

Övningsbank

IK FREJ

Fotboll



Innehåll

7-9 år sid. 3-7

10-12 år sid. 8-13

13-15 år sid. 14-20

7 – 9 år.

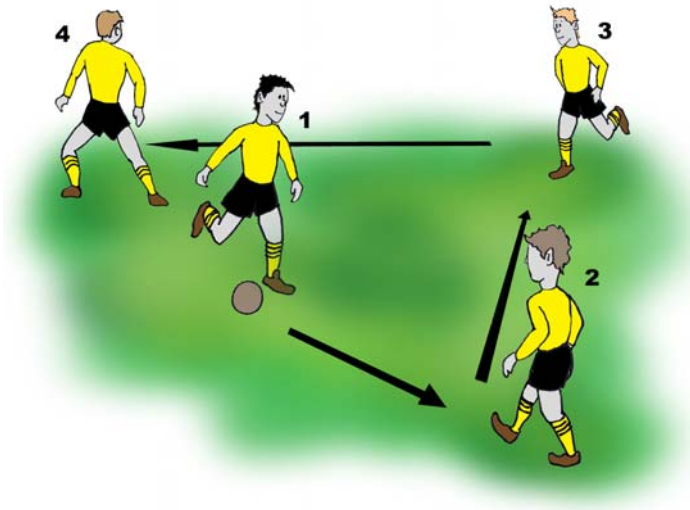
Passning – Mottagning. Nummerboll.

4-6 spelare numreras från 1 till 4 (6).

Spelare 1 passar 2, som tar emot och passar 3 och så vidare. Samtliga spelare ska vara i rörelse hela tiden.
Inte för korta avstånd, minst 5 meter.

2 bollar i spel vid 6 spelare. Start från 1 och 4.

Instruera i noggranna passningar och mottagningar



7 – 9 år.

Finta/dribbla – driva.

4-6 spelare. Avstånd mellan A och B 10-15 meter.

A och B startar samtidigt och driver bollen emot varandra, gör en fint ganska nära varandra, och dribblar förbi.

Båda spelarna går till höger. Byt till vänster efter en stund.

Förslag på finter:

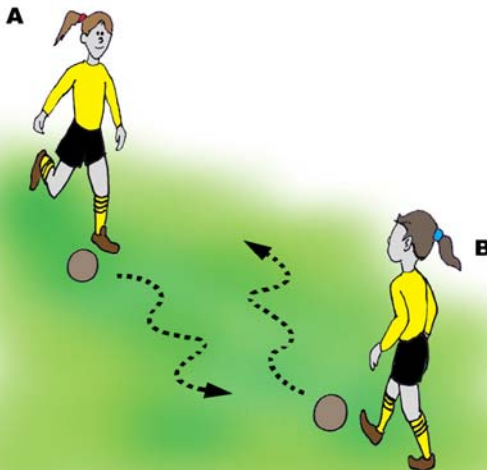
Överstegsfint.

Kroppsfint.

Skottfint.

Snurrfint.

Instruera i finter och dribblingar.



7 – 9 år.

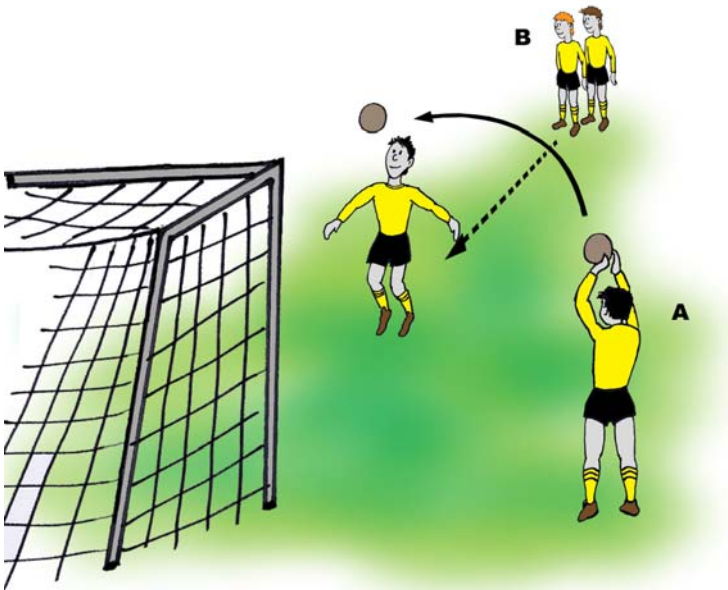
Nick.

