

## 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 skjuter. A och B byter plats. Nästa pass från C till D o s v.

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## SPELTRÄNING – STRAFFOMRÅDESSPEL

**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.

### Antal deltagare

- Minsta antal: 10
- Max antal: 14

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## SPELTRÄNING: 3/3 ALT 4/4 - POSSESSION

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.

### Antal deltagare

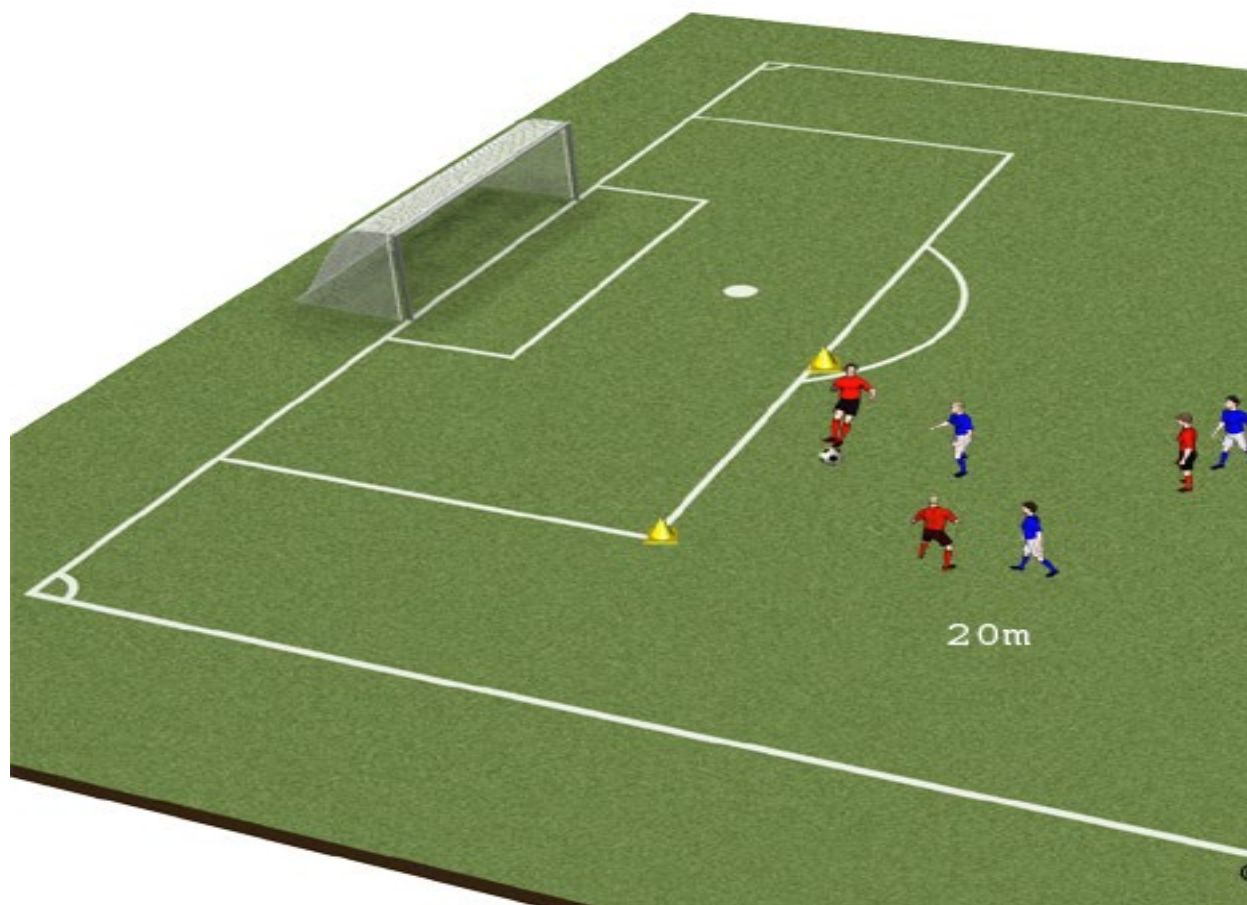
- Minsta antal: 6
- Max antal: 8

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Svår)



## VÄNDNING: MOTTAGNING IN/UTSIDA

**Syfte** Vändningar.

**Organisation** 6-10 spelare. Avstånd efter färdighet.

**Anvisningar** A passar kort till B, som tar emot och vänder. B passar C som gör samma sak. C passar D och övningen vänder. Byt position genom att följa efter bollen.

**Instruktionspunkter** Vändning.

### Antal deltagare

- Minsta antal: 6
- Max antal: 10

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## 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.

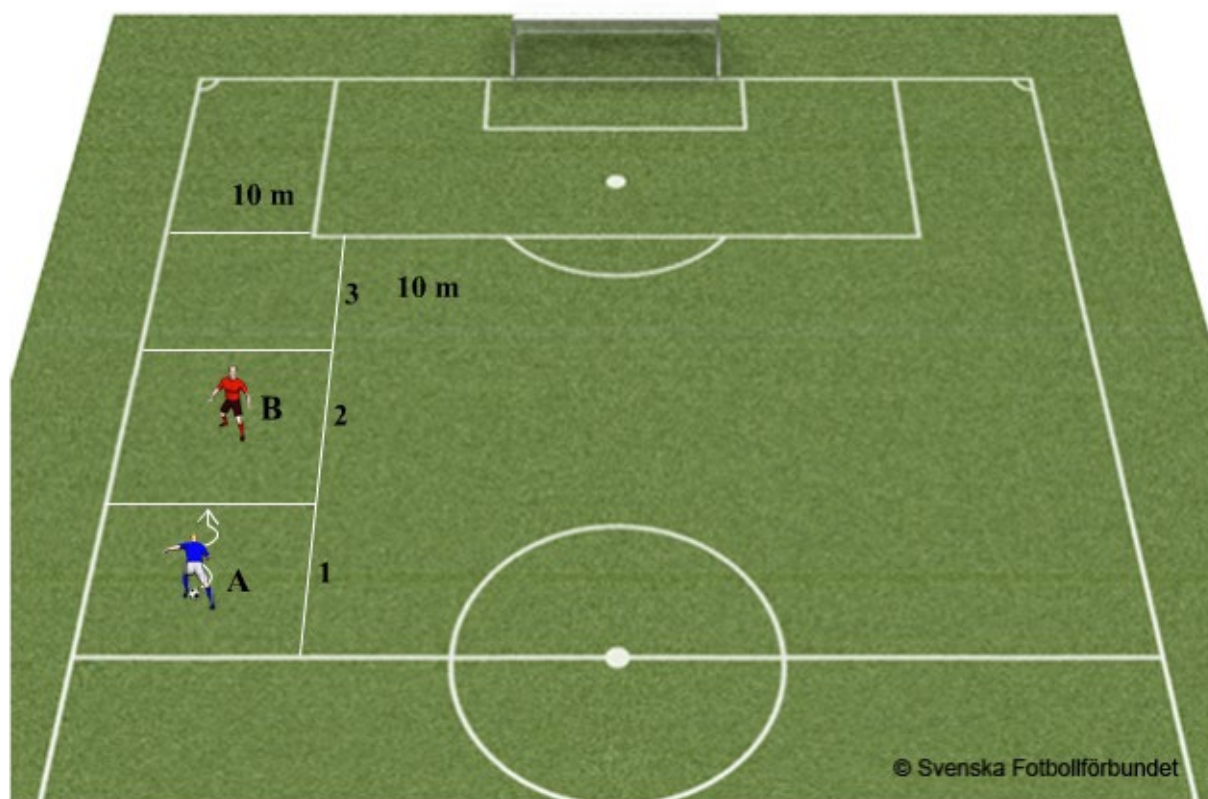
**Instruktionspunkter** - 1 mot 1.

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## 2 MOT 1 – MED ÖVERLÄMNING

**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.

### Antal deltagare

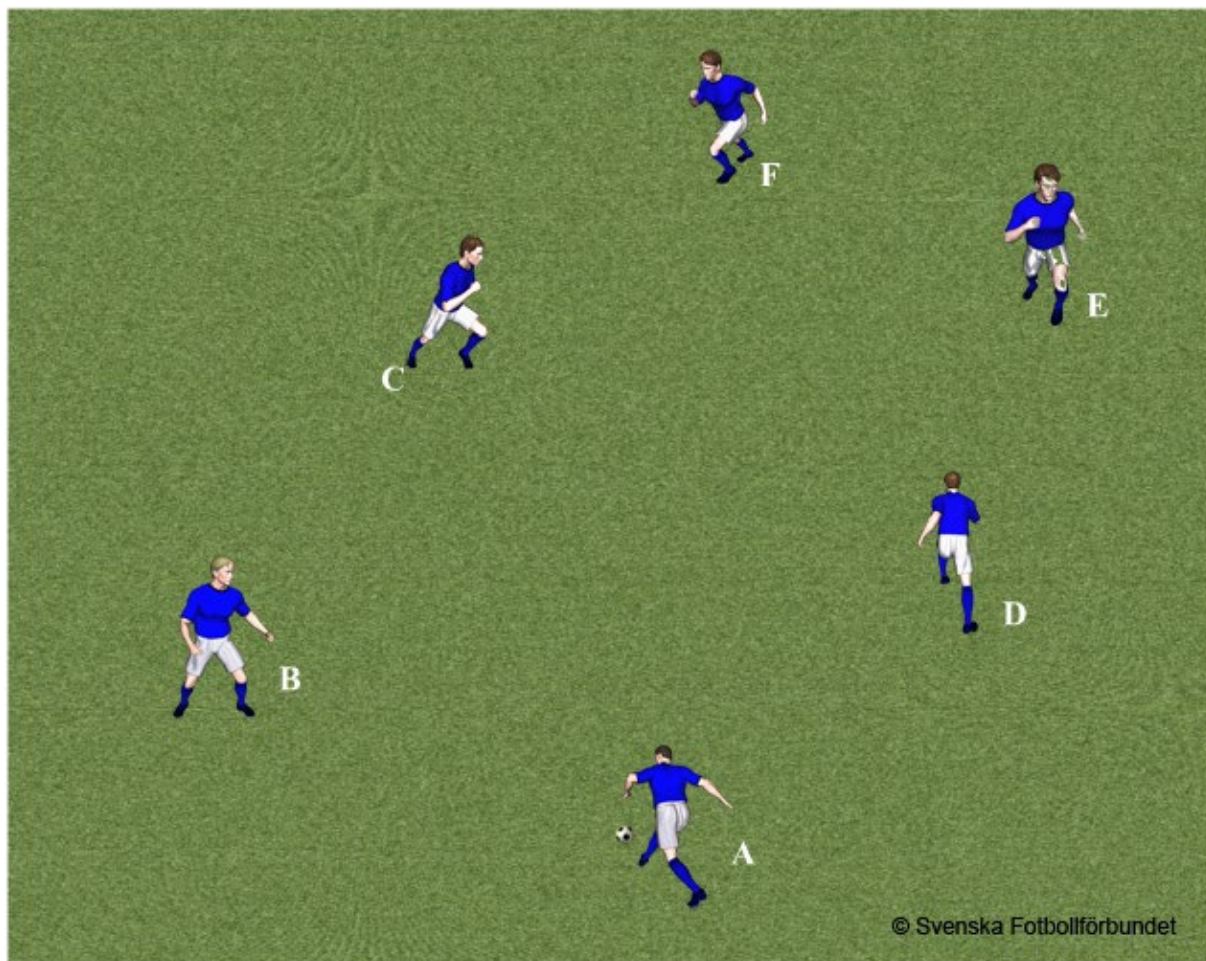
- Minsta antal: 6
- Max antal: 8

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## 2 MOT 1 MED VÄGGSPEL

**Syfte** Driva boll och väggspel.

**Organisation** 8-10 spelare. Avstånd ca 15 meter mellan spelarna.

**Anvisningar** A driver bollen och utmanar en passiv B som kommer emot A. Under tiden springer C ut och gör sig spelbar för väggspel med A. Efter väggspel passar A bollen till D och övningen vänder. Samtliga spelare byter sida.

**Variation** A fintar passning och passerar B.

**Instruktionspunkter** - Väggspele - Finta/dribbla.

### Antal deltagare

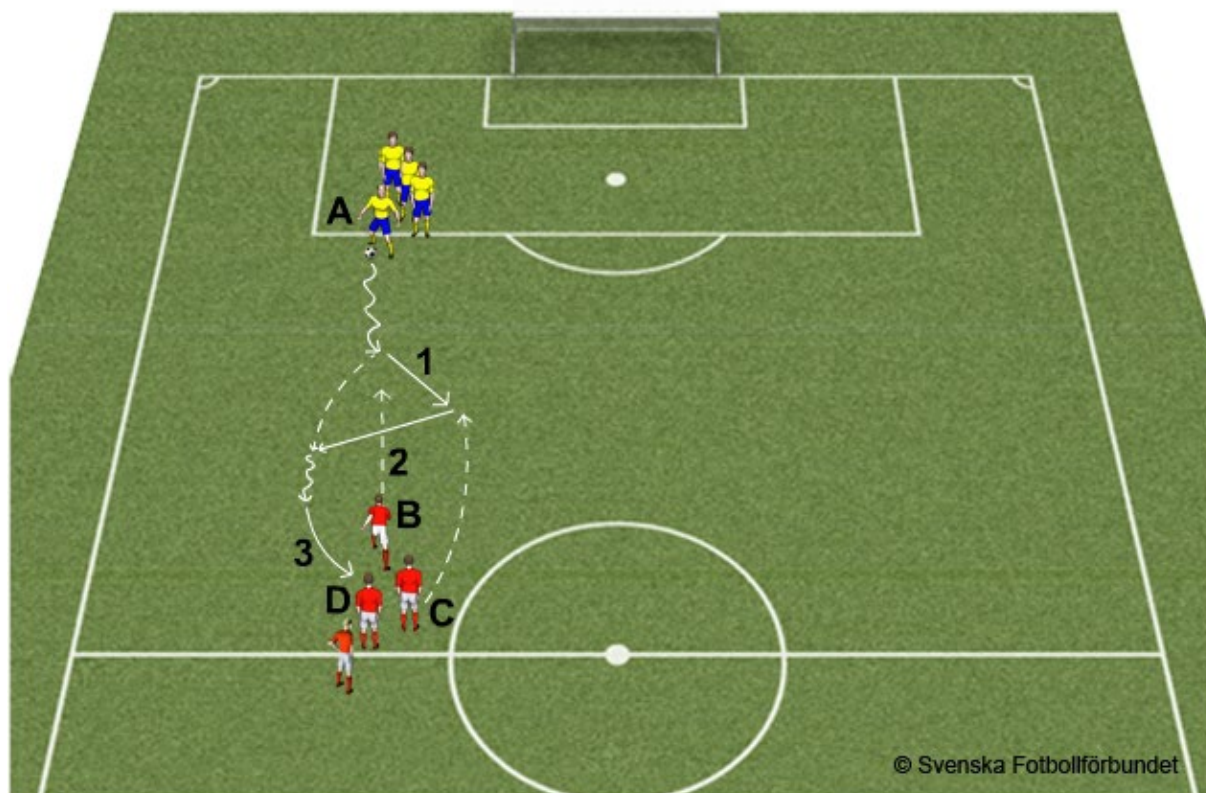
- Minsta antal: 8
- Max antal: 10

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## 2 MOT 1: ÖVERLÄMNING, ÖVERLAPPNING & VÄGGSPEL

**Syfte** Inlärnin g av överlämning, överlappning och väggspel.

**Organisation** 8-10 spelare i en ring utan boll. 4 spelare i mitten av ringen med varsin boll. Ringen storlek 15-20 meter.

