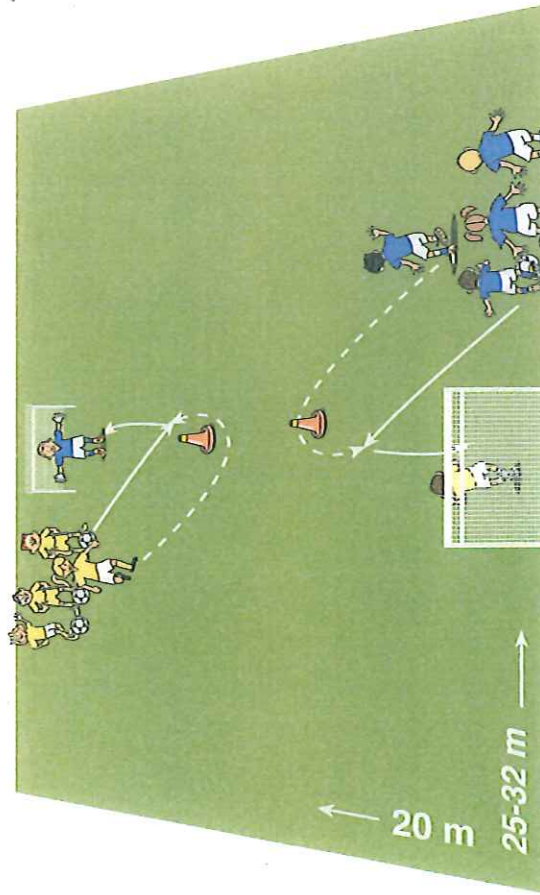
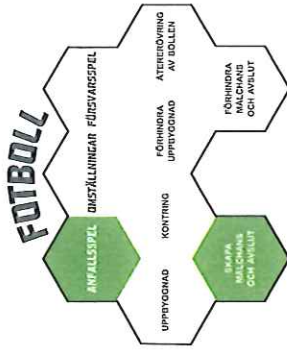
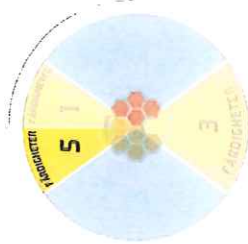


EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 2



Vad

Anfällsspel – avslut – skott

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilken del av foten ger dig bäst precision i skotten?

Var tittar du innan och när du träffar bollen?

Öva

Organisation

Yta: 25–32×20 meter

Spelare: 4–6 spelare per led

Mål: 2×5 meter

Anvisningar

Förste spelaren i leder springer runt konen i mitten.

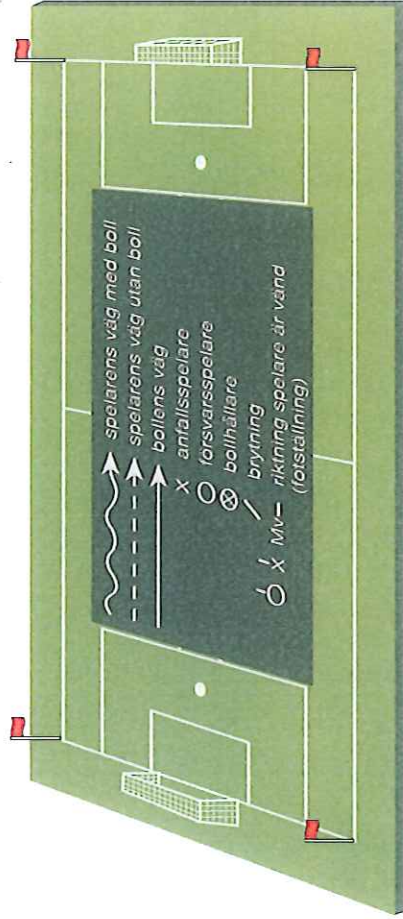
Andra spelaren passar till förste spelaren som avslutar med skott.

Lagen tävlar mot varandra. Vilket lag gör mest mål under tre minuter?

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

Teckenförklaring



De här tecknen kan du använda då du planerar och ritat egna övningar.

