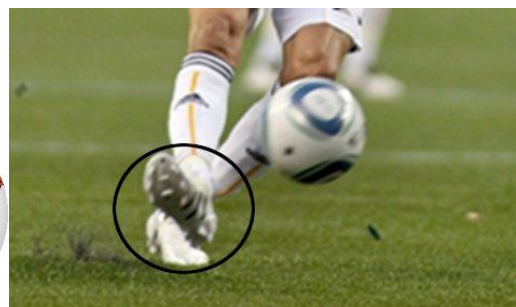




Fotbollsskolan 2022

Tema Dag 1-5

Passning - Mottag



Passning

Boll genom konmål

2 spelare placerar sig cirka 5 meter på var sida om ett konmål och turas om att passa bollen genom målet.



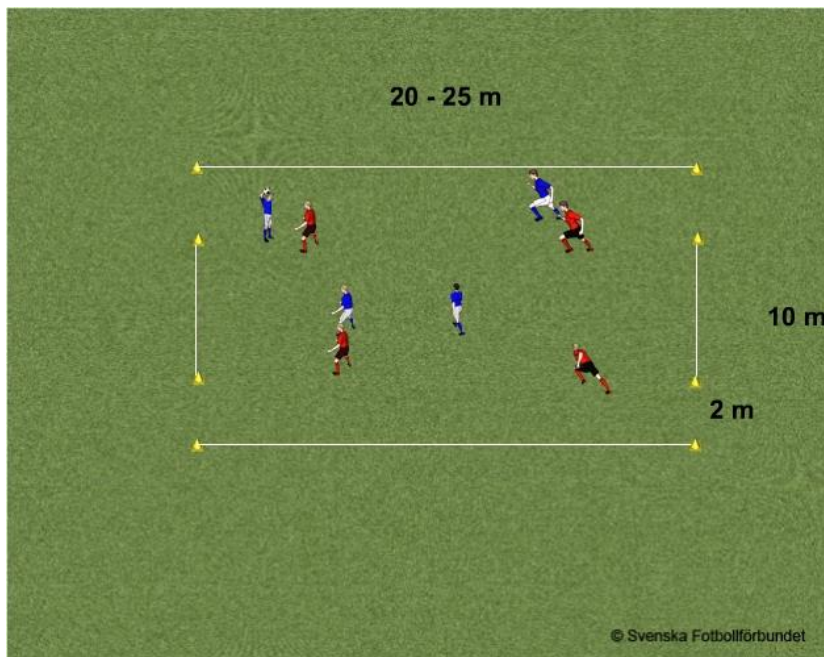
Doppboll

Organisation

2 lag med 4-6 spelare spelar mot varandra.
Större yta vid flera spelare.

Anvisningar

Passning sker med händerna. Spelarna måste "doppa" bollen i marken före ny passning. Spelarna får inte springa med bollen. Brytning får enbart ske vid passning. Mål görs med nick, dock inte efter eget uppkast.



Insidespassning

Syfte

Passning – insidespassning.

Organisation

Avståndet mellan A och B varieras för att öva olika längd på passen och beroende på skicklighet.

Anvisningar

1. A passar bollen till B med fotens insida. B tar emot och passar bollen på samma sätt tillbaka.

Varianter

1. Direktspel.

2. Flytta bollen i sidled och passa bollen med andra tillslaget.

3. Ta med bollen ut i sidled ca 2 meter och spela bollen i ytterläget – åt båda håll.

Instruktionspunkter

- Insidespassning.



Mottagning

Syfte

Mottagning i kvadrat.

Organisation

4 spelare.

En kvadrat på ca 10x10 meter.

Anvisningar

A passar B, som tar emot och passar C och så vidare.

Variation

Mottagning med utsidan och pass med insidan av foten.

Instruktionspunkter

- Mottagning.

- Passning.



Nick – på passning rakt framifrån

Organisation

2 spelare.

Avståndet mellan spelarna anpassas efter kunnande.

Mål = 5 meter.

Anvisningar

1. A kastar upp bollen själv och nickar mot B, som agerar målvakt.

2. B kastar upp bollen mot A, som nickar mot mål.

Efter ett antal nickar (5-10 stycken) byter spelarna roller.

Varianter

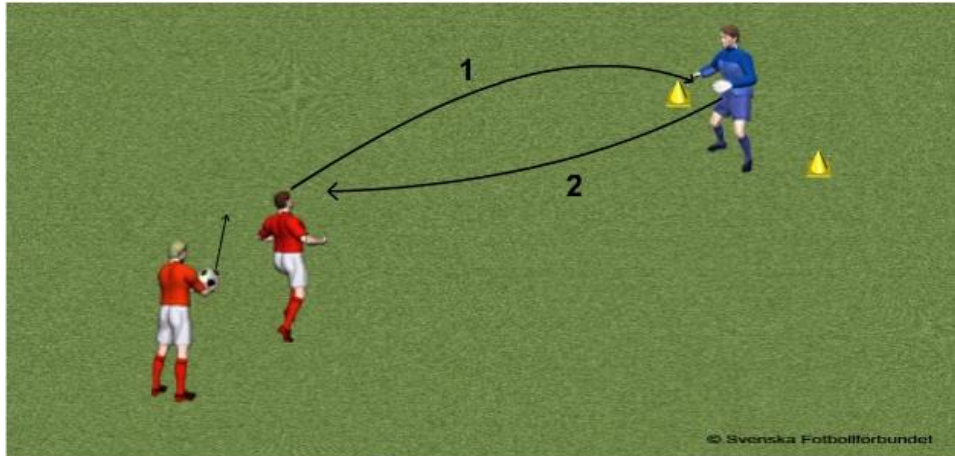
Nick från stillastående.

Nick efter upphopp.

Nick efter ansats och upphopp.

Instruktionspunkter

- Nick
- Kvalitet på kast.



Passning

Syfte

Passning och nick.

Organisation

3 spelare. Avstånd mellan A och C ca 15 meter.

Anvisningar

A passar mötande B, som passar tillbaka till A. Därefter vänder A, möter och får en boll kastad från C, som B nickar tillbaka och så vidare.

Byt uppgifter efter en stund.

Instruktionspunkter

- Passning.
- Nick.



Passning

Syfte

Mottagning, passning och direktpass.

Organisation

5-8 spelare. Avstånd efter färdighet.

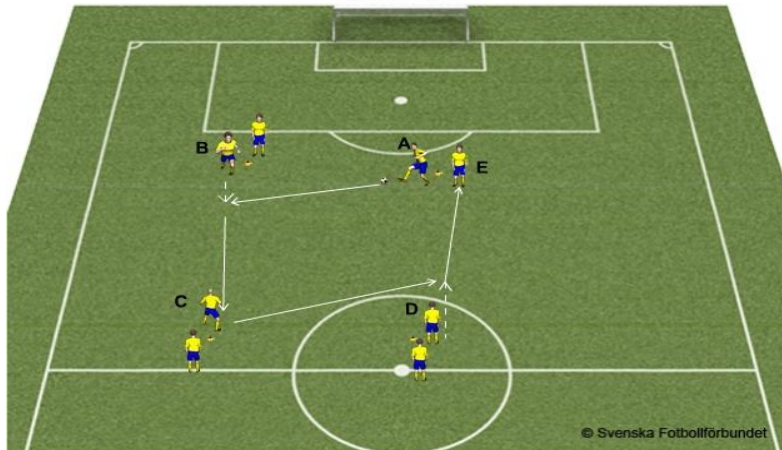
Anvisningar

A passar B, som är i rörelse framåt och direktpassar C. C tar emot bollen och passar D, som är i rörelse framåt och så vidare.

Byt plats genom att följa bollen.

Instruktionspunkter

- Mottagning och passning.
- Direktpass.



Passning

Syfte

Passningar.

Organisation

5-6 spelare. Avstånd mellan A och B efter skicklighet.

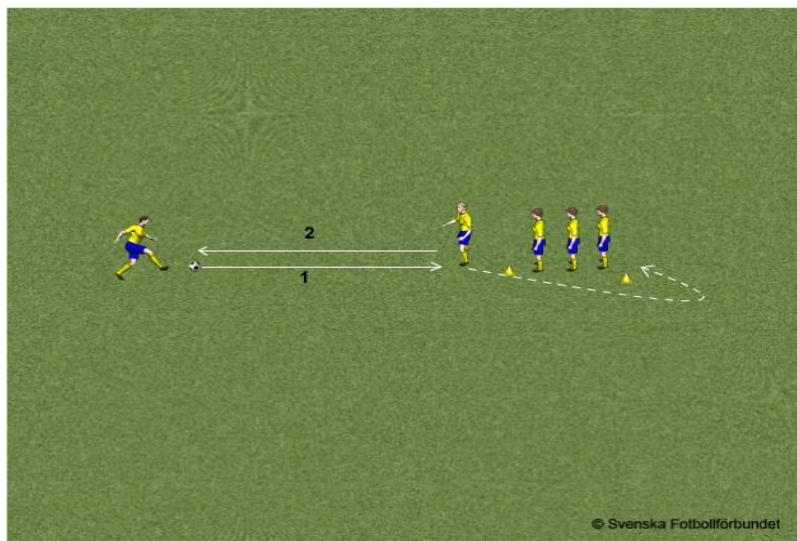
Anvisningar

A passar B som passar tillbaka till A. Efter pass springer B runt och ställer sig sist och så vidare.

Byt A efter en stund.

Instruktionspunkter

- Passning.



Passning

Syfte

Direktpass och driva boll.

Organisation

4-6 spelare.

Avstånd efter färdighet.

Anvisningar

A passar B, som försöker direktpassa tillbaka till A.

A passar C, som tar emot bollen, driver den och passar D och så vidare.

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

Instruktionspunkter

- Direktpass.
- Mottagning.
- Driva bollen.



Passning

Syfte

Passning och mottagningar.

