning

- Återkoppling till *vad*, *varför* och *hur*





FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad

- Försvarsspel - förhindra målchans och avslut - kasta boll, fånga boll, kasta sig, koordination.

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Vilka sätt kan du använda när du ska fånga bollen?
 - Hur vet du att din kompis är beredd att fånga bollen?

Öva

Organisation

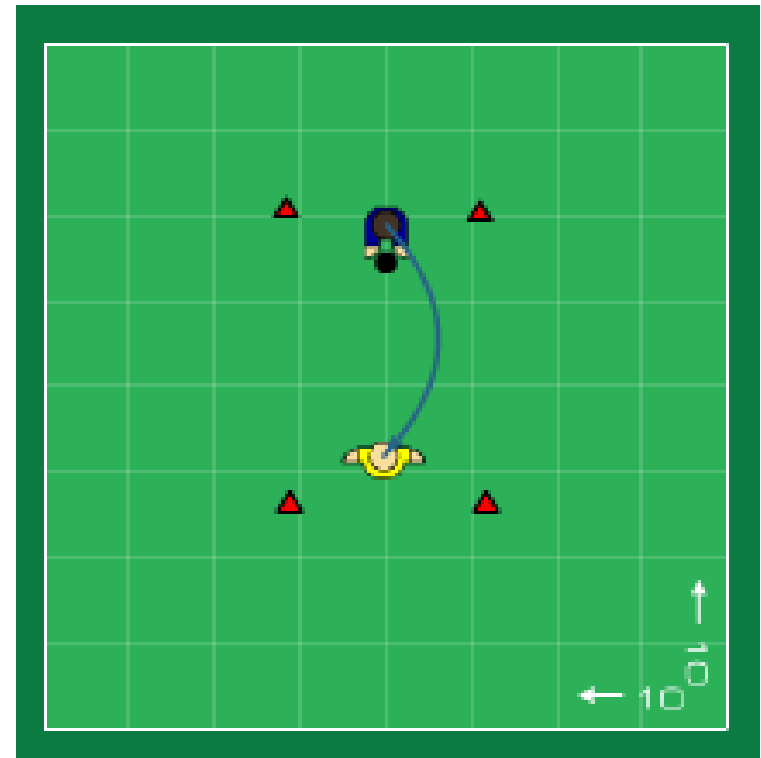
- Yta: 5 meter mellan målen.
- Spelare: 2 spelare/boll
- Mål: 2 mål á 3 meter

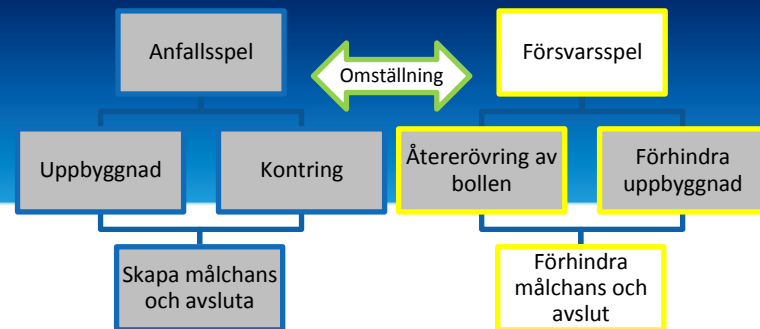
Anvisningar

- En spelare kaster eller skjuter bollen, den andre fångar.
- Byt uppgift.

Sammanfattning

- Återkoppling till vad, varför och hur





SPELTRÄNING

Vad

- Försvarsspel - förhindra målchans och avslut

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - *Var tittar du när du ska fånga bollen?*
 - *Var håller du händerna när du ska fånga bollen?*

Öva

Organisation

- Yta: 25×16-20 meter
- Spelare: 8 (3 mot 3 + 2 målvakter)
- Mål: 2×3 meter

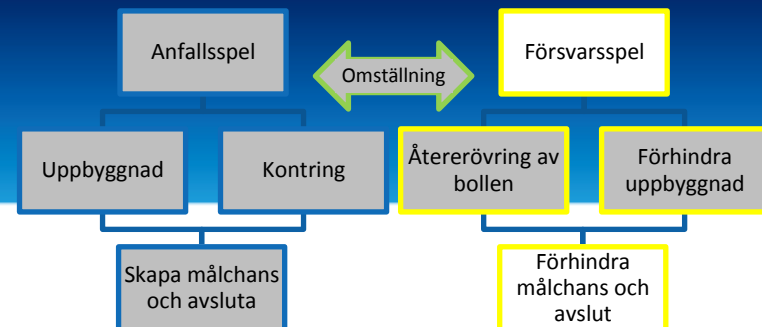
Anvisningar

- Smålagsspel
- Spelet startar om genom att kasta, driva eller passa in bollen.
- Alla turas om att stå i mål.

Sammanfattning

- Återkoppling till *vad*, *varför* och *hur*





FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad

- Försvarsspel - förhindra målchans och avslut - kasta, fånga, koordination

Varför

- Lära in målbilden.

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - *Var tittar du när du ska fånga bollen?*
 - *Hur står du med fötterna när du ska fånga bollen?*

Öva

Organisation

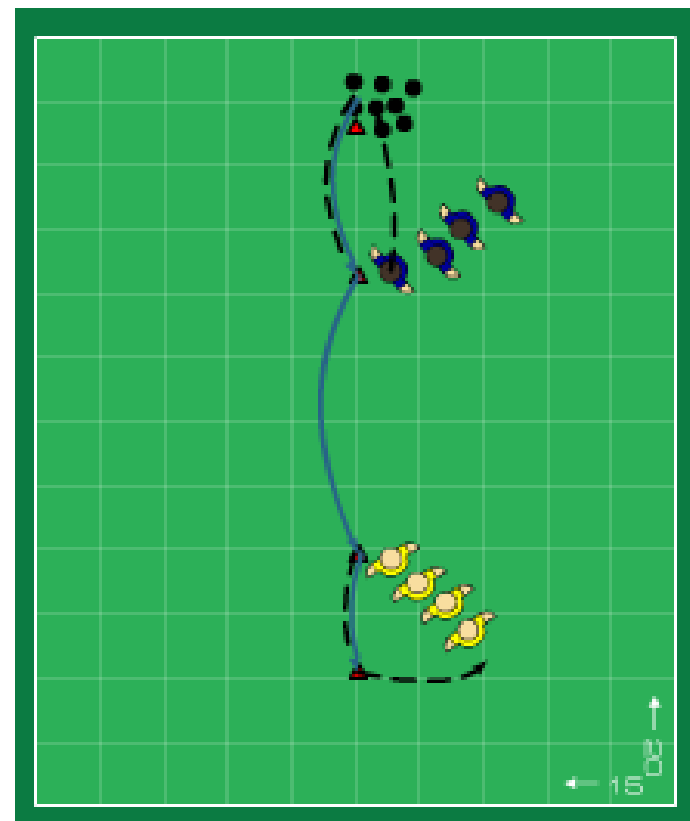
- Yta: 20×15 meter 4 koner enligt skiss
- Spelare: 8
- Bollar: 8

Anvisningar

- 4 spelare vid kon 2 och 4 vid kon 3.
- En spelare springer från kon 2 till kon 1 (där bollarna ligger), hämtar en boll, springer fram till kon 2 igen och kaster till en spelare vid kon 3 som fångar bollen och springer och lägger den vid kon 4.
- När all bollarna är över byter lagen uppgift.