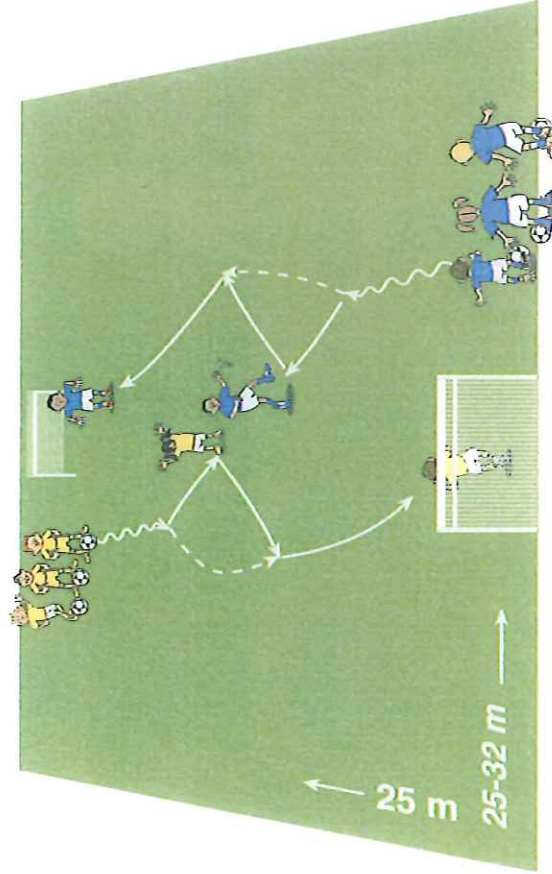
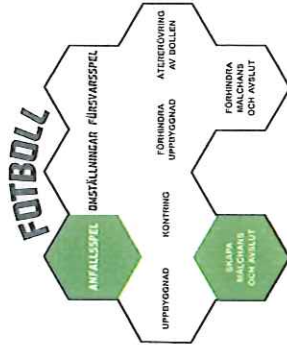
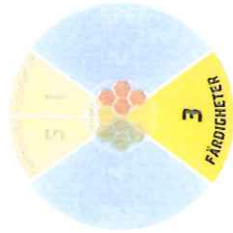
Träningsmaterial

För att täcka behovet av träningsmaterial knutet till övningsbanken behövs följande material:

- Bollar
- Koner (tre färger)
- Västar (tre färger)
- Småmål
- Häckar låga
- Häckar medel
- Häckar höga
- "Gubbar" + fot
- Käppar + fot
- Koordinationsstegar
- Koordinationsringar

Det här är en optimal bild av det träningsmaterial som krävs men det mesta av materialet går att ersätta med något annat. Exempelvis så kan man använda koner om det inte finns tillgång till småmål. Och låga och medel höga häckar går att ersätta med bollar som man lägger ovanpå koner.

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 2



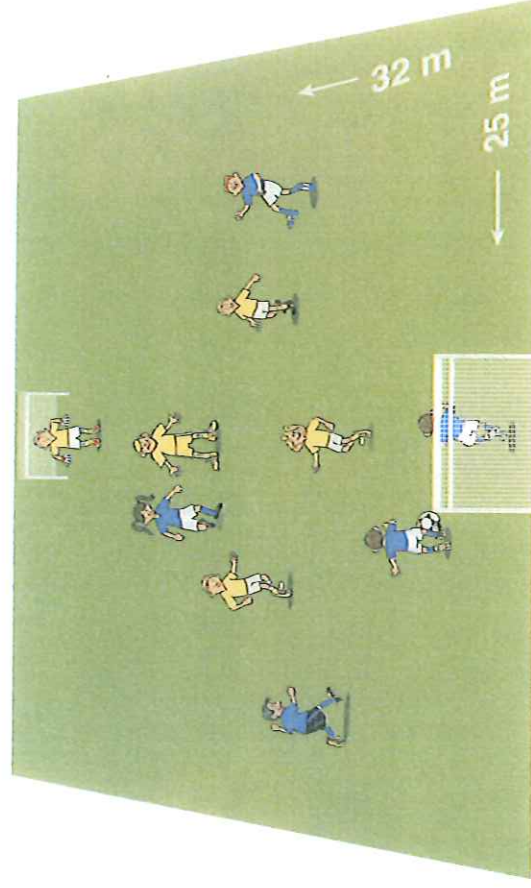
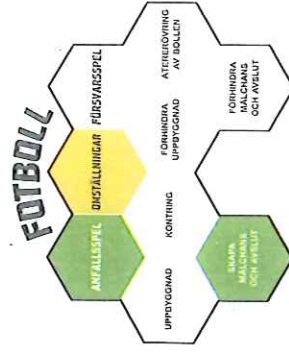
Vad
Anfalls spel – skapa målchans och avslut – väggspel och skott

Varför
Lära in målbilden

Hur
Se målbilden och teknikregistret
Frågeexempel:
Vilken fot siktar du på i passningen?
Var ska väggspelaren spela bollen?

Öva
Organisation
Yta: 25-32x25 meter
Spelare: 8-12
Mål: 2x5 meter
Anvisningar
Förste spelaren i ledet driver, väggspelare och avslutar med skott.
Efter avslut ställer man sig i ledet på motsatt sida.
Öva samtidigt mot båda målen.