Organisation

Två led med 5-10 spelare i varje, mitt emot varandra med ca 5 meters avstånd.

Avstånd mellan spelarna i led A ca 5 meter.

Anvisningar

Led A är bollhållare. Led B joggar runt och får passningar från spelare i led A som de passar tillbaka.

När led B passat 3-4 varv passar spelare i led A bollen till led B.

Led A joggar runt och led B är bollhållare. Därefter tar bollhållande spelare upp bollen med händerna och kastar den:

Kast - tillbakaspel på volley.

Kast - mottagning bröst och tillbakaspel.

Kast - nick tillbaka.

Driva slalom emellan spelarna.

Instruktionspunkter

- Rätt teknik.



Passning – mottagning

Organisation

5-8 spelare.

Anvisningar

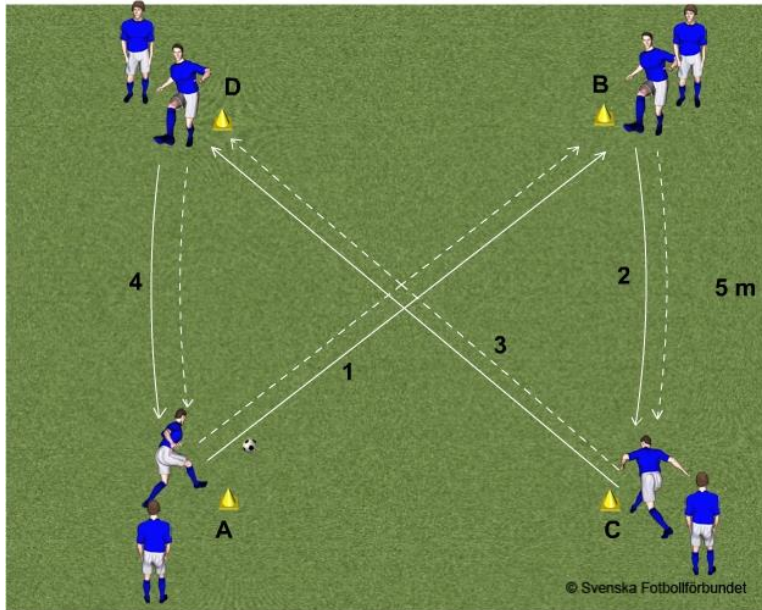
A passar B som passar C, och så vidare.
Byt position genom att följa efter bollen.
Mottagning och pass.

Stegring

2 bollar i spel. Start från A och C.

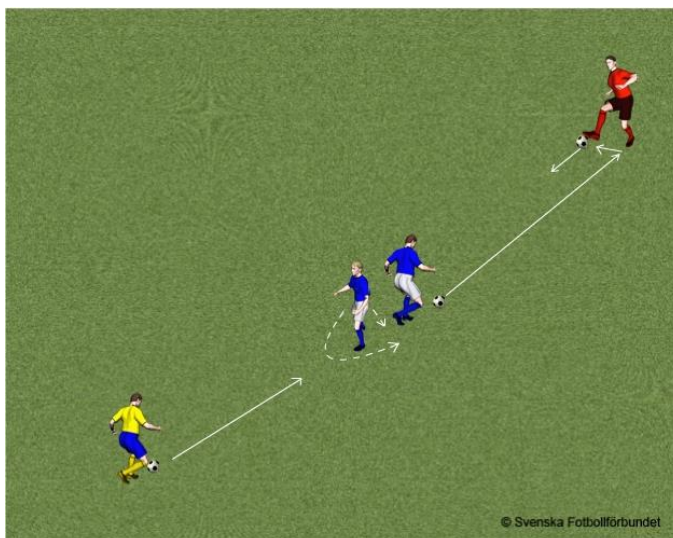
Instruktionspunkter

- Noga i passningar och mottagningar.



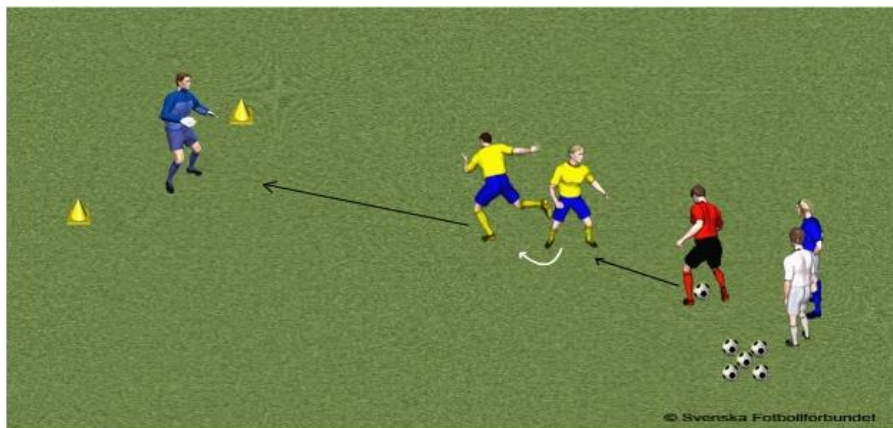
Passning, mottagning/vändning

3 spelare samarbetar. En spelare passar till en kamrat som tar emot, vänder och passar till den tredje spelaren. Denne tar emot och passar tillbaka till mittspelaren och så vidare. Byt uppgifter.



Passning, mottagning/vändning, skott

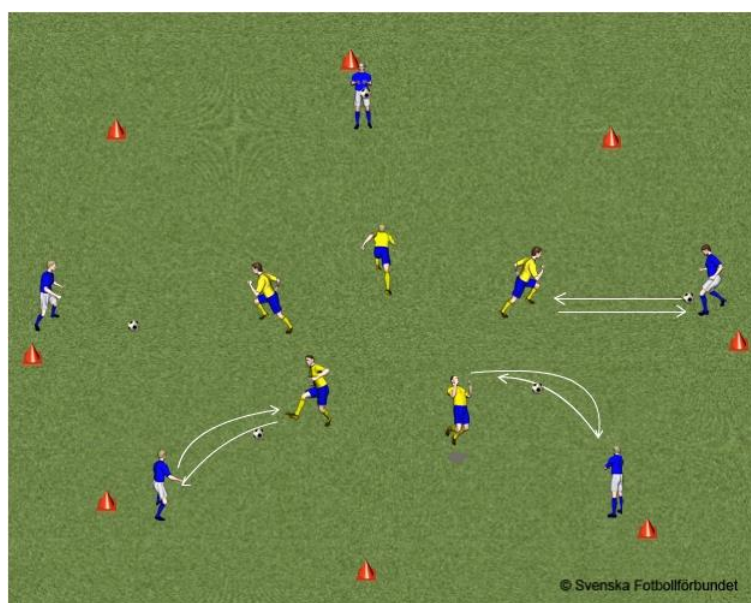
En spelare passar till en kamrat som tar emot, vänder och skuter. Byt uppgifter.



Passning-mottagning

Hälften av spelarna som också är bollhållare bildar en ring. Den andra hälften spelare rör sig oregelbundet i denna ring och söker upp fria spelare med boll för att utföra följande tekniska moment.

1. Pass efter marken från spelare i ytterrigen. Kamraten inne i ringen passar tillbaka och söker sedan upp en ny spelare för att få en passning. Passa varierade – höger och vänster fot.
2. Spelare i ytterrigen kastar bollen med båda händerna till en kamrat inne i ringen, som nickar tillbaka och sedan söker upp en ny spelare för att ta emot en ny nickboll och så vidare.
3. Spelare i ytterrigen kastar bollen med båda händerna till en kamrat inne i ringen, som spelar tillbaka den med en bredsidesvolley. Därefter söker man upp en ny spelare för att återigen kunna passa med bredsidesvolley och så vidare.



Passning-mottagning

Hitta varandra

Samtliga spelare rör sig inom ett begränsat område. Två spelare per boll. Bollen ska passas mellan dessa båda, som försöker att hitta varandra när ingen annan spelare eller boll är i vägen.



Passning-mottagning

Organisation

4-6 spelare. 1 boll

Anvisningar

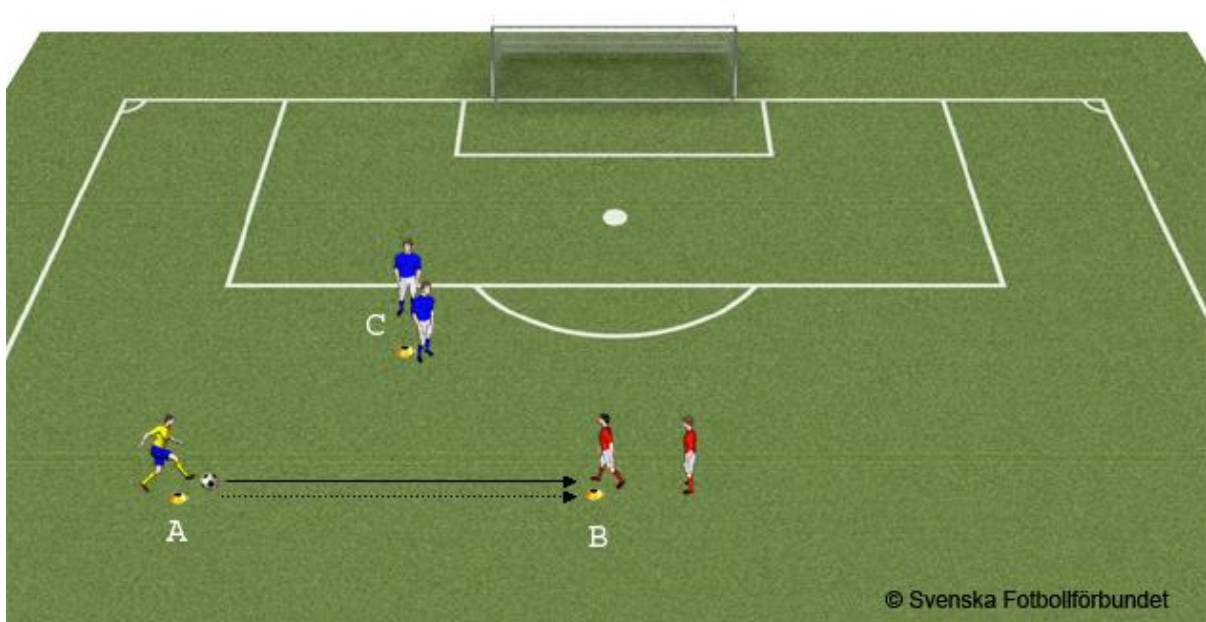
A passar B som tar emot bollen och passar C, och så vidare. Byt position genom att följa efter bollen.

