



LEDARGUIDEN

PRAKTISK GUIDE FÖR LEDARE
I LÖDÖSE NYGÅRD IK

6-9 ÅR

2024 v1.1



SPELARNNA I FOKUS



DET ÄR BARNENS SPORT – INTE VÅR

Vår främsta uppgift som ledare är att skapa en lärande miljö för barnen, i vårt fall att lära sig bli en komplett fotbollsspelare på lång sikt. Den främsta motivatorn för barns lärande och utveckling inom ett område är att det är lustfyllt, det ska vara roligt att spela fotboll. Då aktiviteten är lustfylld kommer även intresset att växa och viljan att lära sig mer, bli bättre fotbollsspelare, öka. Om vi vill skapa en lustfylld miljö bör fokus ligga på lek och glädje.

Det finns flera förutsättningar, som vi också måste skapa för att klara av uppgiften. Barn har behov av trygghet, uppmuntran, nya erfarenheter, umgås med andra, röra på sig, variation, att leva i nuet samt att kunna förstås av vuxna. Mycket av detta finns naturligt i fotbollen som att umgås med andra och att röra på sig. Övriga behov måste vi tänka på att försöka tillfredsställa så långt som möjligt i våra träningar och matcher.

De ska känna sig trygga i gruppen, med ledarna och på träningen genom att de känner igen innehåll på träning och samtidigt som vi uppvisar variation. Vi ger dem möjligheter att skaffa sig nya erfarenheter genom att utforma övningar som ligger inom deras mentala och fysiska förmåga så att de själva kan upptäcka och utveckla sin förmåga steg för steg. Vi ska se till att berömma, alla individuellt, så ofta vi kan. Att kritisera får oftast en oönskad effekt då uppmärksammat beteende blir förstärkt beteende varför vi ska berömma aktionen på planen, under match eller träning, som vi vill uppmuntra.

Barn lever i nuet är det viktigt att vi ger direkt respons då det är något vi vill instruera, förklara eller återkoppla. Under match gör vi det direkt vid sidan av plan då de bytt och i träning gör vi det genom att direkt bryta för att visa på goda exempel. Många i gruppen kommer bli oerhört besvikna efter en förlust eller efter något som inte gått som det skulle men att ta upp detta senare än just då det har hänt gör bara att man river upp det redan läkta såret.

Vi förstår spelarna genom att vi ser de som individer, alla är inte lika. Vi har en miljö där misstag ses som en viktig del av lärandet och uppmuntrar försök och ansträngning. Det skall vara tryggt att misslyckas. Det är deras sport inte vår. Barn är inte små vuxna.

LEDARNA I FOKUS



LNK SKALL HA DE BÄSTA TRÄNINGARNA

Vi uppmuntrar att erbjuda våra spelare många träningar både under sommar- och vintersäsongen. Om spelare väljer andra sporter under vintersäsongen är det helt ok, men vi ser samtidigt att de som inte har andra sporter skall få möjlighet att spela 'året om'.

RIKTLINJER TRÄNINGAR

- Tränarna skall komma 10 min innan träningsstart och vara förberedda
- Tränarna skall vara ombytt och deltagande
- Under övningen skall nästa tränare förbereda nästa övning
- Uppvärmning sker med boll
- Mycket bollkontakt per spelare
- Smålagsspel uppmuntras som en naturlig del i varje träning

LNK SKALL UTVECKLA SPELARNÄ UNDER MATCHERNA

Under matcherna övar vi på de vi lärt oss under träningarna. Fortsätt att rotera positioner i syfte att utveckla breda spelare. Uppmuntra att många skall vilja stå i mål samt vara lagkaptener.

RIKTLINJER MATCHER

- Matchen är ett inläringstillfälle
- Tränarna skall vara först på plats vid samling
- Tränarna skall ha med material samt veta VAR vi skall åka (adress)
- Tränarna skall veta vilka som kommer och vilka som åker direkt
- Minst två tränare vid varje match (ta annars hjälp av föräldrar)
- Låt lagkapten samt en till styra uppvärmningen i syfte att utveckla 'ledaregenskaper'
- Lagkapten skall roteras så att alla får möjlighet (peppa så att alla vill)
- Prata om ledarrollen hos vår målvakt samt vikten av att 'spola ned' insläppta mål

TRÄNINGEN I FOKUS



TRÄNINGEN SKA SPEGLA BESLUTEN SOM MÅSTE TAS UNDER MATCH

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 normalt 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.

