

Nytt lag Väddö IF Fotboll

Välkommen till digitala tränarpärmen för nya lag Väddö IF! I denna pärm hittar du mycket som du behöver för att navigera ditt uppdrag som tränare inom Väddö IF. Pärmen är tänkt att vara en levande resurs som växer och anpassas över tid, allt för att bäst möta våra lag och ledares behov. Tillsammans bygger vi en stark, välutbildad och inspirerad tränarkår för Väddö IF!

Dokument uppdaterat 2024

1. Introduktion
2. Innehåll
3. Uppstart
4. Kontaktinformation
5. Ekonomi
6. Utbildning
7. Laget.se
8. Brev till Ledare från Upplands FF
9. Tips till nya tränare
10. Tips till nya tränare
11. Match
12. Verksamhetsplanering
13. Policy Vaddö IF
14. Regler riktlinjer
15. Regler riktlinjer
16. Regler riktlinjer
17. Roller som behövs i laget
18. Exempel träning Svenska fotbollsförbundet
19. Exempel träning Svenska fotbollsförbundet
20. Exempel träning Svenska fotbollsförbundet

Uppstart av lag

För att starta ett nytt lag inom Vaddö IF, följ dessa steg:

1. Bestäm tid och datum för träningarna genom att konsultera kalendern på Vaddö IF:s Klubbsida eller kontakta kansliet via info@vaddoif.se för att samordna tillgänglighet.
2. Be Kansliet öppna en lag-sida på laget.se. Boka upp tiden framåt genom att lägga in en aktivitet, "Träning", på lag-sidan.
3. Kontakta kansli så att ni får kvittera ut nycklar till Vikingahallen och förråd. Max 2 knippor per lag, så länge verksamheten inte hindras av för få nyckelknippor. Nyckelknipporna är personliga.
4. Skapa en reklamflyer för att annonsera om lagets start. Inkludera viktig information som åldersgrupp, träningstider, ev. utrustning, kontaktinformation och hur man anmäler sig. Be barnen ha med vattenflaska.
5. Distribuera flyern på strategiska platser förskolor, skolor och anslagstavlan på ICA Vaddö. Glöm inte att be om tillstånd på förskola/skola. Koordinera med kansliet på info@vaddoif.se för att dela upp ansvarsområden kring vem som gör Flyers och sätter upp dem för det nya laget.
6. Använd sociala medier, Kansli kan lägga ut informationen på sina officiella kanaler, och du kan också dela informationen i lokala Facebook-grupper som "Vaddö de du".
7. Föreningen begär ett utdrag ur belastningsregistret. Detta ska uppvisas för föreningsordföranden (kontakta hen direkt eller via kansliet) och gäller samtliga tränare och ledare. Utdraget kan beställas på polisen.se, kostnadsfritt: <https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/barn-annan-verksamhet/>
8. Registrera in Aktiva, Föräldrar och Ledare på lag-sidan (se avsnittet "Utbildning").

Kontaktinformation:

[Kontakt | VÄDDÖ IF \(vaddoif.se\)](#)

Kansli (för generella frågor)

info@vaddoif.se

0176-50435

[Ekonomi och Inköp](#) (lagkassa, plocka ut tex målvakthandskar, kläder)

Ulrika Hilmerzon ulrika@elmstajarn.se

Vid skada

Spelare/ledare/förälder ringer "Råd och vård för idrottsskador": 020-441111. Här ges gratis rådgivning av läkare som är sponsrad av Svenska fotbollsförbundet

Inköp och Ekonomi

Varje nystartat lag inom Vaddö IF erhåller ett uppstartsbidrag på 5000 kr, förvaltat genom ett specifikt lagkonto på Roslagens Sparbank. Utgifter hanteras genom direkta överföringar, med Ulrika Hilmerzon som ansvarig för kontoupprättelse.

Alla ledare ska vara stödmedlemmar i föreningen. Förmån: att spelande ledare bara betalar stödmedlemsavgift och får då gratis ledarkläder Overall, Pike/T-shirt, med beställningar gjorda via Sportringen Norrtälje efter rekvisition till Ulrika.

Laget får även 1500 kr per säsong för sjukvårdsmaterial.

