

Innehåll

IFK Viksjös principer i träning	1
Träningsupplägg IFK Viksjö	5
Recept och ingredienser för övningar	7
Uppvärmning-Aktivering-Förberedseträning	7
Spelträning och smålagsspel 6-12 år	9
Spelträning för åldrar ca 13-19år	22
Fysträning med boll 13-19år	24
Bollekar och stafetter	25

Människan, läs spelaren är ett komplext system. Inläring och prestation formas kontinuerligt i samspel mellan uppgiften, miljön och individens (spelarens) förutsättningar. Fotbollsmatchen är en oförutsägbart, självverkande och dynamisk miljö i vilken spelaren måste anpassa sig och finna olika lösningar på uppkomna problem och utmaningar. Ofta i stundens ingivelse. Mycket sker implicit (omedvetet) men vissa saker sker förstås också mer "genomtänkt" och planerat.

Detta förklarar till viss del varför en del inläring från isolerad teknikträning ibland inte fungerar när spelarens prestationsmiljö förändras till spel och match. Inläringen i den isolerade träningen och de färdigheter som utvecklats där är inte representativa för den nya mer komplexa uppgiften som spelet utgör.

Tränarens förmåga att identifiera spelarens förutsättningar och ta hänsyn till dessa i inlärningsmiljön är en viktig nyckel till effektiv inläring. Vi måste alltså anpassa inlärningsmiljön till spelarens olika förutsättningar och begränsningar.

Spelarens förutsättningar kommer ur olika saker och varierar i olika tidslinjer.

Begränsningar som kommer ur till exempel nervositet och spelarens grad av utmattning förändras i korta tidsintervaller medan förutsättningar som kommer ur spelarens biologiska mognad förändras över en längre tidslinje vilken dessutom är individuell för varje spelare. Förutsättningar vilka kommer ur spelarens kroppsliga sammansättning förändras succesivt genom både träning och fysisk mognad vilken också är individuell och sker över längre tid.

Nedan beskrivs viktiga principer vilka IFK Viksjö ska bygga sin spelarutbildning och inlärningsmiljö på för att ta hänsyn till ovan beskrivna komplexitet. En del principer är olika viktiga i olika åldrar. Till exempel princip fyra, vila och kost, är alltid viktig men mer viktig att ta hänsyn till i planeringen för äldre spelare än yngre.

När vi konstruerar en övning eller planerar ett träningspass eller en periodplanering är nedan principer viktiga att ha med i planeringen.

Princip 1, Specificitet/representativitet

Ju större likhet mellan träning och match desto större överföringseffekt från träning till match.

Repetition utan repetition

Ingen händelse ser exakt likadan ut i matchen från gång till gång, inlärningsmiljön ska se likadan ut och vara lika föränderlig och oförutsägbar som matchen.

Det finns inget behov av att ge beskrivningar eller exempel på ett perfekt tekniskt utförande av till exempel ett vristskott och sedan isolerat nöta in den rörelsen via repetition.

I stället bör spelarna lära sig att anpassa sin teknik under bråkdelen av en sekund i den föränderliga miljön som råder i spelet.

Spelaren ska alltså kunna skjuta ett vristskott på lite olika sätt anpassat utefter den omständighet som råder för tillfället.

Träningen ska inriktas mot att repetera en fotbollsaktion eller upprepa ett taktiskt moment med den naturliga variation av utförandet som spelet kräver, repetition utan repetition.

Konsekvens/Tävlingskomponenten

Att passera sin motståndare med bollen eller att vinna närkampen är exempel på matcher i matchen som spelaren ska ställas inför och bli skicklig på att vinna.

För att spelarna ska kunna träna på anfall, försvar och omställning måste inlärningsmiljön vara riktighetsbestämd och bör ha någon form av poängräkning. Det är inte viktigt att slutgiltigt avgöra vem som vann spelet men att spelaren drivs av viljan att göra poäng och viljan att förhindra motståndaren från att göra poäng är viktigt.

Det är viktigt att det finns en konsekvens av att tappa bollen även i träning, tappar vi bollen finns risken att motståndaren gör mål.

Beslutsprocessen hos spelaren

Under en match finns massor av information tillgänglig för spelaren att ta in och ta hänsyn till. Information kommer ur händelser som skapas av medspelare, motståndare och hur bollen rör sig på banan. Även linjer, regler, mål och fria ytor kontra stängda ytor är information spelaren måste ta in och beakta.

Vilken lucka mellan försvarsspelarna kan anfallaren utnyttja och vilken lucka behöver försvarsspelarna stänga?

Spelaren måste lära sig att sortera och selektera i informationsflödet och använda sig av den information som är viktig just för tillfället för att genomföra en specifik fotbollsaktion.

När spelaren i sin träningsmiljö inte har likvärdig information att ta hänsyn till som i matchen kommer överförbarheten från träning till match vara dålig.

När träning inte liknar match anpassar spelaren sig för att genomföra en fotbollsaktion baserat på ett felaktigt informationsflöde.

Ett vanligt exempel på detta som ofta kan ses i träningsmiljön för fotbollsspelare är via utplacerade koner på förhand anvisade löpvägar eller utgångspositioner.

Princip 2, Förenkling

Samtidigt som vi försöker behålla informationsflödet och miljön lik matchen måste vi ibland förenkla detsamma för att kunna anpassa oss till spelarnas kunskapsnivå och förmåga (mognad, erfarenhet, grad av utmattning etc).

Vi kan göra det genom att använda olika typer av begränsningar, regler och anvisningar i inlärningsmiljön, så kallade "constraints"

Antalet medspelare och motspelare och storlek på yta i förhållande till antalet spelare påverkar informationen spelaren har att ta hänsyn till i sitt beslutsfattande avsevärt. Detta är en av orsakerna till att smålagsspel är så bra då vi förenklar det stora spelet.

Färre spelare på en större yta är enklare än fler spelare på en mindre yta likväl som att fler spelare mot färre är enklare då vi skapar en övertalighet i ena laget.

Spelarens förmåga att selektera information, anpassa sig och fatta bra beslut tränas gradvis upp över tid i spelet. Spelet kan manipuleras genom olika anvisningar, regler och begränsningar för att få fram olika inlärningsmiljöer och sätta fokus på vissa specifika delar.

Princip 3, Progression

Vi gör något lite snabbare, lite fler gånger, lite längre eller under lite mer utmanande förhållanden. Vi blir bättre, starkare och snabbare från gång till gång, från vecka till vecka, från period till period osv.

Princip 4, Vila och kost

Träning bryter ner medan vila och kost bygger upp. Planera för tillräcklig återhämtning och vila innan nästa träning och match. Ju tröttare spelare – desto längre vila. En spelares "trötthet" kan ackumuleras över tid om återhämtningen är för dålig. Skaderisken ökar markant när detta inträffar. Periodisering på kollektiv och individuell nivå är viktigt i ungdoms och senior verksamheten.

Princip 5, Variation

Planerad variation av träningsinnehåll och belastning är viktigt för att behålla glädje samt motivation och för att förhindra skador. Variation med hjälp av planerad periodisering av olika teman i träningen ger en långsiktig utveckling av spelarna.