- Mottagning och passning.

- Byt håll efter ett tag.

Instruktionspunkter

Noga i passningar och mottagningar.



2 mot 1 – väggspel

Syfte

Inlärninng av väggspel.

Organisation

3 spelare.

Anvisningar

A passar B, som vänder och väggspelar med C.

B och C byter plats. Byt även uppgift för A efter en stund.

Instruktionspunkter

- Väggspel.



2 mot 1

Syfte

Väggspel.

Organisation

3 spelare.

Anvisningar

A passar B, som direktpassar tillbaka till A, som tar emot, driver mot försvarsspelare C, som agerar passivt. A passerar B genom att väggspela med B.

Arbeta 10-15 gånger på varje plats innan byte av uppgift.

Instruktionspunkter

- Väggspel.



Jägarboll

Organisation

8-10 spelare där en startar som "jägare" med boll.

Anvisningar

Jägaren ska genom att driva bollen och försöka komma så nära spelarna att han/hon kan träffa spelarna med en markboll.

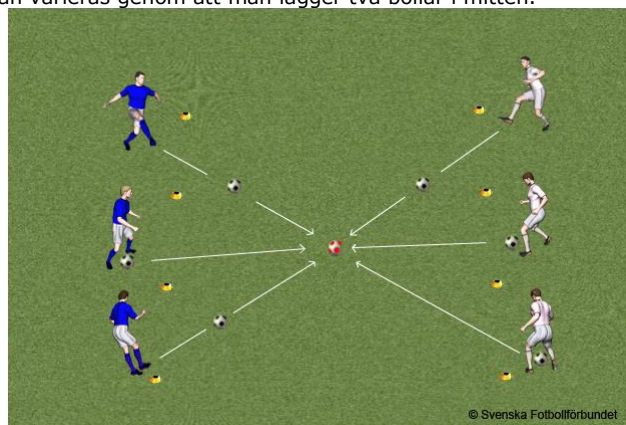
Den träffade spelaren hämtar en väst och hjälper jägaren att jaga de övriga.

Jägarna måste då passa bollen mellan varandra, de får alltså inte driva bollen utan passa den efter marken.



Prickboll

Varje spelare har en boll. Alla försöker träffa en viss bestämd boll i avvikande färg i mitten så att den rullar över det andra lagets linje. Man får hämta bollar inom sitt eget område men bara skjuta bakom egen linje. Poäng när bollen rullar över det andra lagets linje. Övningen kan varieras genom att man lägger två bollar i mitten.



Tunnelboll

Organisation

5-6 spelare i varje lag.

Sätt ut en kon där siste spelare ska stå.

Bestäm avstånd mellan spelarna.

Anvisningar

Den spelare som står främst passar bollen mellan fötterna på sina medspelare. Dessa ska stå med benen brett isär. Om bollen "fastnar" på vägen får någon av spelarna hämta bollen och spela den vidare i tunneln. Bollen måste passera hela tunneln. Siste spelare driver bollen fram så denne blir först och så vidare.



Bollkull

Organisation

Yta: 20-25x20-25 meter.

12-15 spelare, varav 2 eller 3 är jägare. Bollar och västar.

Anvisningar

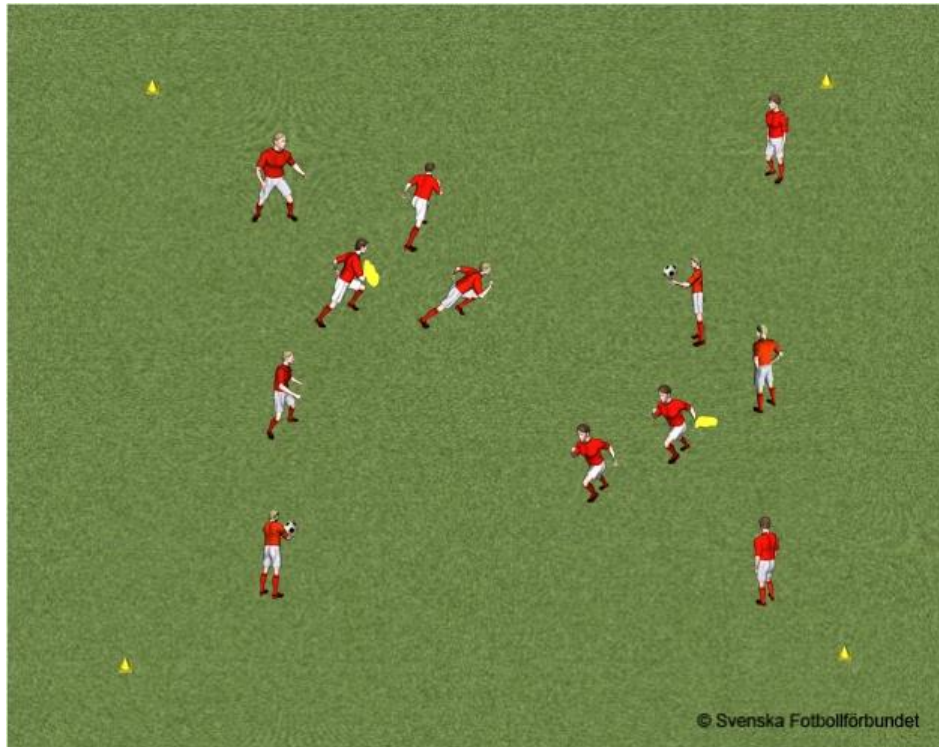
2 eller 3 spelare har västar synliga i handen för att visa att de jagar.

Bland övriga spelare finns 2 eller 3 bollar som kastas emellan varandra.

Den spelare som har bollen får inte "kullas".

Spelarna måste titta upp samt vara beredda att fånga bollen som kastas till dem när de jagas.

Ny "kullad" spelare tar västen i handen och jagar.

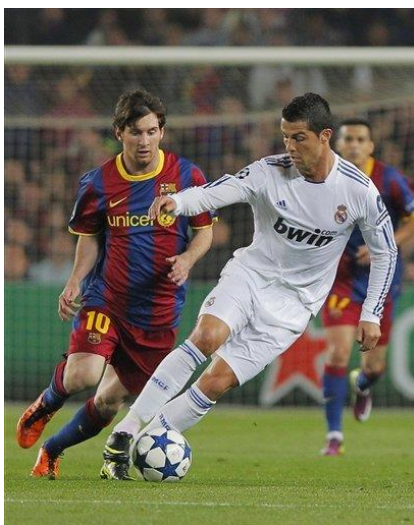




Fotbollsskolan 2022

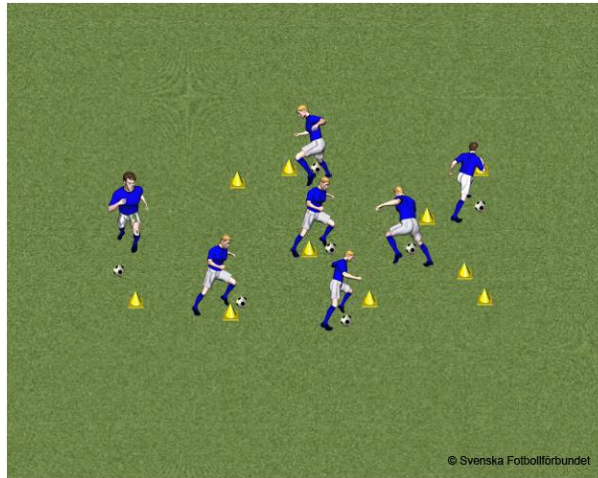
Tema Dag 2-6

Driva – Finta - Dribbla



Driva boll

Spelarna ska försöka driva bollen runt en markerad bana eller runda så många olika markeringar som möjligt med bollen under kontroll och utan att krocka med sina kamrater. Utforma banan efter dina egna idéer och de yttre förutsättningarna.



Driva-finta/dribbla

Syfte

Driva, finta/dribbla.

Organisation

1 boll/spelare.

Alla spelare inom en begränsad yta, vars storlek beror på antalet spelare och på om man vill träna med många spelare inblandade.

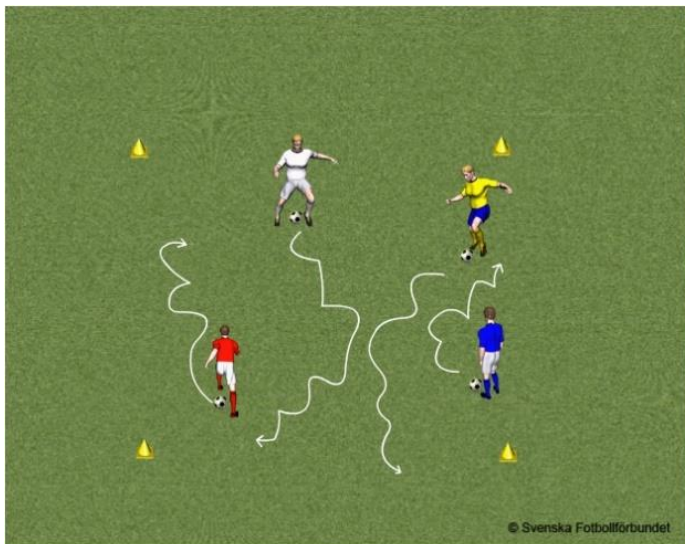
Anvisningar

Driv bollen framåt med varierat sätt att driva.