Riktningbaserat smålagsspel är en bra grund för fotbollsträning. Sådan övning speglar matchsituationen genom att vi har en anfallsriktning och en försvarsriktning samt andra spelare i närheten som både försöker hjälpa (medspelare) och skapa problem (motspelare).

Med smålagsspel eller liknande övningar övar man också automatiskt på de olika spelmomenten - anfall, försvar (omställningar), spelbredd, speldjup, spelavstånd och spelbarhet och spelförståelse, speluppfattning, reaktionsförmåga, kommunikation etc. Att uppfatta och förstå, att analysera och att fatta bra beslut är mycket viktigt för att lyckas med sitt fotbollsspel.

Smålagsspel uppfattas också oftast som roligt av spelarna och att ha roligt är oerhört viktigt för att man ska fortsätta med sin idrott, utvecklas och få ut något av den. Utöver smålagsspel finns det en rad olika övningar man kan använda sig av för olika syften och som sker i en matchlik miljö.

UTVECKLANDE ÖVNINGAR I LINJE MED LNIK'S BARN -OCH UNGDOMSPOLICY

I detta övningskompendium för spelare mellan 6 och 9 år redovisas ett antal övningar som LNIK tycker är bra och utvecklande för spelarna i den åldern. Övningarna går att variera mer än vad som beskrivs och man kan naturligtvis utveckla egna övningar som medför ett bra lärande för spelarna. Känns en övning för invecklad för gruppen av spelare kan man förenkla den, känns den å andra sidan för enkel så kan man försvåra den.

Glöm inte att prata med spelarna om vad de tränar på. Det är viktigt att avsluta träningen eller att efter en övning diskutera vad man övat på, hur man har övat och vad man tyckte och lärde sig. Låt spelarna försöka förstå och berätta och också komma med förslag till övningar eller utveckling av övningar ni utfört. Det tar lite tid men det är väl investerad tid. Spelarna lär sig på detta sätt att "lära sig hur man lär sig". Ni skapar den lärande miljön.

Låt också alla spelarna berätta vad de tyckte gick bra under träningen. Då tar de med sig en positiv känsla från träningen och det ökar lusten för fortsatt träning. Man kanske inte hinner det varje träning men då och då.



PRAKTISKA TIPS | FEMMANNA

6 – 9 ÅR

1. INSTRUERA INTE SPELARNA PÅ PLAN

Syfte: Syftet är att spelarna ska lära sig att fatta egna beslut på planen.

Beskrivning: Det kan vara väldigt svårt att låta bli att hjälpa spelare att göra "rätt", men instruktioner till spelare på plan stör spelaren och förhindrar lärandet att fatta egna beslut. Instruktioner kan man ge på träningar samt till spelare som är avbytare under match. Undvik i alla lägen att instruera bollhållare.

2. SPARKA ALDRIG BORT BOLLEN

Syfte: Syftet är att göra spelaren trygg med boll.

Beskrivning: Man ska se matchen som ett lärande och då är det viktigt att spelaren försöker göra något kreativt med bollen. Hellre driva, dribbla eller passa sig ur trängda situationer än att tjonga bort bollen. Detta gör att spelaren kommer att ha fler alternativ när trängda situationer uppstår.

3. ALLA SKALL SPELA LIKA MYCKET

Syfte: Syftet är att alla ska få lika mycket träning i att spela match.

Beskrivning: Det viktigt att alla spelare får spela lika mycket på match. Speltid skal inte påverkas av spelarnas nivå.

4. PRIORITERA ATT DRIBBLA OCH DRIVA

Syfte: Syftet är att spelarna får en bra teknisk grund

Beskrivning: Dribbla, driv och utmana överallt på plan, både i träning som match. De första åren bör man fokusera på att lära sig ta sig förbi sin motståndare. Passa är aldrig ett självändamål, det gör man för att någon annan har ett bättre läge (för laget). Instruktionen "passa" hämmar att spelaren fattar egna beslut.

