



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

## **FOTBOLLSSKOLAN IK ODEN 2021**

Övrigt - Lek

9 övningar. Nivåer: 1

### Övningar i träningspasset:

- 1 Råkor och krabbor
- 2 Vem är rädd för?
- 3 Bollstafett kasta fånga
- 4 Skjuta, rulla och kasta i mål
- 5 Prickboll
- 6 Spel 3 mot 3
- 7 Formel-1
- 8 Akrobater
- 9 Inte nudda boll

# RÄKOR OCH KRABBOR

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Genom att kunna ta sig framåt i planen.

## Hur?

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.
- Krabborna kan samarbeta för lättare kunna ta räkornas bollar.

## Organisation

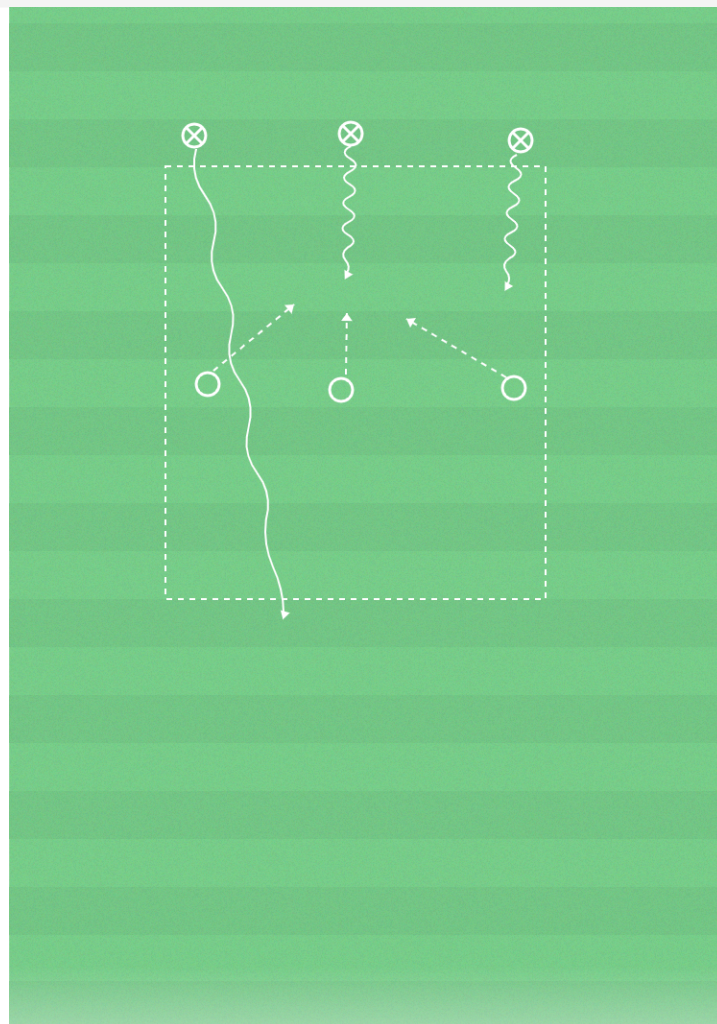
Ca 6 spelare, yta 10-12x7-8m, bollar.

## Anvisningar

Hälften av spelarna är räkor. De har varsin boll och deras uppgift är att ta sig från den ena kortsidan till den andra. Den andra hälften av spelarna är krabbor. De ska gå i krabbställning och har som uppgift att ta räkornas bollar. Räkor som blir av med sin boll blir krabbor nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit av med sin boll.

*Progression: Hoppa på ett ben*

Krabborna ska nu hoppa på ett ben istället. De tar räkorna genom att nudda vid dom. Byt ben mellan varje omgång.



# VEM ÄR RÄDD FÖR?

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Genom att kunna ta sig framåt i planen.

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.