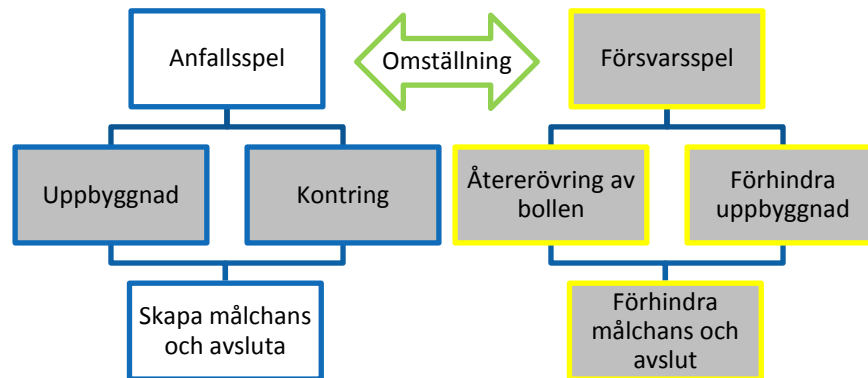
Sammanfattning

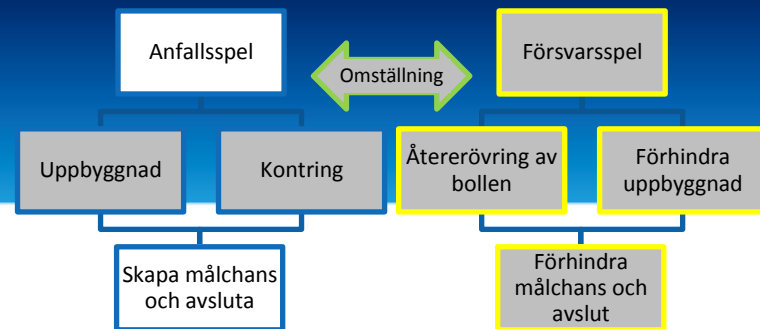
- Återkoppling till vad, varför och hur





EXEMPELTRÄNING NIVÅ 2





FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad

- Anfallsspel - dribbla, driva, riktningförändra, vända, perception och koordination.

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Vilken del av foten använder du när du driver bollen?
 - När har du bollen nära foten, längre från foten?

Öva

Organisation

- Yta: 15-20×15-20 meter (beroende på antal spelare)
- Bollar: En spelare/boll
- Material: 6-8 konmål á 2-4 meter

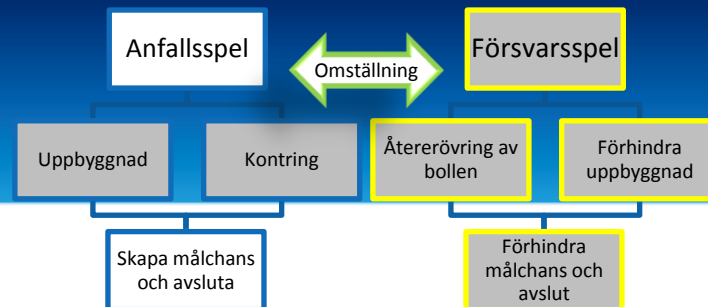
Anvisningar

- Spelarna driver i ytan, söker upp ett konmål och dribblar i en "åtta" runt konerna och driver sen vidare mot ett av de andra konmålen.

Sammanfattning

- Återkoppling till *vad*, *varför* och *hur*





SPELTRÄNING

Vad

- Anfallsspel - skapa målchans och avsluta

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Hur kan du som bollhållare ta dig förbi motståndaren?
 - Vad kan du som medspelare göra för att hjälpa bollhållaren att spela er förbi en motståndare?

Öva

Organisation

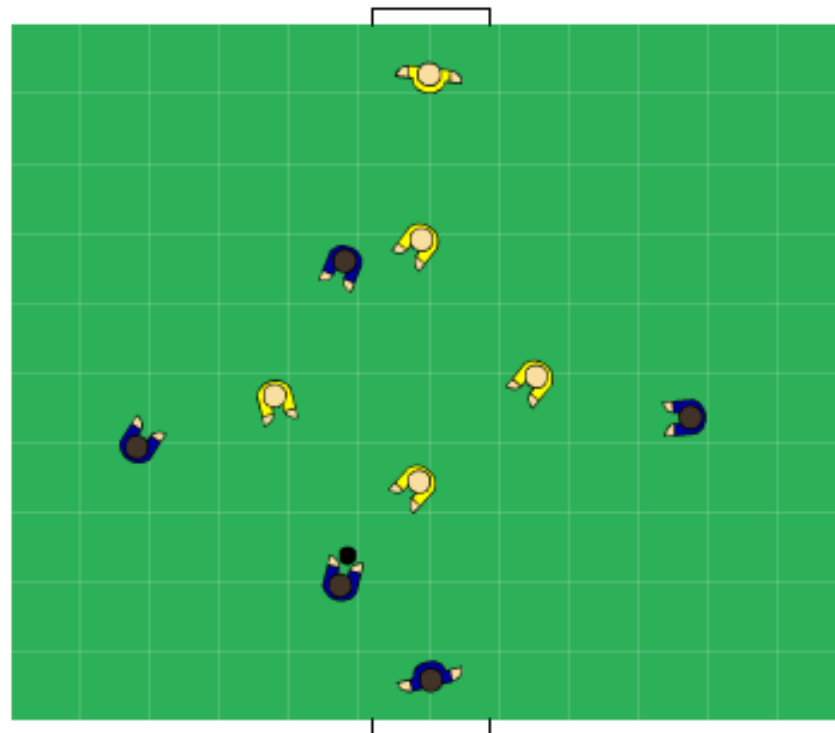
- Yta: 32-25 meter
- Spelare: 10 (4+mv mot 4+mv)
- Mål: 2x5 meter

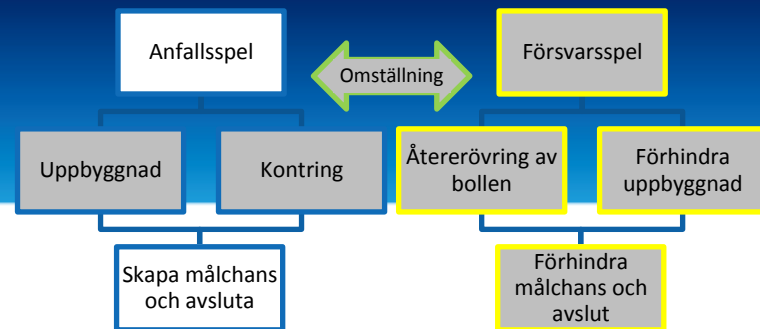
Anvisningar

- Smålagsspel
- Spelet startar om från egen målvakt.

Sammanfattning

- Återkoppling till vad, varför och hur





FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad

- Anfallsspel - skapa målchans och avslut - väggspel och skott.

Varför

- Lära in målbilden.

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.

Frågeexempel

- Vilken fot siktar du på i passningen?
- Var ska väggspelaren spela bollen?

Öva

Organisation

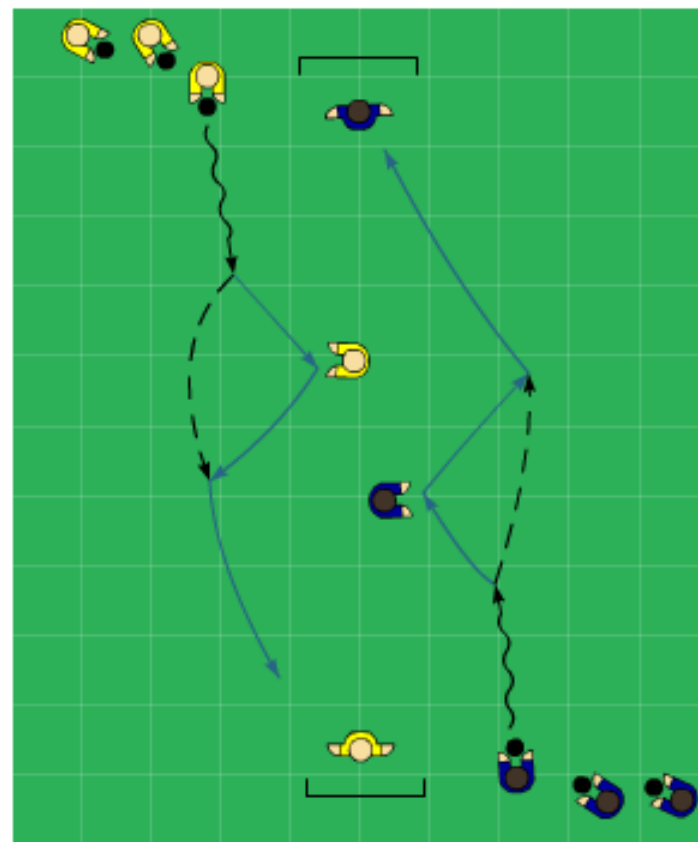
- Yta: 25-32x25 meter
- Spelare: 8-12
- Mål: 2x5 meter

