

# Övningshäfte

# Barn 5-7 år

Övningsregister

## *Detta är ett övningshäfte för nystartade träningsgrupper inom Brynäs IF Fotboll. Övningarna riktar sig till barn mellan 5-7 år.*

## *Tänk på att syftet i varje träningspass och övning ska vara att ha kul, instruktionerna ska vara att lyssna på tränaren och att följa reglerna. Hur ett specifikt moment utförs är inte viktigt just nu. Lyckas vi få våra tjejer och killar att tycka det är kul med fotboll så har vi lyckats! Några utav övningarna innehåller tävlingsmoment. Att tävla är kul men också svårt i de unga åren och du som tränare måste avgöra hur vida din grupp klarar av det eller inte.*

# Fotbollslekar Sid. 4-9

* Bollkull
* Doppboll
* Expressboll
* Guld, silver & brons
* Jägarboll
* Tunnelboll

# Passning/Mottagning Sid. 10-12

* Passning mellan koner
* Passning med tränare
* Passningscirkel

# Driva/Dribbla Sid. 13-15

* Konskog
* Bollstafett
* Bollkrig
* Vem är rädd för Olof Mellberg

# Skott/Avslut Sid. 16-19

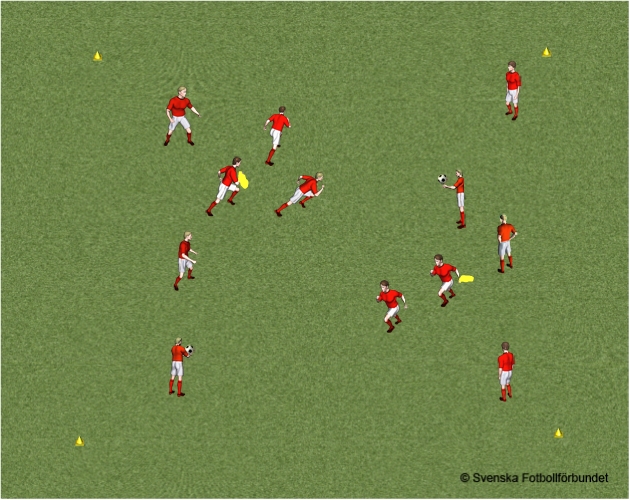
* Skott
* Dribbla + skott
* Skott, 2 spelare
* Skott, 3 spelare

# Matchspel Sid. 20-22

* Parboll
* Spel utan mål
* Match

Fotbollslekar

# Bollkull



**Organisation**  
Yta: 20-25x20-25 meter.  
12-15 spelare, varav 2 eller 3 är jägare. Bollar och västar.

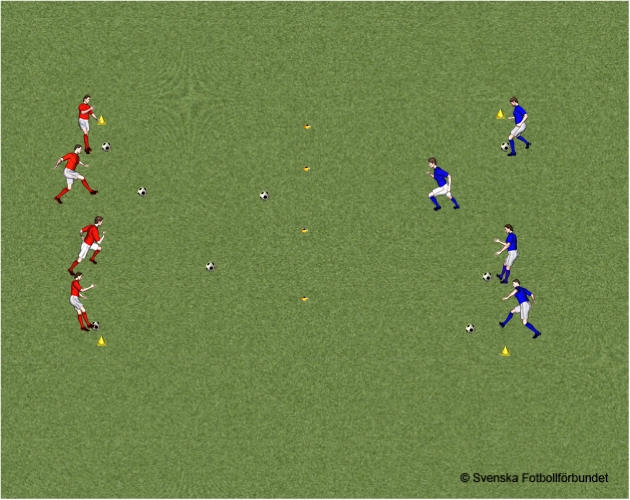
**Anvisningar**  
2 eller 3 spelare har västar synliga i handen för att visa att de jagar.  
Bland övriga spelare finns 2 eller 3 bollar som kastas emellan varandra.  
Den spelare som har bollen får inte "kullas".  
Spelarna måste titta upp samt vara beredda att fånga bollen som kastas till dem när de jagas.  
Ny "kullad" spelare tar västen i handen och jagar.

# ppna bilden i nytt fönsterDoppboll

2 lag med 4-6 spelare spelar mot varandra.   
Större yta vid flera spelare.  
   