8-10 spelare och 1 eller 2 målvakter.

Spelarna i led A kastar bollar till spelarna i led B som nickar mot mål.

Efter ca 2 minuter byter lagen uppgifter och målvakterna skiftar.
Vilket lag gör mest mål?

Instruera i nick.



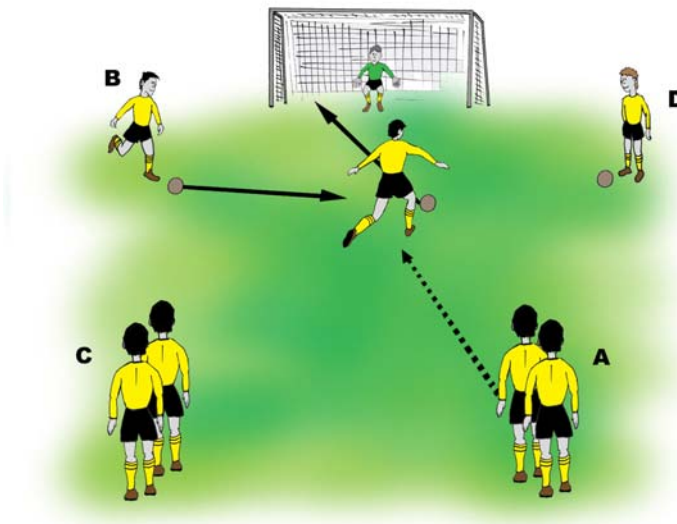
7 – 9 år.

Skott.

6-10 spelare och 1 målvakt.

A springer i djupled och får en pass från B. A tar emot bollen och skjuter. C springer i djupled och får en pass från D och så vidare. Byt B och D efter en stund.

Instruera i skott.



7 – 9 år.

Spel.

Allsvenskan.

1. Smålagsspel från 3 mot 3 till 5 mot 5, med eller utan målvakter.
2. Allsvenskan - Spela i små lag 3 mot 3 eller 4 mot 4. 2 målvakter.

Spel pågår på 3 små planer samtidigt.

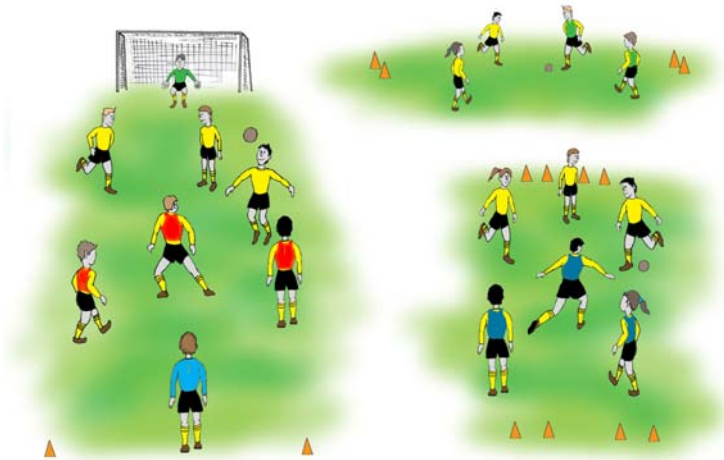
Allsvenskan spelar mot mål och målvakter.

Superettan mot ett konmål på var sida.

Division 2 mot 2 konmål på var sida.

