

PASSNING – ”NUMMERBOLL”

Syfte Passningsspel – (mottagningar).

Organisation 4-6 spelare. Spelarna numreras från 1-4 (6).

Anvisningar Spelare 1 passar till spelare 2, som passar nummer 3 och så vidare. Var i rörelse hela tiden, även om det inte är din tur att få passet. Variera med höga och låga passningar samt korta och längre.

Stegring 2 bollar, start vid spelare 1 och 3. Varken spelare eller boll får vara stilla.

Instruktionspunkter - Passning - Spelavstånd - (Mottagning).

Antal deltagare

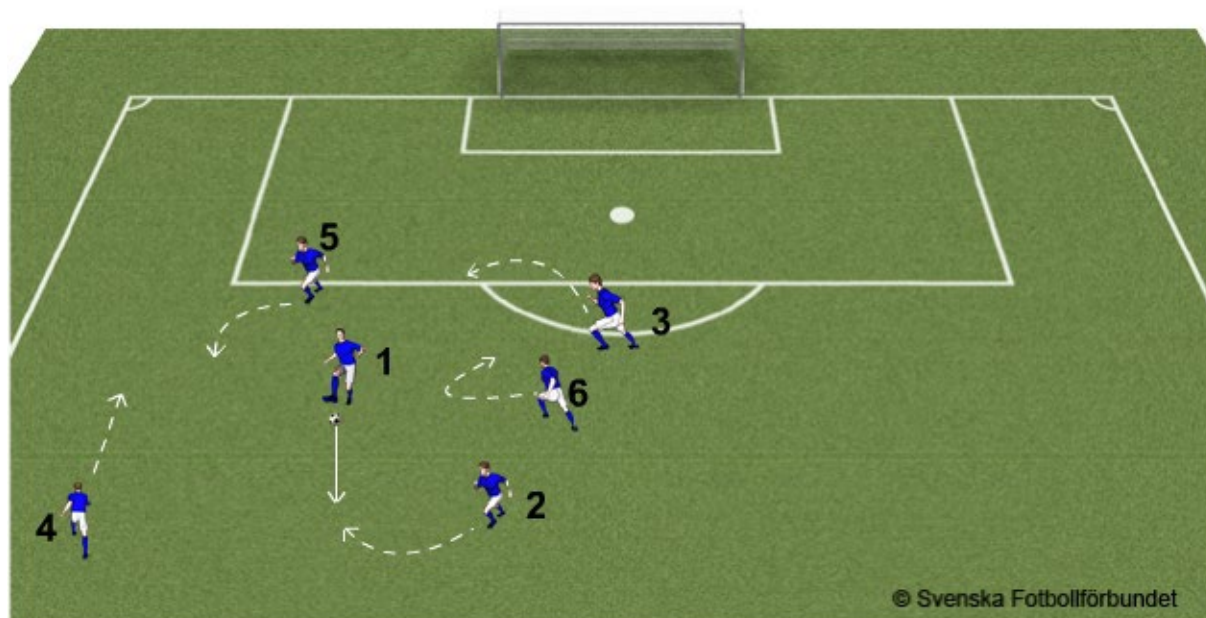
- Minsta antal: 4
- Max antal: 6

Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



PASSNING - PASSNINGAR I REKTANGEL

Syfte Passningsspel (mottagningar).

Organisation Yta: 15x10 meter. 6 spelare/1 boll. Spelarna placerar sig utefter rektangelns begränsningslinjer.

Anvisningar Bollhållaren passar någon av de andra spelarna, som tar emot och så snabbt som möjligt passar vidare till ny spelare och så vidare. Bollhållaren kan också följa efter bollen och ta mottagarens plats. OBS! Tänk på att alla ska vara med.

Variation 2 tillslag, direktpassning.

Instruktionspunkter Passning (Mottagning).

Antal deltagare

- Minsta antal: 6

Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Medelsvår)



PASSNING – 3 MOT 1 I KVADRAT.

Syfte Passningsspel.

Organisation Yta: 10x10 meter. 3 spelare rör sig längs begränsningslinjerna eller inom kvadraten och 1 spelare är försvarare.

Anvisningar De 3 ska passa varandra så att inte försvararen kan bryta. Bryt försvarare efter bestämd tid, vid brytning eller vid felpassning d v s passning ut ur kvadraten. Alt 2 tillslag/one touch.

Instruktionspunkter Passning - Spelbarhet.

Antal deltagare

- Minsta antal: 4

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



PASSNING - 5 MOT 1 I REKTANGEL

Syfte Passningsspel (finter).

Organisation Yta: 15x10 meter. 5 spelare rör sig längs begränsningslinjerna eller inne i rektangeln. 1 spelare är försvarare. 1 boll.

Anvisningar De 5 ska passa till varandra så att försvararen inte kan bryta. Byt försvarare efter bestämd tid (räkna antalet brytningar).

Variation Tillslagsbegränsning.

Instruktionspunkter Passning - Spelbarhet.

Antal deltagare

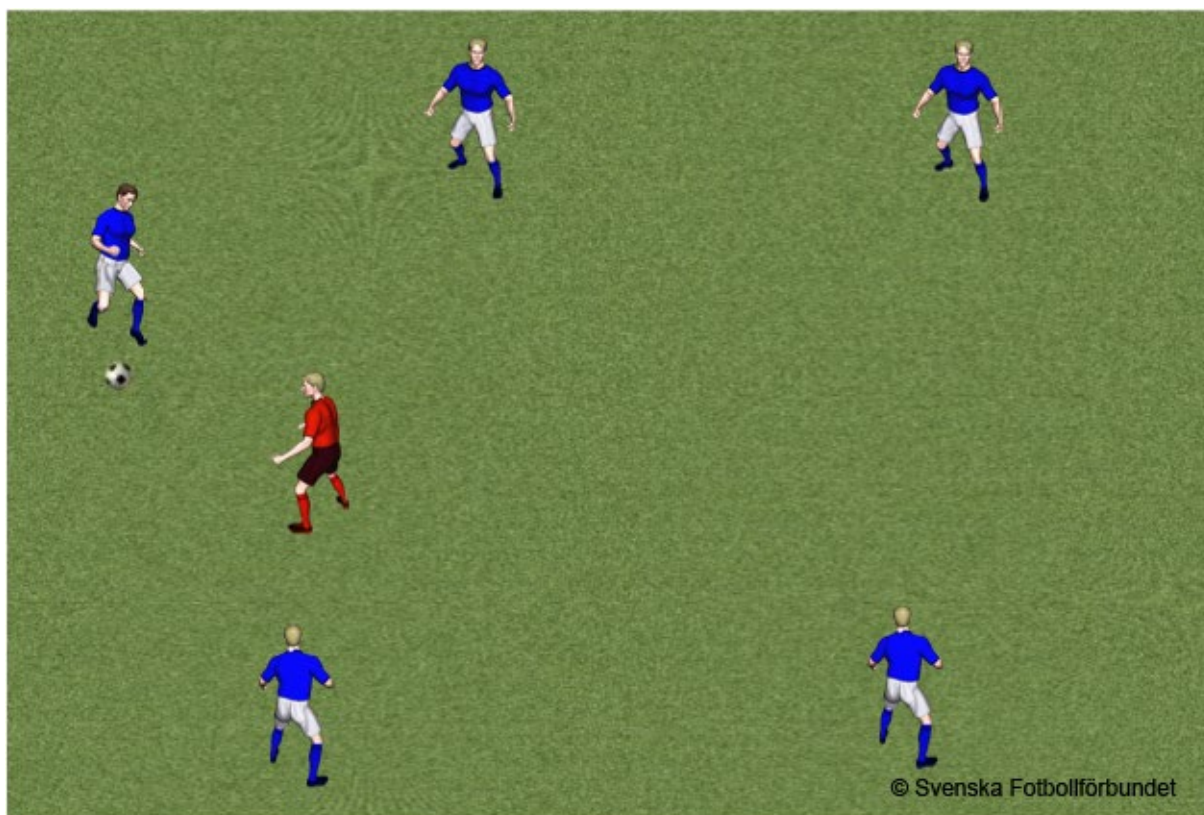
- Minsta antal: 6

Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Medelsvår)



PASSNING – VOLLEY (HEL/HALV, FRAMÅT)

Syfte Volleypassning framåt – hel- och halvvolley.

Organisation Yta: 20x10 meter. Öka avståndet mellan spelarna efter hand. 2 spelare.

Anvisningar A kastar upp bollen framför sig, låter bollen studsa och passar till spelare B, som passar till A på samma sätt. Öva båda fötterna.

Instruktionspunkter - Passning - Instruktion för volleypassning framifrån.

Antal deltagare

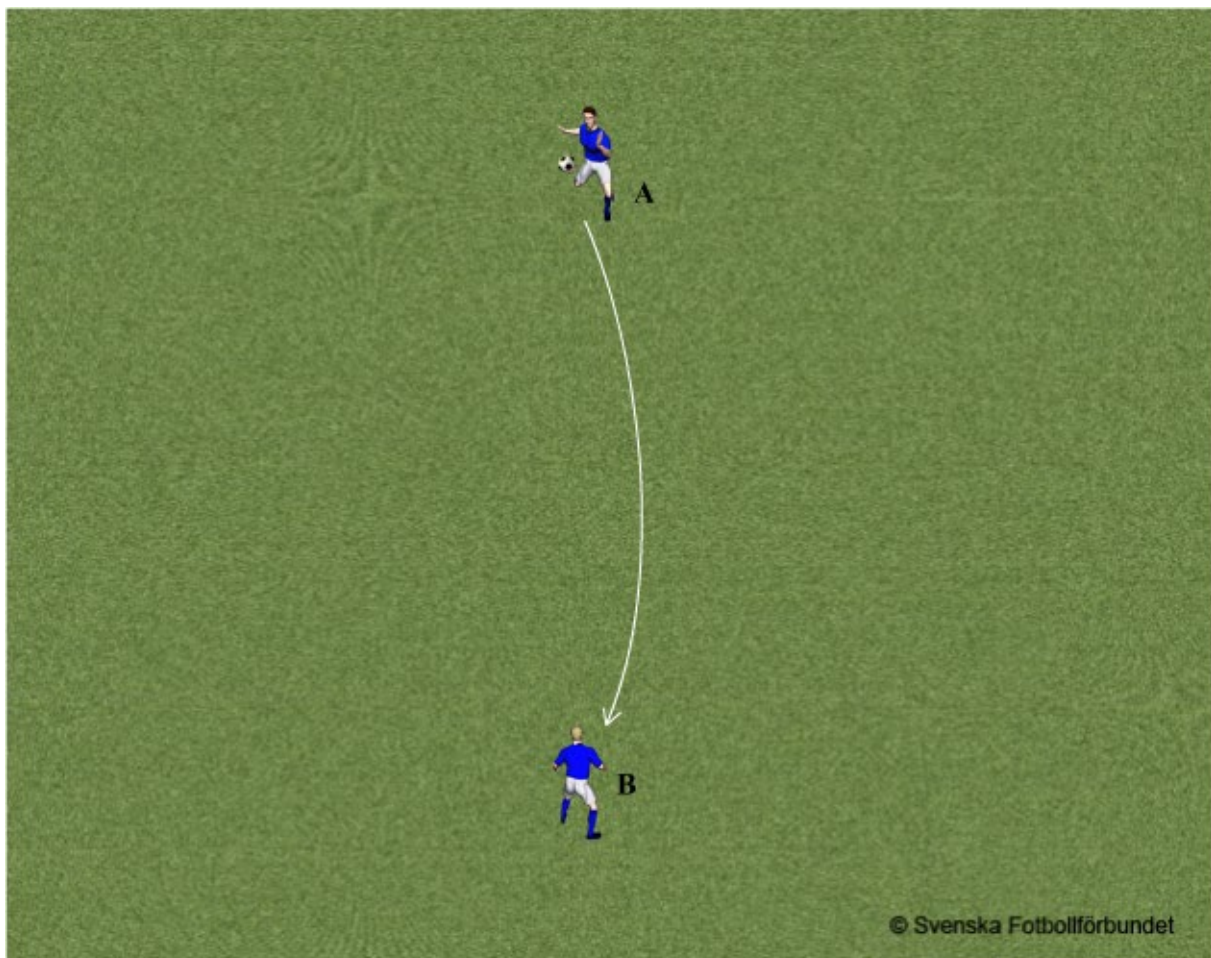
- Minsta antal: 2

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



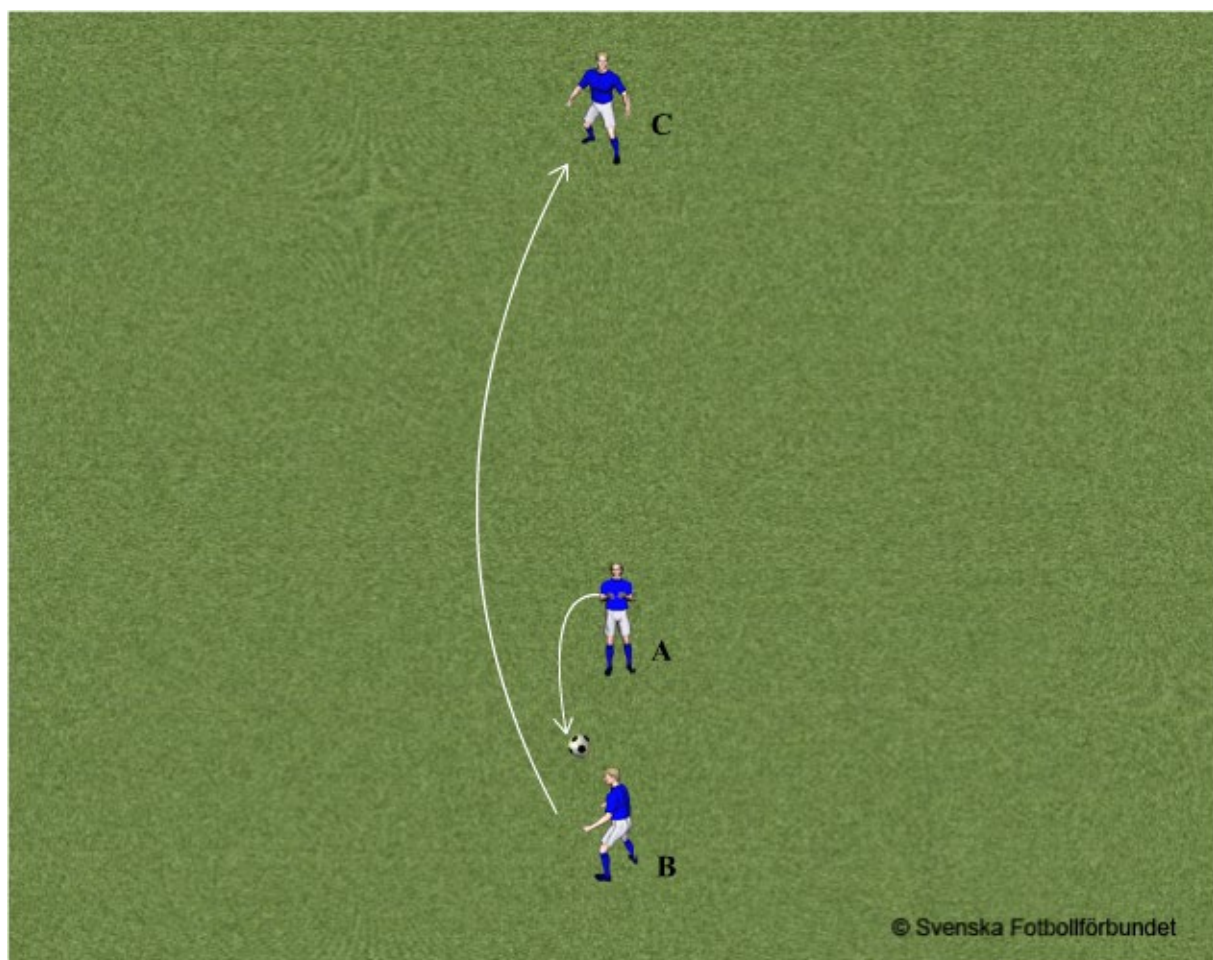
PASSNING – VOLLEY (ÅT SIDAN, HEL/HALV)

Syfte Volleypassning åt sidan – hel- och halvvolley.