Princip 6, spelarens mognad

Vi utgår från spelarens mognad i utbildningen för att säkerställa att vi gör rätt saker vid rätt tidpunkt både individuellt och kollektivt vilket ger bäst effekt i inlärningsmiljön.

Spelarutbildningsplanen hjälper oss med detta.

***"När det gäller övningar och metoder finns det miljoner, men principer är få.
Den som förstår sig på principer kan framgångsrikt välja sina egna övningar***

och metoder, men den som försöker sig på övningar och metoder men ignorerar principer kommer få problem”

-Ralph Waldo Emerson

Träningsupplägg IFK Viksjö

I Viksjömodellen finns ett kapitel som avhandlar träningen. Här går vi in lite djupare och redogör för en del ingredienser och recept till hur vi ska tänka, planera och träna för att lyckas med spelarutbildningen.

Olika färdigheter tränas hela tiden i alla delar av träningen.

När vi värmer upp och förbereder oss kan vi tex träna på olika färdigheter som driva, dribbla, finta och passa med mera.

I en spelövning tränas en mängd olika färdigheter, vi passar, skjuter, löper, hoppar och gör mottagningar samtidigt som vi fattar en rad olika beslut och utvecklar vår spelförståelse.

Om vi isolerar färdighetsträning i ett eget avsnitt av träningspasset gör vi det för att i en mindre krävande inlärningsmiljö än spelet visa något i detalj för spelarna. Detta kan vara bra när vi till exempel ska införa ett helt nytt moment för spelarna.

Så fort som möjligt ska vi föra in momentet i en matchlik miljö och öva på färdigheten där inläringen är som störst för det vi tränar inför, matchen.

En isolerad färdighetsövning skulle kunna kallas för en *”visningsövning”*, så här gör vi och nu tar vi in det i sin rätta miljö, spelet.

En så **liten del** som möjligt av träningspasset ska ägnas åt färdighetsträning i **isolerad form**.

Vi utgår ifrån att det inte är fördelaktigt att först träna A och sedan B när vi ska lära oss fotboll. Att träna A och B samtidigt är däremot nyckeln till framgång!

IFK Viksjö har tålamod med träningen och ser **inläringen på längre sikt**, få moment och nya övningar fungerar från första början. Ibland kanske spelarna behöver lite extra tid på sig för att bara lära sig anvisningarna till en ny övning, inläringen av själva färdigheten börjar kanske först under träning två när övningen börjar fungera som vi tänkt.

Av den anledningen byter vi inte ut övningar för ofta, vi har tålamod och **jobbar långsiktigt** med inläring av nya kunskaper hos spelarna.

IFK Viksjö förhåller sig till att inläring sker över tid och att miljön vilken spelarna befinner sig i påverkar utfallet.

Tränaren bör så långt som det är möjligt undvika att själv vara en del i övningen.

Tränarens uppgift är att skapa en god inlärningsmiljö och där **vägleda spelarna** i deras inläring med olika metoder.

Möjligheten till att ställa frågor och vägleda spelarna samt se och förstärka bra prestationer minskar avsevärt då tränaren är involverad i själva övningen.

Tränarens förmåga att se helheten och att analysera spelarnas beteenden begränsas också då tränaren inte ha full uppmärksamhet på spelarnas prestationer.

Tränaren kommer med större lätthet och med bättre resultat kunna lösa sin uppgift genom att befinna sig vid **sidan av** övningen och observera.

Ett vanligt exempel där vi som tränare ibland går fel är när vi tar på oss rollen som målvakter i en övning även om vi egentligen skulle kunna ha en spelare på positionen. Det är viktigt att spelarna får testa på den rollen och öva sig även där, hur ska någon kunna odla ett extra intresse för målvaktsspelet om inte alla får agera målvakt då och då på träning och match?

I Svenska Fotbollsförbundets tränarportal finns verktyg för att rita och designa egna övningar och träningspass. Portalen får du tillträde till efter genomförd C-Diplom utbildning.

Nedan följer förslag på *ingredienser* och olika *recept* att ha med sig när övningar och träningspass konstrueras men framförallt beskrivs viktiga principer som IFK Viksjös träning och övningsdesign ska utgå ifrån.

Mer information om hur vi tänker kring träning finns att läsa i Viksjömodellen under kapitlet *Träningen* och i kapitlet *spelartutbildningsplan IFK Viksjö*.

Ledord i IFK Viksjös inlärningsmiljö

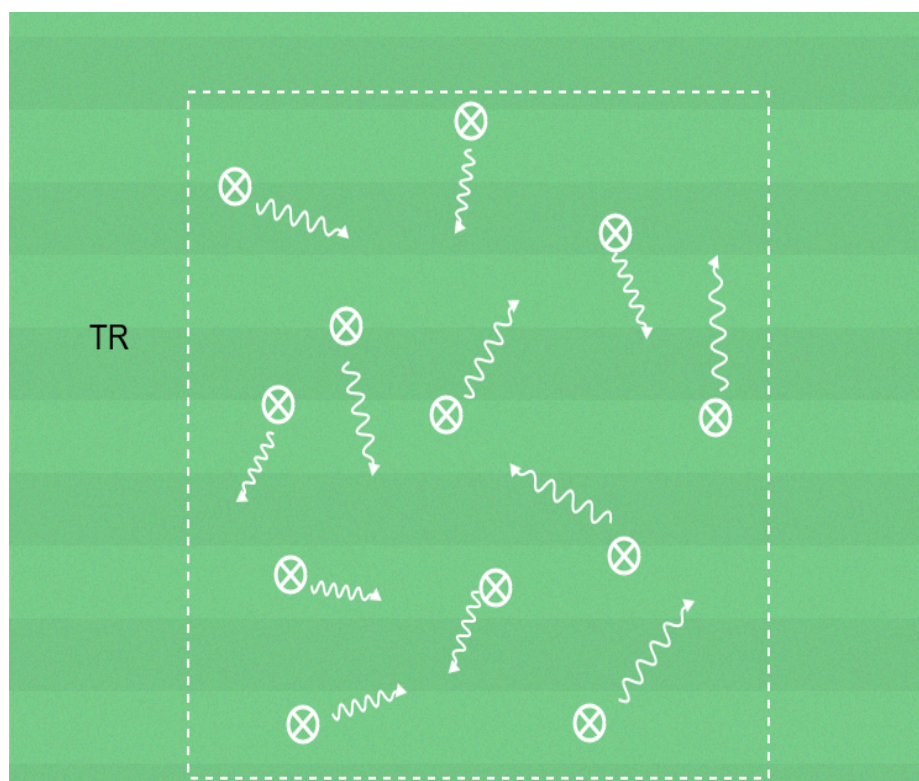
- Vi prioriterar spelövningar och smålagsspel i vårt träningsupplägg
- Vi försöker så långt det är möjligt bedriva all träning med boll
- Vi jobbar långsiktigt med inläring
- Vi tränare kommer förberedda till träning
- Vi jobbar ofta med individanpassning och med försiktighet ibland nivåanpassade grupper i träning.
- Vi har förståelse för att vår verksamhet präglas av en icke-linjär miljö och är komplex

Recept och ingredienser för övningar

För att skapa goda inlärningsmiljöer och utveckla spelarna i vår verksamhet krävs det att tränaren konstruerar övningar och träningspass som är roliga, utgår från spelet samt skapar förutsättning för spelarna att träna på alla olika färdigheter över tid.

