



**Detta träningsprogram tillhör nivå 2 i utbildningsplan:
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 140701**

Rubrik på nivån	Fotbollsglädje, 5-manna 2-2, 8 Träningsprogram
Åldersgrupp	Nivå 1: 8 år
Gjord av	Spelarlyftet
Träningsprogram nummer	4 av 8
Total tid	Spelare: 40 min Målvakter: 0 min

Titel på detta träningsprogram

Fotbollsspecifik fys-träning 1 - Fotbollens ABC för barn

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Fotbollsspecifik fys-träning 1 - Fotbollens ABC för barn

Samlingsprogram för fotbollsfysövningar 6-8 år!

Nedanstående träningsprogram består av ett antal fristående fotbollsfysövningar som kan läggas in i den vanliga fotbollensträningen.

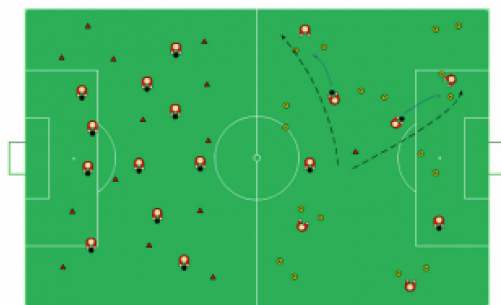
Riktlinjerna för fotbollsspecifik fys-träning är:

- Ha bollen med så ofta och där det möjligt
- Efterlika fotbollsspelarens normala rörelser m.a.p STYRKA, SPÄNST , SNABBHET, RÖRLIGHET, UTHÅLLIGHET etc.
- Fotbollsspelarens rörelseschema är INTERMITTENT dvs växlande mellan att gå, jogga, springa, maxlöpa, rycka, starta, bromsa, backa etc.

För 6-8 åringar bör man inrikta fys-träningen mot SNABBHET, SMIDIGHET, KOORDINATION, BALANS, KROPPSKONTROLL då man i denna ålder är extra mottaglig för dessa moment.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 0 min



Teknik

Bollkontroll

Fotbollsfys - Tom Reidy 1

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

Kör denna övning som uppvärmning på träning. 20-30 minuter av hela passet.

Organisation - Anvisning:

Utveckla barnens ABC med och utan boll.
Kan användas som första övningen på träningen.

Inlärningsmoment:

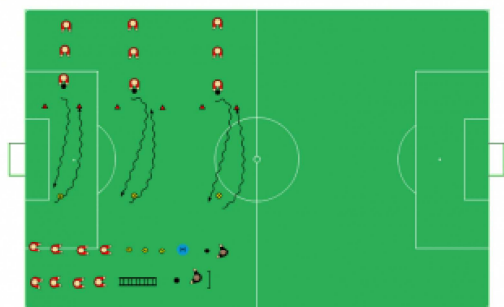
ABCs träningsfönstret är stort i den åldern (6-9år) och ska tränas!

Träna unga spelare att löpa till en ledig yta för att ta emot en passningen samt att driva med bollen + slå en passning.

Variationer:

Första och sista övningen på träningen
Grupp 1: Med boll dribblar i eget tempo mot de olika konerna.
Röda koner: hjälpa vi spelarna att vända bort från konen med bollen genom att sula bollen
Gula Konen: Kör spelarna en Ronaldo dribbling i eget tempo mellan konerna
Tiden: 2-3 minuter sen byter man med Grupp 2 (körs 20 minuter)

Grupp 2: 2 spelare per boll där Spelaren A med boll dribblar fritt och passa eller dribbla bollen till kompis som springer till ett ledigt mål (mellan konerna) för att ta emot en passning. Den som får passningen nu dribblar vidare medan kompis tar en ny position i nåt mål.

**Lek med boll****Boll lek****Fotbollsfys - Tom Reidy 2**

(Endast för utespelare)

Tid 10 min**Organisation - Anvisning:**Fotbollens ABC för barn + introduktion till spänst med boll
Lekfull träning**Inlärningsmoment:**

Tävla mot sig själv

Hur :Roliga tävlingsmoment med boll
Introduktion till spänst + snabbhet utan/med boll**Variationer:**

Grupp 1: driva med bollen runt konen och passa till väntande kompis. Viktigt att lära barnen och ta emot rätt och att driva med rätt teknik.

Grupp 2: jobbar med lätt spänst träning med hopp över konen och att nicka bollen på slutet.
Snabbheten mellan stegen och skott mot mål**Teknik****Skott****Fotbollsfys - Tom Reidy 3**

(Endast för utespelare)

Tid 10 min**Organisation - Anvisning:**Snabbhet utan boll
Bollkontroll + skott**Inlärningsmoment:**

Lekfull tävling

Variationer:

Grupp 1 (röd)

Spelare A hopp över konen och löper runt konen för att ta emot en passning från Spelare B som hoppar över konen och driva bollen runt konen för att passa till A som skjuter på mål. A går till B banan sen!

Grupp 2 (Gul)

Snabbhetsträning genom stegen och först på boll skjuter i mål eller man kör varannan gång på Tränaren signal.

Teknik**Bollkontroll****Fotbollsfys - Tom Reidy 4**

(Endast för utespelare)

Tid 10 min**Organisation - Anvisning:**Driva med bollen
Passning & mottagning
Reaktionssnabbhet (0-20 sekunder)**Inlärningsmoment:**

Lära barnen och koordinera olika saker samtidigt

Variationer:

Spelare A passar till B som ska dribbla och passa till 1, 2 och 3 beroende på Spelaren A utrop. Jobbar 20 sekunder!