Lägg in finter och gör dribblingar genom att agera som om de andra spelarna är motståndare.

Instruktionspunkter

- Driva.
- Finta.
- Dribbla.



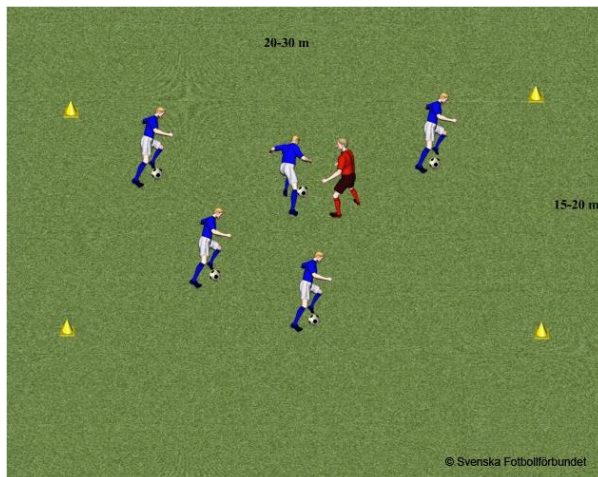
Driva boll

Organisation

Fritt antal spelare med en spelare utan boll som ska försöka bryta övriga spelares dribblingsförsök.
Längden på plan 20-25 meter.

Anvisningar

Spelarna försöker dribbla bollen från ena sidan till andra utan att spelaren utan boll bryter försöket.
De spelare som spelaren utan boll bryter för, lägger undan sin boll och hjälper spelaren utan boll i nästa vända.
Övningen är slut när endast en spelare har kvar sin boll d v s segraren.



Finta/dribbla – driva

Syfte

Finta/dribbla, driva.

Organisation

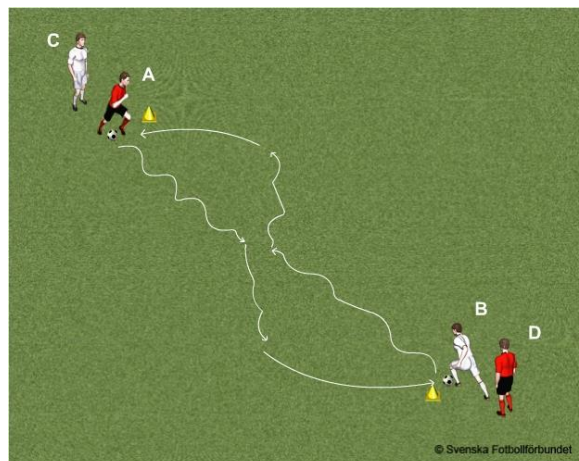
4-6 spelare.
Avstånd mellan A och B = 10-15 meter.

Anvisningar

A och B startar samtidigt och driver emot varandra, gör en finta på lämpligt avstånd från varandra (ganska nära) och dribblar förbi.
Båda spelarna går till höger respektive vänster varannan gång.
Bollhållarna (A + B) passar/gör en överlämning till nästa spelare (C+D), som agerar på samma sätt.

Instruktionspunkter

- Finta.
- Dribbla.
- Driva.



Finta/dribbla – driva

Syfte

Finta/dribbla, driva.

Organisation

Yta: 20x10 meter.

2 spelare.

Anvisningar

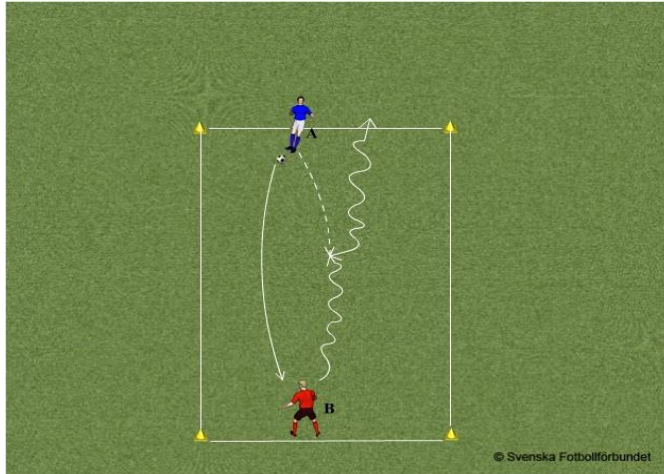
A spelar bollen till B, som ska finta och dribbla sig förbi A.

Mål räknas om B driver bollen under kontroll över mållinjen.

Gör ett antal försök och byt sedan uppgift.

Instruktionspunkter

- Finta.
- Dribbla.
- Driva.



Finta/dribbla – driva

Syfte

Driva, finta och dribbla.

Organisation

1 spelare/boll.

Arbeta från långlinje till långlinje eller från kortlinje till mittlinje.

Anvisningar

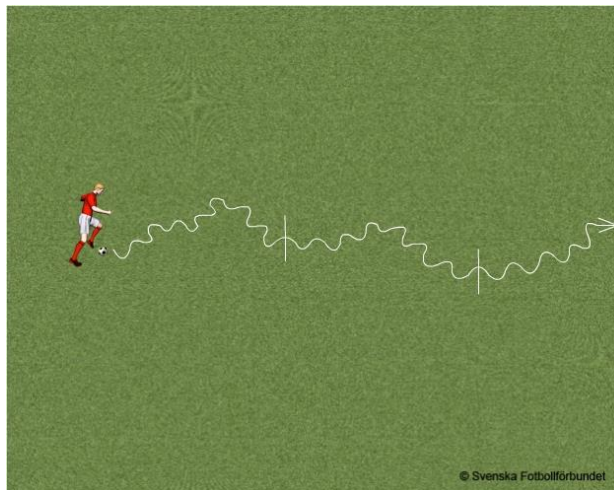
Spelaren driver bollen framåt och gör riktningsförändringar, variera farten, stanna helt ibland.

Försök att ibland driva i så hög fart som möjligt och lägg in finter ibland.

Träna att driva med båda fötternas in- och utsidor.

Instruktionspunkter

- Driva.
- Finta.



Finta/dribbla – driva

Syfte

1 mot 1.

Organisation

Yta: 15-20x10meter.

4 spelare.

Anvisningar

A ska försöka finta/dribbla sig förbi B och driva bollen över till motsatt sida.

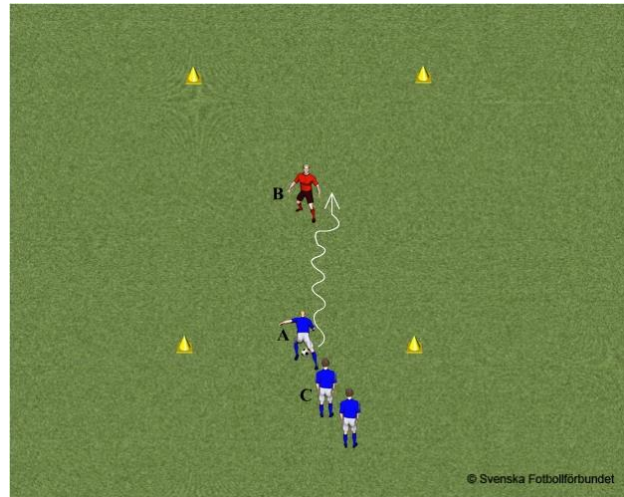
Bryter B spelar han/hon bollen till C som dribblar mot B. A ställer sig sist.

Börja med att B är lite passiv.

Byt uppgift efter en stund.

Instruktionspunkter

- Finta
- Dribbla
- Driva



Finta/dribbla, driva

Syfte

Finta/dribbla, driva.

Organisation

3 spelare.

Avståndet mellan spelarna kan variera. Ett lämpligt avstånd att utgå ifrån kan vara 10-15 meter.

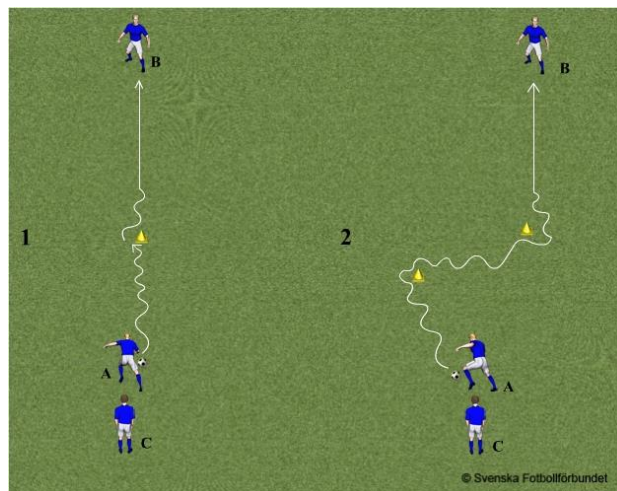
Anvisningar

1. A driver mot konen, som fungerar som en tänkt motståndare, gör en fint och dribblar förbi. A passar/gör en överlämning till B och tar Bs plats. B driver mot konen och så vidare.

2. Som (1), men nu runt två koner.

Instruktionspunkter

- Finta.
- Dribbla.
- Driva.



1 mot 1 - Dribblingsmästaren

Syfte

Tävla i 1 mot 1 situation – Dribblingsmästaren.

Organisation

Fritt antal spelare som arbetar parvis.

3 kvadrater på ca 10x10 meter.

Anvisningar

A startar från kvadrat 1 med att driva bollen in i kvadrat 2. Här möter A spelare B som han/hon ska försöka finta och dribbla sig förbi och ta sig in i kvadrat 3.

A måste ha bollen under kontroll för att försöket ska betraktas som lyckat.