**Anvisningar**  
Passning sker med händerna. Spelarna måste ”doppa” bollen i marken före ny passning. Spelarna får inte springa med bollen. Brytning får enbart ske vid passning. Mål görs med nick, dock inte efter eget uppkast.

**Organisation**  
2 lag med 4-6 spelare spelar mot varandra.   
Större yta vid flera spelare.  
   
**Anvisningar**  
Passning sker med händerna. Spelarna måste ”doppa” bollen i marken före ny passning. Spelarna får inte springa med bollen. Brytning får enbart ske vid passning. Mål görs med nick, dock inte efter eget uppkast.

# Expressboll



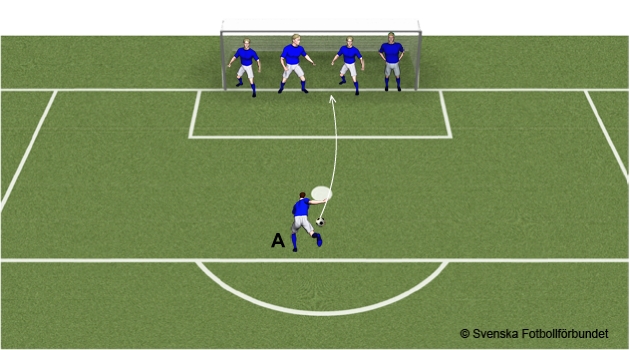
**Organisation**

10-20 spelare. Yta: 30\*20m. 5-10 bollar.

**Anvisningar**

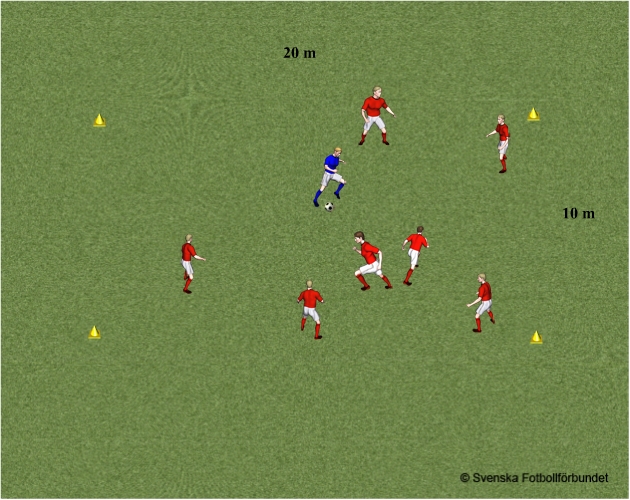
2 lag på varje linje. Varje spelare har en boll. Leken går ut på att sparka så många bollar som möjligt från egen linje till motståndarnas område. Bollar som ligger på eget område får hämtas, men måste sparkas från egen linje över till motståndarna.  
Det lag som har minst antal bollar kvar på eget område, när du ger signal, har vunnit.

# Guld, silver & brons



**Organisation**  
4-10 spelare på mållinjen.  
Skytten står 11-16 meter ut (avståndet anpassas till skicklighet).  
   
**Anvisningar**  
A skjuter mot mål. Skjuter spelaren över eller vid sidan av målet, eller om någon i målet räddar, är skytten ute.  
Gör skytten mål, åker den spelare ut som stod närmast den plats där bollen gick in.  
Skjuter spelaren så att skottet räddas, men inte greppas, ska skytten in i mål och ställa sig ”sist”, till exempel vid den vänstra stolpen. Sedan är det den spelares tur som står ”först”, till exempel vid den högra stolpen, att skjuta och så vidare.  
Med eller utan retur (alternativt retur på ett tillslag).