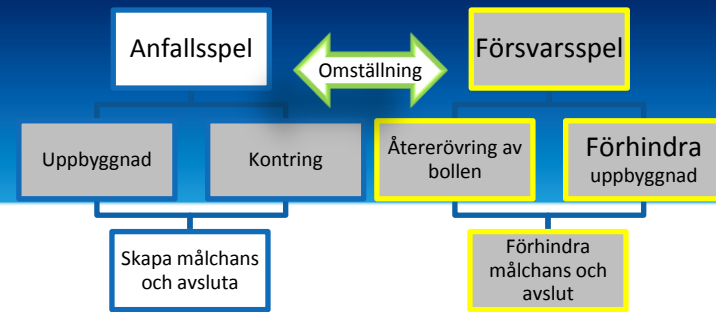
Anvisningar

- Förste spelaren i ledet driver, väggspelar och avslutar med skott.
- Efter avslut ställer man sig i ledet på motsatt sida.
- Öva samtidigt mot båda målen.

Sammanfattning

- Återkoppling till vad, varför och hur





SPELTRÄNING

Vad

- Anfallsspel - skapa målchans och avsluta

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Vad gör du efter du passat bollen till väggspelaren?
 - När kan du göra dig spelbar för ett väggspel?

Öva

Organisation

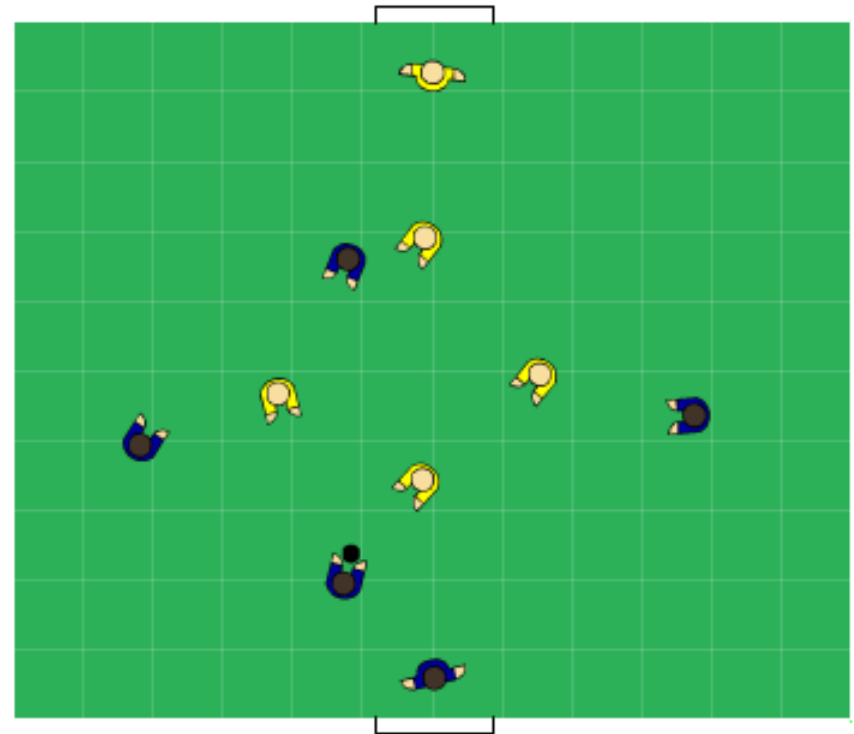
- Yta: 32-25 meter
- Spelare: 10 (4+mv mot 4+mv)
- Mål: 2x5 meter

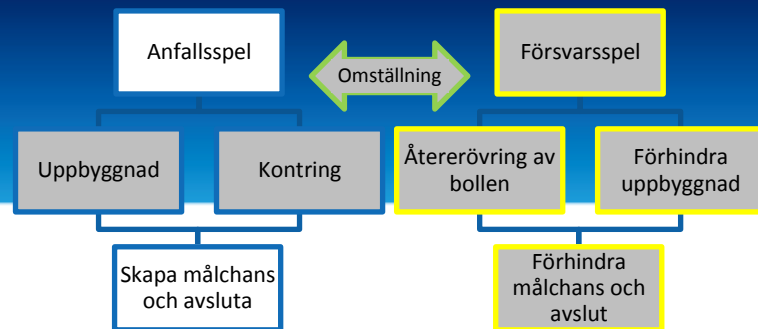
Anvisningar

- Smålagsspel
- Spelet startar om från egen målvakt.

Sammanfattning

- Återkoppling till vad, varför och hur





FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad

- Anfallsspel - avslut - skott.

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Vilken del av foten ger dig bäst precision i skotten?
 - Var tittar du innan och när du träffar bollen?

Öva

Organisation

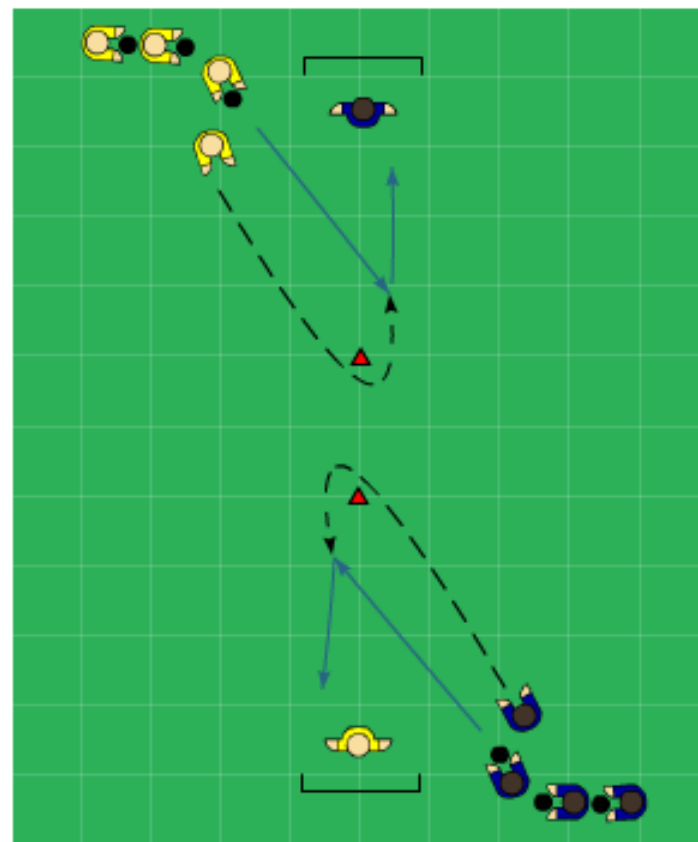
- Yta: 25-32×20 meter
- Spelare: 4-6 spelare per led.
- Mål: 2×5 meter

Anvisningar

- Förste spelaren i leder springer runt konen i mitten.
- Andra spelaren passar till förste spelaren som avslutar med skott.
- Lagen tävlar mot varandra. Vilket lag gör mest mål under tre minuter?