**Anvisningar** 1. Överlämning. Bollhållaren driver bollen mot en spelare i ringen och gör en överlämning med denne. 2. Överlappning. Bollhållaren passar till en spelare i ringen. Springer därefter runt denne och får en passning på ytan framför sig. 3. Väggspel. Bollhållaren passar en spelare i ringen som direktpassar tillbaka till mottagaren som är i rörelse framåt. Byt uppgifter efter ett tag.

**Instruktionspunkter** - Överlämning - Överlappning - Väggspel

### Antal deltagare

- Minsta antal: 12
- Max antal: 14

### Kategoritillhörighet

- Barnt rning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnt rning)





## 2 MOT 1 – DRIVA MED ÖVERLÄMNING

**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.

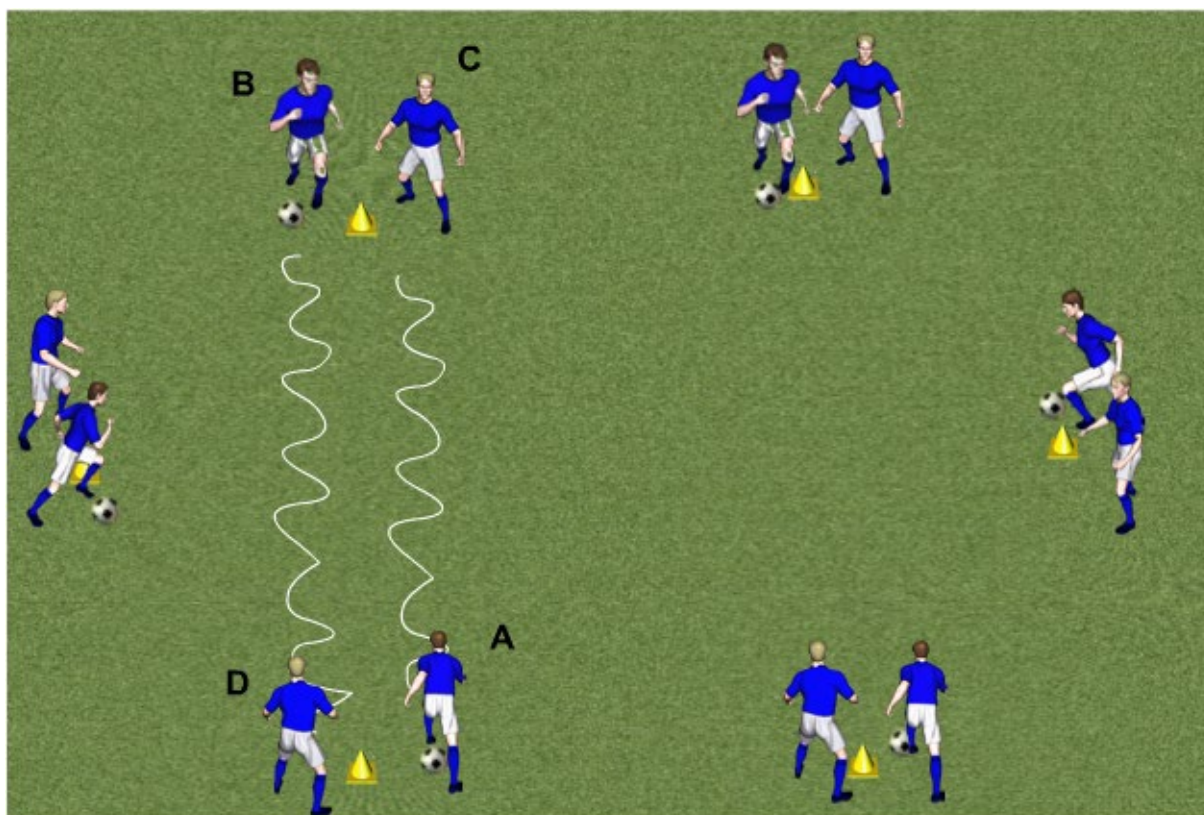
**Instruktionspunkter** - Driva, Överlämning

**Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 10-12 år (Barnträning)



## 2 MOT 1: ÖVERLAPPNING

**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.

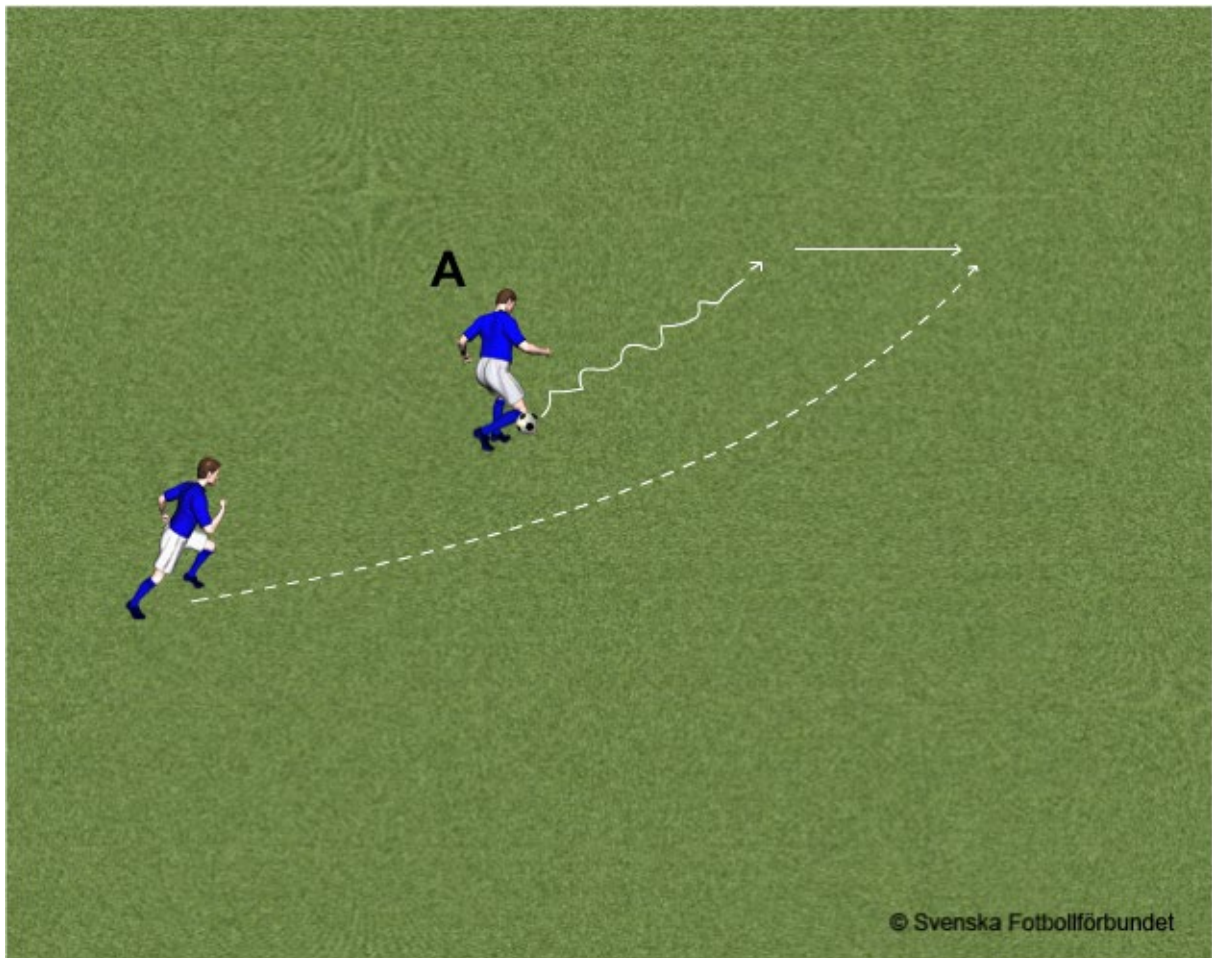
**Instruktionspunkter** Överlappning

**Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 10-12 år (Barnträning)



## 2 MOT 1: ATT GÖRA ÖVERLÄMNING

**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 skuter A till B, B till C och C till A.

### Antal deltagare

- Minsta antal: 6
- Max antal: 12

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## 4 MOT 2 + MÅLVAKT : AVSLUT

**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.

### Antal deltagare

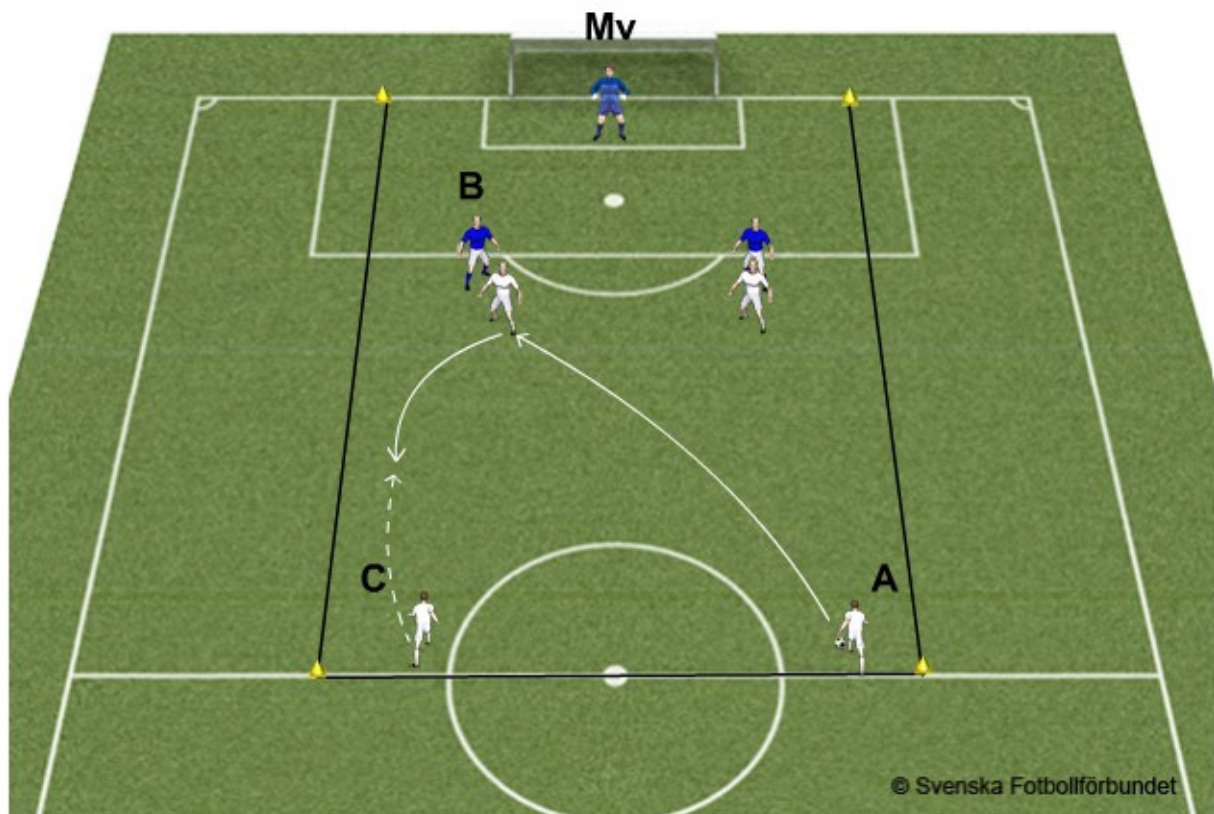
- Minsta antal: 7

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## FINTA/DRIBBLA: 1 VS 1

**Syfte** 1 mot 1 mot små mål.

**Organisation** 6-12 spelare. Två små mål på ca 2 meter per par. Spelplanens längd 20-25 meter.

**Anvisningar** Samtliga spelare 1 mot 1 mot små mål. Mål får göras i samtliga mål på motståndarsidan. Byt motståndare efter varje match. Tävla individuellt eller lagvis. Speltid ca 1 minut.