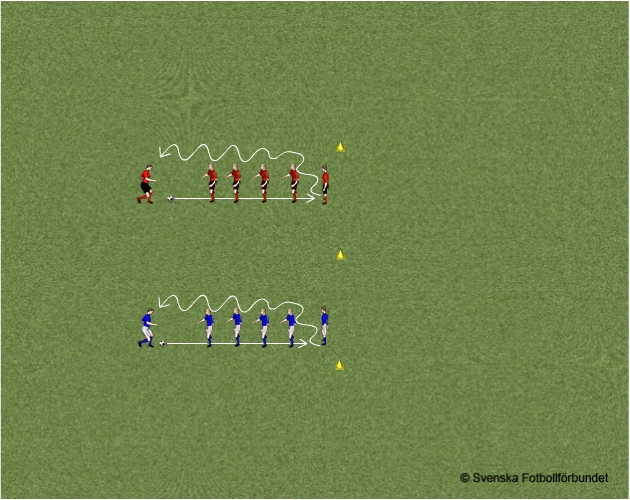
# Jägarboll



**Organisation**  
8-10 spelare där en startar som ”jägare” med boll.

**Anvisningar**  
Jägaren ska genom att driva bollen och försöka komma så nära spelarna att han/hon kan träffa spelarna med en markboll.  
Den träffade spelaren hämtar en väst och hjälper jägaren att jaga de övriga.  
Jägarna måste då passa bollen mellan varandra, de får alltså inte driva bollen utan passa den efter marken.

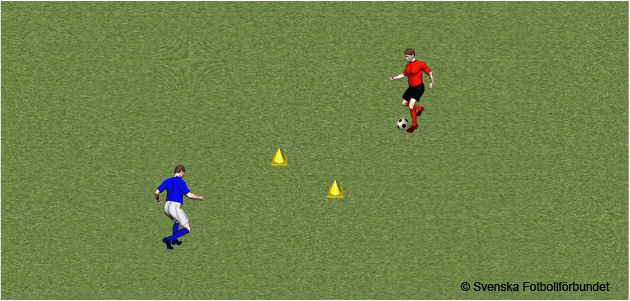
# Tunnelboll



**Organisation**  
5-6 spelare i varje lag.   
Sätt ut en kon där siste spelare ska stå.   
Bestäm avstånd mellan spelarna.  
   
**Anvisningar**  
Den spelare som står främst passar bollen mellan fötterna på sina medspelare. Dessa ska stå med benen brett isär. Om bollen ”fastnar” på vägen får någon av spelarna hämta bollen och spela den vidare i tunneln. Bollen måste passera hela tunneln. Siste spelare driver bollen fram så denne blir först och så vidare.

Passning/Mottagning

# Passning mellan koner



**Organisation**

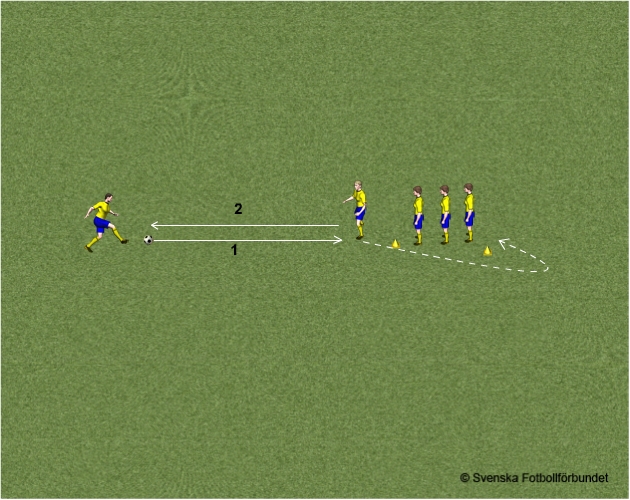
**Koner anpassat efter antalet deltagare, Bollar, 10-20 spelare.**

**Anvisningar**  
2 spelare placerar sig cirka 5 meter på var sida om ett konmål och turas om att passa bollen genom målet.

**Stegring**

Öka antalet koner att passa igenom.

# Passning med tränare



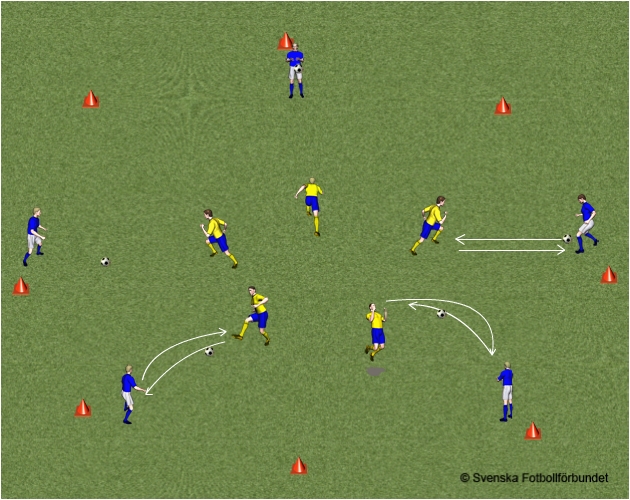
**Organisation**  
5-6 spelare. Avstånd mellan Tränare och spelare efter skicklighet.