5. ROTERA UTGÅNGSPOSITIONER

Syfte: Syftet är att spelarna ska få en allsidig fotbollsträning.

Beskrivning: Låt varje spelare få spela på olika utgångspositioner i varje match för att få träna på olika situationer. I femmanna kan man göra detta genom att rotera vem som spelar målvakt samt att man låter spelarna alternera mellan utgångspositioner back och forward.

6. ALLA ANFALLER ALLA FÖRSVARAR

Syfte: Syftet är att spelarna lär sig att anpassa sig till spelet.

Beskrivning: Spelarna får förståelse för att man oavsett position måste förhålla sig till övriga spelare. Detta kan man uppmuntra genom att instruera att alla spelare försvarar och alla spelare anfaller. Det gäller att hjälpa varandra att lösa de situationer som uppstår på planen.

FUNKTIONELL TRÄNING



FUNKTIONELL TRÄNING GER INTELLIGENTA SPELARE OCH KREATIVT SPEL

Inom Lödöse Nygård IK försöker vi att träna under så matchlika situationer som möjligt – helt funktionellt. Det är lätt att överkomplicera träningar och övningar. Vi behöver inte ha många stationer, tjugvis med koner och ett inbundet häfte med tusentals övningar för att leda bra, utvecklande träningar.

Statiska övningar, köbildningar vid koner och komplexa banor ger inte heller spelarna den stimuleringen att tänka själva som de behöver för att kunna spela ett kreativt och intelligent spel under matcher. Vi uppmuntrar istället en träningsfilosofi där spelarna hela tiden skall utsättas för olika val i dynamiska och matchlika situationer samt att de får göra MÅL på träning. Spelarna älskar att få mål och det är en viktig del av spelet. Med mål i spelet erhålls också naturligt ett riktighetsbestämt spel.

Ledarnas roll skall vara att prata mindre och låta spelarna spela mer istället. När vi väl coachar försöker vi vara lösningsfokuserade istället för problemfixerade. Ställ frågor till spelarna, ibland ledande sådana för att låta spelarna själva komma på svaren.

START- ÖVNINGAR



I YNGRE ÅLDRAR BEHÖVS INGEN SPECIFIK UPPVÄRMNING MEN GÄRNA "STARTÖVNINGAR"

Spelarna i denna ålder behöver ingen särskild uppvärmning. Det kan däremot vara bra att starta träningen med att spelarna får bekanta sig med bollen eller att bara komma igång med analys och beslutsfattande. Det kan ske på olika sätt.

Bra startövningar innebär många bolltouch samtidigt som spelarna befinner sig i en komplex miljö där de måste vara uppmärksamma, analysera, fatta beslut och utföra. Förutom de 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.

EXEMPEL PÅ BRA STARTÖVNINGAR



MÅNGA BOLLAR, BEGRÄNSAD YTA

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.

Variationer kan göras genom att driva bollen framför sig och att vända med den. Man kan också be spelarna att vända på olika sätt: insida, utsida, båda fötterna följt av Cruyff-vändningar. Nivå på detta styrs av ålder och färdighet. Stegra svårighetsgraden och mängden "instruktioner" när spelarna är mogna för det. Nästa steg är att spelarna ska finta varandra inom ytan. Använd några grundläggande finter så som en överstegsfint, t.ex. finta vänster och gå höger, och be dem att utföra det mot varandra. Fortfarande och hela tiden har alla sin 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.



SVANSKULL

Spelarna har en väst eller strumpa eller annat lämpligt som svans (instoppat i byxorna bak). På en begränsad yta ska spelarna försöka rycka varandras svansar och lägga på marken. För att man inte ska bli passiv åskådare plockar spelaren upp svansen och fortsätter leken. Övningen går att variera med antal ryckta svansar på tid, först till tio svansar eller liknande. Denna övning kan med fördel genomföras med boll också.

SMÅLAGS- SPEL



SMÅLAGSSPEL GER ALLSIDIG UTVECKLING OCH BÖR VARA EN STOR DEL AV VARJE TRÄNING

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 borte 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! Låt spelarna spela!