Organisation Yta: 20x10 meter. 3 spelare.

Anvisningar A kastar till B, som passar på volley till C. C tar emot bollen och lämnar den åter till A, som kastar på nytt till C och så vidare. Byt uppgifter efterhand. B står med höger sida mot A vid passning med vänster fot och vice versa.

Instruktionspunkter - Passning - Instruktion för volleypassning åt sidan.



SKOTT – EFTER MOTTAGNING

Syfte Skott efter mottagning.

Organisation 5-8 spelare. 1 målvakt.

Anvisningar A passar B, som med hög fart rundat en kon. B tar emot bollen och skjuter. Nästa pass från C till A som avslutar och så vidare. Byt platser.

Instruktionspunkter Mottagning - Skott - Retur.

Antal deltagare

- Minsta antal: 6
- Max antal: 9

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT: EFTER MOTTAGNING (DIAGONAL PASS)

Syfte Skott efter mottagning.

Organisation 10-12 spelare. 1 målvakt.

Anvisningar 1. A passar B som tar emot och avslutar. C passar D och så vidare. A till D, D till C och så vidare. 2. A slår en hög passning till B, som tar emot och avslutar och så vidare. 3. A passar B som avslutar direkt och så vidare.

Instruktionspunkter - Mottagning. - Skott.

Antal deltagare

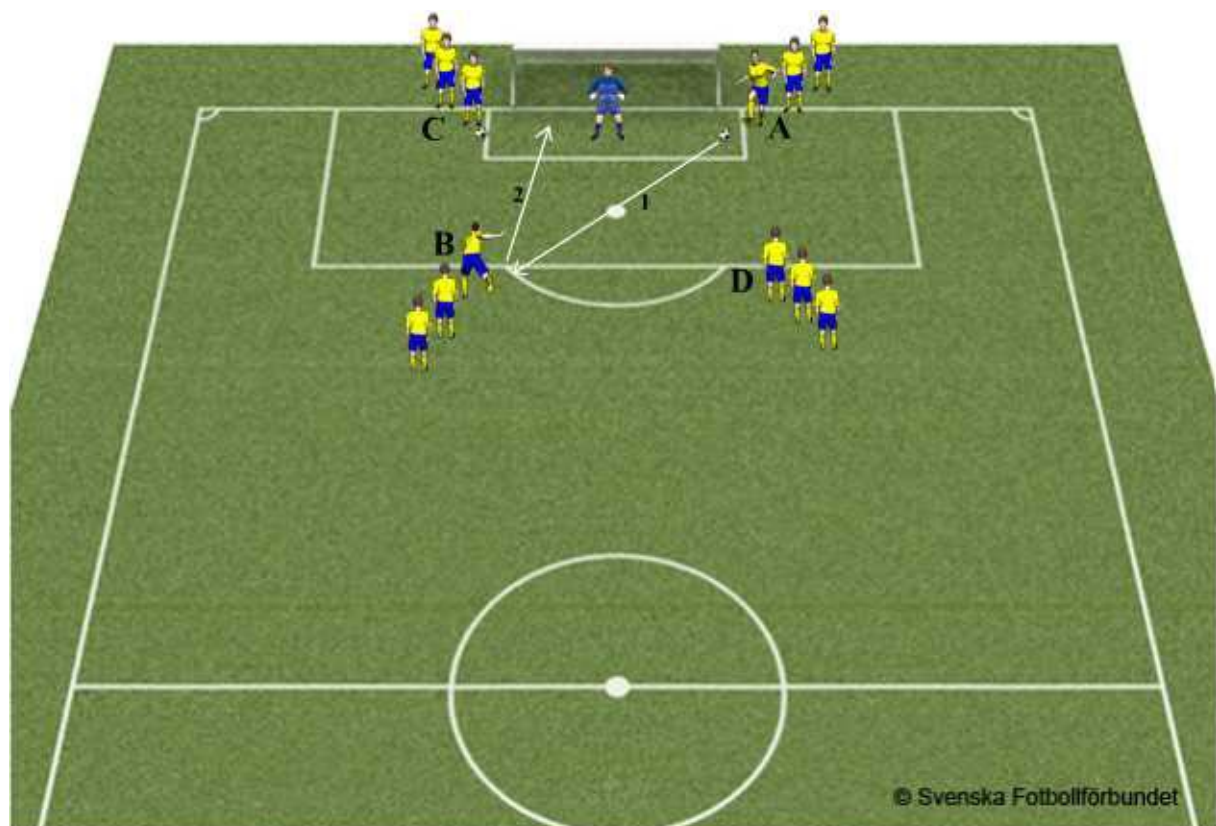
- Minsta antal: 11
- Max antal: 13

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT EFTER MOTTAGNING & VÄNDNING

Syfte Skott efter mottagning och vändning.

Organisation 12-16 spelare och 2 målvakter. Avstånd mellan målen ca 30 meter.

Anvisningar 1. A passar mötande B, som vänder med bollen och skjuter. Samtidigt passar A från motsatt sida till B och så vidare. 2. A slår en hög, lång passning till B, som vänder och avslutar. 3. A passar mötande B, som direktpassar tillbaka till A som driver och skjuter. 4. A passar mötande B, som vänder och skjuter. A jagar som försvarsspelare. 5. A passar mötande B som direktpassar tillbaka till A, som försöker avsluta med B som försvarsspelare. Byt platser efter varje avslut. Övningen sker åt båda hållen samtidigt.

Instruktionspunkter - Mottagning/vändning - Skott - Retur.

Antal deltagare

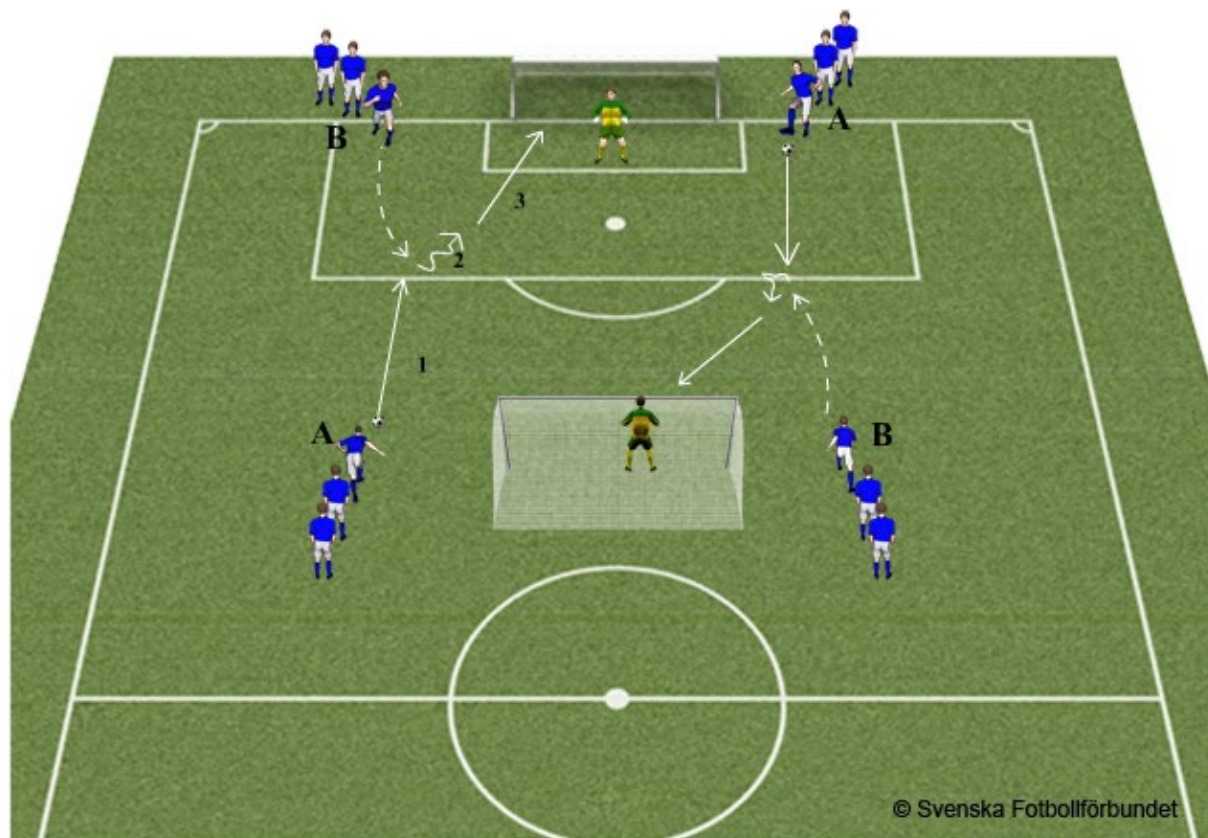
- Minsta antal: 14
- Max antal: 18

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT – SKOTT VARIANTER

Syfte Skottvarianter.

Organisation 3-15 spelare och 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

Anvisningar 1. A passar B, som förlänger passningen till A som skjuter. 2. A passar B, som direktpassar tillbaka till A som skjuter. 3. A passar B, som direktpassar i djupled till A som skjuter. Byt uppgifter.

Instruktionspunkter - Skott - Retur.

Antal deltagare

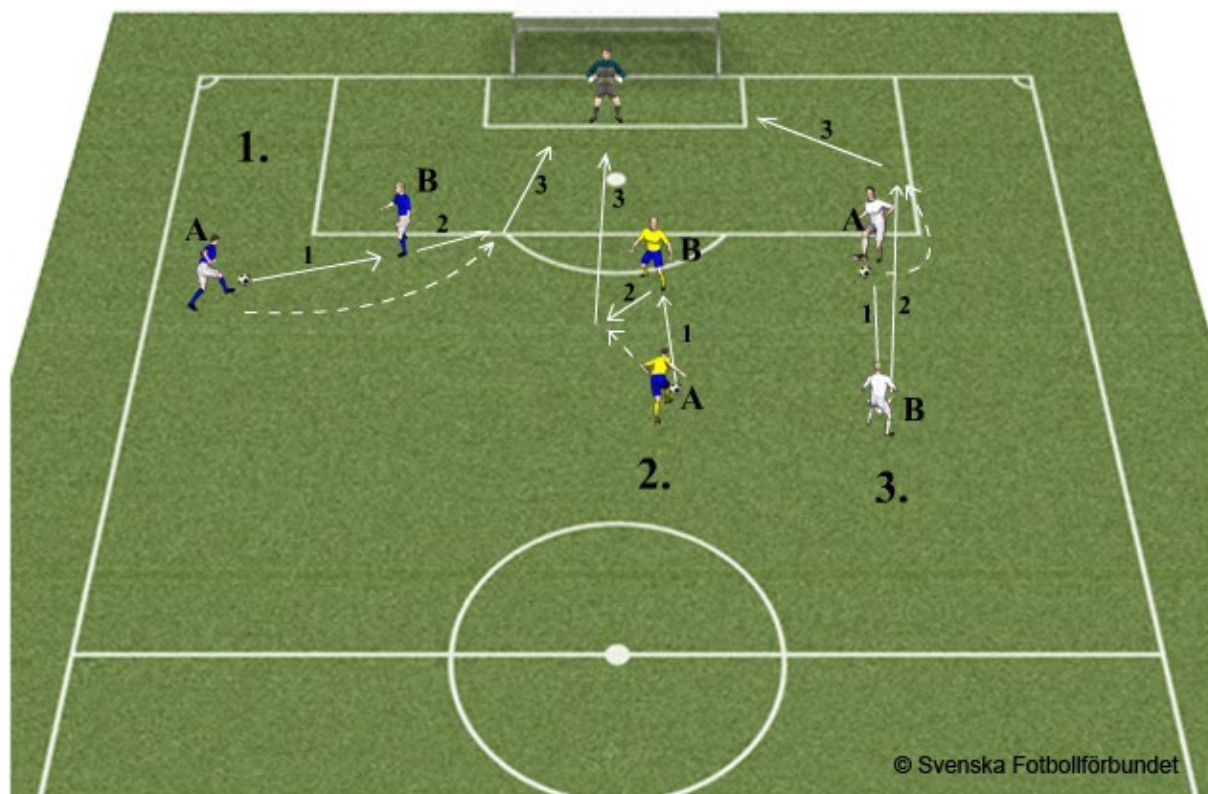
- Minsta antal: 4
- Max antal: 16

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT: 1 VS 1 OCH SKOTT

Syfte 1 mot 1 situation och skott.