Det lag som vinner i Allsvenska matchen står kvar och det lag som förlorar flyttas ner i Superettan. Vinnaren i matchen i Superettan flyttas upp i Allsvenska och förloraren till Division 2 och så vidare. Spela i 3-4 minuter per match.

Instruera i passningsspel samt att spelarna gör sig spelbara



10 – 12 år.

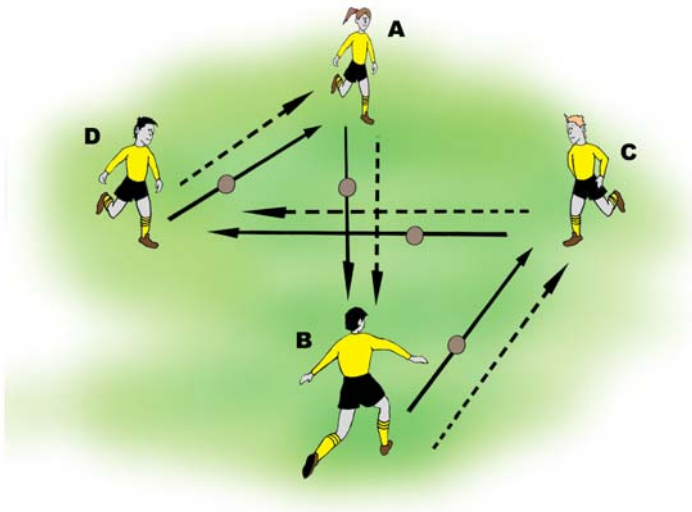
Passning – mottagning.

5-8 spelare. Avstånd mellan spelarna ca 10 meter.

A passar B, som tar emot bollen och med andra tillslaget passar C, C till D och D till A och så vidare. Byt plats genom att följa bollen.

Stegra övningen med 2 bollar med start från A och C.

Instruera i passning och mottagning.



10 – 12 år.

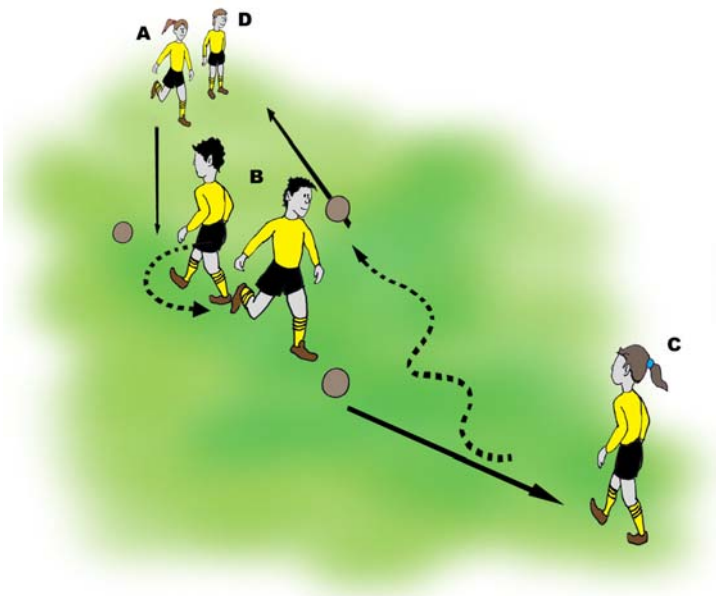
Vändning –passning.

5-8 spelare. Avstånd mellan A och B ca 10 meter, mellan A och C ca 20 meter.

A passar kort till B som vänder med bollen och passar C. C driver bollen kort och passar D.

A till B, B till C och C till A.

Instruera i att vända med bollen med in –eller utsidan av foten



10 – 12 år.