**Anvisningar**  
Tränaren passar spelare som passar tillbaka till tränaren. Efter pass springer spelaren runt och ställer sig sist och så vidare.

**Stegring**

Passa tillbaka bollen med ett tillslag.

# Passningscirkel



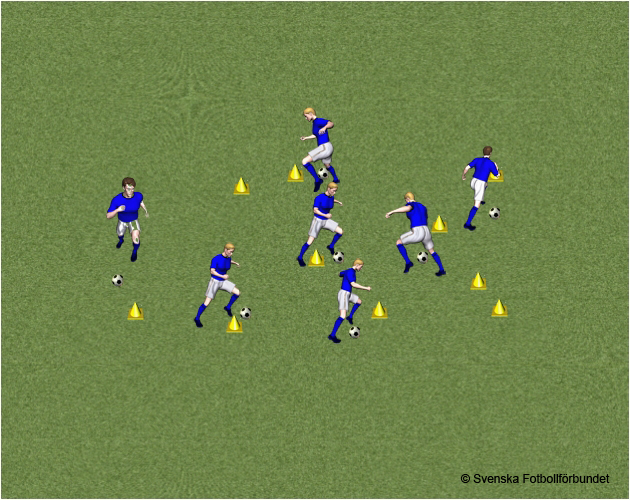
**Organisation**

Hälften av spelarna som också är bollhållare bildar en ring. Den andra hälften spelare rör sig oregelbundet i denna ring och söker upp fria spelare med boll för att utföra följande tekniska moment.

**Anvisningar**  
Pass efter marken från spelare i ytterringen. Kamraten inne i ringen passar tillbaka och söker sedan upp en ny spelare för att få en passning.

Driva/dribbla

# Konskog



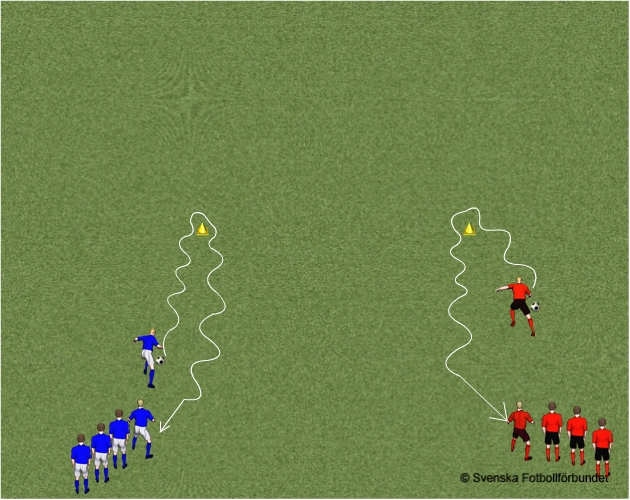
**Organisation**

Yta: ca 20\*20m, 15-20 koner, 10-15 spelare, 1 boll/spelare.

**Anvisningar**

Spelarna ska försöka driva bollen runt en markerad bana eller runda så många olika markeringar som möjligt med bollen under kontroll och utan att krocka med sina kamrater. Utforma banan efter dina egna idéer och de yttre förutsättningarna.

# Bollstafett



**Organisation**

3-5 spelare i varje lag, 4 koner, 10-15m mellan ledet och konen

**Anvisningar**

Första spelaren i varje lag startar från en linje, driver bollen runt en kon och tillbaka och passar den sedan till nästa spelare.

# Bollkrig

**Organisation**  
Fritt antal spelare med varsin boll.  
Spelyta efter antal spelare.

**Anvisningar**  
Spelarna driver bollen inom ett begränsat område. Det gäller att täcka sin egen boll och sparka ut kamraternas boll utanför området. Den som är sist kvar har vunnit.

