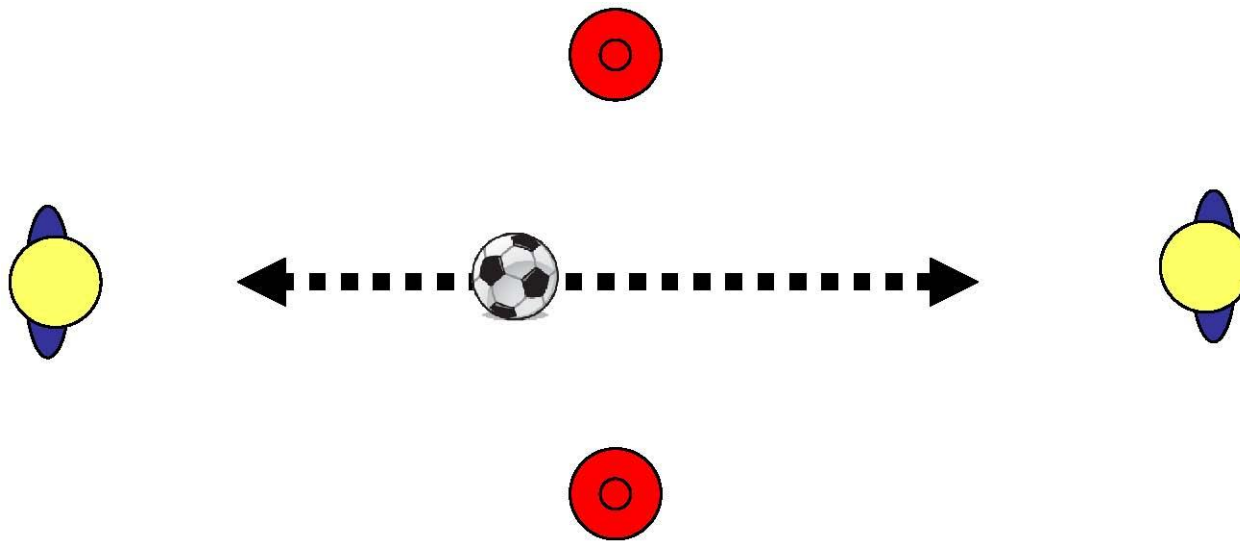


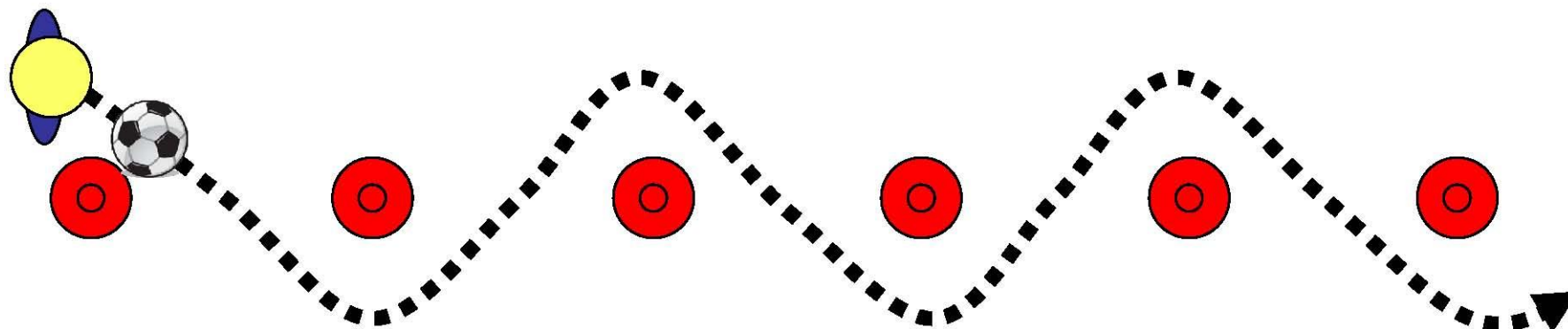
FOTBOLLSÖVNINGAR BARN 5-7 år





Kommentar: Ta emot och passa eller passa direkt. Man kan tävla genom att räkna antal pass på tid.

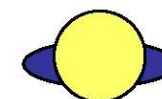




Kommentar: Träna insida/utsida och/eller höger/vänster fot.

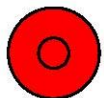


Bollriktning

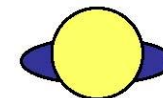


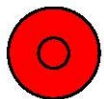
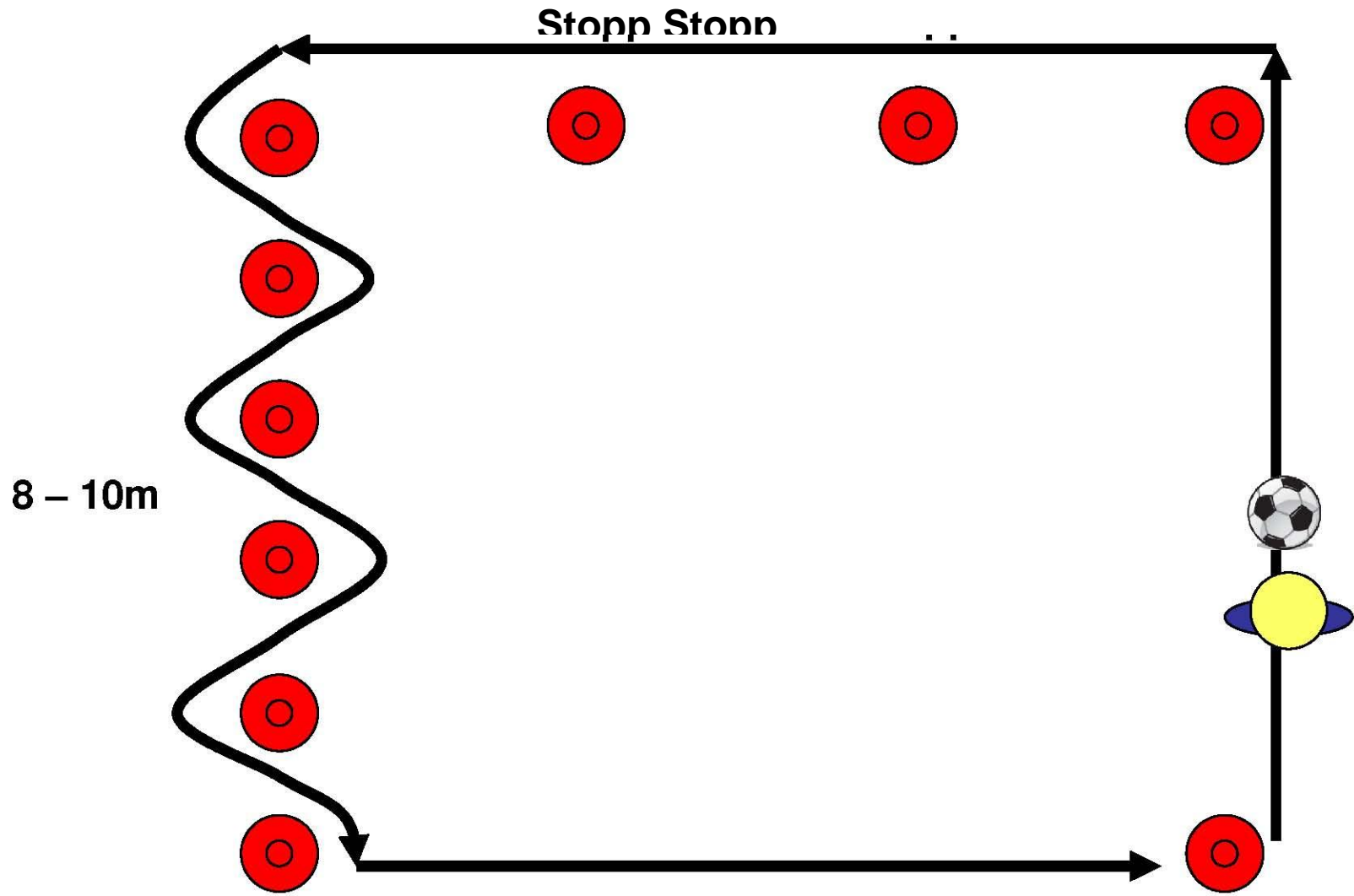


Kommentar: Driv bollen framåt eller bakåt. Använd insida, utsida av foten och höger, vänster fot.