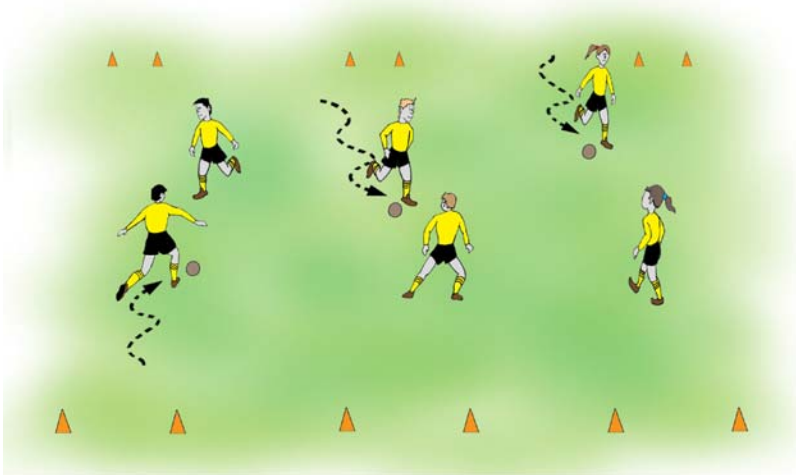
Finta/dribbla - driva.

8-12 spelare. Lika många små mål, som spelare på, ca 2 meter.
Längd på spelplan, 20-25 meter.

Samtliga spelare spelar 1 mot 1 mot små mål. Mål får göras i samtliga mål. Byt motståndare efter varje match. Tävla individuellt eller lagvis.

Speltid per match 1minut.

Instruera i att finta, dribbla och driva



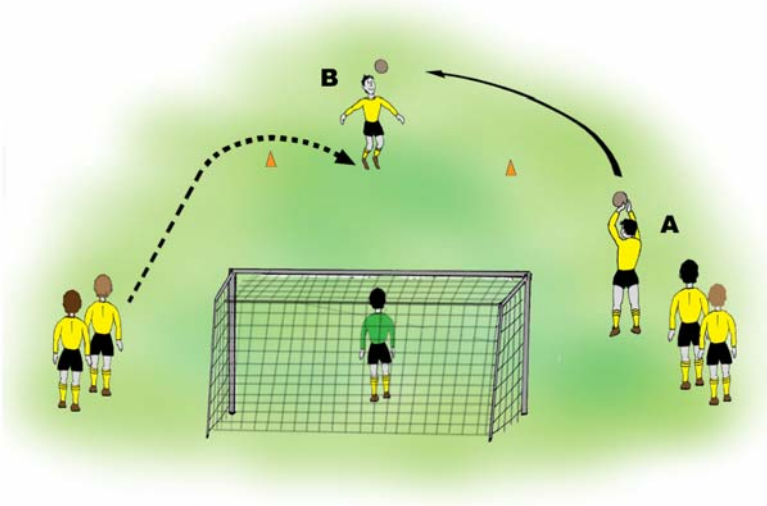
10 – 12 år.

Nick.

5-6 spelare på var sida av målet. 2 koner vid målområdeslinjen framför. 1 målvakt.

B springer runt sin kon. A kastar bollen till B, som avslutar med nick. A springer runt sin kon och får ett kast från B och så vidare. Byt sida efter en stund.

Instruera i nick.



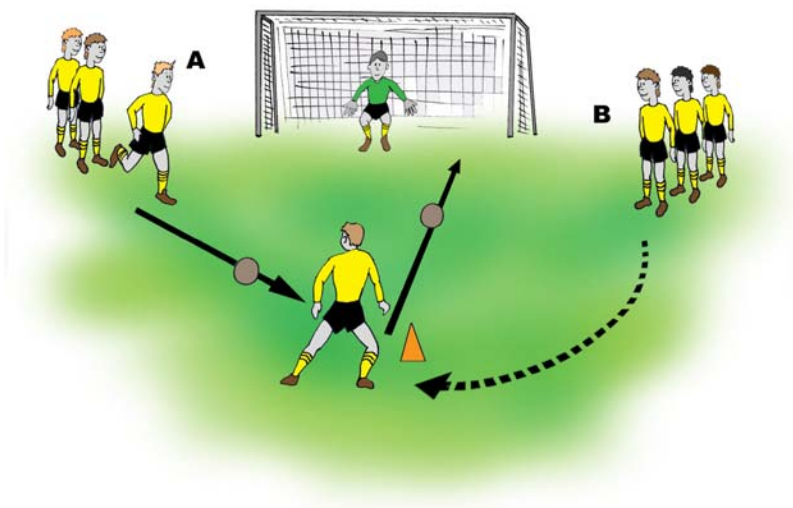
10 – 12 år.

