

## 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.

### Antal deltagare

- Minsta antal: 12
- Max antal: 15

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

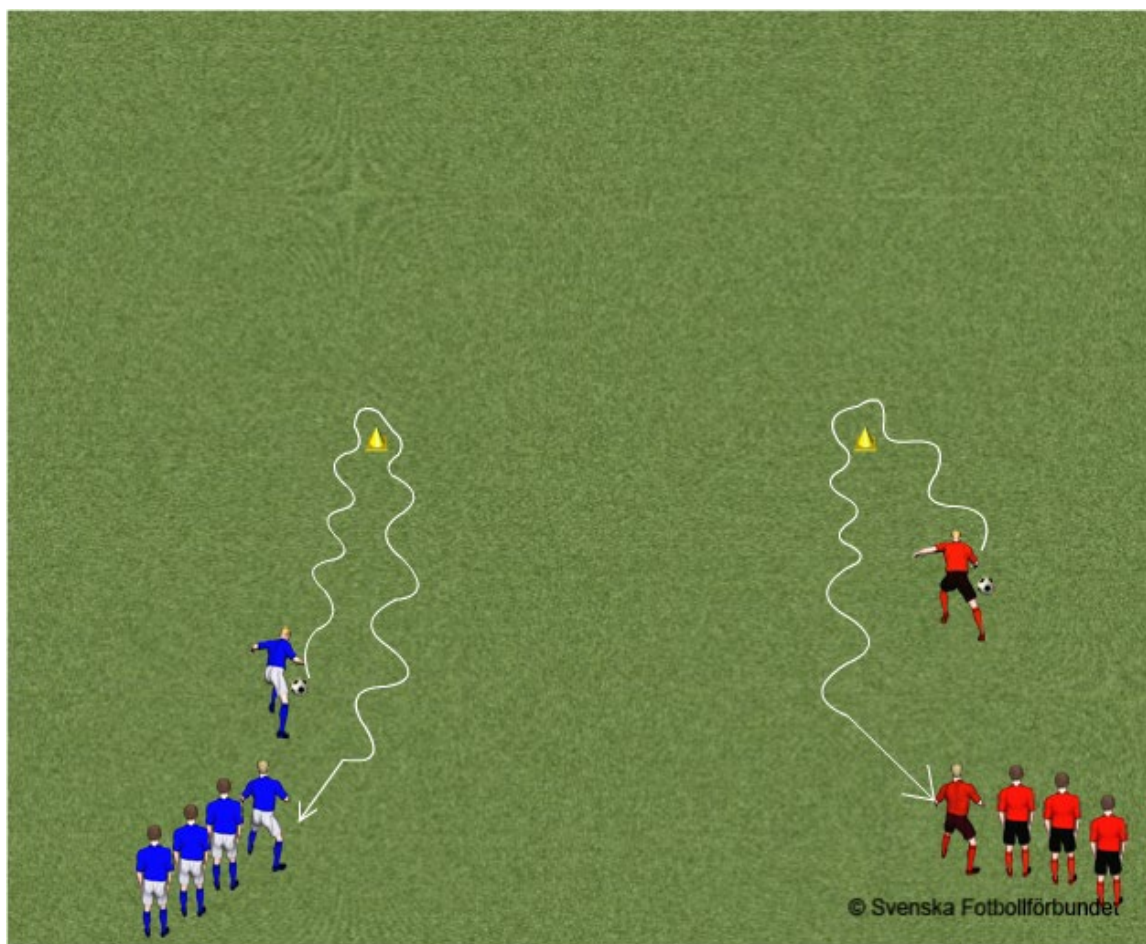
### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)
- 7-9 år (Barnträning)
- 5-6 år (Barnträning)



## BOLLSTAFETT: INSIDA/UTSIDA VÄNDING, VÄNSTER/HÖGER FOT

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

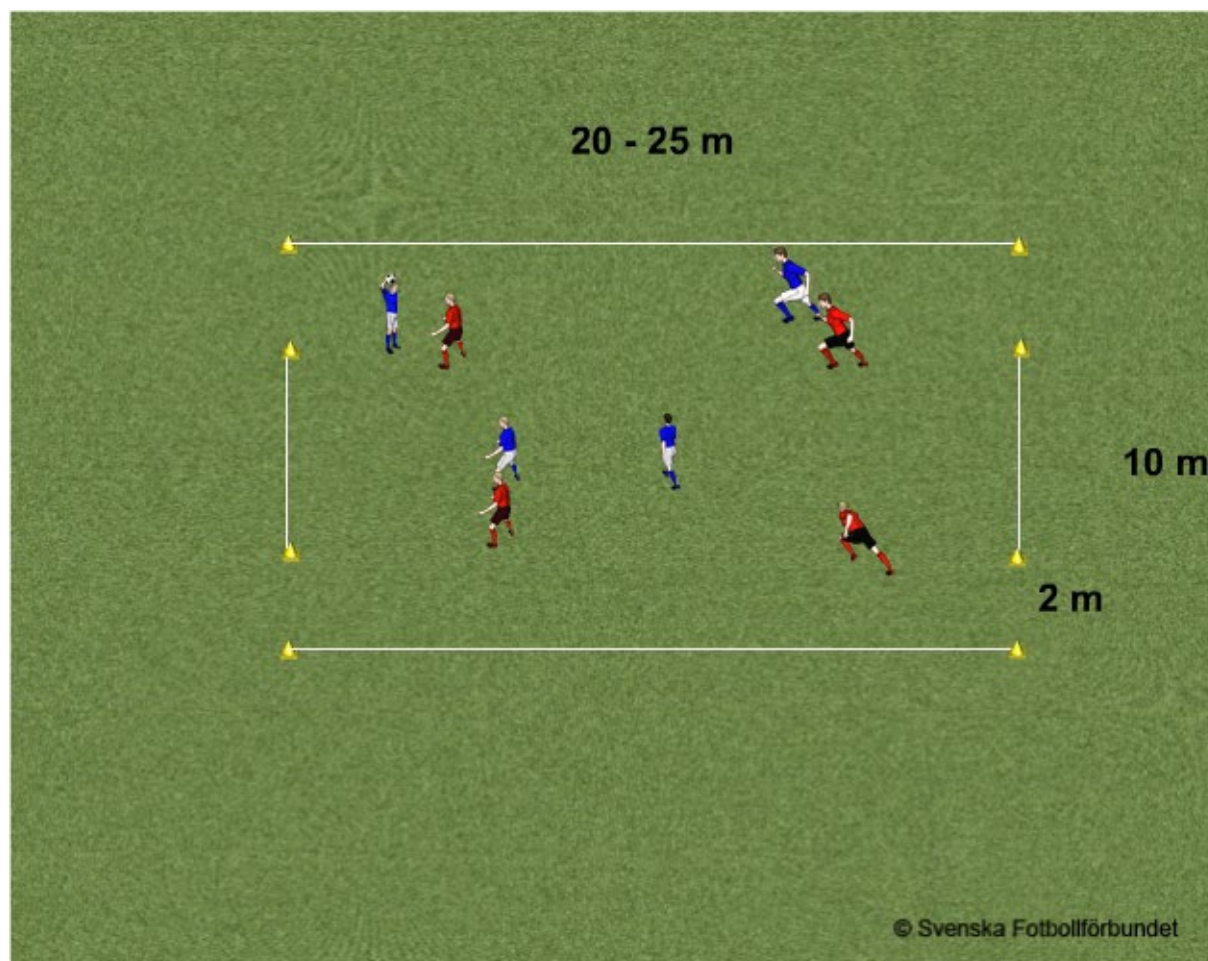


## DOPPBOLL

**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

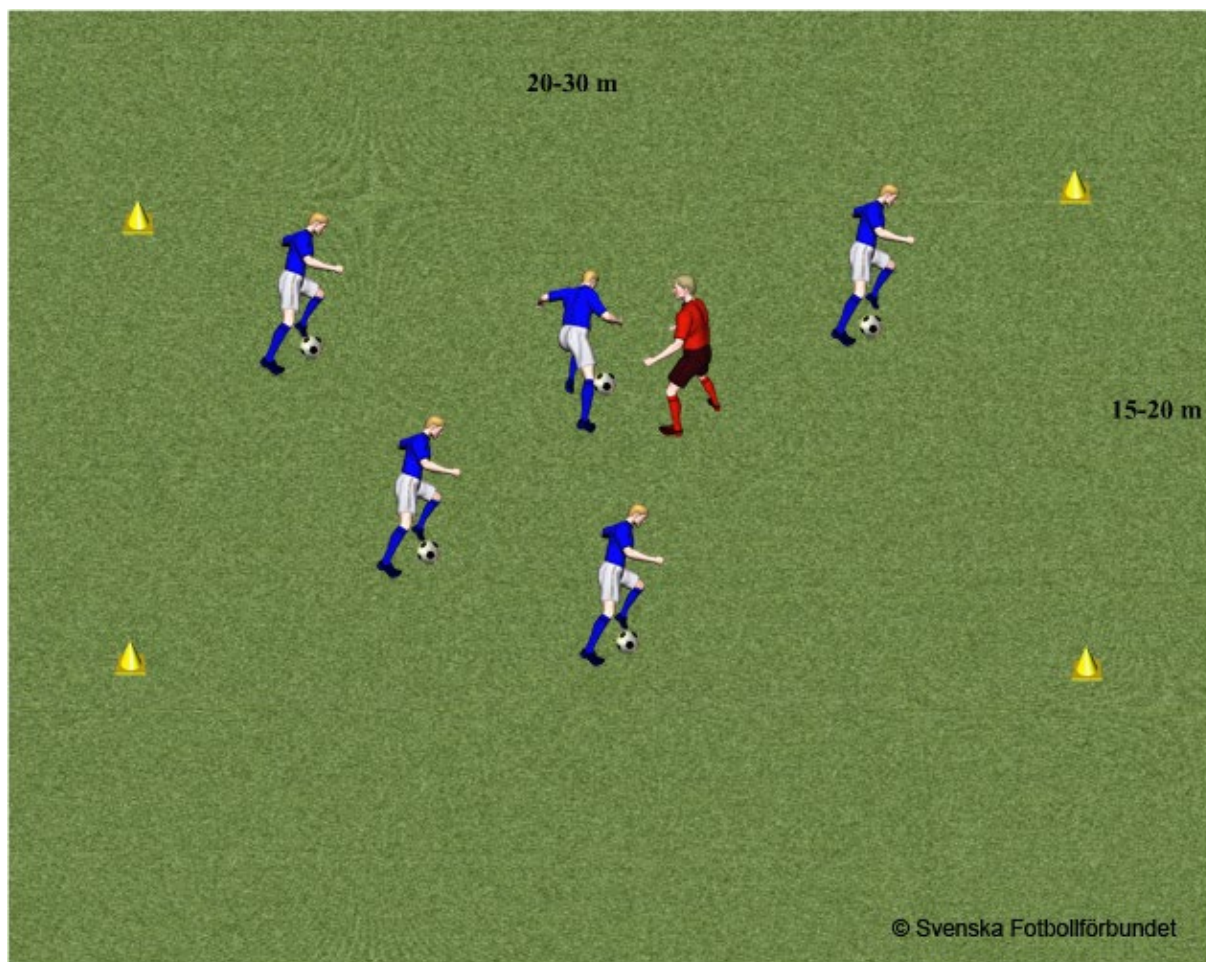
marken före ny passning. Spelarna får inte springa med bollen. Brytning får enbart ske vid passning. Mål görs med nick, dock inte efter eget uppkast.



## DRIVA BOLL I KVADRAT

**Organisation:** <sup>[SEP]</sup>Fritt antal spelare med en spelare utan boll som ska försöka bryta övriga spelares dribblingsförsök. <sup>[SEP]</sup>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.



## 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. Segraren får 5 poäng, tvåan 3 poäng, trean 2 poäng och fyran 1 poäng. Alla springer lika många gånger.

**Antal deltagare**

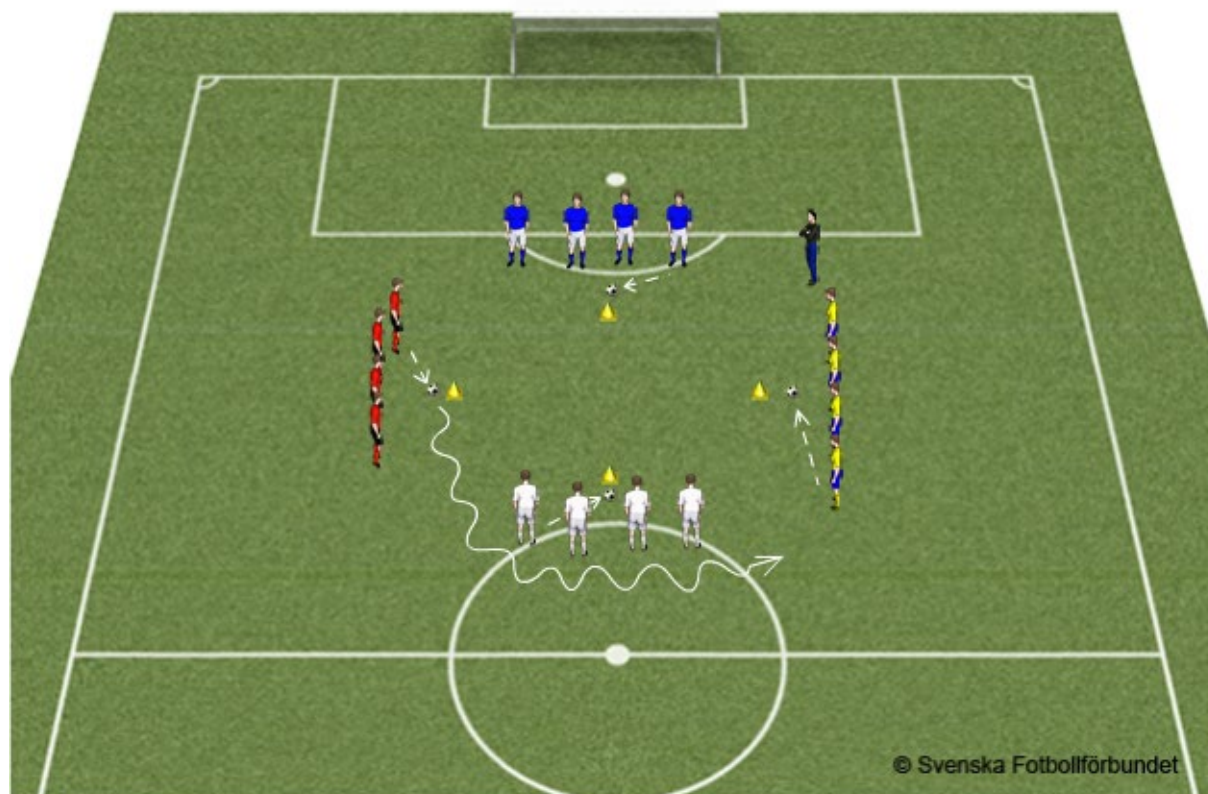
- Minsta antal: 16

**Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 10-12 år (Barnträning)
- 7-9 år (Barnträning)
- 5-6 år (Barnträning)



## 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.

### **Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

### **Lämplig för åldersgrupper**

- 10-12 år (Barnträning)
- 7-9 år (Barnträning)
- 5-6 år (Barnträning)



## **GULD OCH SILVER**

### **Organisation**

4-10 spelare på mållinjen.

Skytten står 11-16 meter ut (avståndet anpassas till skicklighet).

### Anvisningar

A skjuter mot mål. Skjuter spelaren över eller vid sidan av målet, eller om någon i målet räddar, är skytten ute.

Gör skytten mål, åker den spelare ut som stod närmast den plats där bollen gick in.

Skjuter spelaren så att skottet räddas, men inte greppas, ska skytten in i mål och ställa sig "sist", till exempel vid den vänstra stolpen. Sedan är det den spelares tur som står "först", till exempel vid den högra stolpen, att skjuta och så vidare.