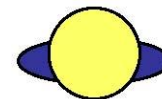


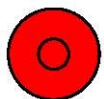
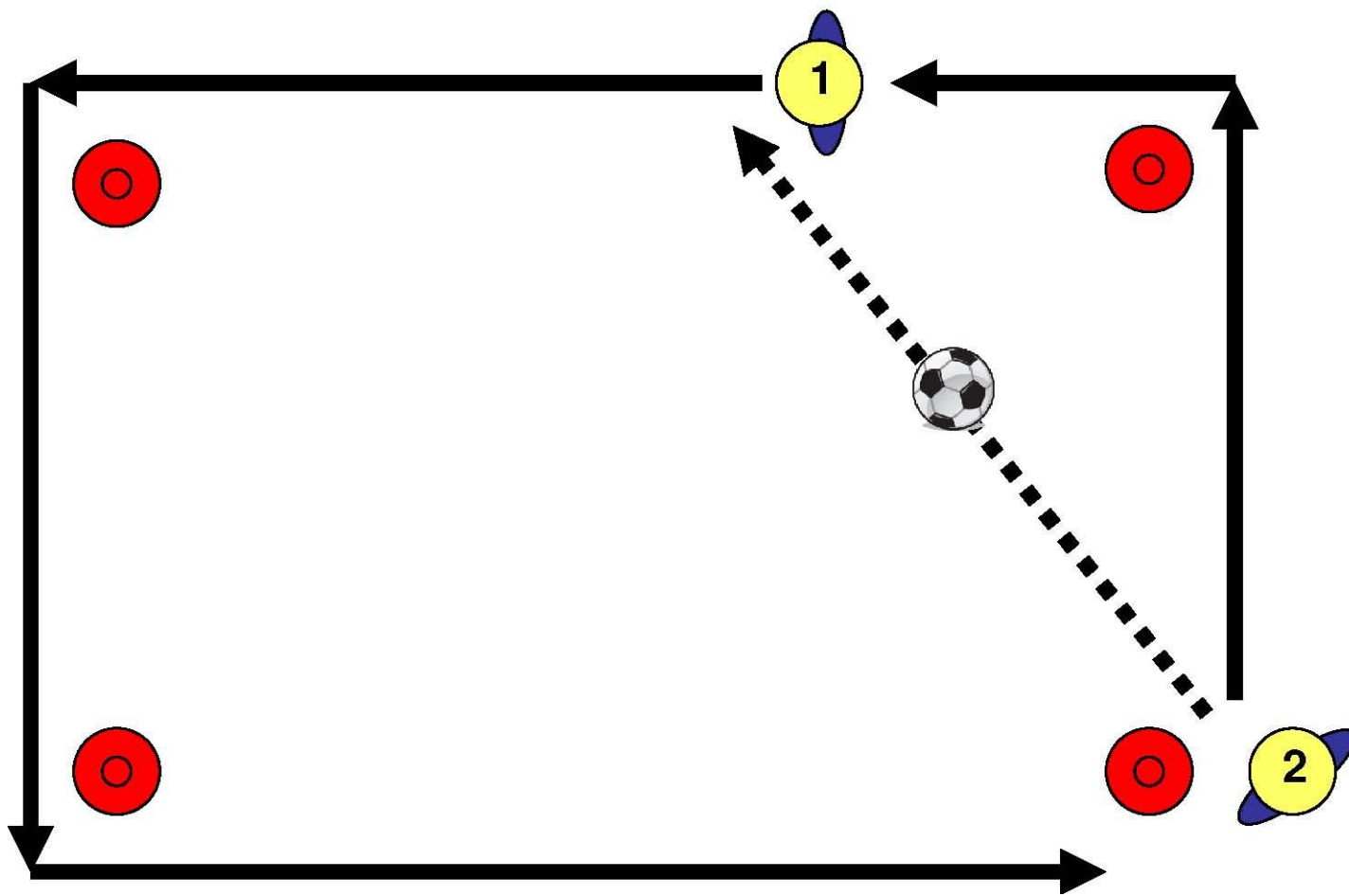
 Bollriktning