Skott.

6-12 spelare och 1 målvakt.

A passar B, som rundat en kon och avslutar med skott direkt eller efter mottagning. Nästa pass från en spelare i led B till A och så vidare.

Instruera i skott.



10 – 12 år.

Spel.

3 lag med 4-6 spelare i varje och 2 målvakter.

2 lag spelar mot varandra. Vid mål går förlorande lag av planen och "vilande" lag spelar.

Speltid, 2 eller 3 minuter. Vid oavgjort lämnar det lag som varit inne längst planen.

Spelas bollen utanför planen t ex till inkast eller hörna kastas en ny boll ut från målvakten till det lag som skulle haft hörnan eller inkastet.

Instruera i passningsspel och skott.

Instruera även i spelavstånd, spelbredd och speldjup samt försvars-sida.



13 – 15 år.

Mottagning med olika kroppsdelar – volley.

Ringen

10-16 spelare. 5-8 bollar.

Halva truppen bildar ring med bollar. Andra halvan innanför utan boll.

Bollhållarna spelar in bollen till mötande spelare som gör tillbakaspel med:

Insida.

Utsida.

Vrist.

Bollhållarna kastar bollen till mötande spelare som gör tillbakaspel:

Halvvolley med insidan.

Volley med insidan.

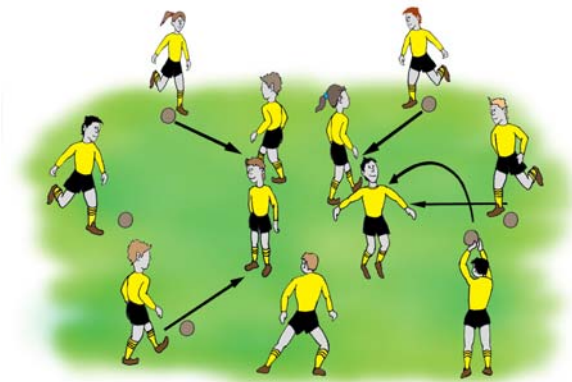
Volley med vristen.

Bröst –insidespass.

Lår –insidespass.

Nick.

Byt bollhållare och mottagare efter varje moment.



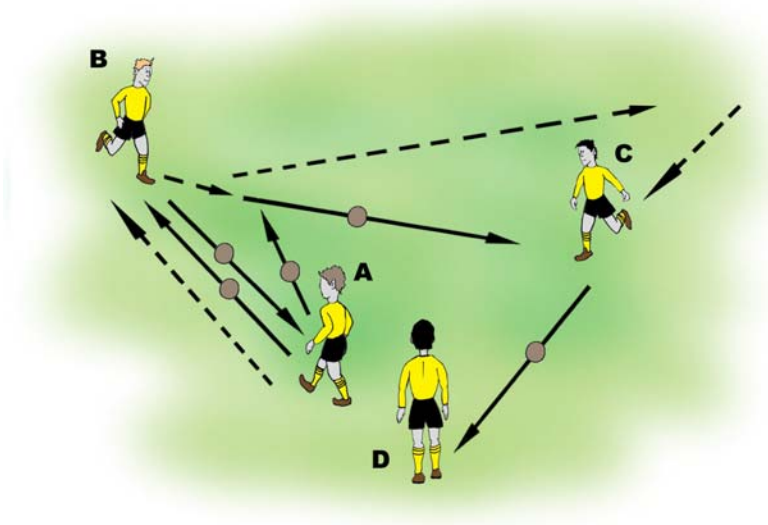
13 – 15 år.

