

Träningar

Vårt mål är en miljö där glädje, trygghet och mod går hand i hand. Vi coachar för att tjejerna ska våga ta risker, prova nytt och växa både som fotbollsspelare och lagkamrater. Vi följer en fast struktur som skapar trygga vanor och högsta möjliga aktivitetsgrad.

Rekommenderat träningsupplägg

1. Incheckning (5 min)
2. Förberedelse & fotbollsfys (15 min)
3. Färdigheter & smålagsspel (40 min)
4. Matchspel med CLA (25 min)
5. Avslutning & reflektion (5 min)

Kännetecknen på en bra träning

För att varje träning ska ge maximal utveckling bör varje träning ha:

1. **Syfte:** Spelarna ska veta vad de tränar på och varför, för att öka fokus och kvalitet.
2. **Aktivitet:** Övningarna ska hålla spelarna aktiva. Minimera genomgångar, köer och väntetider.
3. **Matchlikhet:** Övningarna ska likna matchspel så mycket som möjligt, med riktning, motstånd, press och konsekvenser. Glöm inte målvakten; hon är en lika aktiv del av spelet som utespelarna.
4. **Beslutsfattande:** Spelarna ska ställas inför val, där de måste läsa spelet och anpassa sina handlingar efter situationen.
5. **Utmaning:** Svårighetsgraden justeras så att spelarna utmanas på en lämplig nivå.
6. **Progression:** Bra övningar återanvänds med höjda krav över tid för att fördjupa utvecklingen.
7. **Glädje:** Fotboll ska i första hand vara roligt. Det får man aldrig glömma bort.

CLA (Constraints-Led Approach)

Svenska fotbollsförbundet rekommenderar Constraints-Led Approach, vilket innebär att spelet är läraren och att du är en miljödesigner istället för en detaljstyrande instruktör:

1. **Spela matchlika smålagsspel:** Skapa matchlika situationer på små ytor. Det ger fler beslut och bollkontakter
2. **Styr genom regler, inte skrik:** Locka fram rätt beteende genom att belöna det. Ge till exempel extra poäng för mål efter en djupledslöpning istället för att ständigt beordra

spelarna att löpa

3. **Ställ guidande frågor:** När du pausar, fråga "Var finns ytorna?" i stället för "Du måste passa dit"

Målet är att skapa kreativa och anpassningsbara spelare som själva kan lösa problem på planen

https://www.youtube.com/embed/erqcFDh6YjA?si=_Gx4v7vz1msp1PqM

Rekommenderade övningar

Förutom designade smålagsspel kan du här hitta en närmast heltäckande uppsättning övningar de känner till och som går snabbt att komma igång med och som går att variera väldigt mycket.

- [Apan i mitten](#) – En standardövning som funkar oavsett ålder och som alltid är givande.
- [Vem är rädd för Ilestedt?](#) – En riktig klassiker där man får lära sig att titta upp medan man driver och hitta ytor.
- [Dubbel-kvadraten](#) – En utvecklad variant på apan i mitten som går att justera för att öva på olika slags spelmoment.
- [Teknikcirkel](#) – En bra övning för att öva på tekniska moment som går att variera i oändlighet. Bra som uppvärmning.
- [Duellmatch](#) – En utmärkt övning för att öva på att utmana och försvara i en mot en.
- [Fotbolls-VM](#) – En lekfull smålagsturnering som är automatiskt nivåanpassande. Passa på att lägga in specialregler för att styra spelet i den riktning du vill. Det behöver inte nödvändigtvis vara samma regler på alla planerna.
- [Rullande anfall](#) – En rafflande övning där man får öva på anfall, försvar och avslut på mål. Mycket bra för att komma till avslut och göra mål.
- [Kungen i djungeln](#) – En rolig övning där man lär sig att skanna, skydda boll och där "straffet" för att kvala sig tillbaka kan utformas för att passa träningens tema. Det kan vara att trixa, konbanor eller fysiska övningar.
- [Smuggelrondo](#) – En rondoövning som övar spelbarhet, kommunikation och rättvändhet

Uppstart

I samband med uppstarten av säsongen genomför vi [MoDos spelarenkät](#) som ger oss en bild av spelarnas förväntningar och önskemål inför den nya säsongen.

Block 1: Teknik och speluppbyggnad (v16-20)

Bli kompis med bollen och våga utmana. Spelarna ska uppmuntras att ta risker och våga dribbla. Att tappa bollen är inget misslyckande, det är ett kvitto på att de försöker. Vi nöter de fyra S:en (spelbarhet, spelbredd, speldjup, spelavstånd). Träningsmiljön ska premiera modet att passa eller dribbla sig ur trängsel i stället för att rensa bort bollen i panik.

Vecka 16

- Träning 1:
 - [Utspelsmatch](#) – Fokus på att spela förbi pressen
- Träning 2:

Vecka 17

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 18

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 19

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 20

- Träning 1:
- Träning 2:

Block 2: Speluppbyggnad (v21-26)

Lösa situationer tillsammans. Vi nöter de fyra S:en (spelbarhet, spelbredd, speldjup, spelavstånd). Träningsmiljön ska premiera modet att passa eller dribbla sig ur trängsel i stället för att rensa bort bollen i panik.

Vecka 21

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 22

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 23

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 24

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 25

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 26

- Träning 1:
- Träning 2:

Block 3: Spontanfotboll (v27-30)

Fotbollsglädje helt utan krav. Vi tar paus från styrda övningar och tränarinstruktioner för att ladda batterierna inför hösten. Tjejerna uppmuntras till spontant spel på stranden eller gården.

Vecka 27

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 28

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 29

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 30

- Träning 1:
- Träning 2:

Block 4: Kontring (v31-35)

Fart framåt och snabbt hemjobb. När vi vinner bollen vill vi att tjejerna vågar attackera direkt i hög fart. När vi tappar bollen sätter vi en intensiv press i tre till fem sekunder för att stressa motståndaren och ta tillbaka bollen direkt.

Vecka 31

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 32

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 33

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 34

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 35

- Träning 1:
- Träning 2:

Block 5: Komma till avslut (v36-40)

Våga skjuta och göra mål. Vi tränar på att ta oss in i straffområdet genom väggspel, djupledspassningar och utmana sin back. I försvarsspelet tränar vi på att stänga mitten framför eget mål och tvinga motståndarna ut mot kanterna.

Vecka 36

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 37

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 38

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 39

- Träning 1:
- Träning 2:

Vecka 40

- Träning 1:
- Träning 2:

Revision #387

Created 2025-02-23 11:05:48 UTC by Mattias

Updated 2026-04-13 18:56:59 UTC by Mattias