



BK Astrio

Spelarutbildningsplan 11-12år





Med detta kompendium hoppas vi kunna underlätta ditt arbete som instruktör hos oss i BK Astrio. Här finner du 11 och 12 åringarnas spelarutbildningsplan som innehåller rekommendationer för dig som ledare, en träningsplanering och övningar. Materialet du håller i är förankrat i så väl vetenskap som i vad vi i BK Astrio anser som centrala delar för barnens fotbollsutveckling.

Marcelo Farías,
Föreningsutvecklare BK Astrio

*"A coach will impact more young people in a year
than the average person does in a lifetime."*

- *Billy Graham*

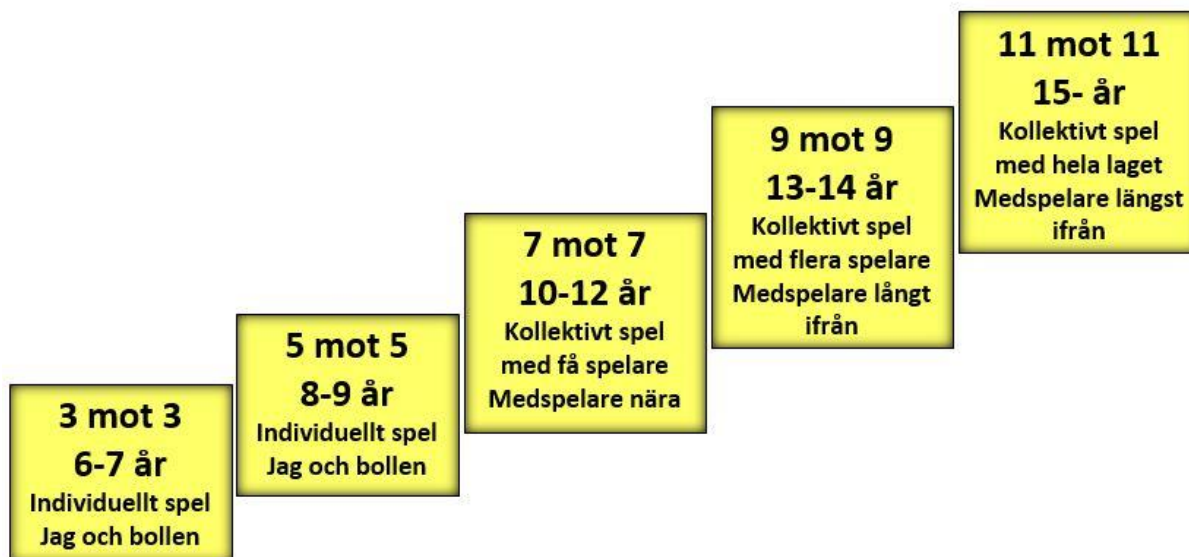


Innehållsförteckning

| | |
|--|-----------|
| Spelformer och Fotbollstermer | 4 |
| Veckoplanering 11–12 år | 5 |
| Rekommendationer till ledare | 6 |
| Driva boll..... | 7 |
| Allmänna instruktioner för momentet driva boll..... | 8 |
| Finta/dribbla | 16 |
| Allmänna instruktioner för finta/dribbla..... | 17 |
| Passning & Mottagning..... | 22 |
| Allmänna instruktioner för momentet mottagning..... | 23 |
| Allmänna instruktioner för momentet passning | 23 |
| Allmänna instruktioner för spelbarhet | 23 |
| Skott..... | 34 |
| Allmänna instruktioner för momentet skott..... | 35 |
| Spelarutvecklingsplan | 41 |



Spelformer och Fotbollstermer



| Fotbollstermer | |
|----------------------|---|
| Skott | Ett avslut i ett försök att göra mål |
| Passning | Att spela bollen vidare till en medspelare |
| Finta/Dribbla | Att med bollen under kontroll passera sin motspelare |
| Utmana | Att aktivt med bollen under kontroll söka upp en motspelare |
| Mottagning | Att få kontroll på bollen utan att motståndaren lyckas erövra den |
| Medtagning | Att få kontroll och att ta med bollen direkt på första touchen. |
| Driva boll | Att driva boll är att förflytta sig med bollen under kontroll över en fri spelyta |
| Vändning | Att med bollen under kontroll ändra riktning |
| Spelbarhet | Är att agera så att bollhållaren får ett passningsalternativ |
| Spelavstånd | Är avståndet mellan bollhållaren och övriga medspelare |
| Väggspe | När bollhållaren använder en medspelare som vägg för att passera en motspelare |



Veckoplanering 11–12 år

Under 11 till 12 års ålder blir barnen mer intresserade av att göra övningar tillsammans i mindre grupper om 2 eller 3, då de vid denna tidpunkt börjar se vinningen i att samarbeta med andra. Således är passning det övergripande temat under denna period.

Grundförutsättningarna i ett anfallsspel kännetecknas av spelbarhet, spelavstånd, speldjup och spelbredd. I denna ålder läggs i huvudsak fokus på spelbarhet och spelavstånd (se tabell "fotbollstermer" för definition). Under denna period kommer det också att komma inslag av bland annat följande moment: skott, mottagning och utmana. Veckoplaneringen rekommenderas och kan användas som stöd oavsett vilken vecka ni väljer att träna.

| Vecka | Fokusområde |
|-------|---------------|
| 1 | Passning |
| 2 | Driva boll |
| 3 | Passning |
| 4 | Finta/dribbla |
| 5 | Passning |
| 6 | Driva boll |
| 7 | Passning |
| 8 | Finta/dribbla |
| 9 | Passning |
| 10 | Utmana |
| 11 | Passning |
| 12 | Skott |
| 13 | Passning |
| 14 | Utmana |
| 15 | Passning |
| 16 | Skott |
| 17 | Passning |
| 18 | Driva boll |

| Vecka | Fokusområde |
|-------|---------------|
| 19 | Passning |
| 20 | Finta/dribbla |
| 21 | Passning |
| 22 | Driva boll |
| 23 | Passning |
| 24 | Finta/dribbla |
| 25 | Passning |
| 26 | Utmana |
| 27 | Passning |
| 28 | Skott |
| 29 | Passning |
| 30 | Utmana |
| 31 | Passning |
| 32 | Skott |
| 33 | Passning |
| 34 | Driva boll |
| 35 | Passning |

| Vecka | Fokusområde |
|-------|---------------|
| 36 | Finta/dribbla |
| 37 | Passning |
| 38 | Driva boll |
| 39 | Passning |
| 40 | Finta/dribbla |
| 41 | Passning |
| 42 | Utmana |
| 43 | Passning |
| 44 | Skott |
| 45 | Passning |
| 46 | Utmana |
| 47 | Passning |
| 48 | Skott |
| 49 | Passning |
| 50 | Driva boll |
| 51 | Passning |
| 52 | Finta/dribbla |



Rekommendationer till ledare

- Barns uppfattningsförmåga är under 11 till 12 års ålder begränsad, försök därför hålla korta instruktioner med lite information åt gången.
- Majoriteten av barnen spelar fortfarande fotboll för att det är kul, se till att utforma träningar och matcher utifrån denna vetskap. Dock uppstår det vid denna ålder en önskan om att lära sig sporten fotboll och se/känna en individuell utveckling.
- Uppmuntra till skolan, men också andra idrotter. Andra idrotter är fördelaktigt för att skapa allsidighet och variation som är basala för den generella utvecklingen hos barnet.
- Ge varje spelare positiv feedback minst en gång per träning/match.
- Vid denna ålder kan barns delaktighet ökas och de kan vara med och ta beslut inom vissa ramar, detta ökar bland annat motivationen till deltagandet.
- Ha en hög aktivitetsgrad på träningarna, få som står still.
- Uppmana till att utveckla ett kortpassningsspel och beröm detta. Genom att ex. träna på mindre ytor tvingar vi spelarna att ta snabbare beslut vilket i sin tur kan gynna ett passningsorienterat lag.