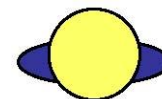


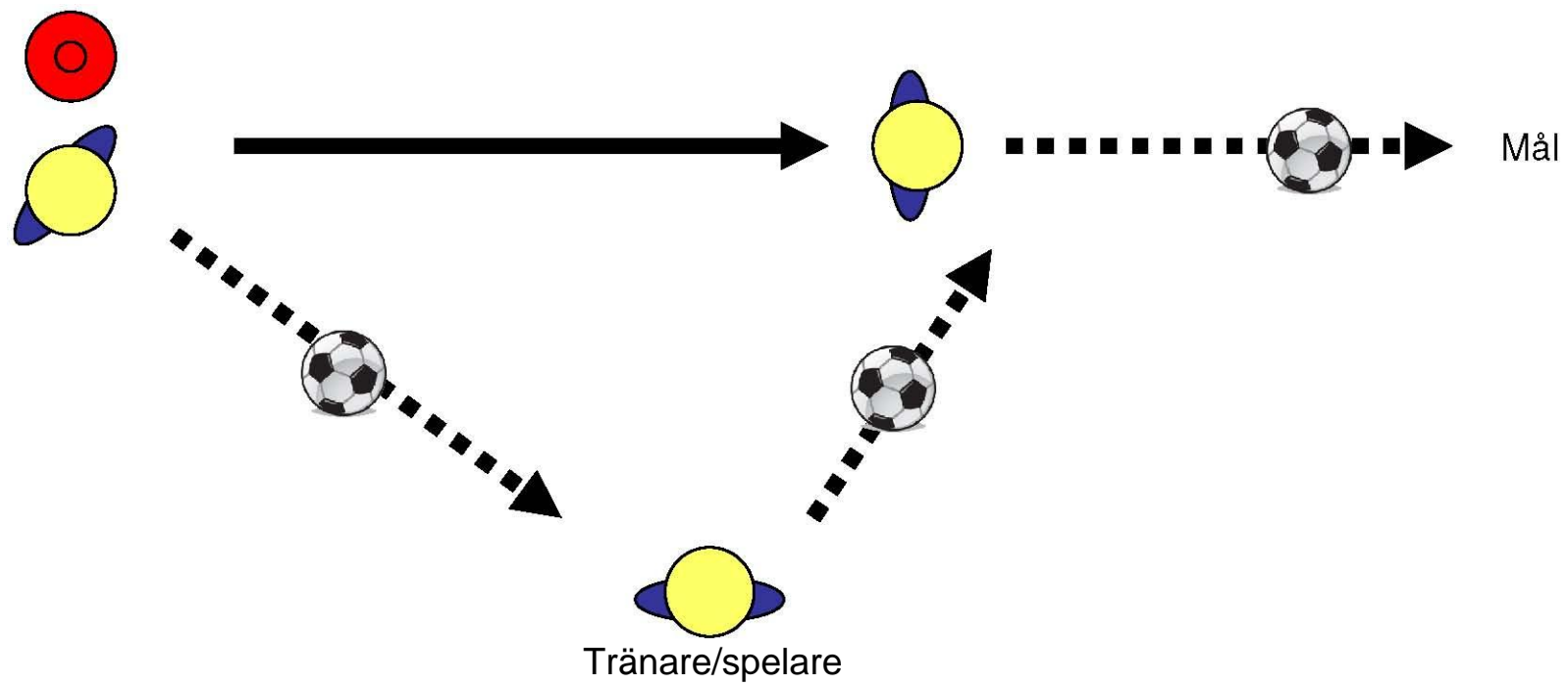
Bollriktning



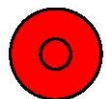


 Bollriktning

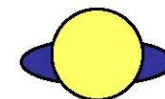


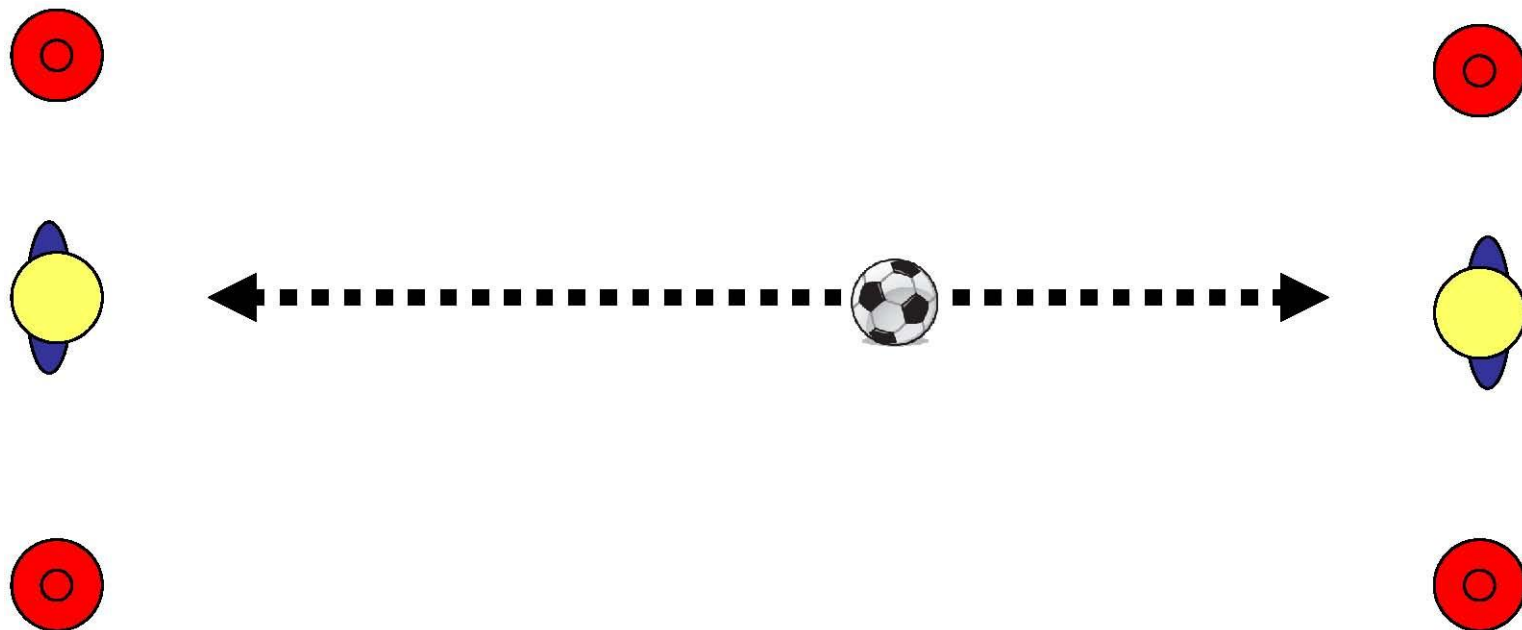


Kommentar:

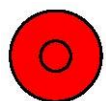


 Bollriktning

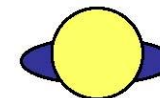


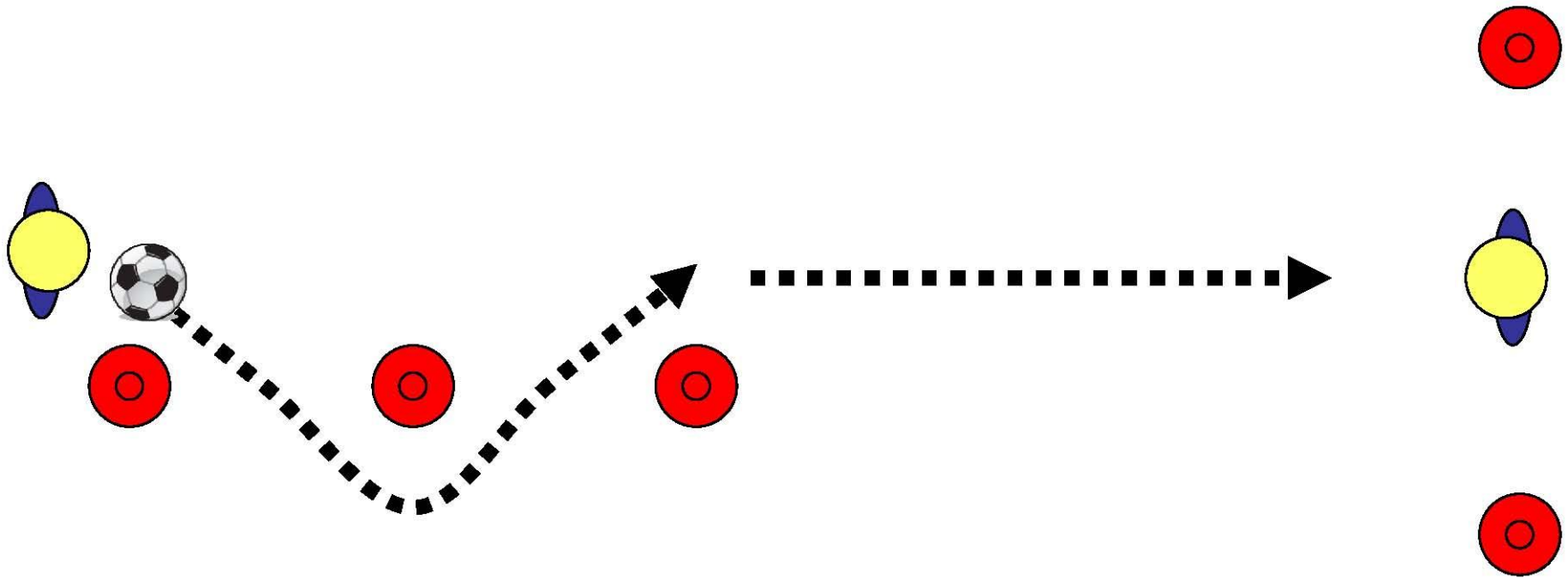


Kommentar: Spelarna skall göra mål på varann. Anpassa avstånd och mål efter barnens skjutförmåga.

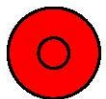


 Bollriktning

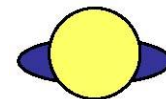


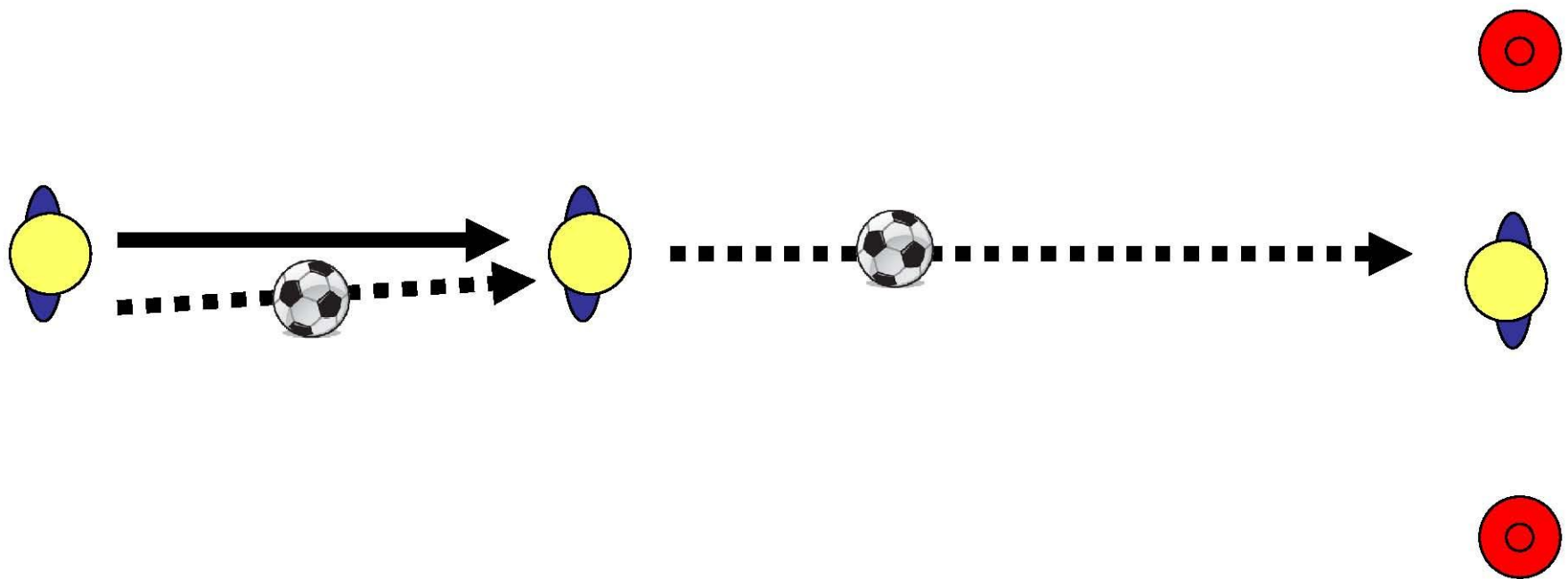


Kommentar:

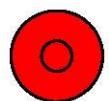


 Bollriktning

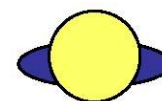


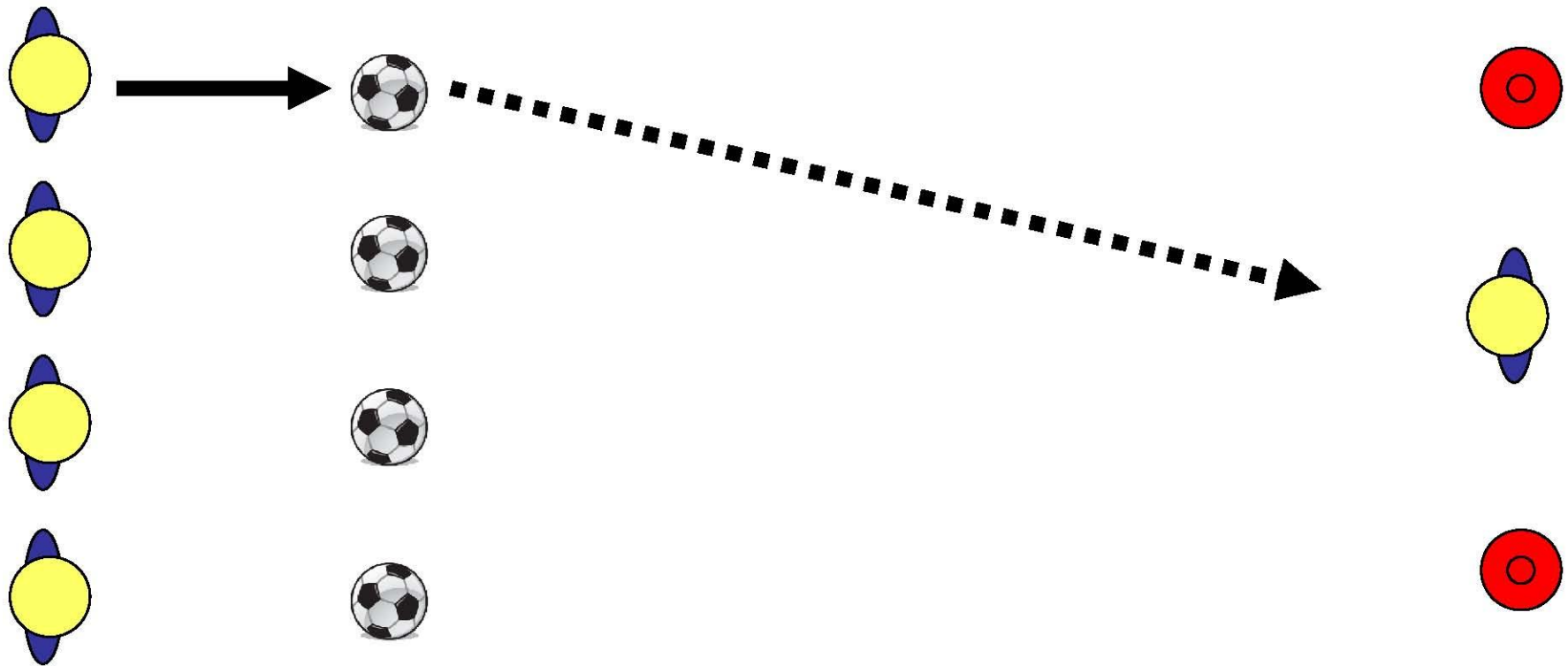


Kommentar: Spela fram bollen och skjut på rullande boll.

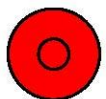


 Bollriktning

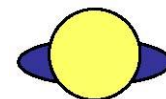


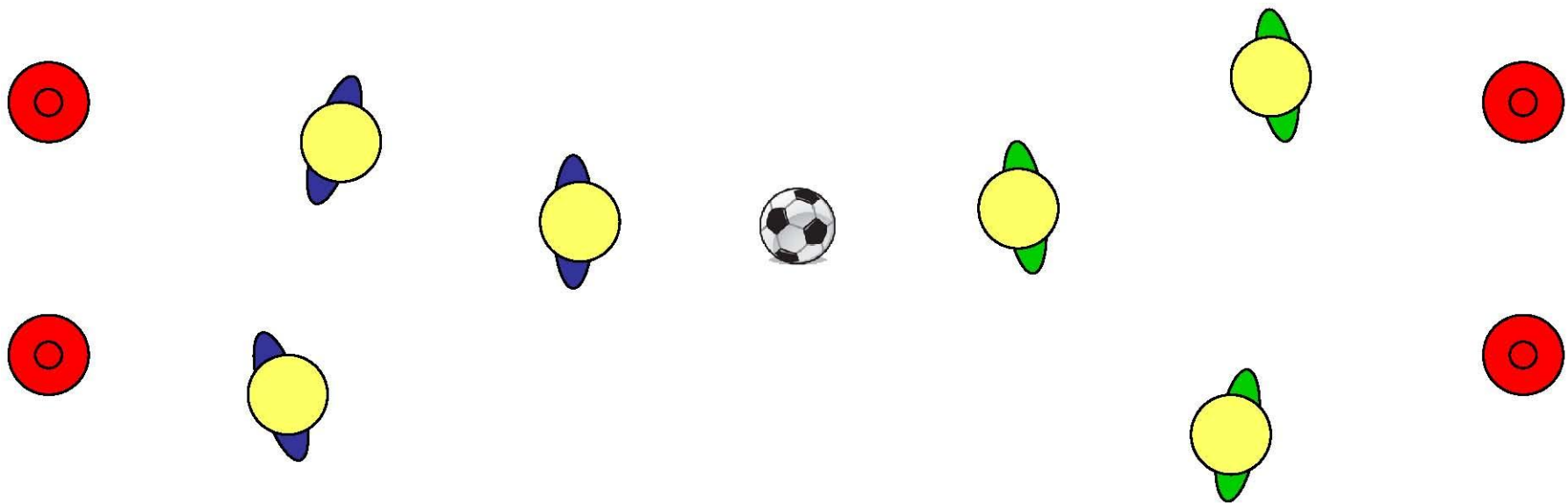


Kommentar: Alla lägger upp sin boll på samma linje. Sedan skjuter man efter varann.

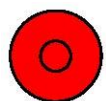


 Bollriktning





Kommentar: Tre mot tre eller max fyra mot fyra så att alla blir delaktiga i spelet.



 Bollriktning

 Bollriktning

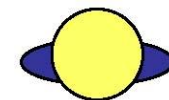
 Bollriktning

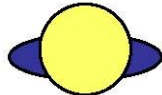
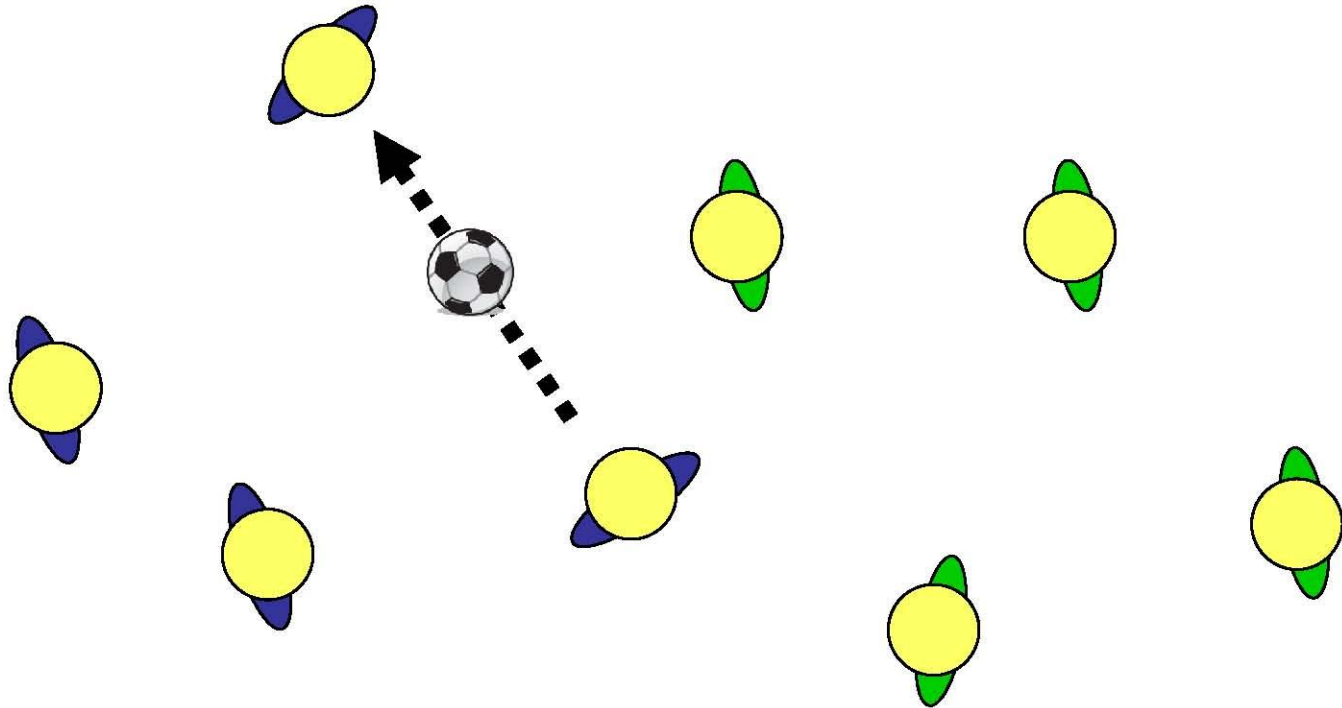
 Bollriktning