**Instruktionspunkter** - Finta. - Dribbla.

### Antal deltagare

- Minsta antal: 6
- Max antal: 12

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## FINTA/DRIBBLA – DRIVA, 3 LED

**Organisation** 3 spelare. Avstånd mellan A och B, 10-15 meter.

**Anvisningar** A driver bollen mot en kon, fintar och dribblar förbi konen och gör en överlämning med B och så vidare.

**Variation** Lägg in två koner att dribbla förbi.

**Instruktionspunkter** Driva - Finta/dribbla - Överlämning.

### Antal deltagare

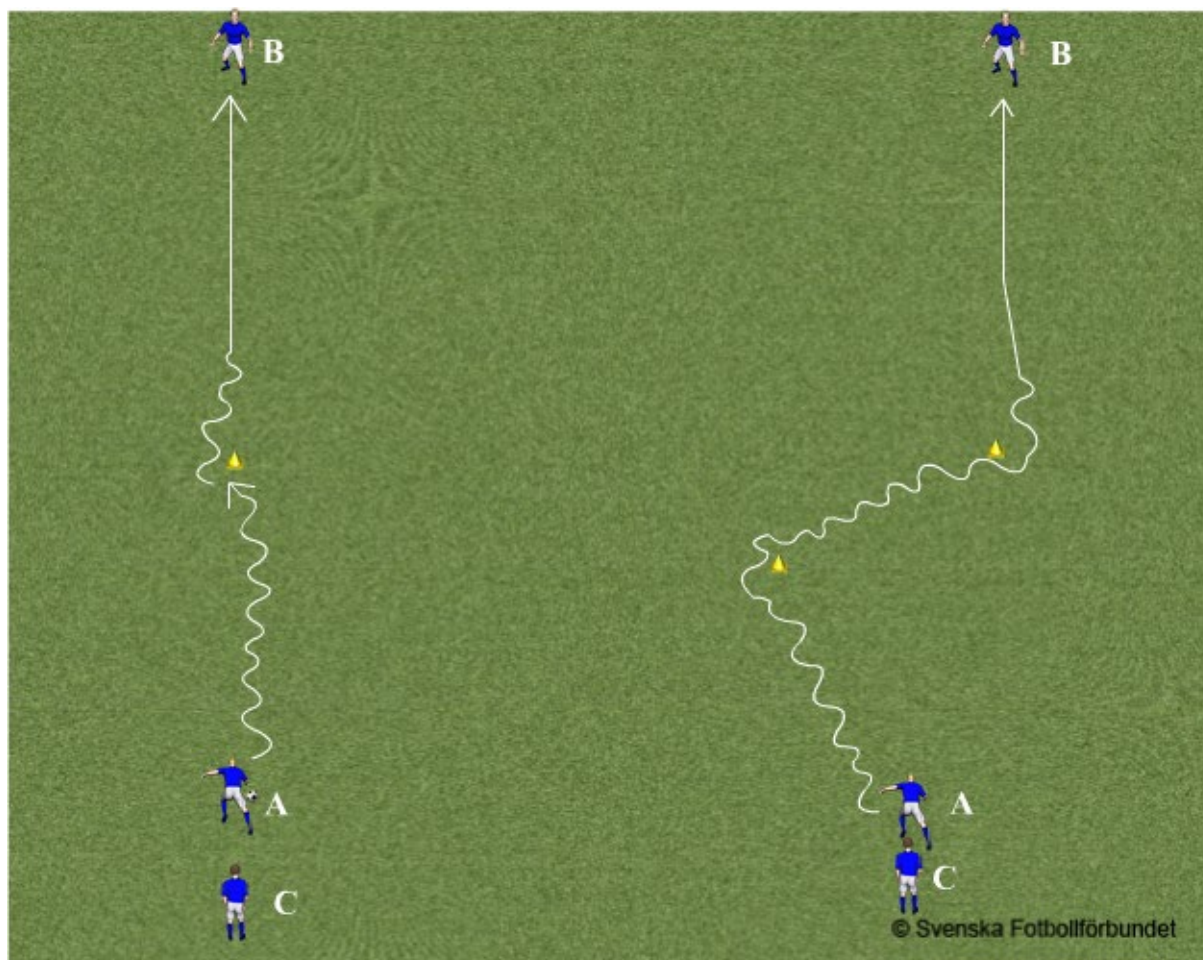
- Minsta antal: 3

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## FINTA/DRIBBLA – DRIVA, TRIANGEL

**Syfte** Finta/dribbla efter direktpass.

**Organisation** 3 spelare. Avstånd mellan A och B ca 10 meter.

**Anvisningar** A passar B som direktpassar tillbaka till mötande A. A tar emot bollen, utmanar och passerar C, som gör passivt motstånd. Arbeta 5-10 gånger på varje plats innan byte av uppgifter.

**Stegring** C gör aktivt motstånd.

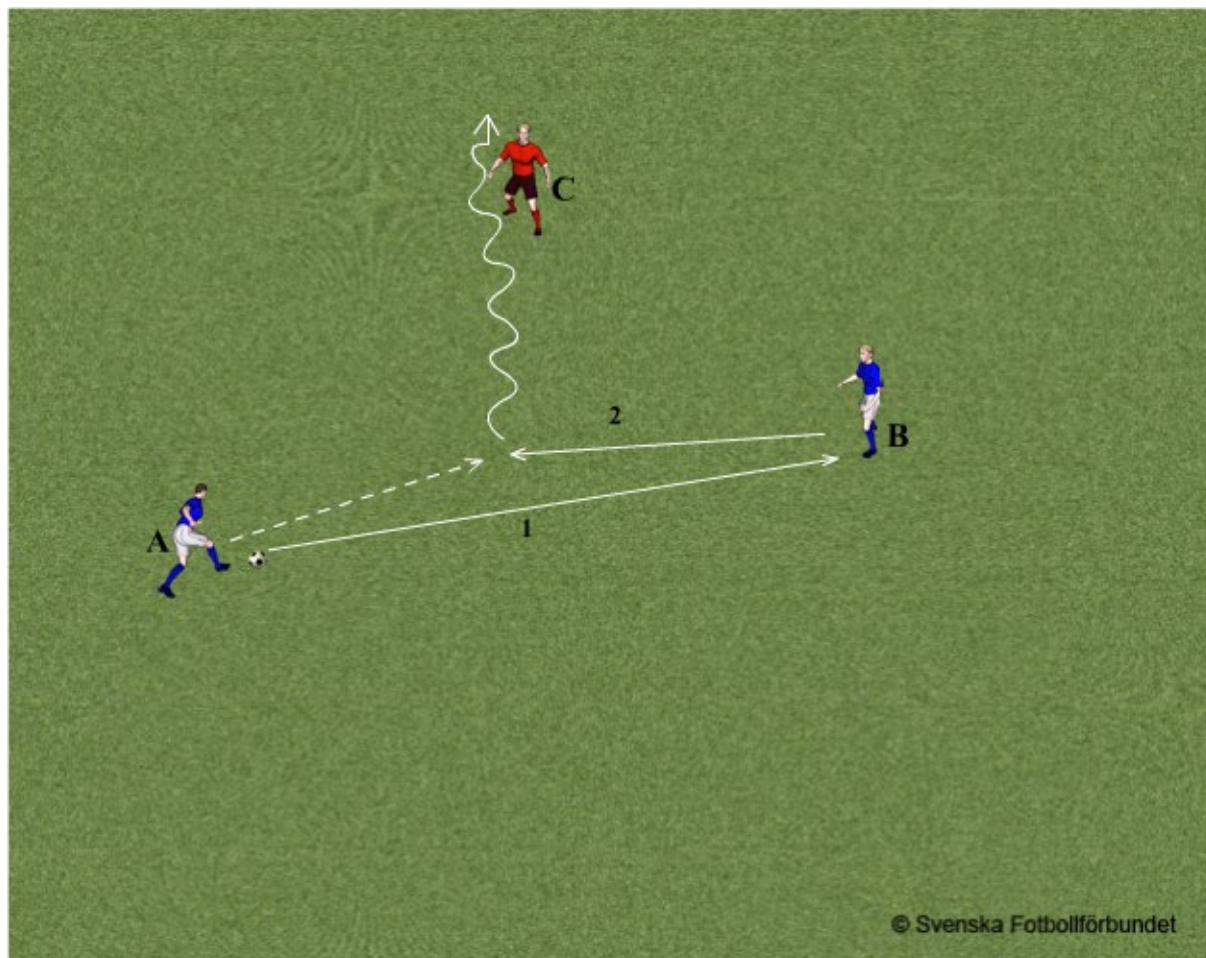
**Instruktionspunkter** - Finta. - Dribbla.

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## FINTA/DRIBBLA – DRIVA 1 VS 1

**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

### Antal deltagare

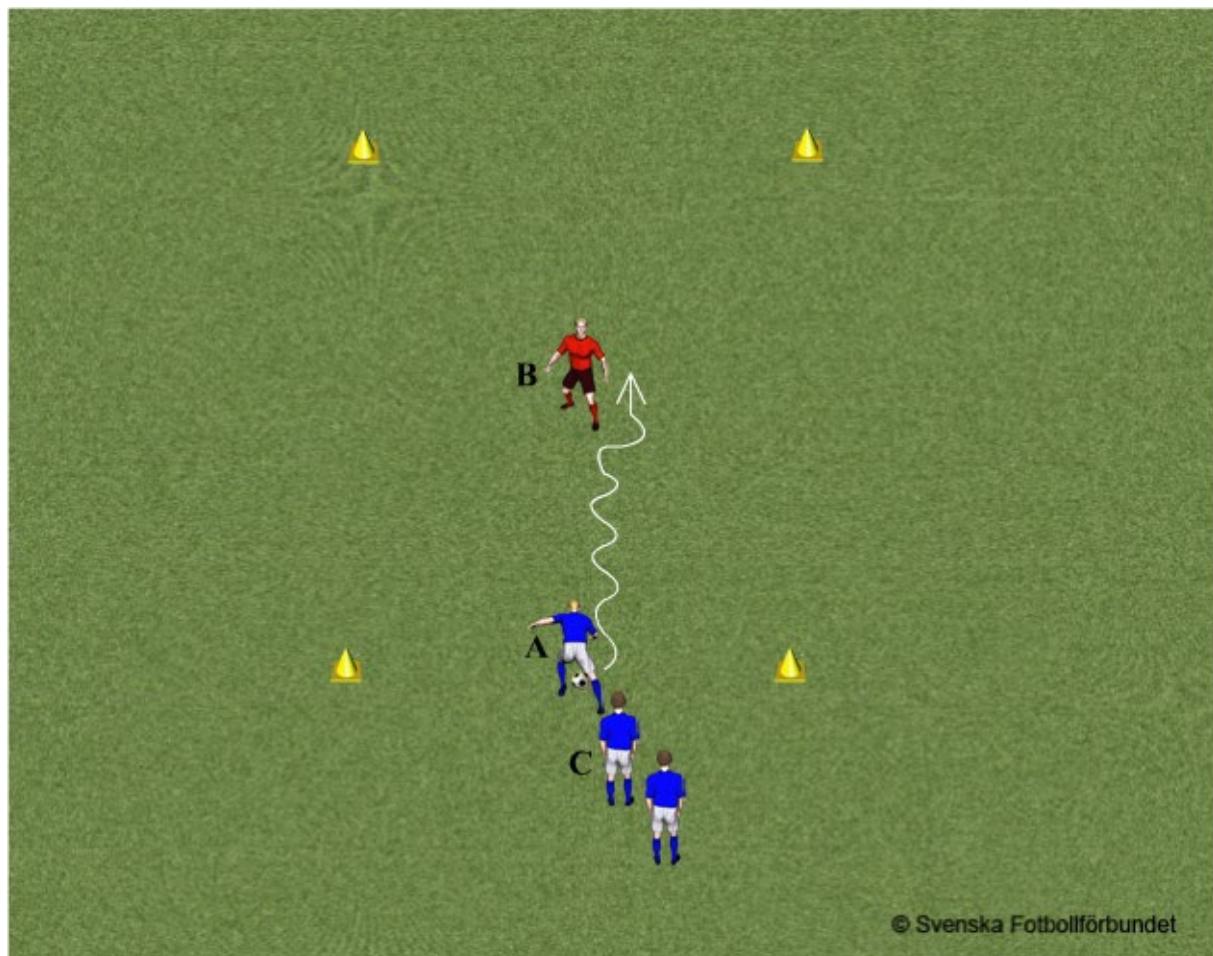
- Minsta antal: 4

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)





## FINTA/DRIBBLA – DRIVA: 4 SPELARE

**Syfte** Driva, finta/dribbla.

**Organisation** Alla spelare inom en begränsad yta, vars storlek beror på antalet spelare.

**Anvisningar** Driv bollen och gör finter och dribblingar mot spelare du möter.

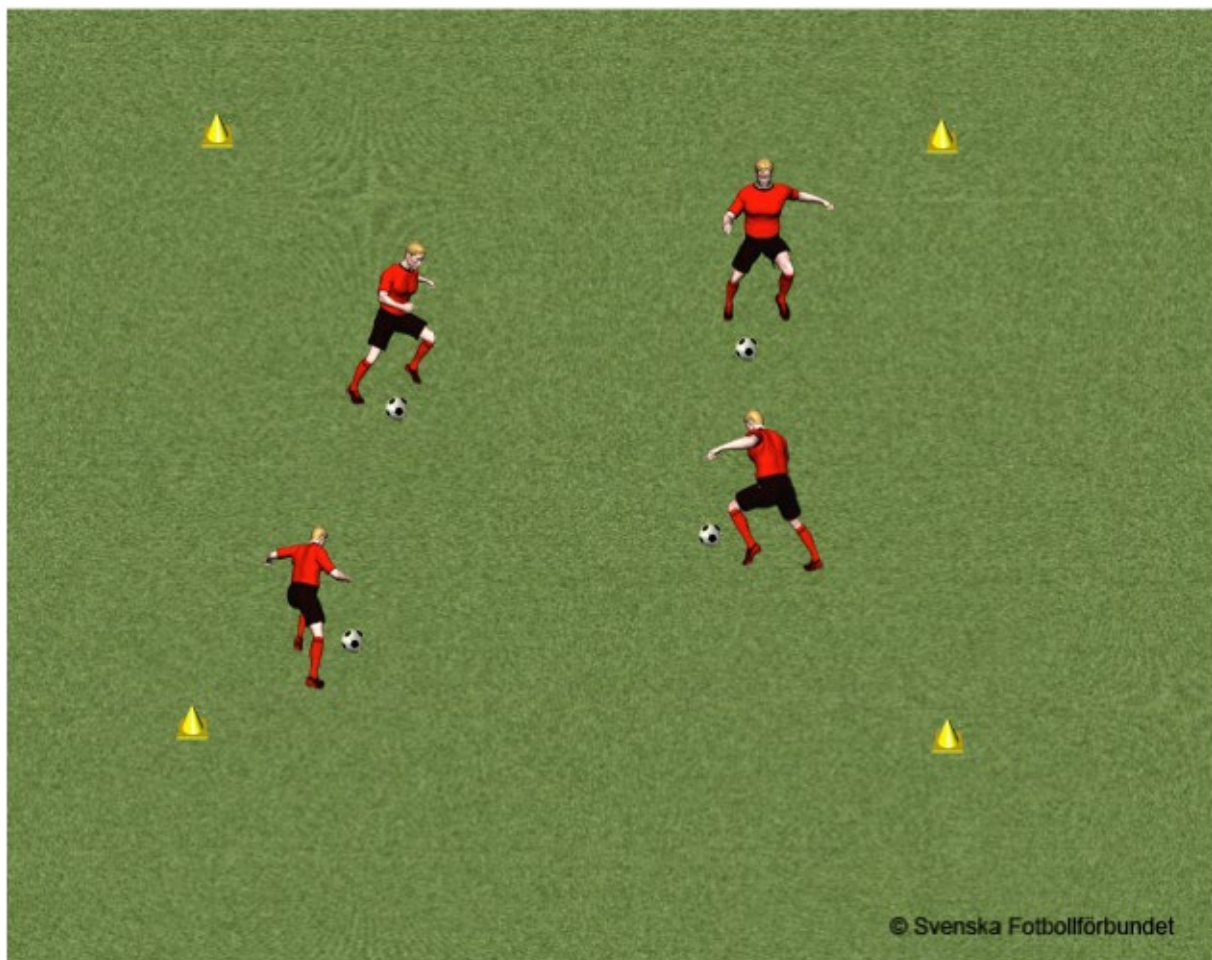
**Instruktionspunkter** Driva- Finta/dribbla.