A har 5-10 sekunder på sig att nå kvadrat 3 och får då 1 poäng.

Du som tränare avgör hur många sekunder.

Byt uppgifter.

Instruktionspunkter

- 1 mot 1.



2 mot 1

Syfte

Driva, överlämning.

Organisation

2 spelare varav en med boll vid varje kon, formerade i en cirkel. Konerna placeras mitt emot varandra parvis. Jämt antal par nödvändigt.

Anvisningar

Bollhållaren, t ex A och B driver bollen över till motsatt kon och lämnar över bollen till spelaren utan boll t ex C och D.

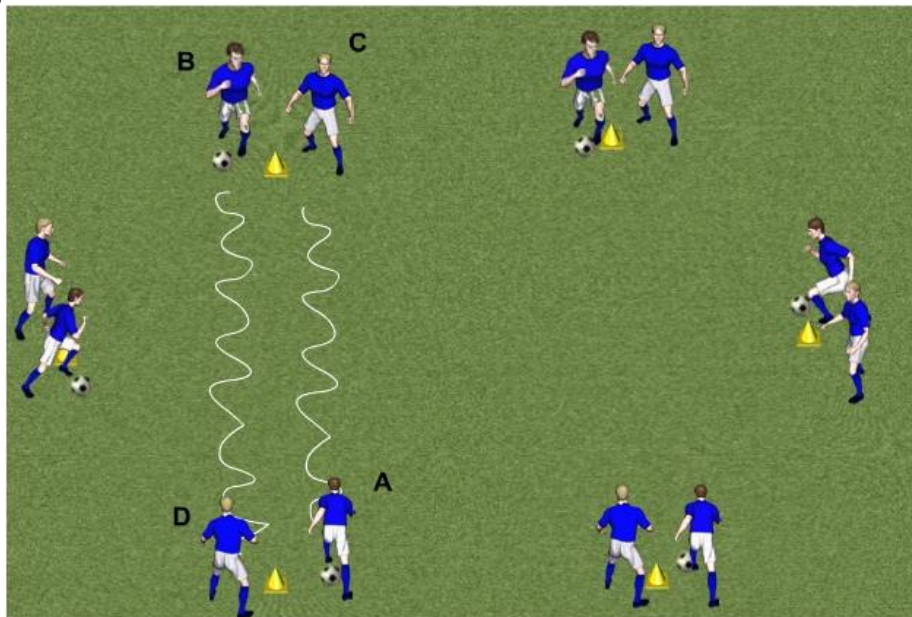
Alla bollhållare agerar samtidigt.

Sedan driver de nya bollhållarna t ex C och D, över på samma sätt.

Instruktionspunkter

- Driva

- Överlämning



2 mot 1

Syfte

Överlappning.

Organisation

2 spelare / boll, på en fri yta.

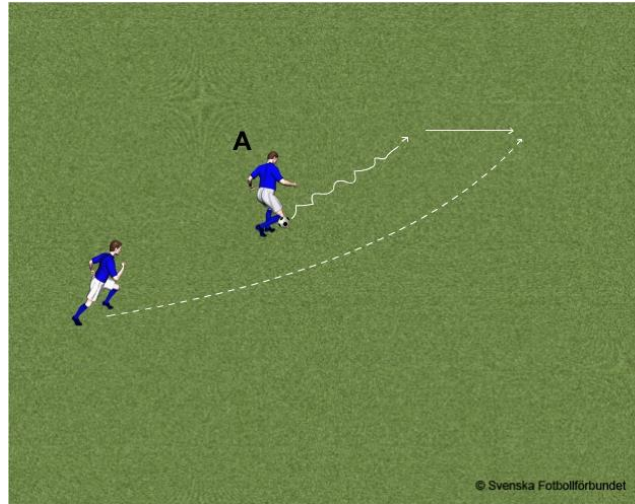
Anvisningar

A driver bollen framåt. B kommer på överlappning. A spelar bollen till B.

B blir bollhållare och A kommer på överlappning.

Instruktionspunkter

- Överlappning



2 mot 1

Syfte

Överlappning

Organisation

3 spelare.

Anvisningar

A passar B, som direktpassar tillbaka till A, som tar emot och driver mot försvarsspelare C, som agerar passivt. B gör en överlappning och får en passning i djupled av A.

Arbeta 10 gånger på varje plats innan byte av uppgift.

Instruktionspunkter

- Överlappning



2 mot 1

Syfte

Överlämning – driva.

Organisation

6-8 spelare numrerade från 1-8.

Yta: Ca 15x15 meter.

Spelarna rör sig hela tiden inne i kvadraten. Spelare 1 gör överlämning med spelare 2, som söker spelare 3 och så vidare.

Vid flera spelare 2 bollar igång.

Instruktionspunkter

- Överlämning.
- Driva.

OBS ingen bild

2 mot 1

Vad

Att göra överlämning.

Varför

För att kunna göra överlämning och skjuta vid straffområdet..

Hur

Instruktion i överlämning och skott – grund.

Praktisera

Organisation: 6-12 spelare.

Avstånd efter färdighet.

Anvisningar: A passar B, som driver bollen mot mötande C.

B gör en överlämning med C, som driver bollen och skjuter.

A till B, B till C och C till A



Bollstafett

Bollstafett: 3-5 spelare i varje lag. Första spelaren i varje lag startar från en linje, driver bollen runt en kon och tillbaka och passar den sedan till nästa spelare.



Driva boll

Organisation

Fritt antal spelare med en spelare utan boll som ska försöka bryta övriga spelares dribblingsförsök. Längden på plan 20-25 meter.

Anvisningar

Spelarna försöker dribbla bollen från ena sidan till andra utan att spelaren utan boll bryter försöket. De spelare som spelaren utan boll bryter för, lägger undan sin boll och hjälper spelaren utan boll i nästa vända. Övningen är slut när endast en spelare har kvar sin boll d v s segraren.

Obs ingen bild

Engelsk stafett

Organisation

4 lag med 4 spelare i varje. Sätt ut koner där bollen ska ligga. Bestäm avstånd mellan lagen.

Anvisningar

Spelarna tilldelas varsitt nummer. Tränaren ropar t. ex "4". Spelare med nummer 4 springer fram och till bollen, driver den runt samtliga lag och lägger den vid startkonan och ställer sig på sin plats.

Sevraren får 5 poäng, tvåan 3 poäng, trean 2 poäng och fyran 1 poäng.

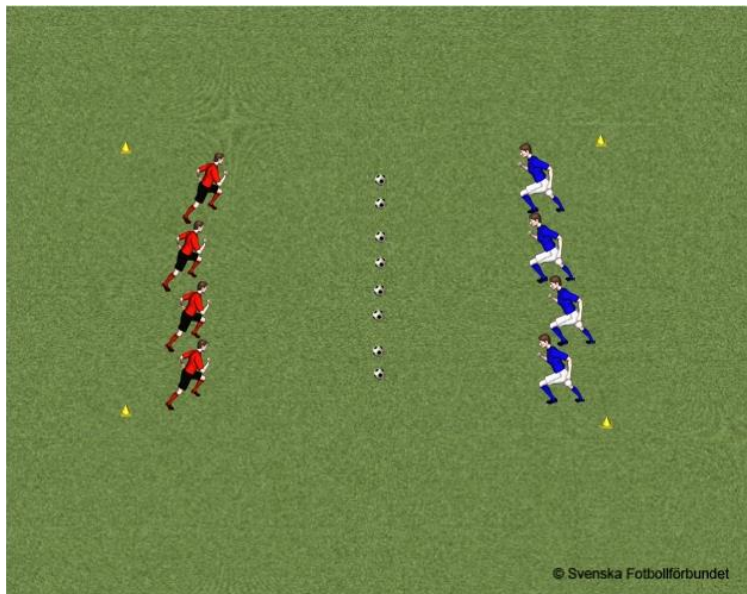
Alla springer lika många gånger.



Hämta bollen

Hämta bollen: Två lag står på var sin linje. Inom ett område mellan lagen placeras bollar – en boll per spelare. Vid signal springer varje spelare och hämtar en boll, driver den tillbaka till sin linje och sätter foten på bollen. Det lag där alla spelarna först står stilla med foten på bollen har vunnit.

Variant: Dribbla runt en kon bakom linjen och sedan tillbaka till linjen.



Konskog

Konskog: Dribbla runt koner utan att vidröra dem med bollen. Dribbla huller om buller runt så många koner som möjligt. Vid signal – stanna vid en kon.



Täcka bollen

Organisation

Fritt antal spelare med varsin boll.
Spelyta efter antal spelare.

Anvisningar

Spelarna driver bollen inom ett begränsat område. Det gäller att täcka sin egen boll och sparka ut kamraternas boll utanför området. Låt de som blir utsparkade återinträda i "spelet".

OBS ingen bild



Fotbollsskolan 2022

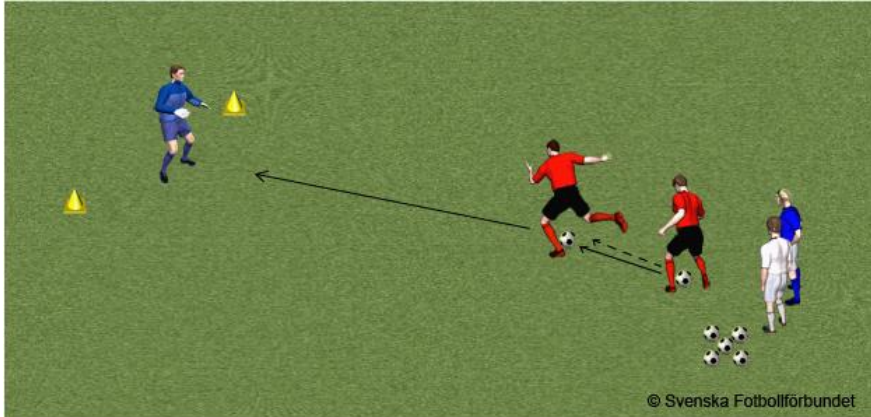
Tema Dag 3-7

Skott – Avslut



Skott

Spelaren spelar fram bollen och skjuter på rullande boll mot mål. Välj skottavstånd efter hur duktiga spelarna är.



