

Övningar Fotbollsskolan 2013 (Skapad av Gabriel)

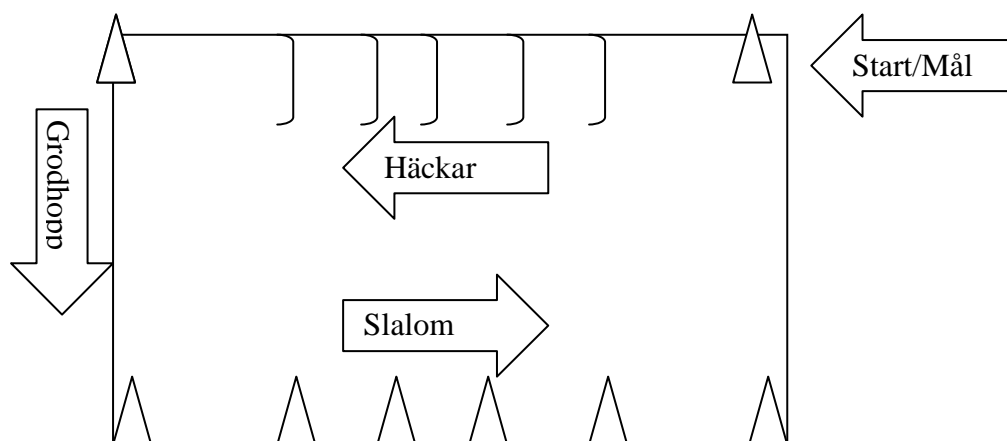
Jag har fått förfrågan om att lägga ut alla övningar med beskrivning och mål. Beskrivningen skall vara ett hjälpmedel för de föräldrar som ansvarar för varje övning. Nederst i dokumentet finner ni en skiss med övningsnumren inritade så att alla vet var varje övning hör hemma på planen.

Övning 1. Snabbhetsträning. 2 st ledare behövs

5-6 häckar ställs efter varandra. 1-steg skall helst tas emellan häckarna. Därefter tar man en 100% löpning till första konan. Från första konan till nästa gör man grodhopp med djupa knäböjningar.

Sen springer du slalom emellan koner för att sen gå i lugn takt till sista konan och ställa sig sist i kön.

Mål med övning: Snabbhet och spänst.



Övning 2. Passningsträning. Minst 1 st ledare behövs

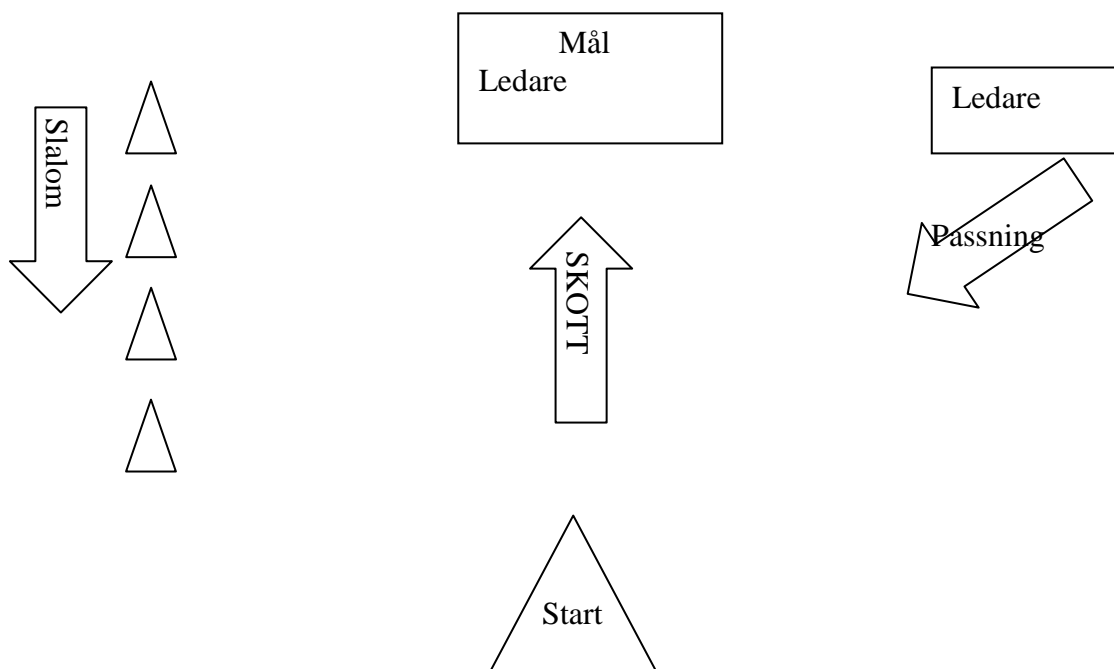
Spelarna ställer upp sig emellan koner mot varandra (2 och 2) och passar bollen till varandra med insida och utsida.

Mål med övning: Passningssäkerhet, passa med båda fötterna och ordentlig fart på bollen.

Övning 3. Mottagning-skott och driva slalom. 2 st ledare behövs (1 målvakt och 1 passningsläggare)

Spelaren får en passning från ledaren. Spelaren tar emot bollen ordentligt och sen skjuter på mål. Spelaren springer sen in i slalombanan och driver bollen och ställer sig sist i kön.