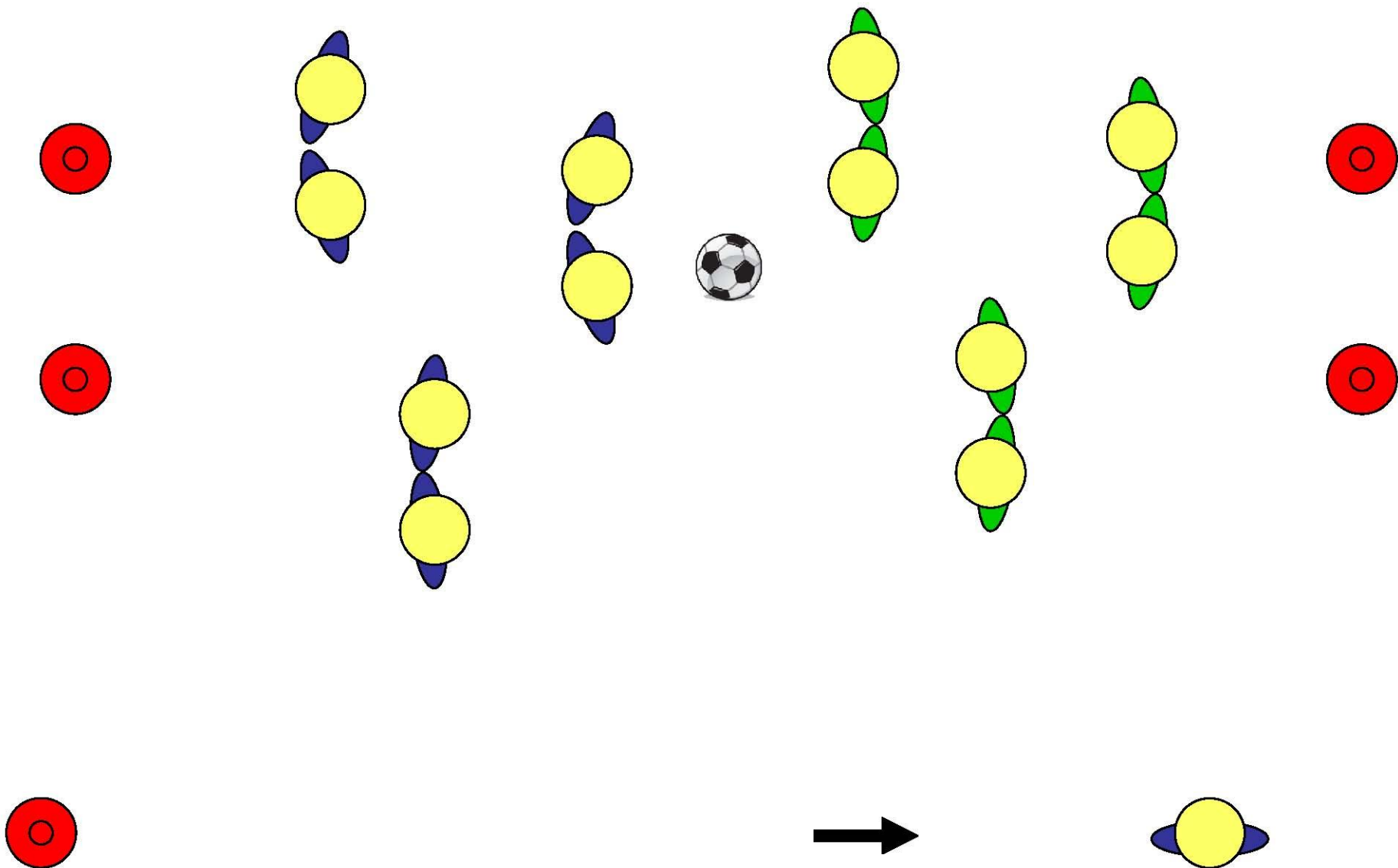
 Bollriktning

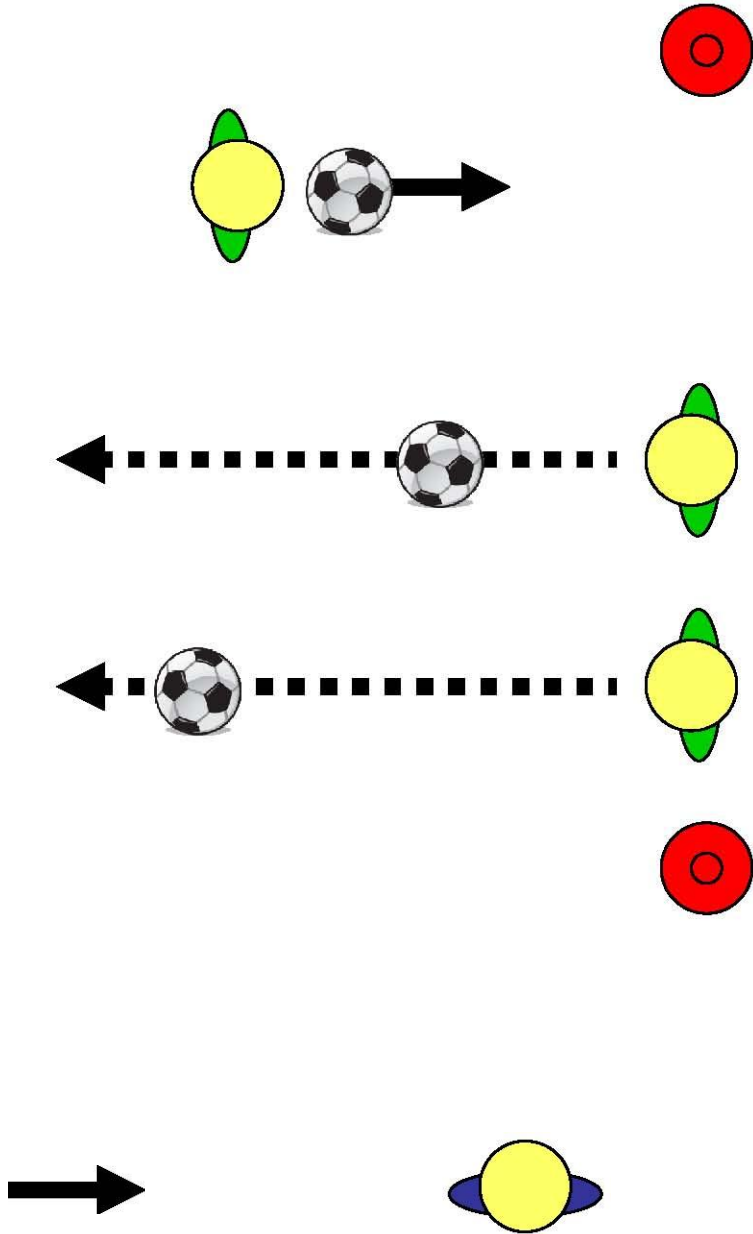
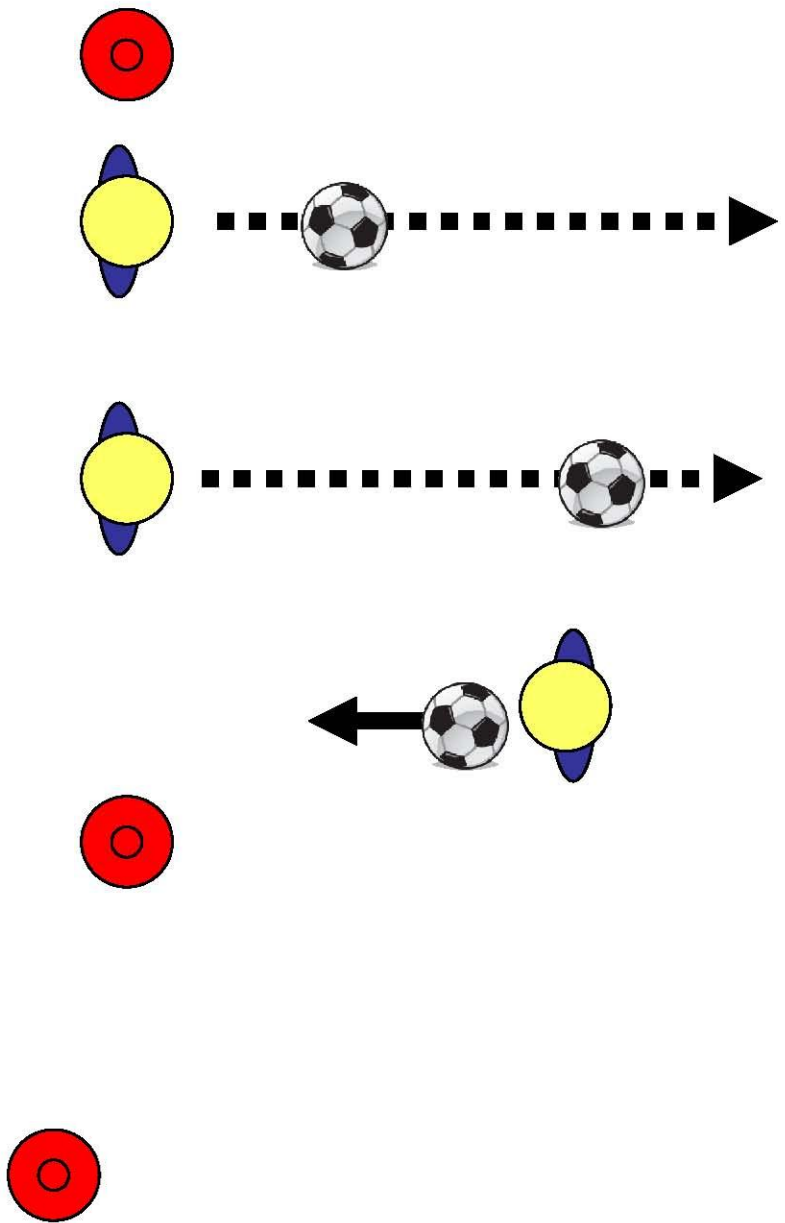
 Bollriktning

