

## SOMMARLOVSFOTBOLL 2024



Läs igenom instruktionerna till övningarna så noggrant som möjligt.  
Ta hjälp av varandra innan om det är något ni inte förstår med övningarna.

När det gäller storlek och avstånd så får man testa och ev anpassa efter ålder.  
Försök få igång övningarna snabbt och kör ett tag innan instruktionerna kommer.  
En instruktion åt gången.

Engagera er, beröm mycket, uppmuntra alla till att våga göra mycket med bollen.  
Se till att det blir fart och glädje under träningspassen.  
Uppmuntra att testa det vi tränat på från förmiddagen, under eftermiddagens spel.

### Vändningar

**Cruyff-finten:** Finta skott, dra bollen med insidan av foten bakom stödjebenet.

**U-turn:** Finta pass/skott, sätt sulan på bollen och vänd tillbaka där du kom ifrån.

När du vänder har du bollen framför dig.

**Step-on:** Du sätter sulan på bollen och klackar den i samma riktning som du kom ifrån.

### Koordination/teknik

**Toe-taps:** Du har bollen mellan fötterna, lyfter på knäna och touchar bollen lätt med insidan av foten och samtidigt förflyttar dig framåt och sen tillbaka.

**Pull-push:** Med höger fot drar du bollen mot dig med sulan och för fram den med vristen/tårna, sedan samma med vänster. Kan också göras med både insida och utsida. Börja stillastående och efterhand flytta dig framåt och sen tillbaka.

### Finter framåt

**Överstegsfint:** Driv bollen framåt med höger fot, låtsas att ta med bollen med höger utsida, stega över bollen och ta med bollen med vänster utsida istället. Ha alltid bollen nära fötterna. Träna översteg med både höger och vänster fot.

**Dubbel överstegsfint:** Som ovan, fast både höger och vänster innan man driver förbi.

**Skottfint:** Driv bollen framåt med höger fot, finta skott och ta med bollen med höger utsida.  
Träna med både höger och vänster fot.

**Sulfint:** Driv bollen framåt med höger fot, vrid upp kroppen och finta en passning med höger fot men dra bollen med höger sula över till vänster fot. Träna både höger och vänster fot.

Schema och tider för de olika åldersgrupperna, gäller båda dagarna.

**Barn födda 2015-2016**

10.00 - 10.30	Samling och gruppindelning/upprop
10.30	Övning 1
11.00	Övning 2
11.30	Övning 3 eller ev. Lek
11.45 - 12.30	<b>Lunch</b>
12.30	Uppvärmning - Teknikcirkeln
12.45 - 13.45	Spel
13.45	Lek/Tävling

**Barn födda 2008 - 2014**

10.00 - 10.30	Samling och gruppindelning/upprop
10.30	Övning 1
11.00	Övning 2
11.30	Övning 3
12.00	Ev. Lek/Tävling
12.15 - 13.00	<b>Lunch</b>
13.00	Uppvärmning - Teknikcirkeln
13.15 - 14.00	Spel
14.00	Tävling/Lek

Spelet på eftermiddagen rekommenderar vi Svenska Fotbollförbundets spelformer:

7 - 9 år:	5:5
10 - 12 år:	7:7
13 - 14 år:	9:9
15 år	11:11

**Obs!** Dag 2 så samlas vi på resp. plan direkt och samlingen kan ev vara lite kortare.

**Ledarnas engagemang avgör hur bra sommarlovsfotbollen blir!**

**Avsluta gärna med en lek eller tävling, i alla fall efter eftermiddagspasset.**

**När spelarna går hem från "campen", ska de känna att de haft det grymt roligt och fått lära sig många nya grejer.**

**Lycka till!**

## Dag 1

### Övning 1

Totalt 30 min.

4-5 spelare med vars en boll vid varje gul kon.

Starta vid gul kon och jobba tillbaka till samma kon.

1. Börja med att driva bollen långsamt med full kontroll genom gula koner (zick-zack) upp till röd kon. Gör en valfri vändning och driv med kontroll tillbaks.
2. Kör zick-zack med en fot (både höger & vänster). Vänd med Cruyff.
3. Kör zick-zack med sulan (båda fötterna). Vänd med U-turn.
4. Kör zick-zack med utsida-insida-(byt fot)-utsida-insida. Vänd med utsidan.
5. Hitta på egna varianter på zick-zack och vändning/fint.

Ta bort de två inre gula konerna.

#### Jobba diagonalt.

(Bara spelarna som står först vid de fyra gula konerna har boll)

-Kon A och Kon C startar samtidigt med vars en boll.

-Driv in mot röd kon, ca 1,5 meter innan kon gör översteg vänster och gå till höger, passa till spelaren som väntar på sin tur vid kon C.