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

Anvisningar A slår en djupledspassning till B, tar emot, utmanar en passiv C och skjuter A till B, B till C och C till A.

Stegring C är aktiv.

Instruktionspunkter 1 mot 1. - Skott. - Retur.

Antal deltagare

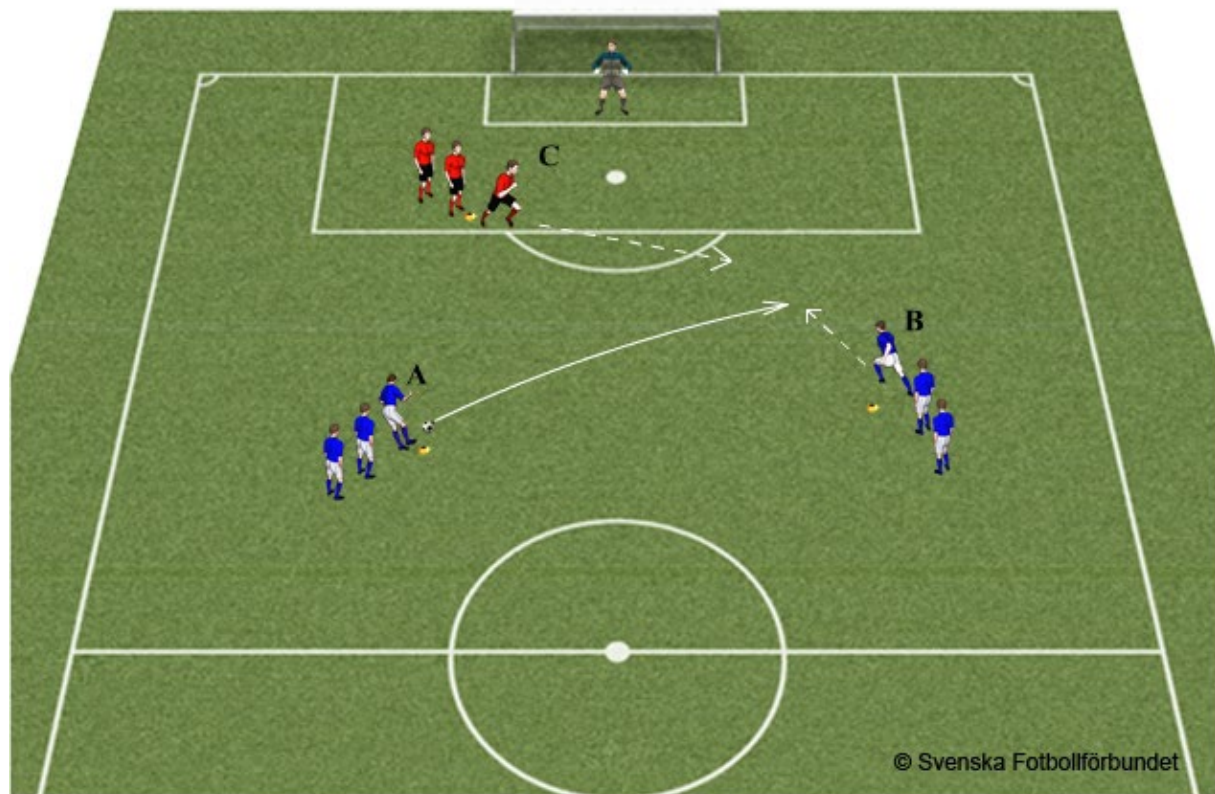
- Minsta antal: 10
- Max antal: 13

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT EFTER DIREKTPASS

Syfte Skott efter direktpass.

Organisation 8-10 spelare och 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

Anvisningar A passar B, som passar C, som tar emot och skjuter. D passar E, som passar F, som tar emot och skjuter. Byt platser genom att följa bollen.

Instruktionspunkter - Passning - Skott.

Antal deltagare

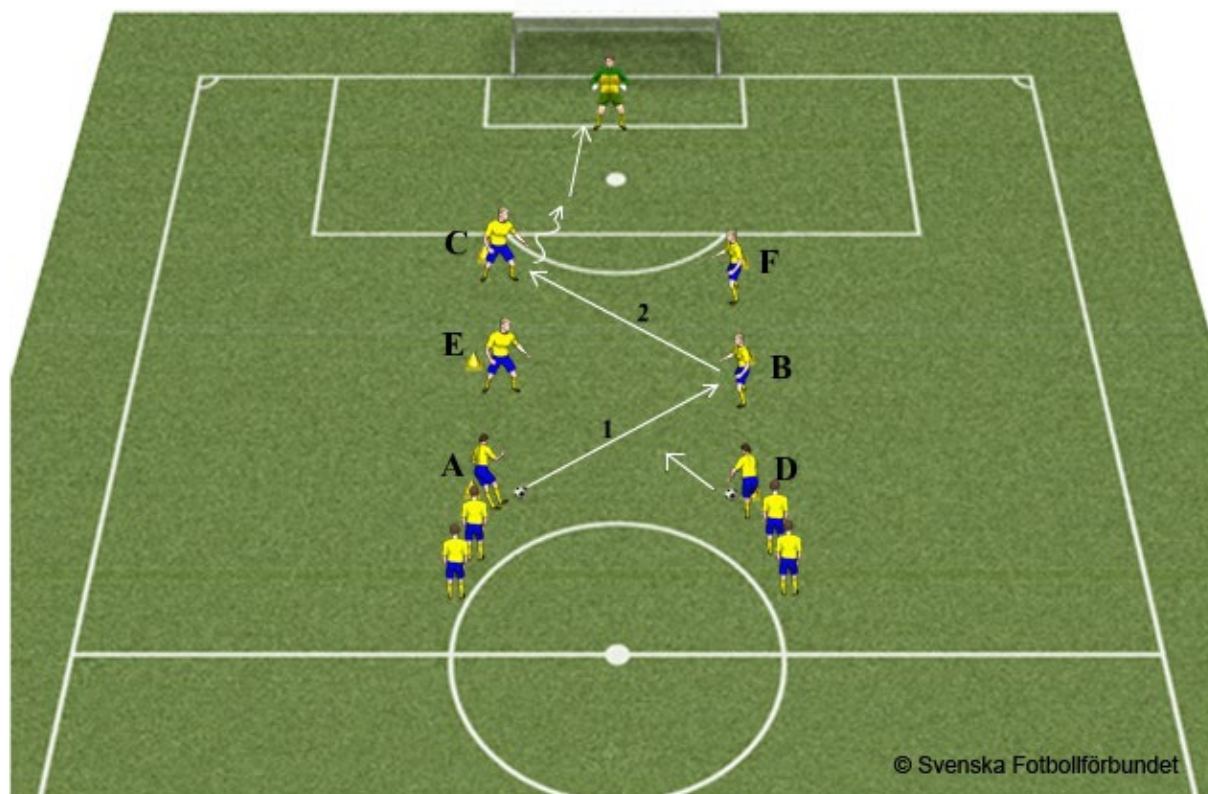
- Minsta antal: 9
- Max antal: 11

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT EFTER DJUPLEDSPASSNING

Syfte Skott efter djupledspassning.

Organisation 6-9 spelare och 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

Anvisningar A passar B som direktpassar tillbaka till A, som passar i djupled till C, som tar emot och skuter. A till B, B till C och C till A. Nästa pass från A till D och så vidare.

Instruktionspunkter Passning - Skott - Retur.

Antal deltagare

- Minsta antal: 7
- Max antal: 10

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT EFTER NICK PASSNING

Syfte Skott efter nickpassning.

Organisation 6-9 spelare och 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

Anvisningar Tränaren kastar bollen till A, som nickpassar till framspringande B som skjuter. Byt platser. Nästa kast till A, som nickpassar C och så vidare.

Instruktionspunkter Nick - Skott - Retur.

Antal deltagare

- Minsta antal: 7
- Max antal: 10

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT EFTER MOTTAGNING (INSIDA/UTSIDA, VÄNSTER/HÖGER)

Syfte^[1]_[SEP] Skott efter mottagning.

Organisation^[1]_[SEP] 6-8 spelare. 1 målvakt.

Anvisningar^[1]_[SEP] A passar mötande B, som tar emot bollen med höger utsida och skjuter.^[1]_[SEP] C passar A, som tar emot med vänster utsida och skjuter och så vidare.^[1]_[SEP] Byt led.

Instruktionspunkter^[1]_[SEP] Mottagning, Skott

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT: FRILÄGE (1 VS 1)

Syfte^[SEP] Friläge, efter 1 mot 1 situation.

Organisation^[SEP] Spelarna i två led samt 1 målvakt.^[SEP] Tränaren med bollar. Avstånd efter färdighet.

Anvisningar^[SEP] Tränaren spelar fram bollen.^[SEP] Spelaren som kommer först till bollen är anfallsspelare och går på avslut. Den andre blir försvarsspelare.

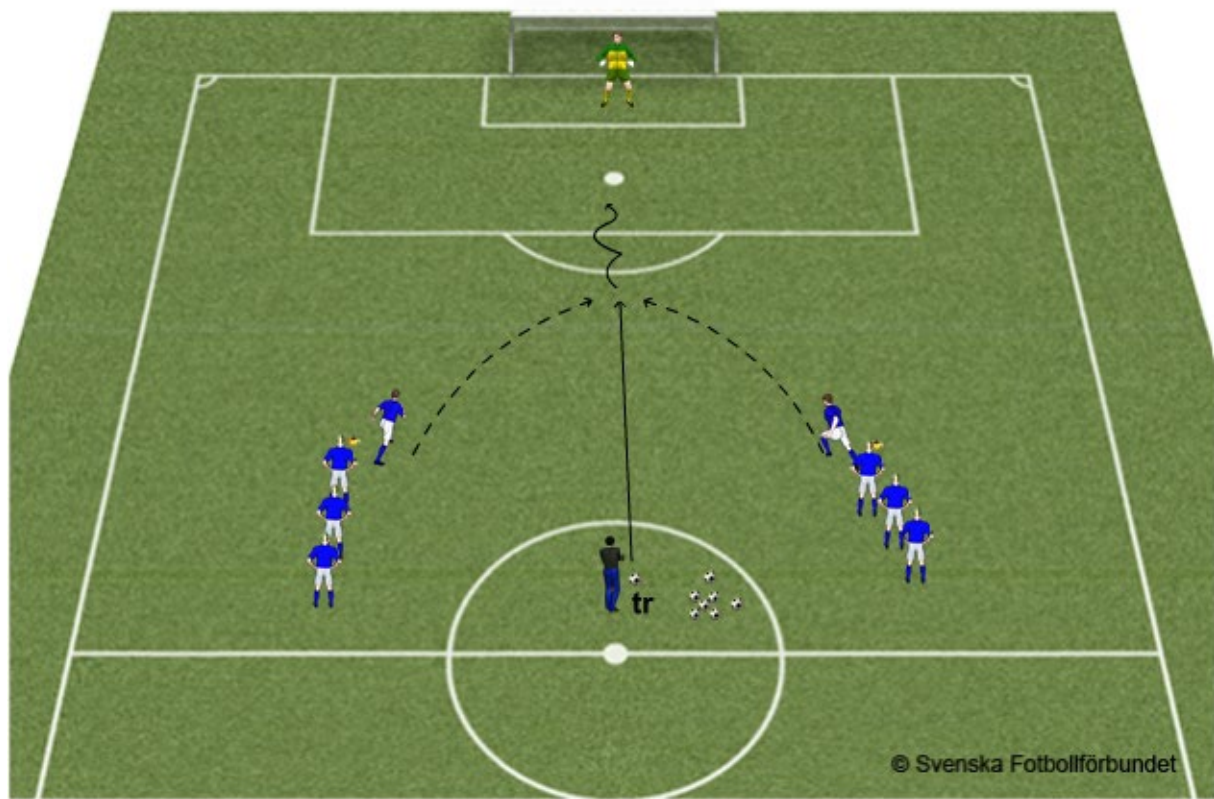
Instruktionspunkter^[SEP] Skott.^[SEP] Tackla.

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT: FRILÄGE OCH SKOTT

Syfte Friläge och skott.

Organisation 6-9 spelare fördelade på 3 led samt 1 målvakt.

Anvisningar Förste spelare i led A driver mot mål och försöker göra mål. Därefter startar förste i led B och så vidare. Byt led efter avslut.

Stegring Andre spelaren i varje led startar vid en kon ca 5 meter bakom bollhållaren, och startar när denne startar sin drivning mot mål. Spelare 2 försöker jaga ikapp och bryta. Byt uppgifter.

Instruktionspunkter - Driva - Avslut i friläge.

Antal deltagare

- Minsta antal: 7
- Max antal: 10

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT – EFTER ÖVERLAPPNING

Syfte Skott efter överlappning.

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

Anvisningar A passar bollen mellan benen på B, som står ca 2 meter ifrån och är vänd mot A. B vänder och driver bollen kort, passar A, som kommer på överlappning och avslutar. Byt uppgifter.