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## FINTA/DRIBBLA, DRIVA: 4 MOT 4

**Syfte** Finter/dribblingar, driva.

**Organisation** Yta: 40x20 meter. 4 mot 4. Kortlinjer = mål.

**Anvisningar** A-laget ska försöka ta sig över B-lagets mållinje (1) med bollen under kontroll. Lyckas man får man försöka igen – nu över mållinje (2), som B nu får försvara. Erövrar B bollen, får de anfälla på samma sätt.

**Instruktionspunkter** - Finta. - Dribbla. - Driva.

### **Antal deltagare**

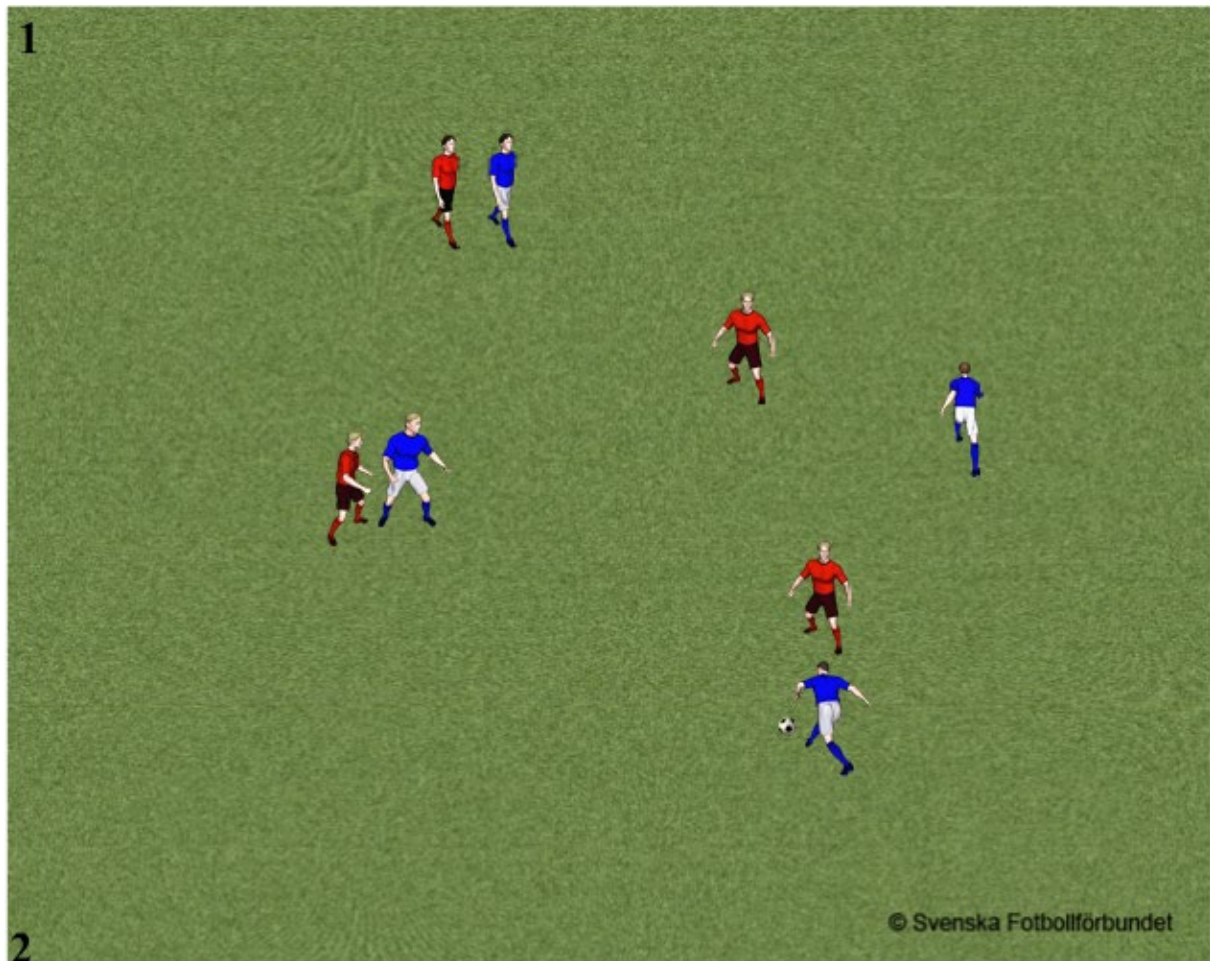
- Minsta antal: 8

### **Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

### **Lämplig för åldersgrupper**

- 10-12 år (Barnträning)



## INLÄGG: EFTER MÅLVAKTSUTKAST ALT SPELVÄNDING

**Syfte**<sup>[SEP]</sup> Inläggsträning efter målvaktsutkast alt spelväändning central spelare (mittfältare)

**Anvisningar**<sup>[SEP]</sup> 6-10 spelare. 2 målvakter. Avstånd efter färdighet.

**Anvisningar**<sup>[SEP]</sup> A slår en lång, hög passning till målvakt 1, som fångar bollen och kastar den i djupled till B.<sup>[SEP]</sup> B tar emot och slår inlägg som A avslutar.<sup>[SEP]</sup> Byt position. Byt även håll efter en stund. Mv utkast till central spelare (Mv på ritningen), mottaning, pass till B osv

**Instruktionspunkter**<sup>[SEP]</sup> Inlägg.<sup>[SEP]</sup> Avslutning, skott eller nick.<sup>[SEP]</sup> Retur.

### Antal deltagare

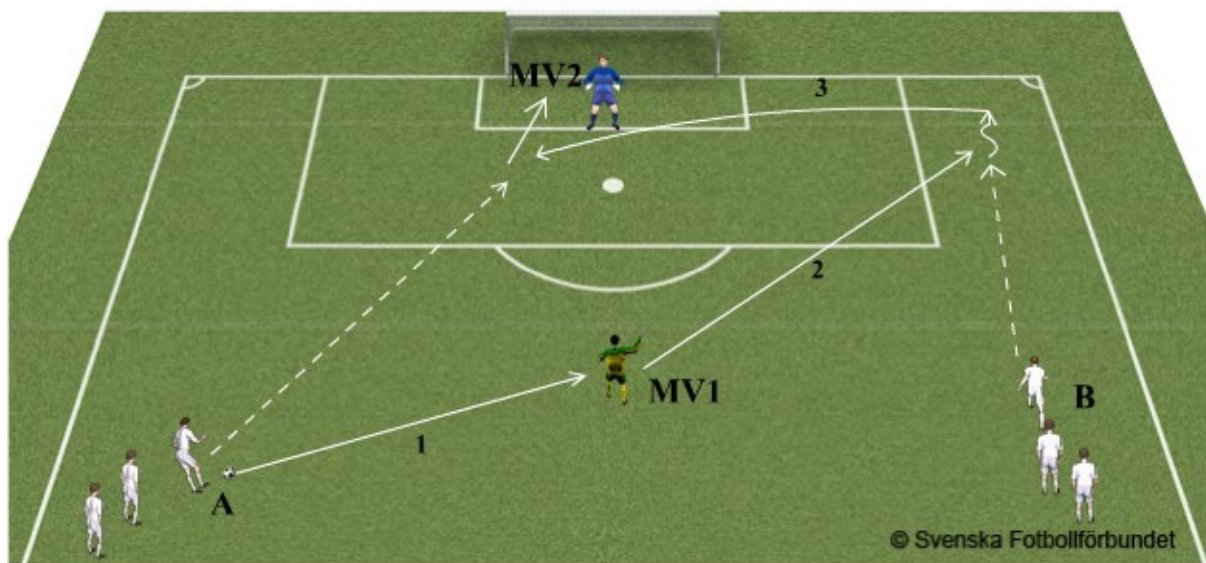
- Minsta antal: 8
- Max antal: 12

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## INLÄGG & AVSLUT: MED MÅLVAKTER (ALT FÖRSVARARE, 2 VS 1)

**Syfte**<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> Inlägg och avslutning.

**Organisation**<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> 8-12 spelare. 2 målvakter<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> Avstånd efter färdighet.

**Anvisningar**<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> A driver bollen och avslutar mot målvakt 1. Efter skott gör A en löpning och avslutar ett inlägg från B mot målvakt 2. Byt plats.<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> C driver boll och skjuter mot målvakt 2. Efter skott löper C och avslutar inlägg från D mot målvakt 1. Följ upp retur. Byt plats. Alt lägg in försvarare 1vs 1 (variation passiv försvarare, full press), 2 vs 1

**Instruktionspunkter**<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> Precision i inlägget.<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> Avslutning, skott eller nick.<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> Retur.

### Antal deltagare

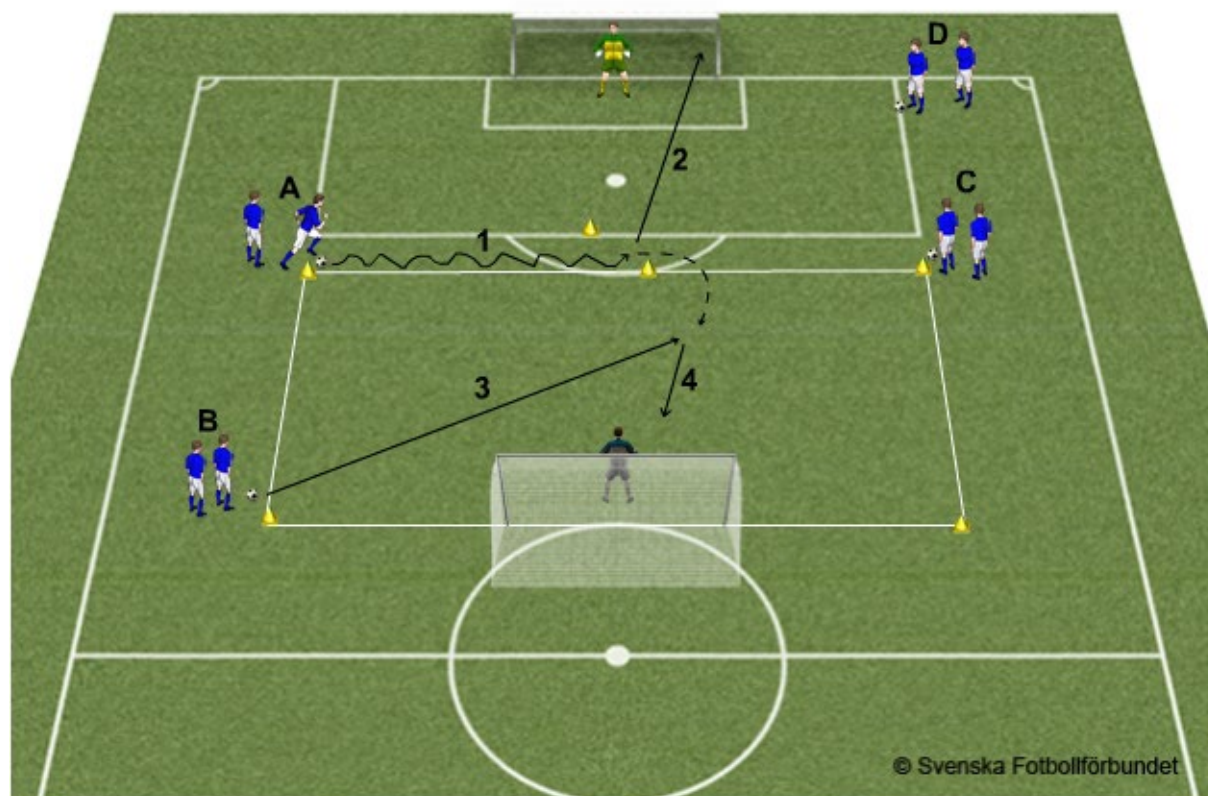
- Minsta antal: 10
- Max antal: 14

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## INLÄGG: CROSSBOLL (V LÖPNINGAR PÅ MOTTAGARNA)

### Syfte

Inläggsträning (crossboll, spelvändning, avslut).

### Organisation

Yta: En planhalva.

6-12 spelare fördelade på 3 led. Avstånden mellan leden och avståndet till mål kan kortas för att spelarna ska lyckas.

### Anvisningar

**A** driver fram och passar till **B**, som spelar bollen tillbaka till **A** – direkt eller efter mottagning.

**A** spelar **C**, som driver ner bollen och slår ett inlägg mot **A** eller **B**, som löpt in framför mål. Spelarna byter led medsols efter avslut.

### Variant

**A** lyfter sin första passning på **B**, som nickar ner till **A** – då krävs större avstånd mellan led **A** och **B**.

### Instruktionspunkter

- Inlägg.

- (Crossbollen)
- (Spelvändning)
- (Avslutning).

### Antal deltagare

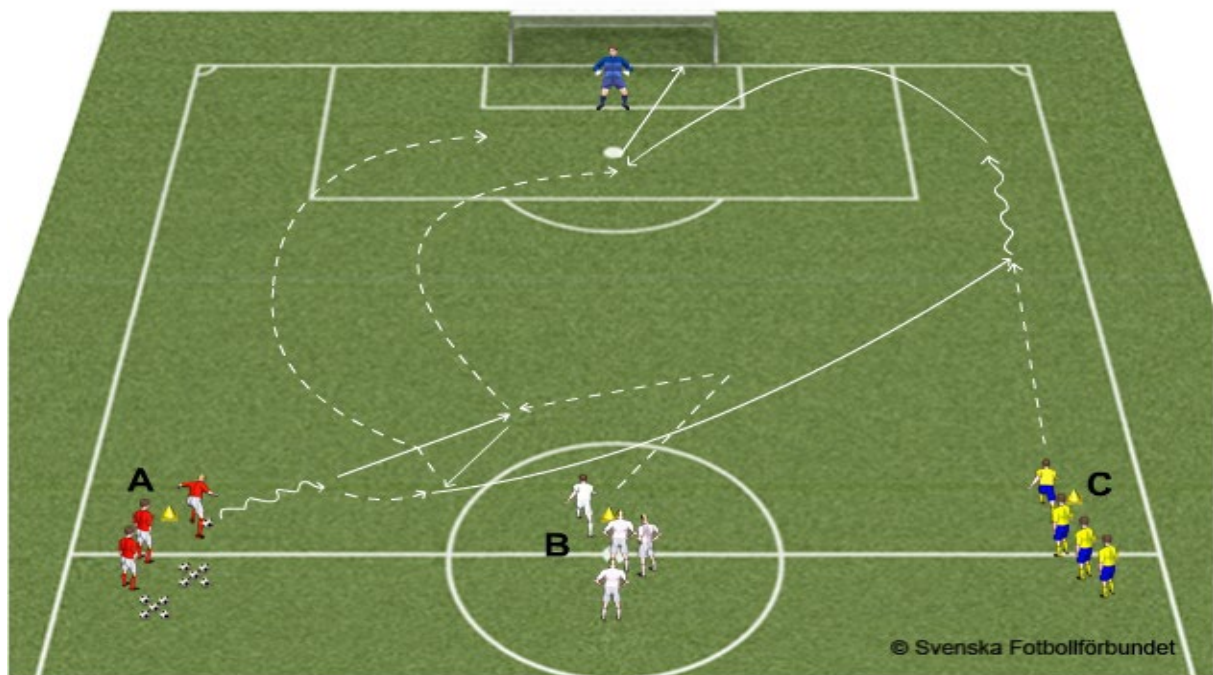
- Minsta antal: 6
- Max antal: 12

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## INLÄGG: INLÄGGNINGSTEKNIK & AVSLUT

**Syfte**<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> Inläggsteknik (avslut).

**Organisation**<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> Yta: Sista 1/3-delen<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> 4-8 spelare fördelade på 4 positioner + 1 målvakt.