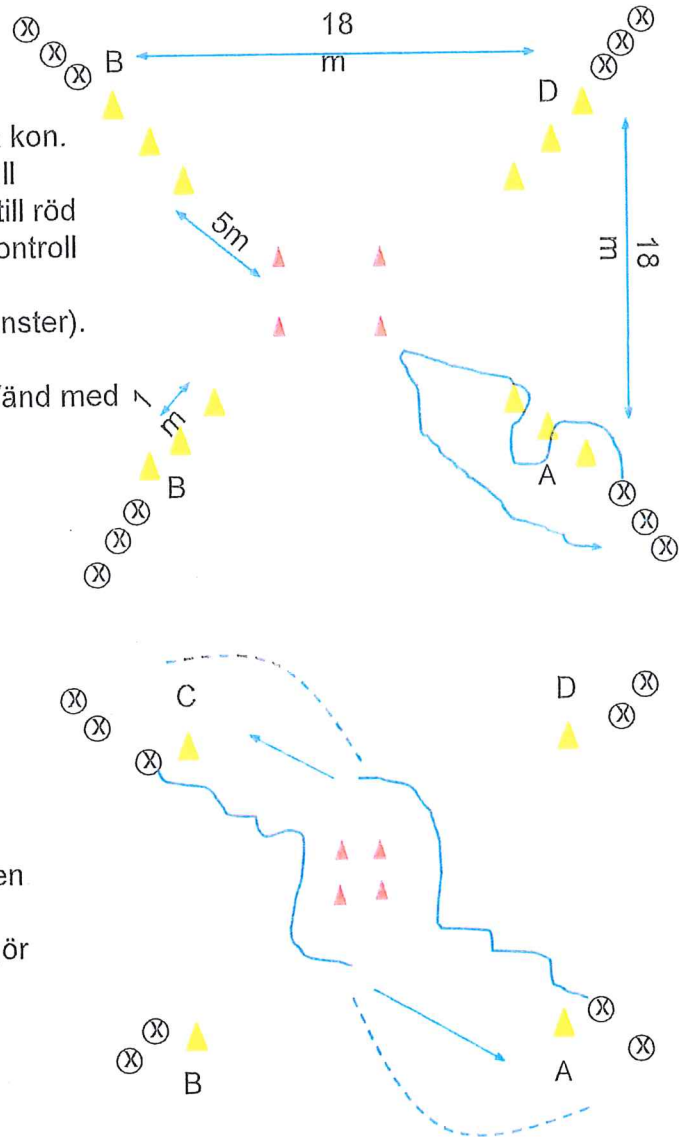
-Byt efter ett tag, översteg höger och gå till vänster.

Så fort A och C passerat startar B och D.

- Kör även (höger & vänster):

Dubbel översteg

Step-over/Översteg.



## Dag 1

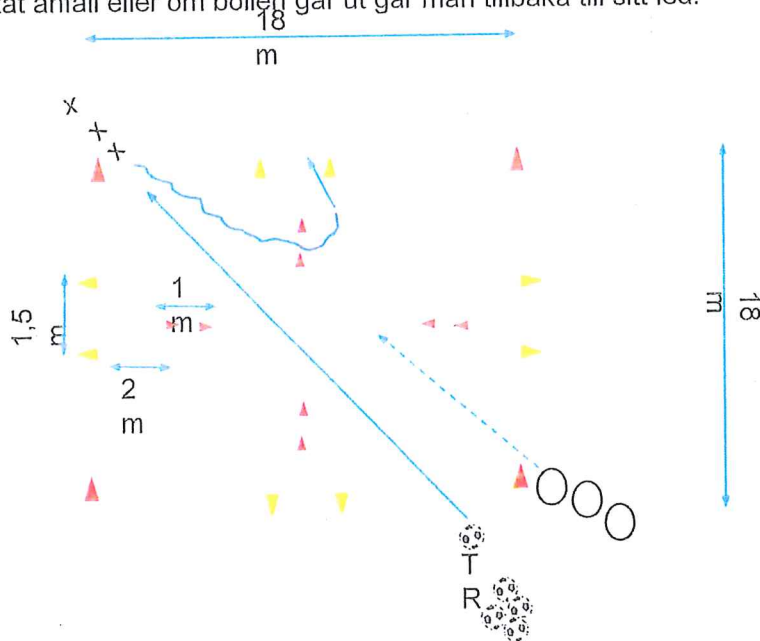
### Övning 2 – 1v1 med 4 mål

Totalt 30 min

1v1 (delad grupp). 15 min x 2. 4x3 min = Försvara/anfalla 2 rundor vars.

*Den andra 1v1 finns nedan.*

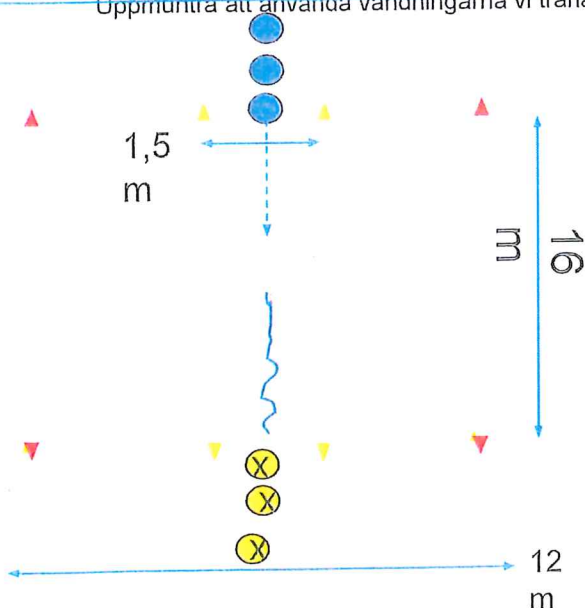
1. Tränaren startar genom att passa in en boll.
2. Ställ upp spelarna enligt nedan.
3. Försvararen rusar in.
4. Anfallaren försöker få kontroll och snabbt agera.
5. För att göra mål måste man driva bollen mellan konerna framför målet som man tänker göra mål i.
6. Om försvararen bryter försöker den göra mål.
7. Efter avslutat anfall eller om bollen går ut går man tillbaka till sitt led.