*Försvarsspel:*

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

## Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x10-12m, bollar, västar

## Anvisningar

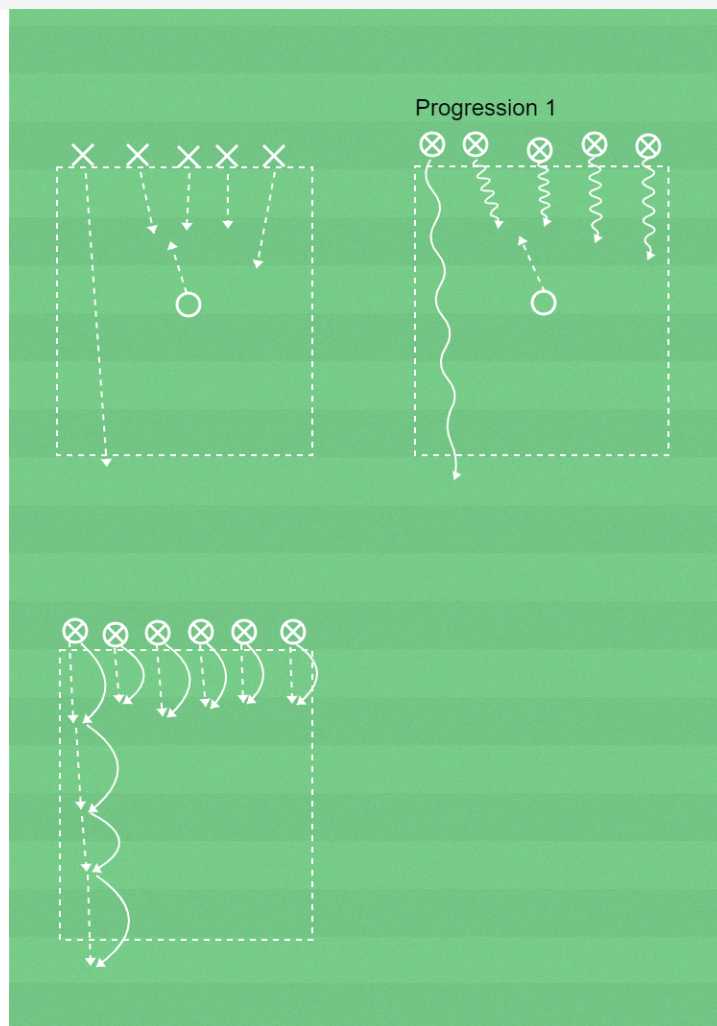
Spelarna har en väst som svans. Uppgiften är att ta sig från ena kortsidan till den andra. En tagare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir tagare nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit tagna. Övningen kan börja med att tagarna väljer en fotbollsspelare och säger *vem är rädd för...* Övriga spelare svarar *inte jag*.

*Progression 1: Med boll*

Spelarna driver från ena kortsidan till den andra. Jägarna ska ta bollarna och driva över motsatt kortlinje. Spelare som tappat sin boll kan ta tillbaka den.

*Progression 2: Kasta & fånga*

Spelarna kastar upp bollen i luften, springer ifatt den och fångar den. De får inte springa med bollen. Ingen tagare.



# BOLLSTAFETT KASTA FÅNGA

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

För att förbättra kroppskontrollen

## Hur?

Fånga bollen med hela händerna, spring så fort du kan.

## Organisation

Ca 6 spelare, bollar

## Anvisningar

Uppgiften är transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står på ett led där den första spelaren står vänd mot de andra med en boll. Bollen kastas till nästa spelare som kastar tillbaka den och sätter sig ner. Bollen kastas sen till nästa spelare osv. Spelaren längst bak springer med bollen till första platsen i ledet. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

*Progression 1: Längre avstånd*

Öka avstånden

*Progression 2: Ett ben*

Spelarna står på ett ben. Sista spelaren hoppar på ett ben till startpositionen

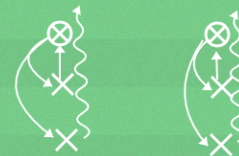
*Progression 2: Två lag*

Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling

Start och progression 1 & 2



Progression 3: Två lag



# SKJUTA, RULLA OCH KASTA I MÅL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

## Hur?

- Vad är viktigt när jag skjuter? (stödjefoten bredvid bollen, träffa bollen med spänd fot)
- Hur kan jag rulla bollen? (greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset)
- Hur kan jag kasta bollen? (för bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen)