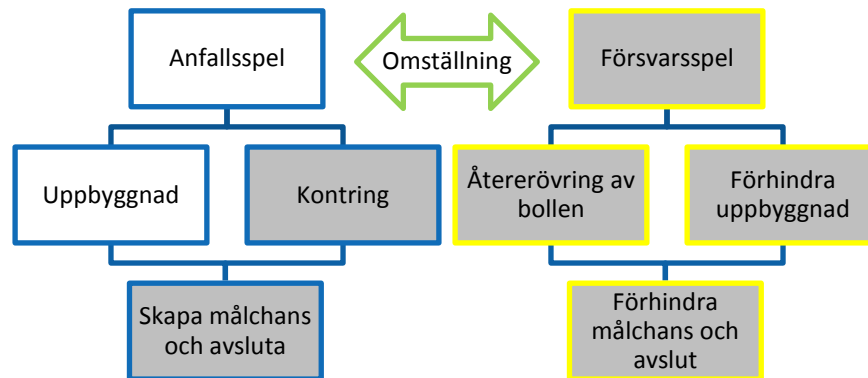
Sammanfattning

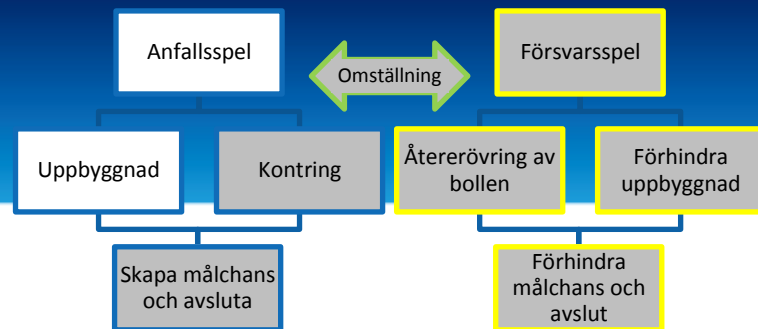
- Återkoppling till *vad*, *varför* och *hur*





EXEMPELTRÄNING NIVÅ 3





FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad

- Anfallsspel - uppbyggnad – passning, mottagning och passningsspel.

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.

Frågeexempel

- Vilken del av foten ger dig bäst precision i passningarna?
- Var gör du dig spelbar om den centrala spelaren är felvänd?

Öva

Organisation

- Yta: 20-30×10-20 meter
- Spelare: 5-7

Anvisningar

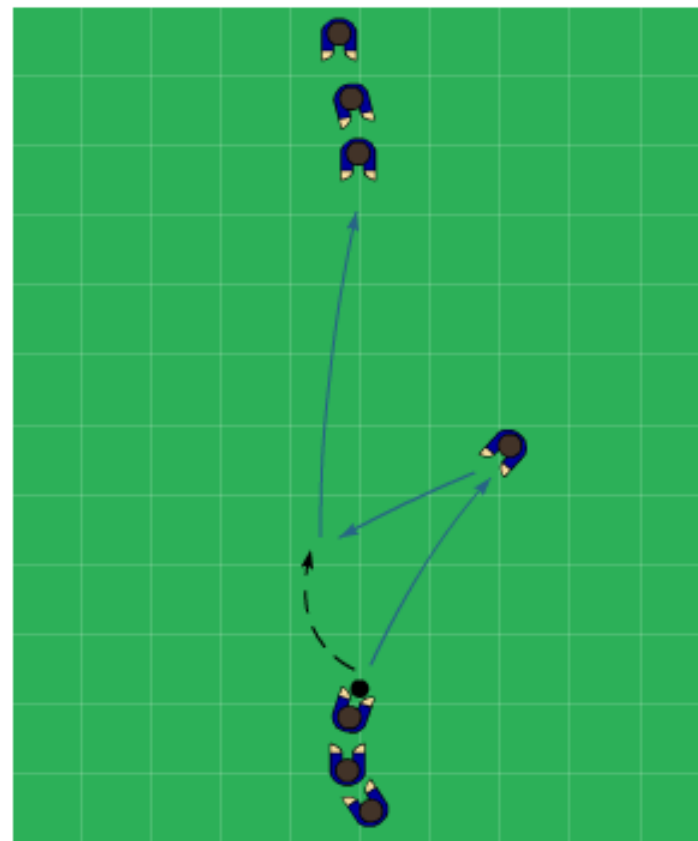
- Första spelaren i ledet passningsspelar tillsammans med central spelare över till motsatt sida och ställer sig sist i ledet på motsatt sida.
- Den centrala spelaren stannar kvar i sin position.
- Övningen vänder
- Byt den centrala spelaren efter en viss tid.

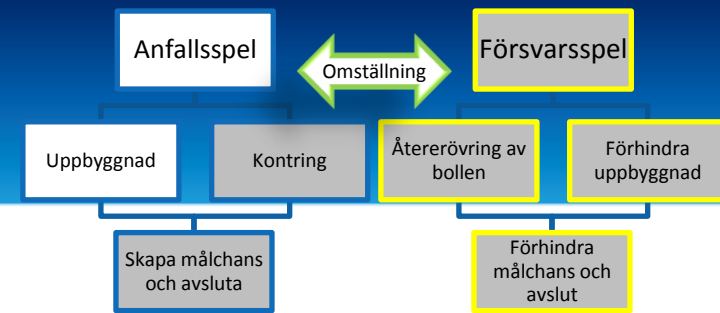
Variation

- Två centrala spelare

Sammanfattning

- Återkoppling till vad, varför och hur





FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad

- Anfallsspel - uppbyggnad - passningsspel

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Hur kan du skapa tid som bollhållare?
 - Vad är en bra mottagning?

Öva

Organisation

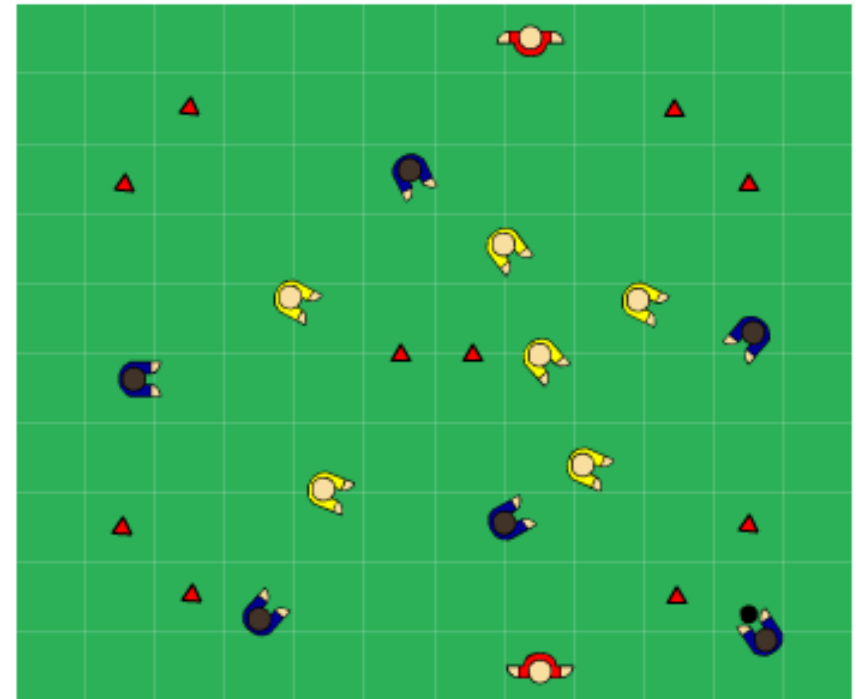
- Yta: 30×40 meter
- Spelare: 14 (6 mot 6 + 2 mv.)
- Mål: 5 konmål á 3 meter

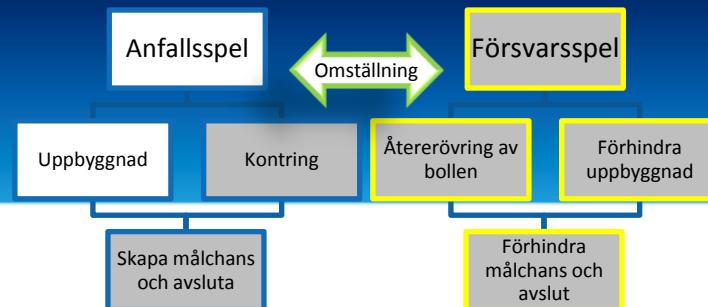
Anvisningar

- Anfallande lag strävar efter att behålla bollinnehavet och göra mål.
- Mål görs genom att passa bollen genom ett av dem små konmålen till en medspelare som tar emot bollen med kontroll.
- Det är inte tillåtet att göra två mål i rad på samma mål.
- Målvakterna är extra anfallsspelare och spelar med det lag som har bollen.
- Spelet startar om från en uppgivare vid sidlinjen.