2b

När anfallaren närmar sig konerna vid ett mål, försök få försvararen att komma in mellan målet och konerna istället för att ta bollen. Detta tvingar anfallaren att ställa om i tanken och försvararen hindrar ett enkelt mål.

Uppmuntra att använda vändningarna vi tränade på under uppvärmningen, Cruyff, U-turn,



4x3min.

1. Anfallaren startar med boll på tränarens signal.
2. Jobba med att få anfallaren att använda t.ex. översteg.
3. Bryt och byt par om bollförande spelare vänder tillbaka och står och skyddar bollen.
4. Om försvararen vinner bollen fortsätter spelet.
5. Bryt när ni känner att det tar för lång tid.
6. Efter avslutat anfall går man tillbaka till sitt led.

Om rundorna tar för lång tid kan man ändra målet till att passera motståndarnas "mållinje" med kontroll. Tänk då på att det finns yta bakom för dem att löpa in i.

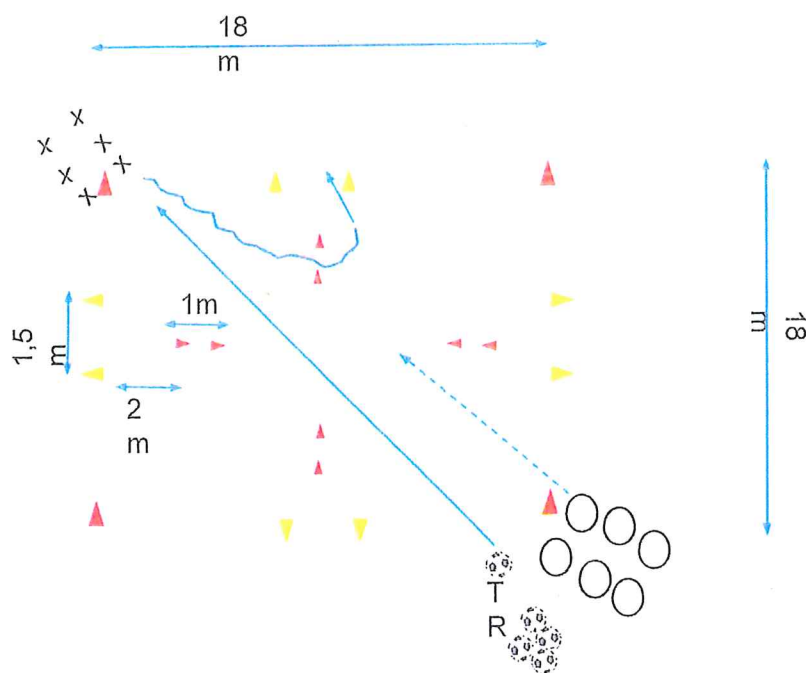
## Dag 1

### Övning 3 – 2v2 med 4

mål

Totalt 20 min

1. Ställ upp spelarna enligt nedan.
2. Tränaren startar genom att passa in en boll.
3. Försvararen rusar in.
4. Anfallaren försöker få kontroll och snabbt agera.
5. För att göra mål måste man driva bollen mellan konerna framför målet som man tänker göra mål i. man kan också passa bollen mellan konerna till sin medspelare.
6. Om försvararen bryter försöker den göra mål.
7. Efter avslutat anfall eller om bollen går ut går man tillbaka till sitt led.



När anfallaren närmar sig konerna vid ett mål, försök få försvararen att komma in mellan målet och konerna istället för att ta bollen. Detta tvingar anfallaren att ställa om i tanken och försvararen hindrar ett enkelt mål.

Uppmuntra att använda vändningarna vi tränade på under uppvärmningen, Cruyff, U-turn,