## Organisation

Ca 6 spelare, ett mål, bollar

## Anvisningar

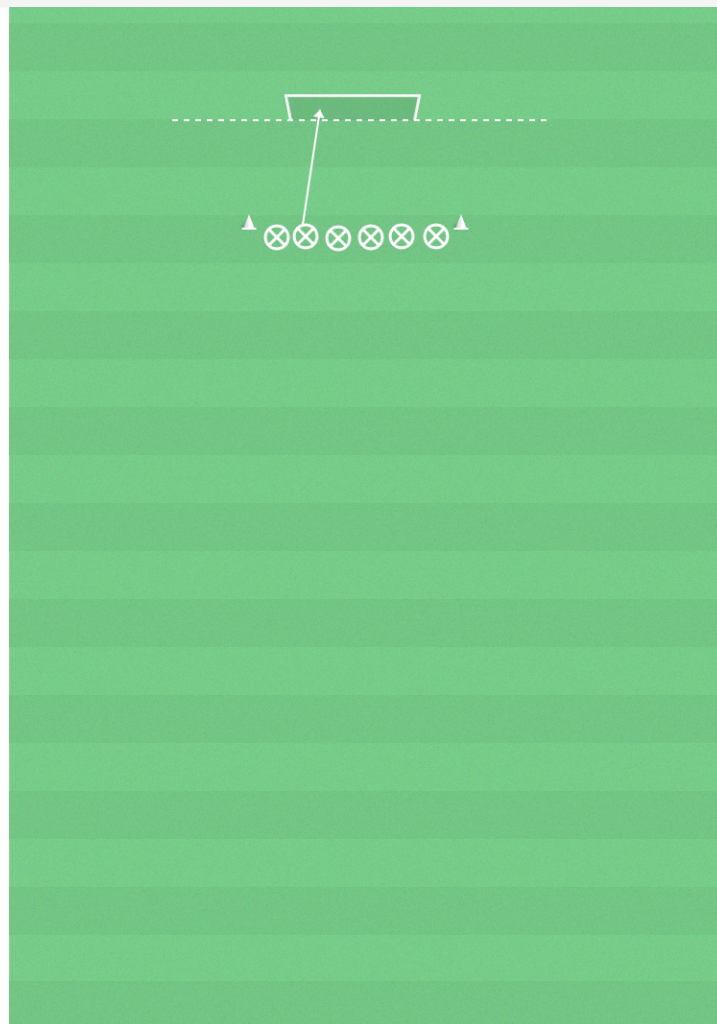
Spelarna har varsin boll. Uppgiften är att skjuta bollen i mål utan att den stusar innan mållinjen. Variera avståndet och mellan att skjuta med höger och vänster fot.

### *Progression 1: Kasta*

Spelarna kastar bollen mot målet. Variera mellan att kasta med höger och vänster hand.

### *Progression 2: Rulla*

Spelarna rullar bollen. Bollen ska nu rulla över mållinjen efter marken. Variera mellan att rulla med höger och vänster hand.



# PRICKBOLL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

## Hur?

- Vad är viktigt när jag skjuter? (stödjefoten bredvid bollen, träffa bollen med spänd fot)
- Hur kan jag rulla bollen? (greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset)
- Hur kan jag kasta bollen? (för bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen)

## Organisation

Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar

## Anvisningar

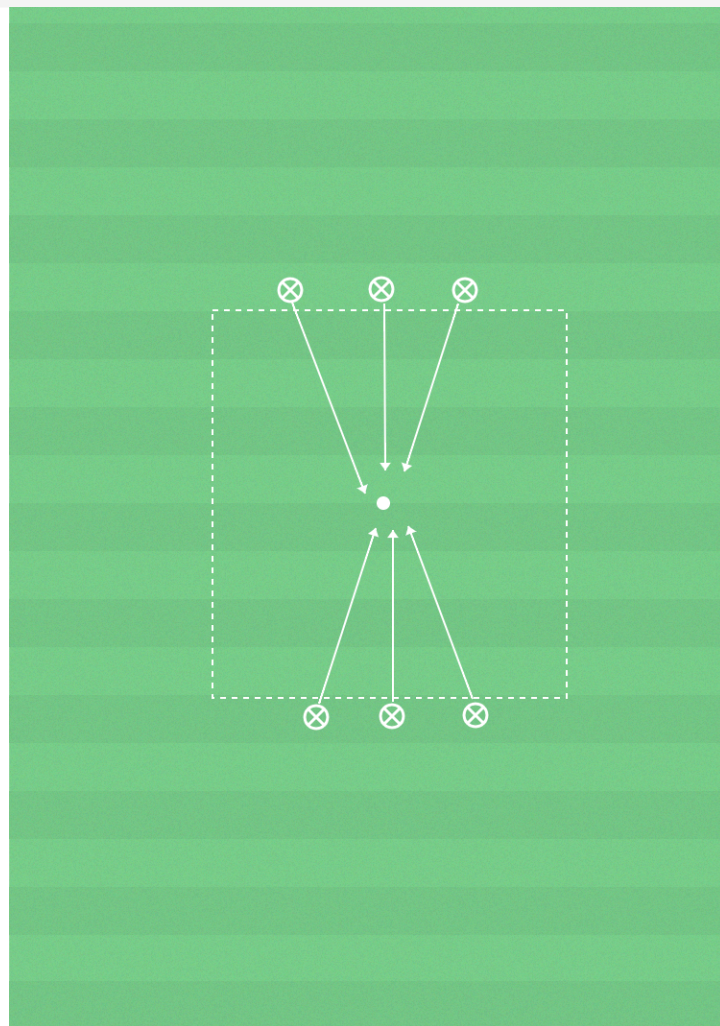
Spelarna är i två lag som står på varsin sida av planen. Mitt på planen ligger en boll. Uppgiften för lagen är att skjuta sina bollar på bollen i mitten så att den rullar över motståndarnas linje.