Direktpass.

5-8 spelare. Avstånd mellan spelarna ca 15 meter.

A passar B, som direktpassar tillbaka till A. A direktpassar ännu en gång till B, som är i rörelse mot C:s plats. B direktpassar C, som är i rörelse mot A:s plats. C tar emot bollen och passar D och så vidare. Byt plats genom att följa bollen.

Instruera i direktpass.



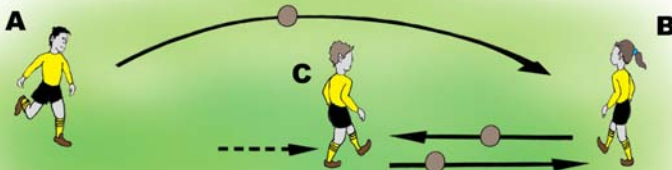
13 – 15 år.

Lång, hög passning.

3 spelare. Avstånd mellan A och B 20-25 meter.

A slår en lång, hög, passning över C till B. B tar emot och passar eller direktpassar mötande C, som passar tillbaka till B. B tar emot och slår en lång, hög pass till A, C möter igen och så vidare. Byt C efter en stund.

Instruera i långa, höga pass med vristen



13 – 15 år.

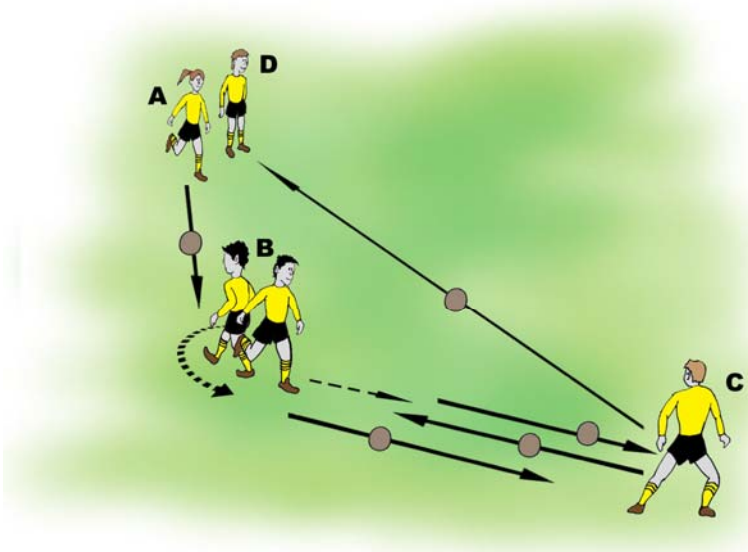
Vändning - Direktpass

5-8 spelare. Avstånd mellan A och B ca 10 meter, mellan A och C ca 20 meter.

A passar B som vänder med boll och passar C. C tar emot och passar, eller direktpassar mötande B, som direktpassar tillbaka till C, som är i rörelse framåt. C tar emot och passar D och så vidare.

Byt plats genom att följa bollen.

Instruera i att vända med bollen så fort som möjligt med in- och utsidan av foten.



13 – 15 år.

Inlägg – Skott/nick.

3 led med 3-5 spelare i varje. 1 målvakt.

