



**Detta träningsprogram tillhör nivå 1 i utbildningsplan:
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 140701**

Rubrik på nivån	Fotbollsglädje, 3-manna, 4 Träningsprogram
Åldersgrupp	Nivå 1: 6-7 år
Gjord av	Spelarlyftet
Träningsprogram nummer	3 av 4
Total tid	Spelare: 60 min Målvakter: 60 min

Titel på detta träningsprogram

Rörelseglädje (bollen i händerna)

Öppna kommentarer

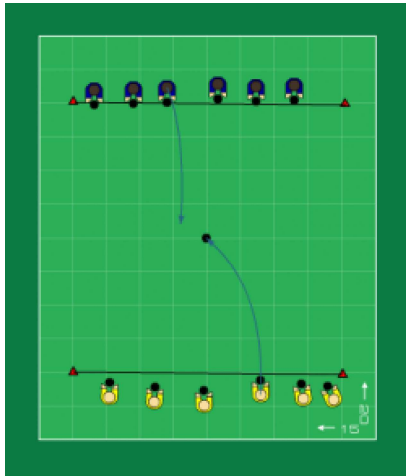
Spelarlyftet
Syfte: Rörelseglädje (bollen i händerna)
Träningspass för de yngsta (6-7 år) med inriktning på rörelseglädje med bollen i handen dvs motorik/koordination/kroppskon
troll under roliga former som stimulerar alla sinnen.
Se även så spelar vi 3-manna.

Del 1: Uppvärmning - lek
Del 2: Stationsträning (3 stationer)
Föräldramedverkan - Mv
Äventyrsbana
Smålagsspel
Del 3: Avslutning - lek

Förutsättningar: 18 spelare, planyta: 15*10m, 1 st 3-manna mål, sarg
Sargplan: 15*10m (3 mot 3)
Övrigt: Häckar, koordinationsstege, konor, kinahatt
ar, plattor, ringar, hopprep, mjukmatta, bänk...

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 15 min, goalkeepers - 15 min

**Lek med boll****Boll lek****Mv - Träffboll - Målvaktslek**

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min**Organisation - Anvisning:**

Två lag (4-8 spelare/lag) som försöker träffa den (alternativt två bollar) bollen i mitten. Alla får kasta samtidigt. Det lag som får bollarna att rulla över motståndarlagets mållinje får poäng. Spelarna får hämta bollar inne i området men bara skjuta bakom sin egen linje.

Avgränsa med sarg eller bänk vid sidan för att hålla bollarna på plan hela tiden.

Inlärningsmoment:

Glädjen, leken och spelet är den allra bästa läraren för de yngsta fotbollslirarna. Den största uppgiften för dig som tränare och ledare är att se till att barnen har kul, får leka och spela.

Varje träningspass måste ha ett stort inslag av lek. Lek behöver dock inte betyda att dina spelare löper omkring på planen helt oplanerat och gör vad de vill.

Hur :

Använd få instruktioner men hjälp gärna på vägen för de som frågar.

Underarms-kast:

- Håll bollen mellan handflatan och stabilisera den mot underarmen
- Tag ett steg framåt med benet.
- För samtidigt kastarmen bakåt och sen fram och kasta från luften.

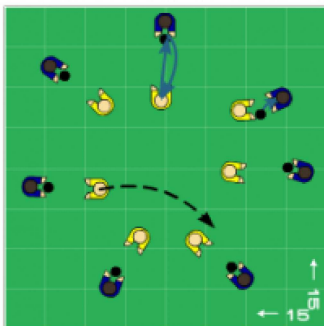
Variationer:

Variera med två bollar i mitten.

Begränsa till enbart underarmskast (kräver att alla kan kasta underarmskast)

Begränsa till enbart överarmskast (kräver att alla kan kasta Överarmskast)

Spela med enbart fötter

HUVUDEL**Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min****Teknik****Andra****Mv - Föräldramedverkan**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min**Organisation - Anvisning:**

Alla spelare har med sig en förälder och bildar ett par. OBS! Föräldrarna är med någon annans barn! Varje par har en boll.