Sammanfattning
Återkoppling till vad, varför och hur



Vad
Anfalls spel – skapa målchans och avsluta

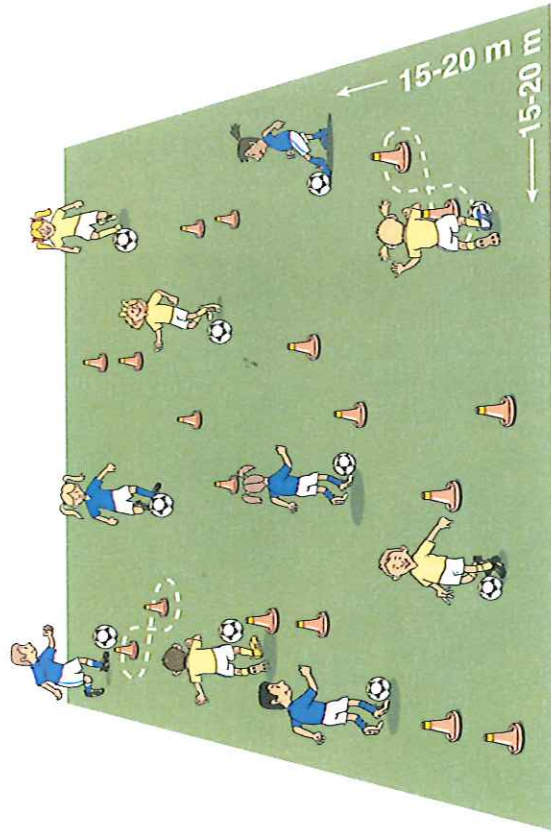
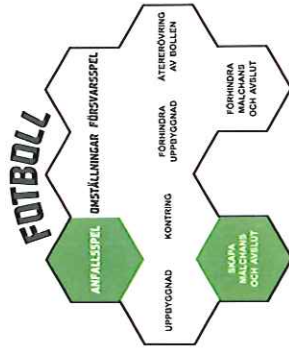
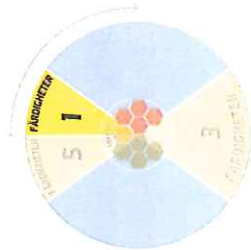
Varför
Lära in målbilden

Hur
Se målbilden och teknikregistret
Frågeexempel:
Vad gör du efter du passat bollen till väggspelaren?
När kan du göra dig spelbar för ett väggspel?

Öva
Organisation
Yta: 32-25 meter
Spelare: 10 (4+mv mot 4+mv)
Mål: 2x5 meter
Anvisningar
Smålagsspel
Speliet startar om från egen målvakt.

Sammanfattning
Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 2



Vad

Anfallsspel – dribbla, driva, riktningförändra, vända, perception och koordination

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilken del av foten använder du när du driver bollen?

När har du bollen nära foten, längre från foten?

Öva

Organisation

Yta: 15-20x15-20 meter (beroende på antal spelare)

Bollar: En spelare/boll

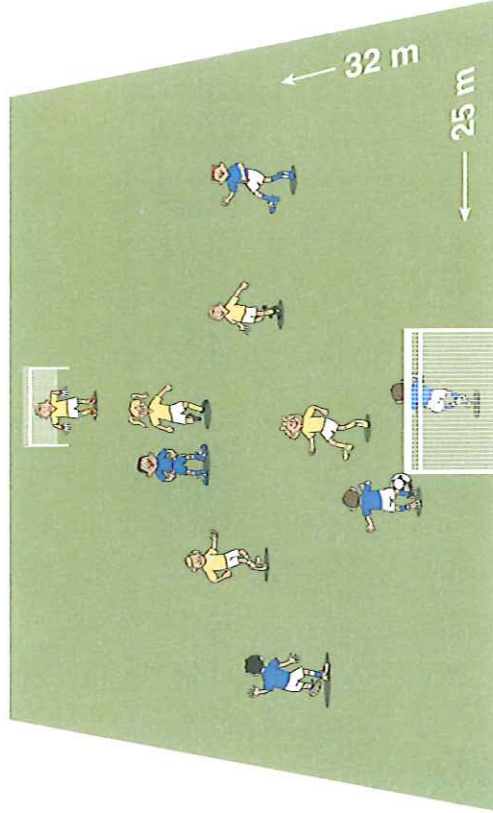
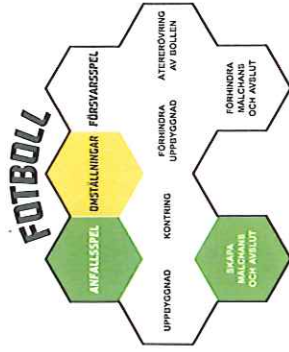
Material: 6-8 konmål å 2-4 meter

Anvisningar

Spelarna driver i ytan, söker upp ett konmål och dribblar i en "åtta" runt konerna och driver sen vidare mot ett av de andra konmålen.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad

Anfallsspel – skapa målchans och avsluta

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Hur kan du som bollhållare ta dig förbi motståndaren?