Sammanfattning

- Återkoppling till vad, varför och hur





SPELTRÄNING

Vad

- Anfallsspel - uppbyggnad

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*

- *Vem är spelbar?*
- *Vad kan vi göra för att skapa flera passningsalternativ den här situationen?*

Öva

Organisation

- Yta: 14-16×8-12 meter
- Spelare: 7 (2 mot 2 + 3 extra anfallsspelare)

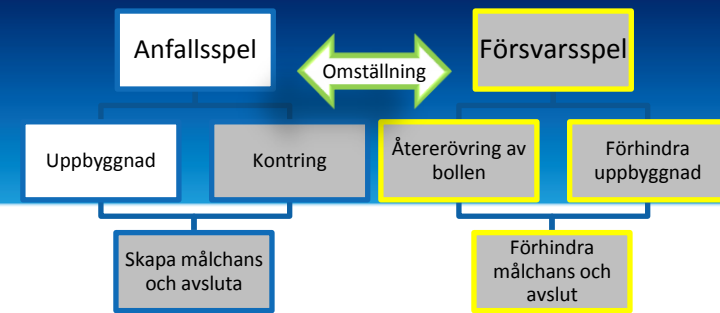
Anvisningar

- Anfallande laget strävar efter att behålla bollinnehavet med hjälp av dem 3 extra anfallsspelarna.
- Om försvarande lag vinner bollen blir de anfallande lag tillsammans med de 3 extra anfallsspelarna.
- Spelet startar om från tränaren vid sidlinjen.

Sammanfattning

- Återkoppling till *vad*, *varför* och *hur*





SPELTRÄNING

Vad

- Anfallsspel - uppbyggnad

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Vilka passningsalternativ har du i den här situationen?
 - Vilken position har målvakten i den här situationen?

Öva

Organisation

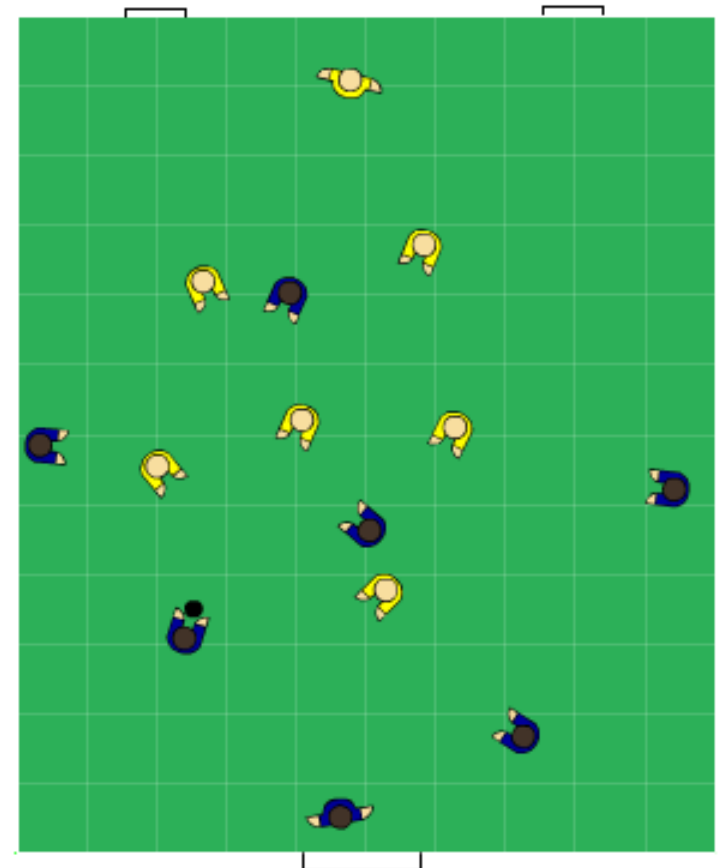
- Yta: 50-60×35-40 meter
- Spelare: 14 (6+mv mot 6+mv)
- Mål: 1 mål å 2×5 meter och 2 minimål å 1×2 meter

Anvisningar

- Spel
- Ett lag anfaller mot stort mål, medan andra laget anfaller mot två små mål.
- Målvakten i laget med minimål får endast spela med fötterna.
- Spelet startar om från egen målvakt.
- Lagen byter sida efter en viss tid.

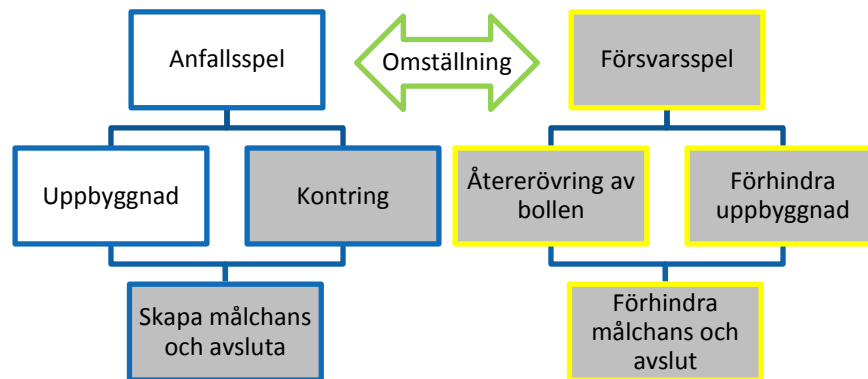
Sammanfattning

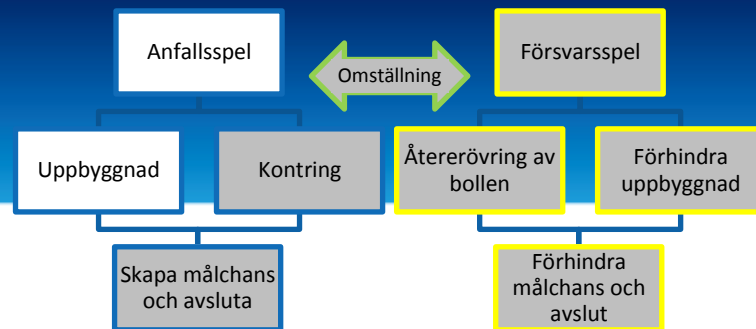
- Återkoppling till vad, varför och hur





EXEMPELTRÄNING NIVÅ 4





FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad

- Anfallsspel - uppbyggnad - passning och mottagning

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Vad är en bra mottagning?
 - Vilken fot vill du ta emot bollen med?