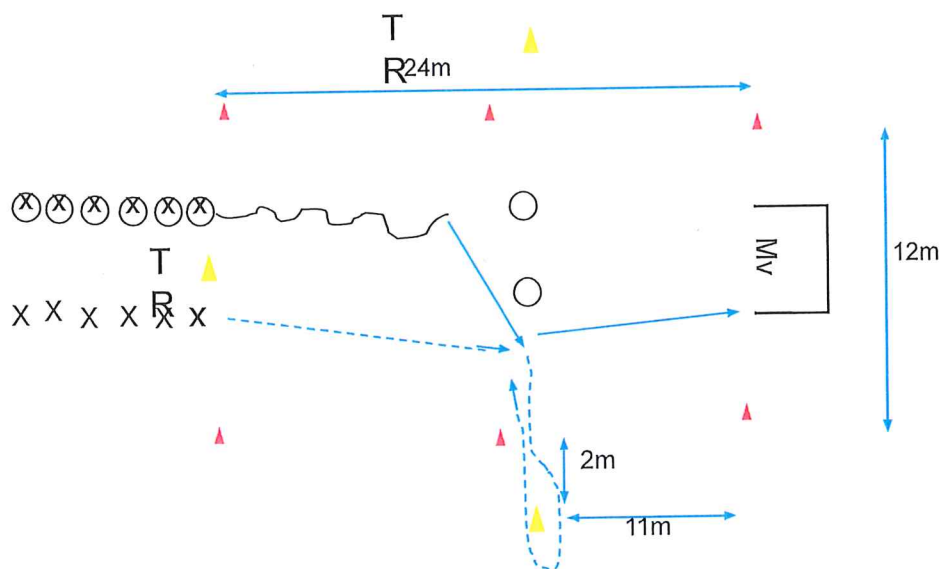
# Dag 1

## Övning 4

### Fast break attack (mot ett mål)

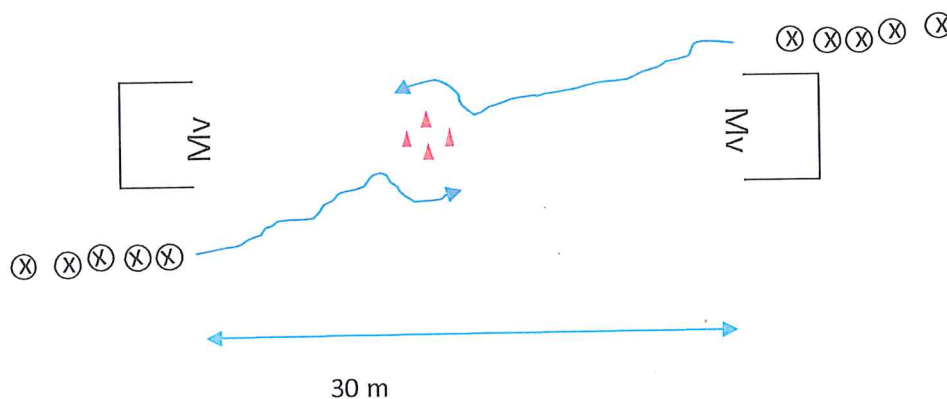
Total tid 30 min (tid för introduktion)

1. Ställ upp spelarna enligt nedan.
2. Första gången 2v2.
3. De anfallande spelarna ska försöka ta sig förbi och göra mål.
4. Den av de anfallande spelarna som är sist på bollen ska ut och runda närmsta gula kon på långsidan. Detta oavsett utdelning i anfallet. Därefter hjälper den till att försvara.
5. Så fort föregående anfall är slut startar nästa. Förhoppningen är att nyttja det 2v1-läget som uppstår när en av de som blir försvarare är ute och rundar.
6. Bryter det försvarande laget boll spelar dem upp bollen till det par som står näst på tur. Då kör de igång direkt med den bollen.
7. Om målvakten räddar och har kontroll på boll är rundan slut.
8. Den sista av de som anföll som tappade bollen springer då ut och rundar kon.

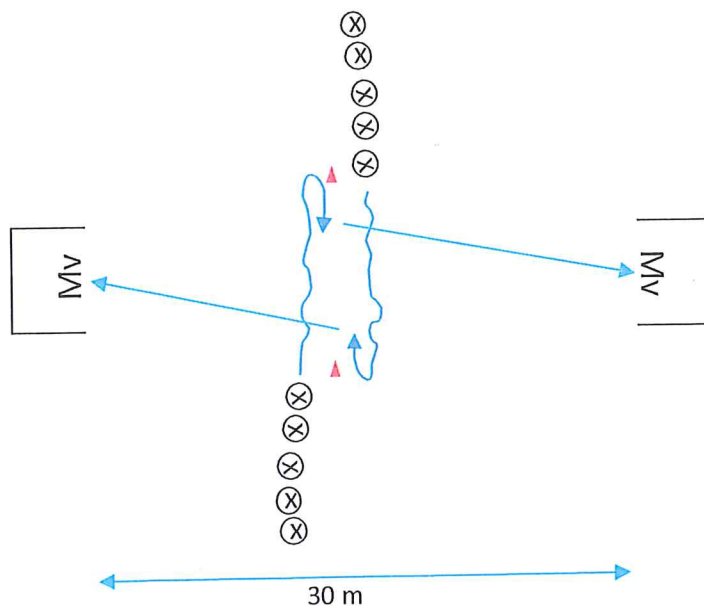


## Avslut Extra

1. Ställ upp spelarna enligt nedan. (halva gruppen kör kvadrat med ungdomstränaren)
2. Driv bollen i lugnt tempo och gör Scissor (översteg) eller step-over i god tid innan konerna, kom till skott så snabbt som möjligt efter finten..
3. Efter skott ställer man sig sist i kön vid målet man sköt på. Om det inte finns målvakt blir man målvakt efter sitt skott.
4. Prova med dubbel Scissor, eller Step-over/Scissor.  
Byt efter halva tiden, 2 x 5 min. så att skottet blir med vänster fot.



1. Ställ upp spelarna enligt nedan. (halva gruppen kör småspel med ungdomstränaren)
2. Driv bollen i lugnt tempo och gör Cruyff-fint eller när du passerat konen, kom till skott så snabbt som möjligt efter finten.
3. Byt efter halva tiden, 2 x 5 min. så att skottet blir med vänster fot.