Målvaktshandskar tillgängliggörs från Sportringen med Ulrikas godkännande,

Träningskläder för spelare kräver sponsring och förhandsrekvisition, som laget själva får fixa sponsring om de önskar träningskläder.

Medlemskap / Fakturering

För alla, utom Senior-lagen, löper detta per kalenderår.

Innebandyns Seniorer faktureras i oktober, Fotbollens Seniorer faktureras i maj. Kansliet avvaktar klartecken från respektive Lagledare innan faktureringen görs för senior-lagen.

Med mindre än sex månader kvar av perioden så fakturerar vi halvt medlemskap.

En medlem betalar EN avgift oavsett hur många sporter hen deltar i (undantagna är seniorspelarna).

Föreningsstyrda försäljningar

Det är valfritt för lagen att delta i försäljningarna. Eftersom många barn spelar både innebandy och fotboll så brukar ledarna dela upp försäljningen mellan innebandy och fotboll, rekommenderar att frågan tas upp på ledarmöte. Försäljningsstart / beställning meddelas av kansliet till Försäljningsrepresentanten i laget men förbered gärna inom laget så att ni har ett antal som ni vill beställa klart.

- Klubbrabatten i april och oktober, försäljningsperiod: max 60 dagar.
- Bingolottos Julkalender i november och december.
- Bingolottos Uppesittarlotter i december.
- Bingolottos Påskbingo, inför påskhelgen.

100% av förtjänsten går till laget.

Utbildning

Väddö IF uppmuntrar aktivt sina tränare att vidareutbilda sig genom fotbollsutbildningar tillhandahållna av Upplands FF. Grundutbildningen, SvFF D, är en utmärkt startpunkt. Föreningen täcker avgiften för dessa utbildningar, vilket underlättar för tränare att utveckla sina kunskaper och färdigheter. För att anmäla dig till en utbildning eller få mer information, kontakta kansli och ta upp det på ledarträffar. Ytterligare detaljer och utbildningsmöjligheter finns på Upplands FF:s officiella webbsida: [Upplands FF Utbildning](#).

Laget.se

På Laget.se hanterar du de mesta viktig administration för ditt lag inom Väddö IF. Här registrerar du spelare med deras kontaktuppgifter och följer närvaro vid träningar, vilket gör att föreningen ska kunna ansöka om LOK-stöd. Systemet möjliggör också skapande av kallelser till matcher och andra aktiviteter. Dessutom kan du kontrollera vilka spelare som har betalat medlemsavgifter, vilket underlättar kommunikationen inom laget och bidrar till en smidig laghantering.

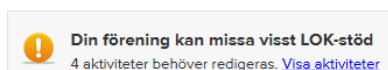
Manual finns i PDF-form googla ”manual laget.se”.

Ny spelare

- Registrerar Spelare gör du först när det är klart att spelaren ska faktureras för sitt deltagande.
- Namn, fullständigt personnummer och adress ska skrivas in på spelaren.
- Förälders uppgifter, såsom mejladress och telefonnummer, ska INTE skrivas in på spelaren (mejladress är viktigt eftersom vi skickar fakturan via mejl).

Aktiviteter

- Registrerad aktivitet fungerar också som bokning av den lokal eller plan som läggs in som ”Plats”.
- Registrerade aktiviteter visas också i kalendern på klubbsidan.
- Rutan för ”LOK” ska vara ikryssad för träning, träningsmatch och match.
- Träningar ska läggas in i lagets aktiviteter på lag-sidan.
- Matcher ska läggas in i lagets aktiviteter, en del går att ”koppla” in från Fogis / iBIS (inloggning kan du beställa av respektive sportansvarig eller av kansliet). Vid Match så ingår även bokning av Café Midgård automatiskt för lagets öppethållande av matchcafé.
- Övrig aktivitet (möten mm).
- På lagets ”Aktiviteter”-sida så visas aktiviteter som kan behöva redigeras i en ruta, underhåll detta. **Aktiviteter**



- Aktiviteterna med närvaro är underlag för föreningens ansökan om olika bidrag/stöd, hos Riksidrotts Förbundet och kommunen. **Den 31 januari och den 31 juli så ska alla aktiviteter (träningar och matcher) vara uppdaterade och rättade för ditt lag.**



Till dig som är ledare!