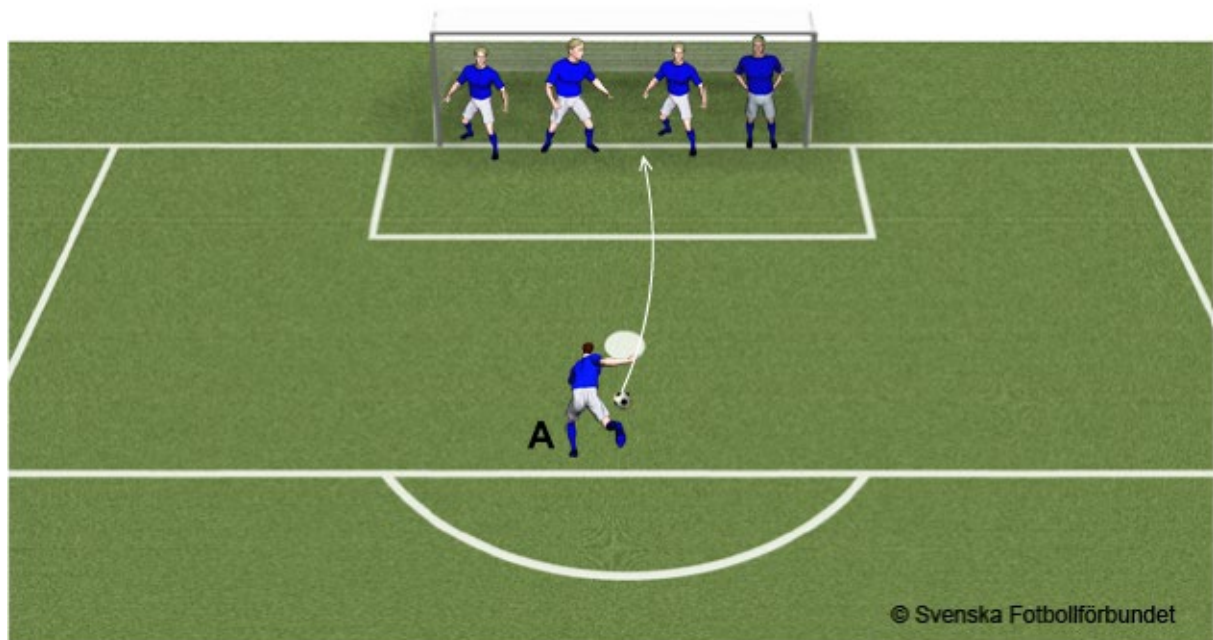
Med eller utan retur (alternativt retur på ett tillslag).

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)
- 7-9 år (Barnträning)
- 5-6 år (Barnträning)



## 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.

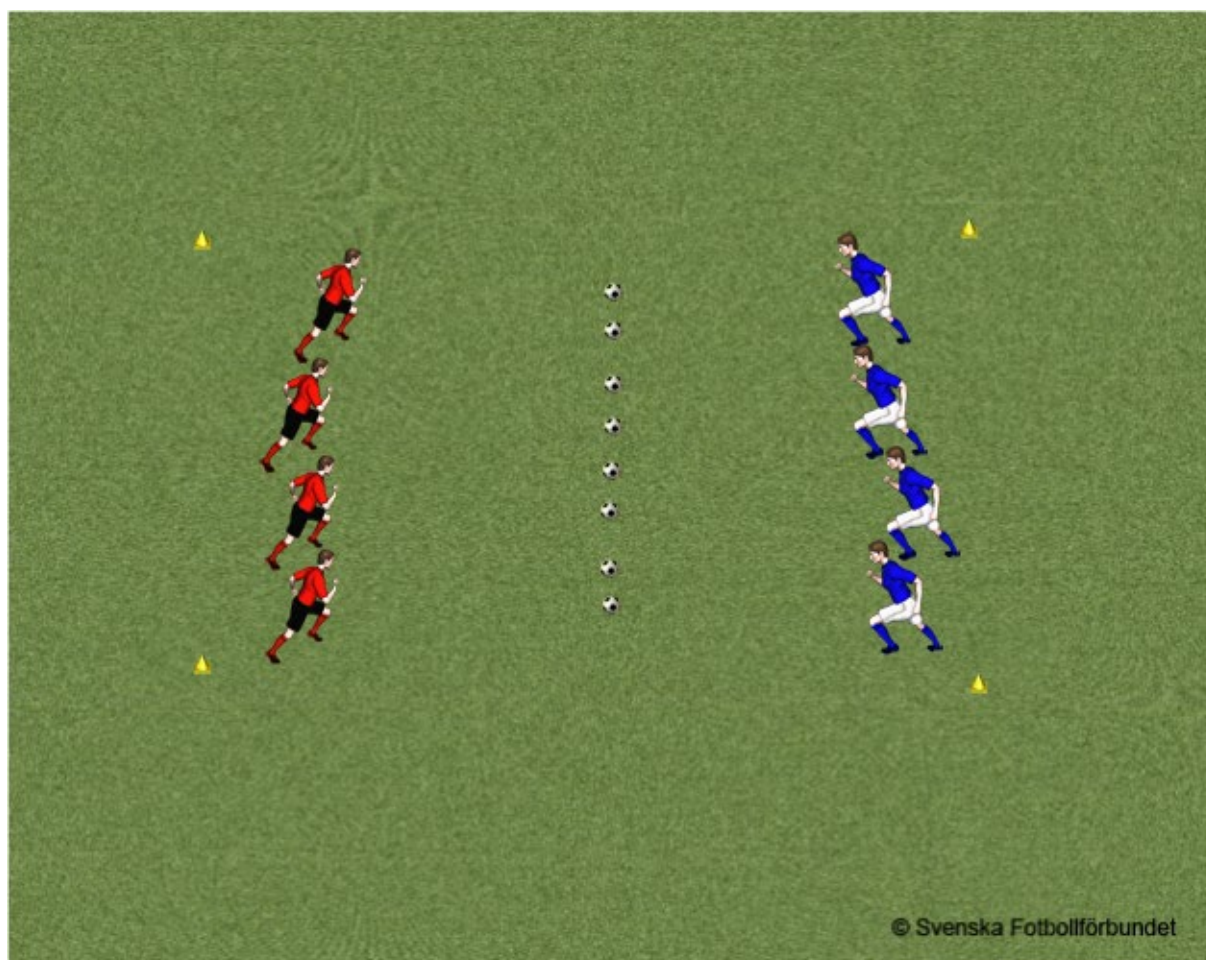
Variant: Dribbla runt en kon bakom linjen och sedan tillbaka till linjen.

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)
- 7-9 år (Barnträning)
- 5-6 år (Barnträning)



## KONSKOG

**Konskog:** Dribbla runt koner utan att vidröra dem med bollen. Dribbla huller om buller



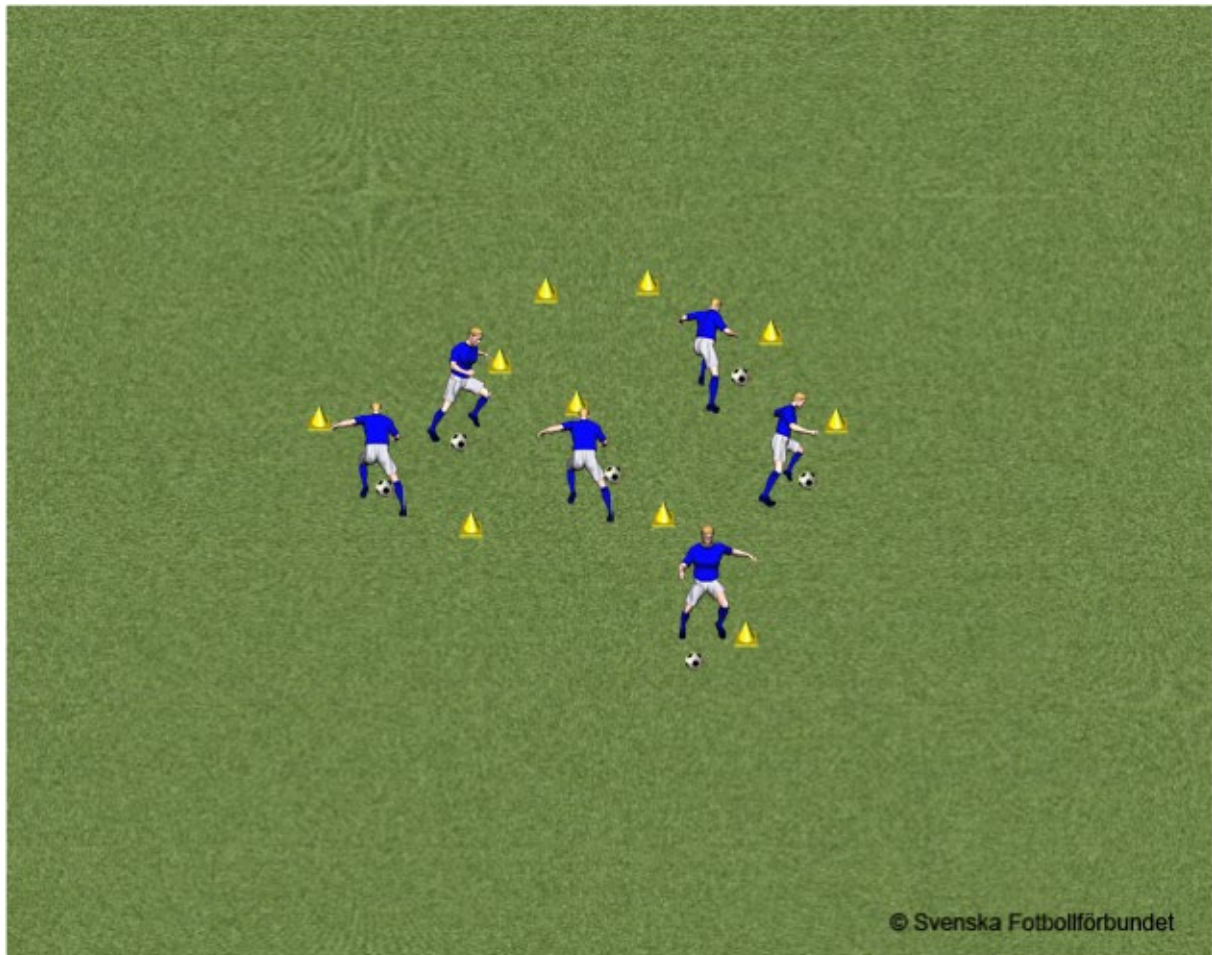
runt så många koner som möjligt. Vid signal – stanna vid en kon.

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)
- 7-9 år (Barnträning)
- 5-6 år (Barnträning)



NICK

En spelare kastar bollen med båda händerna till en kamrat som nickar tillbaka. Byt uppgifter.

**Antal deltagare**

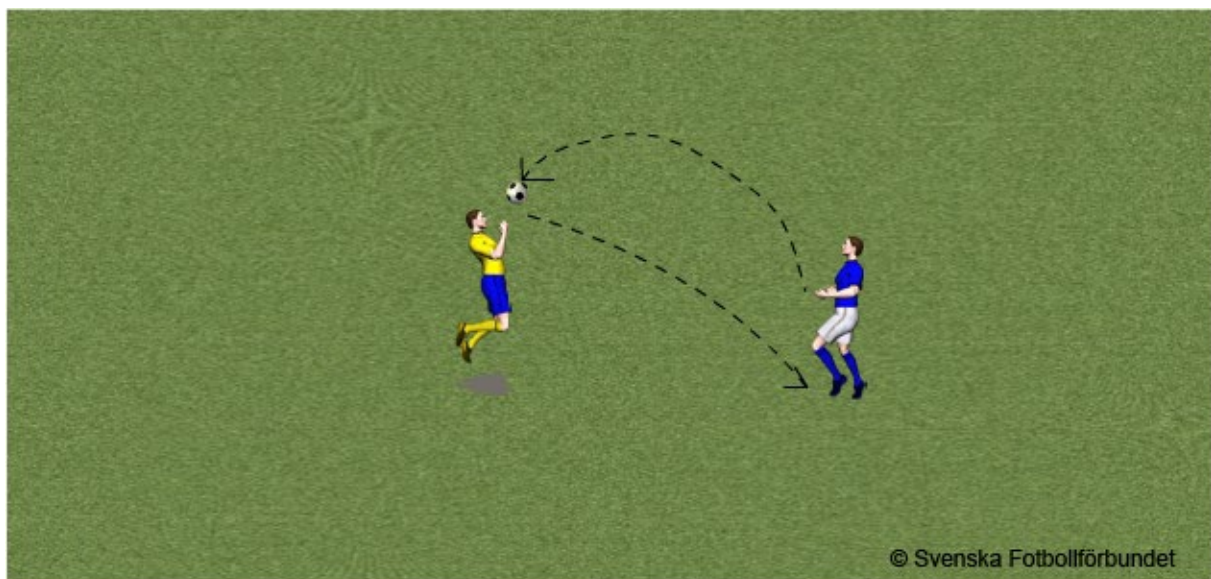
- Minsta antal: 2

**Kategoritillhörighet**

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 5-6 år (Lätt)



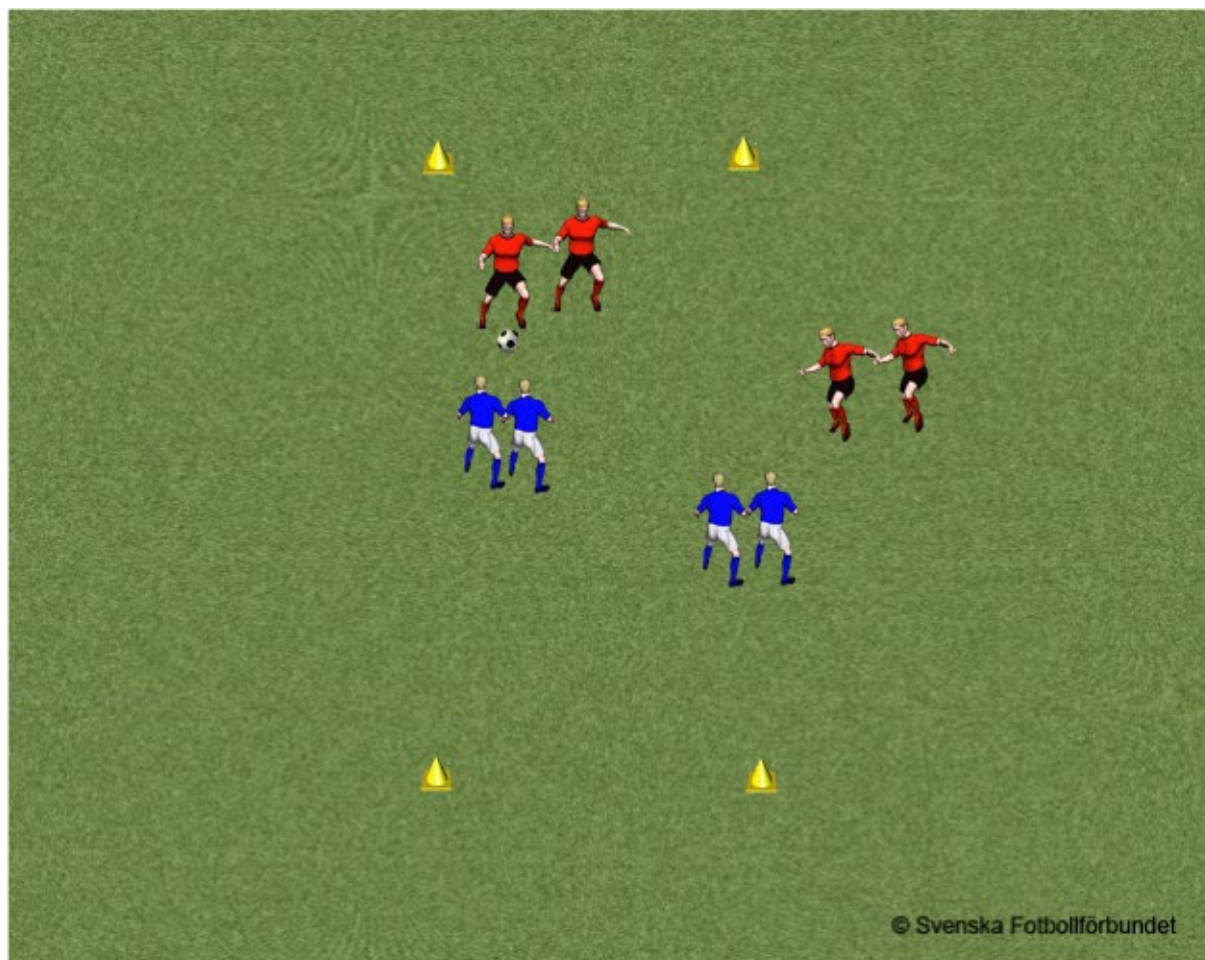
**Parboll:** Två lag spelar mot varandra mot två mål. Spelarna ska hålla varandra i händerna två och två under spelet.

**Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 10-12 år (Barnträning)
- 7-9 år (Barnträning)
- 5-6 år (Barnträning)



PASSNING GENOM KONMÅL

### **Boll genom konmål**

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

#### **Antal deltagare**

- Minsta antal: 2

#### **Kategoritillhörighet**

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

#### **Lämplig för åldersgrupper**

- 5-6 år (Lätt)



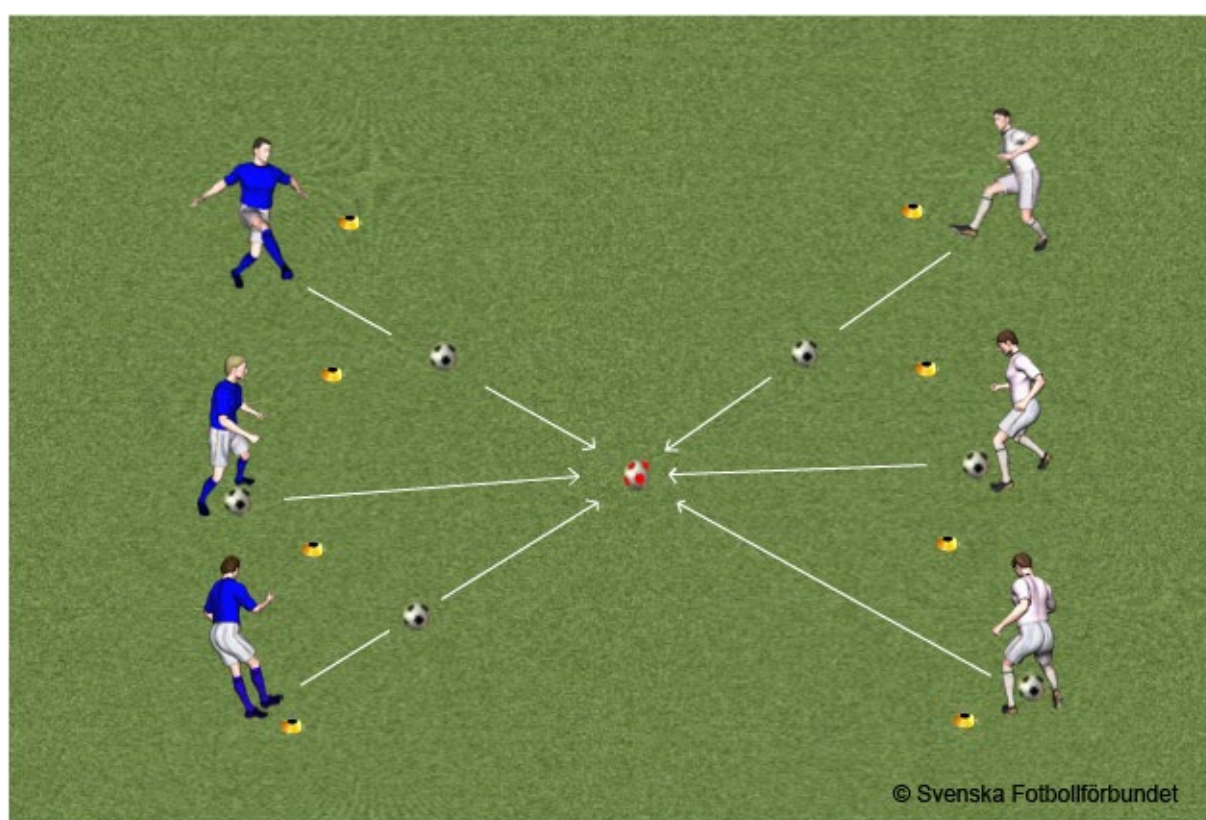
Varje spelare har en boll. Alla försöker träffa en viss bestämd boll i avvikande färg i mitten så att den rullar över det andra lagets linje. Man får hämta bollar inom sitt eget område men bara skjuta bakom egen linje. Poäng när bollen rullar över det andra lagets linje. Övningen kan varieras genom att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

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Lätt)
- 7-9 år (Medelsvår)
- 5-6 år (Svår)



SKOTT: DRIV BOLL SKOTT

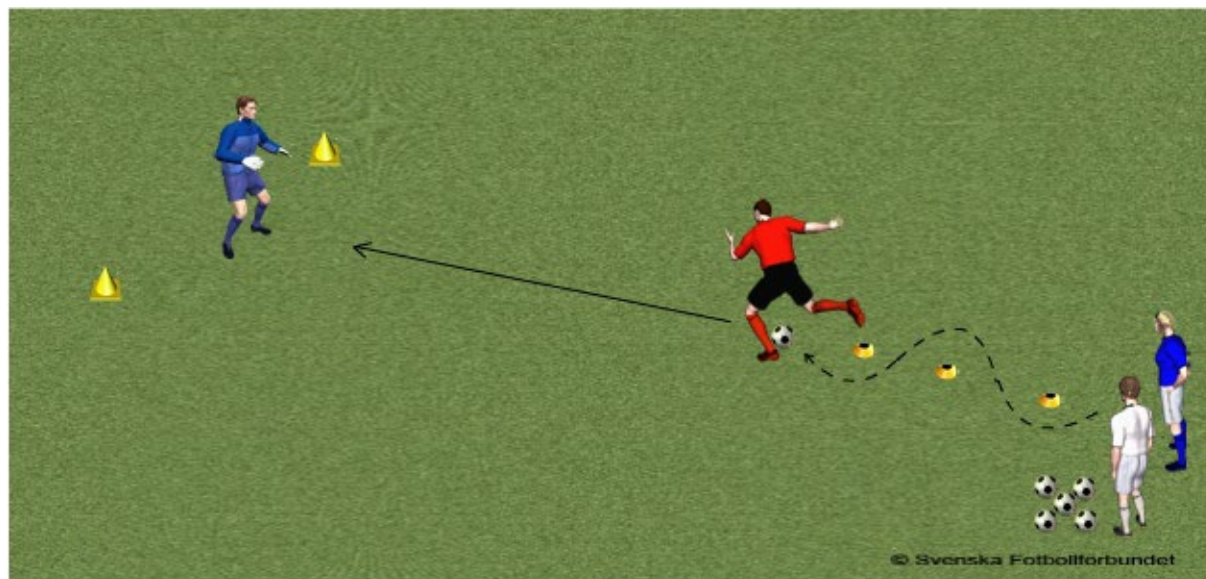
Spelaren driver bollen mellan 2-3 markeringar och skjuter mot mål. Anpassa avstånden efter spelarnas skicklighet

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 5-6 år (Barnträning)



SKOTT: 2 SPELARE, SKJUTA PÅ VARANDRA

### 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.

#### Antal deltagare

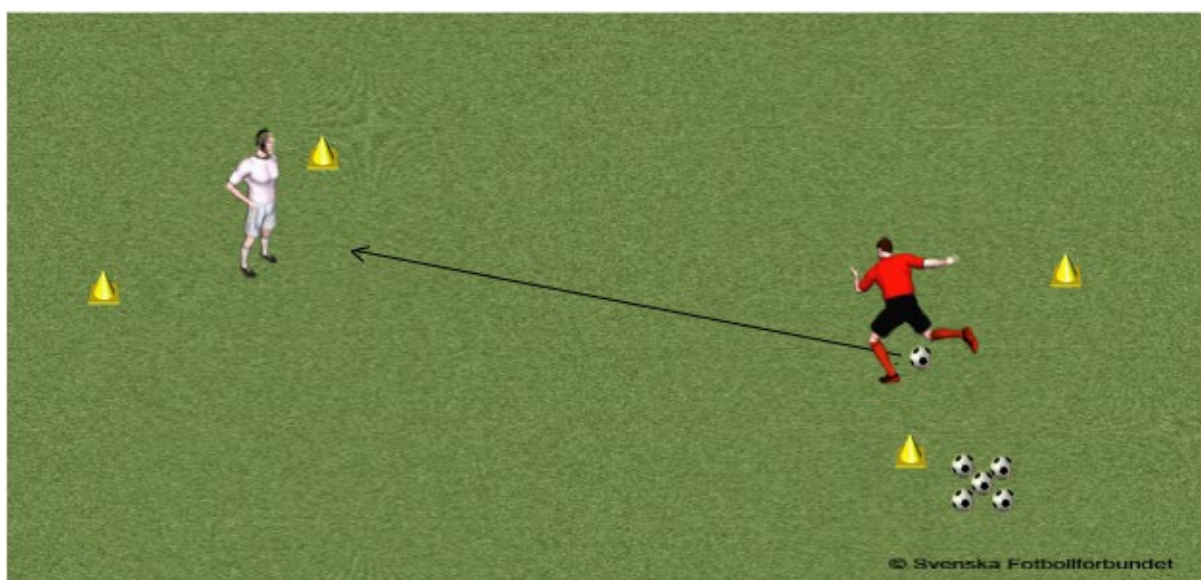
- Minsta antal: 2

#### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

#### Lämplig för åldersgrupper

- 5-6 år (Barnträning)



SKOTT: 3 SPELARE ALTERNERA SOM MÅLVAKT

### 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.

### Antal deltagare

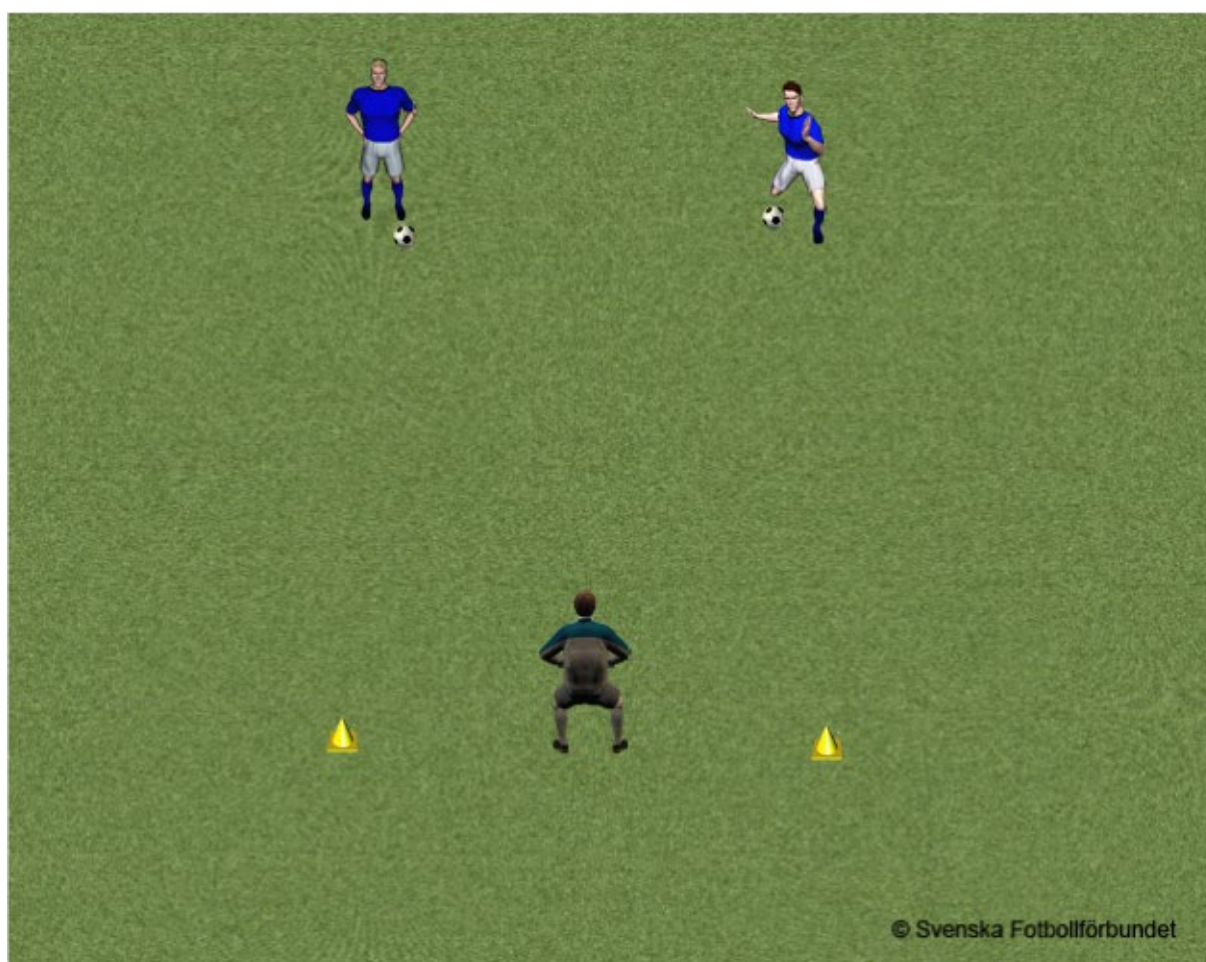
- Minsta antal: 3

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 5-6 år (Barnträning)





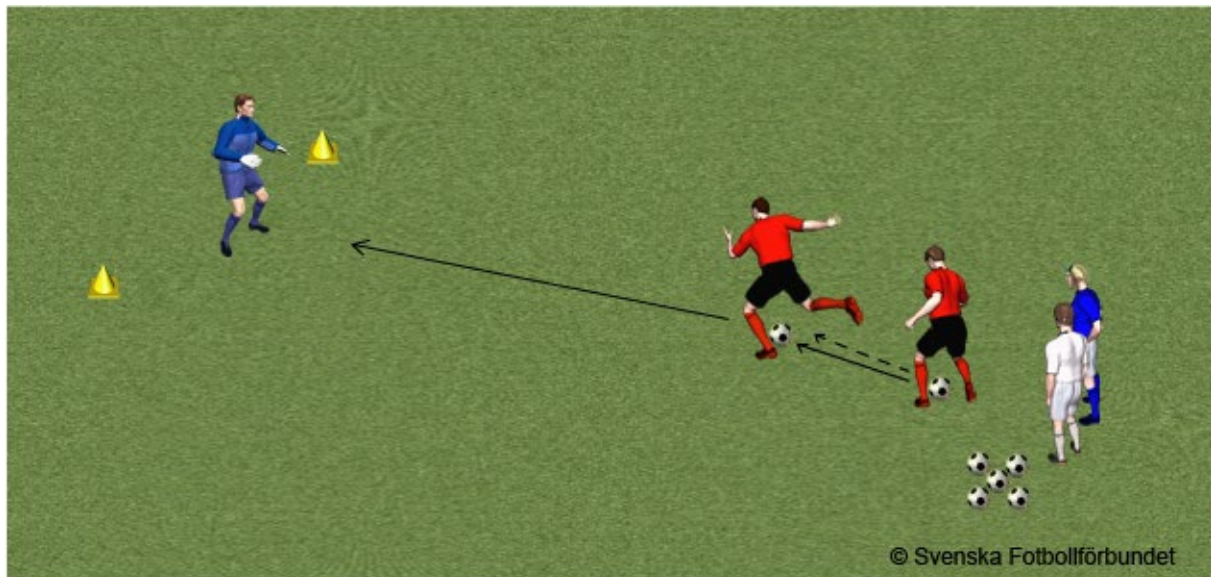
Spelaren spelar fram bollen och skjuter på rullande boll mot mål. Välj skottavstånd efter hur duktiga spelarna är.