Här presenterar vi recept innehållande olika ingredienser som kan varieras och kombineras i olika former med olika svårighetsgrader. Kom ihåg att alla övningar kan anpassas och förändras med olika "constraints". Använd övningarna som en grund för att manipulera, lägga till och förändra för att få fram olika syften i övningarna men utan att tappa våra principer i träning.

Uppvärmning-Aktivering-Förberedseträning



En *uppvärmning-aktivering-förberedseträning* ska innehålla många bollkontakter där spelarna övar på olika färdigheter till exempel driva, dribbla, finta, vända, passa eller nicka. Övningen ska även innehålla beslutsprocesser för att inte krocka, hitta fri yta, tima finter eller vändningar etc.

Uppvärmningen kan stoppas då och då för att lägga in kortare träning av färdigheter som till exempel dynamisk rörlighet, hoppa-landa, löpteknik, aktivering, balans, fotarbete, knäkontroll etc. Vilken typ av fysisk övning som är lämplig beror på spelarnas mognad.

Variationer

Svårighetsgraden kan anpassas och övningen är applicerbar i hela åldersspannet från 6 år till 19 år.

Desto mindre och trängre yta i relation till fler eller färre spelare påverkar svårighetsgraden och intensiteten.

Yngre lag kan ha lite mer plats i ytan och de allra yngsta kan gå med bollen i början för att börja springa när dem senare är redo för det.

De yngre spelarna kan också ha svårt att få stopp på bollen innan linjen och hålla sig inom ytan. Hämta in bollen och fortsätt igen, tålamod och långsiktighet!

Övningen kan lätt transformeras till olika lekövningar typ "svanskull" eller "bollkull" där alla försöker ta varandras svansar eller sparka ut varandras bollar ur ytan.

En "snattarorm" kan utses som släpps in i ytan och själv försöker sparka ut övrigas bollar en efter en osv.

Övningen kan göras riktningsbestämd genom att tillföra något vid ytans kortsidor, till exempel en "väggspelare" att vända på.

Äldre grupper 10-19 år kan dela in spelarna i två eller flera lag där lagen rör sig fritt inom ytan med anvisningen att hålla bollen inom laget med ett kortpassningsspel.

Passningsspelet kan försvåras eller förenklas med olika anvisningar och regler. Zoner kan införas i ytan vilka lagen flyttar mellan efter ett visst antal passningar eller på signal. Moment som väggspel och överlappning kan tillföras.

Spelarna kan ges nummer ett till fem där ett passar till två som passar till tre osv.

Passningsspelet kan göras riktningsbestämt genom att placera en "väggspelare" vid varje kortsida av ytan och ge anvisning om att respektive lag ska spela sig från den ena väggen till den andra böljandes fram och tillbaka.

När spelet är riktningsbestämt framträder positioneringar så som rättvänd, halvt-rättvänd och felvänd.

Målvakter kan anvisas i att ta upp bollen med en skopa och göra en utrullning i stället för passning med foten eller kasta bollen till en medspelare som nickar.

Formen att röra sig i en begränsad yta som aktivering-uppvärmning- förberedelseträning kan varieras i det oändliga och alla olika färdigheter kan vävas in.

Liknelsen till spelet kommer av de beslutsprocesser som pågår hos spelarna, spelarna tvingas till att hela tiden anpassa sig i den dynamiska miljön. Övningen har ytor att förhålla sig till och vi kan tillföra medspelare, motståndare, och konsekvens genom olika "constraints" Överförbarheten av färdighetsträningen till match kommer vara god och inläringen är därmed hög.

Använd gärna färdiga ytor om möjligt, straffområdet eller straffområdet delat i två etc.

Det underlättar att så långt som möjligt använda färdiga linjer i planen då vi slipper kona upp andra ytor.

Spelträning och smålagsspel 6-12 år

Smålagsspel kan varieras i det oändliga för att träna olika färdigheter som passning, mottagning, finter, vändning, nick, väggspel och avslut samtidigt som vi tränar på spelets förutsättningar som spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup, rättvänd-felvänd, anfallsspel, försvarsspel, omställningar osv.....

Spelförståelsen tränas hela tiden eftersom samma beslutsprocesser som förekommer i matchen är ständigt närvarande. Var finns yta? Ska jag passa, driva eller skjuta? Var finns medspelare och motståndare, vilken yta ska jag stänga eller anfalla via/genom osv.....

Spelet kan varieras med olika "constraints" för att öva på olika färdigheter och för att variera svårighetsgrad.

Övningarna i detta kapitel har tagits fram av vår samarbetsförening AIK:s avdelning för forskning och utveckling. Övningarna syftar till att stödja spelare i att utveckla "många anpassningsbara färdigheter", "spelare som implicit (undermedvetet) förstår spelets principer", och spelare som kan "anpassa sig för att prestera".

I övningarna finns ofta begreppen "point-guard" och "target-player". En enkel förklaring till dessa är att "target-player" finns framför bollhållaren och är ett alternativ till att spela bollen framåt. "Point-guard" är motsatsen, ett alternativ att spela bollen bakåt. Att tidigt få spelarna att anpassa sig till olika alternativ framåt och bakåt i planen är en fördel.

Sammanfattning av hur övningsdesign ska se ut:

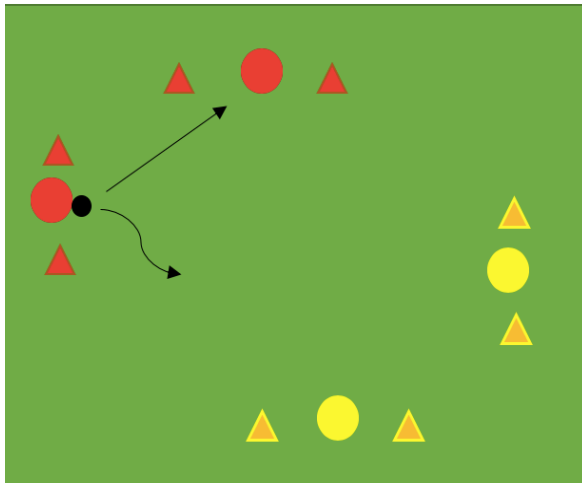
- Boll-motståndare-riktningar-ytor
- Konsekvens (ex tappar bollen, om du inte vinner den tillbaka kan motståndarna göra mål)
- Alla spelare är aktiva (undvik köer eller lång väntetid)
- Information i övningsdesign bör vara representativ av spelet eller aspekterna av spelet



Övningsdesignen utgår från nedan principer i spelet:

- **Med bollen:** Sök, upptäck, utnyttja ytor och luckorna med fotbollsinteraktioner
Fotbollinteraktioner som dyker upp är dribbla, passera, skjuta, rörelse utan boll.
- **Återerövring av bollen:** Stäng eller minska ytor och luckorna. Minimera möjligheterna för motståndares fotbollsinteraktioner och att vinna bollen.
Fotbollinteraktioner som dyker upp är press, tackla, rörelse utan boll, förhindra och rädda avslut.
- ***OBS Manipulera bara uppgiftsbegränsningar (constraints) om det behövs. Smart manipulation av begränsningar (constraints) är ex planstorlek, antal spelare, startposition av spelarna, regler osv vilka kan utmana spelarna och stödja dem i deras lärande**
- Övningarna är inte presenterade i någon särskild ordning.