Inom fotbollen i Uppland gäller nolltolerans. Du som är ledare i vår förening har en oerhört viktig roll i att nå målet för nolltolerans och därmed skapa ett bra klimat kring fotbollen.

Syftet med nolltoleransen är att skapa ett bättre arbetsklimat för våra spelare, ledare och domare så att fler ska tycka att det är roligt att spela, leda, döma och titta.

Målet är att få alla spelare, ledare och föräldrar/publik i Uppland att uppträda medmänskligt och enligt Fair Play mot varandra samt gentemot domaren.

Det gör vi genom att:

- arbeta för att skapa ett bra klimat kring våra matcher.
- uppmuntra och stötta domarna i deras jobb.
- jobba för Fair Play i respektive lag samt de matcher var och en medverkar i.
- jobba för att det finns en matchvärd på våra hemmamatcher och försäkra oss om att matchvärderna är väl insatta i sina uppgifter.
- följa vår förenings policy.

För att minska våld/hot och ordningsstörningar så har åtgärder tagits fram och däribland flera förebyggande sådana. Åtgärderna gäller för ledare, spelare, domare, föräldrar/publik och föreningar med styrelser. Åtgärderna gäller inom såväl ungdomsfotboll som seniorfotboll i distriktet.

De åtgärder som berör dig som ledare är:

- Att vid upprepande anmälningar mot en ledare kallas denne samt ordförande i förening till Upplands Fotbollförbund för samtal.
- Att minst en ledare från varje lag, från och med 12 års ålder rekommenderas att ha minst en Tränarutbildning C. En bra utbildad ledare fostrar bra och utbildade spelare.
- Att det ska finnas matchvärdar (vuxna/föräldrar) på barn- och ungdomsmatcher för att skapa ett tryggt och bra klimat. Denne bör vara väl synlig med en matchvärdsväst.
- Att publiken på barn- och ungdomsmatcher ej bör stå på samma sida som avbytarbänken i syfte till att skapa ett bra arbetsklimat för ledare och spelare.

Tillsammans kan vi göra skillnad för att fotbollen i Uppland ska vara för alla i en trygg och utvecklande miljö.

Tips till nya tränare små barn

Träningen ska främst vara rolig och lekbetonad i tidiga år. Leka, spela, lära och ha kul tillsammans med sina kompisar är ledorden vid träningarna. Barn i dessa åldrar skiljer sig en hel del när det gäller fysik och mental mognad, som ledare är det därför bra att känna till detta och behandla varje individ efter sina förutsättningar. Det finns ändå en del saker som generellt gäller för 6–7 åringar:

- Fokus och koncentrationsförmågan varar inte så länge.
- För många instruktioner tenderar oftast till att ställa till det för barnen.
- De är egocentriska och vill gärna inte passa bollen, och gör de det så är det oftast till sina lagkompisar som de känner.

Flygplan, en groda eller något annat kan lätt ta fokus från fotbollen just i ögonblicket. Med en del enkla metoder kan man motverka det mesta av dessa problem som kan uppstå:

- Korta samlingar.
- Få och tydliga anvisningar.
- Korta köer.
- Antal ledare minimum/barn = 1/10.
- Få spelare per lag /grupp.
- Korta arbetsperioder.
- Tillåt dem att driva och dribbla, låt de själva upptäcka att det kan vara bra att passa.
- Instruera aldrig bollhållaren

Tänk på att barn är just barn, de ska inte behandlas som små vuxna utan det är viktigt att vi ledare skapar en miljö där de kan få prova sig fram i sin egen takt. Det ska vara helt OK att göra misstag som vi lär oss av, ett misstag kan och ska alla våga och tillåtas göra för att senare lära oss av. Som tränare ska du stötta och uppmuntra så att alla känner att de lyckas.

Grundfärdigheterna som att springa, hoppa, rulla, kasta och fånga är viktiga inslag i träningen i denna ålder.

Tänk på att som tränare så är du inte alltid den bästa läraren - glädjen, leken och spelet är den bästa läraren.

För dig som ledare...