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 5-6 år (Lätt)



SPELTRÄNING: 3 VS 3, 4 VS 4, 5 VS 5 OSV

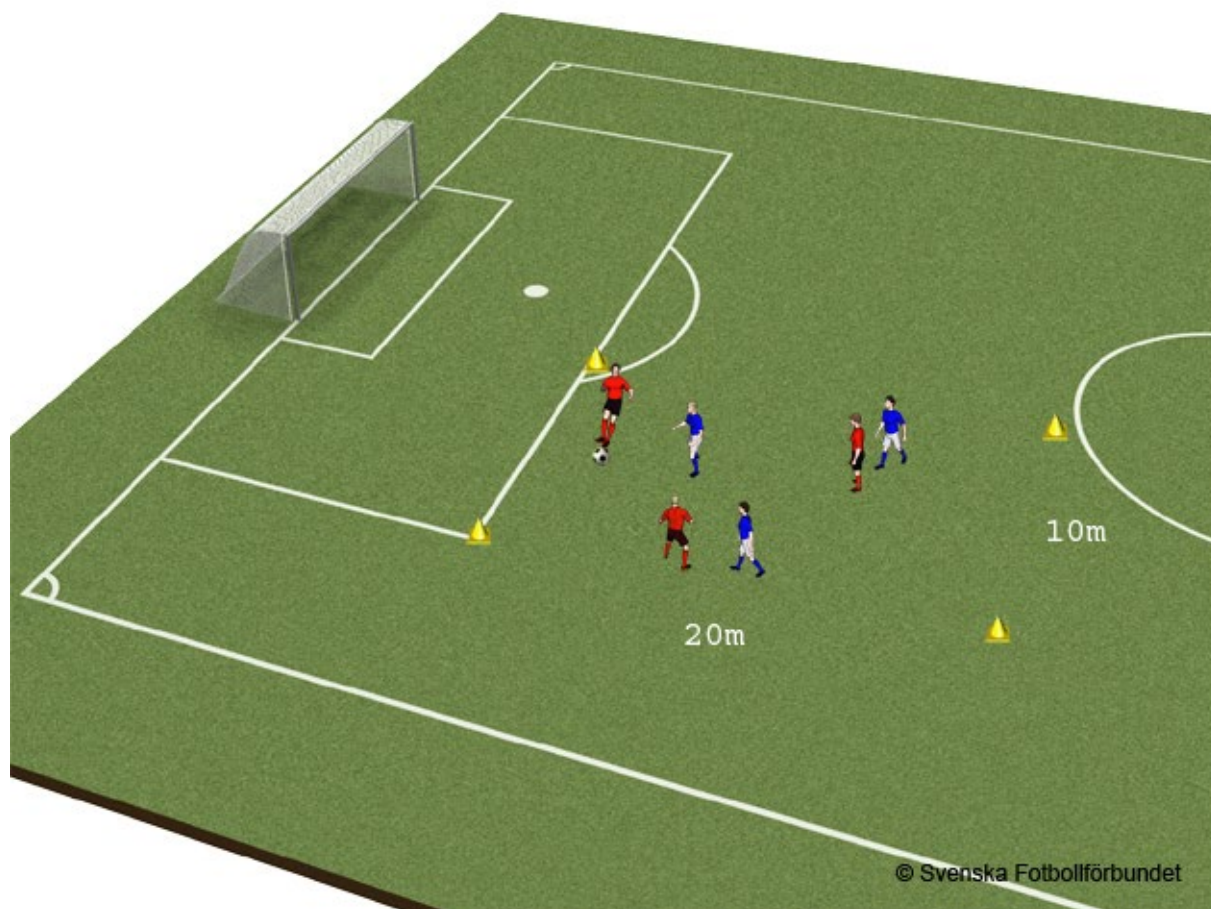
3 mot 3 eller 4 mot 4. Använd små ytor (ca 10x20 meter) och få spelare i varje lag, för att alla ska få många bollkontakter.

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 5-6 år (Medelsvår)



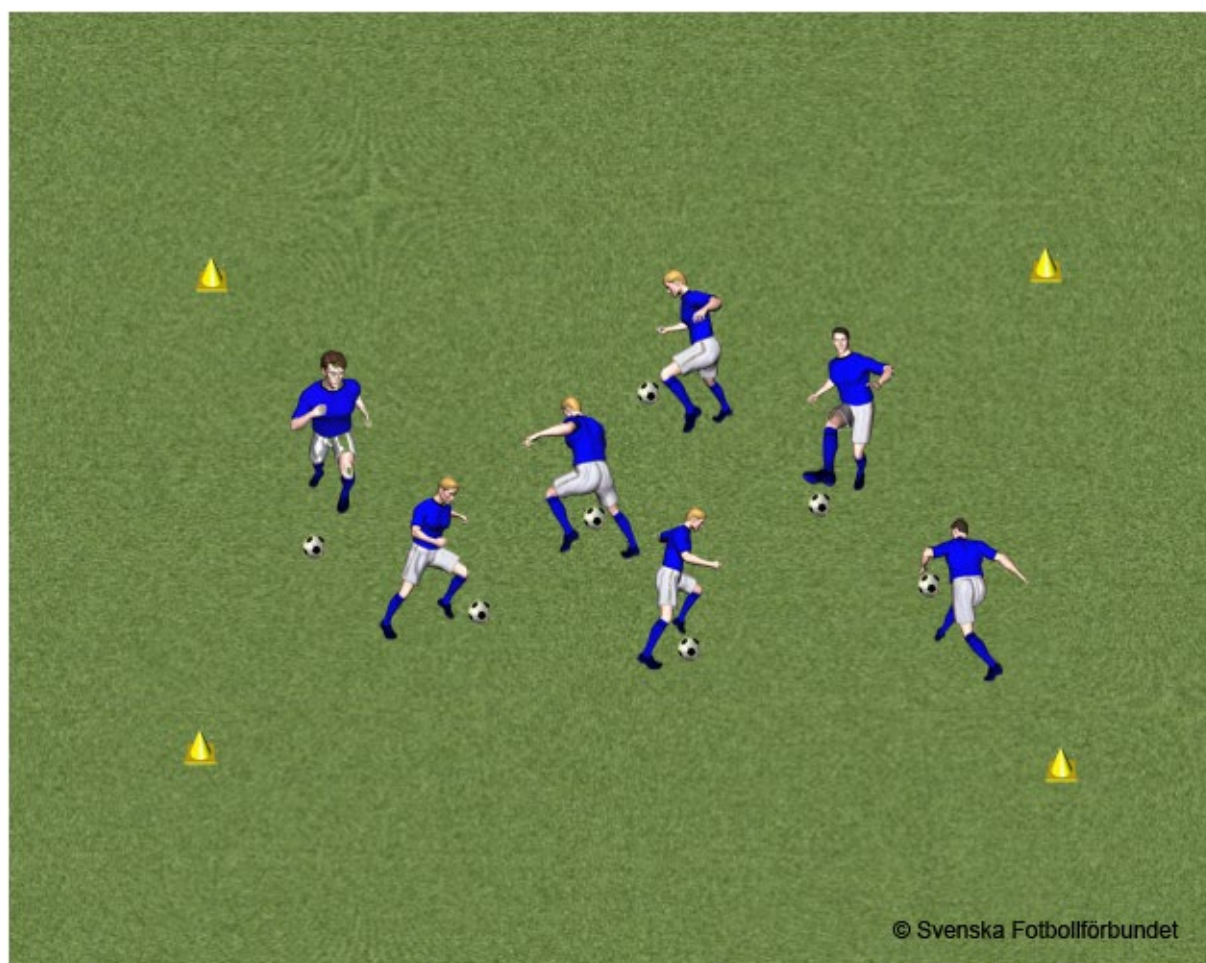
Alla spelare har var sin boll som de driver runt inom ett begränsat område samtidigt som de räknar hur många gånger de kan träffa kompisarnas bolla.

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Medelsvår)
- 7-9 år (Medelsvår)
- 5-6 år (Medelsvår)



**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.

#### Antal deltagare

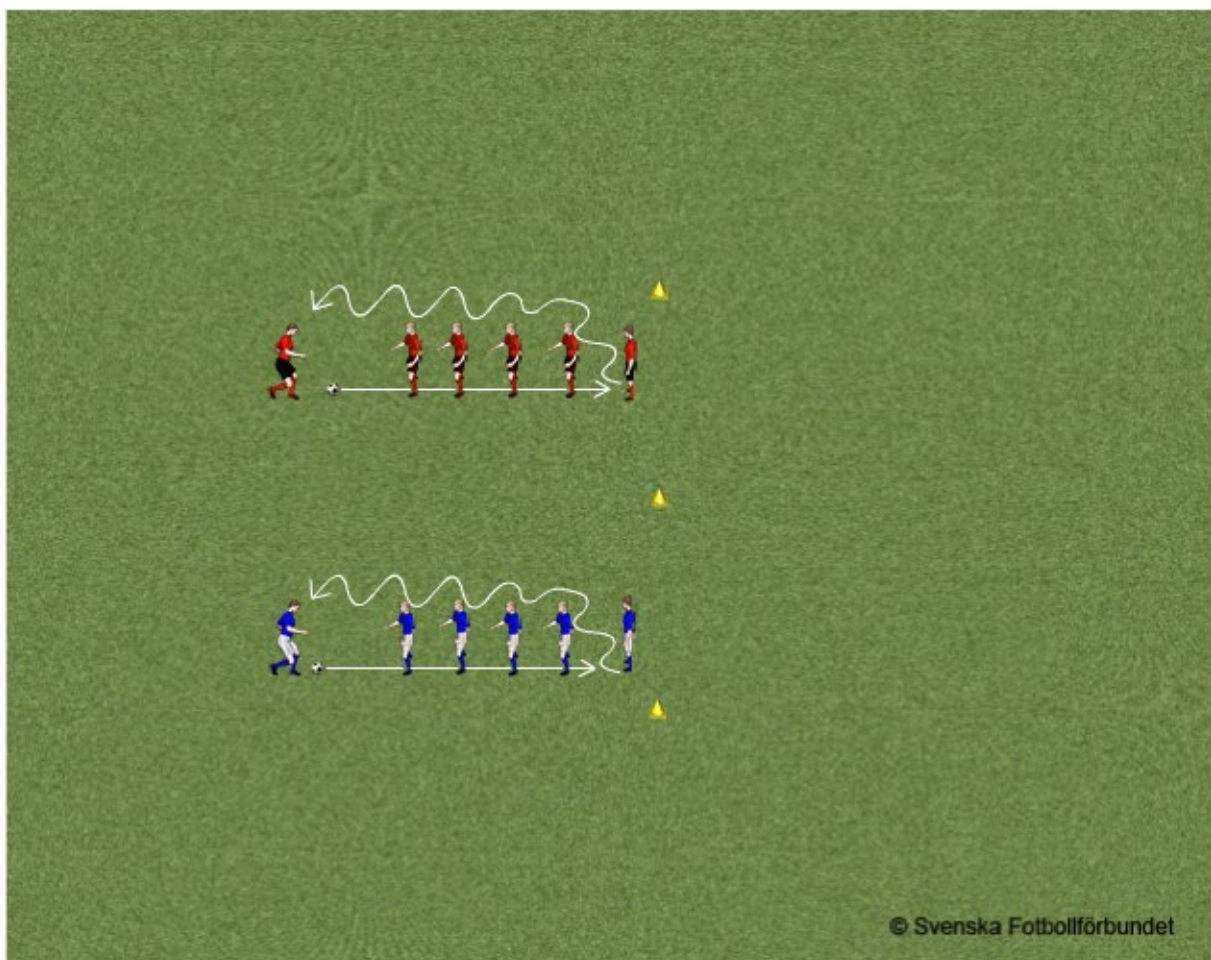
- Minsta antal: 10

#### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

#### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)
- 7-9 år (Barnträning)
- 5-6 år (Barnträning)



## TÄCKA BOLLEN

**Organisation**<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub> Fritt antal spelare med varsin boll.<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub> Spelyta efter antal spelare.

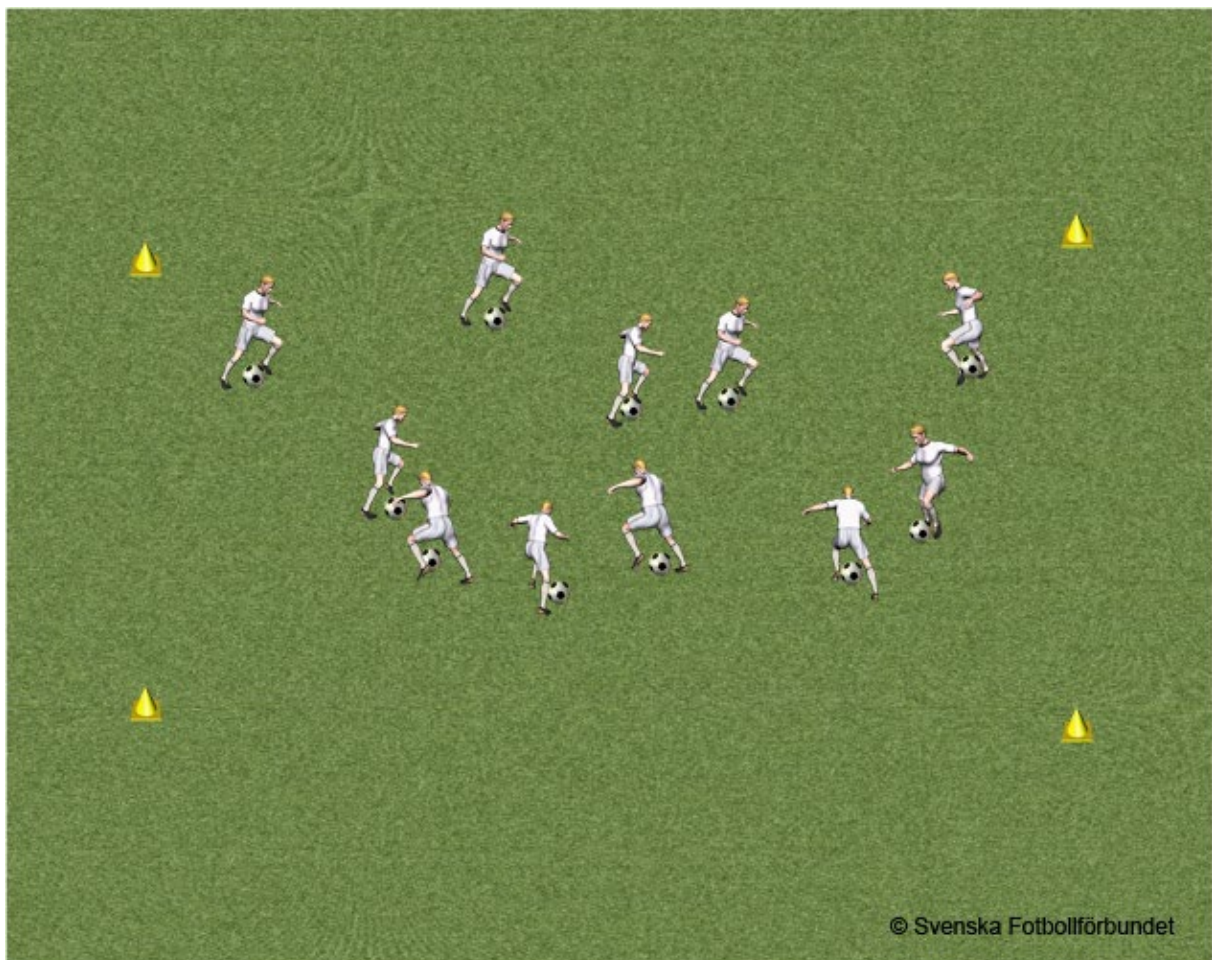
**Anvisningar**<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub> Spelarna driver bollen inom ett begränsat område. Det gäller att täcka sin egen boll och sparka ut kamraternas boll utanför området. Den som är sist kvar har vunnit.

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)
- 7-9 år (Barnträning)
- 5-6 år (Barnträning)



**Syfte** Inläring 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** - Väggspelel.

**Antal deltagare**

- Minsta antal: 3

**Kategoritillhörighet**

- Barntnäning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 7-9 år (Barntnäning)



## FINTA/DRIBBLA

**Syfte** Mottagning och finta och dribbla.

**Organisation** 6-8 spelare.

**Anvisningar** A passar B, som tar emot och driver mot mötande A, som gör passivt motstånd. B fintar och dribblar förbi och passar C och så vidare. Byt led.