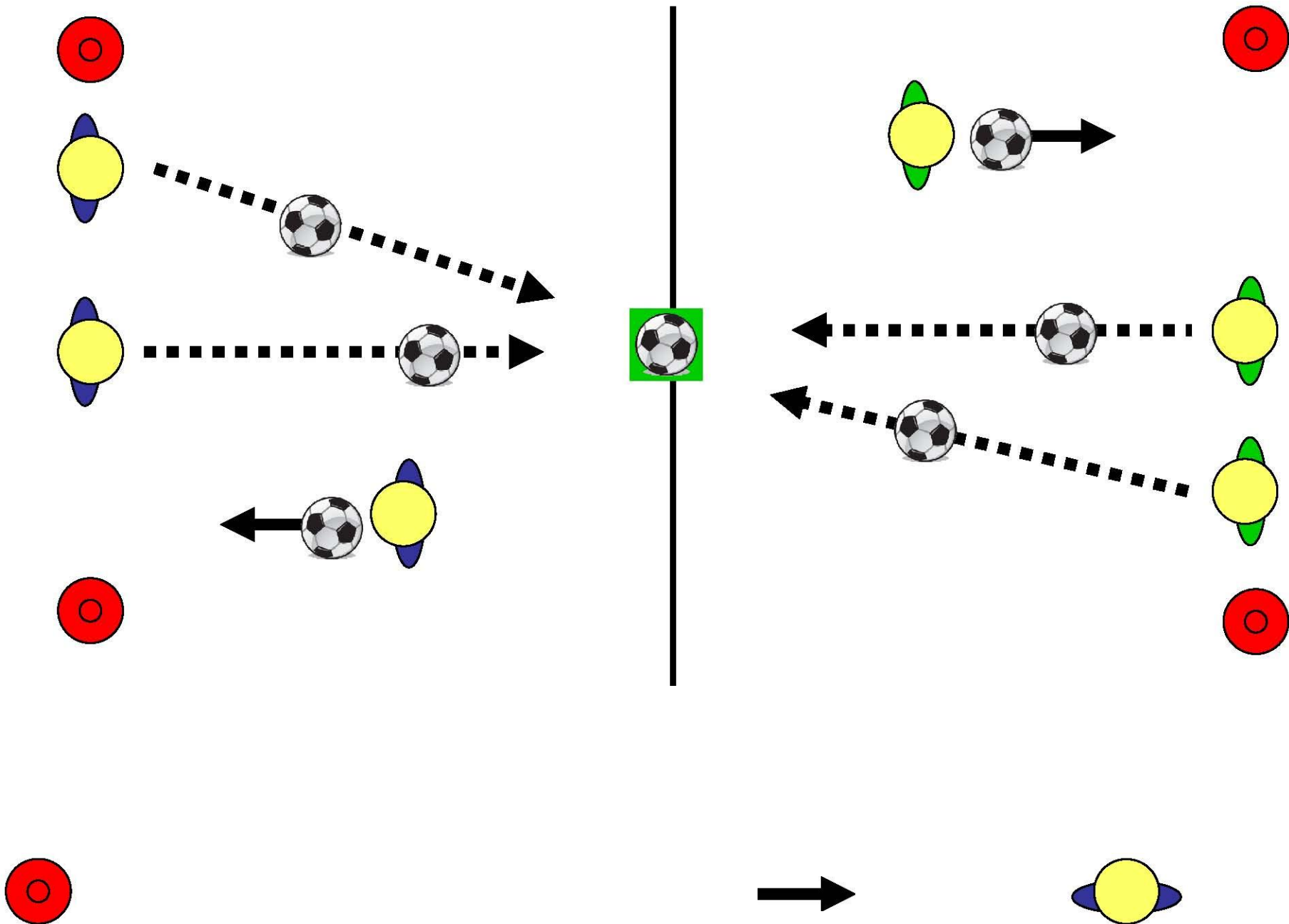
 Bollriktning

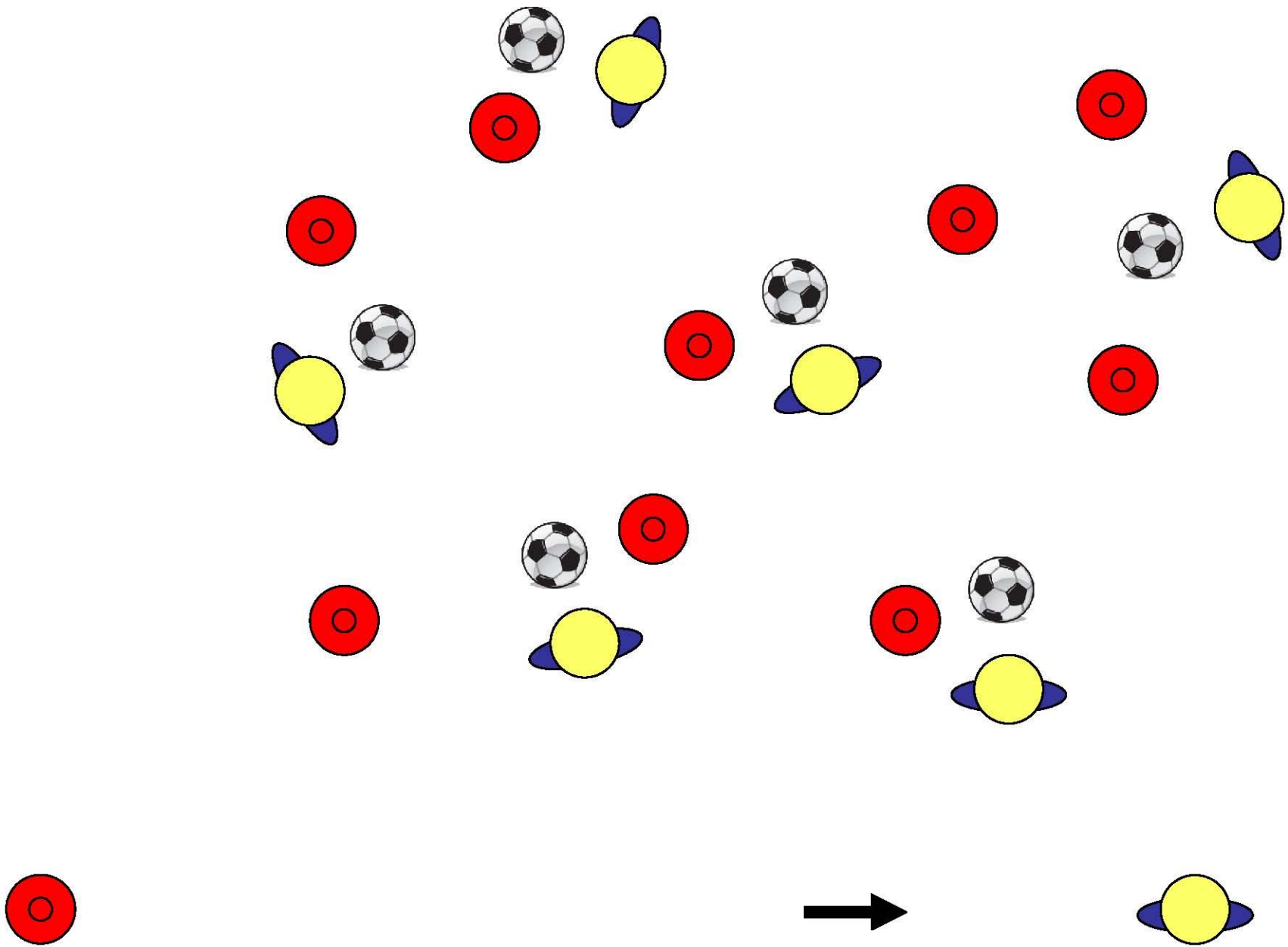


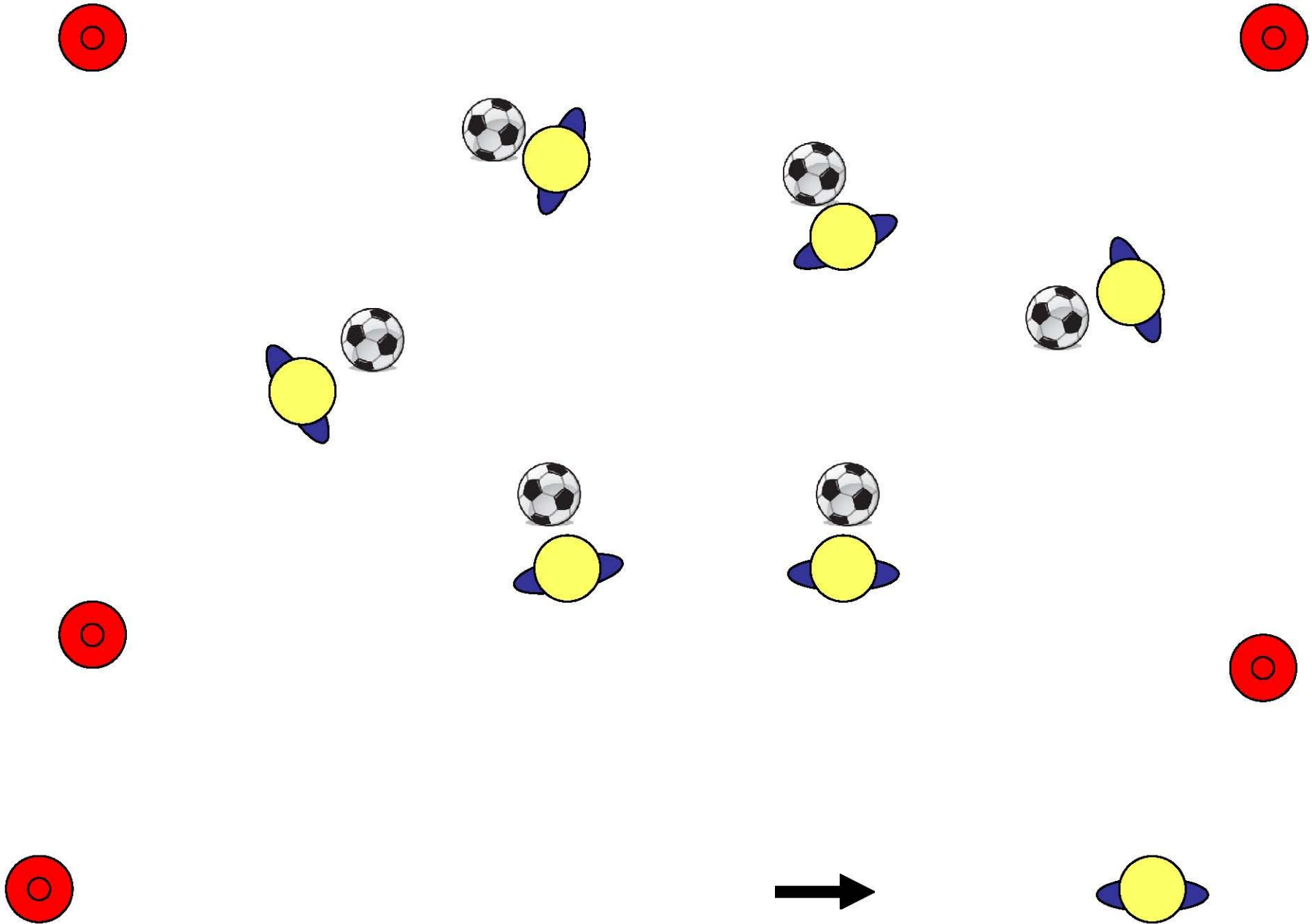


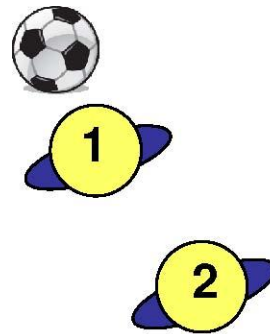




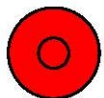




