

Övningsbank



Generella tips för en bra träning

Övningsbank

Bakgrund

Vi får ofta frågan om vi har tips och idéer för att få till riktigt bra träningar och har då hänvisat till en äldre övningsbank. 2017 tog vi beslutet att försöka hjälpa till mer och lanserar nu våra nya övningsbanker, filmer och annat matnyttigt.

Har du tankar om våra dokument, hör gärna av dig till oss.



Så uppför vi oss

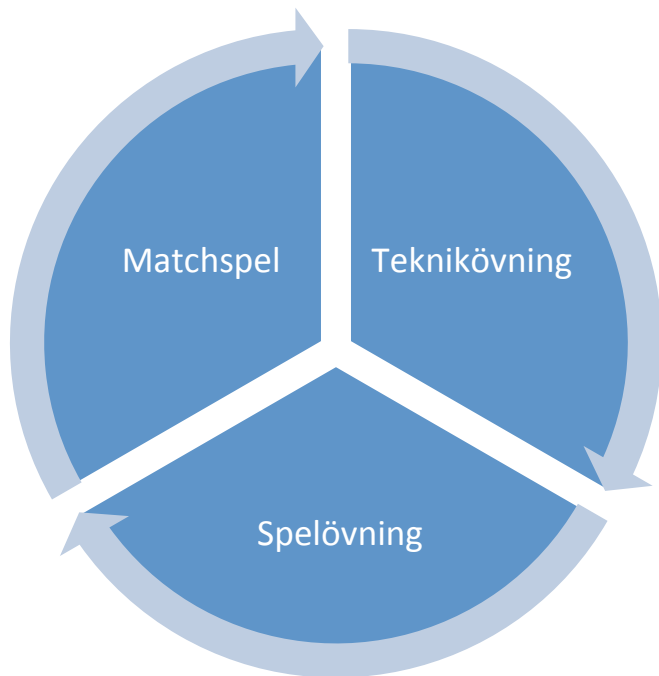
Förhållningsregler

- Vi kommer i tid, och håller tider under träningen
- Spelarna tränar med rätt utrustning, träningsklädda med fotbollsskor och benskydd
- Spelarna använder vårdat språk och uppför sig schysst mot varandra
- Vid samling ska spelarna stå i en ordnad ring, axel mot axel så att alla kan se varandra, vi räcker upp handen på frågor och svarar när vi blir ombedda att svara
- Om tränaren bryter och ropar samling ska spelarna direkt jogga till tränaren och ställa sig i en ring
- Vi ser till att hålla ordning och reda runt planen, dvs att vi plockar upp vårt skräp och sprider inte vårt material omkring oss



Varje lag kan skapa egna förhållningsregler anpassade efter hur just den gruppen vill ha det på sina träningar

Ett träningsupplägg



Vi tror att varje träning behöver delarna teknikövning, spelövning och matchspel.

Träningen

Samling

- Inled träningen med en samling, berätta vad som ska tränas

Teknikövning

Spelövning

Matchspel

Nedvarvning / avslutning på träningen

- Avsluta gärna träningen med någon glädjefylld lek

Tänk på att övergången mellan övningarna alltid tar tid därför rekommenderar vi att man håller sig till få övningar per träning.



Teknikövningen

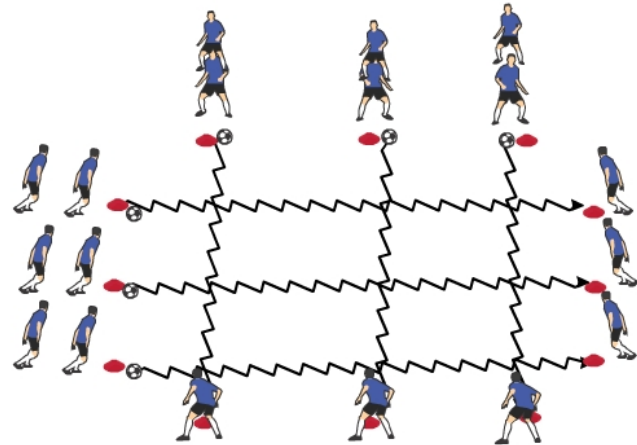
Spelare i rörelse hela tiden

I teknikövningen vill vi undvika köer och se till att spelarna får vara i rörelse med bollen så mycket som möjligt.

I vårt exempel till höger är det tre spelare per boll, spelarna tränar på att driva boll och tvingas lyfta blicken för att inte krocka med andra spelare som utför samma moment.

Se fler teknikövningar i vår övningsbank.

Försök att komma igång med övningen så snabbt som möjligt och förklara för spelare under tiden. I en övning som den som visas till höger kan tränaren gå runt och ge individuella instruktioner till varje spelare.



Spelövning

Ett spel med speciella anvisningar

Spelövningen är likt ett matchspel, skillnaden kan vara antal spelare, att det finns ett bestämt antal tillslag etc.

I övningen till höger är det tre spelare som anfaller mot två, "matchen" fortsätter tills något av lagen gjort mål eller det att bollen gått ut över linjen. 5 spelare är aktiva och 5 vilar per plan.

Se fler spelövningar i övningsbanken.

För att komma igång snabbt kan du som tränare dra reglerna fort, exempel "alla måste komma över halva plan innan ni får göra mål", låt sedan spelarna inleda övningen. Du kan då gå mellan planerna och pausa för att berätta reglerna igen och prata med spelarna om vad lösningarna kan vara.



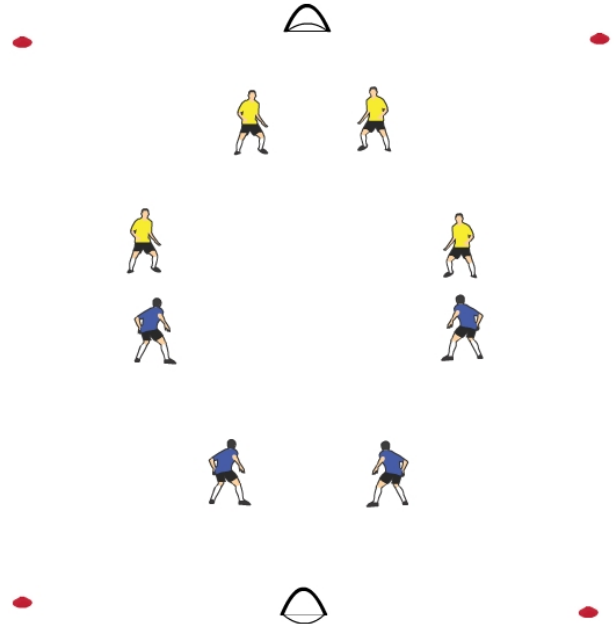
Matchspel

Vad har ni tränat på innan matchspelet?

Under matchspelet är det extra bra om fokus från tränaren ligger på det som tränats på tidigare under träningen.

Som exempel, om ni tränat på att finta och dribbla, bör spelarna få beröm när de i spelet väljer att försöka finta och dribbla.

Skapa gärna en variation i spelformen, dvs ibland spelar vi 3vs3 och ibland 7vs7, försök att bygga upp flera planer så att alla spelarna kan spela hela tiden i lagom stort matchspel.



Avslutningen

Spelarna ska lämna med ett leende!

Vi vill att alla spelare alltid går hem med ett stort leende och längtan till nästa träning. Därför är avslutningen viktig.

Avsluta gärna träningen med en lek eller/och en lagramsa som ni hittat på tillsammans.

Behöver du inspiration på lekar finns det på sidan för övningsbank.