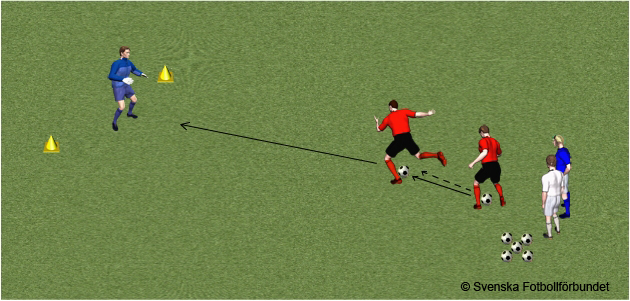
# Vem är rädd för Olof Mellberg

**Organisation**  
Fritt antal spelare med en spelare utan boll som ska försöka bryta övriga spelares dribblingsförsök.  
Längden på plan 20-25 meter.

**Anvisningar**  
Spelarna försöker dribbla bollen från ena sidan till andra utan att spelaren utan boll bryter försöket.  
De spelare som spelaren utan boll bryter för, lägger undan sin boll och hjälper spelaren utan boll i nästa vända.  
Övningen är slut när endast en spelare har kvar sin boll d v s segraren.

Skott/Avslut

# Skott



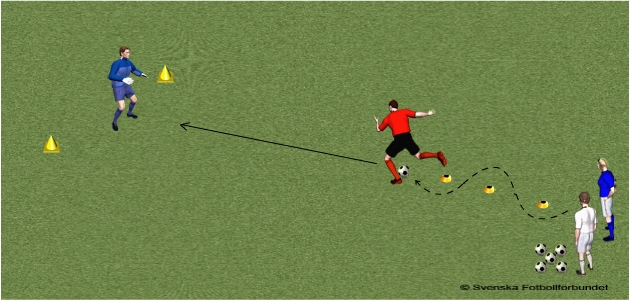
**Organisation**

4-5 spelare + målvakt, 5-mannamål, bollar.

**Anvisningar**

Spelaren spelar fram bollen och skjuter på rullande boll mot mål. Välj skottavstånd efter hur duktiga spelarna är.

# Dribbla + skott

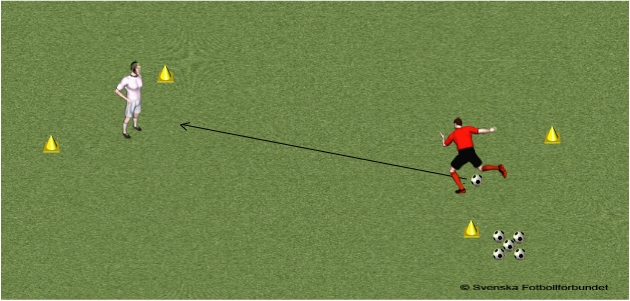


**Organisation**

4-5 spelare + målvakt, 5-mannamål, bollar & koner

**Anvisning**  
Spelaren driver bollen mellan 2-3 markeringar och skjuter mot mål. Anpassa avstånden efter spelarnas skicklighet.

# Skott, 2 spelare



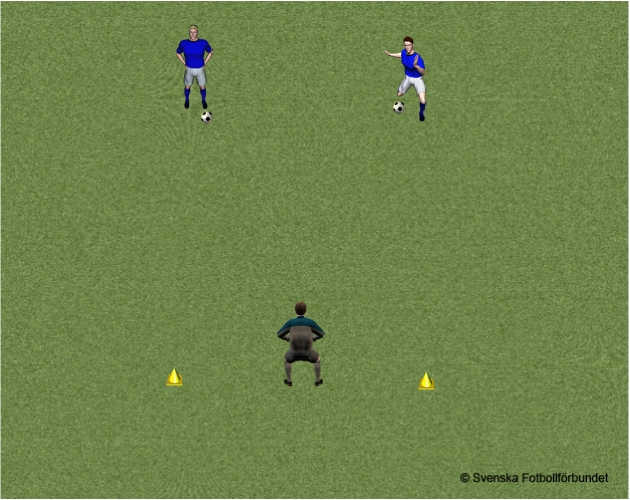
**Organisation**

2-12 spelare, 5-manna mål/koner, bollar

**Anvisning**

Två spelare i var sitt litet mål. Det gäller att göra mål på sin kamrat och att som målvakt vakta sitt eget mål. Anpassa avstånden mellan målen efter barnens skjutförmåga.