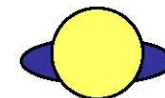


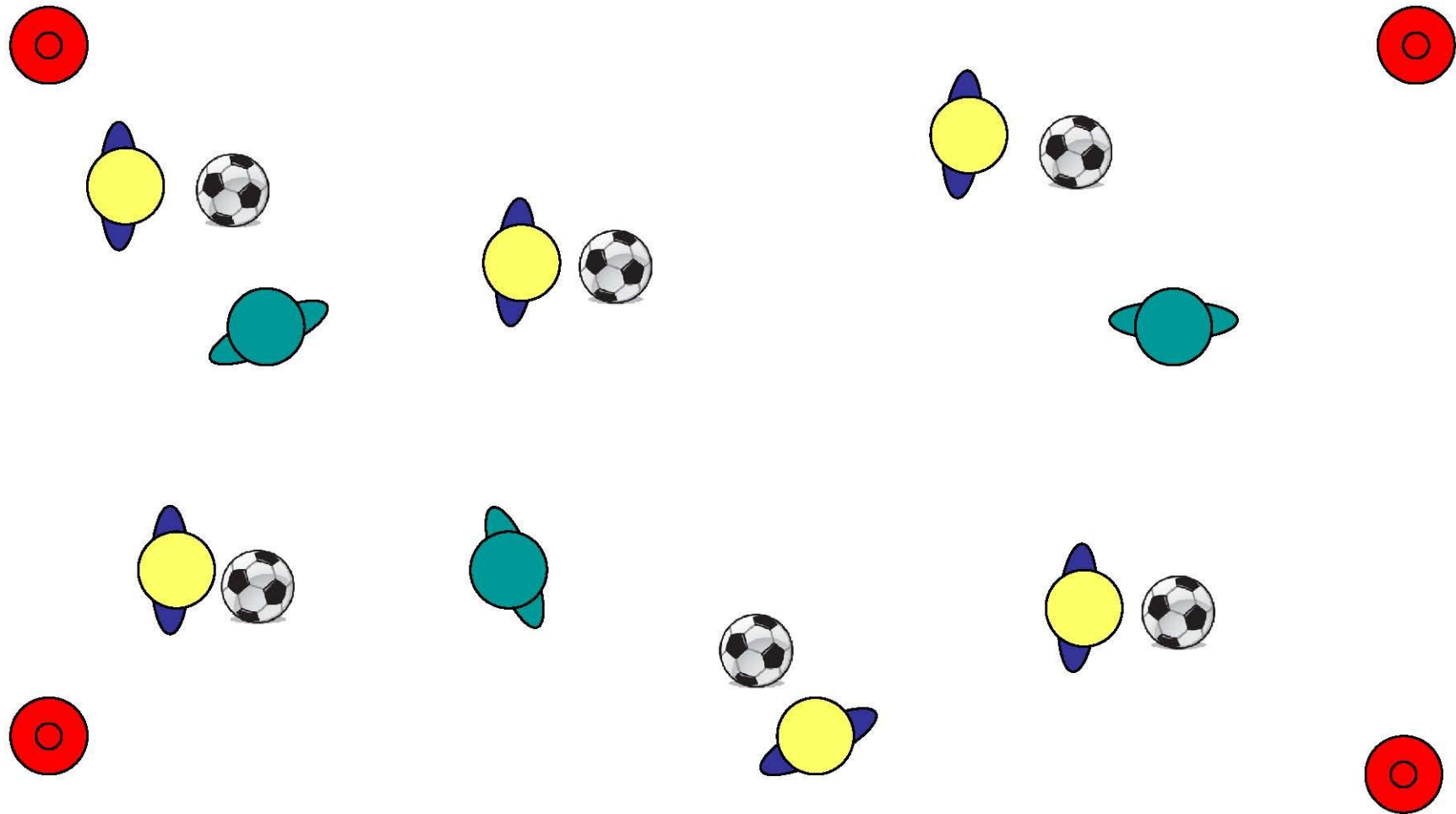


Kommentar: Spelare 1 täcker bollen med armar och kropp. Spelare 2 skall försöka ta bollen från ettan. Byt Uppgift efter ett tag.