Arbetsmodellen

Svenska Fotbollförbundet använder alltid samma mall när övningar skapas. Mallen kallas för arbetsmodellen och den är även ett stöd för dig som ledare när du ska gå igenom en övning med spelarna.

Gå igenom vad ni ska träna på och varför det är bra att träna på detta. Visa hur övningen fungerar med hjälp av övningens organisation och anvisningar. Låt spelarna pröva övningen. När spelarna har förstått övningen vägleder du dem i deras utveckling med hjälp av övningens hur. När övningen har genomförts sammanfattar spelarna vad de har lärt sig under din ledning.

| ARBETSMODELLEN - GENOMFÖRANDE | |
|--|--|
| <i>Organisation</i> | <i>Förbered övningen på planen - mål, bollar, koner och västar.</i> |
| Vad? | <i>Redogör för målsättningen.</i> |
| Varför? | <i>Redogör för syftet?</i> |
| <i>Anvisningar</i> | <i>Visa och beskriv kortfattat övningen med spelarna i sina positioner.</i> |
| <i>Pröva</i> | <i>Låt spelarna pröva övningen.</i> |
| Hur? Återkoppling | <i>Ställ frågor, visa och ge instruktioner.</i> |
| Öva | <i>Låt spelarna lära sig momentet med hjälp av övningen - ge återkoppling.</i> |
| Sammanfattning | <i>Summera tillsammans med spelarna.</i> |



Driva boll

Exempel på övningar



Allmänna instruktioner för momentet driva boll

- Tårna ska peka nedåt när bollen drivs framåt. Uppmana spelarna att pröva olika delar (insida/utsida/vrist) och uppmana de att göra vad som känns bäst för dem.
- Sträva efter att ha bollen så nära kroppen som möjligt, detta för att göra det så svårt som möjligt för motståndaren att ta bollen.
- Sträva efter att ha en låg tyngdpunkt (lätt böjda knän) för att få ett flyt i själva drivandet.
- Viktigt att ni ber spelarna arbeta med bägge fötterna. Tex. Kan ni arbeta 2-3 minuter med högerfot för att sedan arbeta 2-3 minuter med vänsterfot.



Vad?

Aktivering - Sherwoodskogen

Varför?

- För att utveckla förmågan att kunna kontrollera bollen

Hur? - Frågeexempel

- *Hur kan du försvåra för en motståndare att erövra bollen? (Hålla bollen nära kroppen)*
- *Vilka delar av foten kan du använda för att driva bollen? (Inside/Utsida/vrist)*

Öva – organisation

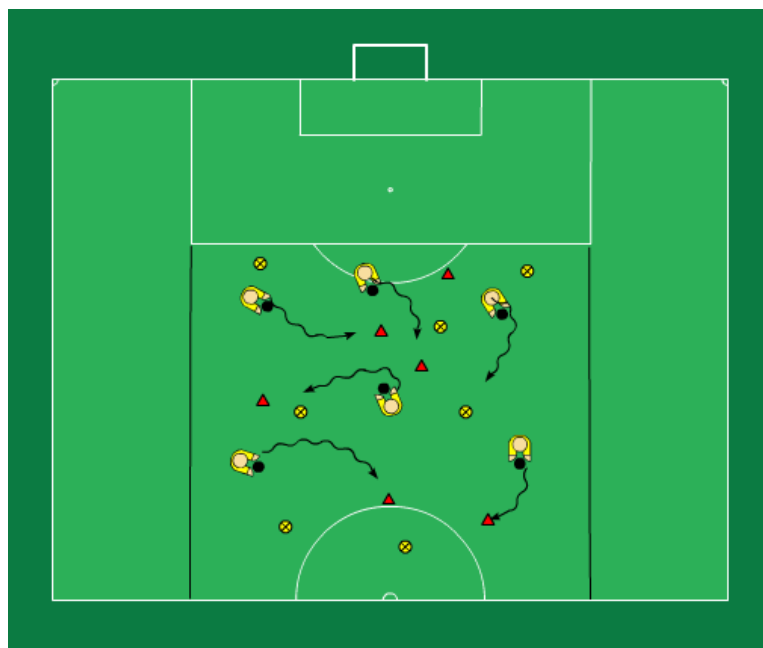
- 1 spelare/boll
- Koner i minst två olika färger
- 15–20 minuter

Öva – anvisningar

- Lägg ut koner utspridda över en större yta i olika färger
- Spelarna ska driva bollen och undvika att träffa konerna med sin boll

Stegring

- Be de använda sin näst-bästa fot
- Tala om vilka färger på konerna de får passera
- Gå in som ledare och försök ”ta” deras bollar
- Olika typer av vändningar





Vad?

Aktivering – ”Korsa nissan om...”

Varför?

- För att utveckla förmågan att kunna kontrollera bollen

Hur? - Frågeexempel

- *Hur kan du försvåra för en motståndare att erövra bollen? (Hålla bollen nära kroppen)*
- *Vilka delar av foten kan du använda för att driva bollen? (Innsida/Utsida/vrist)*
- *Hur kan du göra för att undvika bli träffad av en boll? (Inte bara kolla på bollen, arbeta med blicken)*

Öva – organisation

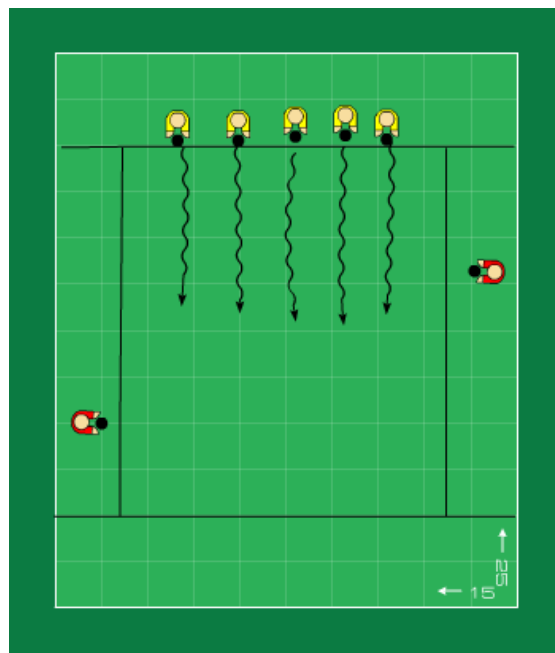
- 1 spelare/boll
- 15–20 minuter

Öva – anvisningar

- Spelarna ska driva över bollen till andra sidan (korsa nissan) på ledarens kall (t.ex. korsa nissan om ni har något gult på er) utan att deras boll blir träffad.
- De som skjuter får endast träffa från knähöjd och nedåt

Stegring

- Be de använda sin näst-bästa fot
- De måste göra en fint innan de får driva över
- Spelare som blir träffad hoppar in och skjuter





Vad?

Aktivering – Plocka svans

Varför?