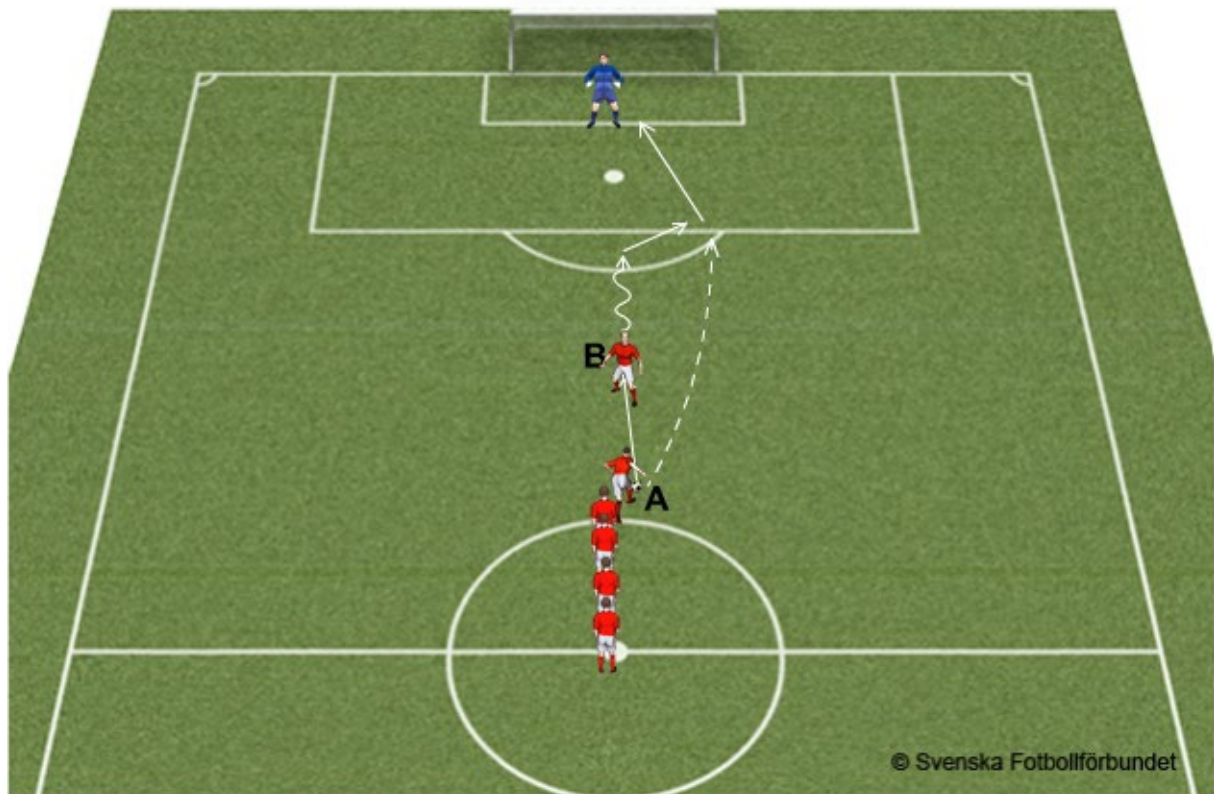
Instruktionspunkter - Överlappning - Skott.

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT: SULSTOPP & 1 VS 1

Syfte^[SEP] 1 mot 1 situation och skott.

Organisation^[SEP] 6-10 spelare och 1 målvakt. Avstånd till mål ca 30 meter.

Anvisningar^[SEP] A driver bollen ca 5 meter, stoppar den med sulan, rycker åt något håll, vänder och erbjuder direktpass.^[SEP] När A har stoppat bollen med sulan springer B fram och passar A, som direktpassar tillbaka till B som avslutar. Båda spelarna följer upp retur.^[SEP] Byt uppgifter.

Variation Lika som ovan, men när A stannat bollen med sulan vänder han/hon och intar försvarsposition. B försöker komma till avslutning. Bryter A blir han/hon anfallsspelare och försöker avsluta.

Instruktionspunkter - Direktpass - 1 mot 1 situation - Skott.

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT: 2 VS 1 2 MÅLVAKTER

Syfte 2 mot 1 mot 2 målvakter.

Organisation 6-8 spelare och 2 målvakter. Avstånd till mål ca 40 meter. Förste målvaktens mål 5x10 meter.

Anvisningar A och B ska först spela sig förbi målvakt 1 och därefter avsluta mot målvakt 2. Följ upp retur.

Variation 1 spelare försöker som ovan.

Instruktionspunkter - 2 mot 1 situation - Skott.

Antal deltagare

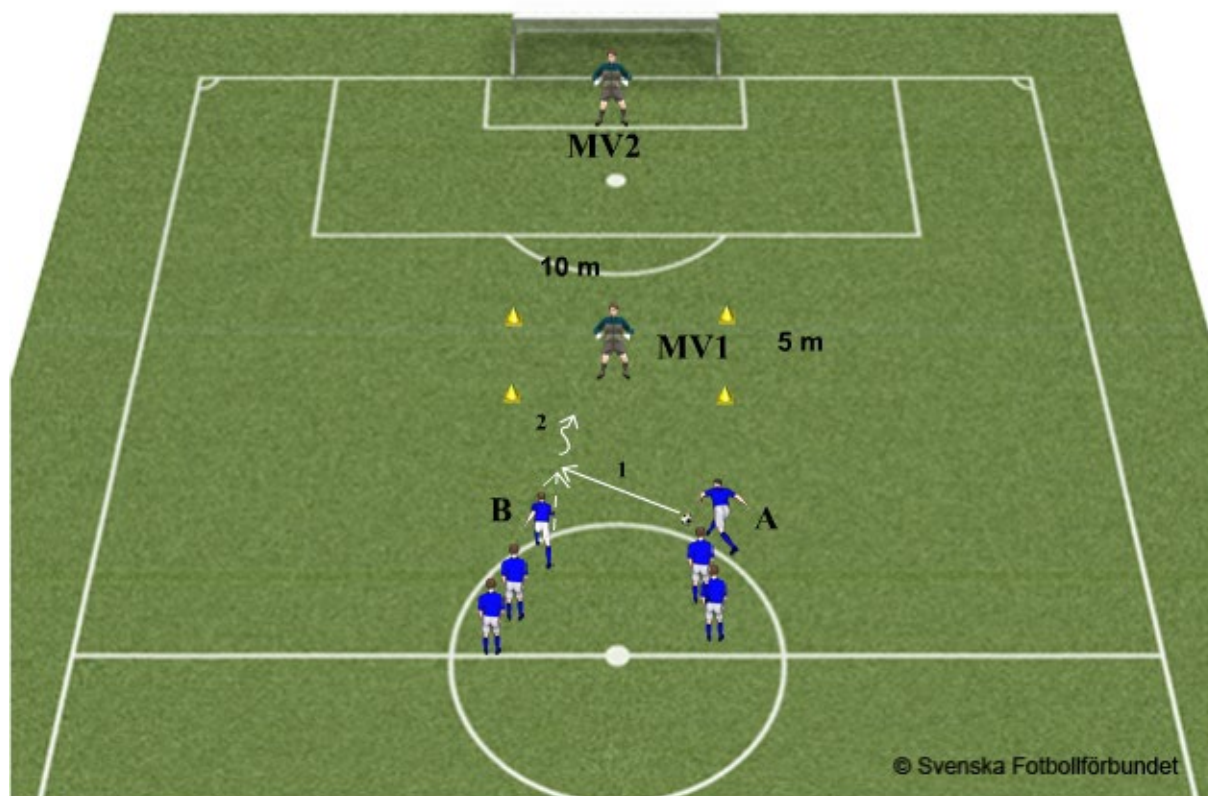
- Minsta antal: 8
- Max antal: 10

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT: DJUPLEDSLÖPNING, FINT OCH SKOTT

Syfte Djupledslöpning, fint och skott.

Organisation Två led med 4-5 spelare i varje. Avstånd till mål ca 40 meter.

Anvisningar A passar bollen till B, som löper i djupled, tar emot, fintar och rundar en kon och avslutar. Nästa pass från C till A och så vidare. Försök arbeta med både höger och vänster fots in- och utsida vid mottagning.

Instruktionspunkter - Mottagning - Skott - Retur.

Antal deltagare

- Minsta antal: 8
- Max antal: 10

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT: VINKEL EFTER DIREKTPASS

Syfte Skott i vinkel efter direktpass.

Organisation 8-10 spelare på två led samt 1 målvakt. Avstånd till mål ca 30 meter.

Anvisningar A driver bollen kort och passar B, som direktpassar tillbaka till A, som springer i djupled och avslutar. Nästa pass från C till D och så vidare. A till D, B till A, C till B och D till C.

Instruktionspunkter Direktpass. Skott. Retur.

Antal deltagare

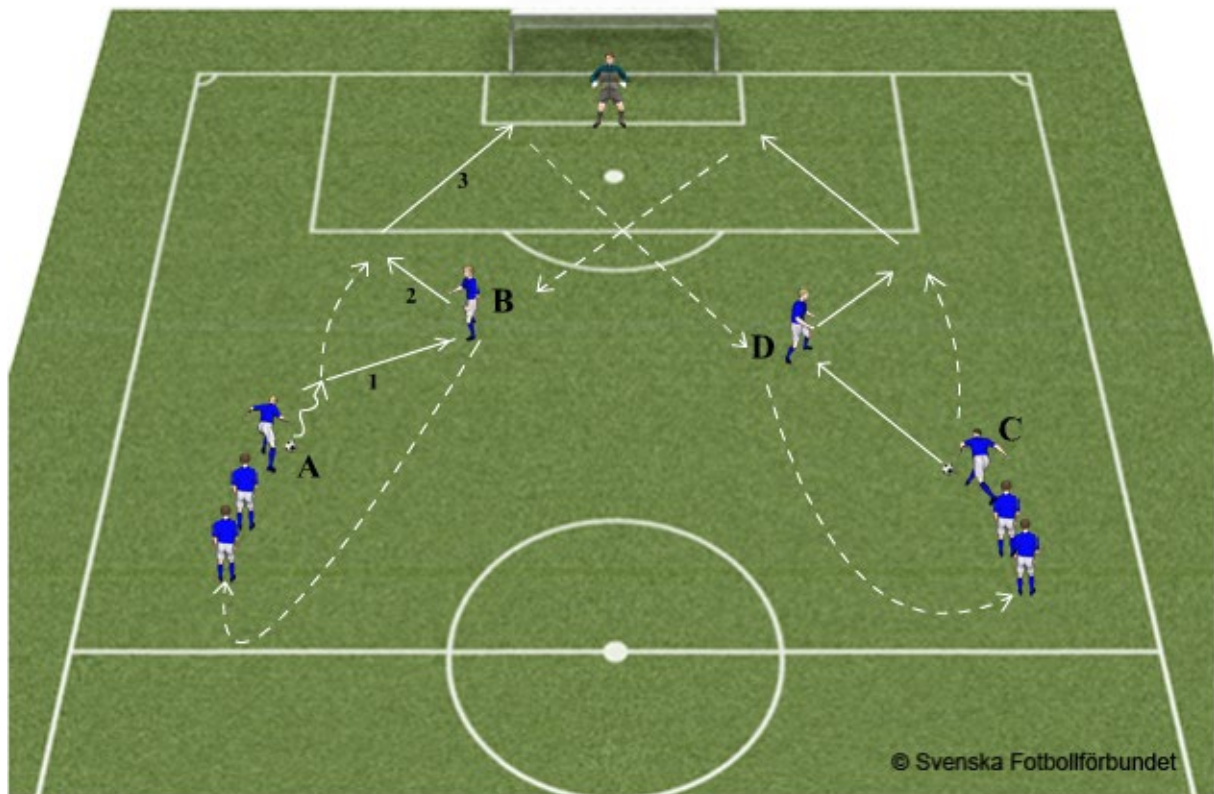
- Minsta antal: 9
- Max antal: 11

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT: LÅNGT PASS SAMT 1 VS 1 SITUATION OCH SKOTT

Syfte^[SEP] Lång pass samt 1 mot 1 situation och skott.

Organisation^[SEP] 4-5 spelare på två ställen samt 1 målvakt.^[SEP] Ett avgränsat område på 5x10 meter framför straffområdet.

Anvisningar^[SEP] A driver bollen kort och passar B. A springer därefter in i det avgränsade försvarsområdet.^[SEP] B driver bollen, utmanar A i försvarsområdet i 1 mot 1 situation och försöker avsluta. Bryter A avslutar han/hon.^[SEP] Byt uppgifter.

Instruktion 1 mot 1 situation. Skott. Retur.

Antal deltagare

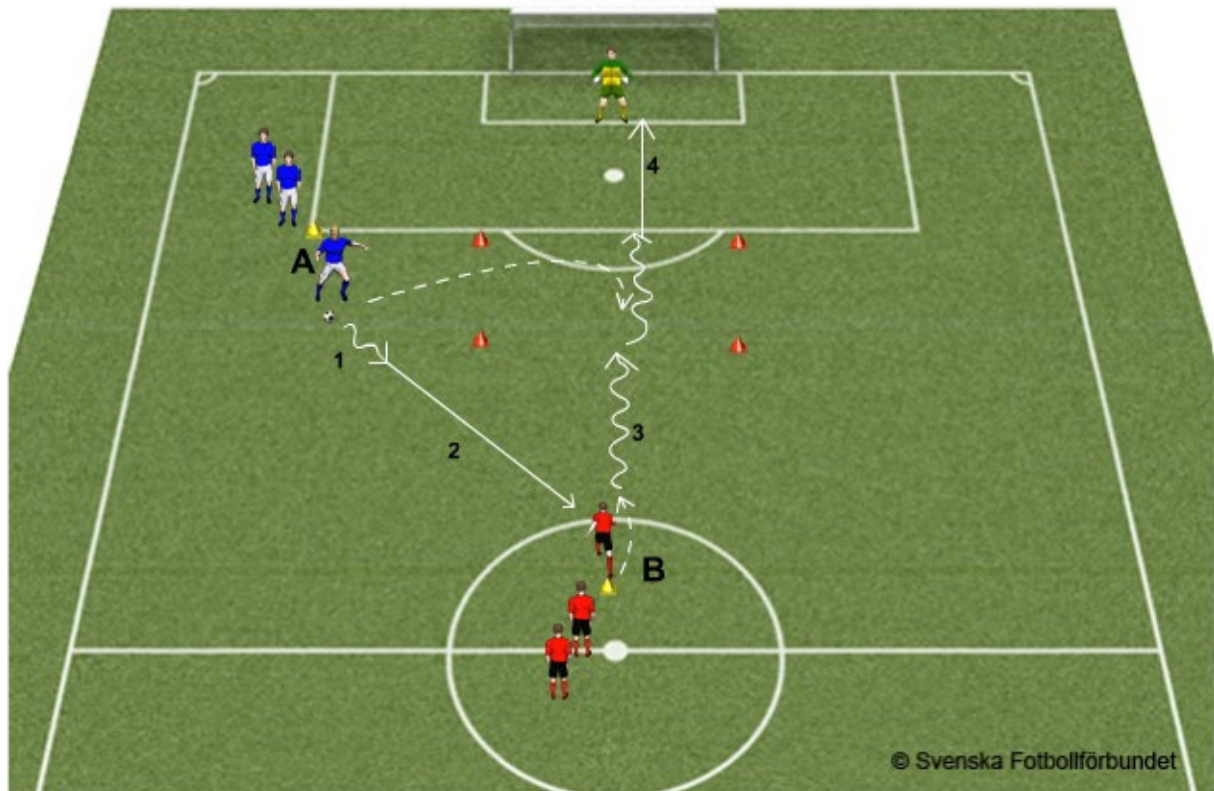
- Minsta antal: 9
- Max antal: 11

Kategori

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT: 2 MOT 1, 3 MOT 2 MED SKOTT

Syfte 2 mot 1 och 3 mot 2 med skott.