- Ett viktigt budskap till dig som tränare till barnen är att "fotbollen är en lek", se till att barnen har roligt på träningarna oavsett vilken nivå man befinner sig fotbollsmässigt, för under lek är alla likvärdiga.
- Tips på att göra träningarna roliga är:
- Försök att snabbt lära dig barnens namn, slösa med beröm till alla och använd deras namn så att de känner sig sedda.
- Lyssna på deras åsikter för att bygga upp ett förtroende mellan dig och barnet.
- En del barn blir väldigt besvikna när de kanske inte klarar av en uppgift, så betona att vi är här för att lära oss mer om fotboll.
- Betona för barnen att vinna inte är det viktigaste just nu.

- Låt alla få prova på alla positioner, turas om att låta de få testa på att vara målvakt.
- Barn har lättare att ta till sig en övning om man visar den för dem, barn kan ha svårt att ta till sig muntliga instruktioner.
- Försök att vid varje träningstillfälle koncentrera dig på vissa barn, ge dem extra instruktioner och beröm. Vid nästa träning fokusera på några andra barn, på så sätt känner sig barnen uppmärksammade och lär sig mer.
- Att leken ska vara i centrum betyder inte att barnen okontrollerat springer omkring på träningen och gör som de vill. Ordning och reda är viktigt för barn även när man har roligt tillsammans. Försök att hitta en balans.
- Var klar med vilka som är ledare. Barnen ska veta vem/vilka de kan vända sig om det är något – det ger trygghet.
- Föräldrarnas stöd betyder mycket, spelarnas fortsatta fotbollsintresse bygger oftast på föräldrars engagemang så se till att aktivera dem, att de hjälper till vid träningar, att spelare och föräldrar fikar tillsammans efter en träning, spela föräldrarmatch mot barnen etc. Det betyder mycket för barnen att det finns en stöttande föräldrargrupp runt laget – det ger trygghet.
- Genom att använda ditt sunda förnuft klarar du dig långt som ledare/tränare. Egna praktiska fotbollskunskaper är inte det viktigaste, det kommer anordnas utbildningar genom föreningen som kommer att stötta dig i ditt arbete i att ständigt kunna ge barnen nya utmaningar.

Spelar mycket smålagsspel med få spelare i varje lag? 2mot2 3mot3

- Barnet får lättare en central roll i spelet.
- Alla får röra bollen fler gånger än de skulle fått om det vore fler spelare på plan.
- Barnet känner sig mer delaktig i spelet.
- Spelet blir mindre komplext med färre deltagare, vilket underlättar förståelsen och inläringen för barn.

Matchdags

Anmälan seriespel/poolspel Ledarna i fotbollslagen har koll på anmälan och datum för anmälan till säsongens serie och poolspel. Upplands FF börjar med poolspel vid 8 års ålder.

Träningsmatcher, kontakta närliggande klubbar ofta har de kontaktpersoner under laget. Rekommendation är att börja möta jämnåriga, ej äldre lag.

Vid hemmamatcher så ska spelande lag tillhandahålla ett öppet café. Lokalen ingår när laget har en Match som aktivitet inlagd i kalendern. Inköp av varor till caféet görs löpande av kansliet, vill du att vi köper in något speciellt så kan du beställa det hos kansliet.

Omklädningsrum planerar ni själva för vilket ni och bortalaget ska använda. Seniorer har företräde till Oden.

Kansliet annonserar hemmamatcher på Klubbsidan, föreningens facebook- och instagramsida samt på våra anslagstavlor.

Intäkten från försäljning i caféet tillfaller VÄDDÖ IF, kontanter redovisas och läggs i ventilen till kansliet. Varor som laget själv har köpt in (hembakat mm) ska ju tillfalla laget och laget får själva hålla isär den ekonomin.

Närvaroregistrering

- Närvaro ska registreras för varje träning och match, löpande.

För att veta hur många som kommer på matchen, rekommenderas att göra en kallelse via Laget.se där spelarna/föräldrarna kan säga om de kommer eller inte.

Dommare

Vid första matcherna i ung ålder kan ledare eller föräldrar/syskon vara domare. Kolla i föräldragruppen om någon har äldre syskon tex som kan döma.

Betalning

Det ska finnas en pärm/mapp i nedersta lådan i köket. Där ska det sitta kopialappar för domarkvitton. Sen skickar/lämnar ni in kvittot till Ulrika så för hon över pengar till lagets konto! Ni betalar domaren själv.