2vs2



Intention med övningsdesign:

- Utnyttja luckor/ytor (betoning på att dribbla/driva utan att ta bort möjligheten att passa)
- Minimera motståndarnas möjligheter att utnyttja luckor / ytor och att vinna bollen

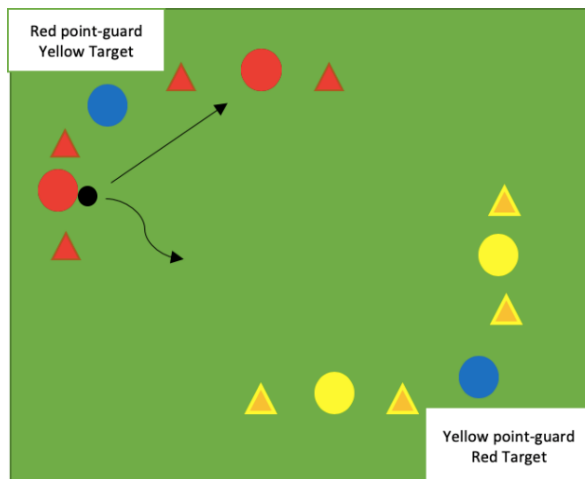
Övningsdesign

2vs2. Spelet börjar när en spelare passar eller driver bollen in i spelet. Röd gör poäng genom att driva bollen mellan de 2 gula konmålen. Gul gör poäng genom att driva bollen mellan de 2 röda konmålen.

Manipulering av uppgiftsbegränsningar

- Justera planstorlek
- Justera storleken på konmålen
- Justera spelarnas startpositioner (skapa tillfällig 2v1-situationer)
- Man kan göra mål genom att passa bollen genom målen

2vs2 med point guard och target player



Intention med övningsdesign:

- Utnyttja luckor/ytor (betoning på att passa utan att ta bort möjligheten att dribbla/driva)
- Minimera motståndarnas möjligheter att utnyttja luckor / ytor samt vinn bollen

Övningsdesign

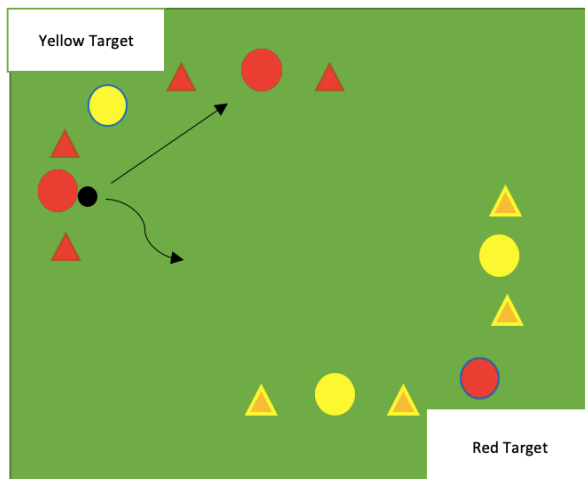
2v2+ 2 jokrar som agerar både Target & Point-guard. Spelet börjar när en spelare passar eller driver bollen in i spelet. Röd gör poäng genom att driva bollen mellan de 2 gula konmålen. Gul gör poäng genom att driva bollen mellan de 2 röda konmålen.

Om spelare passar till Target innan ett mål görs räknas det som 2 mål

Manipulering av uppgiftsbegränsningar

- Justera planstorlek
- Justera storleken av konmålen
- Justera spelarnas startpositioner (skapa tillfällig 2v1-situation)
- Man kan göra mål genom att passa bollen genom konmålen

2vs2 med target player



Intention med övningsdesign:

- Utnyttja luckor/ytor (betoning på att passa utan att ta bort möjligheten att dribbla/driva)
- Minimera motståndarnas möjligheter att utnyttja luckor / ytor samt vinn bollen

Övningsdesign

2v2+ 1 Target spelare. Spelet börjar när en spelare passa eller driva bollen in i spelet. Röd få poäng genom att driva bollen mellan de 2 gula konmålen. Gul få poäng genom att driva bollen mellan de 2 röda konmålen.

Om du passa till Target innan du gör ett mål räknas det som 2 mål

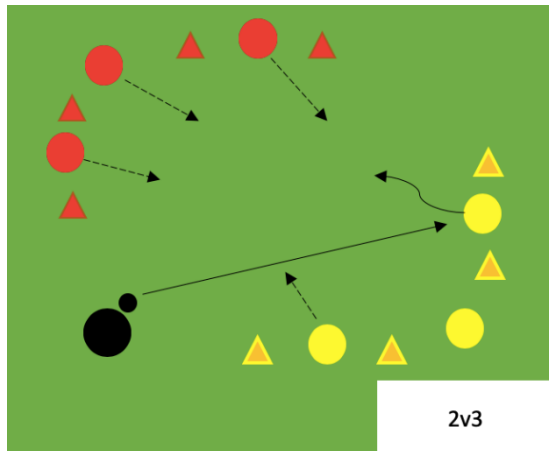
Alternative: Båda lag spela med bara Point-guard och ingen Target.

Båda lag spela med Point-guard som kan driva in bollen när de får ett pass. En lagkamrat tillträder positionen som Point-guard

Manipulering av uppgiftsbegränsningar

- Justera planstorlek
- Justera storleken av konmålen
- Justera spelarnas startpositioner (skapa tillfällig 2v1-situation)
- Man kan göra mål genom att passa bollen genom konmålen

2vs3



Intention med övningsdesign:

- Utnyttja luckor/ytor
- Minimera motståndarnas möjligheter att utnyttja luckor / ytor samt vinn bollen

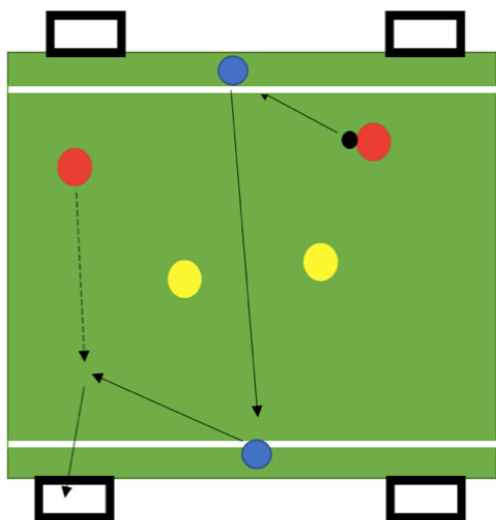
Övningsdesign

2v3. Övning börjar när tränaren passa bollen till ett av lagen. Laget som tar emot bollen spelar 2v3-spelet. Röd gör poäng genom att driva bollen mellan de 2 gula konmålen. Gul gör poäng genom att driva bollen mellan de 2 röda konmålen.