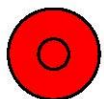


 Bollriktning



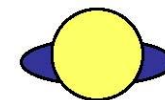


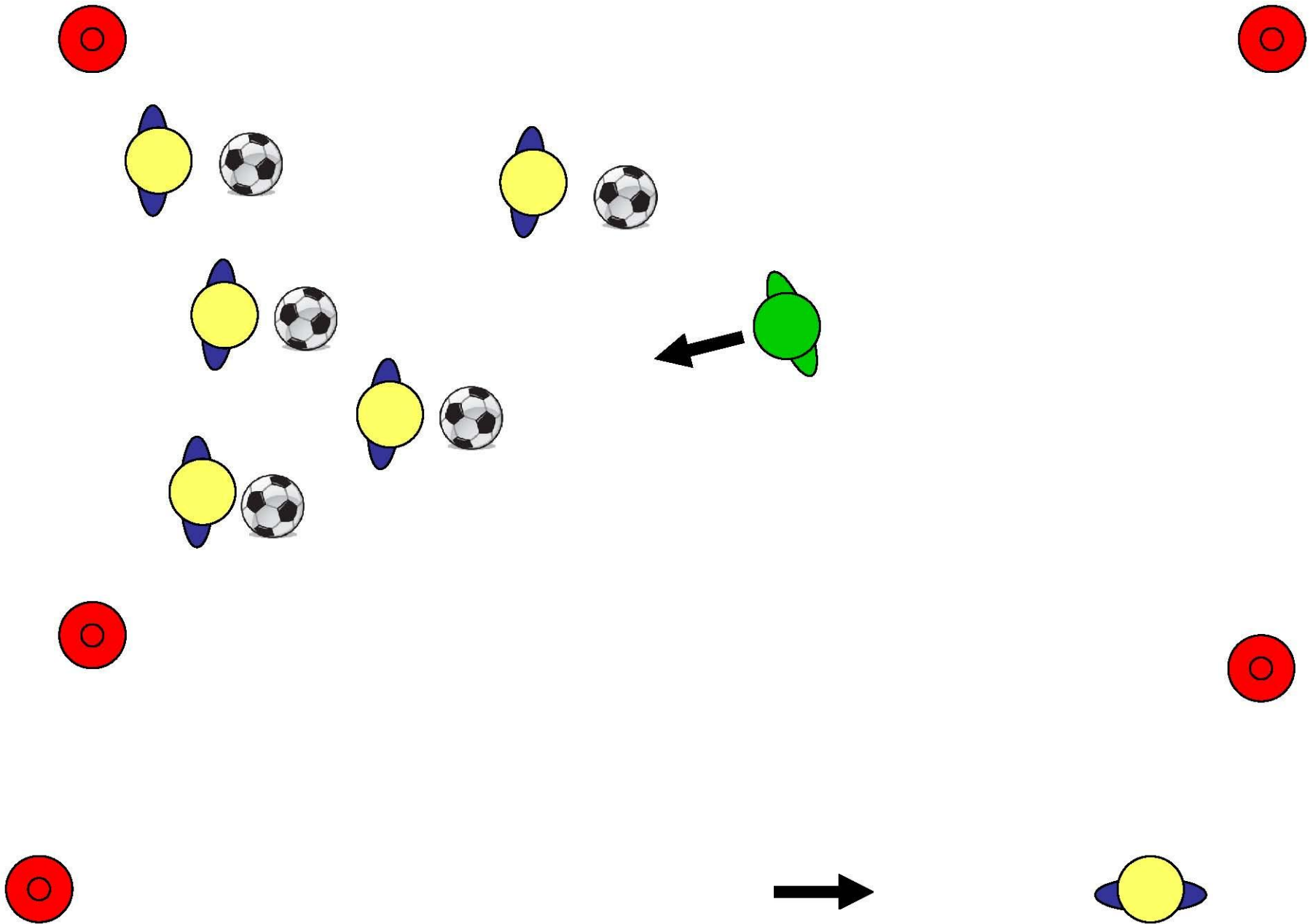
Kommentar: En vanlig datten i grunden. När man blir dattad lyfter man bollen över huvudet och bildar en tunnel med benen. Man blir sedan räddad genom att en kompis kommer och slår en tunnel på en. När barnen är små får dattarna bara gå, annars blir det för svårt.

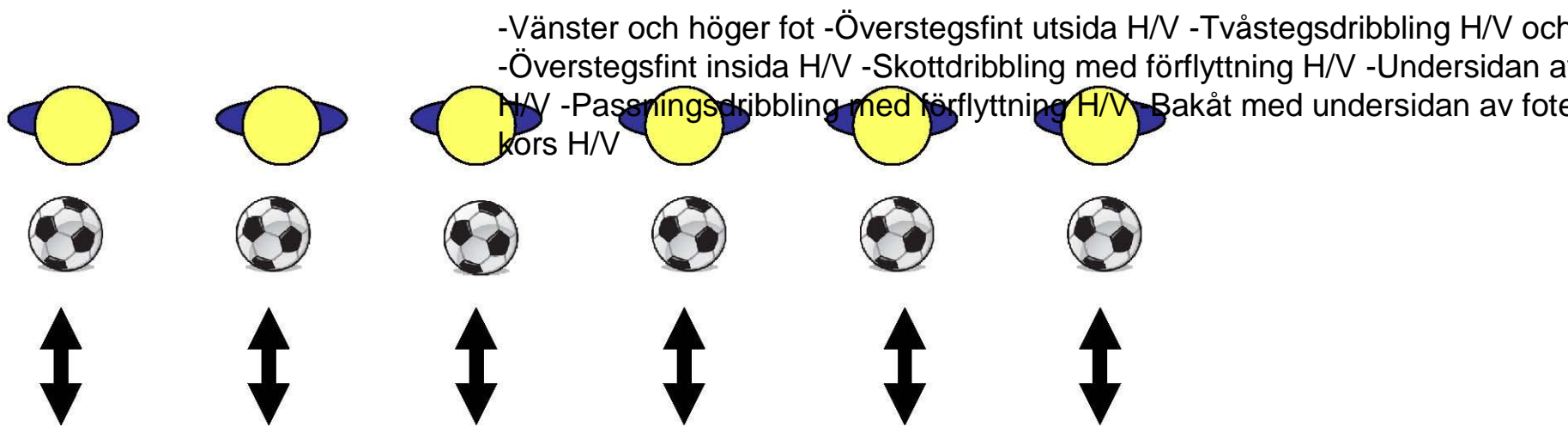


 Bollriktning

 Bollriktning



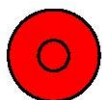




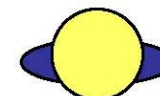
Driva: Finta: Dribbla:

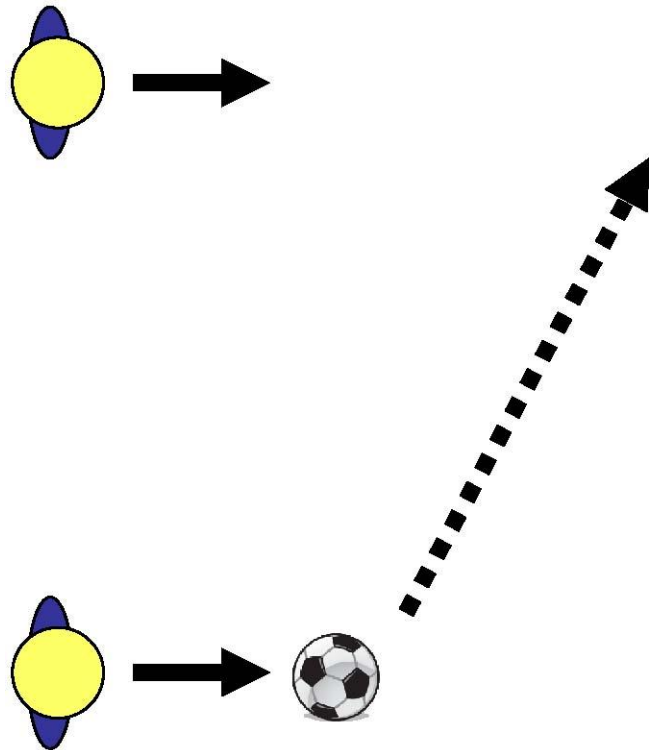
Kommentar: Driva bollen fram och tillbaka över planen samtidigt som man gör olika varianter på att driva bollen, göra finter och dribbla.

 Bollriktning

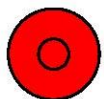


 Fotboll
Kona



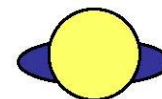


Kommentar: Spelarna joggar framåt och passar bollen mellan varann. Ta emot bollen, driv den några meter och passa tillbaka.



 Bollriktning

 Bollriktning



Övning: Pass, rörelse och avslut