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. Skapa en lärande miljö! Att 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!

ÖVNINGSBANK LNIK

6-9 ÅR



STARTÖVNINGAR/BOLLBEHANDLING

1. ALLA INNE
2. BOLLKULL
3. SVANSKULL

SMÅLAGSPEL MED RIKTNING

4. SMÅLAGSPEL GRUND
5. SMÅLAGSPEL VARIATIONER
6. SMÅLAGSPEL VARIATIONER
7. SMÅLAGSPEL VARIATIONER

ANDRA ÖVNINGAR

8. LONDON TUR & RETUR
9. ÖVERTAG
10. MARKS ÖVNING
11. VEM ÄR RÄDD FÖR ZLATAN

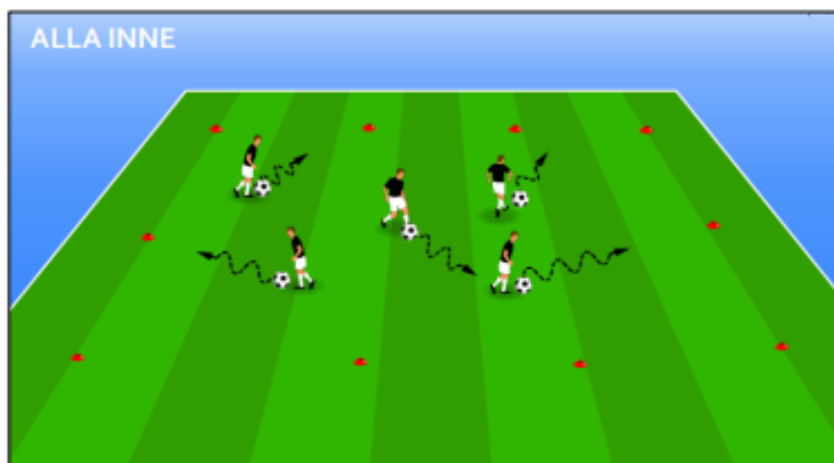
ÖVNINGSBANK LNIK

6 - 9 ÅR



ALLA INNE

	Yta: Anpassad (20 x 10 m 20 st)
	Valfritt antal
	1 boll per spelare
	-
	-



SYFTE

- Bollkontakt, driva, finta, vända, få upp blicken, analysera och fatta beslut.

ANVISNINGAR

- Alla spelare driver, fintar, dribblar och vänder fritt inom en begränsad yta. Anpassa ytan efter spelarnas ålder, färdigheter och antal, ju trängre desto svårare.

INSTRUKTIONSPUNKTER

- Försök att få upp blicken så mycket som möjligt (inte titta på bollen hela tiden).
- Använd båda fötterna och driv så ofta som möjligt med vristen.



VARIATIONER

Unga spelare, så som 6-åringar, kan man bara släppa in på en yta. De kommer att börja driva bollen utan instruktion och de kommer att ha svårt att stanna inom ytan.

Driva boll med bara höger respektive vänster fot.

Arbeta med en bestämd eller valfri vändning. Höger/vänster insida/utsida, Cruyff-vändning.

Utmana varandra med en valfri eller bestämd finta. T. ex. överstegsfinta åt något håll. De ska utmana varandra. Alla har fortsatt var sin boll.