**Anvisningar**<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> A driver fram och spelar bollen till C som avslutar.<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> Nästa gång driver B fram och spelar till D och så vidare.<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> Byt led efter avslutet så att man får prova alla positioner.<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> Kan byggas på med en försvarsspelare.

**Instruktionspunkter**<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> Inlägg<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> Avslutning.

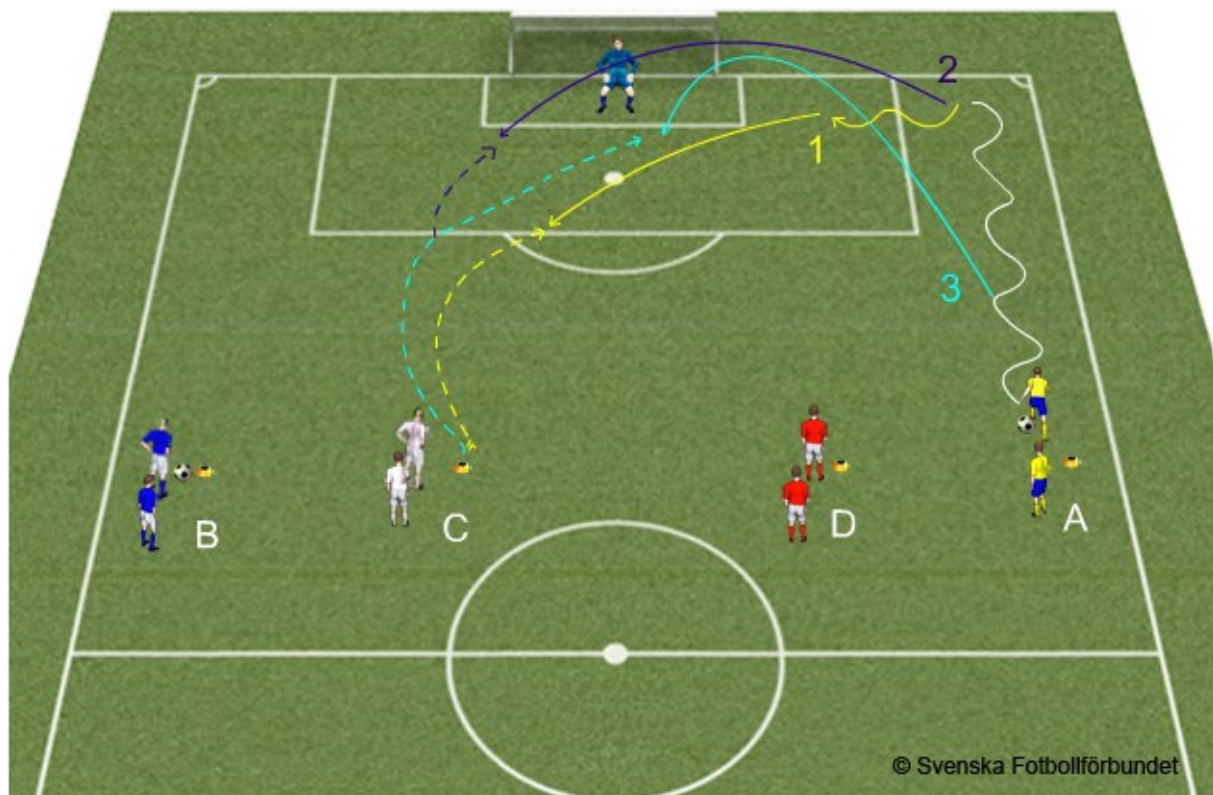
### Antal deltagare

- Minsta antal: 5
- Max antal: 9

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel

- Barnträning 5-12 år
- Lämplig för åldersgrupper**
- 10-12 år (Medelsvår)



## INLÄGG: TRÄNA INLÄGG OCH AVSLUT

**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.

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

## Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## INLÄGG: INLÄGGSTEKNIK & AVSLUT, 3 YTOR

**Syfte** Inläggsteknik (avslut).

**Organisation** Yta: Sista 1/3-delen. 4-8 spelare fördelade på 4 positioner + 1 målvakt.

**Anvisningar** A driver fram och spelar bollen till C som avslutar. Nästa gång driver B fram och spelar till D och så vidare. Byt led efter avslutet så att man får prova alla positioner. Kan byggas på med en försvarsspelare.

**Instruktionspunkter** - Inlägg - Avslutning.

### Antal deltagare

- Minsta antal: 5
- Max antal: 9

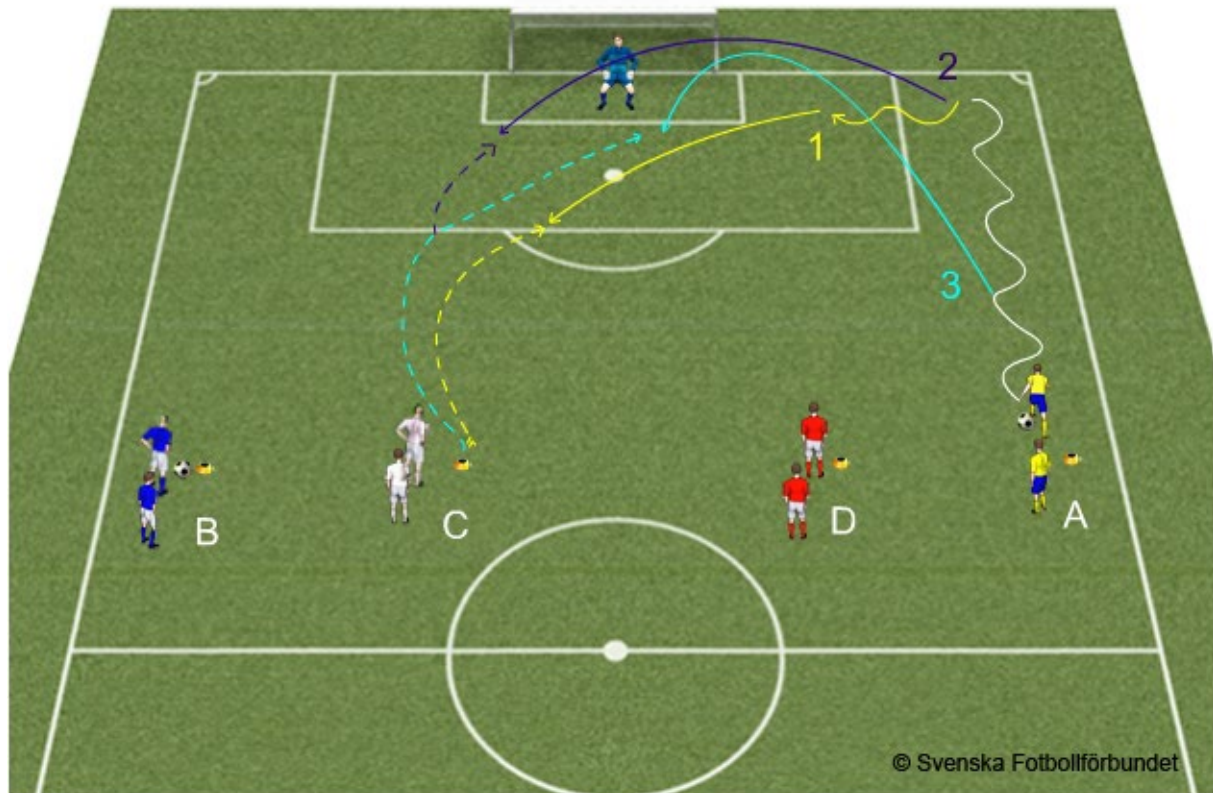


## Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

## Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Medelsvår)



## INLÄGG: TIDIGT INLÄGG (INSPEL), AVSLUT, 1 AVSLUTARE

**Syfte**<sup>[SEP]</sup> Inläggsteknik med avslut.

**Organisation**<sup>[SEP]</sup> 4 led med 3-4 spelare i varje samt 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

**Anvisningar**<sup>[SEP]</sup> A spelar fram bollen till sig själv, slår ett inlägg som B och C avslutar. Nästa inlägg från D och så vidare.<sup>[SEP]</sup> Byt uppgifter efter en stund.

**Instruktionspunkter**<sup>[SEP]</sup> Inlägg.<sup>[SEP]</sup> Avslutning, skott eller nick.

### Antal deltagare

- Minsta antal: 13
- Max antal: 17

## Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

## Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## INLÄGG MED 2 AVSLUTARE

**Syfte** Inläggsträning med avslut.

**Organisation** 8-12 spelare och 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

**Anvisningar** A passar en hög, lång passning till C, som tar emot och slår inlägg som A och B avslutar. Nästa pass från B till D och så vidare. Inläggarna är stationära. Byt uppgifter efter en stund.

**Instruktionspunkter** Inlägg - Avslutning, skott eller nick - Båglöpning - Retur.

**Antal deltagare**

- Minsta antal: 9
- Max antal: 13

**Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 10-12 år (Barnträning)



**INLÄGG: LÅNG PASSNING, 1 AVSLUTARE**

**Syfte**<sup>[SEP]</sup> Inlägg efter en lång passning.

**Organisation**<sup>[SEP]</sup> 6-10 spelare och 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

**Anvisningar**<sup>[SEP]</sup> 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.<sup>[SEP]</sup> Byt platser.

**Instruktionspunkter**<sup>[SEP]</sup> Inlägg<sup>[SEP]</sup> Avslutning, skott eller nick.

### Antal deltagare

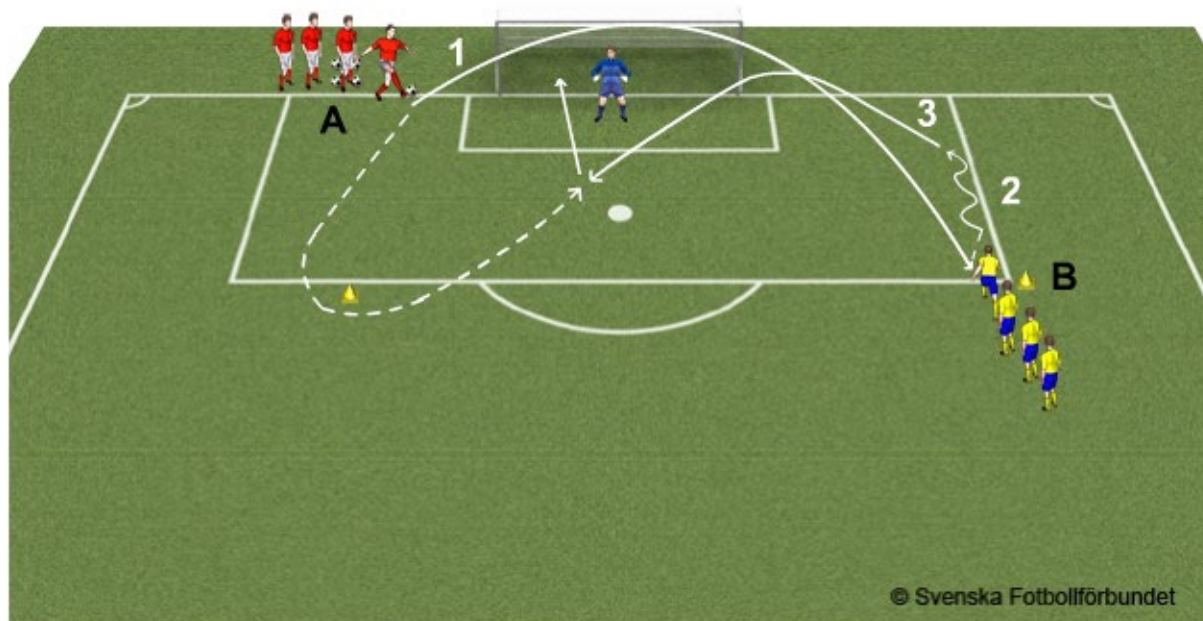
- Minsta antal: 7
- Max antal: 11

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



### INLÄGG MED FLERA AVSLUTARE ALT FÖRSVARARE (MAN/MAN MARKERING)

**Syfte**<sup>[SEP]</sup> Inlägg med många spelare som avslutar.

**Organisation**<sup>[SEP]</sup> A och B slår inlägg till 3 spelare som avslutar på var sida.<sup>[SEP]</sup> Byt uppgifter efter en stund.

**Stegring**<sup>[SEP]</sup> Lägg in en försvarsspelare.

**Instruktionspunkter**<sup>[SEP]</sup> - Inlägg.<sup>[SEP]</sup> Avslutning, skott eller nick.<sup>[SEP]</sup> Retur.

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år
- Lämplig för åldersgrupper**
- 10-12 år (Barnträning)



## INLÄGG EFTER DIREKTPASS

**Syfte** Inlägg efter direktpass.

**Organisation** 9-12 spelare och 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

**Anvisningar** A spelar en längre passning till B, som tar emot och passar C. C direktpassar tillbaka till B, som springer i djupled och slår inlägg som A och B avslutar. A till B, B till C och C till A.