1. Halva gruppen kör kvadrat med ungdomstränaren. Byte efter Ca 10 min.
2. Halva gruppen kör spel (5v5) på konmål med ungdomstränaren. Byte efter Ca 10 min.

# Dag 1 & 2 innan spel på e.m.

## Övning 1 - Teknikcirkeln

Total tid 25 min

Använd cirkeln till att låta spelarna med vars en boll driva runt i ytan ett par minuter. Uppmuntra dem till att göra vändningar och finter som vi tränat på.

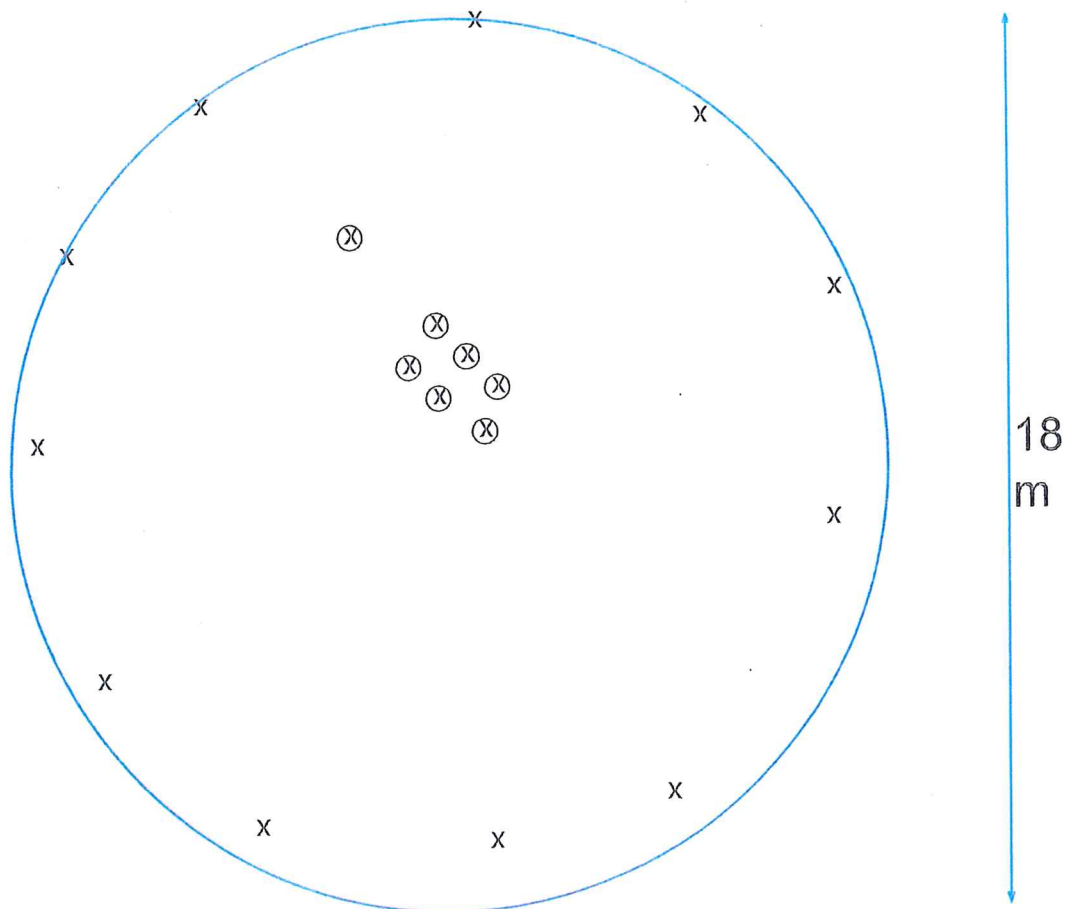
11 spelare bildar en cirkel

7 spelare står inne i cirkeln med vars en boll

Spelarna i mitten gör efter tränarens önskemål alternativt valfritt olika finter/vändningar innan man byter boll med kompiserna ute i cirkeln. Exempel på finter: spelaren i mitten måste göra dubbel översteg, Cruyff, U-turn, Step-over/översteg.

Bollbyte/platsbyte sker genom:

1. Spelaren inne i cirkeln = A passar till spelaren ute i cirkeln = B.  
B tar med sig bollen och driver in i cirkeln.
2. Spelaren inne i cirkeln = A passar till spelaren ute i cirkeln = B.  
B passar tillbaka och följer efter sin passning och spelare A passar bakom stödjebenen.
3. A passar B, som passar tillbaka och följer sin passning. A gör en vändning, t.ex. Xavi och klackar sen till B.
4. Hitta på egna varianter på bollbytet efter nivå på gruppen.