Matchkläder

Lånas av äldre lag till ni har fått egna.

Verksamhetsplan

Verksamhetsredovisning (för det gångna året): ska göras av varje lag och lämnas/mejlas till kansliet i god tid inför Föreningens Årsmöte (brukar hållas i april). Styrelsens planerade möten hittar du i kalendern på laget.se och protokollen under "Dokument/Styrelsemöten" på Klubbsidan på laget.se. Kansliet mejlar ut när det börjar närma sig.



Beslutad av styrelsen 2015-01-26,
återskapad 2016

Policy Väddö IF

för ledare, spelare och föräldrar i VÄDDÖ IF.

Ledare ska:

- Leda laget till att vara en grupp med god sammanhållning och där man visar respekt för varandra.
- Främja spelarnas utveckling.
- Verka för att alla uppträder juste i alla lägen och inte skadar eller förolämpar motspelare, ledare, föräldrar eller domare.
- Alltid rapportera in matchstraff eller osportsliga uppträdanden i det egna laget till styrelsen, oavsett om det gäller spelare, ledare eller föräldrar.
- Uppmuntra klubbens äldre spelare att besöka/hjälpa till i de yngre lagen i syfte att skapa kontakter och förebilder.
- Informera föräldrar och supportrar om föreningens syn på uppträdande och agerande vid sidan av banan i samband med träningar och matcher.
- Informera spelare och föräldrar om klubbens samtliga policydokument.
- Se till att minst en representant från laget deltar vid sammankomster som Väddö IF kallar till.
- Vid utbyte av spelare mellan lag först komma överens med ledare, sedan med spelare och föräldrar (under 16 år).

Alla ska:

- Agera sportsligt och vara goda förebilder.
- Respektera domare och ledares beslut.
- Verka för föreningens väl och goda rykte.
- I övrigt följa styrelsens beslut.

Det är önskvärt att ledare/tränare:

- Hjälper till och samarbetar med andra ledare i vår förening.

Detta dokument ska redovisas varje år till Väddö IF:s styrelse av samtliga lags lagledare.

Redovisat: 20__ - __ - __

av lagledare _____ i lag _____.

Regler och Riktlinjer

Föreningen åtar sig följande:

- Bekosta hyra och underhåll av planer på Vikingalunden och Vikingahallen för lagens ordinarie träningar och matcher.
- Bekosta domaravgifter, mot uppvisande av domarkvitto.
- Bekosta matchställ till alla seriespelande lag.
- Bekosta anmälningsavgifter till seriespel.
- Köper in bollar och nödvändig utrustning, som inte är personlig.
- Bekosta utbildning för ledare, tränare och domare.
- Att ge nya lag, första året, 5000:- i startbidrag. Till bl.a. inköp av läkarväska.

Styrelsen åtar sig följande:

- Att, till medlemmar, personal och ledare, tydligt informera om föreningens målsättningar.
- Att någon styrelsemedlem deltar på ledarmöten.
- Organisera styrelsen. Det är bra att utse ansvariga för olika uppgifter, det är inte meningen att en styrelsemedlem ska ta hand om allt. Information om vem som ansvarar för vad bör finnas tillgängligt för styrelse, ledare och personal i WIF (eventuellt även på lagets hemsida).
- Följa föreningens policy, som finns publicerad på hemsidan.

Ledare åtar sig följande:

- Ledare ska löpande uppdatera aktuell lista över lagets alla spelare på lagsidan (www.laget.se) med spelarnas kompletta personnummer, utskicksadress/bostadsadress och kontaktinformation till föräldrar. Detta är underlag för fakturering av medlemsavgifter och bidragsansökningar.
- Minst en ledare/tränare från varje lag ska vara representerad på ledamöterna.
- Följa, underteckna och lämna till kansliet, föreningens policy, som finns att hämta på hemsidan.
- Vid egna arrangerade cuper betalas 3000 kr från laget till föreningen.
- Att organisera lagets administration.
- Att på Styrelsens anmodan uppvisa utdrag ur brottsregistret.