Öva

Organisation

- Yta: 10-15×10-15 med 4 koner
- Spelare: 5-6

Anvisningar

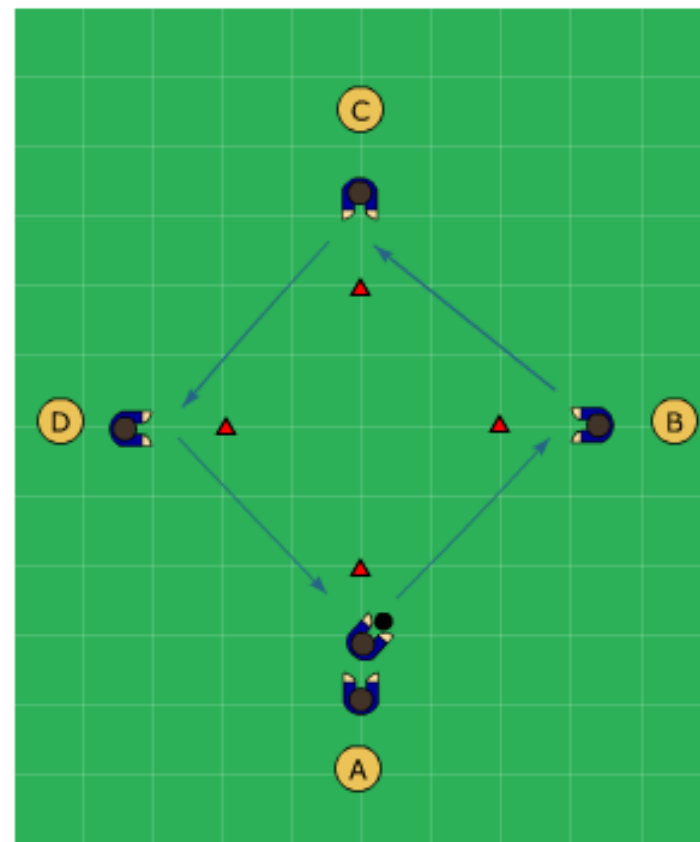
- A passar B som tar emot bollen, B passar C som tar emot bollen, C passar D som tar emot bollen, o.s.v.
- Spelarna förflyttar sig till den position som dem passat bollen till.
- Öva åt båda håll.

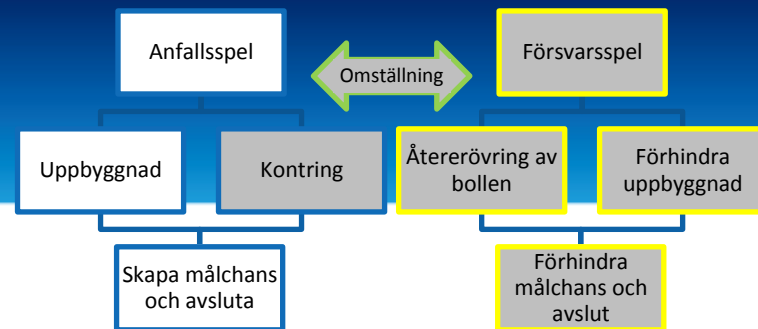
Variant

- A → B → A → C → D → C → A

Sammanfattning

- Återkoppling till vad, varför och hur





FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad

- Anfallsspel – perception, koordination och snabbhet

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Hur arbetar du med armarna och fötterna i de olika momenten?
 - Var tittar du i de olika momenten?

Öva

Organisation

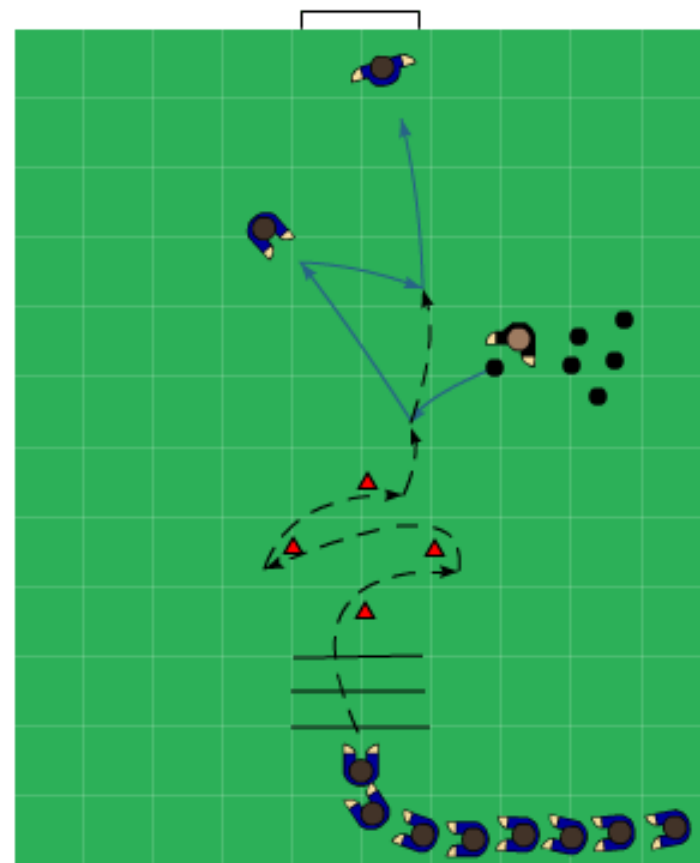
- Yta: 25-30×10-15 meter
- Spelare: ca 10 spelare/bana
- Mål: 2,72×7,32 meter

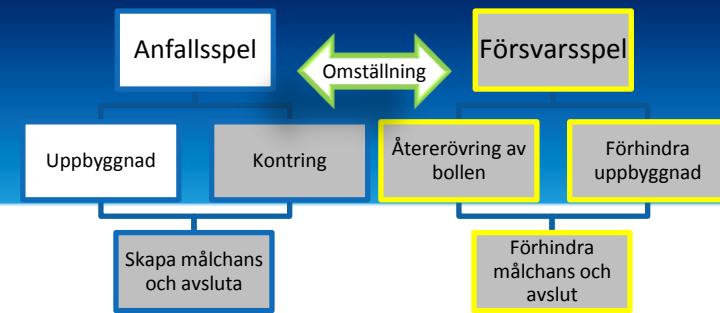
Anvisningar

- Dubbla fotisättningar över liggande käppar alt. häckhopp.
- Riktningförändring runt koner.
- Passningskombination med uppgivare och väggspelare.
- Skott mot mål.

Sammanfattning

- Återkoppling till vad, varför och hur





SPELTRÄNING

Vad

- Anfallsspel - uppbyggnad

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Vilka passning vill du helst spela i den situationen?
 - Vilken fotställning är bäst i den här situationen?

Öva

Organisation

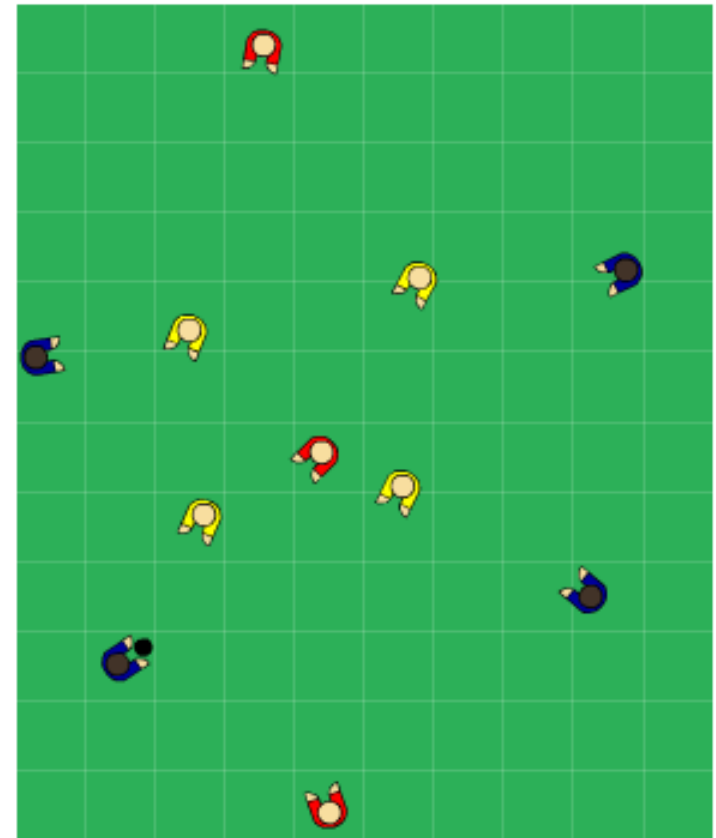
- Yta: 20-24×15-18 meter
- Spelare: 11 (4 mot 4 + 3 extra anfallsspelare)