**Instruktionspunkter** - Mottagning - Driva boll - Finta och dribbla.

### Antal deltagare

- Minsta antal: 6
- Max antal: 8

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## INSIDESPASSNING

**Syfte** Passning – insidesspassning.

**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.

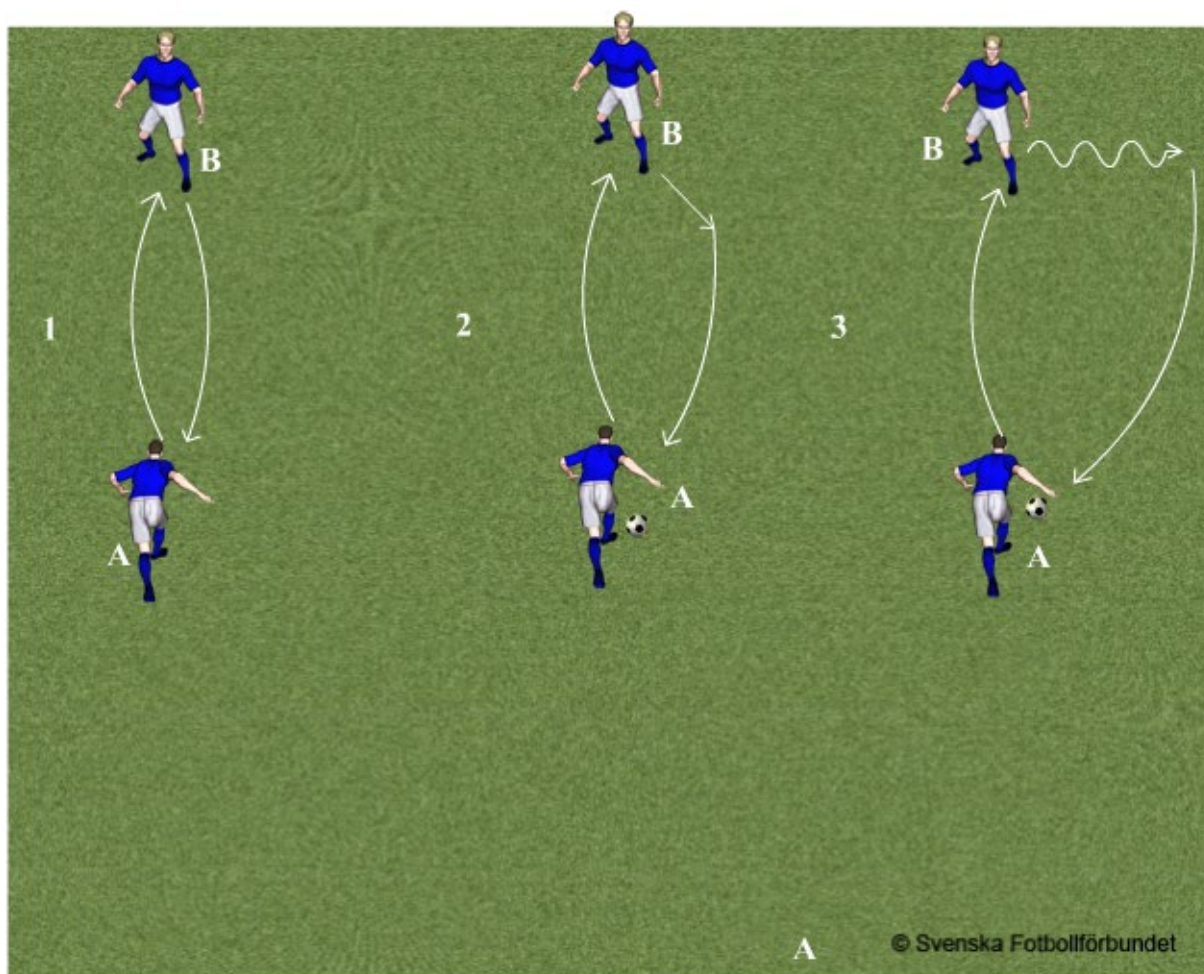
**Instruktionspunkter** - Insidesspassning.

**Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 7-9 år (Barnträning)





## MOTTAGNING I KVADRAT

**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.

### Antal deltagare

- Minsta antal: 4

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## NICK: 3 SPELARE MED ROTATION OCH NICK

**Syfte** Många nickar.

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

**Anvisningar** A och B har varsin boll som de turas om att kasta till C, som springer mellan A och B och nickar. Byt uppgifter efter en stund.

**Instruktionspunkter** - Nick.

### Antal deltagare

- Minsta antal: 3

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## NICKPASSNING ÅT SIDAN

**Syfte** Nickpassning åt sidan.

**Organisation** 3 spelare. Avstånd efter färdighet.

**Anvisningar** A kastar bollen till B, som nickar till C. C kastar bollen till A, som nickar till B och så vidare. Variera med högre kast som nickas efter upphopp.

**Instruktionspunkter** - Nick.

### Antal deltagare

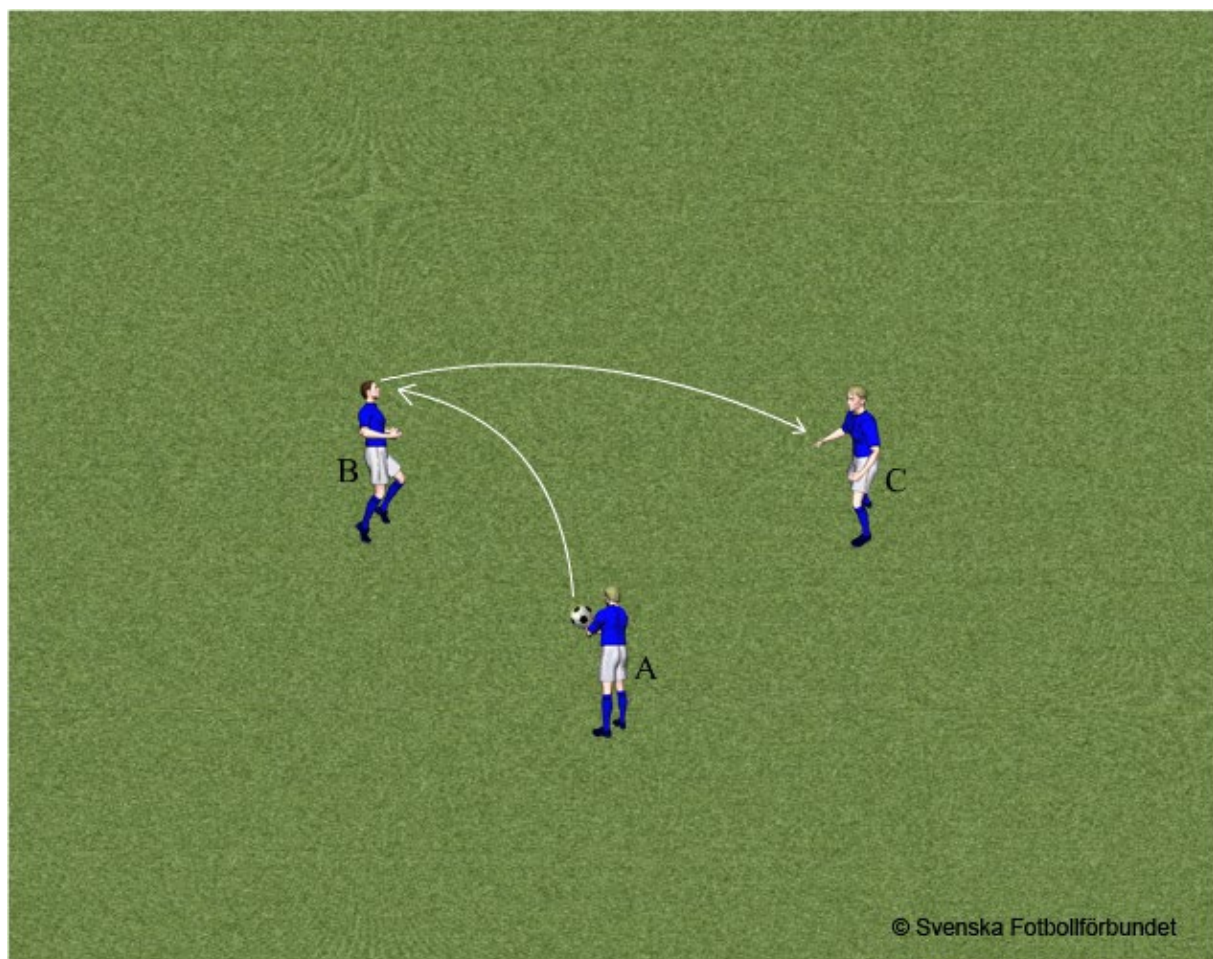
- Minsta antal: 3

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## NICK: FÖRFLYTTNING, NICK I KVADRAT

**Syfte** Nickteknik.

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

**Anvisningar** Fyra spelare, med varsin boll, turas om att kasta bollen till spelaren i mitten som rör sig mot bollen och nickar tillbaka till kastaren. Byt uppgift efter ett tag.

**Instruktionspunkter** - Nick.

### Antal deltagare

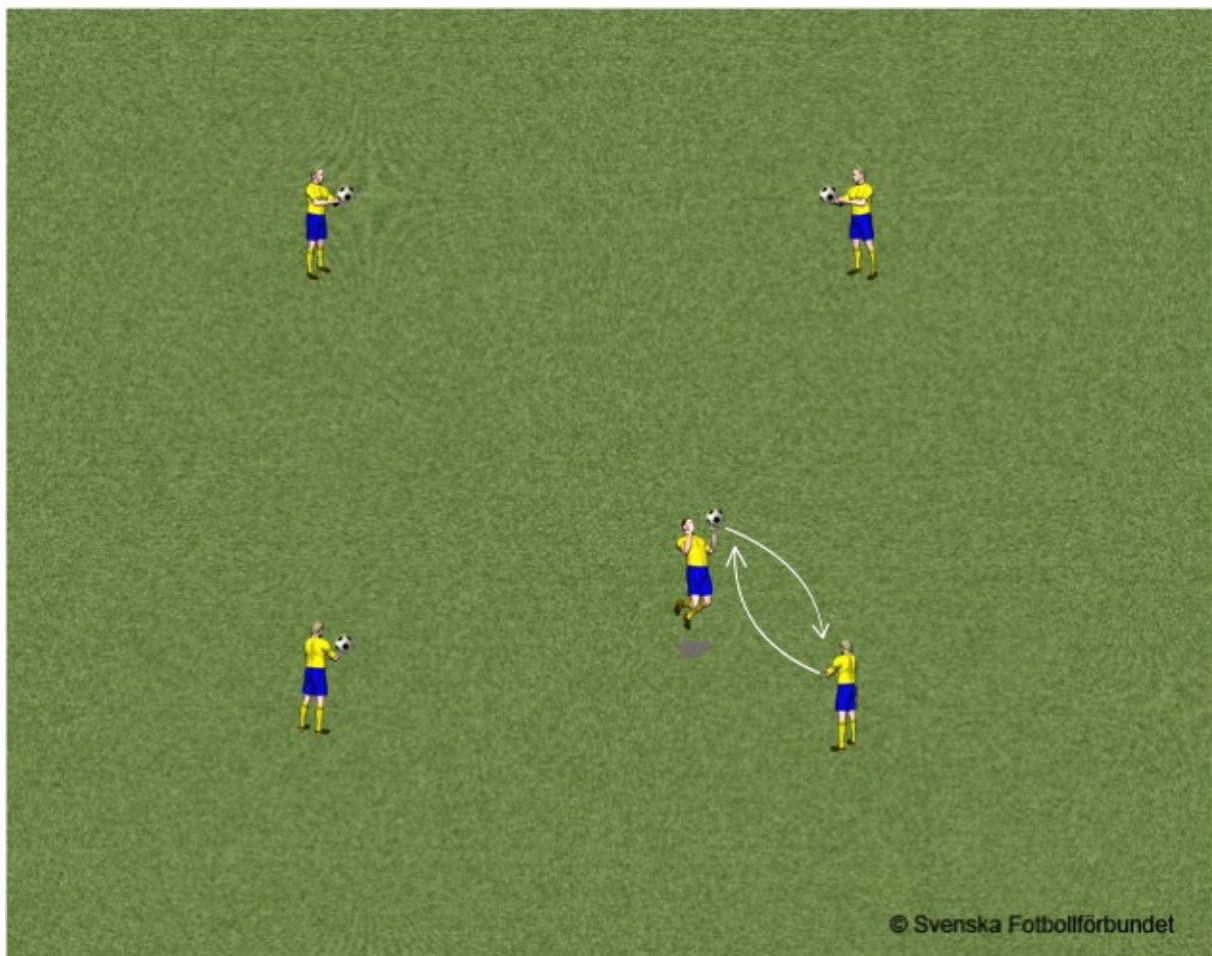
- Minsta antal: 5

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## NICK MED MOTSTÅNDARE

**Syfte** Nick med motståndare.

**Organisation** 4 spelare.

**Anvisningar** A kastar bollen till B, som startar på sidan om den passive C. B springer fram och nickar till D. Nästa kast från D till C, som nickat till A. B är passiv. Byt uppgifter efter ett tag.

**Instruktionspunkter** - Nick.

**Antal deltagare**

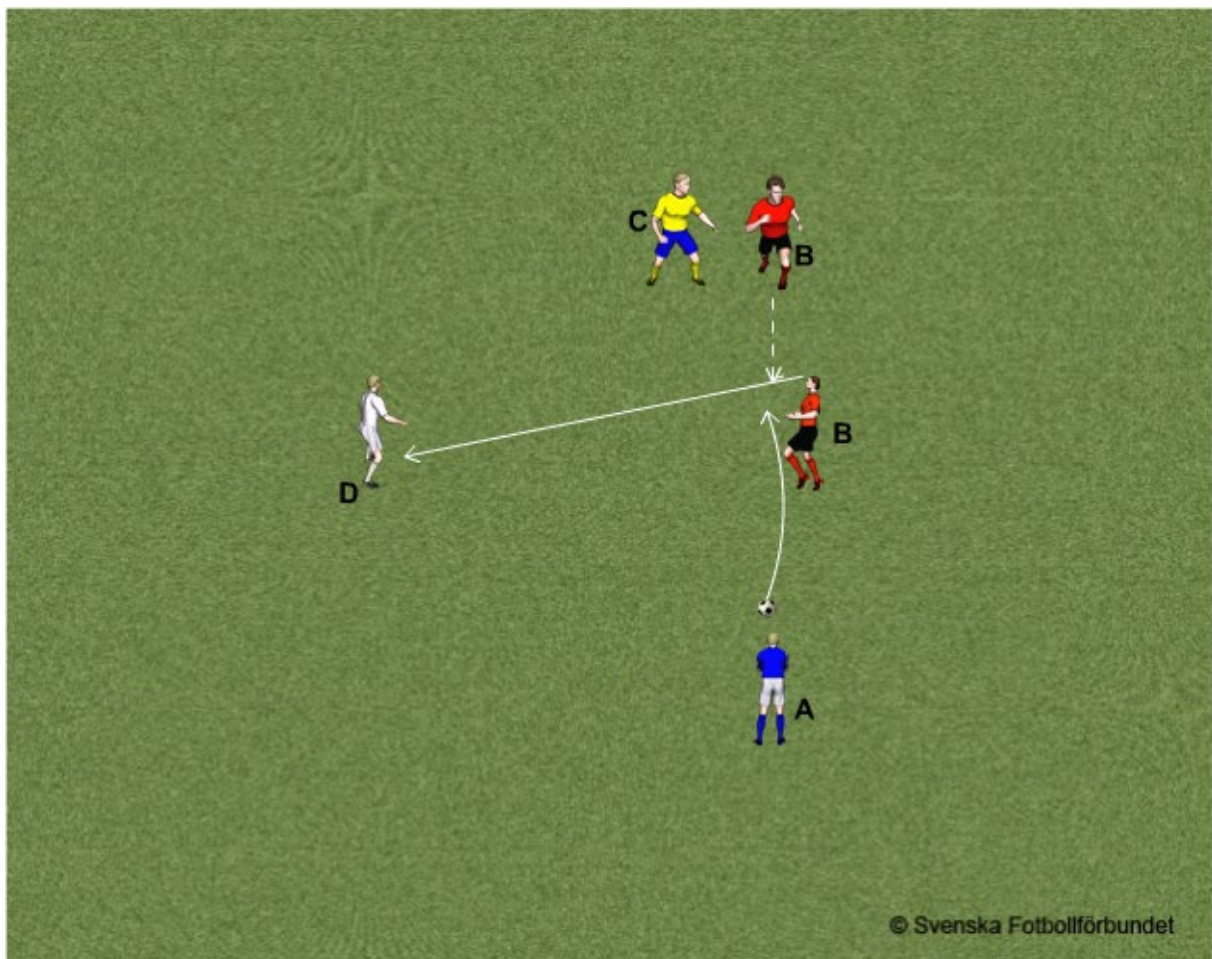
- Minsta antal: 4

**Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 7-9 år (Barnträning)



## NICK MOT MÅL

**Syfte** Nick mot mål.

**Organisation** 6 spelare, 3 per lag. 2 mål ca 10 meter breda. Avstånd mellan målen ca 10 meter eller efter skicklighet.