- För att utveckla förmågan att kunna kontrollera bollen

Hur? - Frågeexempel

- *Hur kan du försvåra för en motståndare att erövra bollen?* (Hålla bollen nära kroppen)
- *Vilka delar av foten kan du använda för att driva bollen?* (Insida/Utsida/vrist)
- *Hur kan du göra för att undvika för att din svans inte ska bli tagen?* (Inte bara titta på bollen, titta vart jägare finns, arbeta med blicken)

Öva – organisation

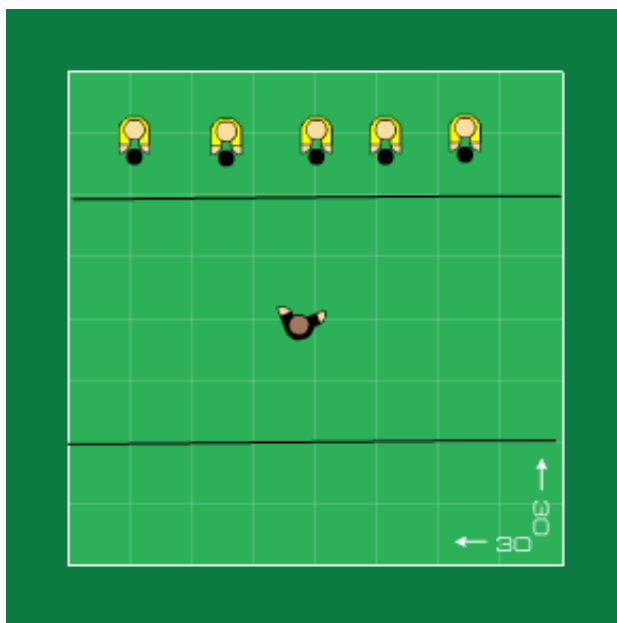
- 1 spelare/boll
- Varsin väst (som det sätter innanför byxorna)
- 15-20 minuter

Öva – anvisningar

- Spelarna ska driva över bollen till andra sidan utan att bli av med sin svans (väst)

Stegring

- Be de använda sin näst-bästa fot
- De måste göra en fint innan de får driva över
- De får själva hoppa in och jaga om de åker ut





Vad?

Aktivering – Dribblingslek 1-4

Varför?

- För att utveckla förmågan att kunna kontrollera bollen

Hur? - Frågexempel

- *Hur kan du försvåra för en motståndare att erövra bollen? (Hålla bollen nära kroppen)*
- *Vilka delar av foten kan du använda för att driva bollen? (In sida/Utsida/vrist)*

Öva – organisation

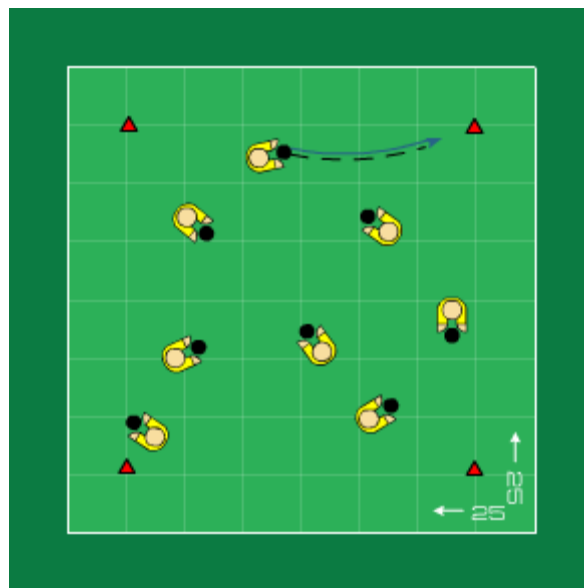
- 1 spelare/1 boll
- 15–20 minuter

Öva – anvisningar

- Driv boll i ytan. Numrera hörnkonerna 1–4. Spelarna driver bollen till konen med den siffra som ledaren ropar

Stegring

- Be de använda sin näst-bästa fot
- Ledare går in och försöker ”ta” spelarnas bollar”
- Addera olika instruktioner vid varje nummer (t.ex. 3 kickar på kona nr 1 osv.)





Vad?

- Aktivering – Kräfter och räkor

Varför?

- För att träna och utveckla momentet driva boll.

Hur? - Frågexempel

- *Hur kan du försvåra för en motståndare att erövra bollen? (Hålla bollen nära kroppen)*
- *Vilka delar av foten kan du använda för att driva bollen? (Inside/Utsida/vrist)*

Öva – organisation

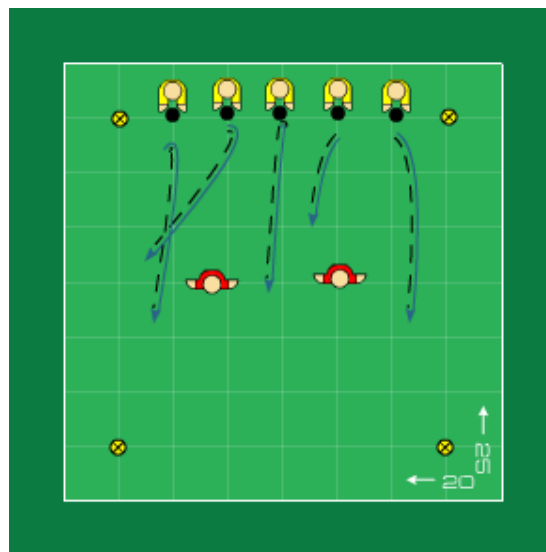
- 1 spelare/boll
- Koner för att markera området (anpassa ytan efter spelare)
- 15-20 minuter

Öva – anvisningar

- En eller två spelare är kräftor och placerar sig mellan de två kortlinjerna. Kräftorna ska gå i kräftställning, dvs på alla fyra och med rumpan neråt.
- På signal ska spelarna ta sig från ena kortlinjen till andra kortlinjen utan att bli av med bollen.
- Kräftorna får ta bollarna med händerna. När en räka blivit av med sin boll, blir denna också en kräfta.

Stegring

- Minska ytan
- Be räkorna använda sin näst-bästa fot
- Be spelarna använda sula x-antal gånger från kortsida till kortsida.





Vad?

Aktivering – VM i bollkontroll

Varför?

- För att utveckla förmågan att kontrollera och driva boll

Hur? - Frågexempel

- Hålla bollen nära kroppen och foten

Öva – organisation

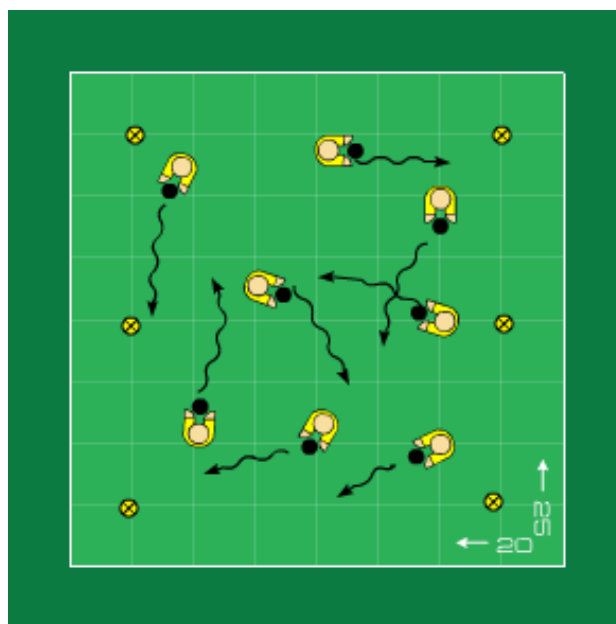
- 1 spelare/boll
- En yta anpassad efter antalet spelare
- 10 – 20 minuter

Öva – anvisningar

- Alla spelare har varsin boll och driver fritt i den uppsatta ytan
- Spelarna ska ha kontroll på sin egen boll samtidigt som man kan sparka ut någon annans boll.
- Blir en spelares boll utskjuten från ytan hämtar spelaren bollen och ansluter till övningen.