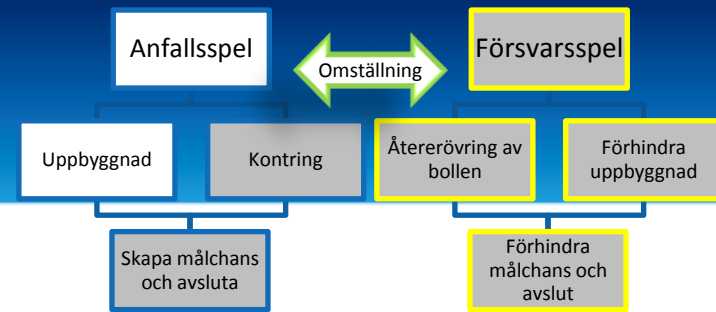
Anvisningar

- Anfallande laget strävar efter att behålla bollinnehavet med hjälp av dem 3 extra anfallsspelarna.
- Om försvarande lag vinner bollen blir dem anfallande lag tillsammans med dem 3 extra anfallsspelarna.
- Spelet startar om från tränaren.

Sammanfattning

- Återkoppling till *vad*, *varför* och *hur*





SPELTRÄNING

Vad

- Anfallsspel - uppbyggnad

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Hur gör vi om bollhållaren inte kan spela en kontrollerad passning framåt?
 - Vem kan skapa spelbredd/speldjup?
 - Vad påverkar målvaktens position i målet?

Öva

Organisation

- Yta: 52,5-65 meter (halvplan)
- Spelare: 22 (11 mot 11)
- Mål: 2,72×7,32 meter

Anvisningar

- Spel
- Offside gäller
- Spelet startar alltid om från egen målvakt.

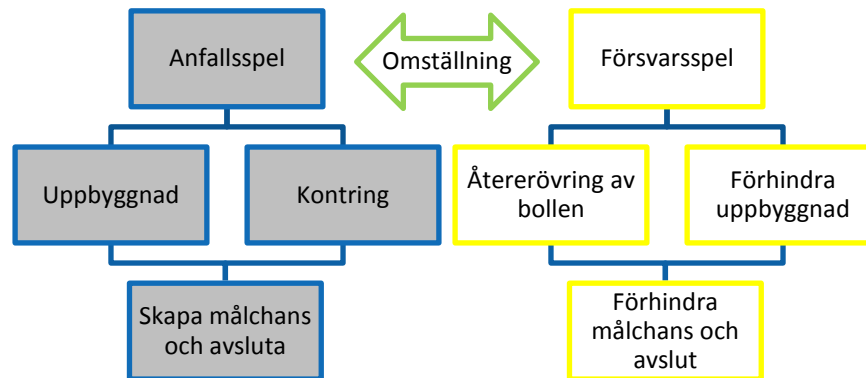
Sammanfattning

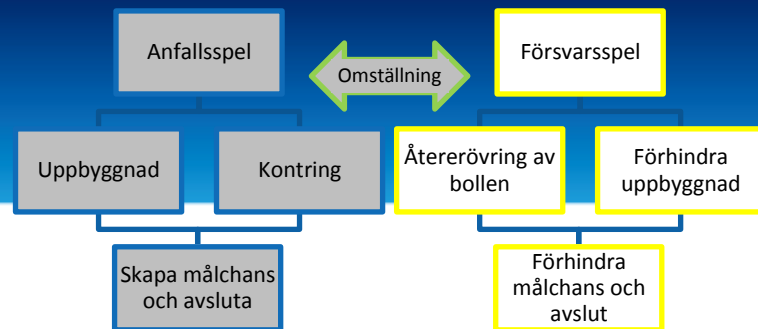
- Återkoppling till vad, varför och hur





EXEMPELTRÄNING NIVÅ 4





FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad

- Försvarsspel - förhindra målchans och avslut – pressteknik, koordination och snabbhet.

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Hur vänder du snabbt?
 - Hur bromsar du in snabbt?

Öva

Organisation

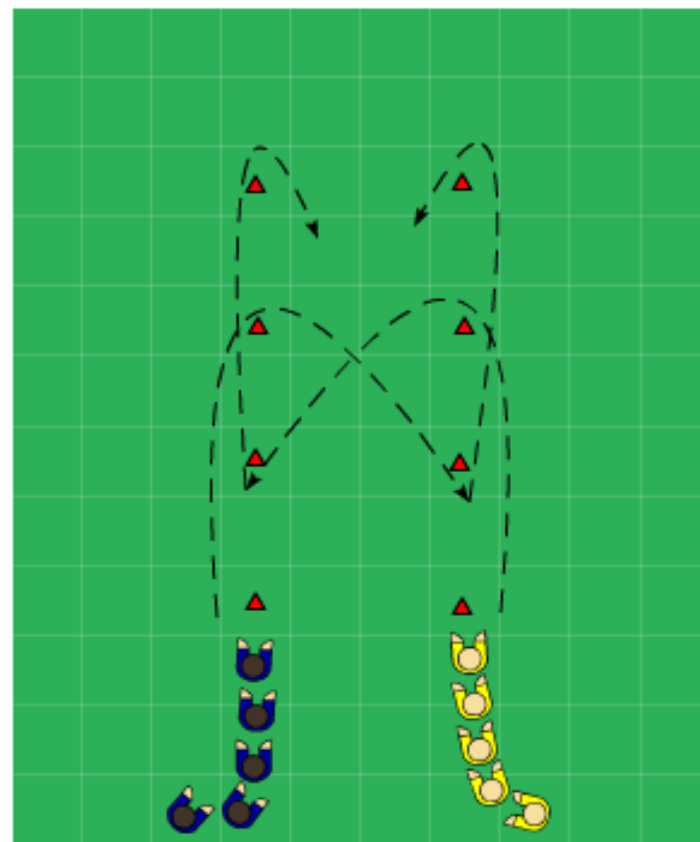
- Yta: 8 koner i dubbla rader, 3-4 m mellan konerna.
- Spelare: 5-6 spelare/konrad

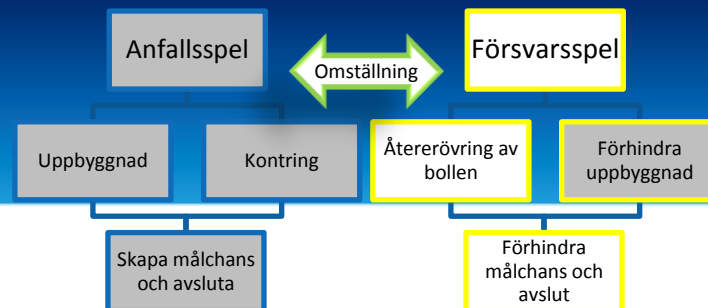
Anvisningar

- Rörelse 2 koner framåt – 1 kona diagonalt o.s.v.
- Båda leden arbetar samtidigt och koordinerar rörelserna.
- Variera rörelserna framåt – bakåt – sidled – diagonalt.

Sammanfattning

- Återkoppling till vad, varför och hur





FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad

- Försvarsspel - förhindra målchans och avslut

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.

Frågeexempel

- Vem pressar bollhållaren? Vilket pressavstånd?
- Vilken uppgift har täckande spelarna?
- Hur sker kommunikation mellan målvakt och backlinje?