Ställ upp i en ring med förälder ytterst och barnen inåt (jfr teknikcirkel).

En instruktör utbildar föräldrarna som i sin tur utbildar barnen.

Denna modell leder till gemenskap, utbildade föräldrar, många bollkontakter helt enkelt en bra inlärningsmiljö!

Var sparsam med instruktioner. Barnen i yngre åldrar, -8 år, måste få leka och testa sig fram till sin teknik.

Kasta eller studsa bollen för att fånga i grepp och/eller skopa

Inlärningsmoment:

Grepp, motorik, utgångställning, skopan

Utbildning och rekrytering av föräldraledare.

Hur :

Målvaktens utgångställning

- Axelbrett mellan fötterna
- Fötterna bredvid varandra parallellt
- Lätt böjda knän och armar
- Mjuk i knäna
- Tyngden på främre delen av foten
- Låg tyngdpunkt
- Händerna framför kroppen
- Armbågarna intill kroppen
- Upp med blicken

Skopan

- Målvaktens utgångställning
- Axelbrett mellan benen
- Mjuk i knäna
- Gå ner djupt mellan benen och fånga bollar som kommer på marken
- Håll lillfingrar och underarmar nära varandra
- Skopa in bollen i magen i ett säkert grepp
- Om bollen är hård kan man först dämpa farten med ett omvänt grepp
- Kryp ihop efter att du fångat bollen



Fitness träning

Coordination

Äventyrsbana

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

Ett antal olika enkla motoriska övningar som stärker koordination, kroppskontroll och motorik.

Övningarna kan med fördel slås ihop till en bana - Äventyrsbana.

Gärna föräldramedverkan - en eller flera föräldrar/station/övning.

Använd linje eller kapp, plattor (platta gummikonor), mjukmattor, bänkar etc.

Inlärningsmoment:

Rörelseglädje - Kroppskontroll, koordination, motorik

Hur :

Inte så mycket instruktioner utan mer rörelseglädje och allsidig motorisk träning. Upplevelse, rörelse och glädje är nyckelord.

Det behöver inte gå så fort utan utför övningen i lugn och ro.

Variationer:

Del A: Linjenövningar

1. Balansgång på linje
2. Hoppa jämfota i sidled över linjen
3. Hoppa jämfota framåt och bakåt över linjen

Del B: Plattor

4. Stå på ett ben (ev. också blunda)
5. Hoppa jämfota på plattorna
6. Hoppa/spring med nedsättning på plattorna

Del C: Häckar

7. Varannan över och varannan under
8. Löpskolning med en eller två isättningar mellan varje häck
9. Spring mellan häckarna (framåt, bakåt eller i sidled)

Del D: Koordinationsstege

10. Jämfotahopp (jfr hoppa hage)
11. En eller två isättningar
12. Sidled
13. Framåt och bakåt

Del E: Målvakt (gärna på mjukt underlag t.ex. mjukmatta eller gräs)

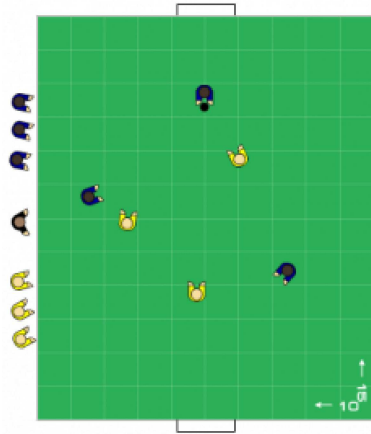
14. Kullebytta eller rulla runt (utan boll)
15. Fånga i skopan eller greppet
16. Stå på knä och "kasta dig" och fånga bollen

Del F: Slalom

17. Driva mellan koner (med boll)
18. Springa fram- och baklänges
19. Studsa bollen med händerna (en eller båda)

Del G: Med förälder eller bänkar

20. Passningar (1 tillslag med förälder)
21. Passning och mottagning (2 tillslag med förälder)
22. Passa mot bänk

**Small sided games****Med mål****Smålagsspel - 3 mot 3 (små mål)**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min**Organisation - Anvisning:**

12 spelare spelar smålagsspel 3 mot 3. Spelyta: ca 15*10m. Gärna med sarg eller bänkar som avgränsare. Gärna inomhus och med liten (bollstråk 3 eller teknikboll) dämpad boll. Små mål 1*1,5m, t.ex. innebandymål). Inga Mv.