Stegring

- Blir en spelares boll utsparkad kan man be denne spelare att trixa med bollen till ex 2 innan den kan ansluta till övningen
- Tränaren kan gå in i övningen och försöka skjuta bort bollarna
- Minska ytan





Finta/dribbla

Exempel på övningar



Allmänna instruktioner för finta/dribbla

- Spelarna ska hinna med många upprepningar av dribblingarna/finterna – det är därför viktigt att riktningsförändra ordentligt och att inte ha för bråttom.
- Se till att spelarna alltid använder sig utav medtagningar när de får bollen av sin kompis.
- Hitta gärna på egna moment om en del övningar uppfattas som för svåra.
- Det finns hur många varianter som helst att ta till. Använd er fantasi eller låt spelarna få hitta på egna varianter av Vän med bollen.



Vad?

Aktivering - Teknikcirkel

Varför?

- För att utveckla förmågan att kunna finta och dribbla

Hur? - Frågexempel

- Hålla bollen nära kroppen
- Insida/Utsida
- Blicken

Öva – organisation

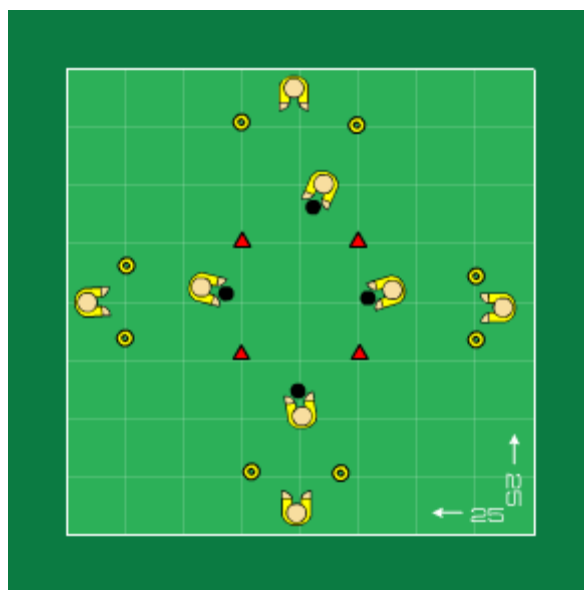
- 2spelare/ 1boll
- 15–20 minuter

Öva – anvisningar

- En spelare startar vid de gula konerna, springer in i kvadraten och gör en fint (som tränaren lär ut) för att sedan lämna över bollen till en kompis vid någon av de gula konerna.

Stegring

- Be de använda sin näst-bästa fot
- Presentera olika finter
- Lägg in en försvarare som ska försöka bryta spelarnas bollar





Vad?

Aktivering - Dribblingsbana

Varför?

- För att utveckla förmågan att kunna finta och dribbla

Hur? - Frågexempel

- Hålla bollen nära kroppen
- Insida/Utsida
- Blicken

Öva – organisation

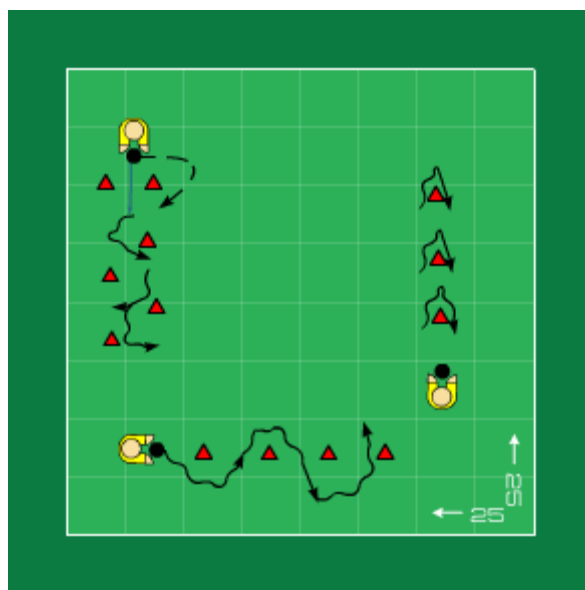
- 1 spelare/ 1 boll
- 15–20 minuter

Öva – anvisningar

- Spelaren ska ta sig igenom banan.

Stegring

- Be de använda sin näst-bästa fot
- Presentera valfri fint som spelarna ska försöka göra





Vad?

Färdighetsträning – Uppspel 1v1

Varför?

- För att utveckla förmågan att kunna kontrollera bollen i relation till motståndare

Hur? - Frågeexempel

- Hålla bollen nära kroppen
- Insida/Utsida
- Blicken

Öva – organisation

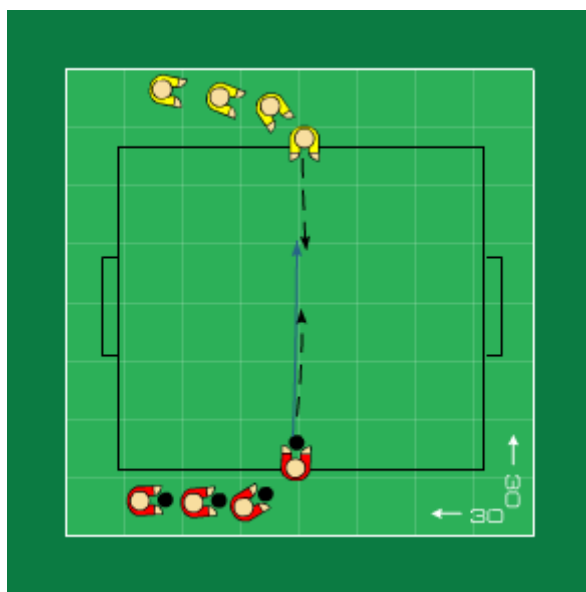
- 2 spelare/ 1 boll
- 15-20 minuter

Öva – anvisningar

- Röd spelare passar upp bollen till gul spelare som får göra mål i något av de två målen
- Röd spelare agerar försvarsspelare efter passning

Stegring

- Be de använda sin näst-bästa fot
- De måste dribbla förbi sin motståndare innan de får göra mål
- De måste göra en fint innan de får göra mål





Vad?

Färdighetsträning – Nummerboll

Varför?

- För att utveckla förmågan att kunna finta och dribbla

Hur? - Frågeexempel

- Hålla bollen nära kroppen
- Insida/Utsida
- Blicken

Öva – organisation

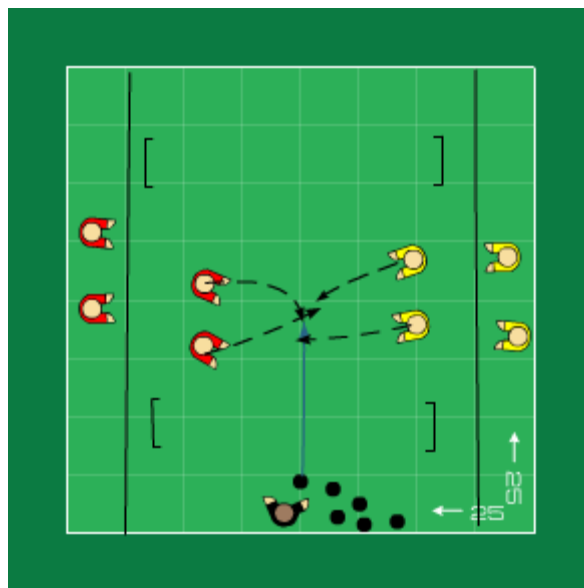
- 8-10 spelare
- 15–20 minuter
- Västar

Öva – anvisningar

- Numrera varje spelare mellan 1-4 i respektive lag. Kalla ex. 1,2. Då går spelare 1,2 från gul och rött in.

Stegring

- Be de använda sin näst-bästa fot





Passning & Mottagning

Exempel på övningar



Allmänna instruktioner för momentet mottagning

- Lätt böjda knän när en spelare tar emot bollen (låg tyngdpunkt)
- Ta emot med foten längst bort från motståndaren
- Sträva efter att ha kroppen bakom bollen

Allmänna instruktioner för momentet passning

Förmågan att kunna slå en passning kan vara varierande (t.ex. öppna upp höften) mellan barnen, där av kan det inledningsvis räcka att barnen träffar bollen.