**Instruktionspunkter** Inlägg - Båglöpning - Avslutning, skott eller nick - Retur.

### Antal deltagare

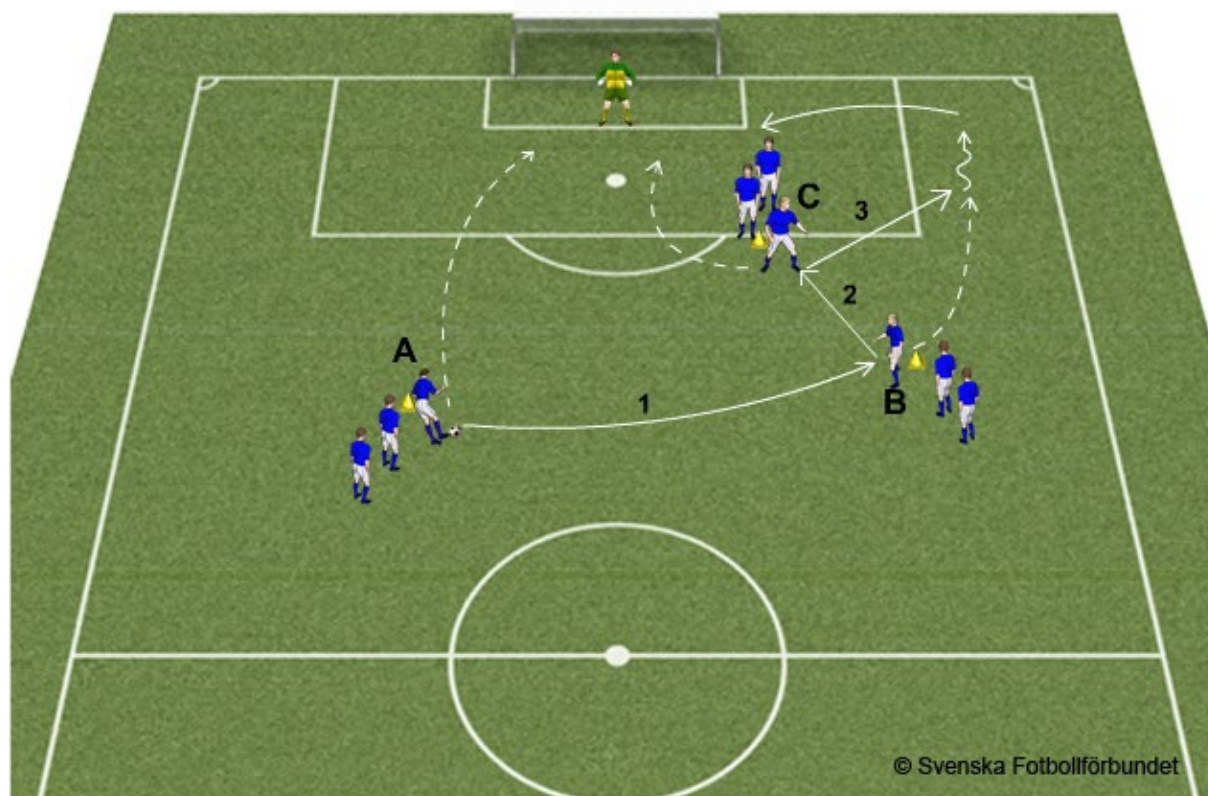
- Minsta antal: 10
- Max antal: 13

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## INLÄGG EFTER 2 DIREKTPASS

**Syfte**<sup>[SEP]</sup>Inlägg efter två direktpass.

**Organisation**<sup>[SEP]</sup>12-15 spelare i olika positioner och 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

**Anvisningar**<sup>[SEP]</sup>A passar B som tar emot och passar C, som direktpassar tillbaka till B. B direktpassar C, som löper i djupled och slår inlägg som A avslutar.<sup>[SEP]</sup>A byter med B. C är fast inläggare och byts efter en stund.<sup>[SEP]</sup>Nästa pass från A till E och så vidare.

**Instruktionspunkter** Inlägg Båglöpning Avslutning, skott eller nick Retur.

**Antal deltagare**

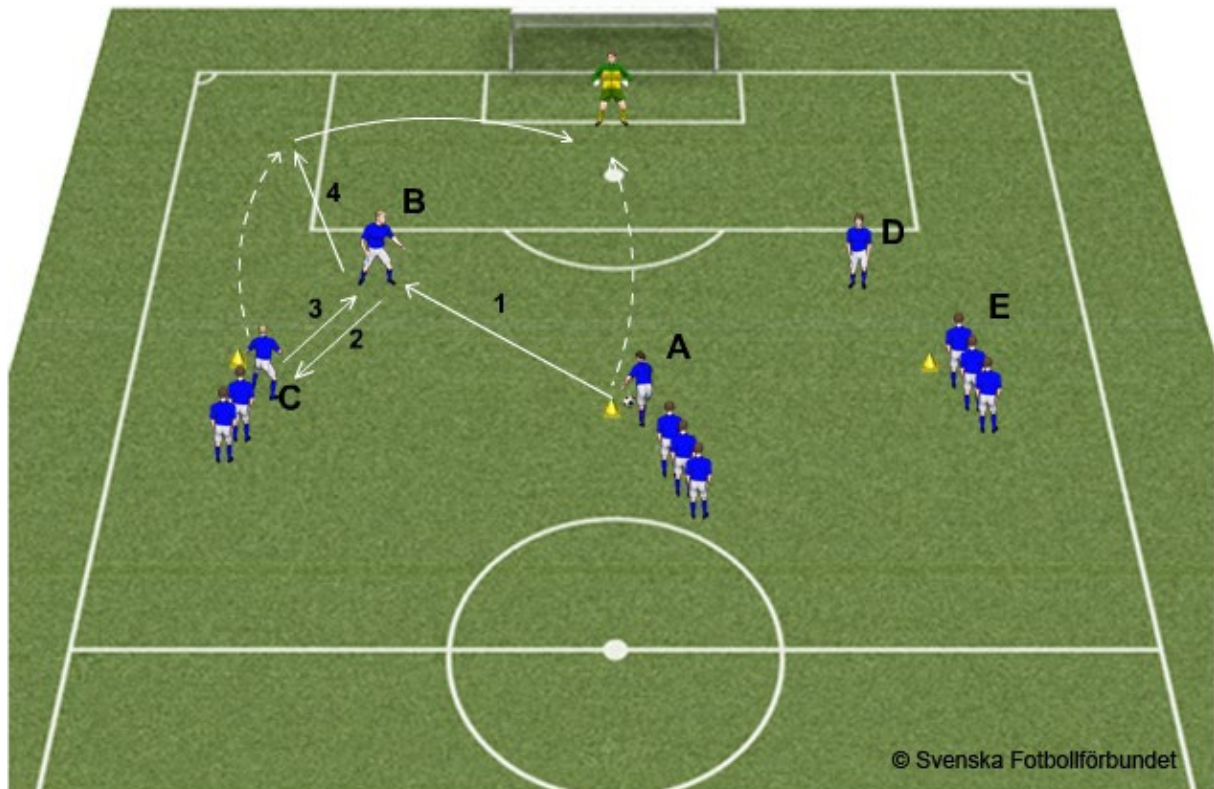
- Minsta antal: 13
- Max antal: 16

**Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 10-12 år (Barnträning)



## INLÄGG EFTER MÅLVAKTS UTKAST

**Syfte** Inlägg efter målvaktsutkast.

**Organisation** 8-10 spelare och 2 målvakter Planlängd ca 30 meter.

**Anvisningar** A slår en hög passning till MV 1, som fångar bollen och kastar till B som springer i djupled. B tar emot, driver och slår inlägg som A avslutar. Nästa pass från B till MV 2, som kastar till A, som springer i djupled och slår inlägg till B som avslutar.

Byt platser för att träna inlägg med båda fötterna.

**Instruktionspunkter** Inlägg Avslutning, skott eller nick Retur.

### Antal deltagare

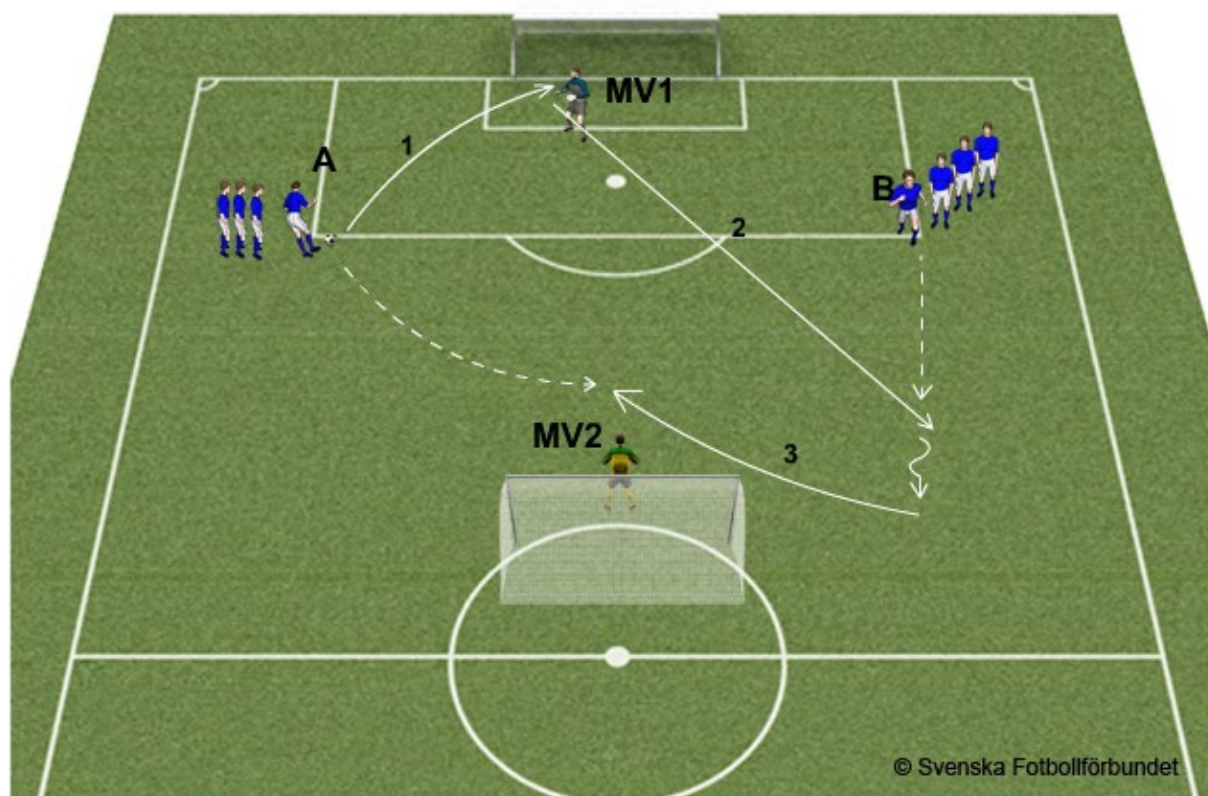
- Minsta antal: 10
- Max antal: 12

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## INLÄGG: 4 POSITIONER

**Syfte** Inläggsträning och avslut.

**Organisation** 10-12 spelare i 4 positioner. 1 målvakt Avstånd efter färdighet.

**Anvisningar** A slår en passning diagonalt till B, som är i rörelse framåt. B tar emot och slår inlägg till A och C som avslutar. Därefter driver D bollen kort och skjuter. D, A och



C följer upp retur.<sup>[SEP]</sup>Nästa pass från D till C och så vidare.<sup>[SEP]</sup>B och C är fasta inläggare.  
Byt dessa efter en stund

**Instruktionspunkter**<sup>[SEP]</sup> Precision i inlägget.<sup>[SEP]</sup> Avslutning, skott eller nick.<sup>[SEP]</sup> Retur.

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## INLÄGG EFTER DJUPLED SLÖPNING

**Syfte**<sup>[SEP]</sup>Inlägg efter djupledspassning.

**Organisation**<sup>[SEP]</sup>10 – 12 spelare. 1 målvakt.<sup>[SEP]</sup>Avstånd efter färdighet.

**Anvisningar**<sup>[SEP]</sup>A passar B, som tar emot och slår inlägg till mötande C, som avslutar.<sup>[SEP]</sup>A

står kvar beredd att avsluta nästa inlägg. B går till A och C till B. Bollhållare i C:s led passar D som slår inlägg till mötande A, som avslutar och så vidare. A går till D och D till C.

**Instruktionspunkter** - Precision i inlägg - Avslutning, skott eller nick - Retur.

### Antal deltagare

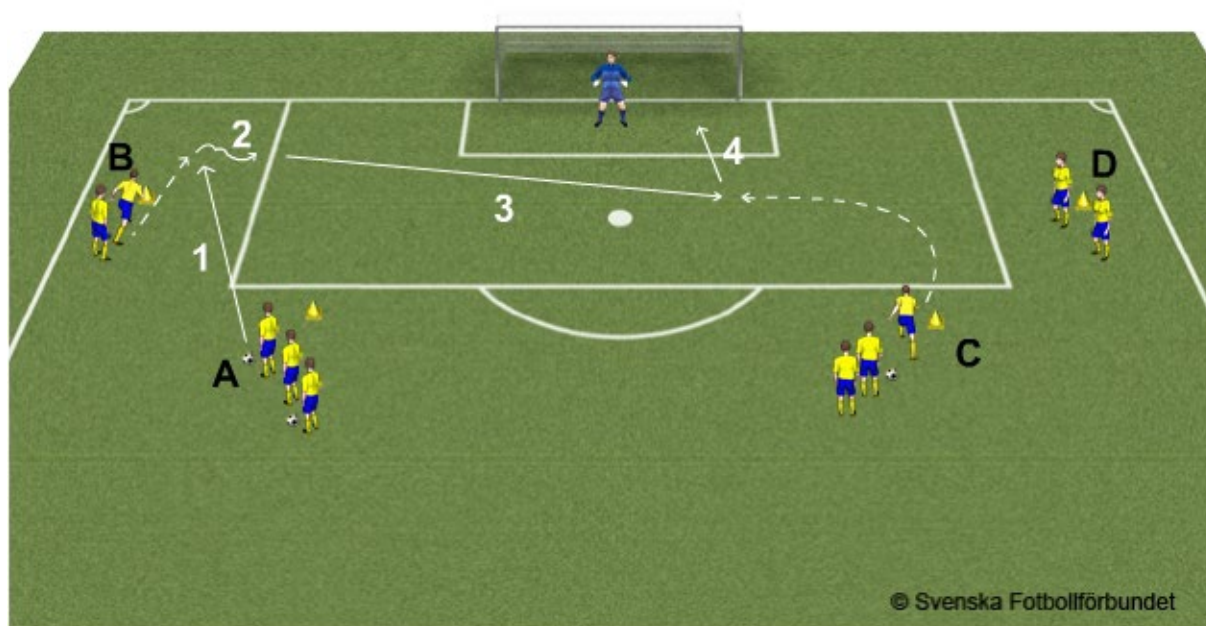
- Minsta antal: 11
- Max antal: 13

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## INLÄGG: (X LÖPNING INNAN AVSLUT)

**Syfte** Inlägg

**Organisation** 10-12 spelare samt målvakt.

**Anvisningar** A passar B, som passar tillbaka till mötande A, som passar i djupled till C. C tar emot, driver kort och slår inlägg som A och B avslutar. A till B, B till C och C till