### *Progression 1: Rulla*

Spelarna ska träffa bollen i mitten genom att rulla bollar på den.

### *Progression 2: Kasta*

Spelarna ska träffa bollen i mitten genom att kasta bollar på den.



# SPEL 3 MOT 3

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

*Försvarsspel:*

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

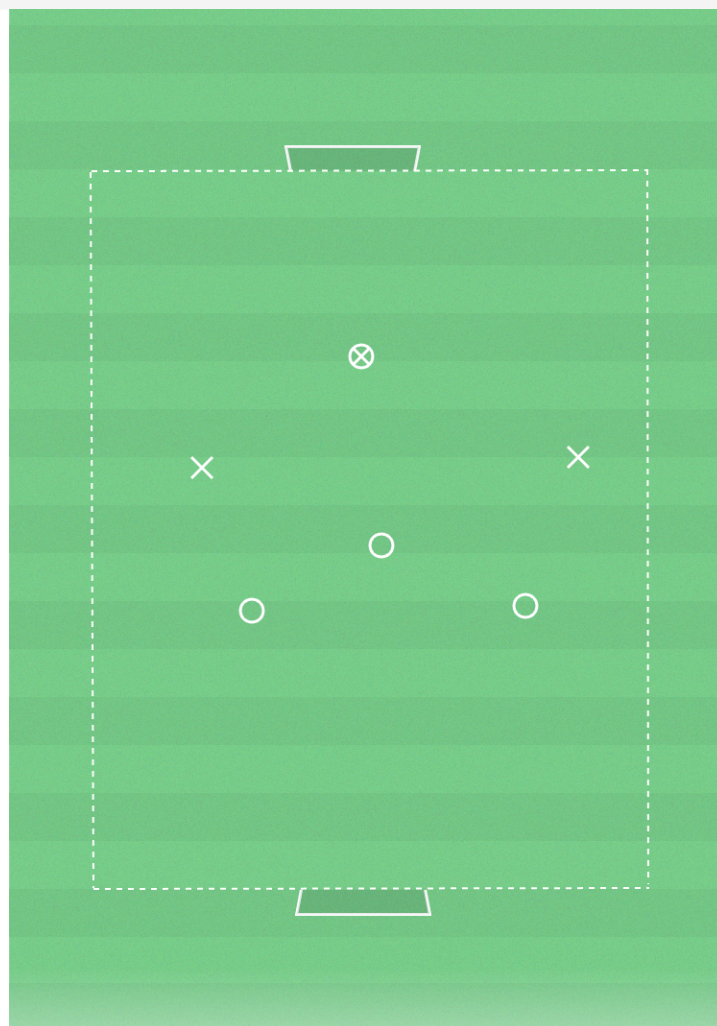
## Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

## Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



# FORMEL-1

## Vad?

Fotbollskoordination

## Hur?

Den här övningen tränar barn från fyra till tio år på att förflytta sig själv och boll tillsammans mellan olika zoner. Perfekt träning för att värma upp och träna teknik samt motorik.

