

v.15-17, v.30-32

Samling

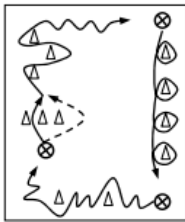
Tid: 0-5 min

Lek

Tid: 10-15 min

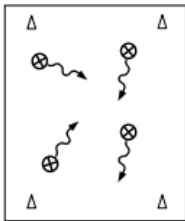
Teknik

Tid: 10 min



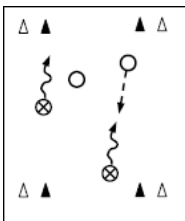
Teknik

Tid: 10 min



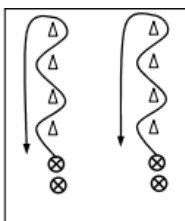
Smålagsspel

Tid: 10-15 min



Teknik

Tid: 10 min



Dribbling

Lära känna lekar

Bolljakten, Flykten, Flytta bollen: 2&2 rygg mot rygg, bollen mellan sig, Räkna till 25 etc...

Dribblingsteknik

Organisation: 1 barn/boll. Flera dribblingsbanor.

Utförande: Träna fint och dribbling.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Variera banans svårighetsgrad.

Dribblingslek

Organisation: 1 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna fint och dribbling. Försök att sparka ut övriga spelares bollar. Spelare som får sin boll utsparkad, driver tillbaka och återgår i övningen.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Dribblingsboll

Organisation: 2-3 barn/lag.

Utförande: Träna fint och dribbling. 2 bollar. Mål görs genom att driva bollen genom målet. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Dribblingsteknik/lek

Organisation: 1 barn/boll. Flera dribblingsbanor.

Utförande: Träna fint och dribbling.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Variera banans svårighetsgrad.

Skott

Samling

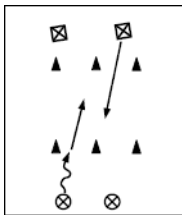
Tid: 0-5 min

Lek

Tid: 10-15 min

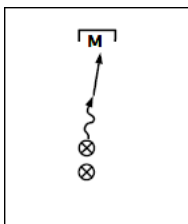
Teknik

Tid: 10 min



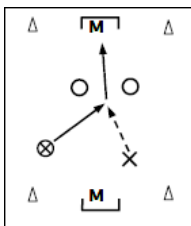
Teknik

Tid: 10 min



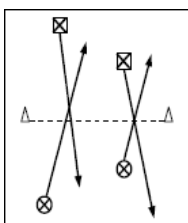
Smålagsspel

Tid: 10-15 min



Lek

Tid: 10 min



Lära känna lekar

Bolljakten, Flykten, Flytta bollen: 2&2 rygg mot rygg, bollen mellan sig, Räkna till 25 etc...

Skott-teknik/lek

Organisation: 1 barn/boll. 2-4 barn/lag.

Utförande: Träna skott. Driv fram till de egna konerna och försöker att träffa motspelarnas målkoner. Endast låga skott. Byt uppgift. Räkna antal träffar lagvis.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Räkna antalet träffar på bestämd tid eller bestämt antal försök.

Skott-teknik

Organisation: 1 barn/boll. 3-4 barn/plan.

Utförande: Träna skott. Driv bollen mot mål och skjut. Endast låga skott. Därefter driver målvakten bollen till utgångsläget. Avslutaren blir målvakt.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Skottboll

Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter.

Utförande: Träna skott. Mål görs genom låga skott. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Skott-teknik/lek

Organisation: 1 barn/boll. 2-4 barn/lag.

Utförande: Träna skott. Låga skott från egen planhalva till andra lagets planhalva. Det gäller att ha så många bollar som möjligt på motspelarnas planhalva.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

v.21-23, v.36-38

Samling

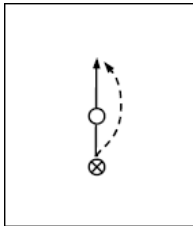
Tid: 0-5 min

Lek

Tid: 10-15 min

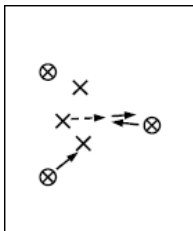
Teknik

Tid: 10 min



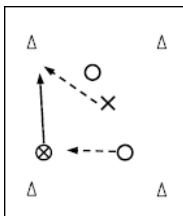
Teknik

Tid: 10 min



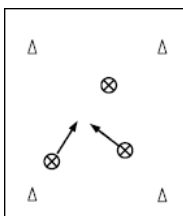
Smålagsspel

Tid: 10-15 min



Lek

Tid: 10 min



Passning

Lära känna lekar

Bolljakten, Flykten, Flytta bollen: 2&2 rygg mot rygg, bollen mellan sig, Räkna till 25 etc...

Passningsteknik/lek

Organisation: 2 barn/boll.

Utförande: Träna passning. Passa bollen mellan benen på motspelaren och spring och ta emot den på andra sidan. Räkna antal passningar/träffar. Byt uppgifter efter bestämd tid eller efter bestämt antal försök.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Passningsteknik

Organisation: Tekniktriangel med bollar i ytterkant. Flera planer.

Utförande: Träna passning. Bollhållarna passar till spelare utan boll som möter och passar tillbaka. Sök upp ny spelare. Byt uppgifter.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Passningsboll

Organisation: 2-3 barn/lag. Flera planer utan mål.

Utförande: Träna passning. Räkna antal passningar inom laget. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Smålagsspel med mål.

Passningslek

Organisation: 1 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna passning. Försök att träffa de andra spelarnas bollar. Räkna antal träffar.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

v.24-26, v.39-41

Samling

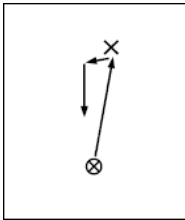
Tid: 0-5 min

Lek

Tid: 10-15 min

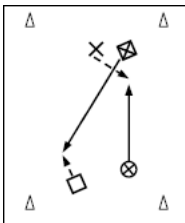
Teknik

Tid: 10 min



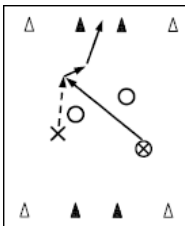
Teknik

Tid: 10 min



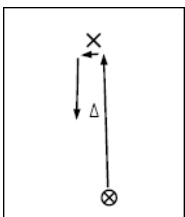
Smålagsspel

Tid: 10-15 min



Teknik

Tid: 10 min



Mottagning

Lära känna lekar

Bolljakten, Flykten, Flytta bollen: 2&2 rygg mot rygg, bollen mellan sig, Räkna till 25 etc...

Mottagningsteknik

Organisation: 2 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna mottagning. Ta emot och passa tillbaka.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Mottagning ena foten, passning med andra.

Mottagningsteknik

Organisation: 2 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna mottagning. Spelarna passar bollen parvis, under rörelse. 3 tillslag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Mottagningsboll

Organisation: 2-3 barn/lag. Flera planer.

Utförande: Träna mottagning. 3 tillslag. Mål görs genom låga avslut. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Mottagningslek

Organisation: 2 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna mottagning. Ta emot bollen, passa tillbaka bredvid konen. Räkna antal mottagningar. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. 2 tillslag.