- Att sätta ner stödjebenets fot jämte bollen, dit foten pekar där hamnar passningen.
- Att ha en lätt böj på stödjebenet
- Pendla igenom med tillslagsbenet

Allmänna instruktioner för spelbarhet

- Spelarbarhet är en av grundförutsättningarna i anfallsspelet och ett viktigt moment när det kommer till att uppnå ett effektivt anfallsspel
- Genom att utnyttja planens maximala bredd kan laget välja att ta sig framåt längs kanterna
- Se till att det inte är någon motspelare mellan dig och din medspelare
- Visa vart du vill ha bollen
- Efter slagen passning – bli spelbar igen

Allmänna instruktioner för spelavstånd

- Spelavstånd är en av grundförutsättningarna i anfallsspelet och ett viktigt moment när det kommer till att uppnå ett effektivt anfallsspel
- Genom att placera sig på olika avstånd från bollhållaren gör det svårare för motståndaren att försvara sig
- Undvik att hamna på samma yta/jämte bollhållare



Vad?

Aktivering – Passningscirkel

Varför?

- För att utveckla förmågan att kunna kontrollera bollen
- För att utveckla förmågan att passa

Hur? - Frågexempel

- Hålla bollen nära kroppen
- Insida/Utsida
- Sikta

Öva – organisation

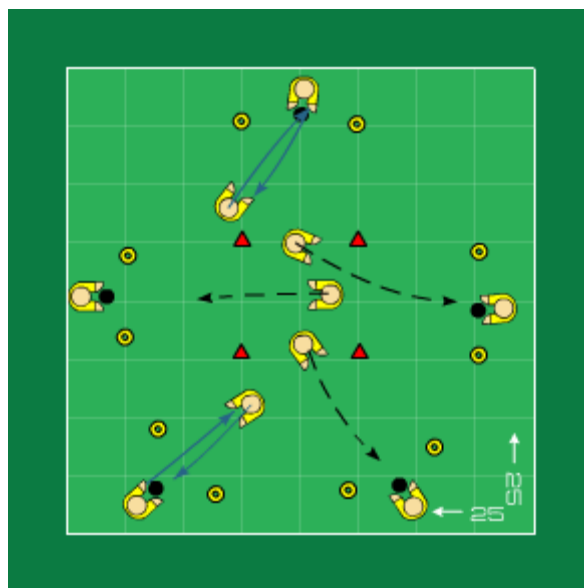
- 2 spelare/ 1 boll (8–12 spelare per uppsättning)
- 15–20 minuter

Öva – anvisningar

- Alla spelare utan boll börjar i mitten. Hittar en spelare med boll och gör ett tillbakaspel. Jobba 2-3 minuter byt uppgift.

Stegring

- Tar emot bollen, driver genom fyrkanten i mitten, hittar en fri spelare att spela bollen till
- Använda sin nästa bästa fot
- Olika typer av tillslag





Vad?

Färdighetsträning – Mottagningslek

Varför?

- För att utveckla förmågan att kunna ta emot och kontrollera bollen
- För att utveckla förmågan att passa

Hur? - Frågexempel

- Ta emot med insida/Utsida/vrist

Öva – organisation

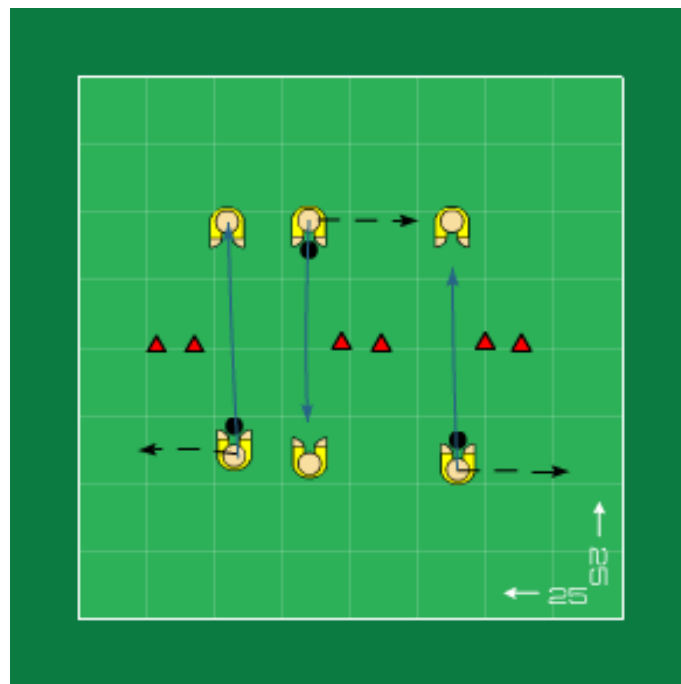
- 2 spelare/ 1 boll (8–12 spelare per uppsättning)
- 15–20 minuter

Öva – anvisningar

- Ta emot bollen, passa tillbaka bredvid konerna. Räkna antal mottagningar.

Stegring

- Be de använda sin näst-bästa fot
- Utöka avståndet mellan konerna
- Utöka avståndet mellan spelarna





Vad?

Färdighetsövning – Passning/mottagning

Varför?

- För att utveckla passningar/mottagning och spelförståelse

Hur? - Frågexempel

- Titta upp för att se vart medspelare befinner sig
- Håll bollen nära kroppen
- Kommuniera, genom att kalla namnet på den man passar
- Använd insidan av foten

Öva – organisation

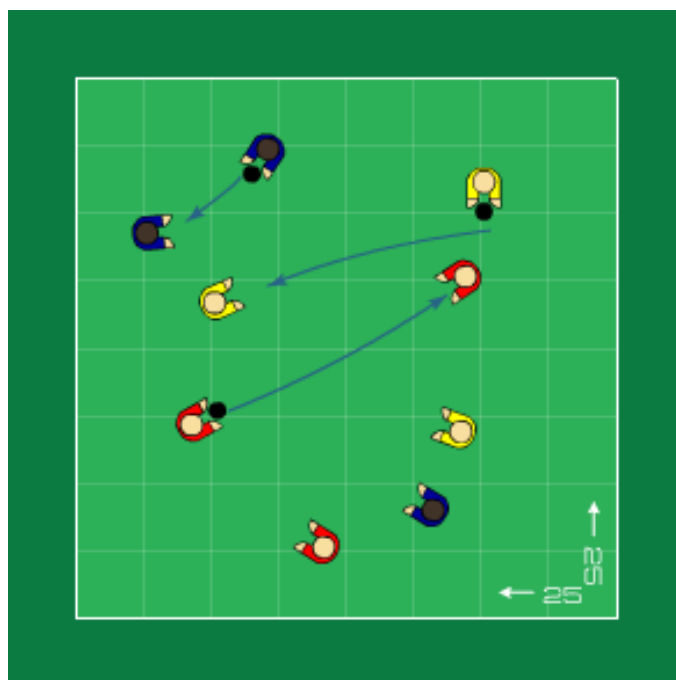
- 9 -12 spelare
- 3 lag – 3 bollar
- 15-20 minuter

Öva – anvisningar

- Dela in spelarna i 2 eller 3 lag. Ge varje lag en boll och be dem passa till sina lagkamrater i uppsatt yta.
- Uppmuntra rörelse.
- Skulle bollen spelas ut från yta, ta in den igen.

Stegring

- Minska yta
- Be spelarna passa med fel fot.





Vad?

Färdighetsträning – Skattjakt fokus spelbarhet

Varför?