**Anvisningar** A kastar bollen till framspringande B eller C som försöker nicka mål på D och E. Nästa kast från F till D eller E och så vidare. Byt A och F efter ett tag.

**Instruktionspunkter** - Nick.

### Antal deltagare

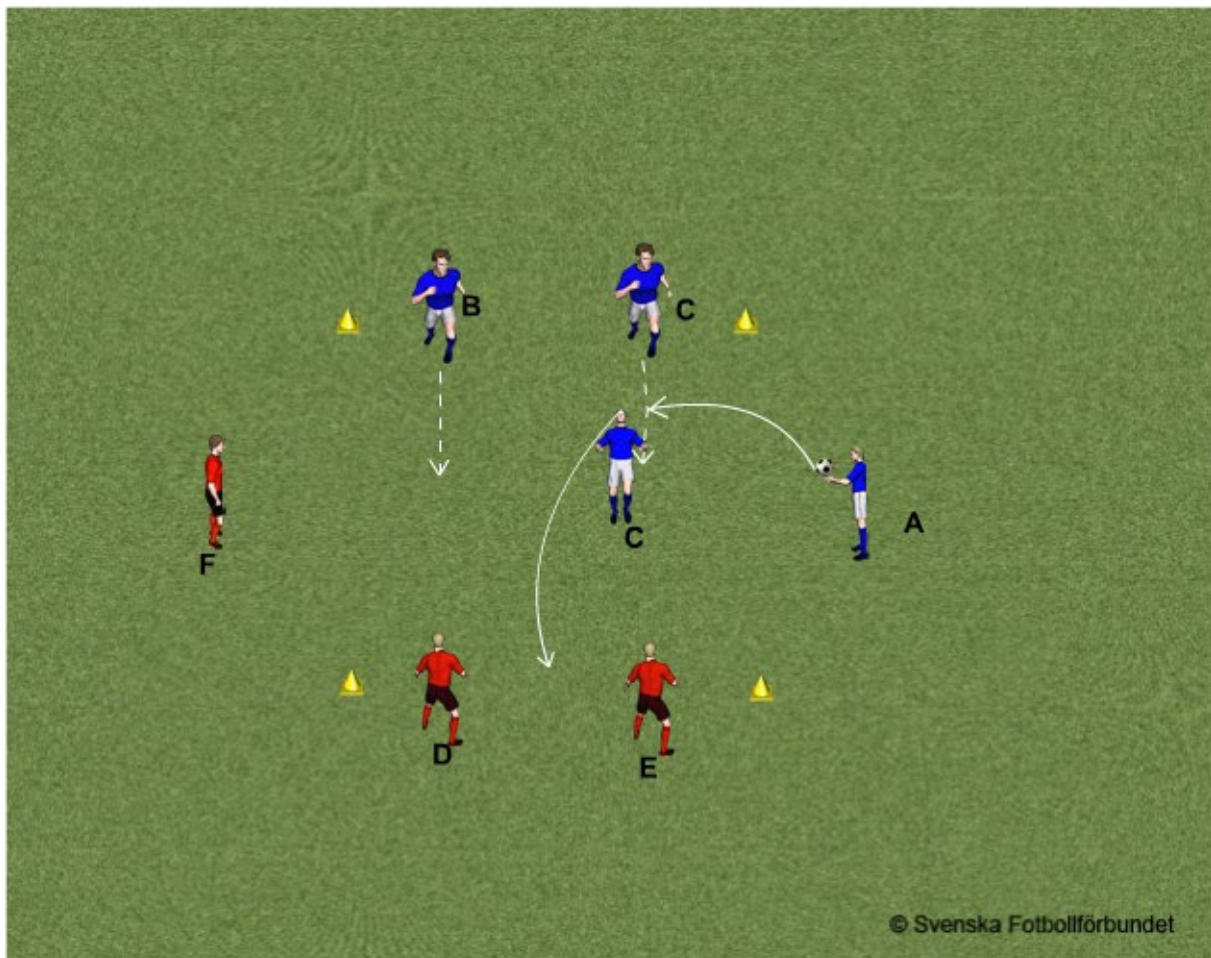
- Minsta antal: 6

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## 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.

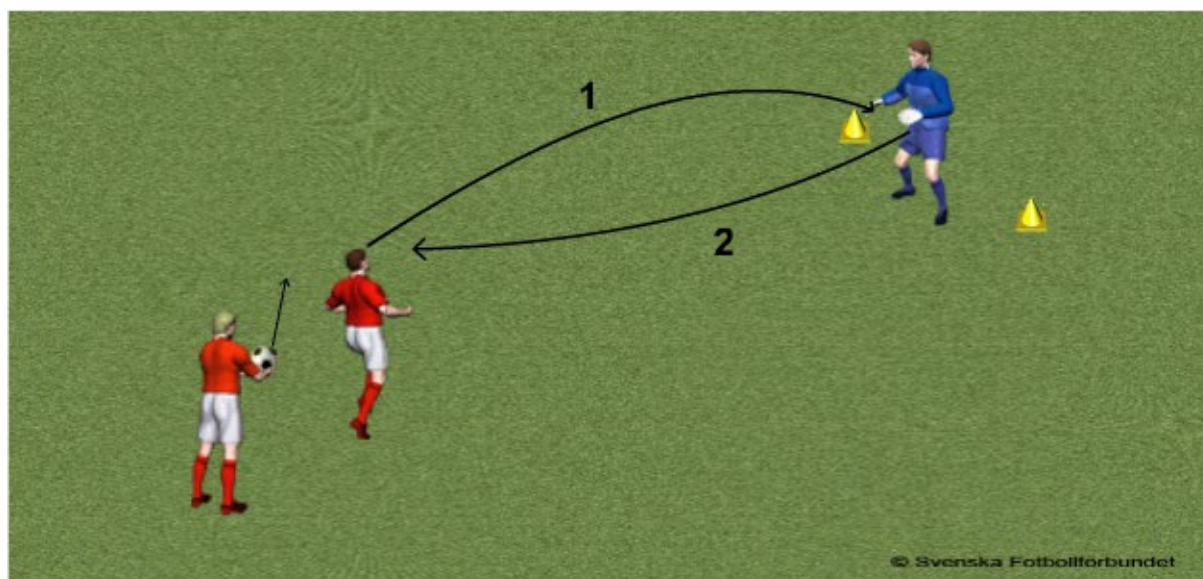
**Instruktionspunkter** - Nick - Kvalitet på kast.

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Medelsvår)



## NICK, SKOTT

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

### Antal deltagare

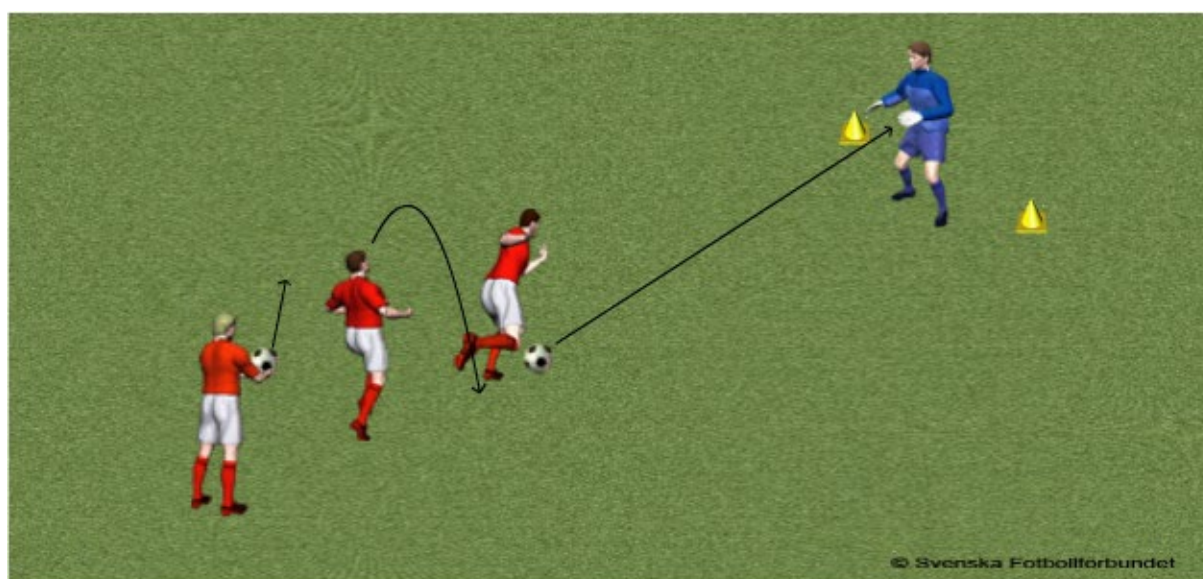
- Minsta antal: 2

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Medelsvår)





## PASSNING – RULLANDE LED

**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.

### Antal deltagare

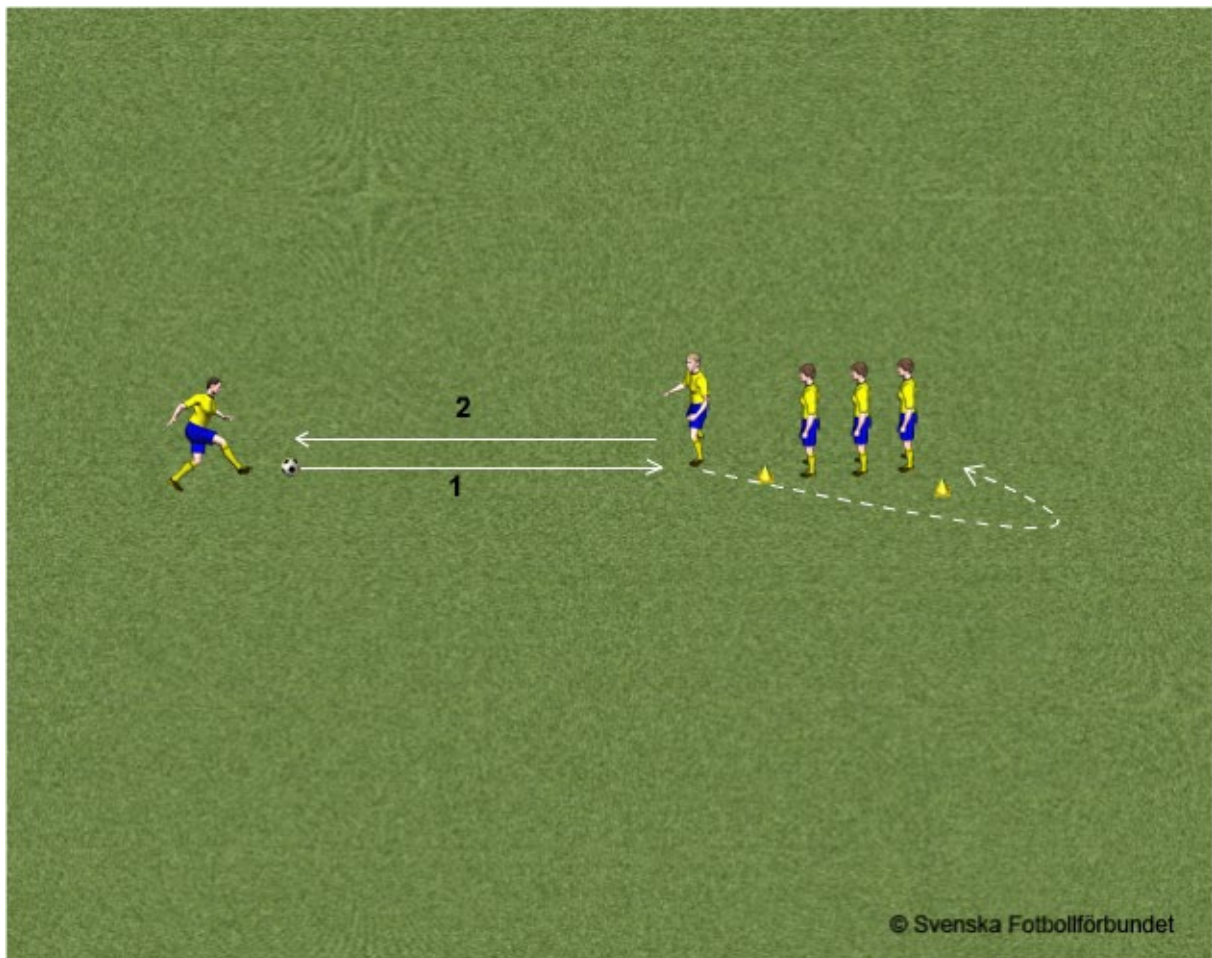
- Minsta antal: 5
- Max antal: 6

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## PASSNING, MOTTAGNING, PASSNING OCH DIREKTPASS

**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.

### Antal deltagare

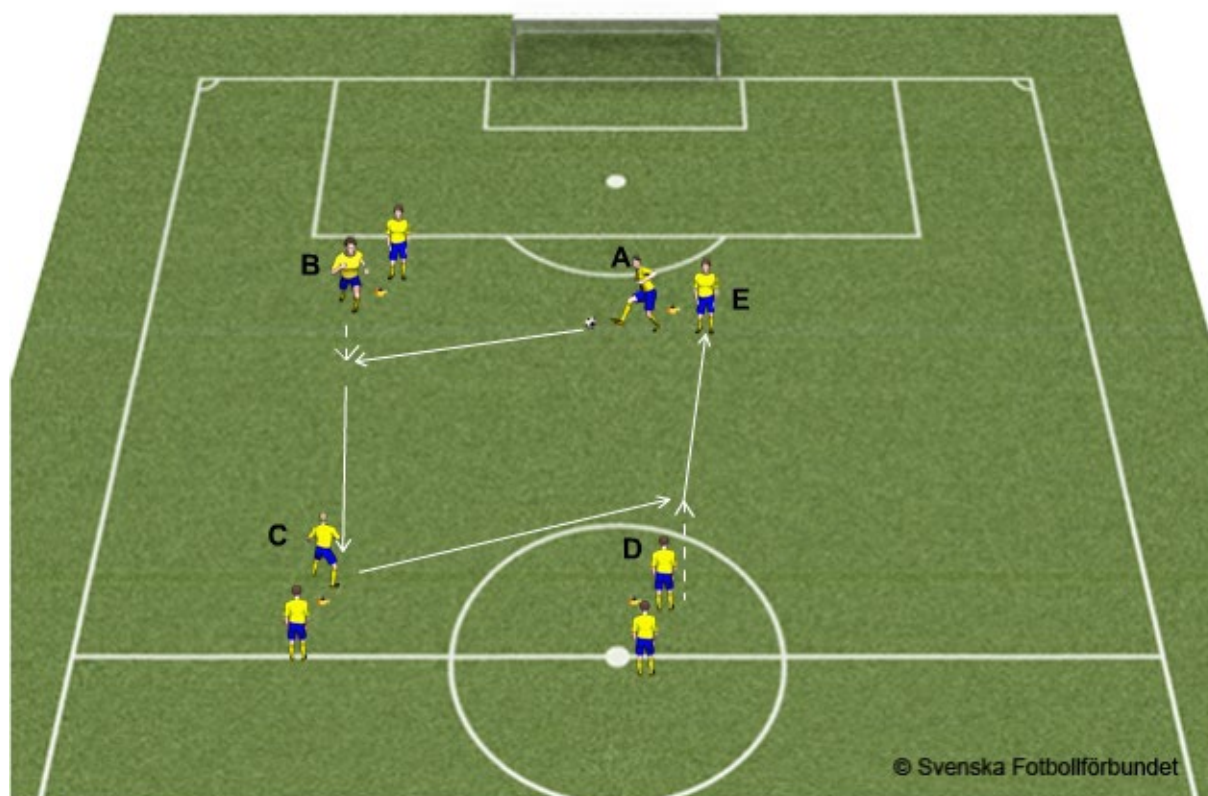
- Minsta antal: 5
- Max antal: 8

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## PASSNING - VRIST

**Syfte** Passning – vristpassning.

**Organisation** Avståndet mellan A och B varieras för att öva olika längd påpassningarna och beroende på skicklighet.

**Anvisningar** 1. A passar bollen till B med vristen. B tar emot och passar bollen på samma sätt tillbaka till A. 2. Ta med bollen ett par meter ut i sidled och passa bollen i ytterläget.