Spelare åtar sig följande:

- Alla spelare ska vara betalande medlemmar i Väddö IF (vi tillämpar avstängning vid obetald avgift).
- Informerar ledare/tränare om när de inte kommer på träning och i god tid före match.
- Följa föreningens policy, som finns publicerad på hemsidan.
- Medverka vid föreningens aktiviteter är ett viktigt bidrag till föreningen. Att t.ex. delta på Fotbollens eller Innebandyns dag, vårstädningen och försäljningar (av t.ex. lotter). Det är tack vare försäljningar som vi kan hålla medlemsavgifterna nere.

Föräldrar åtar sig följande:

- Alla spelare i lagen ska vara betalande medlemmar i Väddö IF.
- Medverka under aktiviteter som är ett viktigt bidrag till föreningen. Att t.ex. delta i lagets administration. Att delta/skjutsa på Fotbollens eller Innebandyns dag, vid vårstädning och försäljningar (av t.ex. lotter). Det är tack vare försäljningar som vi kan hålla medlemsavgifterna nere.
- Följa föreningens policy, som finns publicerad på hemsidan.

Lagens administration.

- Kontaktperson/-er för kansliet: mottagare av mejl gällande laget, från idrottsförbundet mm. Meddela vem/vilka till kansliet.
- Ledare/Lagledare: Övergripande ansvar för laget och övriga roller i laget. Anmäler till seriespel / cuper. Ser till att alla roller i laget skaffar sig den utbildning de behöver.
- Ledare/Tränare: tränar laget. Uppdaterar löpande närvaron i laget.se
- Caférepresentant: Insatt i rutiner för caféverksamheten. Instruerar lagets cafépersonal om rutiner och skötsel av caféet. Rutinerna finns både i blädderställ i caféet och på klubbsidan under Dokument. Kansliets kontaktperson för caféärenden. *Bemanningslista för caféverksamhet*. Meddela vem/vilka till kansliet.
- Försäljningsrepresentant: *Sköter lagets del i de föreningsstyrda Lott- och häftesförsäljningarna*. Kansliets kontaktperson för försäljningsärenden. Meddela vem/vilka till kansliet.
- Matchvärd: Vara väl insatt i reglerna för Nolltolerans. Upprätthålla reglerna för Nolltolerans på och runt läktarna under match och träning.
- Administratör: Tvätt-, Café- och bilpools-listor. Kallelser till möten. Ansvara för lagkassan. Sköter lagets SoMe.

Evenemang

- t.ex. ansvara för försäljningar (lotter mm).

Sjukvård

- t.ex. ansvara för att lagets sjukvårdsväska är påfylld.

Material och utrymmen:

- Alla lag som använder hall, planer och material ansvarar för ordning och reda.
- Bollar, västar och annat material ska alltid lämnas tillbaka och låsas in.
- Fotbollsmål ska flyttas från gräsplanen efter avslutad träning eller match.
- Vid träning på gräs: ingen övningsplacering som sliter på gräset ska ske i målområde eller mittpunkt.
- Belysningen av planer ska alltid släckas efter träning eller match. Strömbrytare finns för A-plan på stolpen närmast hallen och för B-plan på stolpen i borte hörnet nära parkeringen.
- Skor som används i hallen får inte gås i någon av entréerna.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

3 MOT 3 TRÄNING 1

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 1

Lek springa, driva: Vem är rädd för?: 12 min
Spelövning: Spel mot många mål: 12 min
Lek skjuta, rulla, kasta: Prickboll: 12 min
Spel: 3 mot 3 (eller färre): 12 min
Lek koordination: Sicksack stafett: 12 min
Total tid: 60 min

Övningar i träningspasset:

- 1 Vem är rädd för?
- 2 Spel mot många mål
- 3 Prickboll
- 4 Spel 3 mot 3
- 5 Sicksack stafett

VEM ÄR RÄDD FÖR?

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig framåt i planen.

Hur?