# Skott, 3 spelare



**Organisation**

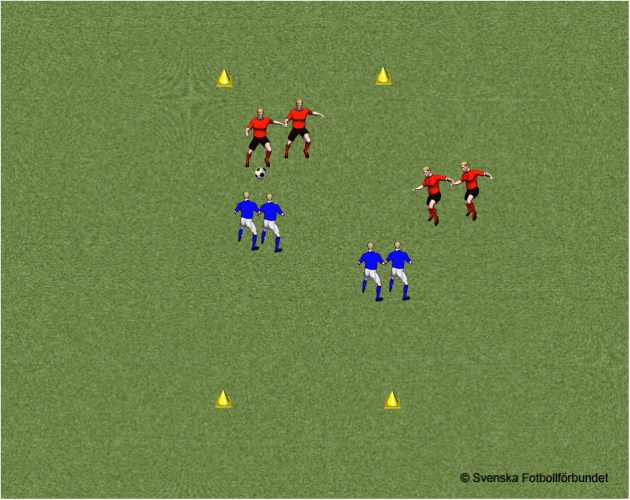
3-15 spelare, 5-mannamål/koner, bollar

**Anvisningar**

Två spelare med var sin boll skjuter vartannat skott mot ett cirka 3 meter brett mål med en tredje spelare som målvakt. Byt uppgifter ofta.

Matchspel

# Parboll

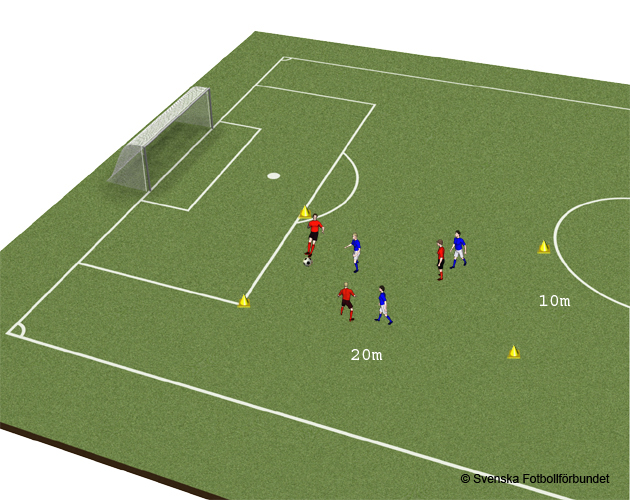


**Organisation**

Spelyta ca 15\*20m, 8-20 spelare 5-mannamål/koner, bollar & västar.

**Anvisningar**

Två lag spelar mot varandra mot två mål. Spelarna ska hålla varandra i händerna två och två under spelet.

 **Spel utan mål**

# målSpel utan mål

# 

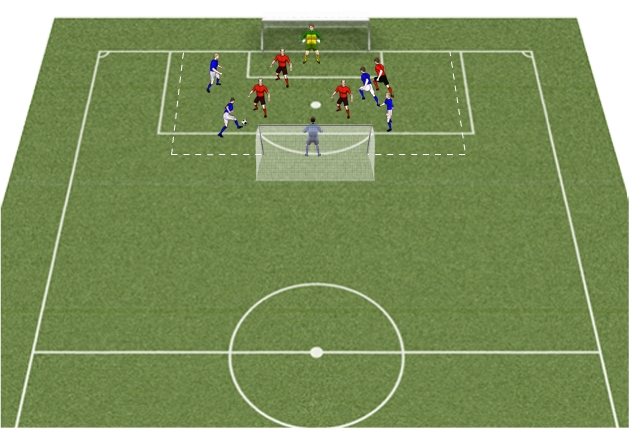
**Organisation**

6-8 spelare, koner, bollar & västar.

**Anvisningar**

3 mot 3 eller 4 mot 4. Använd små ytor (ca 10x20 meter) och få spelare i varje lag, för att alla ska få många bollkontakter. Spelet går ut på att hålla bollen inom sitt lag.

# Match



**Organisation**

Bollar, västar, koner/målburar. Två lag med 4-6 spelare i vardera samt målvakter. Spelyta ca 20x30 meter.

**Anvisningar**

Spela 5 minuter sedan vila.  
Inga inkast, hörnor etc. Spelar något lag ut bollen startar andra laget målvakt spelet med ny boll.