Manipulering av uppgiftsbegränsningar

- Justera planstorlek
- Justera storleken av konmålen
- Justera spelarnas startpositioner (skapa tillfällig 2v1-situation)
- Man kan göra mål genom att passa bollen genom

2vs2 (3vs3)



Intention med övningsdesign:

- Utnyttja luckor/ytor (betoning på att passa utan att ta bort möjligheten att dribbla/driva)
- Minimera motståndarnas möjligheter att utnyttja luckor / ytor samt vinn bollen

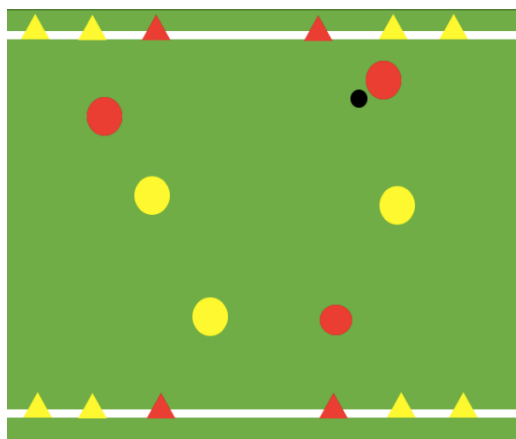
Task Design

2v2 (3v3) + jokers (Target och Point-guard). 4 mål- Om ett lag kombinerar med Target innan mål räknas det som 2 mål

Manipulering av uppgiftsbegränsningar

- Justera planstorlek
- Point guard kan passa till Target
- Point guard kan inte passa till Target
- Kan inte passa tillbaka till Point-guard
- Justera antal spelare (extra joker i mitten)

3vs3 – 4vs4



Intention med övningsdesign:

- Utnyttja luckor/ytor (betoning på att dribbla/driva utan att ta bort möjligheten att passa)
- Minimera motståndarnas möjligheter att utnyttja luckor / ytor samt vinn bollen

Övningsdesign

3v3 eller 4v4 spel – gör mål genom att driva bollen genom de gula konmålen (1 poäng) eller de röda konmålen (2 poäng)

Manipulering av uppgiftsbegränsningar

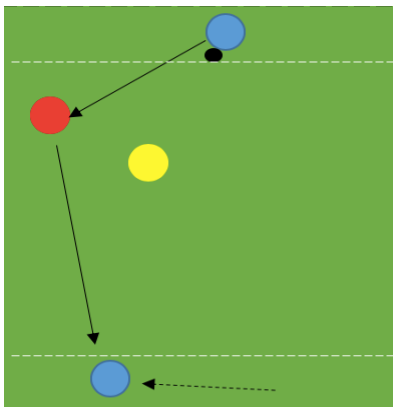
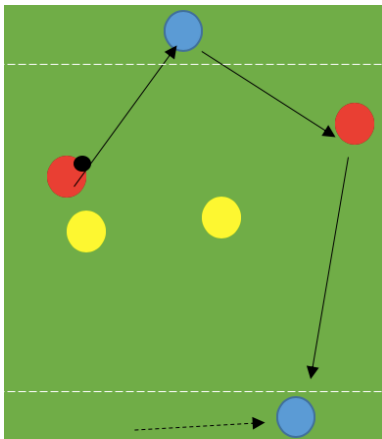
- Justera planstorlek (bred, längd)
- Justera antal spelare
-

Utmana spelarna

Utmana spelarna att själva organisera sig i spelet runt begreppen Target och Point Guard.

Uppmuntra rotationen av dessa positionskoncept (Inte samma spelare som är Point-guard hela tiden)

Spel mellan jokrar



Intention med övningsdesign:

- Utnyttja luckor/ytor (betoning på att passa utan att ta bort möjligheten att dribbla/driva)
- Minimera motståndarnas möjligheter att utnyttja luckor / ytor samt vinn bollen

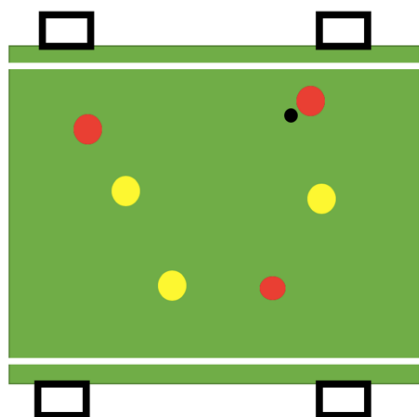
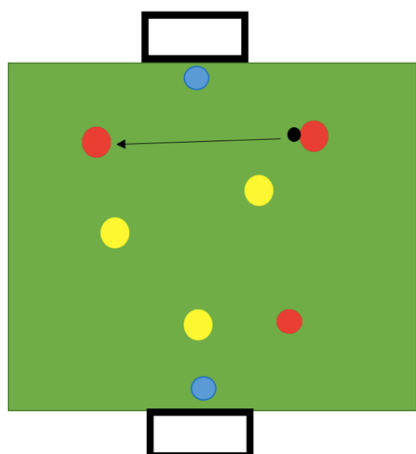
Task Design

1v1, 2v2, 3v3+ jokers (Target och Point-guard). Spela bollen från en joker till den andra för att få en poäng.

Manipulering av uppgiftsbegränsningar

- Justera planstorlek
- Point guard kan passa till Target
- Point guard kan inte passa till Target
- Kan inte passa tillbaka till Point-guard
- Justera antal spelare (extra joker i mitten)

Smålagsspel 4vs4 (MV) eller 3vs3 med 4st små mål



Intention med övningsdesign

- Utnyttja luckor/ytor (betoning på att passa utan att ta bort möjligheten att dribbla/driva)
- Minimera motståndarnas möjligheter att utnyttja luckor / ytor samt vinn bollen.

Övningsdesign

4v4 spel

Alternativ: Samma övning med 4 mål

Manipulering av uppgiftsbegränsningar

- Justera planstorlek (bred, längd)
- En poäng tilldelas varje gång ett lag bryter ett pass (Vilka beteenden märker du?)

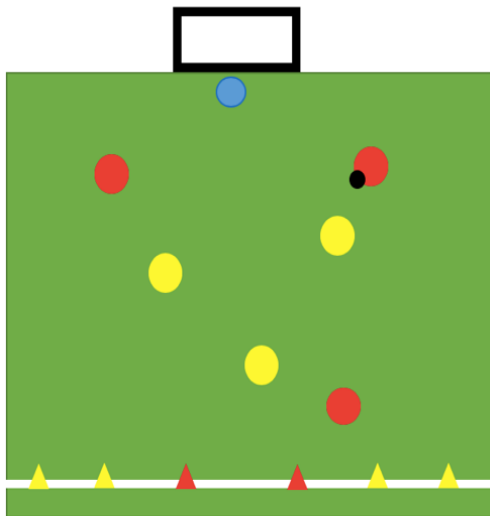
Utmana spelarna

Utmana spelarna att själva organisera sig i spelet runt begreppen Target och Point Guard.

Uppmuntra rotationen av dessa positionskoncept (Inte samma spelare som är Point-guard hela tiden)

Uppmuntra användningen av målvakt som Point-guard

3vs3 eller 4vs4



Intention med övningsdesign

- Utnyttja luckor/ytor (Möjlighet för ett lag att skjuta mycket)
- Minimera motståndarnas möjligheter att utnyttja luckor / ytor samt vinna bollen

Task Design

3v3 eller 4v4 spel – Ett lag gör mål i huvudmålet (identifiera möjligheter att skjuta) medan det andra laget gör mål genom att driva bollen genom de gula konmålen (1 poäng) eller de röda konmålen (2 poäng)

Manipulering av uppgiftsbegränsningar

- Justera planstorlek (bred, längd)
- Justera antal spelare

Utmana spelarna

Utmana spelarna att själva organisera sig i spelet runt begreppen Target och Point Guard.