Organisation 16-20 spelare och 2 målvakter.

Anvisningar 2 mot 1 på en sida och 3 mot 2 på andra. Anfallsspelarna byter sida ofta. Förvarsspelarna är uppdelade på fler spelare och byter efter varje anfall. Byt uppgifter efter ett tag. Förvarsspelarna ska pressa så högt upp som möjligt för att ge anfallsspelarna större chans till fler anfallskombinationer.

Instruktionspunkter 2 mot 1- 3 mot 2- Skott- Retur.

Antal deltagare

- Minsta antal: 18
- Max antal: 22

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT: MÅLVAKTSTRÄNING, SKOTT FRÅN OLIKA VINKLAR

Syfte Skott från olika vinklar (målvaktsträning).

Organisation Yta: En planhalva 5-10 spelare + målvakt 1 boll/spelare.

Anvisningar A driver fram och skjuter från lämpligt avstånd. När A skjutit driver B fram och så vidare. När A skjutit, tar han/hon Bs position och så vidare. Kan användas även för att träna skott på liggande boll, men då måste konerna flyttas närmare

mål.^[SEP]För att göra övningen mer matchlik kan till exempel spelare A2 försöka jaga ikapp och bryta.

Instruktionspunkter^[SEP]- Skott.^[SEP]- Instruktion i olika skottekniker.^[SEP]-
(Målvaktsinstruktion).

Antal deltagare

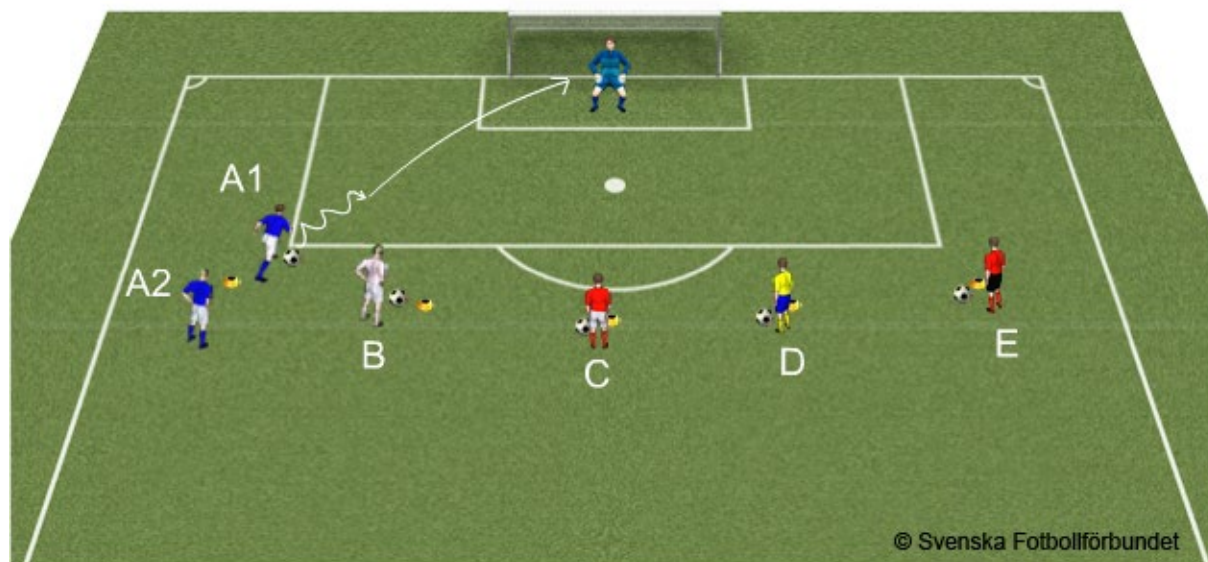
- Minsta antal: 5
- Max antal: 10

Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Medelsvår)



SKOTT: EFTER MOTTAGNING I FART (MÅLVAKTSTRÄNING, PASSNINGSSPEL)

Syfte

Skott efter mottagning i fart (målvaktsträning, passningsspel).

Organisation

Yta: En planhalva.

6-10 spelare + målvakt.

1 boll/spelare.

Anvisningar

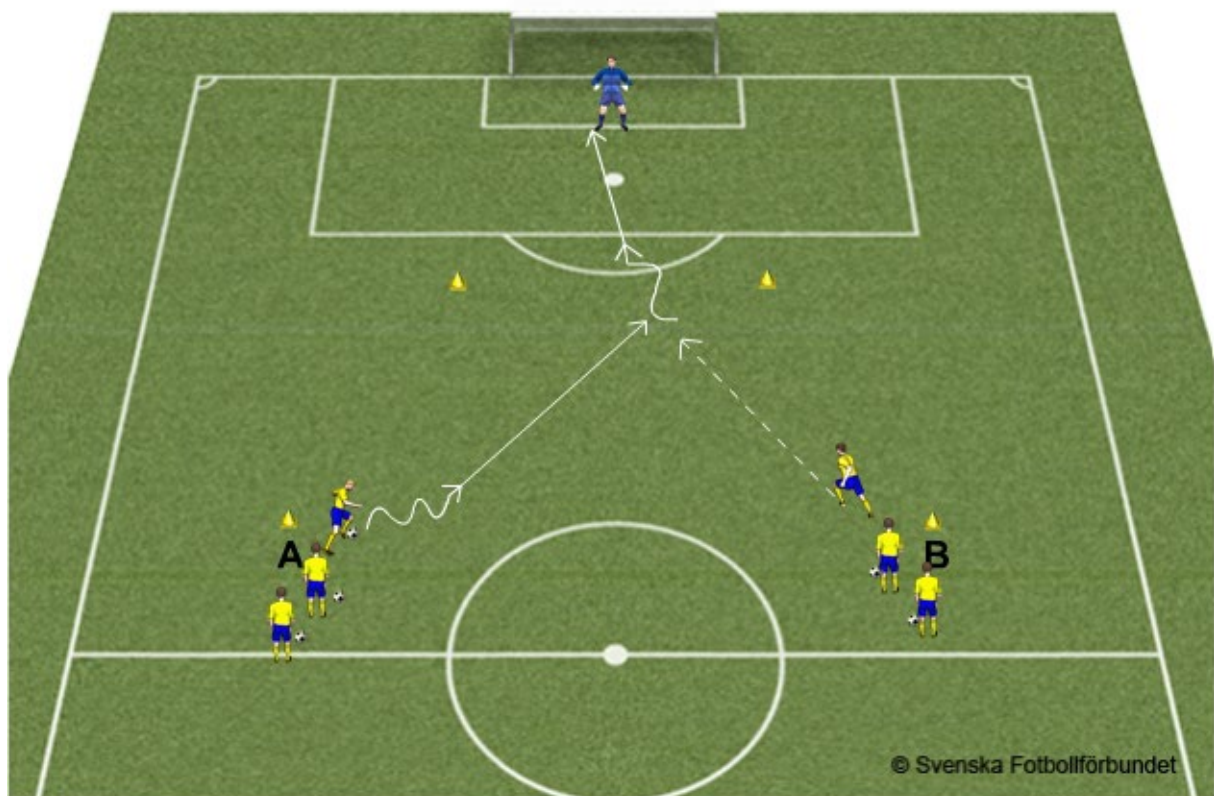
Spelare B startar en djupledslöpning mot mål. Samtidigt börjar A driva bollen framåt och passar B, som tar emot bollen i fart och kommer så snabbt som möjligt till skott.

Nästa passning kommer från led B till den spelare i led A som slog föregående passning och så vidare. Spelarna byter led efter avslut.

OBS! Skytten fullföljer på eventuella returer.

Instruktionspunkter

- Skott.
- Instruktion i olika skottekniker.
- (Målvaktsinstruktion).
- (Passning).



SKOTT EFTER DIREKTPASS

Syfte^{[1][2]}_[SEP] Skott efter direktpass.

Organisation^{[1][2]}_[SEP] 4-8 spelare. 1 målvakt.

Anvisningar A passar B som direkt passar tillbaka till A, som är i rörelse framåt och avslutar. Byt platser.

Instruktionspunkter - Direktpass - Skott.

Antal deltagare

- Minsta antal: 5
- Max antal: 9

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT: KOM SNABBT TILL SKOTT

Syfte Kom snabbt till skott.

Organisation 3 lag med 2-3 spelare i varje samt målvakt. En spelyta på 10x15 meter ca 10 meter från målvakten.

Anvisningar Tränaren spelar in en boll på spelplanen. Mottagande lag försöker avsluta så fort som möjligt. De andra lagen försöker bryta och avsluta. Vilket lag gör mest mål på 2 minuter?

Instruktionspunkter - Kom snabbt till avslut.

Antal deltagare

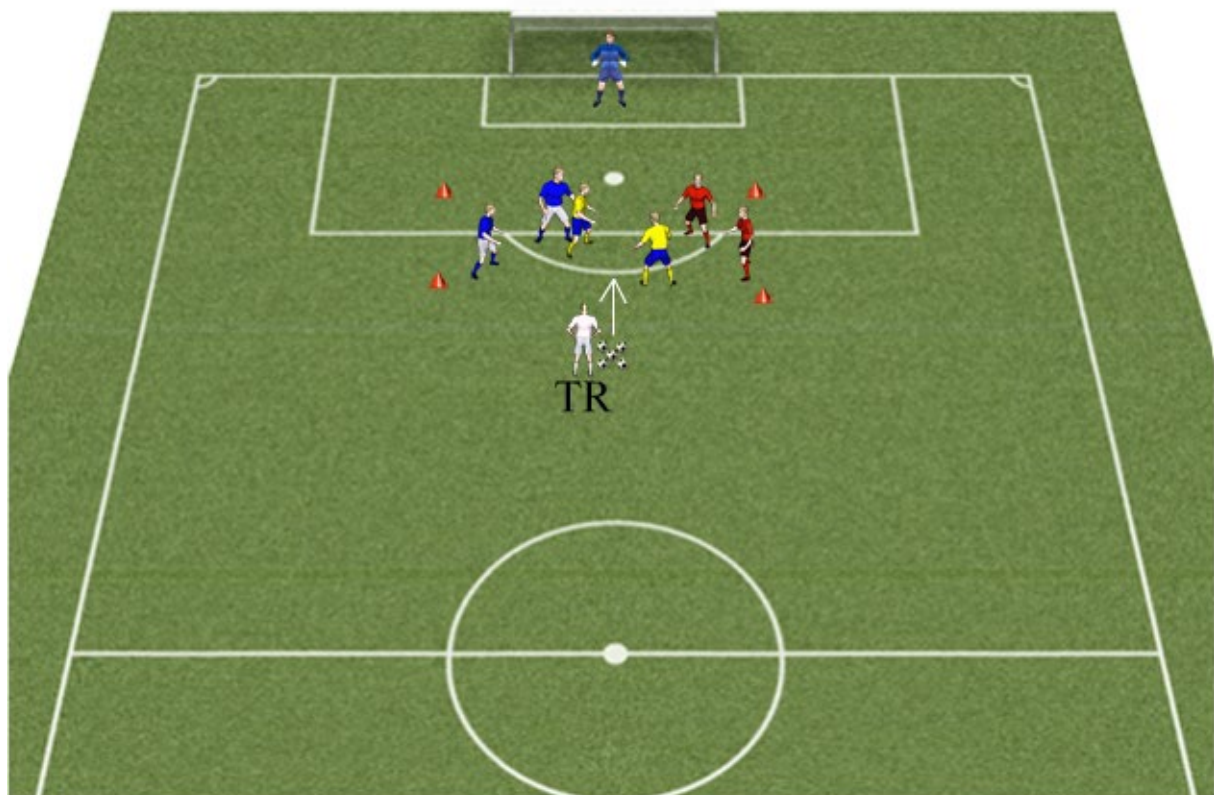
- Minsta antal: 7
- Max antal: 10

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT: 4 VS 2 + MÅLVAKT

Vad Att skjuta.

Varför För att kunna skjuta efter passning i djupled.

Hur Instruktion i passning – grund och skott – grund.

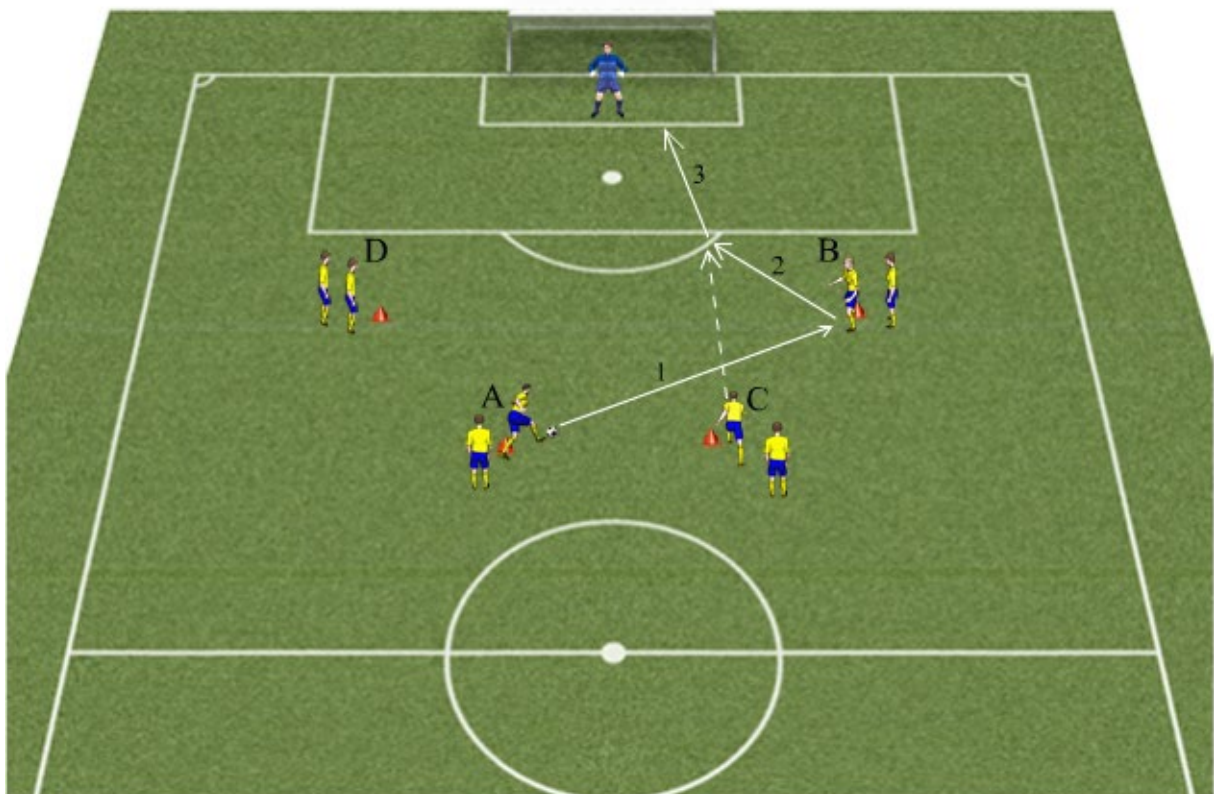
Praktisera Organisation: 8-12 spelare samt målvakt. Avstånd efter färdighet. Anvisningar: A passar B, som försöker direktpassa framspringande C, som skjuter. Nästa pass från C till D, som passar A som skjuter osv. A och D byter plats, likaså B och C.