- För att utveckla förmågan i spelbarhet
- För att utveckla förmågan att passa

Hur? - Frågeexempel

- Hålla bollen nära kroppen
- Insida/Utsida
- Blicken
- Kommunikation

Öva – organisation

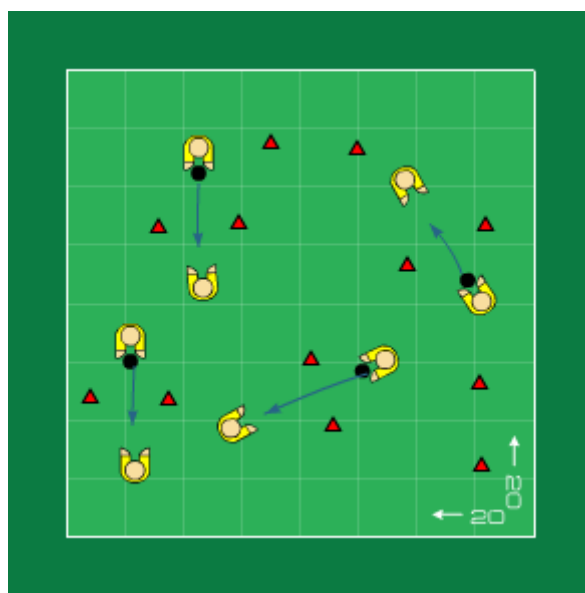
- 2spelare/ 1boll (8–12 spelare per uppsättning)
- 15–20 minuter

Öva – anvisningar

- Två och två passa genom så många koner som möjligt
- Icke bollhållare vara aktiv och erbjuda alternativ

Stegring

- Be de använda sin näst-bästa fot
- Olika färger på 'målen'. Tränare kallar vilken färg som får användas.





Vad?

Färdighetsövning – Spelbarhet/Väggspel

Varför?

- För att utveckla förmågan att bli spelbar, men också utveckla sitt väggspel

Hur? Frågeexempel

- *Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?* (Jag ska göra mig spelbar)
- *Hur ska du stå med kroppen när bollhållaren passar?* (Jag ska stå halvt rättvänd mot bollhållaren så att jag direkt kan spela bollen i anfallsriktningen framför bollhållaren).

Öva – organisation

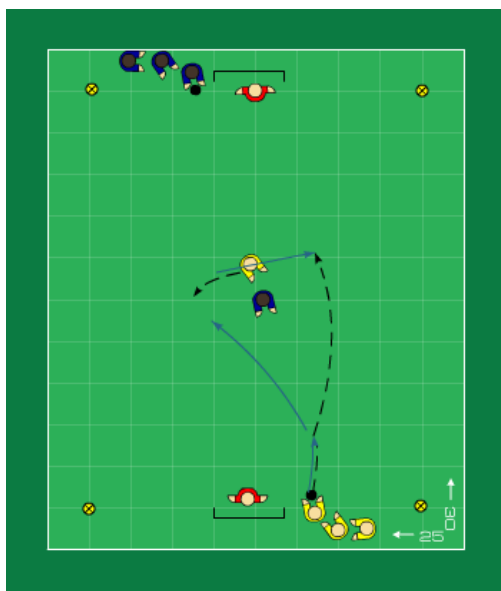
- 2 mål
- 8-10 spelare
- 20 minuter

Öva – anvisningar

- En från varje lag början i mitten av planen, dessa kommer till en början agera väggspelaren. När gul spelare börjar driva boll mot blå spelare, väljer gulväggspelare att gå åt något håll sidledes för att göra sig spelbar.
- När spelaren med boll närmar sig motspelaren och gul väggspelare kommit ut i vinkel och gjort sig spelbar spelas bollen till denne.
- Spelaren som spelat bollen springer förbi motspelaren och får sedan tillbaka bollen som avslutar mot mål.
- Efter gul avslutat, är det blå som ska spela vägg.
- Efter ett par minuter, byt väggspelare.

Stegring

- Be väggspelaren att spela tillbaka på ett tillslag.





Vad?

Färdighetsövning – Spelbarhet/Spelavstånd

Varför?

- För att utveckla förmågan att bli spelbar och ha ett bra spelavstånd till bollhållaren

Hur? Frågeexempel

- *Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?* (Jag ska göra mig spelbar)
- *Hur ska du stå med kroppen när bollhållaren passar?* (Jag ska stå halvt rättvänd mot bollhållaren så att jag direkt kan spela bollen till en annan medspelare).

Öva – organisation

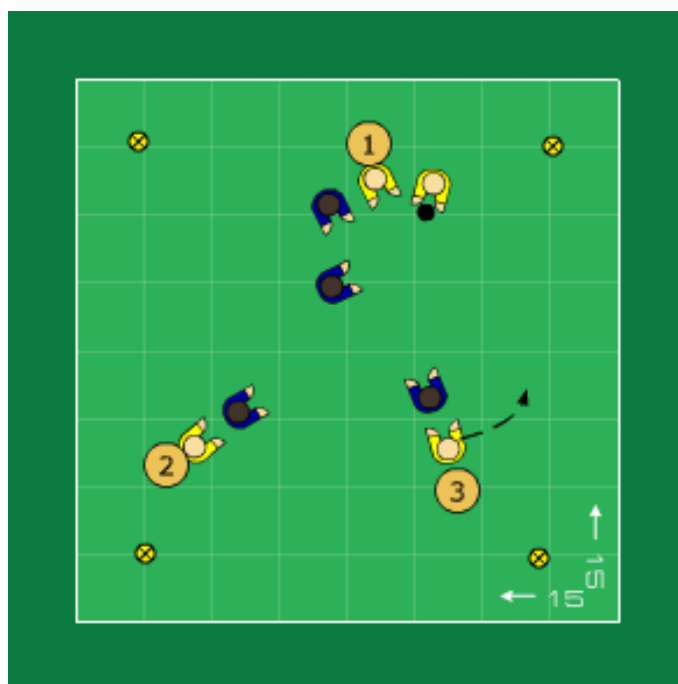
- 8-10 spelare
- 20 minuter

Öva – anvisningar

- Gula och blåa spelare fritt i uppsatt yta
- Spelare 1 har för kort spelavstånd till bollhållaren
- Spelare 2 har för långt spelavstånd och är icke spelbar
- Efter att spelare 3 tagit uppritad löpning blir denne spelbar
- Pausa spelet och ställ frågorna ovan

Stegring

- Max 2 tillslag





Vad?

Färdighetsövning – Spelbarhet/Spelavstånd

Varför?

- För att utveckla förmågan att bli spelbar och ha ett bra spelavstånd till bollhållaren

Hur? Frågeexempel

- *Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?* (Jag ska göra mig spelbar)
- *Varför är det viktigt med spelavstånd.* (Det blir svårare för motståndarna att ta bollen)
- *Hur ska du stå med kroppen när bollhållaren passar?* (Jag ska stå halvt rättvänd mot bollhållaren så att jag direkt kan spela bollen till en annan medspelare).