ÖVNINGSBANK LNIK

6 - 9 ÅR



BOLLKULL



Yta: anpassad



Valfritt antal spelare



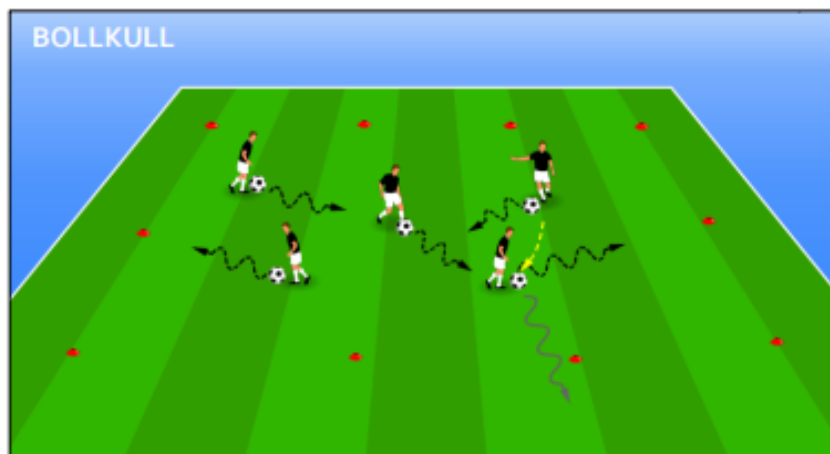
1 boll per spelare



-



-



SYFTE

- Bollbehandling, vara uppmärksam på sin omgivning, analysera och fatta beslut etc. Driva och täcka boll samt ha kul.

ANVISNINGAR

- Alla spelare har varsin boll inom en begränsad yta. De ska driva och skydda bollen samtidigt som de ska försöka sparka de andras bollar ur ytan.
- Om ens egen boll blir utsparkad ur ytan hämtar man den och börjar om. Den som sparkade bort bollen får en poäng.
- Anledningen till att man inte ska bli utslagen är att vi inte ska ha passiva spelare som står och tittar på när andra övar utan vi vill ha så mycket aktivitet som möjligt under träningen. Meningen är ju att de ska träna.
- Räkna poäng under en bestämd tidsperiod, t.ex. 5 minuter.



VARIATIONER

Anpassa ytan efter spelarnas antal, ålder och färdigheter. Ju mindre yta och ju fler spelare desto svårare.

ÖVNINGSBANK LNIK

6 - 9 ÅR



SVANSKULL



Yta: anpassad



Valfritt antal spelare



1 boll per spelare



-



-

SYFTE

Bollbehandling, vara uppmärksam på sin omgivning, analysera och fatta beslut etc. Driva och täcka boll samt ha kul.

ANVISNINGAR

- Spelarna har en väst, strumpa eller annat lämpligt som svans (nedstoppat i byxorna bak).
- På en begränsad yta ska man stjäla varandras svansar.
- Om man blir av med svansen så sätter man tillbaka den igen (den ska slängas på marken av den som tar den) och börjar om. Den som tog svansen får en poäng.
- Anledningen till att man inte ska bli utslagen är att vi inte ska ha passiva spelare som står och tittar på när andra övar utan vi vill ha så mycket aktivitet som möjligt under träningen. Meningen är ju att de ska träna.
- Räkna poäng under en bestämd tidsperiod, t.ex. 5 minuter.



VARIATIONER

Anpassa ytan efter spelarnas antal, ålder och färdigheter. Ju mindre yta och ju fler spelare desto svårare.

ÖVNINGSBANK LNIK

6 - 9 ÅR



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 hömet mot långsidorna istället för ett mål mitt på kortsidan. Det tvingar till ökad spelbredd.

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

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

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

ÖVNINGSBANK LNIK

6 - 9 ÅR



SMÅLAGSSPEL VARIATIONER

SYFTE

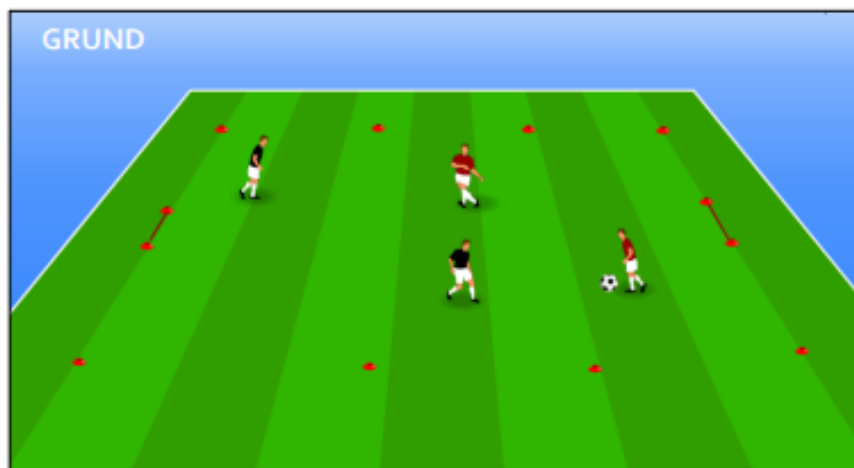
Avslut, väggspel, medtagningar och målvaktsträning.