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SKOTT – PASSNING OCH SKOTT (MÅLVAKTSTRÄNING)

Syfte Skottträning (passningsspel, målvaktsträning).

Organisation Yta: 20x10 meter (målet = 5 meter). A och B är anfallsspelare och C är

målvakt. Kan också utföras mot riktiga mål. 2 spelare/boll.

Anvisningar A spelar en passning mot planens mitt till B som springer fram och skjuter direkt (1). A driver bollen några meter förbi mitten och passar snett bakåt till B, som skjuter direkt (2). A och B passar bollen till varandra när de rör sig mot planens mitt, där någon av dem skjuter (3). Byt roller efter ca 5 skott på övning 1 och 2 och efter 10 skott på övning 3. Se till att passen kommer från både vänster och höger. Öva alla typer av skott. För att öva volleyskott, kan bollen nickas mellan spelarna på variant 3.

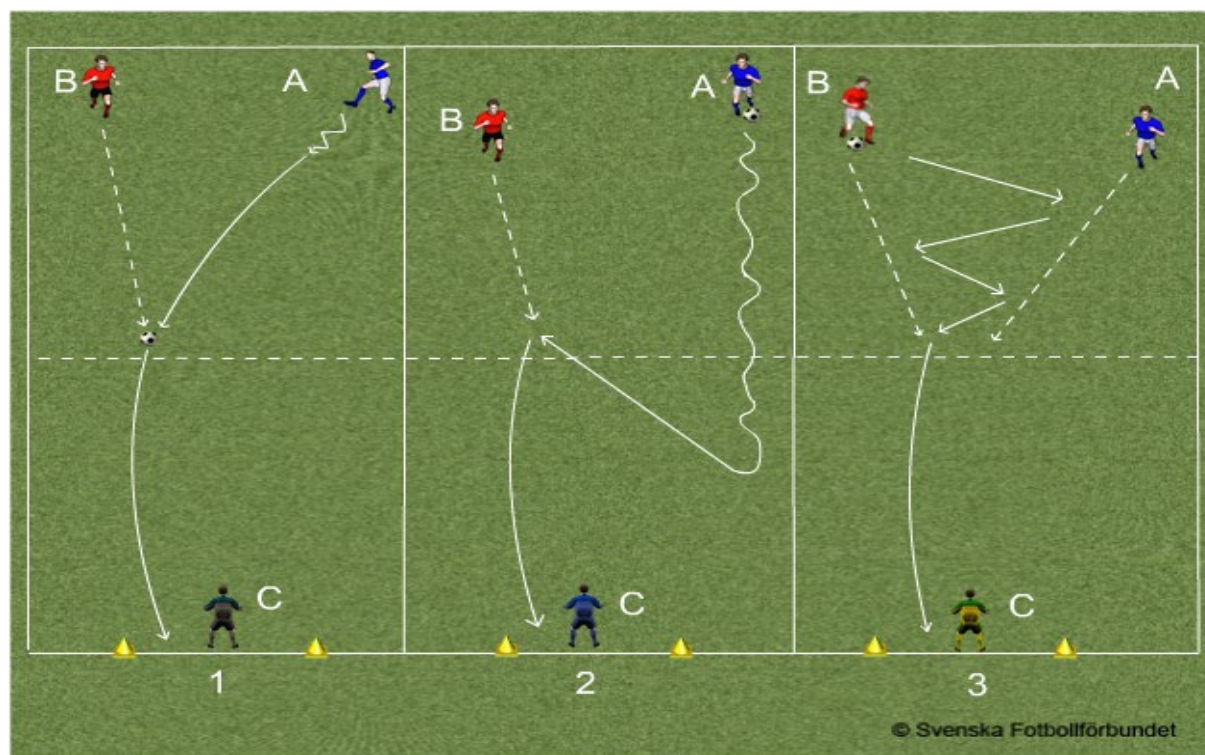
Instruktionspunkter - Skott - Instruktion i olika skottekniker - (Målvaktsinstruktion).

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Medelsvår)



SKOTT - SKOTT MOT MÅLVAKT

Syfte Skotträning (målvaktsträning).

Organisation Yta: 8x5 meter (målet = 5 meter). 2 spelare/boll. Kan också utföras mot riktigt mål.

Anvisningar A lägger upp bollen på linjen och skjuter på liggande boll och försöker göra mål på B, som är målvakt (1). A driver från ca 5 meter från sin linje och skjuter från linjen (2). A driver ett par meter längs linjen, vänder upp och skjuter (3). B rullar bollen mot A, som möter den vid sin linje och skjuter direkt (4). Byt roller efter ca 10 skott. Tävla vem som gör flest mål. Träna att skjuta med båda fötterna samt med vrist, insida, utsida och chip. För att öva volley, kan A i variant 1 kasta upp bollen till sig själv, jonglera upp bollen eller få bollen av B och skjuta på volley före eller efter studs. För att öva volley från sidan kan spelaren i variant 3 gå fram och kasta upp bollen.

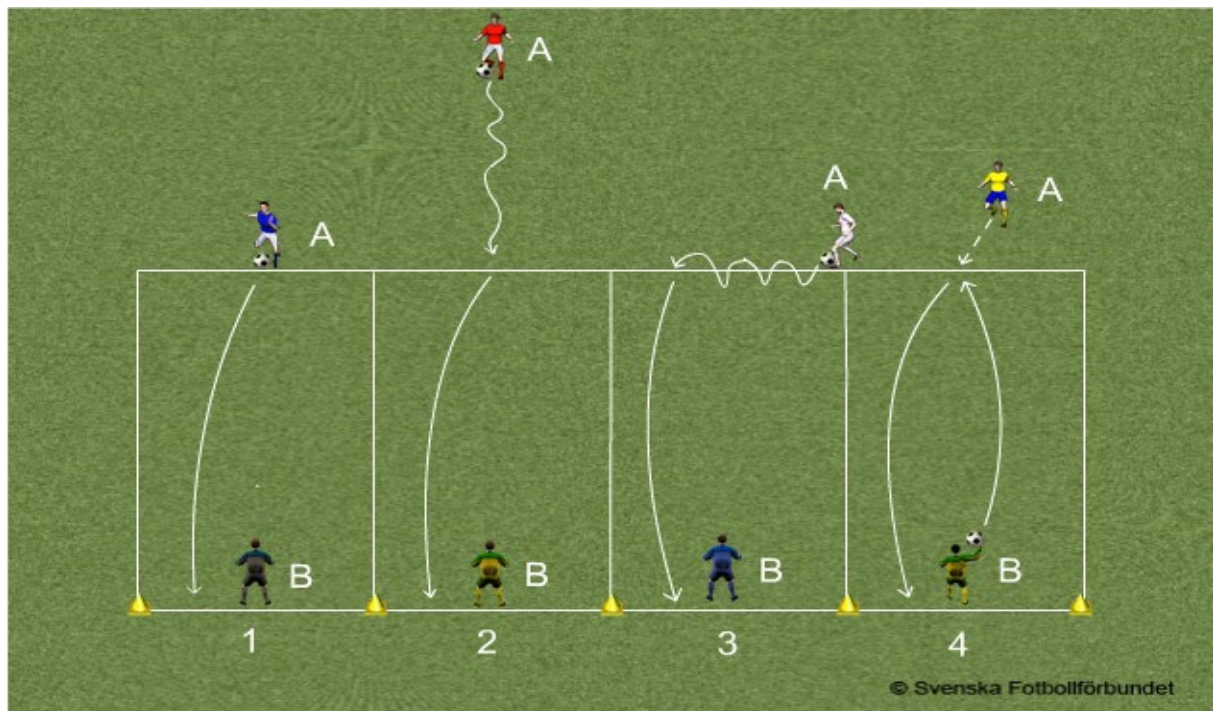
Instruktionspunkter Skott- Instruktion i olika skottekniker (Målvaktsinstruktion).

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Medelsvår)



SPELTRÄNING: 2 VS 2 (3 VS 3, 4 VS 4, 5 VS 5)

Syfte^[SEP] Anfalls- och försvarsspel.

Organisation^[SEP] Yta: 20x15 meter. Med eller utan mål (riktiga mål eller konmål) och med eller utan målvakter.

Anvisningar^[SEP] Spel 2 mot 2, fritt eller lämplig styrning kopplas till syftet.

Instruktionspunkter^[SEP] Kopplas till syftet.

Alternativ: Begränsade tillslag, 3,4,5 vs 3,4,5. Possesion

Antal deltagare

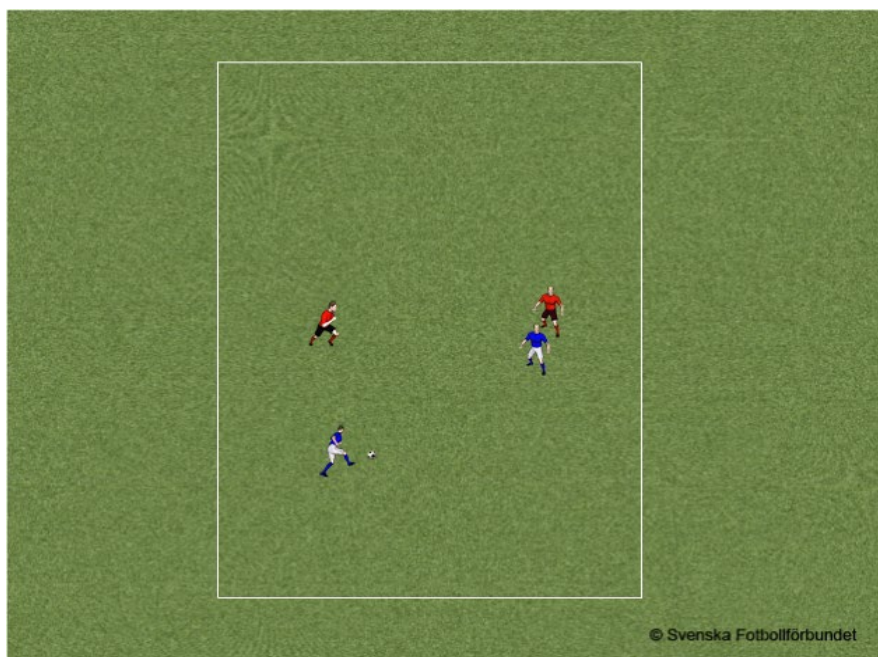
- Minsta antal: 4
- Alt: 6,8,10,12 osv

Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SPELTRÄNING: MÅNGA AVSLUT

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.

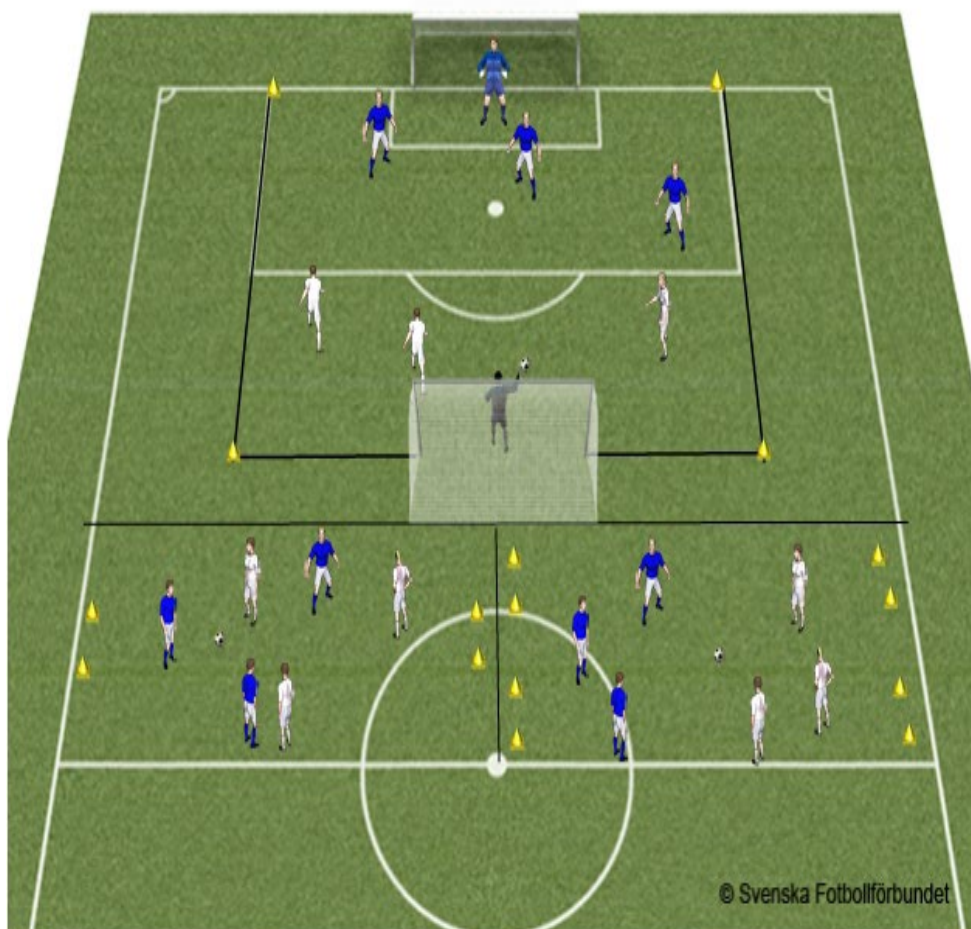
Instruktionspunkter - Passningsspel - Många avslut.