Uppmuntra rotationen av dessa positionskoncept (Inte samma spelare som är Point-guard hela tiden)

Uppmuntra användningen av målvakt som Point-guard

- Utnyttja luckor/ytor
- Minimera motståndarnas möjligheter att utnyttja luckor / ytor samt vinna bollen

4v4 spel – Spelare börjar övning i de positioner som visas. (Target spelare är designad på så sätt att röd respektive gul spelare startar vid de mål dom ska göra mål i)

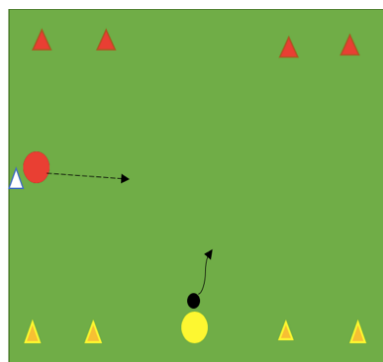
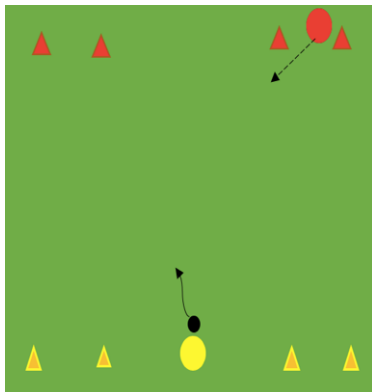
Observera att två till tre spelare kan stå i kö i varje utgångsposition. Kötiden kommer bli kort och fler spelare blir involverade i samma spel/övning.

- Justera planstorlek (bred, längd)
- Justera start-position av spelare

Utmana spelarna att själva organisera sig i spelet runt begreppen Target och Point Guard.

Hur kan vi stänga av den tidiga pass till Target?

1vs1



1v1 Agility

Intention med övningsdesign:

- Utnyttja ytor
- Minimera motståndarens möjligheter att utnyttja ytor samt vinna bollen

Övningsdesign

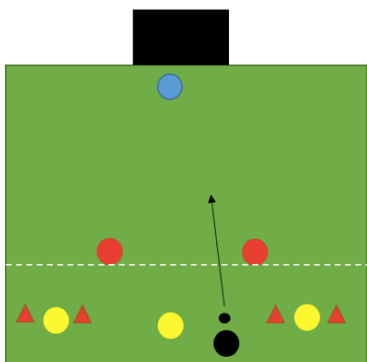
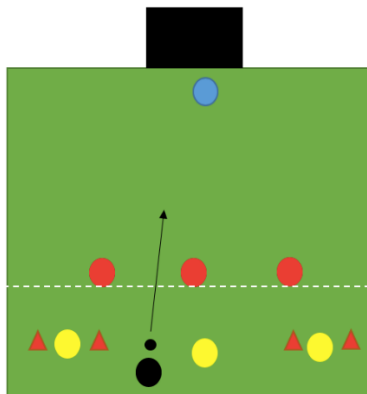
1v1 spel – Spelare med bollen sätt igång övning.

Gör mål genom att driva bollen mellan en av motståndarens 2 kon mål.

Manipulering av uppgiftsbegränsningar

- Justera planstorlek (bred, längd)
- Justera start-position på spelarna

3vs3 alt 4vs4



Intention med övningsdesign

- Utnyttja luckor/ytor
- Minimera motståndarnas möjligheter att utnyttja luckor / ytor samt vinna bollen

Övningsdesign

4v3, 3v3: Tränaren spelar bollen bakom det röda laget som tillsammans med målvakten försöker bygga upp spel under press från det gula laget och göra mål i kon mål. Om röd vinner bollen får de göra mål i det huvudmålet

Manipulering av uppgiftsbegränsningar

- Justera planstorlek (bred, längd)
- Justera start-position av spelare
- Justera antal spelare
- Gör mål i kon mål genom att driva igenom

Utmana spelarna

Utmana spelarna att själva organisera sig i spelet runt begreppen Target och Point Guard.

Uppmuntra rotationen av dessa positionskoncept (Inte samma spelare som är Point-guard hela tiden)

Uppmuntra användningen av målvakt som Point-guard

Exempel på Principer i Spelet och färdigheter som representeras i övningarna

Med bollen: Sök, upptäck, utnyttja ytor och luckor med fotbollsinteraktioner/aktioner så som tex dribbla, passera, skjuta, rörelse utan boll

Återerövring av bollen: Stäng eller minska ytor och luckor. Minimera möjligheterna för motståndares fotbollsinteraktioner/aktioner och vinna bollen. Exempel på fotbollsinteraktioner/aktioner som dyker upp i spelet är press, tackla, rörelse utan boll, förhindra och rädda avslut.

Övningarna ovan är designade för att stödja en Icke-linjär pedagogik

- Representativ inlärningsdesign: Det som spelarna känner och ser är representativt för spelet
- Manipulering av "constraints": Planstorlek, antal spelare, startpositioner, regler
- Repetition utan repetition (rörelsevariabilitet): Det finns ingen "one-size fits all" teknik. Träningen fokuserar på repetitioner men det finns tillräckligt med variationer (repetition med variation)
- Håller perception och aktion kopplad: Informationen i övningsdesignen är representativ för spelet
- Främjar ett yttre uppmärksamhetsfokus: Övningsdesignen främjar sökandet efter information snarare än genomförandet av en teknik.