**Instruktionspunkter** - Vristpassning.

**Antal deltagare**

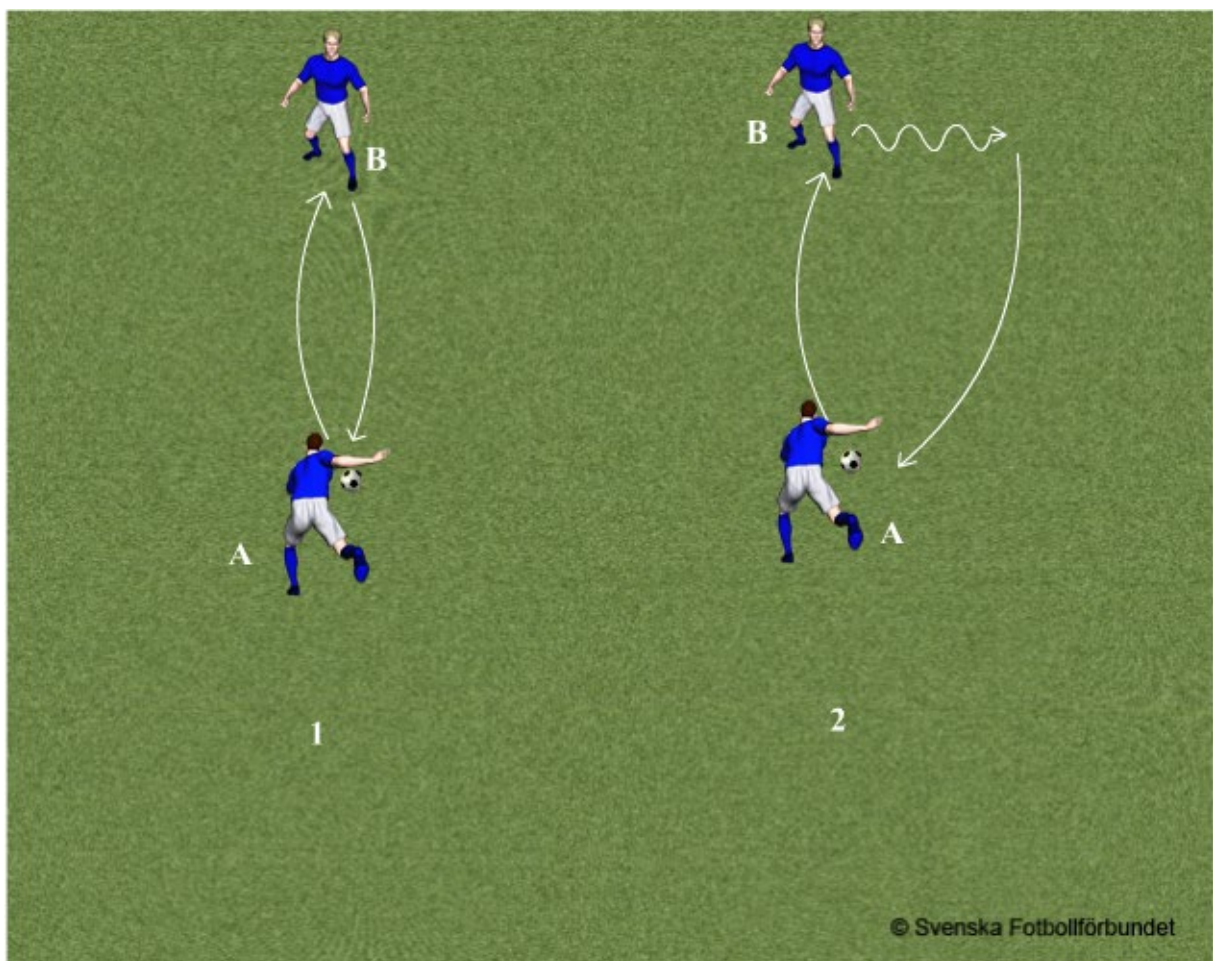
- Minsta antal: 2

**Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 7-9 år (Barnträning)



## PASSNING – DIREKTPASS – DRIVA BOLL

**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.

### Antal deltagare

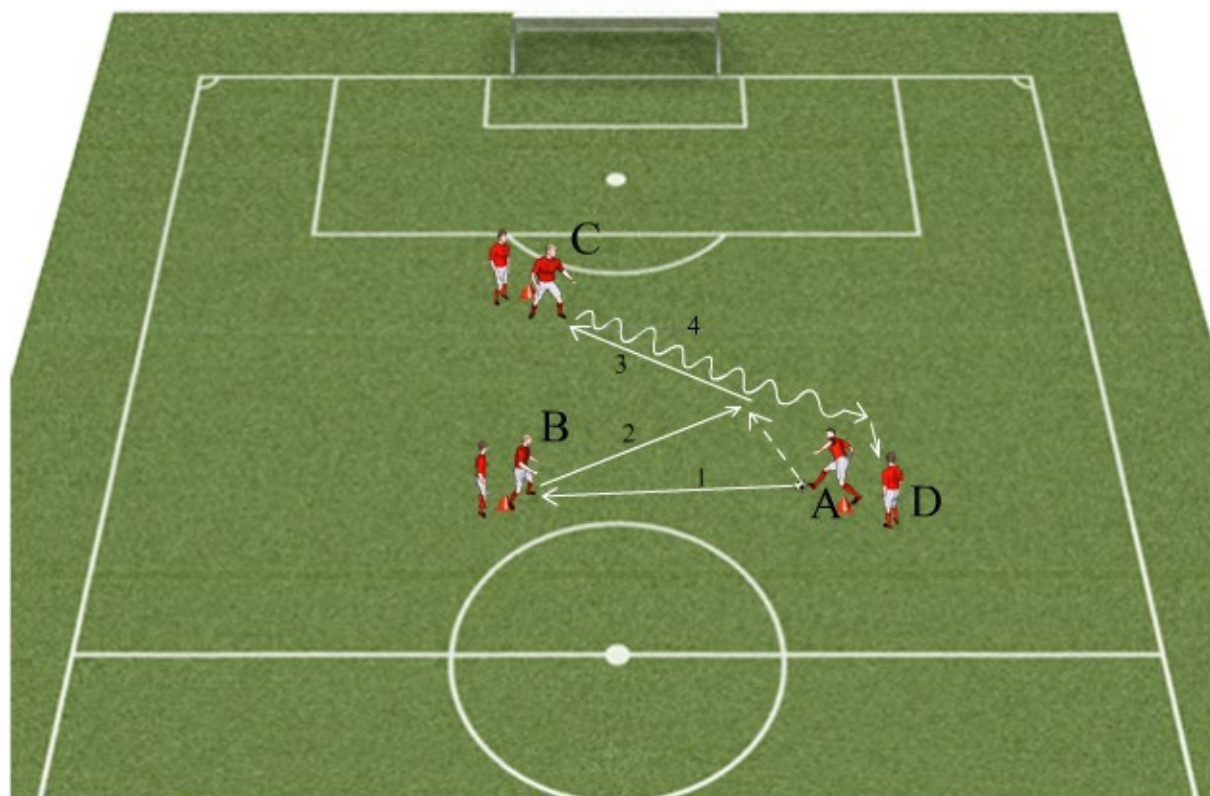
- Minsta antal: 4
- Max antal: 6

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## PASSNING & MOTTAGNINGAR

**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 passer 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.

### Antal deltagare

- Minsta antal: 10
- Max antal: 20

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## 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.

### Antal deltagare

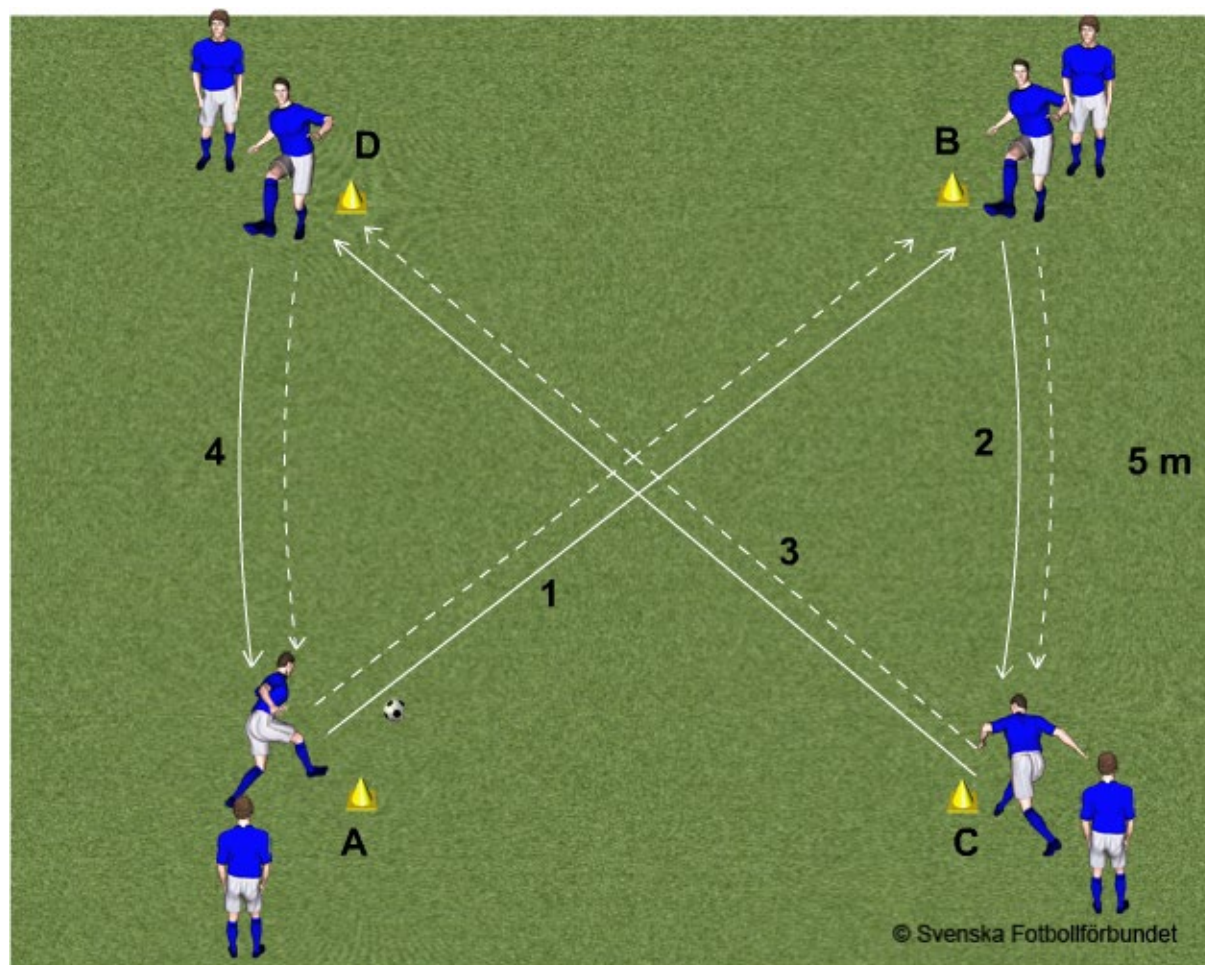
- Minsta antal: 5
- Max antal: 8

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## PASSNING, MOTTAGNING/VÄNDNING

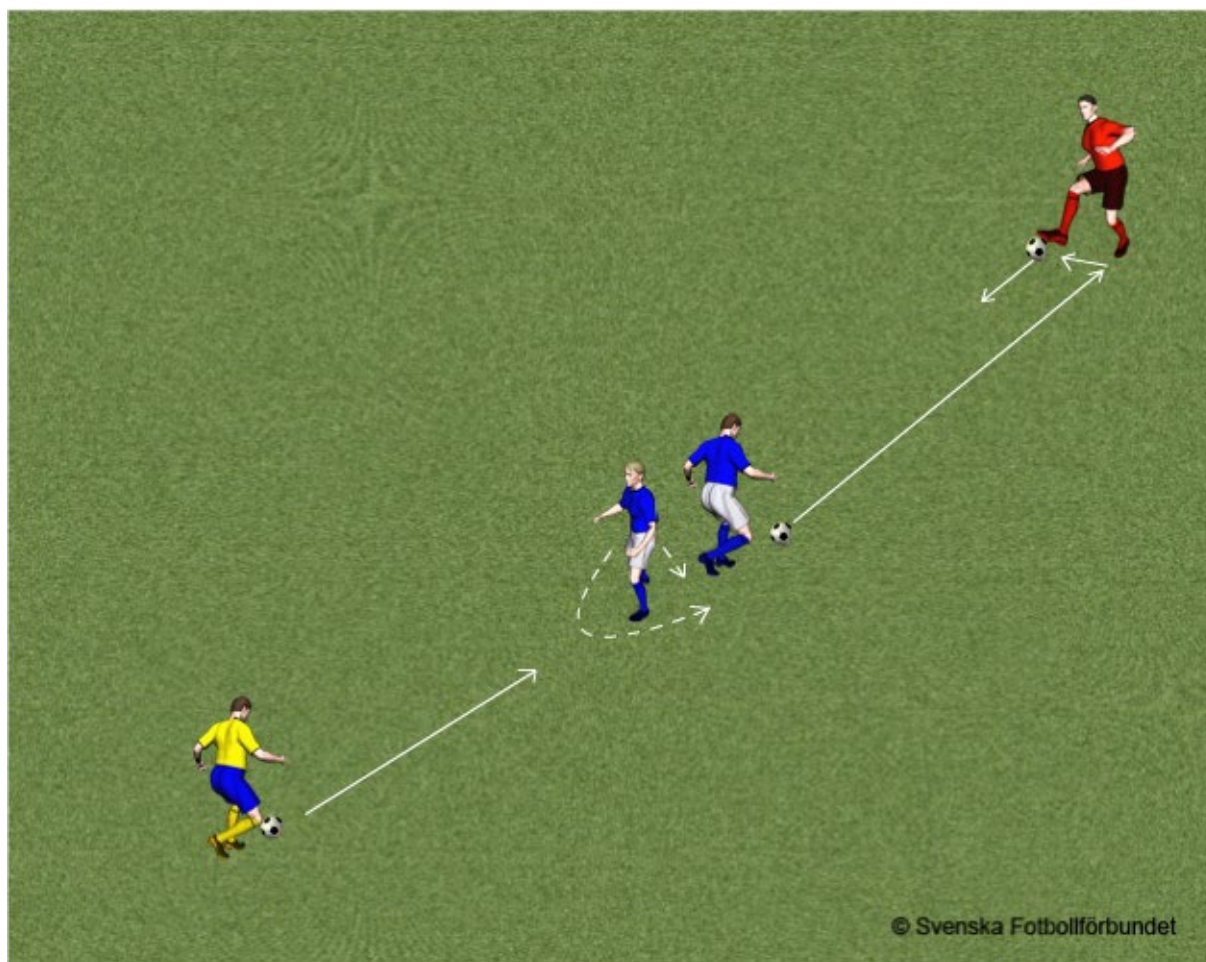
3 spelare samarbetar. En spelare passar till en kamrat som tar emot, vänder och passar till den tredje spelaren. Denne tar emot och passar tillbaka till mittspelaren och så vidare. Byt uppgifter.