Skott

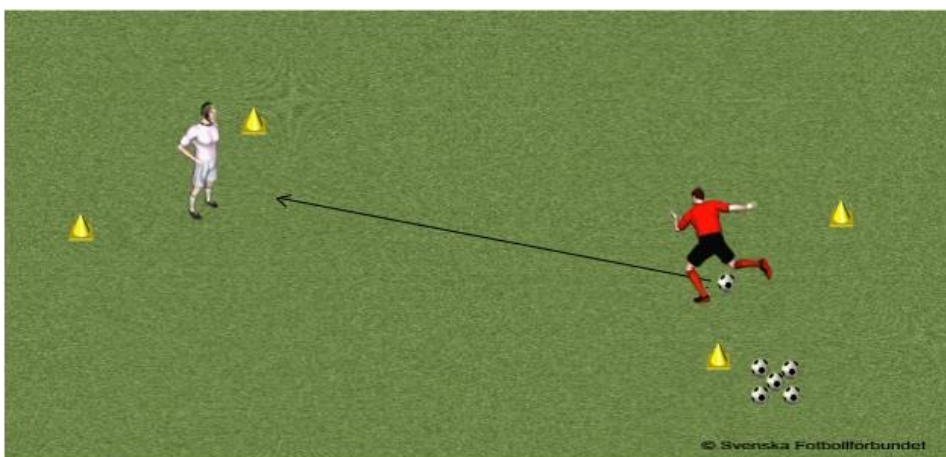
Spelaren driver bollen mellan 2-3 markeringar och skjuter mot mål. Anpassa avstånden efter spelarnas skicklighet.



Skott

Skott på mål:

Två spelare i var sitt litet mål. Det gäller att göra mål på sin kamrat och att som målvakt vakta sitt eget mål. Anpassa avstånden mellan målen efter barnens skjutförmåga.



Skott

Skott på mål:

Två spelare med var sin boll skjuter vartannat skott mot ett cirka 3 meter brett mål med en tredje spelare som målvakt. Byt uppgifter ofta.



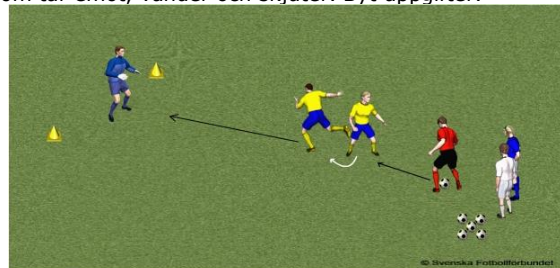
Nick, skott

Spelaren kastar bollen och nickar framåt. När spelaren fått bollen under kontroll avslutas med skott mot mål.



Passning, mottagning/vändning, skott

En spelare passar till en kamrat som tar emot, vänder och skjuter. Byt uppgifter.



Skott

Syfte

Skott efter direktpass.

Organisation

8-10 spelare. 1 målvakt.

Anvisningar

A passar mötande B som direktpassar i djupled till A, som försöker skjuta direkt.

Byt led.

Byt sida för skott efter en stund.

Instruktionspunkter

- Direktpass.
- Skott.



Skott

Syfte

Skott efter djupledslöpning.

Organisation

4-8 spelare. 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

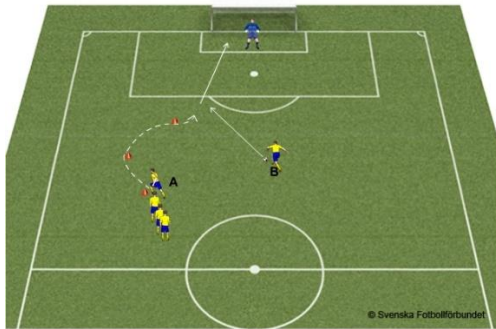
Anvisningar

A springer runt några koner och får en passning i djupled av B, som A avslutar med skott.

Byt B efter en stund.

Instruktionspunkter

- Skott.
- Djupledspassning.



Skott

Syfte

Skott efter djupledslöpning.

Organisation

10-12 spelare. 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

Anvisningar

A springer i djupled och får en passning från B, som A tar emot och avslutar med skott.

Nästa pass från D till C och så vidare.

Byt platser.

Instruktionspunkter

- Skott



Skott

Vad

Att skjuta direkt.

Varför

För att utnyttja en målchans så snabbt som möjligt.

Hur

Visa – Förklara - Visa igen och Öva.

Instruktion i passning - grund och skott – grund.

Praktisera

Organisation: Hela laget och 2 målvakter.

Avstånd mellan målen 15-20 meter.

Anvisningar: A passar B, som försöker passa direkt till framspringande A som skuter.

A och B byter plats.

C passar D o s v.



Skott

Vad

Att skjuta.

Varför

För att snabbt utnyttja och avsluta en målchans.

Hur

Visa – Förklara – Visa igen och Öva.

Instruktion i passning – grund och skott grund.

Praktisera

Organisation: Hela laget och 2 målvakter.

Avstånd mellan målen ca 20 meter.

Anvisningar: A passar mötande B, som försöker direktpassa tillbaka till framspringande A som skuter.

A och B byter plats.

Nästa pass från C till D o s v



2 mot 1

Vad

Att göra överlämning.

Varför

För att kunna göra överlämning och skjuta vid straffområdet..

Hur

Instruktion i överlämning och skott – grund.

Praktisera

Organisation: 6-12 spelare.

Avstånd efter färdighet.

Anvisningar: A passar B, som driver bollen mot mötande C.

B gör en överlämning med C, som driver bollen och skjuter.

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



4 mot 2 + målvakt

Syfte

Avslut - Komma till avslut (anfallsspel)

Organisation

Yta: En planhalva - förlängt straffområde.

4 anfallsspelare mot 2 försvarsspelare + målvakt.

Två grupper á 6 spelare kan öva mot varje mål, grupperna turas om att anfalla. Avstånd och mål efter färdighet.

Anvisningar

A spelar en hög boll mot huvudet på försvarsspelare B.

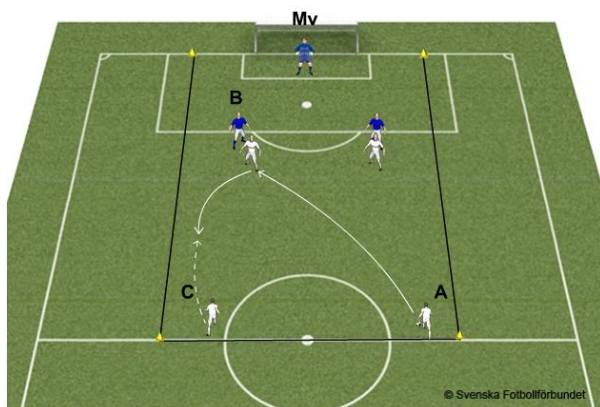
B nickar eller passar med foten bollen till C.

Försvarsspelarna spelar ut bollen varannan gång.

Sedan är det spel 4 mot 2, där anfallarna ska försöka komma till avslut.

Instruktionspunkter

- Instruktion i att komma till avslut.
- Avslutning.



Inlägg

Syfte

Träna inlägg och avslut.

Organisation

4-8 spelare och 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

Anvisningar

A slår inlägg till B, som avslutar. C slår inlägg som D avslutar.

Spelarna flyttar runt i en 8a.

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

Variation

A och C slår inlägg till D och B som avslutar.

Instruktionspunkter

- Inlägg.
- Avslutning, skott eller nick.



Inlägg

Syfte

Inlägg efter en lång passning.

Organisation

6-10 spelare och 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

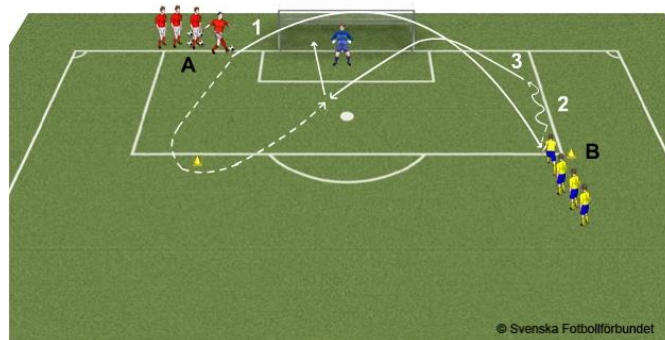
Anvisningar

A slår en hög, lång passning till B, som tar emot, driver mot kortlinjen och slår inlägg till A, som rundat en kon och kommer på avslut.

Byt platser.

Instruktionspunkter

- Inlägg.
- Avslutning, skott eller nick



Expressboll

Expressboll: 2 lag på varje linje. Varje spelare har en boll. Leken går ut på att sparka så många bollar som möjligt från egen linje till motståndarnas område. Bollar som ligger på eget område får hämtas, men måste sparkas från egen linje över till motståndarna.

Det lag som har minst antal bollar kvar på eget område, när du ger signal, har vunnit.





Fotbollsskolan 2022

Tema Dag 4-8

Spelövningar



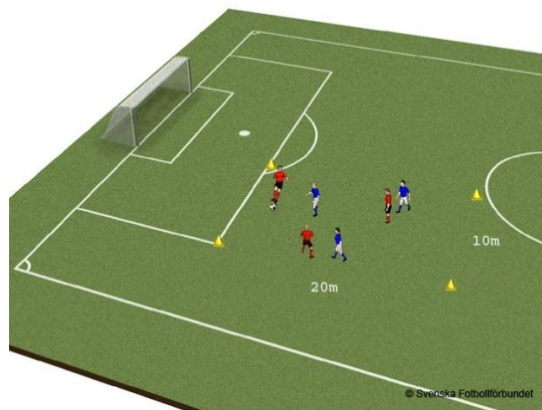
Parboll

Parboll: Två lag spelar mot varandra mot två mål. Spelarna ska hålla varandra i händerna två och två under spelet.