A. Byt sida efter en stund.

**Instruktionspunkter** - Inlägg. - Båglöpning. - Avslutning, skott eller nick.

**Antal deltagare**

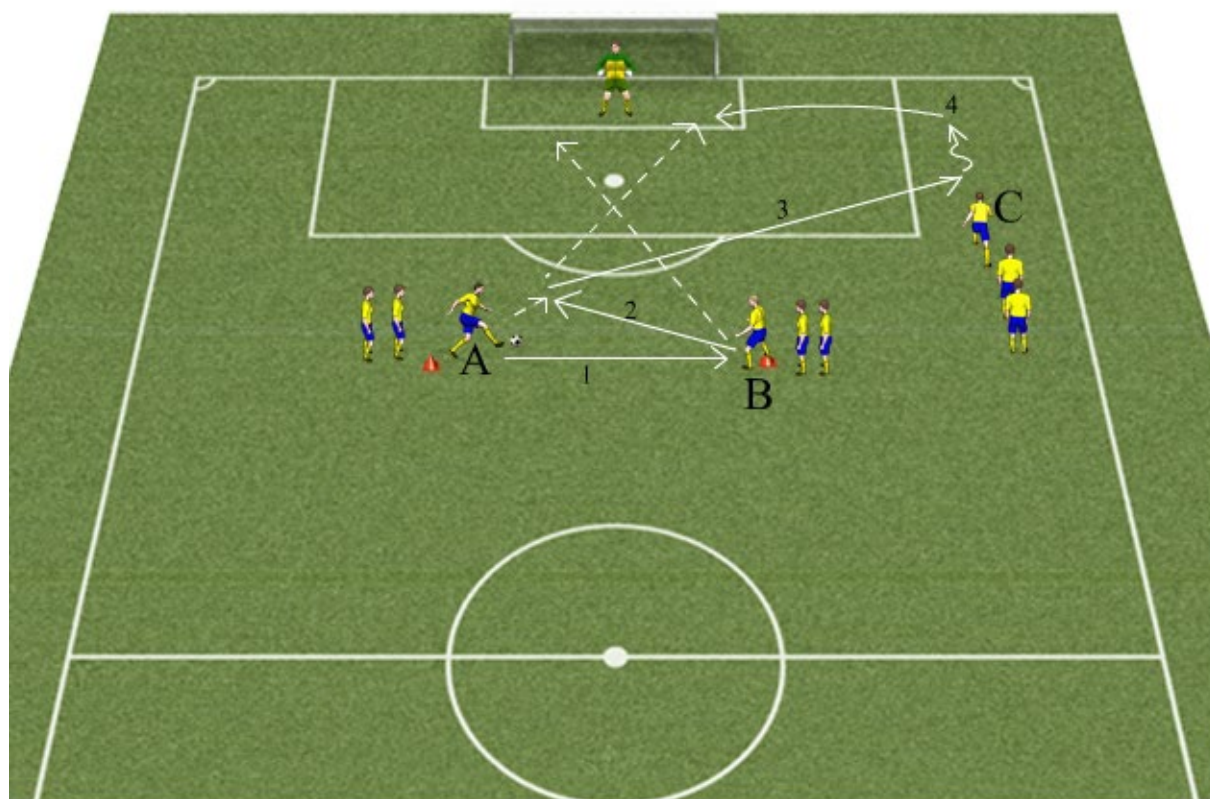
- Minsta antal: 11
- Max antal: 13

**Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 10-12 år (Barnträning)



**INLÄGG: EFTER SKOTT (V LÖPNING INNAN AVSLUT)**

**Syfte** - Inlägg efter skott.

**Organisation** - 8-10 spelare samt målvakt.

**Anvisningar** A driver och skjuter, därefter springer A runt en kon och avslutar efter ett inlägg från B. D skjuter och C slår inlägg som D avslutar och så vidare. Byt inläggare efter en stund.

**Instruktionspunkter** - Inlägg - Båglöpning - Avslutning, skott eller nick.

**Antal deltagare**

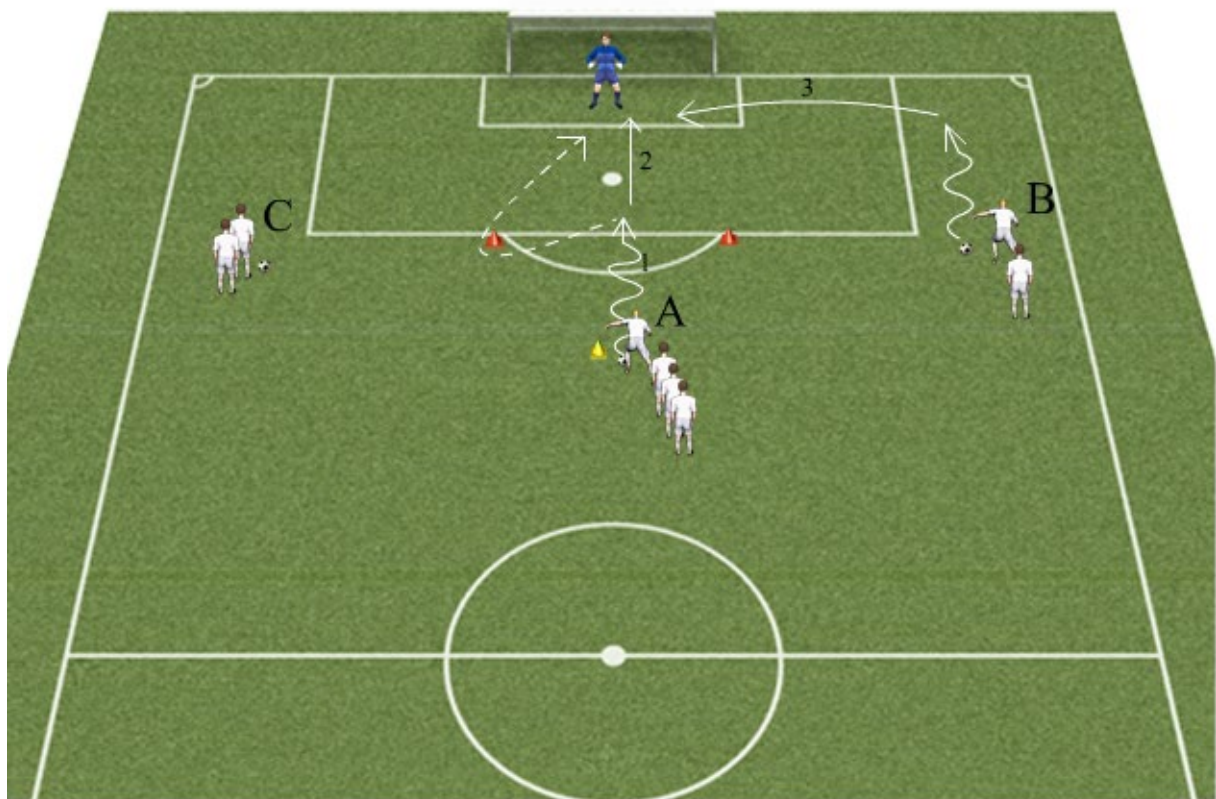
- Minsta antal: 9
- Max antal: 11

**Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 10-12 år (Barnträning)



KOMMA TILL AVSLUT: 2 VS 2, ALT 2 VS 1

**Syfte** Komma till avslut i spel 2 mot 2.

**Organisation** Spelyta: 20x15 meter. 8-12 spelare och 1 målvakt.

**Anvisningar** Målvakten kastar ut bollen till A eller B, som försöker avluta mot försvarsspelare C och D. Bryter C och D spelar de målvakten. Byt uppgifter.

**Instruktionspunkter** - Kom snabbt till avslut. - Kamp

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## MOTTAGNING: IN/UTSIDA FOT, TRIANGEL

**Syfte** Mottagning med in – och utsidan av foten.

**Organisation** 6 spelare. Avstånd mellan spelarna ca 10 meter,

**Anvisningar** A passar B, som tar emot med in – eller utsidan av foten och passar C och så vidare. Följ bollens väg vid byte av position. Byt håll efter ett tag.

**Instruktionspunkter** - Mottagning och passning.

**Antal deltagare**

- Minsta antal: 6

**Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 10-12 år (Barnträning)



## TAGNING & DRIVA BOLL

**Syfte** Mottagning och driva boll.

**Organisation** 8 spelare. Avstånd mellan A och B ca 20.

## Anvisningar

A passar B, som tar emot bollen med in- eller utsidan av foten och passar C. C tar emot och driver bollen till utgångsposition. Nästa pass från D till E och så vidare. Följ bollens väg vid byte av position.

**Instruktionspunkter** - Mottagning och passning - Driva boll.

## Antal deltagare

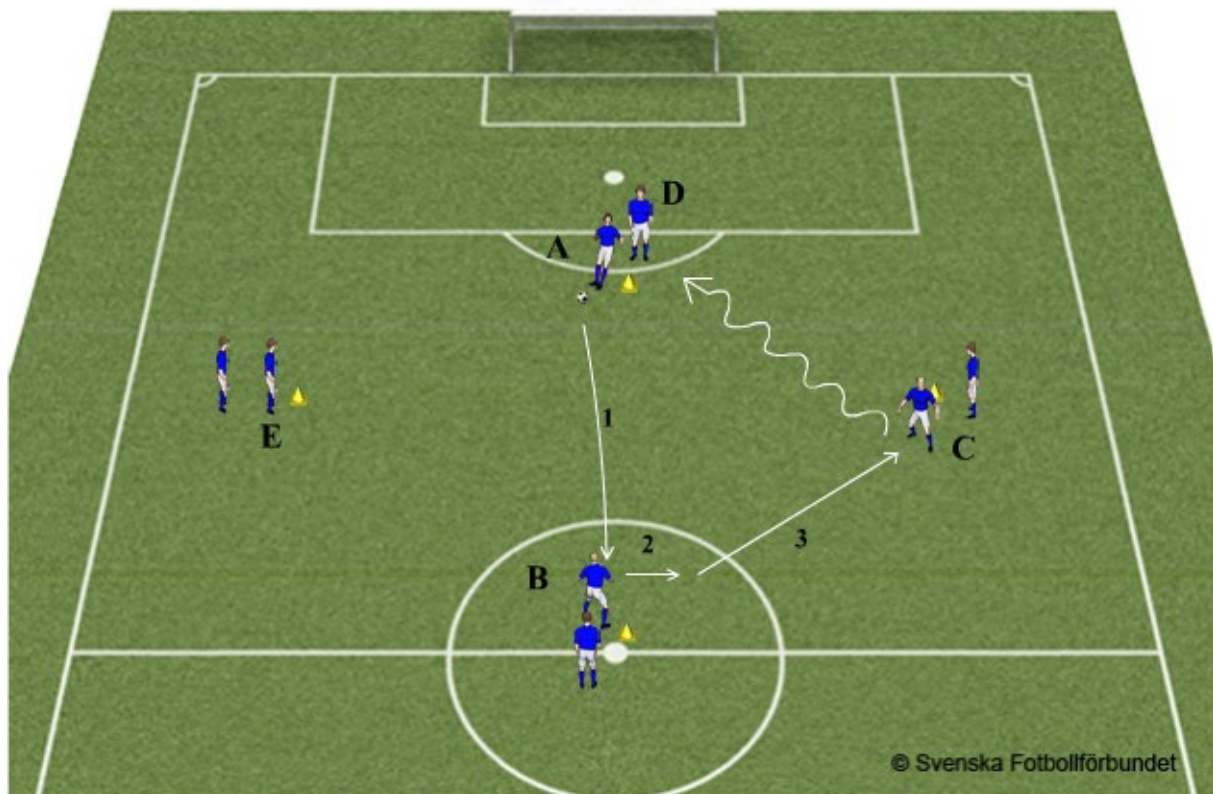
- Minsta antal: 8

## Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

## Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## MOTTAGNING & DIAGONALPASS, IN/UTSIDES MOTTAGNING

**Syfte** Mottagning och diagonalpass.

**Organisation** 5-8 spelare. Avstånd efter färdighet.

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

**Instruktionspunkter** - Mottagning, in- och utsidan av foten - Passning.

**Antal deltagare**

- Minsta antal: 5
- Max antal: 8

**Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 10-12 år (Barnträning)



**MOTTAGNING: TRIANGEL**

**Syfte** Mottagning och passning.

**Organisation** 3 spelare bildar en triangel där varje spelare har två bollar var. En



spelare i mitten arbetar en minut och byter därefter med någon annan spelare.

**Anvisningar**<sup>[SEP]</sup> 1. A möter en passning från någon av bollhållarna, tar emot och passar tillbaka, söker upp en ny spelare och så vidare.

2. A möter en passning, vänder samt spelar till en ny bollhållare, söker upp en ny spelare och så vidare.

3. A möter en kastad passning, tar emot på bröstet och passat tillbaka på volley, söker upp en ny spelare och så vidare.

4. A möter en kastad passning, tar emot på bröstet, vänder och passar efter marken till en ny bollhållare och så vidare.

5. A nickar tillbaka en kastad passning och så vidare.

**Instruktionspunkter**<sup>[SEP]</sup> - Mottagning<sup>[SEP]</sup> - Passning.

### Antal deltagare

- Minsta antal: 3

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## MOTTAGNING – PASS INIFRÅN CIRKEL, PLATSBYTE

**Vad**<sup>[SEP]</sup> Att ta emot en passning.

**Varför**<sup>[SEP]</sup> För att kunna ta emot och driva bollen mot en medspelare..

**Varför** Instruktion i drivning – grund och mottagning – grund.

**Praktisera** Organisation: Hela laget i en ring med några bollhållare inne i ringen. Anvisningar: Bollhållare A passar bollen till en spelare ute i ringen. Han/hon tar emot, driver kort och passar en ny spelare ute i ringen osv. A och B byter plats.

**Stegring** Tre pass mellan A och B innan de byter plats.

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



NUMERÄRT ÖVERLÄGE: 3 VS 3, 4 VS 4, 5 VS 5 MED 2 JOKRAR  
(SPELAR MED BOLLHÅLLANDE LAG, ANFALLANDE LAG)

**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 1 minut.

**Stegring** Högst 2 tillslag för anfallande lag.

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

#### Antal deltagare

- Minsta antal: 12
- Max antal: 14

#### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

#### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

**Alt:** straffområdesspel, possesison olika ytor,



## OMSTÄLLNINGAR I ANFALLSSPEL

**Syfte** Omställning i anfallsspel.

**Organisation** Två lag med 4-5 spelare i varje. 4 konmål. Spelplan ca 40 x 20 meter.

**Anvisningar** Lag A i numerärt överläge ska försöka göra mål på lag B i numerärt underläge. En spelare från lag B finns på motsatt planhalva. Bryter lag B anfallet ska de försöka spela bollen till honom/henne. Denne spelare, och laget, får dock inte göra mål förrän alla medspelare finns på denna planhalva. En spelare från, nu förvarande lag, A finns kvar på motsatt sida för uppspel och så vidare. Spela 3-4 minuter och vila.