Anfallsspel:

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omsällningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x10-12m, bollar, västar

Anvisningar

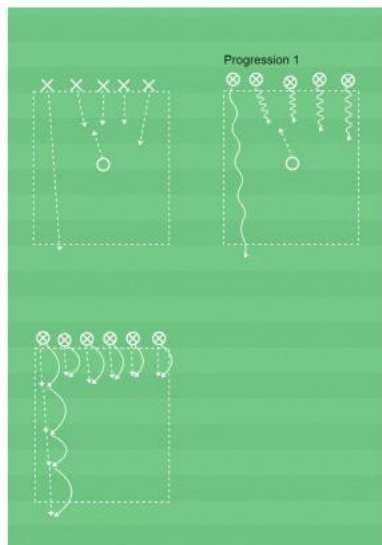
Spelarna har en väst som svans. Uppgiften är att ta sig från ena kortsidan till den andra. En tagare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir tagare nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit tagna. Övningen kan börja med att tagarna väljer en fotbollsspelare och säger *vem är rädd för...* Övriga spelare svarar *inte jag*.

Progression 1: Med boll

Spelarna driver från ena kortsidan till den andra. Jägarna ska ta bollarna och driva över motsatt kortlinje. Spelare som tappat sin boll kan ta tillbaka den.

Progression 2: Kasta & fånga

Spelarna kastar och fångar bollen i luften, varierar i fält där de



SPEL MOT MÅNGA MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

Hur?

Anfallsspel:

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omsällningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 färger västar, konmål

Anvisningar

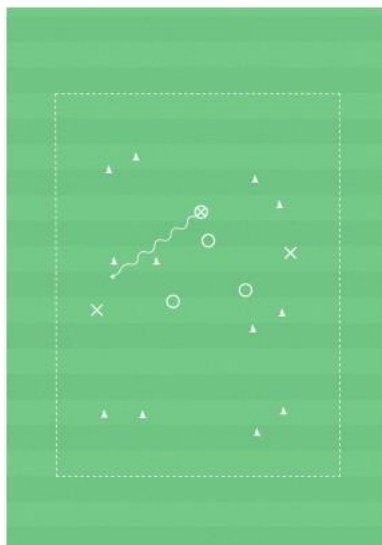
Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.

Progression 1: Spel

2 lag med lika många i varje spelar mot varandra. Mål görs genom att driva genom valfritt konmål.

Progression 2: Färre spelare

Variera antalet spelare på planen. Viltande spelare har som uppgift att ta bort bollen från bollen. Bollen ska drivas



PRICKBOLL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

Hur?

- Vad är viktigt när jag skjuter? (stödjetoten brevid bollen, träffa bollen med spänd fot)
- Hur kan jag rulla bollen? (greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - bøj knät och släpp längs med gräset)
- Hur kan jag kasta bollen? (för bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen)

Organisation

Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar

Anvisningar

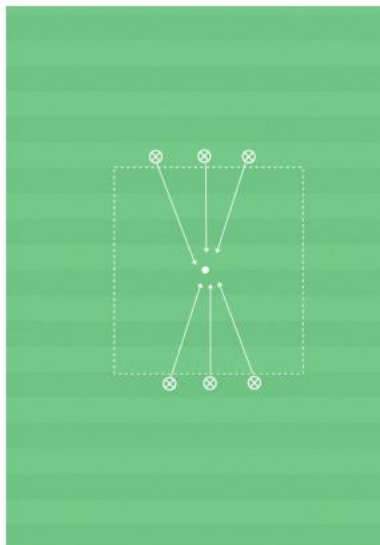
Spelarna är i två lag som står på varsin sida av planen. Mitt på planen ligger en boll. Uppgiften för lagen är att skjuta sina bollar på bollen i mitten så att den rullar över motståndarnas linje.

Progression 1: Rulla

Spelarna ska träffa bollen i mitten genom att rulla bollar på den.

Progression 2: Kasta

Spelarna ska träffa bollen i mitten genom att kasta bollar på.



SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omsättningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det ska alltid vara fotbollsspelare med boll. Det ska



SICKSACK STAFETT

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att förbättra kroppskontrollen.

Hur?

Riktningsförändra, tempoväxla, titta på bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, bollar, konor

Anvisningar

Uppgiften är springa så fort som möjligt. En spelare springer sicksack mellan konorna. Efter sista konan springer spelaren rakt tillbaka och nästa spelare gör samma sak. När alla har sprungit är de klara. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

Progression 1: Med boll

Övningen genomförs med boll.

Progression 2: Två lag

Två lag som gör sicksack mellan konorna samtidigt som en boll. Det ska