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!

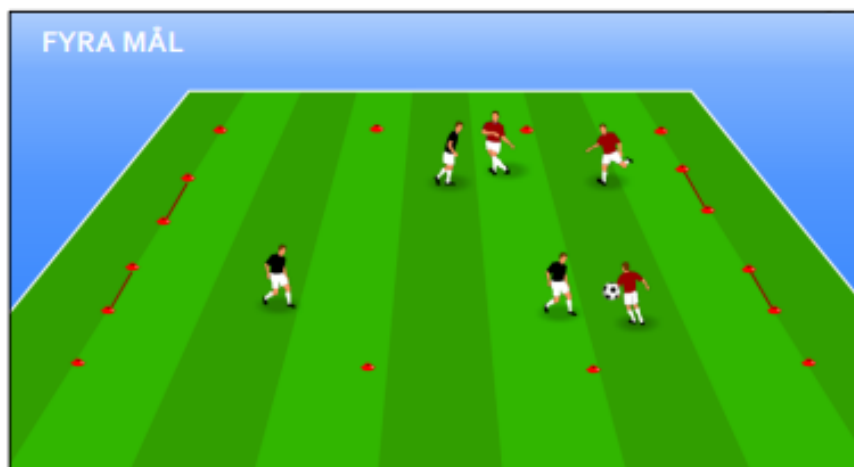
Läs också introduktionen till smålagsspel i dokumentets början.



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.



ÖVNINGSBANK LNIK

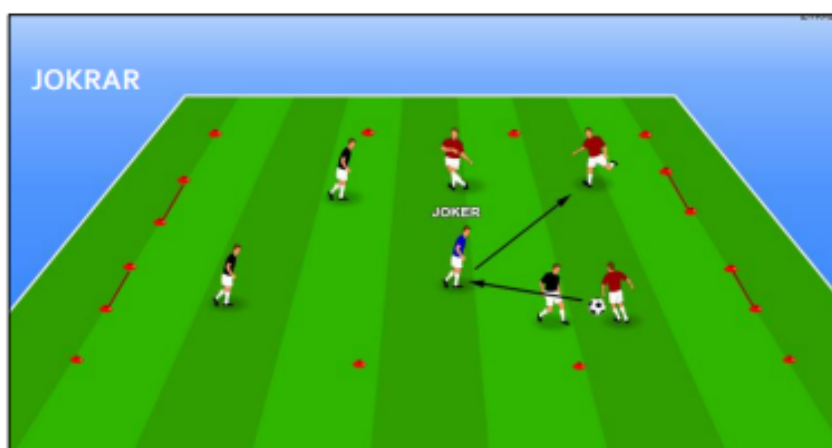
6 - 9 ÅR



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 max två 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 överstegsfint 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.



ÖVNINGSBANK LNIK

6 - 9 ÅR



SMÅLAGSSPEL

FLER ÄNTVÅ 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 igenom 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.



ÖVNINGSBANK LNIK

6 - 9 ÅR



LONDON TUR & RETUR



Yta: 15 x 15 m



4 spelare



1 boll



-



Mållinje: ca 6-8 m

SYFTE

360 övning – passningsteknik, finter, brytningar, rörelse med och utan boll, omställningar

ANVISNINGAR

- Dela upp barnen i tvåmannalag. Varje match pågår i tre minuter under vilken två spelare anfaller ett mål i taget. Varje mål försvaras av en försvarare. För att göra mål måste en av de två anfallarna driva bollen under kontroll över linjen. Attacken är avslutad när:
 - en anfallare lyckas driva bollen med kontroll genom målet
 - en försvarare lyckas erövra bollen, passa den till sin lagkamrat som står i målet på motsatt sida och lagkamraten lyckas driva bollen genom anfallarnas mål (kontring)
 - ett regelbrott begås av anfallarna. Då ska försvararen med en frispark försöka passa bollen till sin lagkamrat i det motsatta målet eller
 - ett regelbrott begås av försvararna. Då får anfallaren välja mellan att med en frispark försöka passa till anfallskompis eller själv istället för passning (om anfallskompisen är markerad) försöka driva bollen genom målet.
- Oavsett resultatet av kontringen ska nästa 2v1 ske mot det motsatta målet. Varje match består av fyra perioder, två perioder där laget anfaller och två där laget försvarar. Varje period är maximalt tre minuter.