Spelträning

3 mot 3 eller 4 mot 4. Använd små ytor (ca 10x20 meter) och få spelare i varje lag, för att alla ska få många bollkontakter.



Spelträning

Syfte

Spel.

Anvisningar

Två lag med 4-6 spelare i varje samt målvakter.

Spelyta ca 20x30 meter.

Anvisningar

Vilket lag gör flest mål på 3 minuter?

Inga inkast, hörnor etc. Spelar något lag ut bollen startar andra laget målvakt spelet med ny boll.

Instruktionspunkter

- Kom snabbt till avslut.



Numerärt överläge

Syfte

Avsluta i numerärt överläge med fria anfallsspelare.

Organisation

Spelyta: 30x20-25 meter.

Två lag med 4-5 spelare i varje, samt 2 "fria" anfallsspelare.

2 målvakter.

Anvisningar

Två lag spelar mot varandra. Anfallande lag har 2 "fria" spelare att tillgå.

Byt uppgifter efter en stund.

Spela ca 3 minuter och vila ca 1minut.

Stegring

Högst 2 tillslag för anfallande lag.

Instruktionspunkter

- Numerärt överläge.
- Omställning i försvars- och anfallsspel.
- Snabbt till avslutning.
- Retur.



Spelträning

Syfte

Många skott.

Organisation

3 lag med 3-4 spelare i varje samt 1 målvakt.

En spelyta på ca 15x 20 meter ca 10 meter framför mål.

Anvisningar

Tränaren spelar in bollen på spelplanen.

3 lag spelar mot varandra och ska försöka komma till skott inom spelytan.

Vilket lag gör mest mål?

Instruktionspunkter

- Skott.
- Passningar.
- Kamp.



Spelträning

Syfte

Avslut efter nick eller skott.

Organisation

2 lag med vardera 4-5 spelare. 2 inläggare och 1 målvakt.

Spelyta ca 15x15meter.

Anvisningar

Inläggarna A och B slår inlägg som något av de 2 lagen försöker avsluta.

Vilket lag gör mest mål på 3 minuter?

Byt inläggare efter en stund.

Instruktionspunkter

- Komma snabbt till avslut med nick eller skott.
- Retur.



Spelträning

Syfte

Snabbt komma till avslut 2 mot 2.

Organisation

12-16 spelare och målvakt.

Avstånd mellan A och C ca 20 meter.

Anvisningar

A slår en lång passning till C, som tar emot och driver bollen mot mål med även D som anfallsspelare.

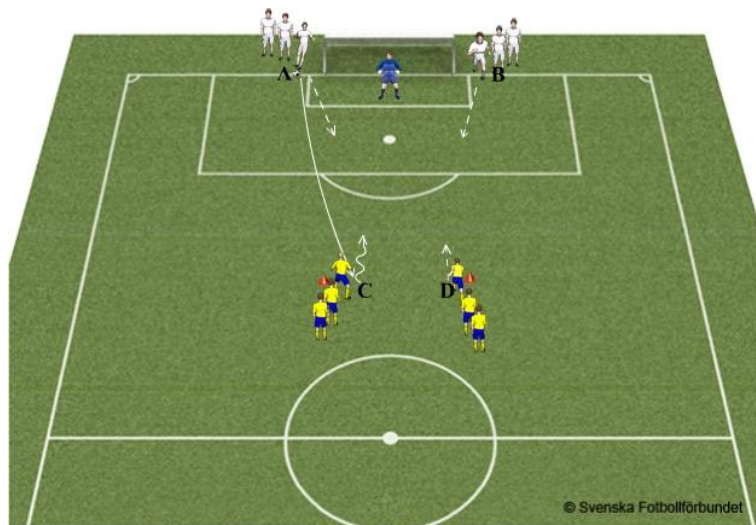
A och B springer ut som försvarsspelare.

Bryter A och B försöker de avsluta d v s båda lagen kan avsluta.

Byt platser.

Instruktionspunkter

- Finta och dribbla.
- Passningar.
- Skott.



Spelträning

Syfte

Passningsspel med korta och långa passningar.

Organisation

2 lag med 5-7-spelare i varje.

Spelyta efter färdighet.

Anvisningar

Ett lag ska försöka ha 10 pass i rad för att få 1 poäng.

Det andra laget försöker bryta och ha 10 pass i rad och så vidare.

Instruktionspunkter

- Korta och långa pass.
- Rörelse.



Spelträning

Syfte

1 mot 1 och avslut.

Organisation

10-12 spelare samt målvakt.

Spelyta ca 15x15 meter.

Avstånd till mål efter färdighet.

Anvisningar

Spelarna är uppdelade i par med numrering 1,2,3 o s v och passar varandra i spelzonen.

När tränaren ropar ett nummer springer den som har bollen mot mål och försöker avsluta.

Den andre springer efter som försvarsspelare utan att fälla bollhållaren.

Efter avslut in i spelzonen igen.

Instruktionspunkter

- Driva bollen.
- Skott



Spelträning

Syfte

Passningsspel med direktpass.

Organisation

5-6 spelare i varje lag varav 2 är "väggar".

Spelplan ca 20x20 meter.

Anvisningar

Lagen passningsspelar mot varandra och har 2 spelare per lag utanför spelplan som de kan passa till. "Väggarna" måste direktpassa tillbaka.

Spela ca 3 minuter och byt uppgifter.

Instruktionspunkter

- Passningsspel.



Spelträning

Syfte

Passningsspel med många små mål.

Organisation

Två lag med 4-6 spelare i varje. En fri spelare. 6 små mål på ca 1,5 meter.

Spelplan ca 30x30 meter.

Anvisningar

Två lag spelar mot varandra. Bollhållande lag har en fri spelare att tillgå.

Mål görs i de små målen genom att en spelare spelar bollen genom målet och en medspelare tar emot på andra sidan.

Ett lag får inte göra två mål i rad i samma mål.

Den fria spelaren får varken passa eller ta emot bollen i samband med mål.

Spela 2-3 minuter och vila. Byt fri spelare.

Instruktionspunkter

- Passningsspel.



Spelträning

Syfte

Passningsspel på begränsad yta.

Organisation

Två lag med 4-5 spelare i varje samt ett lag med 4-5 spelare som "väggar".

Spelplan ca 20x30 meter.

Anvisningar

Två lag passningsspelar mot varandra och ett lag är "väggar" och spelar tillbaka bollen till bollhållande lag. Spela ca 2-3 minuter och därefter byte av lag.

Instruktionspunkter

- Passningsspel.



Spelträning

Syfte

2 mot 1 och skott.

Organisation

12-18 spelare och 2 målvakter.

Spelplan ca 20x25 meter.

Anvisningar

A startar med att driva bollen och ska ihop med B försöka spela sig förbi C, som startar vid mittplan. Bryter B spelar han/hon till egen målvakt.

A och B byter sida efter avslutat anfall.

D och E startar mot F och så vidare.

Stegring

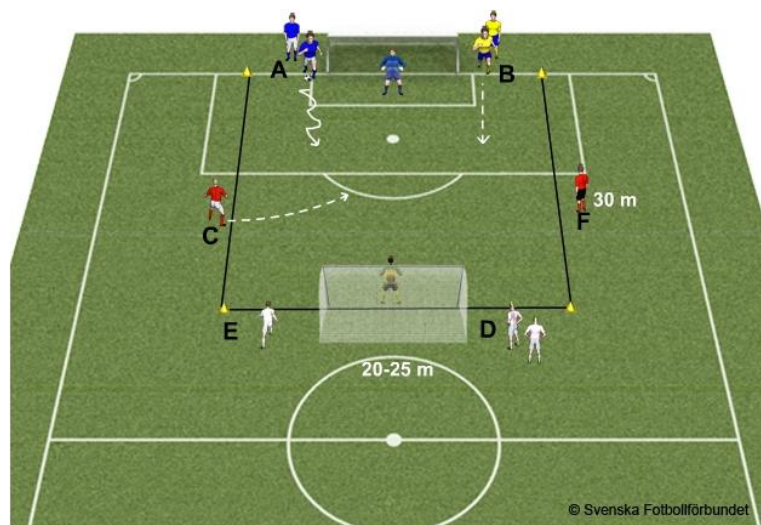
2 mot 2.

Instruktionspunkter

- 2 mot 1.

- Skott.

- Retur.



Spelträning

Syfte

Anfallsspel.

Organisation

6 spelare och två mål på ca 3 meter.

Spelplan ca 25x20 meter.

Anvisningar

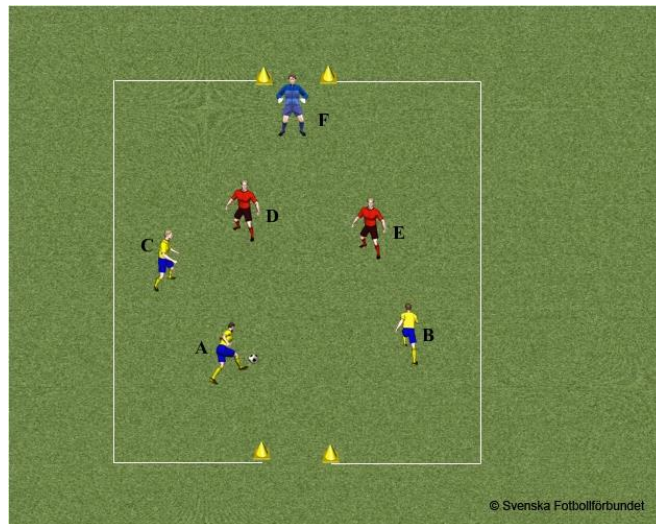
A, B och C anfaller mot D och E med F som målvakt.