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## PASSNING, MOTTAGNING/VÄNDNING, SKOTT

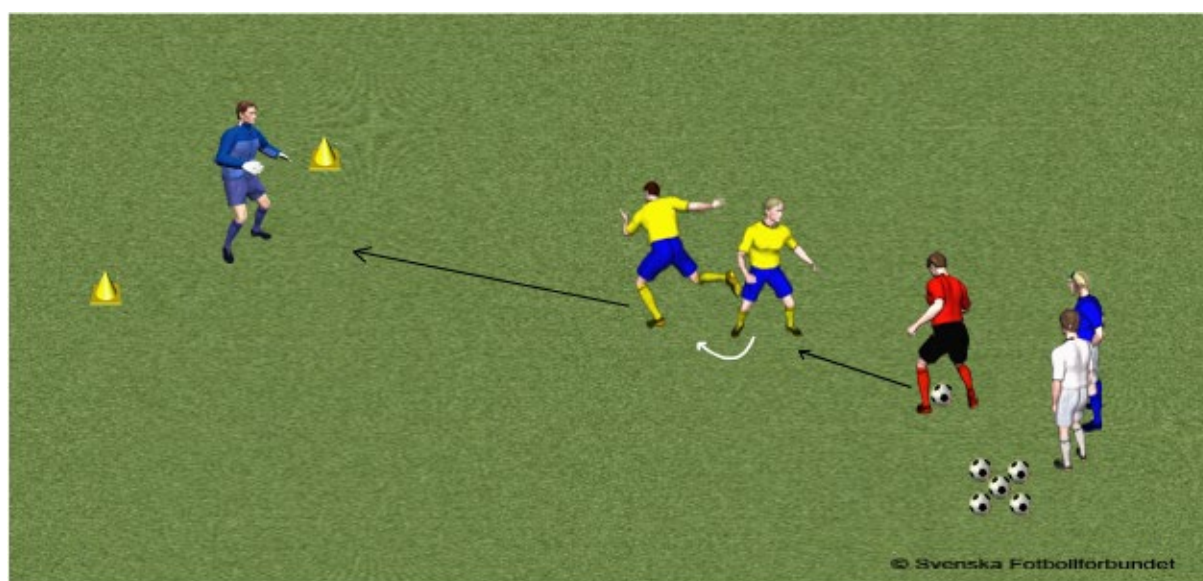
En spelare passar till en kamrat som tar emot, vänder och skuter. Byt uppgifter.

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Medelsvår)





## PASSNING-MOTTAGNING, HITTA VARANDRA

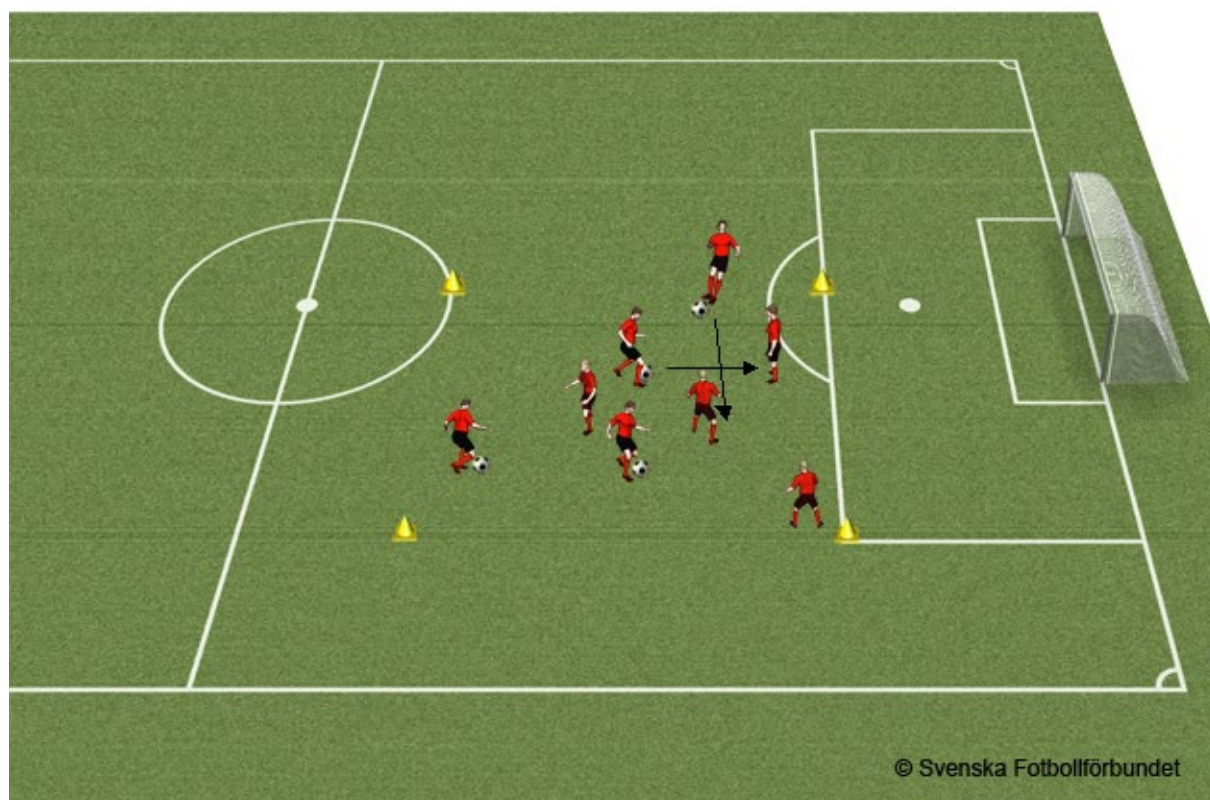
**Hitta varandra**<sup>[1][2]</sup><sub>SEP</sub> Samtliga spelare rör sig inom ett begränsat område. Två spelare per boll. Bollen ska passas mellan dessa båda, som försöker att hitta varandra när ingen annan spelare eller boll är i vägen.

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Svår)



## 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.

### Antal deltagare

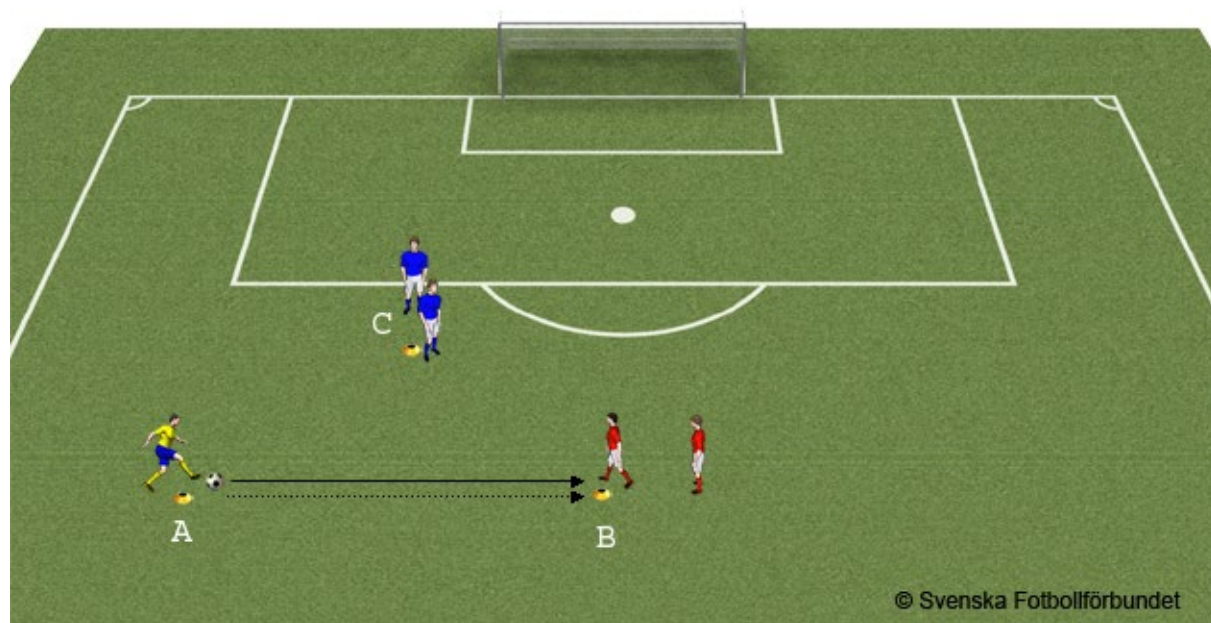
- Minsta antal: 4
- Max antal: 6

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Medelsvår)



## PASSNING-MOTTAGNING – CIRKEL VARIANT

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 ytterringen. 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 ytterringen 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.

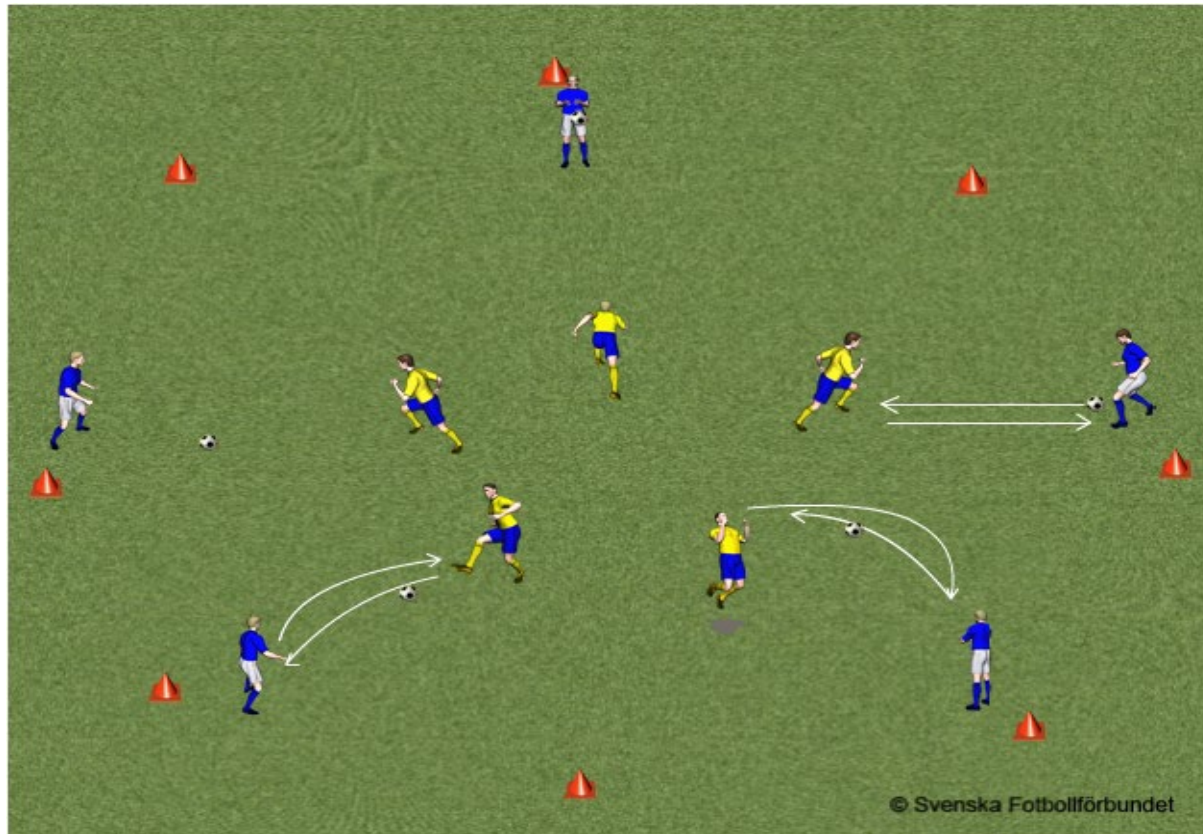
**3.** Spelare i ytterringen kastar bollen med båda händerna till en kamrat inne i ringen, som spelar tillbaka den med en bredsidesvolley. Därefter söker man upp en ny spelare för att återigen kunna passa med bredsidesvolley och så vidare.

### Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## SKOTT EFTER DJUPLEDSLÖPNING

**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.

### Antal deltagare

- Minsta antal: 11
- Max antal: 13

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## SKOTT: NICK & VOLLEYSKOTT

**Syfte** Nick och volleyskott.

**Organisation** 3-6 spelare och 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

**Anvisningar** Tränare 1 kastar bollen till A, som nickar tillbaka. Därefter vänder A, springer mot mål och får en boll med studs kastad till sig från tränare 2, som han/hon avslutar på halvvolley.

**Variation** Passning efter marken.

**Instruktionspunkter** Nick, Volleyskott.

### Antal deltagare

- Minsta antal: 4
- Max antal: 7

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



© Svenska Fotbollförbundet

## SKOTT: PASSNING - SKOTT

**Syfte** Passning, skott.

**Organisation** 6-8 spelare. 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

A passar B och springer sedan till Bs plats och så vidare. Siste spelare D skjuter och springer till plats A.

**Instruktionspunkter** - Passning - Skott.

**Kategoritillhörighet**

- Barnträning 5-12 år

**Lämplig för åldersgrupper**

- 7-9 år (Barnträning)



## SKOTT EFTER DIREKTPASS

**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

### Antal deltagare

- Minsta antal: 9
- Max antal: 11

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## SKOTT: NICK & VOLLEYSKOTT

**Syfte** Nick och volleyskott.

**Organisation** 3-6 spelare. 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

**Anvisningar** Tränare 1 kastar bollen till mötande A, som nickar tillbaka. Därefter kastar Tränare 2 en boll med lite studs, som A avslutar på halvvolley.

**Variation** Pass efter marken och skott.

**Instruktionspunkter** - Nick - Skott

### Antal deltagare

- Minsta antal: 4
- Max antal: 7

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)





## SKOTT: EFTER DJUPLEDSLÖPNING & PASS

**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.

### Antal deltagare

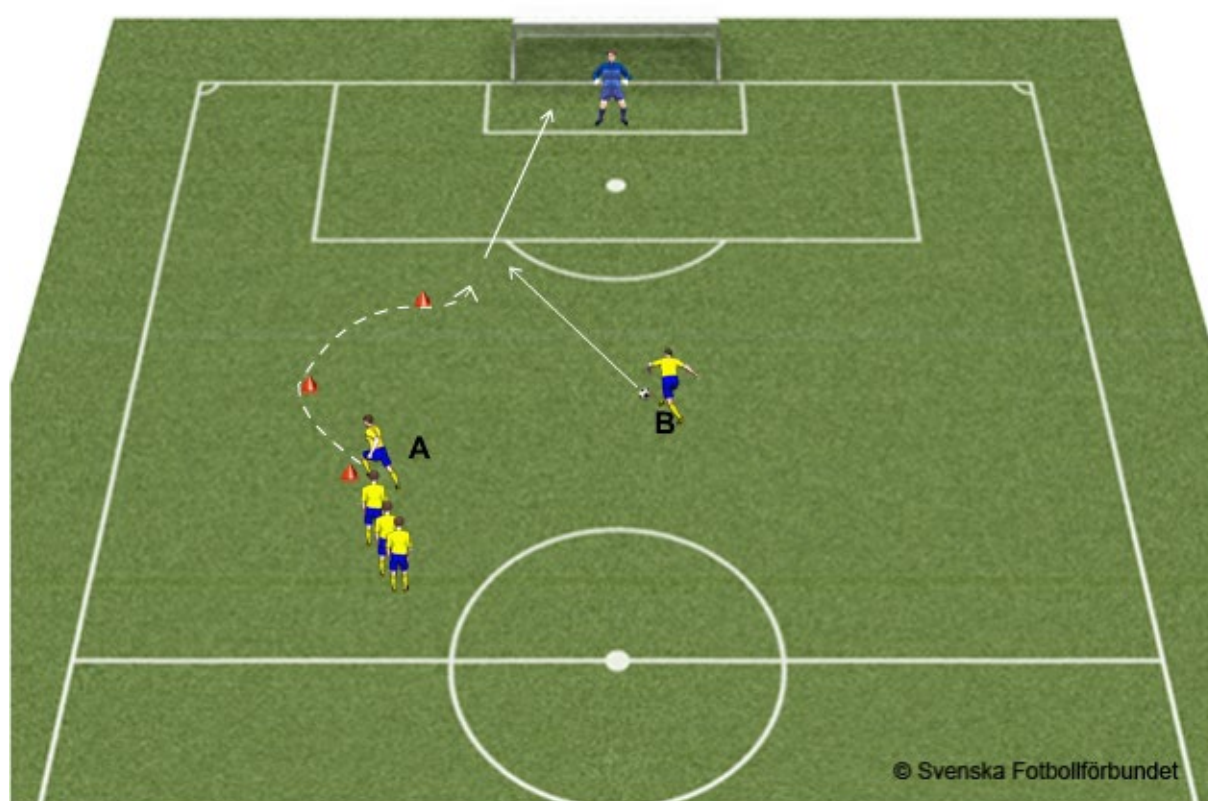
- Minsta antal: 5
- Max antal: 9

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)



## SKOTT: SKJUTA DIREKT

**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 skjuter. A och B byter plats. C passar D o s v.

### Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

### Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)