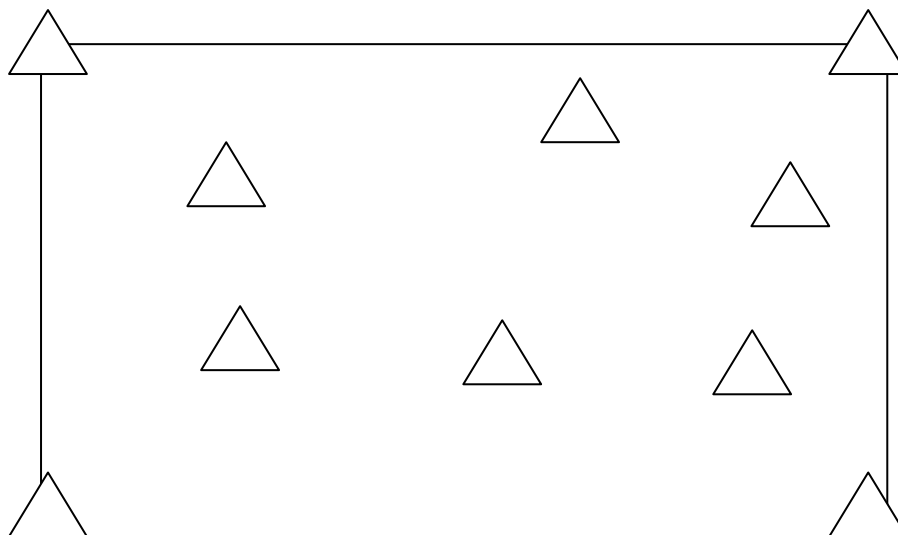
Mål med övning: Kontrollerad mottagning, skott och driva bollen under uppsikt.



Övning 4. Korskog Minst 1 st ledare

Spelarna driver varsin boll med fart inne i en rektangel där 5-6 koner står uppställda. Ledaren ropar 1,2 eller 3. 1= vänsterfot på boll, 2= högerfot och 3= sätta sig på boll.

Mål med övning: Att hela tiden ha uppsikt över sin boll och sina medspelare så att man inte krockar. Samtidigt skall du lyssna på kommando från ledaren.



Övning 5. Spel på större mål Minst 1 st ledare

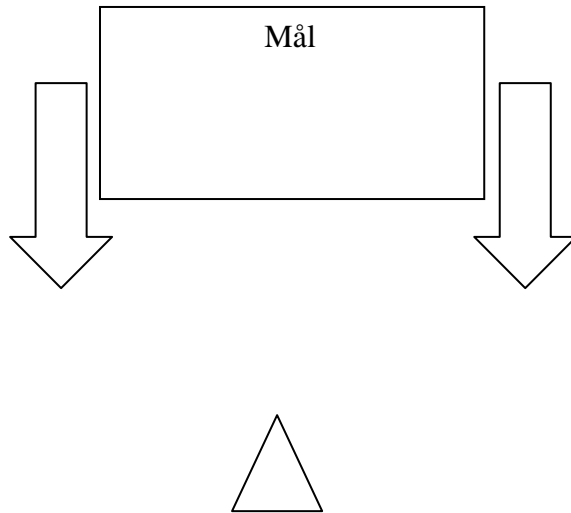
Spelarna är uppdelade i två lag och spelar mot varandra. Ha hela tiden fart på bollen, så lite tid som möjligt skall läggas på lagindelning, inkast eller andra tidstjuvar. Om det är möjligt skall det finnas två målvakter.

Mål med övning: Samarbete för lyckat resultat. Det vill säga ingen enmans show. Kom till mycket skott.

Övning 6. runda en kona och sedan skott. Minst 2 st ledare behövs (1 målvakt och en passningsläggare)

Spelarna ställer sig vid var sin stolpe, ungefär lika många vid varje stolpe. En kona ställs 6-8 meter ut som sen skall rundas och efterföljas av skott.

Mål med övning: 100% löpning ut mot konan, spelarna skall bara koncentrera sig på löpningen. När de har rundat konan skall uppmärksamheten fästas på bollen som rullats ut av målvakten alternativt en annan ledare. Det skall vara direktskott och inget annat.



Övning 7. Spel på små mål Minst 1 st ledare behövs

Spelarna delar upp sig i två lag och spelar mot varandra. Inga målvakter skall användas. Kom ihåg att kona upp planen så att spelarna vet hur stor planen är. Använd er av inkast när bollen går ut. Hörnor behöver ej läggas.

Mål med övning: När man spelar på mindre mål är det viktigt att hålla bredd i spelet för att dra isär det andra laget. Högt bolltempo är extremt viktigt vid smålagsspel.

Övning 8. Driva boll på liten yta Minst 1 st ledare behövs.

Alla har varsin boll och driver sin boll på en liten yta. När man som spelare får läge att skjuta ut någons boll ur kvadraten så får man göra det. Dock får den som har fått sin boll utskjuten komma in direkt och fortsätta övningen.

Mål med övning: Bollen tätt intill kroppen, huvudet högt uppsikt över sin boll och var motståndarna befinner sig. Observera att det är av största vikt att ha en liten yta då det finns spelare som tenderar att ställa sig i "hörnet".

Övning 8. Tar vi till om det är så att det blir för många spelare i varje lag. Ett riktmärke gällande antal spelare är 8 st i varje lag.