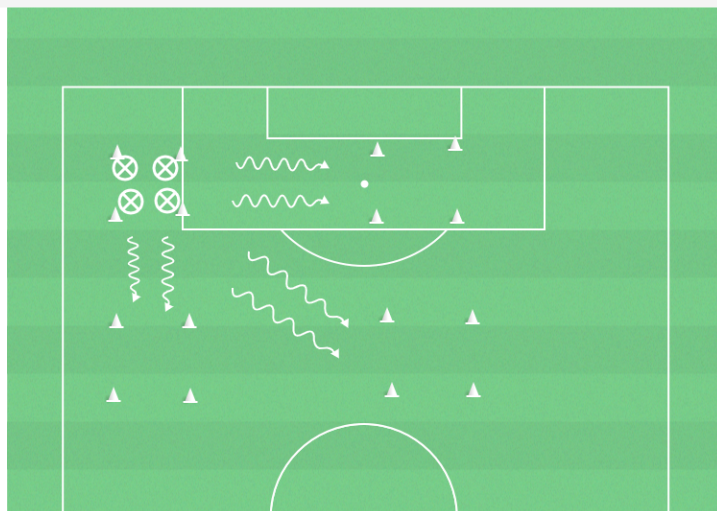
## Organisation

Olika sätt att transportera boll:

- Håll bollen och spring
- Håll bollen med höger/vänster hand och spring
- Håll bollen ovanför huvudet och spring
- Gå på tå och håll bollen ovanför huvudet
- Gå på hälar och håll bollen
- Hoppa på höger/vänster fot och håll bollen
- Hoppa jämfota och håll bollen

## Anvisningar

Sett upp några olika zoner likt illustrationen ovan och placera dina spelare i en zon. Döp de olika zonerna till olika färger, platser eller land. I vårt exempel har vi en gul, röd och grön zon. Tränaren ropar ut hur spelarna ska förflytta sig, till exempel "Ta dig från grön till gul zon genom att studsas bollen med höger hand". Spelarna ska då ta sig själv och bollen från en zonen till en annan på det sätt som tränaren sagt.





# AKROBATER

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

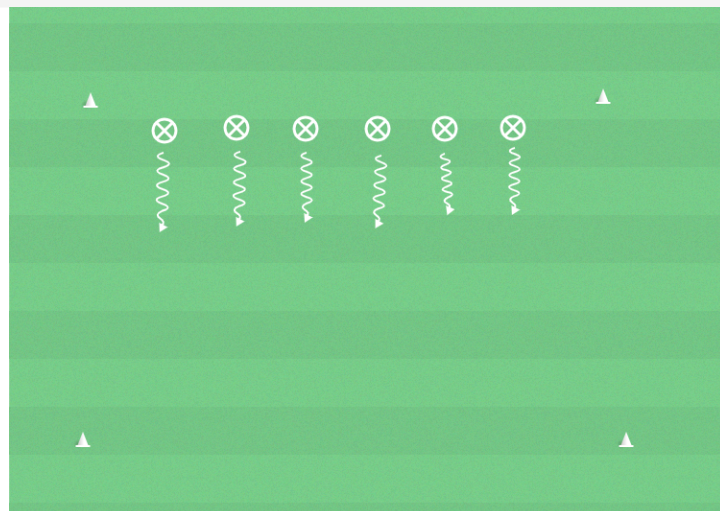
Den här övningen tränar på motorik genom att transportera bollen och stoppa den med olika kroppsdelar.

## Hur?

Spelarna transporterar bollen med endast höger fot inuti ytan. Tränaren ropar "Armbåge". Då ska alla spelare stanna bollen med sin armbåge.

## Anvisningar

Sätt upp en yta likt illustrationen ovan. Du kan välja att dina spelare springer från sida till sida eller rör sig fritt inuti ytan. Dina spelare ska sen transportera bollen fram och tillbaka eller runt i den fria ytan tills du som tränare ropar hur de ska stanna bollen.



# INTE NUDDA BOLL

## Vad?

Lek

## Varför?

För att träna på koordination.

## Hur?

*Spelare utan boll:*

- Orientera dig i alla riktningar när du springer.
- Undvik bollarna genom att ändra tempo och riktning samt hoppa.

*Spelare med boll:*

- Träffa springande spelare genom att sikta strax framför spelaren.
- Bredsidor utefter marken - träffa mitt på bollen med spänd fot.

## Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca).

## Anvisningar

Alla spelare på ena kortsidan. Ledare med bollar längs med långsidorna. På signal ska spelarna springa över till den andra kortsidan utan att bli träffad av bollarna. Ledarna försöker pricka spelarna när de springer över. Ledarna får bara använda bredsidan och träff räknas bara från knät och neråt.

Spelare som blir träffad är med ledarna och försöker träffa de andra spelarna nästa omgång. Fortsätt tills alla spelare blivit träffade.

*Progression 1 - Rulla bollen:*

Spelarna med boll rullar istället för att passa bollarna.

*Progression 2 - Eget val:*

Spelarna väljer om de passar eller rullar bollarna.