Efter 5 anfall byter lagen uppgift.

Byt roller inom lagen efter hand.

Instruktionspunkter

- Passningsspel.



Spelträning

Syfte

2 lag med 4 till 6 spelare i varje. 4 stora koner, eller bollar i hörnen. Spelyta efter färdighet.

Organisation

Lag A försvarar sina 2 mål i hörnen och lag B sina.

6 passningar i rad utan att motståndaren bryter ger poäng.

Poäng ges även om laget träffar motståndarens mål.

Spela i intervaller av 3-4 minuter med vila emellan.

Instruktionspunkter

- Passningsspel.



Spelträning

Syfte

Passningsspel.

Organisation

Yta: 30x15 meter. Målens storlek ca 8 meter.

Alternativt mål = ta sig över kortlinjen med bollen under kontroll.

Anvisningar

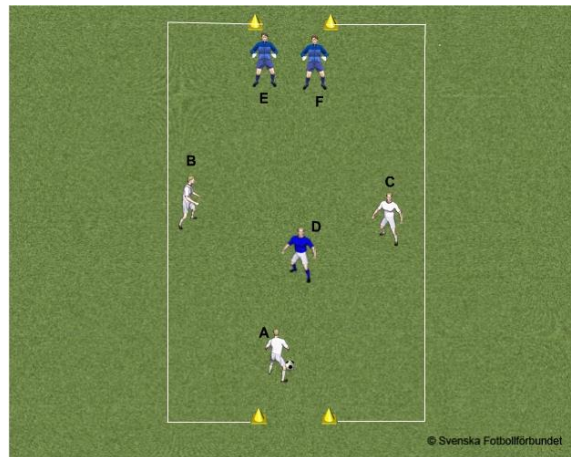
A, B och C anfaller mot D, som har E och F som målvakter.

Efter avslut eller då D bryter och passar någon av sina målvakter är anfallet avslutat.

D, E och F anfaller därefter mot A, som har B och C som målvakter och så vidare.

Instruktionspunkter

- Passningsspel.



Spelträning

Syfte

Många avslut. Allsvenskan.

Organisation

3 mot 3 eller 4 mot 4 med 2 målvakter.

Anvisningar

Spel pågår på 3 planer samtidigt.

Allsvenskan spelar mot mål och målvakter.

Superettan mot ett konmål på var sida.

Division 2 mot 2 konmål på var sida.

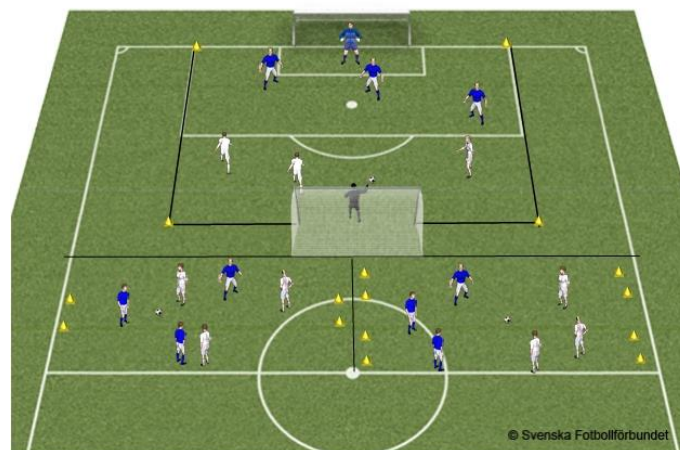
Det lag som vinner allsvenskan står kvar och det lag som förlorar flyttas ner i Superettan.

Vinnare i Superettan flyttas upp i Allsvenskan och förloraren till Division 2 och så vidare.

Instruktionspunkter

- Passningsspel.

- Många avslut.



Spelträning

Syfte

Många avslut.

Organisation

3 lag med 4 spelare i varje. 2 målvakter. Spelyta efter färdighet.

Anvisningar

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

Max. tid per match är 2 minuter.

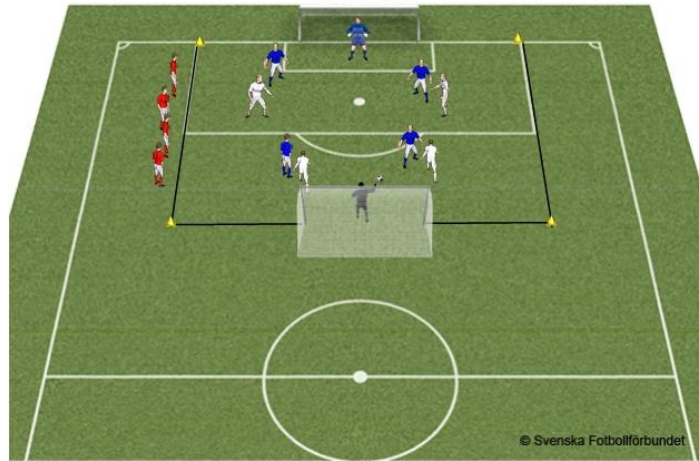
Vid oavgjort lämnar lag som varit inne längst planen.

Spelas bollen utanför planen till t ex inkast, hörna spelas ny boll ut från målvakt till det lag som skulle haft inkast eller hörna.

Räkna antal vinster per lag.

Instruktionspunkter

- Kom snabbt till avslut.
- Snabbt passningsspel.



Spelträning

Syfte

Väggspe

Organisation

Yta: ca 20x20 meter.

3 lag med 4 spelare i varje.

2 lag spelar mot varandra och ett lag agerar "väggar" i hörnen av spelytan.

Sök så många väggspel som möjligt på 3 minuter.

Byt uppgifter.

Instruktionspunkter

- Passningsspel.
- Väggspe.



Spelträning

Syfte

Spel med 2 spelare i var lag med många avslut.

Organisation

Spelyta: ca 30x20 meter.

Två lag med 6-8 spelare i varje samt 2 målvakter.

Anvisningar

Spelet startar med att målvakten kastar ut bollen till en av sina medspelare, därefter spel 2 mot 2.

Efter avslut, boll utanför plan eller mål startas ett nytt anfall från andra laget, med nya spelare från varje sida.

Max. tid för varje spelperiod är 30 sekunder.

Instruktionspunkter

- Snabbt passningsspel
- Kom till avslut.



Spelträning – 2 mot 1 + målvakt.

Syfte

2 mot 1 situationer i spel.

Organisation

Spelyta: 20x10 meter. Målens storlek ca 5 meter.

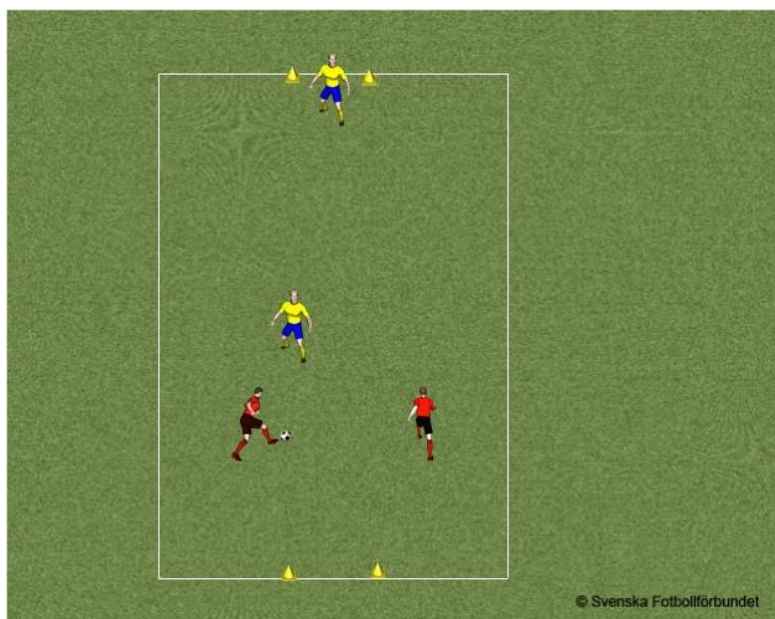
Anvisningar

A och B anfaller mot C, som har D som målvakt.

Efter avslutat anfall byter lagen uppgift så att C och D anfaller mot A, som har B som målvakt och så vidare.

Instruktionspunkter

- Spel 2 mot 1 med avslut.



Spelträning – 4 mot 4

Syfte

Anfallsspel, speciellt spelbredd.

Organisation

Yta: 40x20 meter. 4 konmål á 3 meter.

Anvisningar

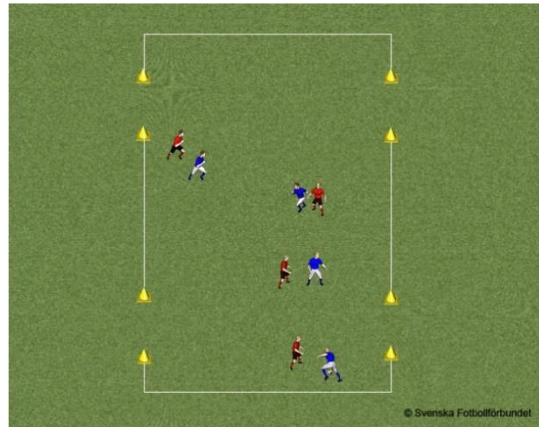
Spel 4 mot 4.

Mål får göras i bägge konmålen, vilket också innebär att varje lag försvarar två konmål (en långsida) – samma konmål hela tiden.

Om försvarande lag erövrar bollen blir de anfallare.

Instruktionspunkter

- Grundförutsättningar i anfallsspel och då speciellt spelbredd.





Fotbollsskolan 2022

Tema Dag 9

Barnens Dag