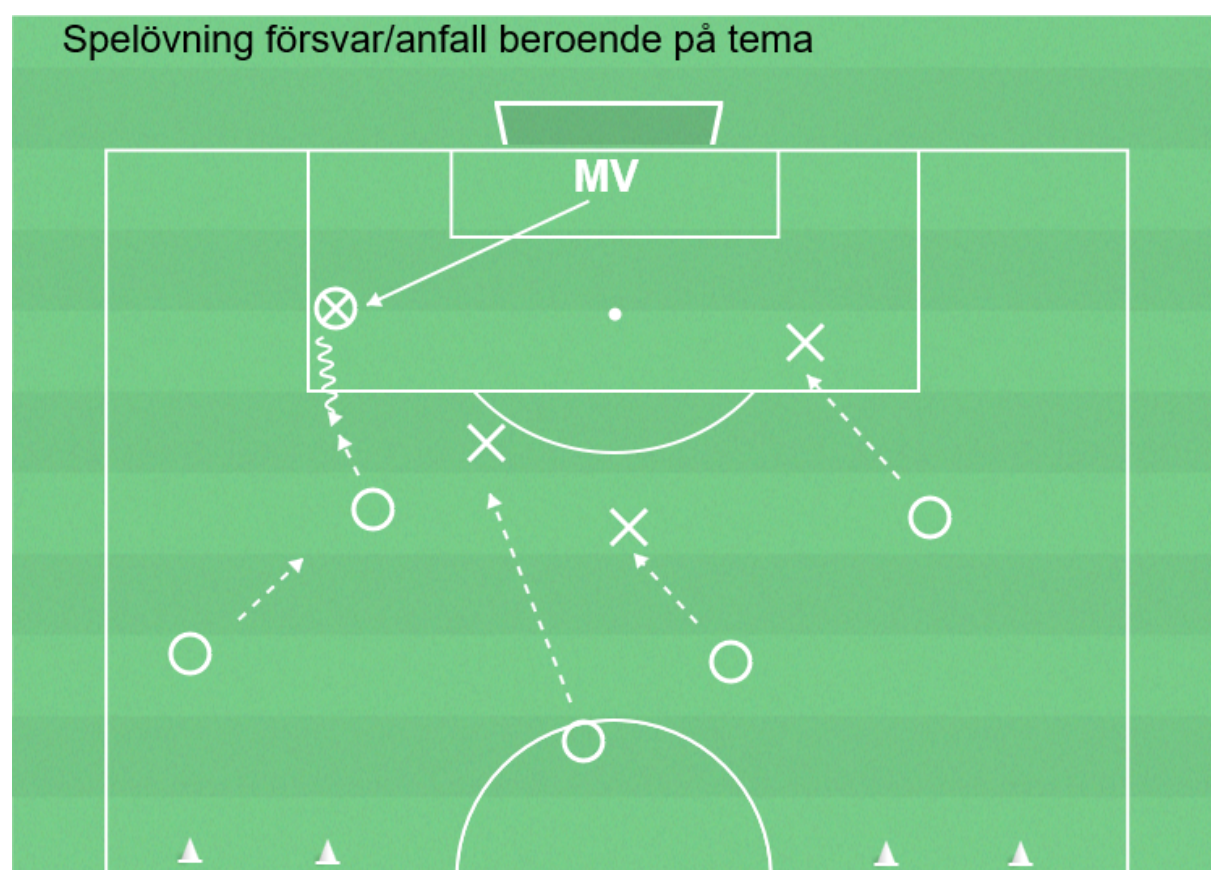
Spelträning för åldrar ca 13-19år

Övningarna som beskrivs för spelare i åldern 6-12 år bör vi naturligtvis jobba vidare med även i äldre åldrar som en del i deras träning. Det som kommer till är spel med fler lagdelar och samverkan däremellan. Grunder i spelsystem introduceras med utgångspositioner och olika arbetssätt och prioriteringar. Nedan övning är ett exempel på en försvarsövning där försvarande lag ska vinna boll med arbetssättet direkt återerövring och så fort som möjligt komma till avslut mot stort mål med målvakt.

Anfallande lag atartar övningen från målvakt och ska försöka göra mål i något av de två mindre målen.

Variera antalet spelare i anfallande lag för att försvåra/förenkla för försvarande lag.

Övningen går också bra att använda som en anfallsövning med samma upplägg men då vägleder vi som tränare i stället anfallande lag i speluppbyggnaden.



Varianter

Variera yta från halvplan till mindre ytor beroende på tillgång, spelarnas ålder, antal spelare och syfte.

Mindre yta= snabbare spel med högre intensitet.

Större yta= långsammare spel med lägre intensitet.

Skapa en anfallsövning med syfte att träna inlägg genom att tillföra zoner på kanterna där spelare får slå inlägg utan press från försvarare, MV tränar på att agera vid inlägg.

Ha kvar zonerna på kanterna men instruera i stället försvarande lag i att de bara får försvara i två zoner samtidigt, den bollen är i och en närliggande. Detta skapar alltid en ledig zon vilket uppmanar till spelvändningar i anfallsspelet.

Skapa en försvarsövning för press och täckning genom att låta anfallande lag sätta i gång spelet från mittcirkeln och anfalla mot försvarande lag med målvakt.

Starta övningen på samma sätt men instruera i stället anfallande lag att komma till avslut eller få till genombrott in i spelyta tre.

Byt efter en tid ut de små målen mot ett stort mål med MV och spela ett spel med de "constraints" som fanns med i första delen

Ha olika startpositioner på spelarna vid sidan av planen så att spelet får olika startpunkter.

Övningen går att variera och anpassa utefter syfte och mål med en mängd olika variationer och anvisningar.

Notera likheten med de sista smålagsspelen för åldrarna 6-12år i kapitlet ovan, 3vs3 samt 4vs4.

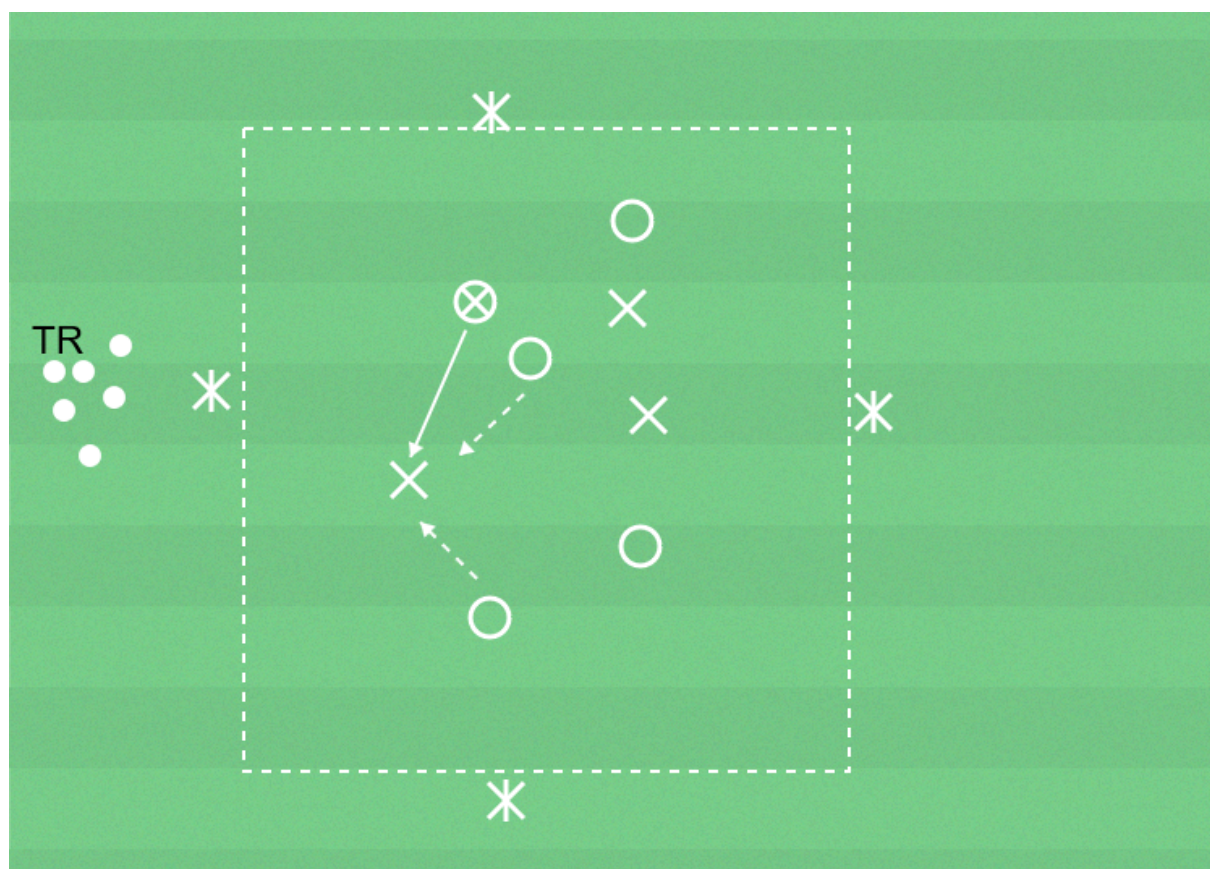
Fysträning med boll 13-19år

Att träna olika fysiska förmågor med boll är det bästa sättet då vi på köpet tränar även andra färdigheter.