Öva – organisation

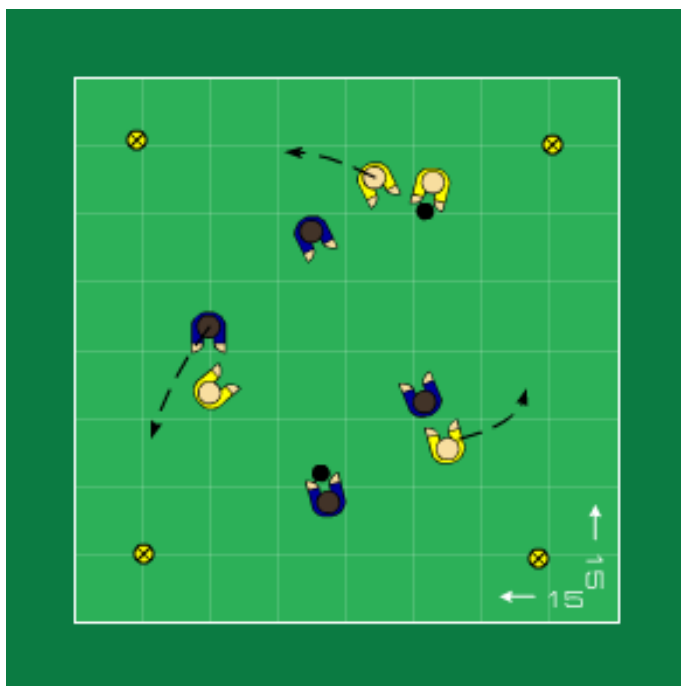
- 8-10 spelare
- 20 minuter

Öva – anvisningar

- Gula och blåa spelare med vars en boll i uppsatt yta
- Ingen ska stå stilla
- Pausa spelet och ställ frågorna ovan

Stegring

- Max 2 tillslag
- Använd mindre bra foten vid passning





Vad?

Spelövning – Väggspele

Varför?

- Kunna erbjuda bollhållaren alternativ
- Var uppmärksam på hur mot/medspelare agerar
- Anfallsvapen

Hur? - Frågeexempel

- Medspelare blir spelbar för att möjliggöra ett väggspel
- Genom att som bollhållare utmana motspelare för att eventuellt "öppna" upp för ett väggspel.
- Rätt tillfälle: inte för tidigt – då kan försvarare bryta väggens passning, inte för sent – då kan försvarare bryta passning till väggen

Öva – organisation

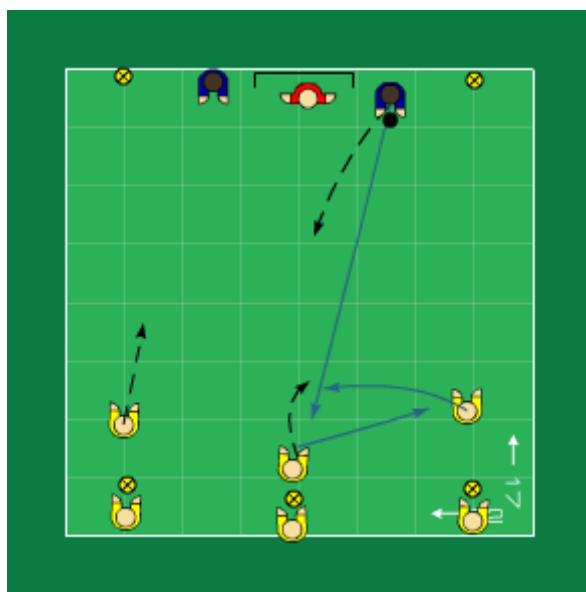
- 12 spelare (6spelare på varje sida) + 2 MV
- Västar
- Bollar

Öva – anvisningar

- Blå spelar upp bollen till gul som behöver lyckas med ett väggspel innan avslut.

Stegring

- Gult måste passa alla inom laget innan de får göra mål
- Gult måste lyckas med X antal passningar innan de får göra mål
- 3v3





Skott

Exempel på övningar



Allmänna instruktioner för momentet skott

- Kontrollera vart du ska skjuta före skottet och fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
- Stödjebenet bör peka i riktning där skottet är tänkt att gå och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.
- "Ladda" för skottet genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
- Sparka igenom - fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.
- Bollträff mitt på bollen eller över mitten på bollen ger ett skott efter marken, medan träff under mitten ger ett högre skott.



Vad?

Färdighetsträning – Bowling

Varför?

- För att utveckla förmågan att kunna skjuta

Hur? - Frågeexempel

- Stödjeben jämte boll
- Träffa mitt på bollen

Öva – organisation

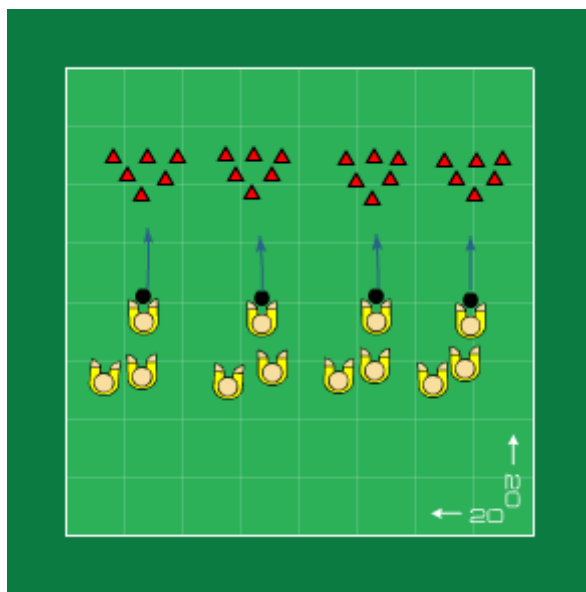
- 3-4spelare /1 boll
- Koner
- 15–20 minuter

Öva – anvisningar

- Tillsammans skjuta ner konerna. En spelare skjuter för att sedan hämta bollen och lämna över till nästa spelare.

Stegring

- Be de använda sin näst-bästa fot
- Öka avståndet mellan konerna och spelarna





Vad?

Färdighetsträning – Sänka skepp

Varför?

- För att utveckla förmågan att kunna skjuta

Hur? - Frågeexempel

- Stödjeben jämte boll
- Träffa mitt på bollen

Öva – organisation

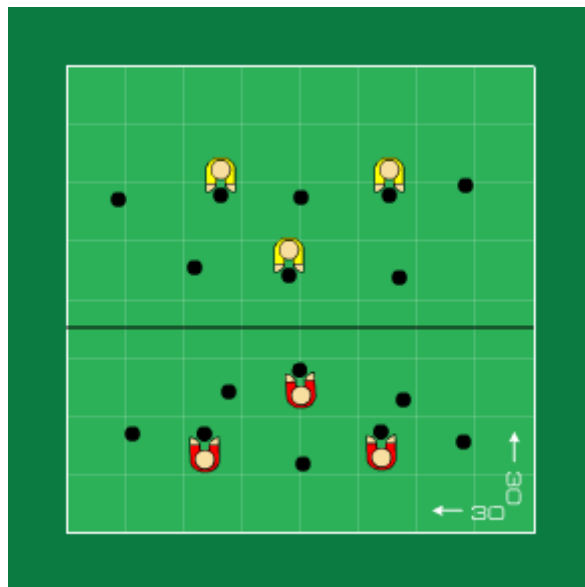
- 3–4 spelare /varsin boll + 10 bollar
- Koner
- 15–20 minuter

Öva – anvisningar

- Sätt upp cirka 5 bollar på lika många koner på en sida och gör samma uppsättning på andra
- Ett lag i taget försöker pricka motståndarnas bollar
- Motståndare får inte störa

Stegring

- Be de använda sin näst-bästa fot
- Öka avståndet mellan konerna och spelarna





Vad?

Färdighetsträning – Skott-teknik

Varför?