Öva

Organisation

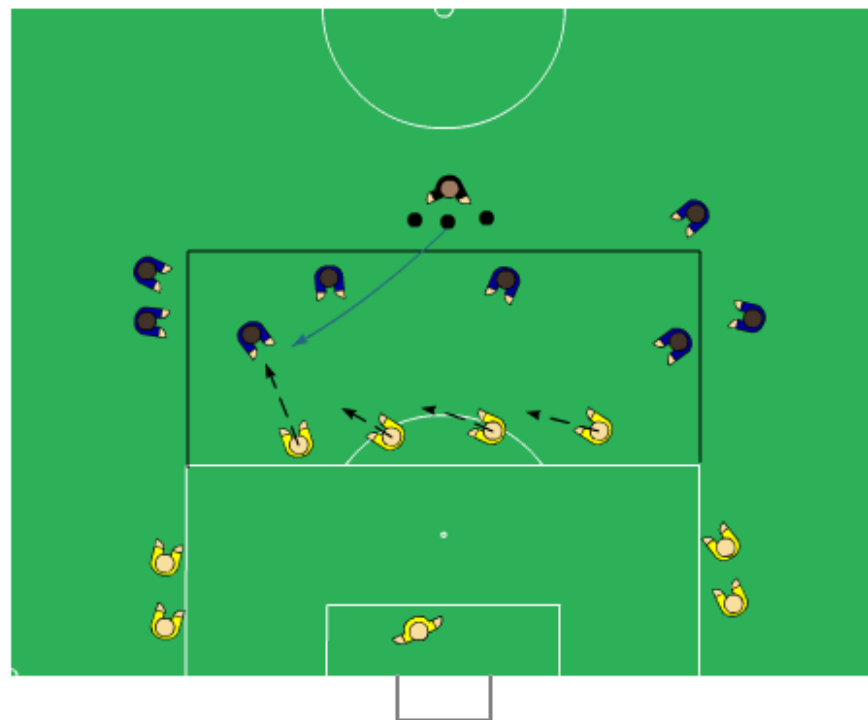
- Yta: 40×40 meter
- Spelare: 17(4+4 mot 4+4+mv)
- Mål: 2,72×7,32 meter

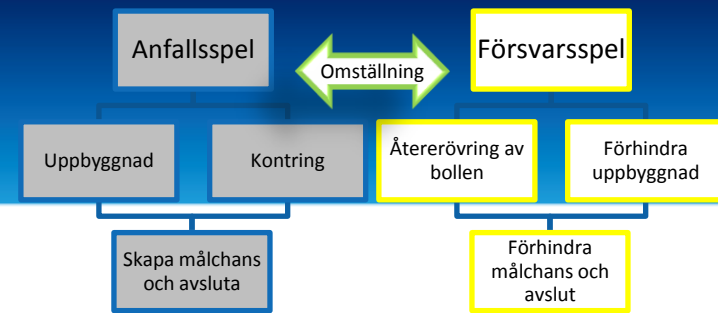
Anvisningar

- Spelet startar med en passning till valfri spelare i anfallande lag (blått).
- Försvarande lag (gult) ska förhindra anfallande lag att få avsluta eller göra mål.
- Om försvarande lag erövrar bollen ska de försöka spela bollen till uppgivaren alt. minimål i övre hörnen.
- Efter viss tid byter spelarna

Sammanfattning

- Återkoppling till vad, varför och hur





SPELTRÄNING

Vad

- Försvarsspel – förhindra uppbyggnad, målchans och avslut

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.

Frågeexempel

- Vilket avstånd är lämpligt inom/mellan lagdelarna?
- När och hur gör vi uppflyttning?
- Hur sker samarbetet mellan målvakt och backlinje?

Öva

Organisation

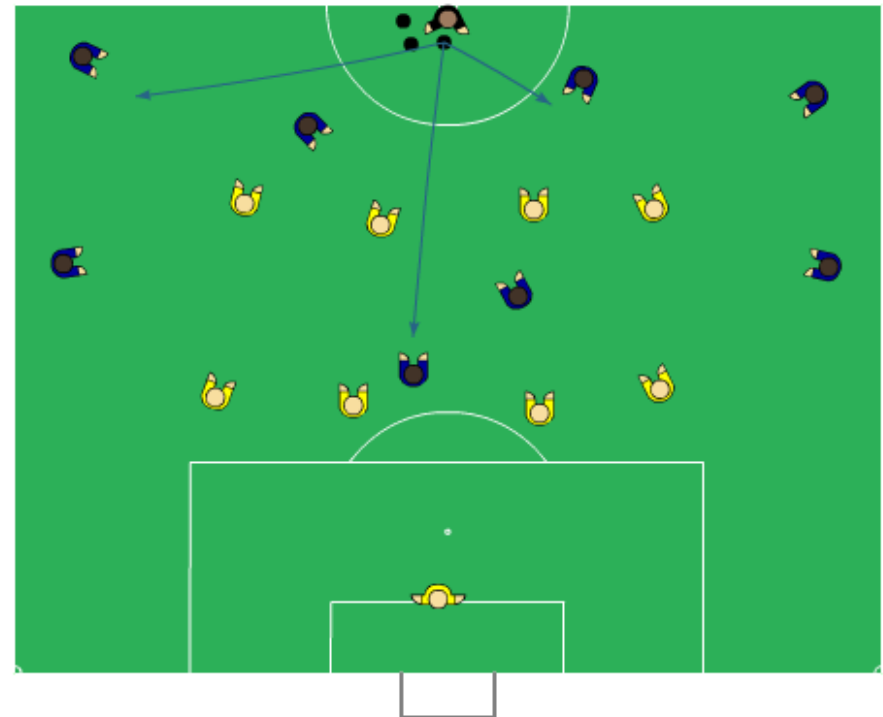
- Yta: 52,5-65 meter (halvplan)
- Spelare: 17 (8 mot 8+mv)
- Mål: 2,72×7,32 meter

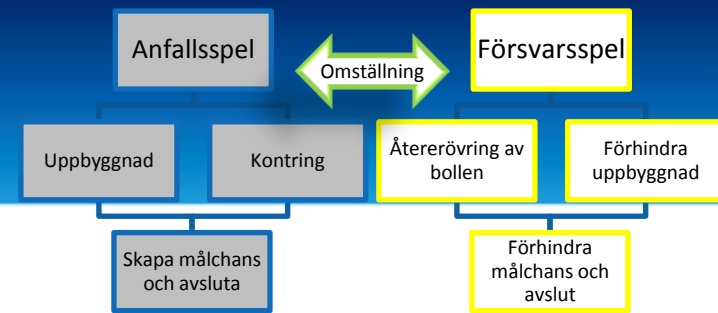
Anvisningar

- Spelet startar från uppgivaren i mittcirkeln.
- Anfallande lag anfaller och försöker komma till avslut och göra mål.
- Om försvarande lag erövrar bollen ska de försöka spela bollen till uppgivaren i mittcirkeln alternativt tre lyckade passningar eller spela bollen med kontroll över mittlinjen.
- Offside gäller

Sammanfattning

- Återkoppling till vad, varför och hur





SPELTRÄNING

Vad :

- Försvarsspel - förhindra uppbyggnad, målchans och avslut

Varför

- Lära in målbilden

Hur

- Se målbilden och teknikregistret.
- *Frågeexempel*
 - Vilket avstånd är lämpligt inom/mellan lagdelarna?
 - När och hur gör vi uppflyttning?
 - Vilken position har målvakten i dem olika situationerna?

Öva

Organisation

- Yta: 52,5×50 meter
- Spelare: 18(8+mv mot 8+mv)
- Mål: 2,72×7,32 meter

Anvisningar

- Spel
- Spelet startar om från egen målvakt.
- Offside gäller

Sammanfattning

- Återkoppling till vad, varför och hur