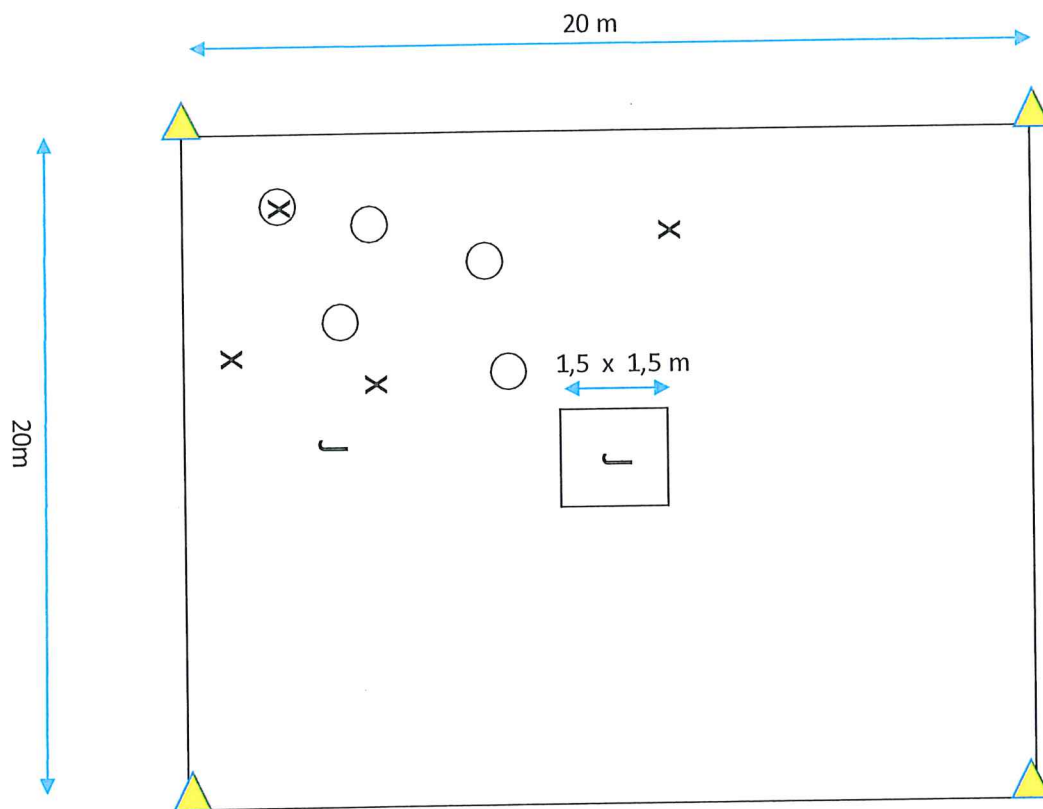


# Passningsspel

## Dag 2, Pass1

25 min. 3 x 7 min.

1. Spel 4v4 + 2 jokrar
2. 7-10 år, en av jokrarna fast inne i den lilla kvadraten. 11 och uppåt ingen fast spelare i lilla kvadraten, valfri spelare i bollförande lag.
3. Hittar man in med passning till spelare i lilla kvadraten och man lyckas passa vidare till medspelare så får man poäng.
4. Alltid fritt spel
5. Uppmuntra till kreativa lösningar.
6. Även om temat är passningsspel är dribblingar en ingrediens eller ett sätt att lösa en situation.