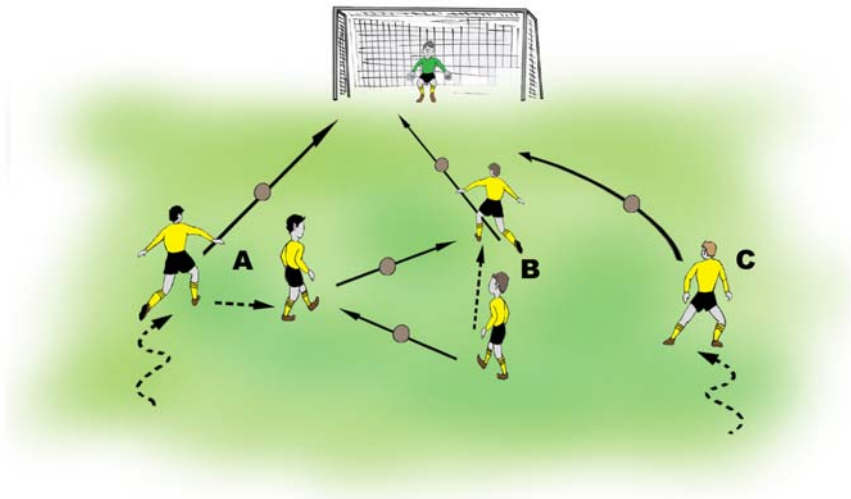
A driver bollen kort och skjuter. A springer därefter fram och erbjuder väggspel med B. B passar A, som direktpassar tillbaka till B som avslutar.

Därefter driver C bollen kort och slår inlägg som A och B avslutar med nick eller skott.

A till B, B till C och C till A.

Byt sida efter en stund.

Instruera i inlägg, skott och nick.



13 – 15 år.

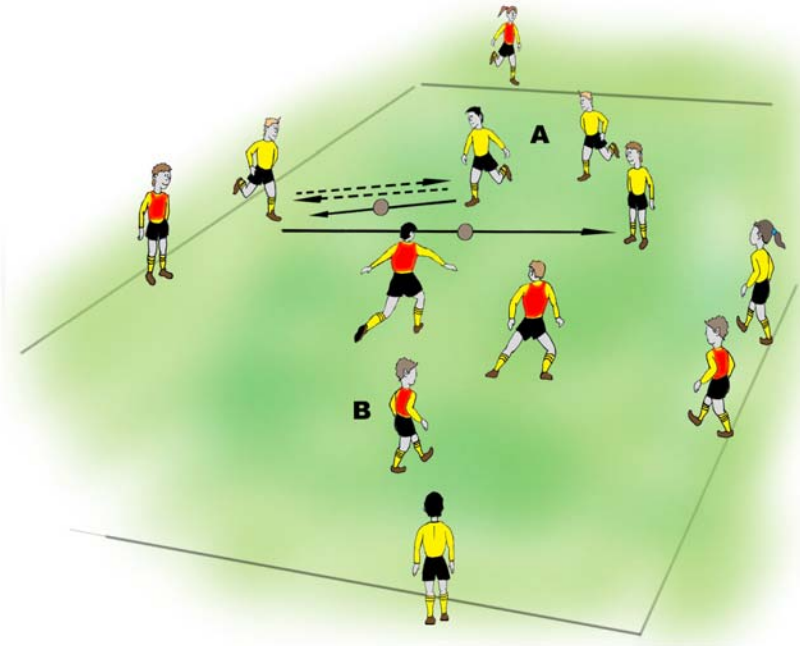
Spel – utan målvakter.

2 lag med 6 - 8 spelare i varje. 3 - 4 spelare mot varandra, och 3 - 4 är "flygande väggar". Spelyta 20 - 25x15 meter.

A spelar mot B. Bollhållande lag har tillgång till alla "väggarna". Om A spelar "egen vägg", spelare A, byter de plats med varandra. Om A passar "andra lagets vägg" B, spelas bollen tillbaka till bollhållande lag av B.

När lag B har bollen gäller samma principer. Byt ofta plats med varandra inom lagen.

Instruera i mottagning och passningsspel



13 – 15 år.

Spel.

4 lag med 4 spelare i varje. 2 lag spelar mot varandra och 2 lag är ”väggspelare” enligt bild.

2 målvakter.

Spelyta : ca 30x20meter.

Fritt spel och försök utnyttja ”väggspelarna” som har högst 2 tillslag.

Om ett lag gör mål eller får hörna eller inkast, startar det lagets målvakt spelet med utkast.

Spela i ca 3 minuter byt sedan uppgifter.

Instruera i snabbt passningsspel och många avslut.