**Instruktionspunkter** - Omställning i anfallsspel - Passningsspel.

#### Antal deltagare

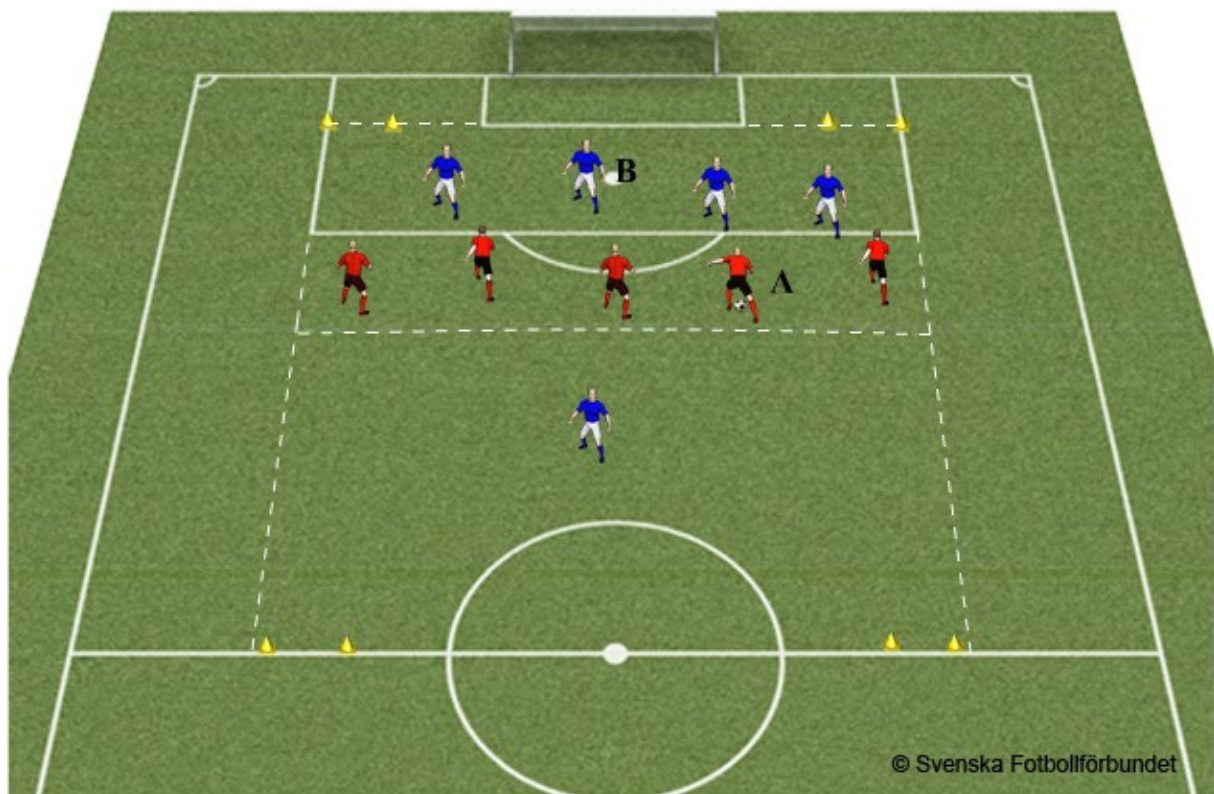
- Minsta antal: 8
- Max antal: 10

#### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

#### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



OMSTÄLLNINGAR: FÖRSVARSSPEL OCH ANFALLSSPEL

**Syfte** Omställning i försvars- och anfallsspel.

**Organisation** 2 lag med 6-8 spelare i varje. 2 målvakter. Spelarna är placerade på sidan om eget mål.

**Anvisningar** Förste spelaren i lag A slår en lång, hög passning till förste spelaren i lag B. Denne spelar tillbaka bollen till andre spelaren i lag A. Spel 2 mot 2 där det gäller att snabbt komma till avslut. Spelomgången är avslutad vid mål eller när bollen lämnat spelplan. Nästa pass från B till A. Räkna mål för varje lag.

**Instruktionspunkter** Snabb omställning i försvars- och anfallsspel. Kom snabbt till avslut.

### Antal deltagare

- Minsta antal: 12

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



OMSTÄLLNINGAR: FÖRSVAR OCH ANFALLSPEL

**Syfte** Omställningar i försvars- och anfallsspel.

**Organisation** Yta: Ca 30x30 meter. 4 lag med 3 spelare i varje. 2 målvakter.

**Anvisningar** Målvakt 1 startar med utkast till spelare i lag A. B är försvarsspelare. Lag A ska försöka komma till avslut och därefter snabbt ställa om till försvarsspel. Målvakt 2 startar då med utkast till spelarna i lag D, som snabbt kommer ut och anfaller mot försvarande lag A. Lag B är bara försvarande lag i första bytet. Om försvarande lag bryter anslaget spelas bollen till egen målvakt som startar nytt anfall. Agera efter principen Anfall – Försvar – Vila.

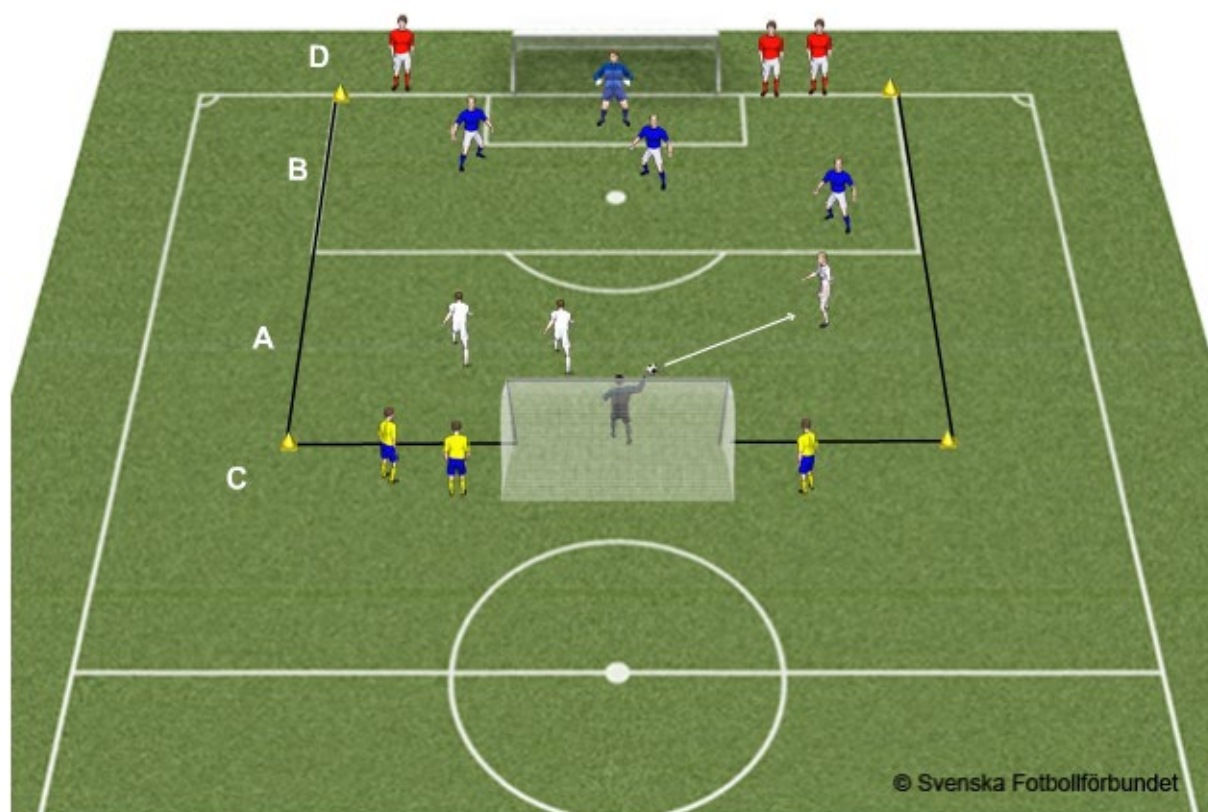
**Instruktionspunkter** Snabb omställning i försvars- och anfallsspel. Kom snabbt till avslut.

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



## OMSTÄLLNINGAR I FÖRSVAR OCH ANFALLSSPEL

**Syfte** Omställning i försvars- och anfallsspel.

**Organisation**<sup>[1][SEP]</sup> 3 lag med 4-6 spelare i varje. Spelyta efter antal spelare.

**Anvisningar**<sup>[1][SEP]</sup> Lag A och B spelar mot C. A och B får använda högst 2 tillslag<sup>[1][SEP]</sup> När något av lagen A eller B misslyckas med en passning som C bryter, ställer det lag som missat passningen om till försvarande lag.<sup>[1][SEP]</sup> Lyckad brytning innebär när försvarande lag har bollen under kontroll.

**Instruktionspunkter**<sup>[1][SEP]</sup> Snabb omställning i försvars- och anfallsspel. Passningsspel. 2 tillslag.

**Antal deltagare**

- Minsta antal: 12
- Max antal: 18

**Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 10-12 år (Barnträning)



**PASSNING I KVADRAT/REKTANGEL**

**Syfte** Passningsspel.

**Organisation** Yta: 15-20x10-15 meter. 6 spelare rör sig längs begränsningslinjerna eller inne i rektangeln. 2-3 spelare är försvarare.

**Anvisningar** De 6 ska passa bollen till varann så försvararna inte kan bryta. Vid brytning, felpassning eller bollberöring byter den av de 2 försvararna som varit inne längst med den som orsakat missen, eller byt efter bestämd tid. Alternera med 2 tillslag och fri rörelse i kvadrat/rektangel

**Instruktionspunkter** Passning- Spelbarhet.

#### Antal deltagare

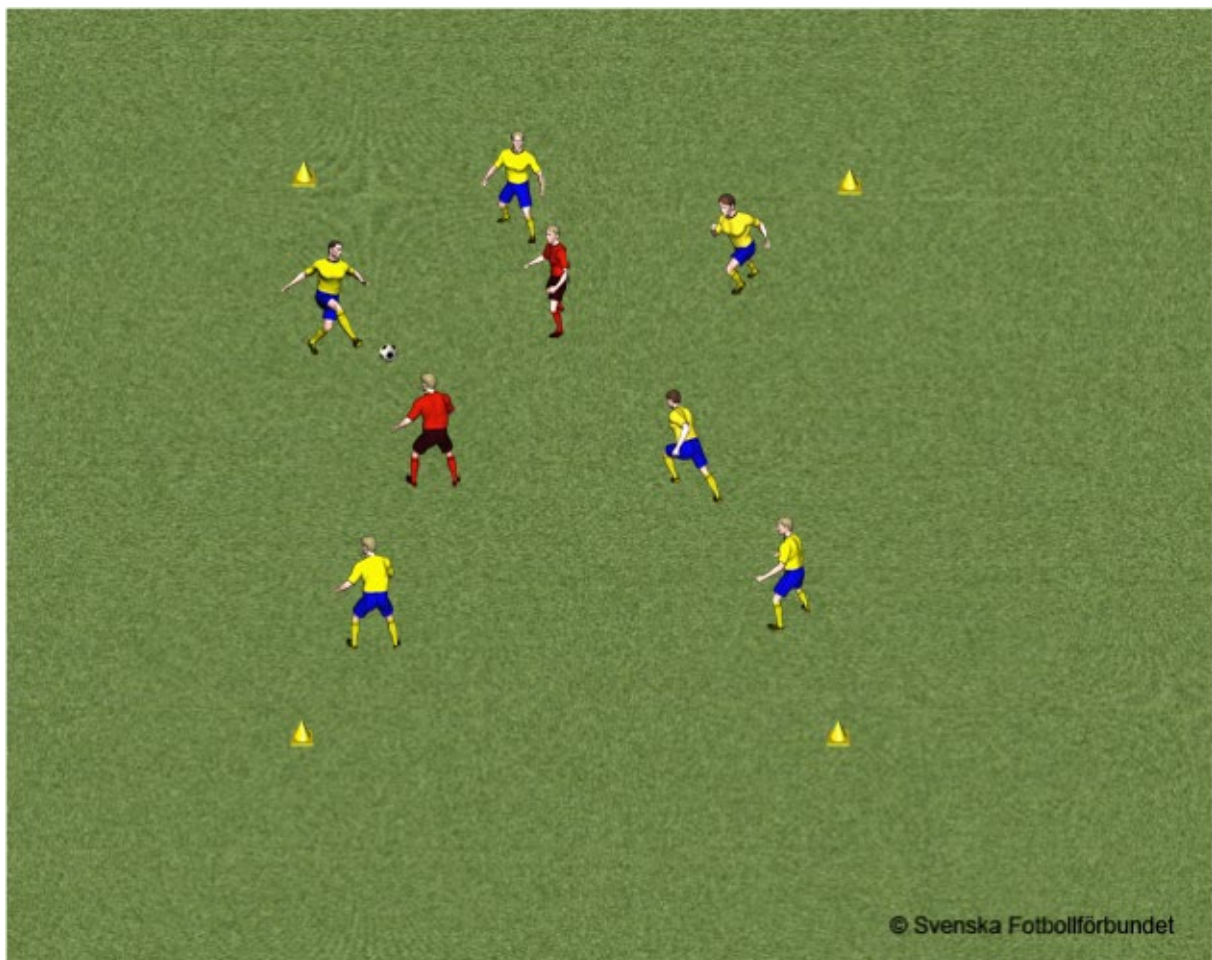
- Minsta antal: 8
- Max antal: 9

#### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

#### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



PASSNING: KORT OCH LÅNG PASSNING



**Syfte** Kort och lång passning.

**Organisation** 5 spelare. Avstånd efter färdighet.

**Anvisningar** A passar B, som försöker direktpassa C. C tar emot bollen och slår en hög passning till D. D tar emot och passar B, som försöker direktpassa till E, som slår en hög pass till C och så vidare.

Byt mittspelare med jämna mellanrum.

**Instruktionspunkter** - Korta och långa passningar. - Mottagning.

#### Antal deltagare

- Minsta antal: 5

#### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

#### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



PASSNING: KORT OCH LÅNG PASSNING MED DIREKTPASS

**Syfte** Kort och lång passning med direktpass

**Anvisningar** A passar B, som försöker direktpassa tillbaka till A, som möter i vinkel. A slår en längre pass till C, som passar D, som försöker direktpassa tillbaka till C. C slår en längre pass till A och så vidare. A och B byter plats, likaså C och D.

**Instruktionspunkter** - Korta och långa passningar - Direktpass.

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



PASSNING: KORT & LÅNG PASSNING, (VÄGGSPEL)

**Syfte** Kort och lång passning.

**Organisation** 6-10 spelare. Avstånd mellan A och D efter färdighet.

**Anvisningar** A slår en hög passning till B, som tar emot och passar C. Under tiden springer A fram och får en passning från C. A tar emot bollen och passar D. A och C byter plats. Därefter hög pass från D.

**Instruktionspunkter** - Korta och långa pass.

#### Antal deltagare

- Minsta antal: 6
- Max antal: 10

#### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

#### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