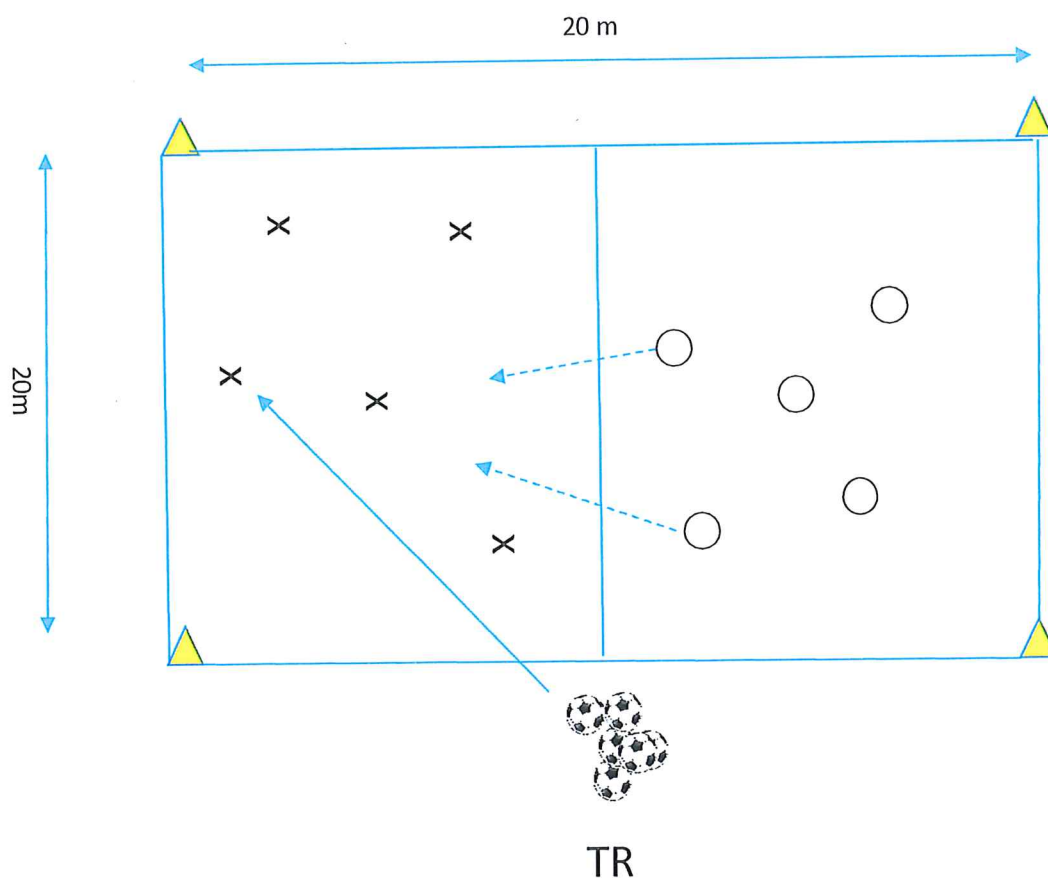
TR

# Passningsspel (Holländsk kvadrat)

Dag 2, Pass **2**

25 minuter 3 x 7 min.

1. 5v2
2. Tränaren slår in bollar
3. Anfallande lag håller bollen inom laget, 10 passningar = poäng.
4. När försvarande lag får tag i bollen försöker man få över bollen till sina medspelare.
5. Stegring: Efter 10 pass får motståndarna ta in en försvarare till.
6. Anfallande lag får byta kvadrat om man kan/vill (efter tio passningar är det färre försvarare där)
7. Stegring: Tvinga fram positionsbyte eller platsbyte efter varje passning.
8. Även om temat är passningsspel är dribblingar en ingrediens eller ett sätt att lösa en situation.

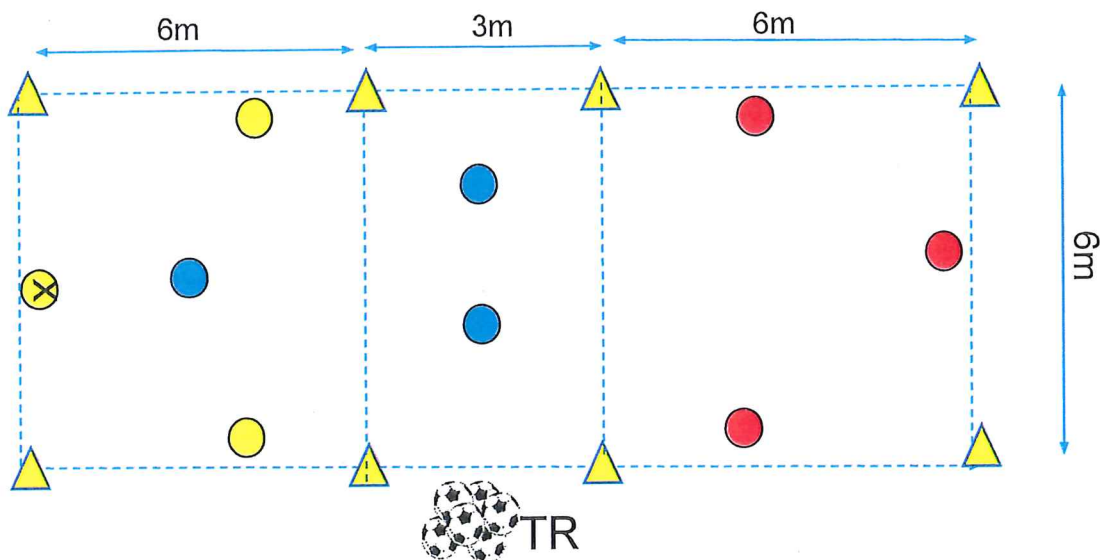


## Dag 2

### Övning 3 - Engelsk kvadrat (2 st)

Totalt 30 min

1. 3 lag med 3 spelare per lag.
2. Tränaren slår in bollar.
3. Laget med boll (gult) försöker få över bollen på ett kontrollerat sätt till bortre zon (röd).
4. Krav, 1 passning innan den får gå över.
5. Bollhållande lag får använda mittzon för att ta sig över.
6. För brytning och byte av lag som jagar; ska man få tag i bollen och spela över den i bortre zon (får använda medspelarna i mittzon). Eller om laget med boll tappar ut bollen. Det går också bra att driva ut bollen från ytan med kontroll.
7. 1 spelare jagar, övriga i försvarande lag förhindrar spel igenom.
8. Försök positionera spelarna som på bilden nedan när de har boll.