Träning: Spela 3 mot 3 i ca 1 min, på signal flygande byte av lag (tempospelsmodellen).

Match: 2*6 min med flygande individuella byten.

Inlärningsmoment:

Högintensivt spel på liten yta med hög aktivitet/delaktighet och många bollkontakter.

Smålagsspel 3 mot 3 kan användas från 5 år och uppåt. Inriktning och tempo varierar naturligtvis med ålder.

Hur :

Allmänt:

1. Sträva efter hög fart och tempo för att träna kvickheten i fötterna. Tänk inte så mycket taktiskt och på konsekvenserna att bli av med bollen.

2. Press. För att öka tempot i spelet så skall spelarna träna på att snabbt komma upp i press dvs attackera bollförande spelare.

Teknik:

3. 1:a touchen. Det är ont om plats och då är det viktigt med en bra och genomtänkt 1:a touch för att kunna välja den lösning man vill.

4. Bollen nära foten. Viktigt för att snabbt kunna välja mellan olika lösningar.

Spelförståelse:

5. Välj mellan att passa och driva/dribbla

6. Titta upp för att hela tiden ha kontroll på dina med- och motspelare

7. Använd gärna sargen vid passning och dribbling. Detta ger träning i ett nytt tankesätt och öppnar för nya lösningar.

Variationer:

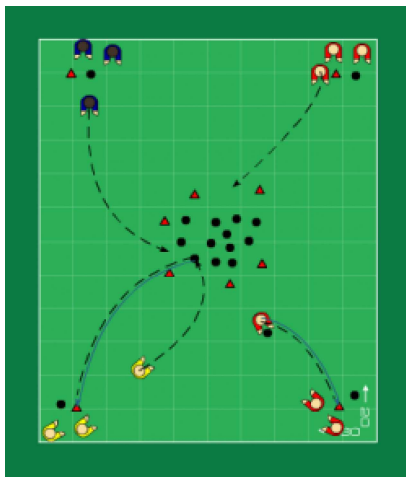
1. I spel 3 mot 3 med småmål kan man variera mellan man-man/zonmarkering och med hög eller låg press beroende på vad man vill träna.

2. Passningsräkning (utan mål). Inför gärna 2 bollförande spelare så att det blir 5 mot 3. Bollförande spelare kan antingen röra sig fritt eller vara väggar på kortsidan.

3. Taktiskt spel eller högt tempo. Instruktionspunkterna styr.

4. Stora eller små mål.

5. Inomhus eller utomhus.

AVSLUTNING**Varaktighet: spelare - 15 min, goalkeepers - 15 min****Lek med boll****Boll lek****Mv - Robin Hood - Målvaktslek**

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min**Organisation - Anvisning:**

2-4 lag. Spring till slottet, hämta bollen och hämta den till Sherwoodskogen. Bara en från varje lag i taget. När bollarna i slottet är slut är det fest och det lag med flest bollar vinner.

Inlärningsmoment:

Boll lek.

Glädjen, leken och spelet är den allra bästa läraren för de yngsta fotbollslirarna. Den största uppgiften för dig som tränare och ledare är att se till att barnen har kul, får leka och spela.

Varje träningspass måste ha ett stort inslag av lek. Lek behöver dock inte betyda att dina spelare löper omkring på planen helt oplanerat och gör vad de vill.

Hur :

- Titta upp när du springer men behåll kontroll på bollen
- Riktningsförändringar
- Tempoväxlingar

Variationer:

Variera med att göra olika saker med bollen innan bollen får lämnas i Sherwoodskogen. Till exempel:

- Låta bollen studsa ett ex antal gånger
- Kasta den upp i luften ett ex antal gånger
- Sväng bollen runt midjan medans man springer