Ibland kan tillgång på ytor, kvalité på underlag eller spelarnas tekniska färdigheter vara en begränsning men vi ska så långt det är möjligt aktivt jobba för denna typ av fysträning.

Nedan ett exempel på en spelövning som kan varieras med olika anvisningar beroende på vilka fysiska färdigheter vi är ute efter att träna.

Vi kan variera antal spelare i kombination med storlek på yta för att skapa olika intensitet i spelet. Vi kan jobba i olika långa eller korta intervaller, allt beror som sagt på vad vi är ute efter att träna.



X håller bollen inom laget med hjälp av kantspelare, O jagar boll och försöker bryta. O kommer jobba högintensivt, X medelintensivt och kantspelarna kommer jobba lågintensivt.

Tränare sätter in ny boll direkt om bollen spelas utanför ytan.

Byt uppgift efter viss tid beroende på syftet med fysträningen.

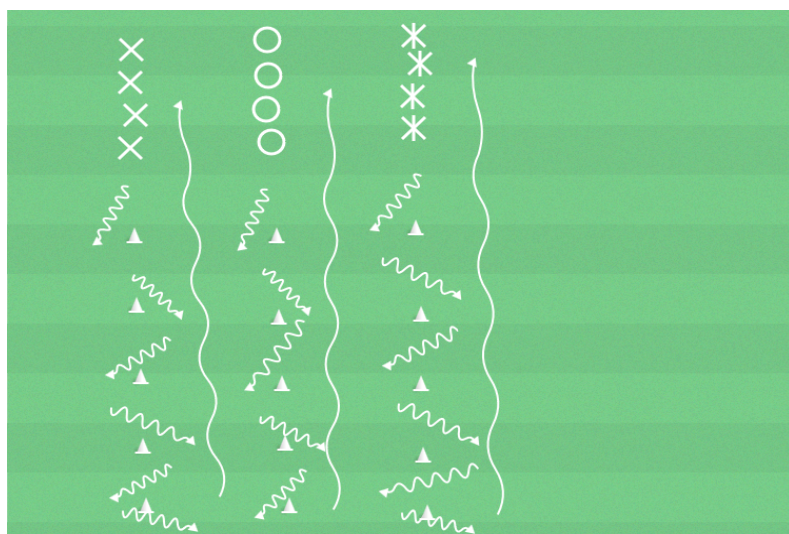
Bollekar och stafetter

Nedan finns olika förslag på lekar och stafetter med boll. Nästan alla lekar kan anpassas och göras om så att bollen finns med på ett eller annat sätt.

Använda fantasin och låt spelarna vara med och hitta på nya lekar.

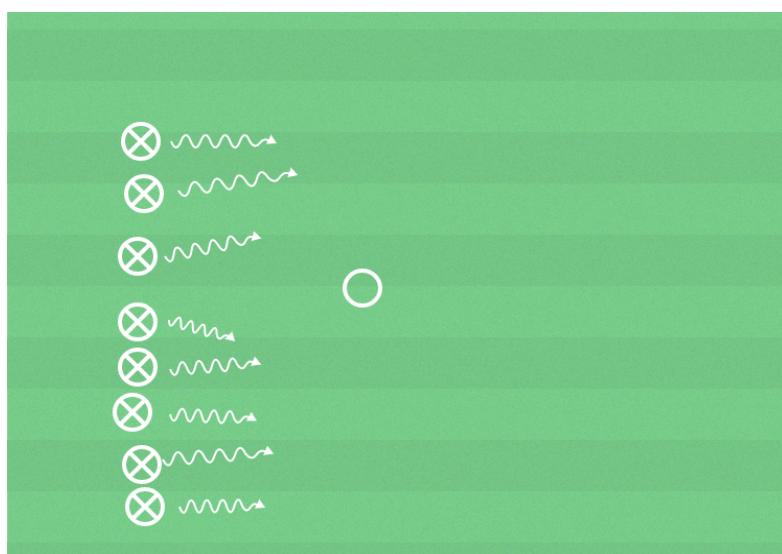
Även äldre spelare tycker det är kul med lek och framförallt då kanske olika typer av stafetter som innehåller ett tävlingsmoment.

Stafettlek där lagen tävlar mot varandra. Spelaren längst fram driver boll genom banan och driver sedan så fort som möjligt och sätter sig sist i ledet. Det lag som sitter först vinner.

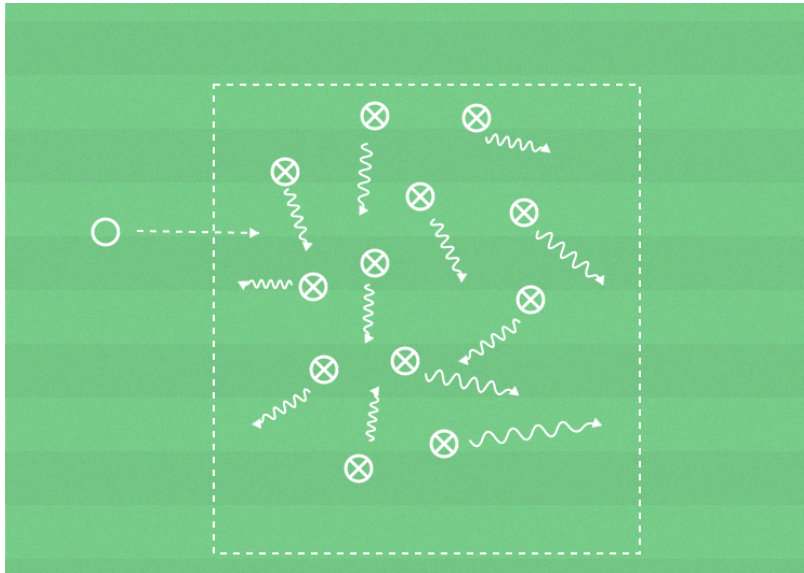


Alla spelare ska driva och dribbla bollen till andra sidan förbi fotbollsmonstret. Dem vars bollar monstret sparkar bort på vägen blir själva monster till nästa vända.

Tillslut har vi en eller flera vinnare under sista vändan.



Spelarna driver bollen inom ett avgränsat område. En snattarorm släpps in i ytan på tränarens signal, ormens uppgift är att sparka ut övrigas bollar ur ytan. Spelaren som är sist kvar med boll vinner.



Svanskull, spelarna har en träningsväst instoppad innanför byxan i rygglutet. Kullaren ska försöka ta så många svansar som möjligt på viss tid eller till dess alla förlorat sin svans. Variera antalet kullare eller kör med tre lag samtidigt inne i ytan, laget med flest svansar efter viss tid vinner. Även kullaren kan ha en boll