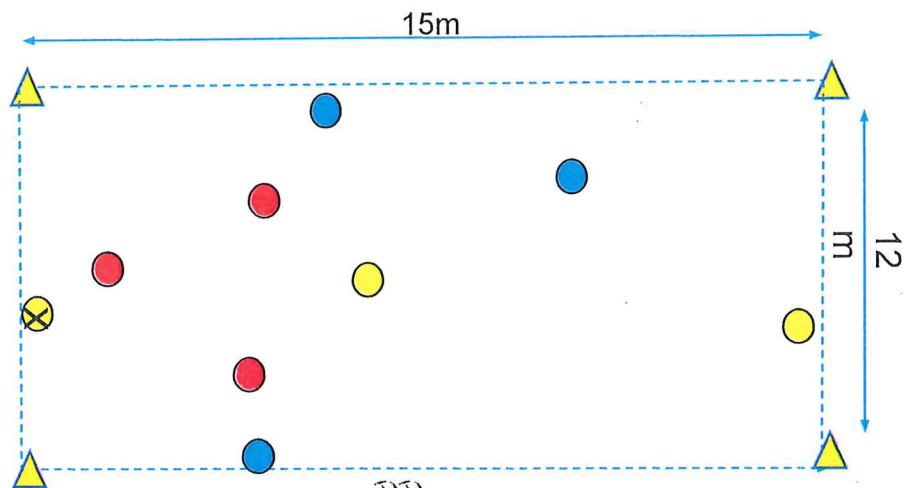
## Dag 2

### Övning 4a Guardiola (2 st)

Totalt 20 min

8-10 spelare i vardera.  
Tidsförslag: 6 x 2,5 min

Bild: 9 spelare – 3v3 + 3  
Gul = Jokrar (anfallande)  
Blå = Anfallande  
Röd = Försvarande



Vid 8 spelare = 3v3 + 2. Bild minus gul i mitten.

Vid 10 spelare = 4v4 + 2. En anfallande spelare på varje sida, två jokrar i mitten.

När anfallande laget (blått) har boll, positionera sig likt bilden. Dvs en spelare på vardera långsida och en i mitten.

Glöm inte byta jokrar!

## Dag 2

### Övning 4 3v3 + 3 jokrar

Total tid 30 min

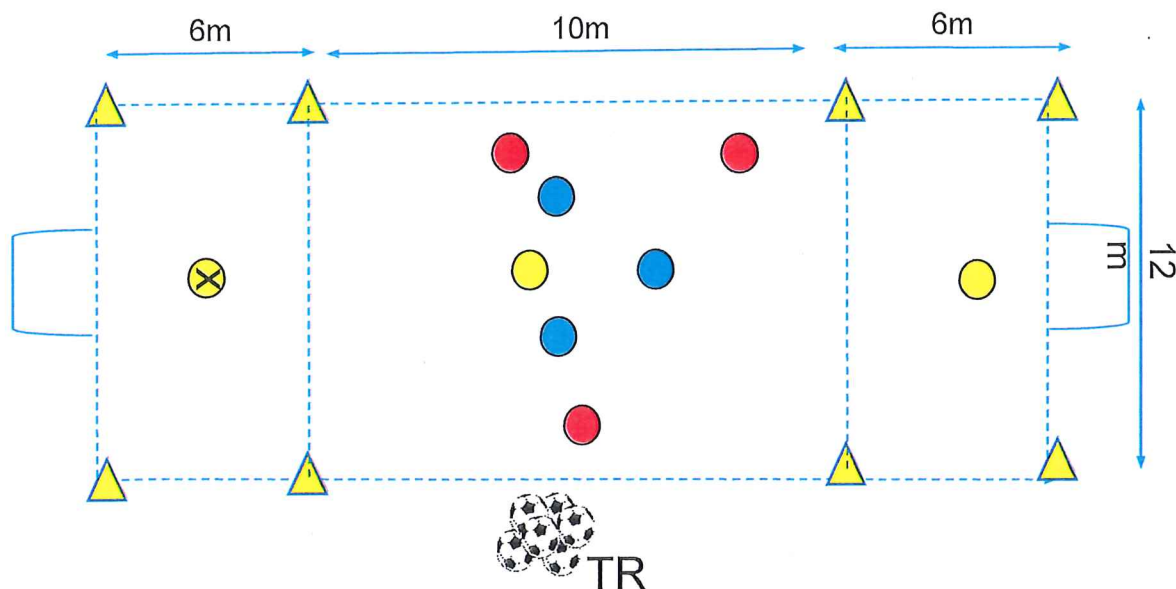
Två spel igång samtidigt.

Alternativa numerärer: 3v3 + 2 (kortsidorna), 3v3 + 4 (vardera kortsida + två i mittzon).

1. Positionera spelarna som på bilden nedan. Gula är jokrar.
2. Spel med riktning, försvarar ett mål och anfaller mot ett.
3. Fritt spel i mittzonen.
4. För att få göra mål ska man spela en passning in till jokern i "målzonen". Därifrån hitta en passning i zonen innan man får göra mål.
5. Man får inte försvara i "målzonen" förrän bollen nått in.
6. Jokrarna i egna målzonen får användas i speluppbyggnaden.
7. Byt jokrar efter tid. Låt alla vara det minst en gång.

Övningen kräver lite tid för introduktion. Ge inte upp utan ligg på spelarna och uppmuntra dem.

För de allra yngsta kan man spela utan målzonerna.



## Dag 122

### Övning 5 – 1v1 med målvakter

Total tid 25 min

Del in gruppen i två lag och ställ målvakterna i respektive lag mitt i mot motståndarnas lag.

1. Första spelare i gult lag driver fram och avslutar på mål. Blir det mål eller bollen går ut startar första lila direkt. Detta i riktning mot gul målvakt.
2. Bryter försvararen bollen ska denne försöka hitta spelaren som står främst i ledet i sitt eget lag med passning. Då spelar man vidare med den bollen.
3. Räddar gul målvakt bollen startar gult lag ny boll direkt.
4. Man anfaller alltid först sedan blir man försvarsspelare. När man försvarat ställer man sig sedan sist i sitt lags kö.
5. 2x5min träning sedan tävling 2x5min.