VARIATIONER

Försvarsarbete 1 vs 1 - Samma lag enligt ovan där de turas om att köra 1v1 på en 15x8m plan. Mål genom att driva bollen med kontroll över 6m-linjen.

Bäst av sex försök till bollerövring - Tre spelare driver varsin boll inom en 15x8m plan. Den fjärde spelaren har sex försök på sig att försöka göra en brytning. Flest brytningar vinner. Turas om.

En försvarare mot tre anfallare - Tre spelare startar med varsin boll på 8 m-linjen. De ska försöka ta sig över till andra 8m-linjen. Byt försvarare efter fem omgångar. Försvarare med flest brytningar vinner.

Tre-minuters skjutning - Två i varje mål på 15x8m-planen. Genom skott under axlarna försöka göra så många mål som möjligt på de andra två. Variation: Använd två bollar.

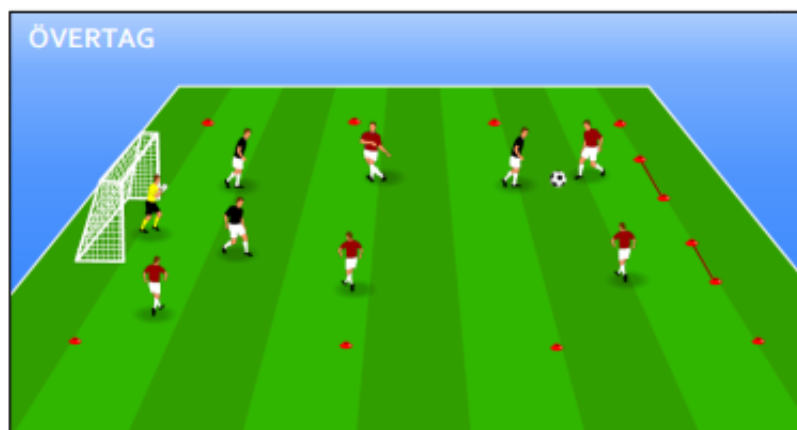
ÖVNINGSBANK LNIK

6 - 9 ÅR



ÖVERTAG

	Yta: Utökat straffområde
	3 mot 2, 5 mot 3
	1 boll
	-
	-



SYFTE

Att träna alla delar av spelet, speluppfattning, spelförståelse, spelavstånd, riktningar, anfall och försvar, bollbehandling, mottag och medtag etc.

ANVISNINGAR

- Antalet spelare, ålder och förmågor avgör spelplanens yta.
- Istället för lika många spelare i respektive lag har man fler i det ena laget som mer övar anfallsspel och laget med färre spelare övar mer på försvarsspel.
- Detta kan utföras i massor av variationer. En utgångsvariant (för de lite äldre, förenkla för 6-åringar):
 - utgångspunkt 5 mot 3
 - Anfallande lag har "riktigt" mål med målvakt som rullar ut bollen. Försvarande lag har två konmål, ett i vardera ände på deras kortlinje. Ha en förhållandevis bred plan. Storlek avgör intensiteten och svårighetsgraden som alltid. Anpassa till gruppen.
 - Försvarande lag startar på egen kortlinje när målvakt i anfallande lag rullar ut till någon av sitts lags spelare.
 - Anfallande lag måste ha 5 passningar inom laget innan de får göra mål i något av de två konmålen.
- Observera att med regeln att anfallande lag måste ha ett visst antal passningar inom laget innan de får göra mål så behöver de vara så många fler eller på annat sätt "överlägsna", så att de har en chans att uppnå antalet passningar då och då.
- Tryck på att "bollförande lag ska spela sig ur press och att försvarande lag ska pressa tillsammans vilket kräver kommunikation.