- För att utveckla förmågan att kunna skjuta

Hur? - Frågeexempel

- Stödjeben jämte boll
- Träffa mitt på bollen

Öva – organisation

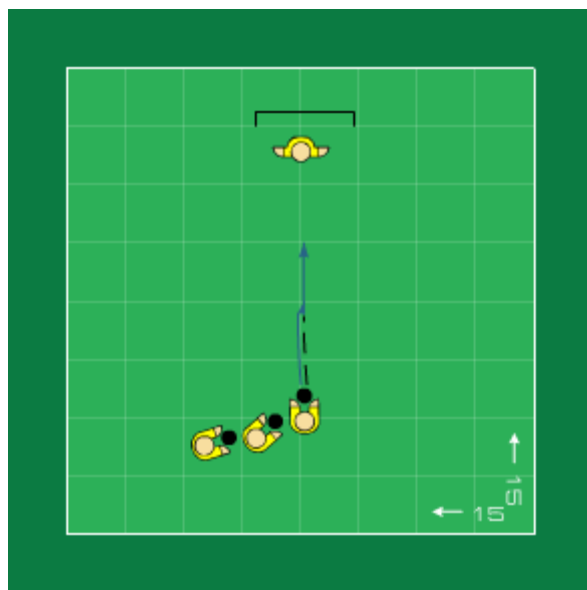
- 3-5spelare/plan/varsin boll
- 15–20 minuter

Öva – anvisningar

- Driv bollen mot mål och skjut. Därefter driver målvakten bollen till utgångsläget. Avslutaren blir målvakt.

Stegring

- Be de använda sin näst-bästa fot
- Målvakt får rulla till nästa spelare som ska skjuta





Vad?

Smålagsspel – Skottboll

Varför?

- För att utveckla förmågan att kunna skjuta

Hur? - Frågexempel

- Stödjeben jämte boll
- Träffa mitt på bollen

Öva – organisation

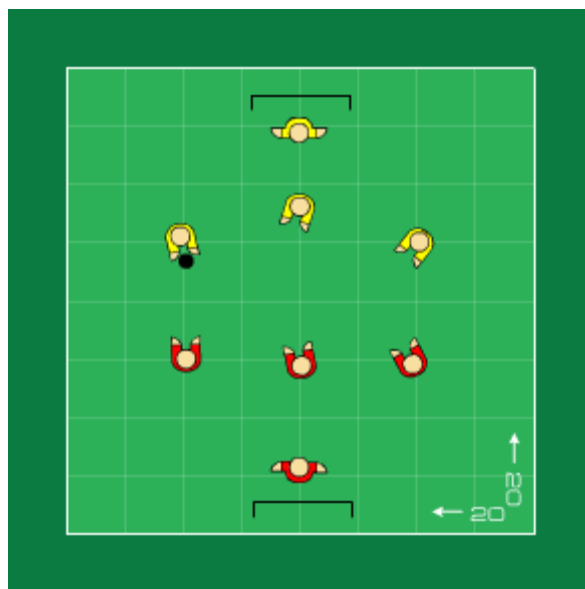
- 6-8spelare/plan/1 boll
- 15–20 minuter (3-4 minuter per match)
- Västar

Öva – anvisningar

- Träna skott. Mål görs genom låga skott (om kon-mål används). Låt spelarna turas om att vara målvakt. Roterat lagen.

Stegring

- Be de använda sin näst-bästa fot i skottmomentet





Vad?

Färdighetsövning – Skott

Varför?

- För att utveckla förmågan att skjuta

Hur? - Frågeexempel

- Stödjebenet jämte boll
- Träffa mitt på bollen

Öva – organisation

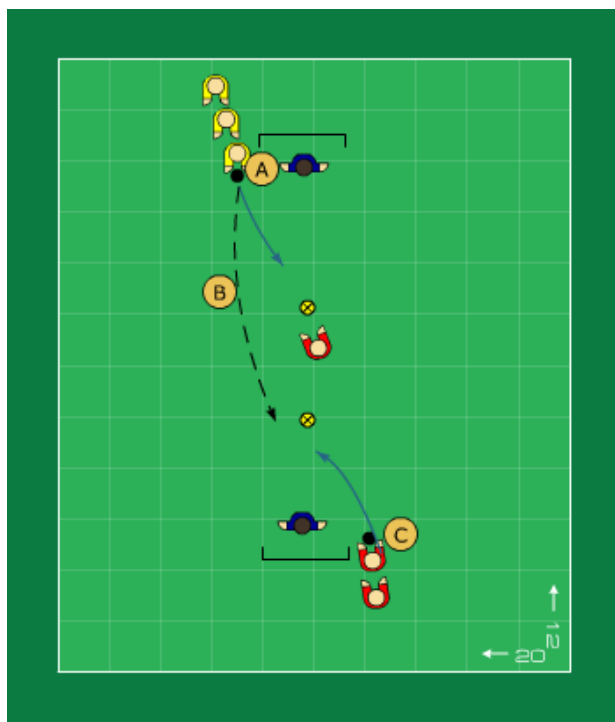
- 8-14 spelare/varsin boll
- Koner
- Mål
- 15-20 minuter

Öva – anvisningar

- (A) Gul spelare passar upp boll till konen, där ska en röd möta bollen och skjuta. (B) När passning är slagen springer gul till motsvarande kon på andra sidan planen. (C) Röd spelare då gul när denne kommit till konen, som sedan avslutar.
- Byt målvakt efter en stund

Förenkling

- Låt en sida avsluta hela tiden och den andra passa, be spelarna byta sida efter en stund.





Spelarutvecklingsplan

Spelarens färdigheter beskriver utifrån målbilden i spelarutbildningsplanen vad spelaren ska utveckla. Sammanställningen ger en bild av vad som är aktuellt för varje spelare att träna på för varje nivå.

Delarna för respektive nivå bildar en helhet och utgör grunden för analysen och planeringen. En långsiktig planering där målbilden både styr träning och match är att föredra.

Försvarsspel

| <i>Förhindra speluppbyggnad</i> | 7-8 år | 9-10 år | 11-12 år | 13-14 år |
|---------------------------------|--------|---------|----------|----------|
| Försvarssida | | | | |
| Pressa | | | | |

Återerövring av boll

| | | | | |
|--------------|--|--|--|--|
| Försvarssida | | | | |
| Pressa | | | | |
| Markera | | | | |
| Bryta | | | | |
| Tackla | | | | |

Förhindra och rädda avslut

| | | | | |
|---------|--|--|--|--|
| Pressa | | | | |
| Markera | | | | |
| Bryta | | | | |
| Nicka | | | | |
| Tackla | | | | |



Anfallsspel

| <i>Speluppbyggnad</i> | 7-8 år | 9-10 år | 11-12 år | 13-14 år |
|-----------------------|--------|---------|----------|----------|
| Driva | | | | |
| Vända | | | | |
| Passa, kort | | | | |
| Passa, långt | | | | |
| Mottagning | | | | |
| Finta, dribbla | | | | |
| Utmana | | | | |

Kontring

| | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|
| Driva | | | | |
| Vända | | | | |
| Passa, kort | | | | |
| Passa, långt | | | | |
| Ta emot boll | | | | |
| Utmana, finta, dribbla | | | | |

Komma till avslut och göra mål

| | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|
| Driva | | | | |
| Vända | | | | |
| Ta emot boll | | | | |
| Finta och dribbla | | | | |
| Skjuta | | | | |
| Nicka | | | | |
| Väggspel | | | | |
| Överlämning | | | | |
| Överlapp | | | | |



Målvaktsspel

| <i>Speluppbyggnad</i> | 7-8 år | 9-10 år | 11-12 år | 13-14 år |
|-----------------------|--------|---------|----------|----------|
| Kasta ut boll | | | | |
| Ta emot boll | | | | |
| Driva | | | | |
| Passa, kort | | | | |
| Passa, långt | | | | |
| Igångsättning | | | | |
| Balansroll | | | | |

Kontring

| | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--|
| Kasta ut bollen | | | | |
| Skjuta ut på volley | | | | |
| Skjuta ut med precision | | | | |
| Passa | | | | |

Försvarsspel

Förhindra och rädda avslut

| | | | | |
|----------------------------|--|--|--|--|
| Förflytta sig | | | | |
| Kasta sig och fånga bollen | | | | |
| Fånga boll | | | | |
| Hoppa och fånga bollen | | | | |
| Boxa bollen | | | | |