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SPELTRÄNING: MÅNGA AVSLUT

Syfte Många avslut.

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

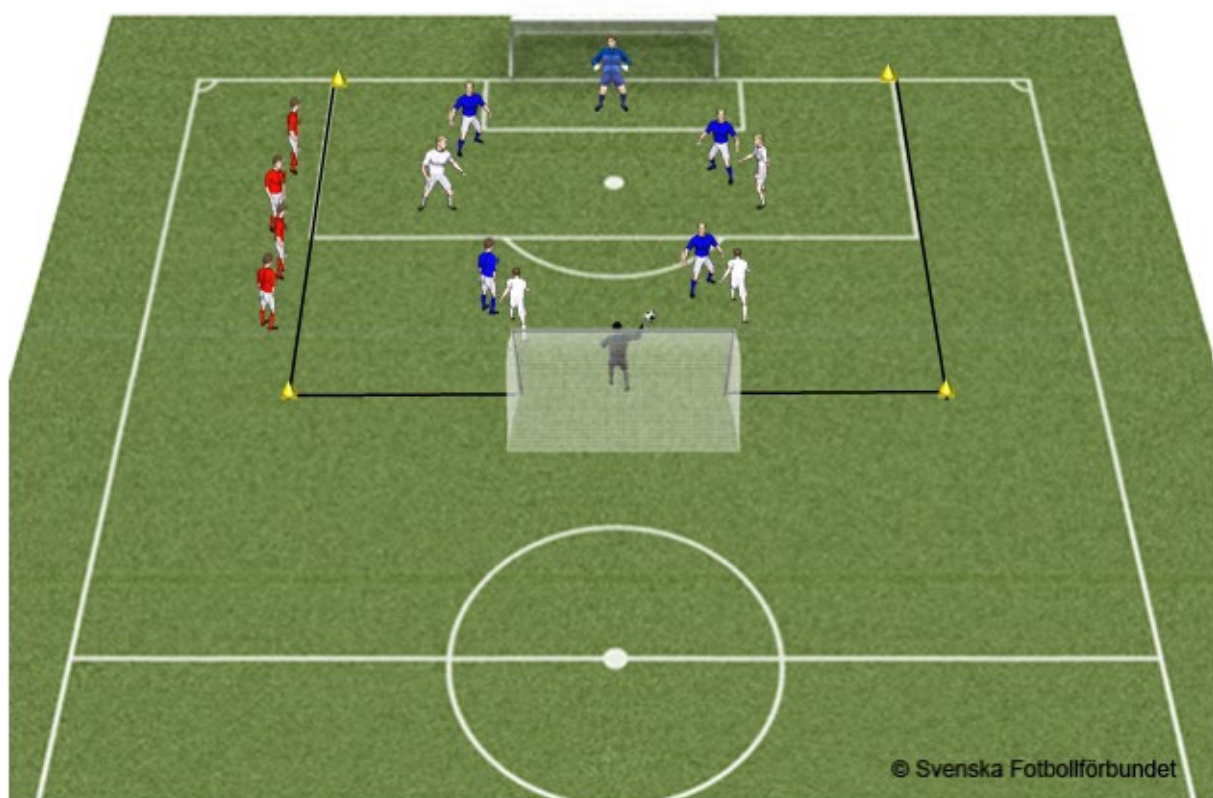
Anvisningar 2 lag spelar mot varandra. Vid mål går förlorande lag av planen och "vilande" lag spelar. Max. tid per match är 2 minuter. Vid oavgjort lämnar lag som varit inne längst planen. Spelas bollen utanför planen till t ex inkast, hörna spelas ny boll ut från målvakt till det lag som skulle haft inkast eller hörna. Räkna antal vinster per lag.

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SPELTRÄNING: VÄGGSPEL

Syfte Väggspe

Organisation Yta: ca 20x20 meter 3 lag med 4 spelare i varje.

Anvisningar 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

Kategoritillhörighet

- Barnt

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnt)



SPELTRÄNING

Syfte Passningsspel med korta och långa pass.

Organisation Spelyta: ca 30x40 meter. 5-6 spelare på varje lag.

Anvisningar Det gäller för bollhållande lag att med korta och långa passningar hålla bollen inom laget så länge som möjligt. Det lag som har flest passningar i rad i varje spelomgång har vunnit. Spela i ca 3 minuter och vila innan nästa match.

Instruktionspunkter - Korta och långa passningar.

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SPELTRÄNING

Syfte Arbetsam spelövning.

Organisation 6-8 spelare på varje lag. Spelyta efter antal spelare. Ett antal konmål på ca 1,5 meter.

Anvisningar 2 lag spelar mot varandra och ska göra mål på ett antal konmål, som är utplacerade på planen. Passning genom ett konmål med lyckad mottagning på andra sidan ger 1 poäng. Mål kan ej göras i samma konmål två gånger i rad. Spela ca 3 minuter och vila. Anpassa spelyta efter förmåga, ex 40 x 40m

Instruktionspunkter - Passningsspel - Högt tempo.

Antal deltagare

- Minsta antal: 12
- Max antal: 16

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SPELTRÄNING: 2 VS 2 MED MÅLVAKTER, MÅNGA AVSLUT

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.

Antal deltagare

- Minsta antal: 14
- Max antal: 18

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



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.

Antal deltagare

- Minsta antal: 8
- Max antal: 12

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



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.

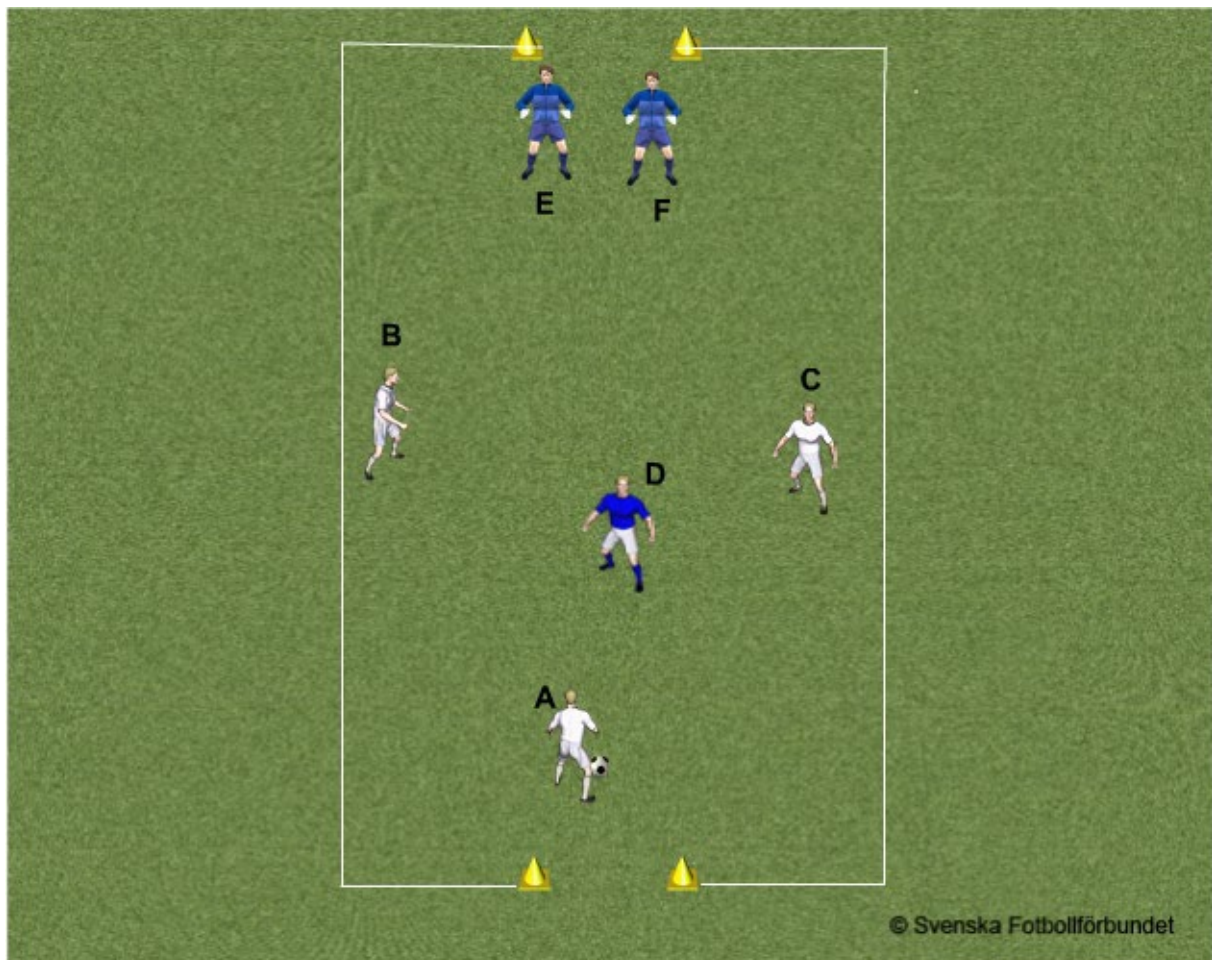
Instruktionspunkter - Passningsspel.

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SPELTRÄNING: 3 VS 3, 4 VS 4

Syfte^[L]_[SEP] Passningsspel.

Organisation^[L]_[SEP] Yta: 30x20 meter. Målens storlek ca 2 meter.

Anvisningar^[L]_[SEP] Fritt spel 3 mot 3 eller 4 mot 4.

Instruktionspunkter^[L]_[SEP] Passningsspel.

Antal deltagare

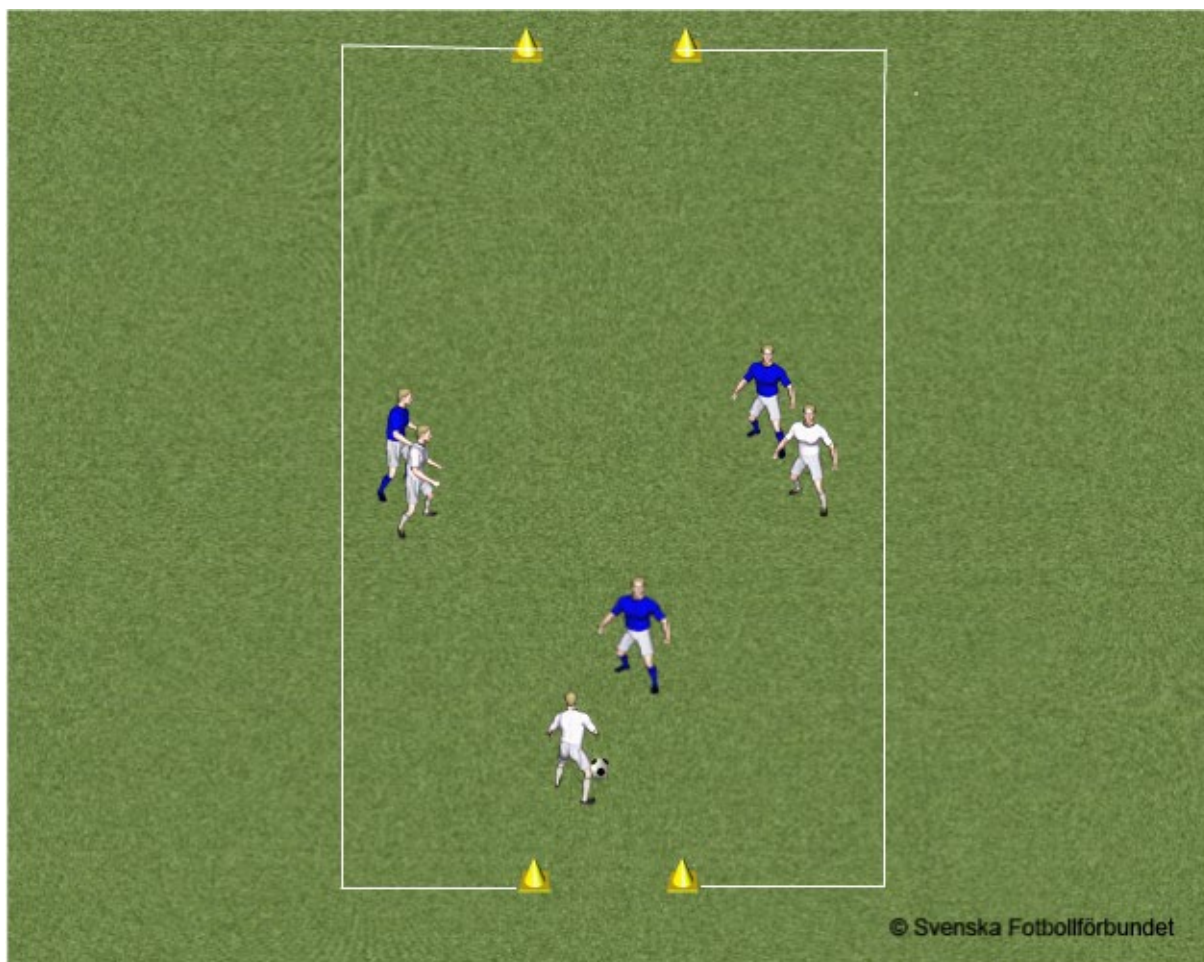
- Minsta antal: 6
- Max antal: 8

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SPELTRÄNING: DIREKTPASS

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.