VARIATIONER

Man kan variera typer av mål och också öva med konmål för försvarande lag alternativt att båda lagen har "riktiga" mål med målvakt.

Variera mellan att man måste passa bollen in genom målet samt att driva genom bollen.

Variera antal spelare i de olika lagen, från 2 mot 1 till t. ex. 7 mot 5. Tänk då på att anpassa planen och reglerna också.

Variera storlek på planen inklusive bredd och längd för att försvåra, göra lättare, intensifiera spelet eller skapa större ytor.

Variera vad anfallande lag måste prestera innan de får göra mål, t.ex. antalet passningar inom laget eller att målvakten måste ha haft bollen ett visst antal gånger (på fötterna) innan de får göra mål.

ÖVNINGSBANK LNIK

6 - 9 ÅR



MARKS ÖVNING 4 VS 4

	Yta: 5 x 5 m
	4 mot 4 eller fler
	1 boll
	-
	-



SYFTE

Att träna alla delar av spelet, speluppfattning, selförståelse, spelavstånd, riktningar, anfall och försvar, bollbehandling, mottag och medtag etc. Beroende på regler kan fokus vara på särskilda moment.

ANVISNINGAR

- Alla sidor är lika långa i denna spelövning.
- Respektive lag har en linjespelare på vardera motstående sidor (linjer) samt två eller fler spelare i mitten (två mittfältsspelare per lag om man spelar 4 mot 4, tre om man spelar 5 mot 5 etc.). Det andra laget formerar sig på samma sätt men i motstående riktning.
- I utgångsversionen med två mittfältare och två linjespelare per lag så ska respektive lag spela bollen från den ena linjespelaren till den andra via mittfältarna. Poäng fås om man lyckas spela bollen till den motstående linjespelaren under kontroll och att minst en av mittfältarna har haft bollen.
- Man får spela bollen direkt mellan linjespelarna för att behålla den inom laget. Likaså får mittfältarna passa tillbaka bollen till den linjespelare som den fått bollen av. Dessa passar ger dock inga poäng.

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

Storleken på ytan varieras för att få olika svårighetsgrad och tyngdpunkt på övning av olika färdigheter.

Olika antal spelare.

Inför regel att båda mittfältarna ska haft bollen innan den spelas till motstående linjespelare för att få poäng. Om det är fler mittfältare så ska fler ha haft bollen.

Man får inte passa tillbaka till den linjespelare man fått bollen av.

Det går att inför många olika regler i övningen liksom i alla spelövningar.

ÖVNINGSBANK LNIK

6 - 9 ÅR



DEM VÄR RÄDD FÖR ZLATAN?



Yta: 30 x 20 m



Fritt antal (1-3 vakter på 'muren')



1 boll per spelare



-



-



SYFTE

Driva, dribbla, finta, vara uppmärksam, luras och att ha kul.

ANVISNINGAR

- Alla spelare med boll börjar bakom kortlinjen.
- 1-3 spelare är vakter. De ska försöka ta bollen av bollhållarna.
- Spelarna ska genom att driva, dribbla och finta, ta sig förbi vakterna, eller "muren", och över till andra sidan. Förlorar man bollen blir man själv vakt.
- Vakterna får inte försöka vinna boll i ytterzonerna.
- Sista spelaren kvar med boll vinner.



VARIATIONER

Bollförande spelare kan vara i par och därmed också ha möjlighet att passa sig förbi vakterna.

VÅGA



LNK's VERKSAMHET UTGÖRS AV UTBILDNING AV BARN- OCH UNGDOMSSPELARE. NÄR MAN UTBILDAR SIG OCH SKA LÄRA SIG BEHÖVER MAN ÖVA PÅ SAKER SOM MAN INTE RIKTIGT KAN. FÖR ATT KUNNA ÖVA BEHÖVS EN MILJÖ DÄR MAN KÄNNER SIG TILLRÄCKLIGT TRYGG FÖR ATT VÅGA PROVA NYA PÅ SAKER OCH DÄR DET ÄR OK ATT MISSLYCKAS.

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.

Ledordet är att VÅGA!