Antal deltagare

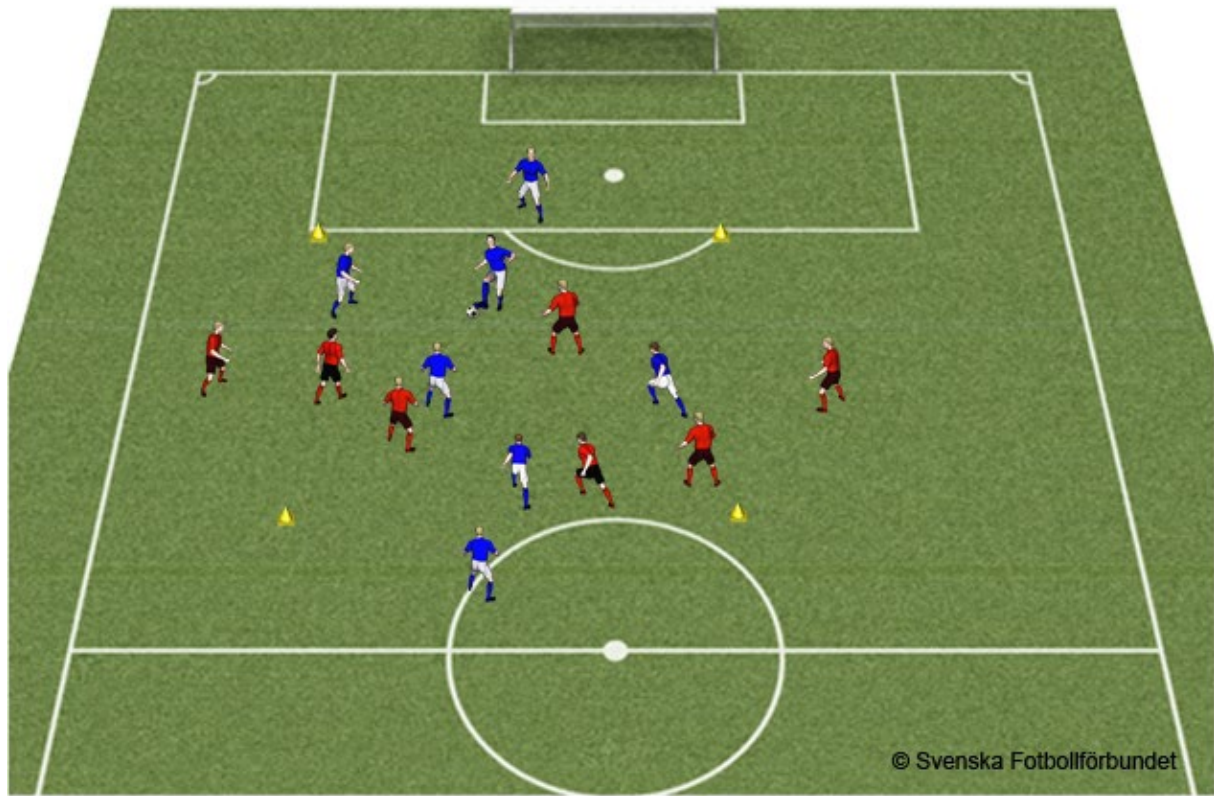
- Minsta antal: 5
- Max antal: 6

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SPELTRÄNING: 4-6 VS 4-6 MED JOKER (FRI SPELARE)

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.

Antal deltagare

- Minsta antal: 8
- Max antal: 12

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SPELTRÄNING: 4-5 VS 4-5 MED VÄGGAR (CIRKEL)

Syfte^[SEP] Passningsspel på begränsad yta.

Organisation^[SEP] Två lag med 4-5 spelare i varje samt ett lag med 4-5 spelare som "väggar"^[SEP] Spelplan ca 20x30 meter. Anpassa yta efter förutsättningar

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

Instruktionspunkter^[SEP] Passningsspel.

Antal deltagare

- Minsta antal: 12
- Max antal: 15

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SPELTRÄNING: 2 MOT 1 AVSLUT OCH SKOTT

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.

Antal deltagare

- Minsta antal: 14

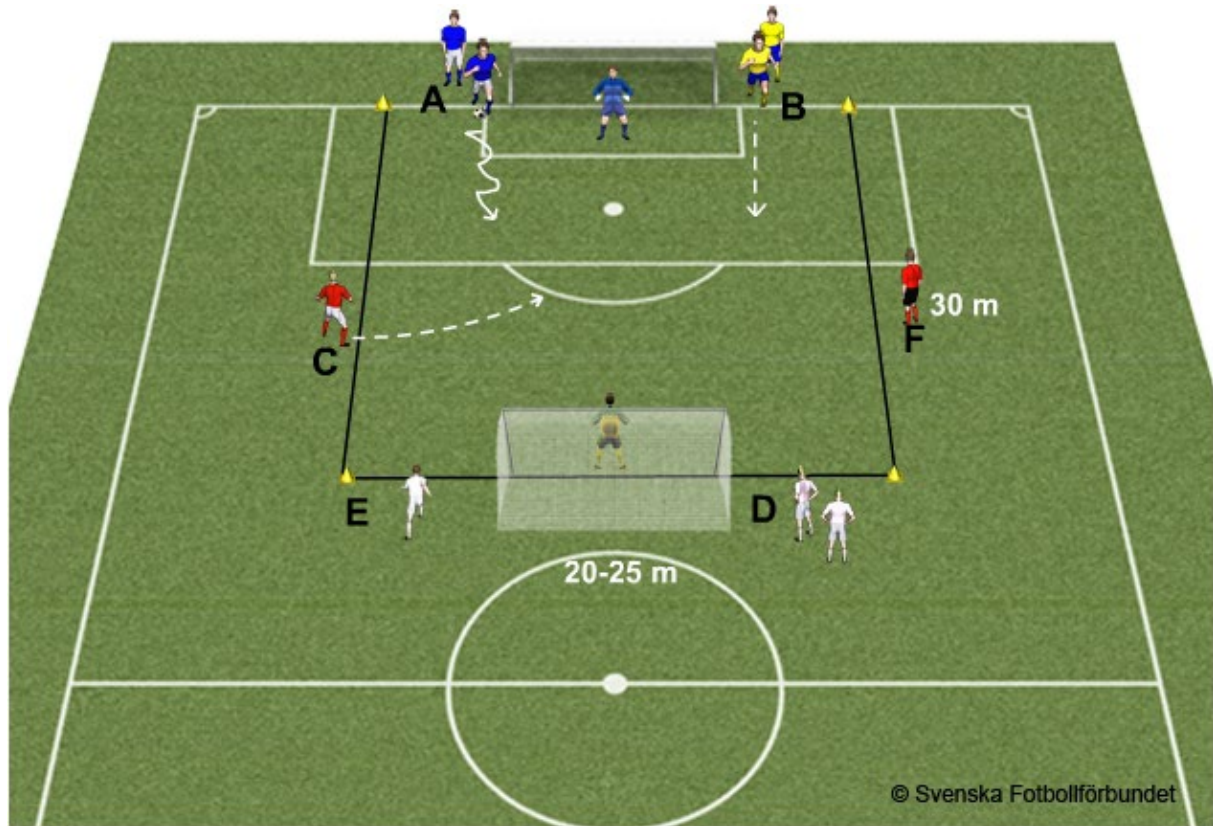
- Max antal: 20

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SPELTRÄNING: INLÄGG/INSPEL, AVSLUT EFTER NICK ELLER SKOTT

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.

Antal deltagare

- Minsta antal: 11
- Max antal: 13

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SPELTRÄNING: AVLUTA I NUMERÄRT ÖVERLÄGE (3 VS 1, 3 VS 2)

Syfte Avsluta i numerärt överläge.

Organisation 9-12 spelare samt målvakt. Bredd vid start i 1:a zon ca 10 meter och längd ca 15 meter. 2:a zon ca 15x 20 meter.

Anvisningar 3 spelare startar från zon 1 och ska försöka spela sig förbi en försvarsspelare i zonen. Alla måste röra bollen innan de 3 spelar sig in i zon 2 där de möter 2 försvarsspelare. Här är det fritt att avsluta när som helst. Byt uppgifter efter en stund.

Instruktionspunkter - Numerärt överläge - Snabbt till avslut - Retur.

Antal deltagare

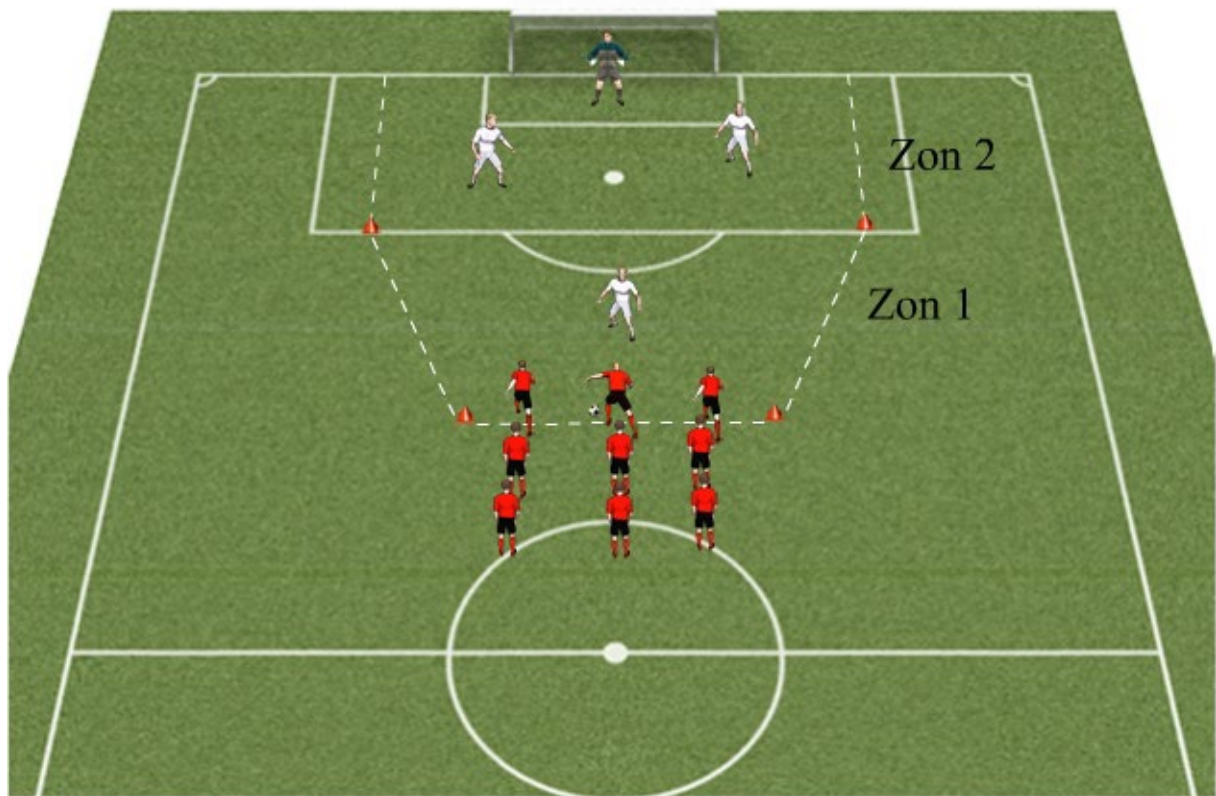
- Minsta antal: 10
- Max antal: 13

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

**SPELTRÄNING: PASS AND MOVE, KORTA & LÅNGA PASSNINGAR, SPELVÄNDNING**

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.

Antal deltagare

- Minsta antal: 10

- Max antal: 14

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SPELTRÄNING: 2 VS 2 SNABBA AVSLUT

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. Instruktionpunkter: Finta och dribbla. Passningar. Skott.

Antal deltagare

- Minsta antal: 13

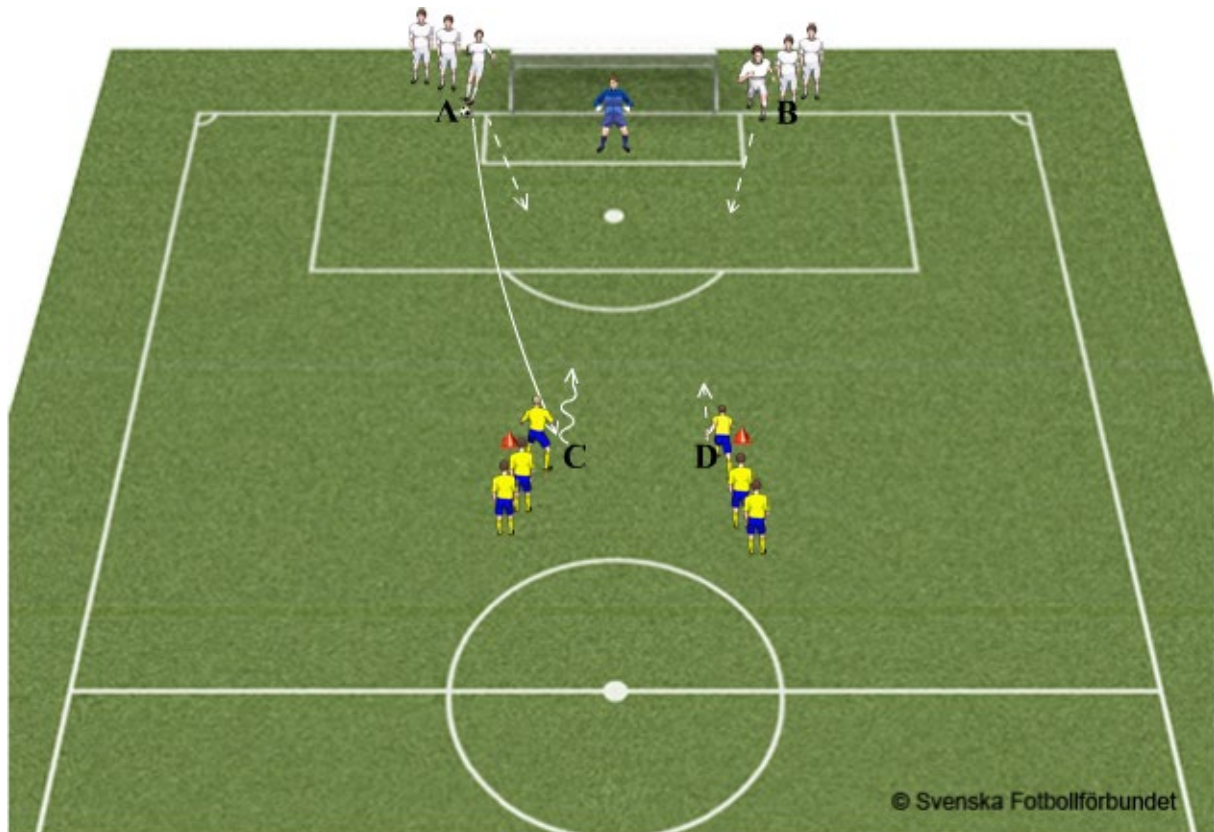
- Max antal: 17

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)



SPELTRÄNING: 1 VS 1 AVSLUT

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.

Antal deltagare

- Minsta antal: 11
- Max antal: 13

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