Vad kan du som medspelare göra för att hjälpa bollhållaren att spela er förbi en motståndare?

Öva

Organisation

Yta: 32-25 meter

Spelare: 10 (4+m mot 4+m)

Mål: 2x5 meter

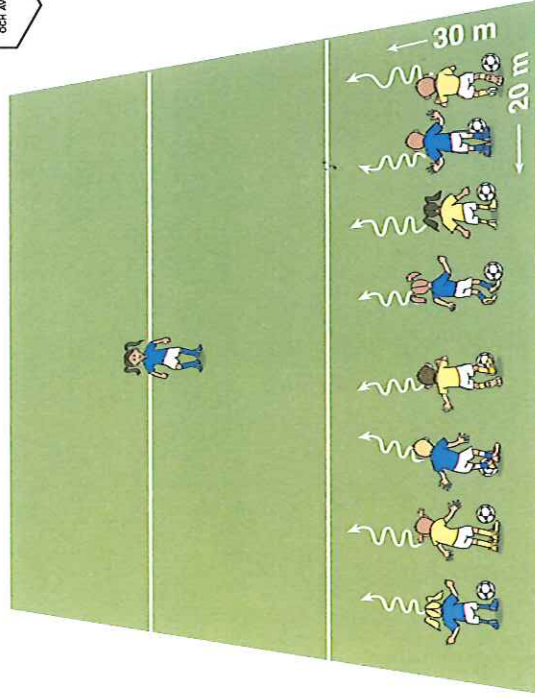
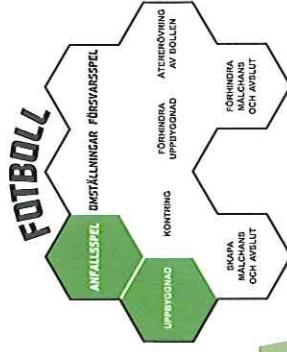
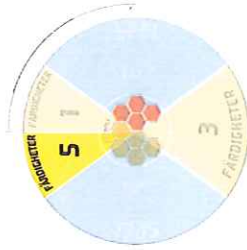
Anvisningar

Smålagsspel

Spellet startar om från egen målvakt.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad – driva och riktningförändra med press från försvarsspelare

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Hur vet du var fri yta finns?

När är det bäst att driva framåt?

Öva

Organisation
Yta: 30x20 meter med en mittzon på 10x20 meter

Bollar: 1 boll/spelare

Material: 1 väst/spelare som man fäster i byxan som en "svans"

Anvisningar

Spelarna ska driva bollen förbi mittzonen över till andra sidan.

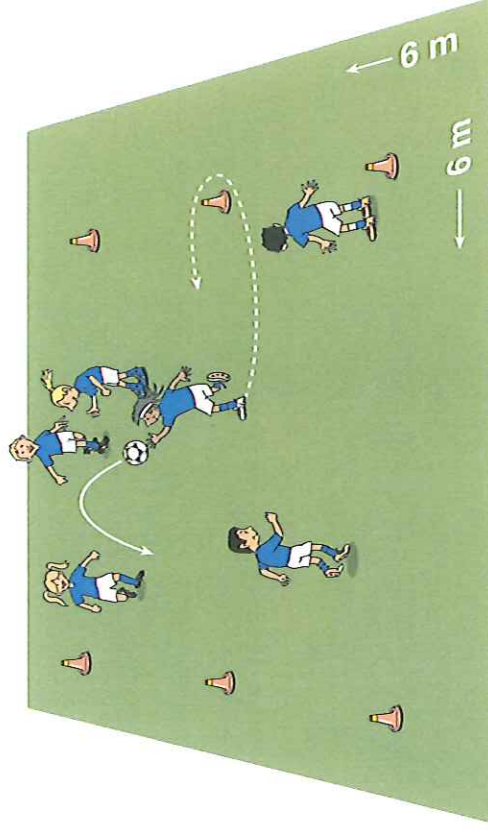
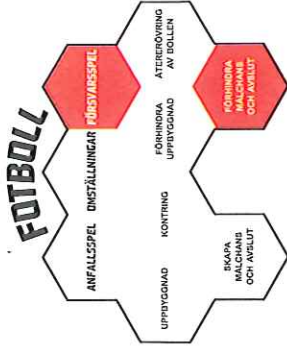
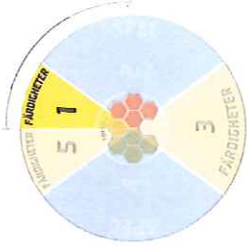
Försvarsspelaren, "jägaren" i mittzonen, ska försöka rycka "svansen" från spelarna när de driver genom mittzonen.

Varje spelare räknar hur många gånger man kan driva bollen genom mittzonen utan att tappa "svansen".

Byt "jägare" i mittzonen ofta.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad

Försvarsspel – förhindra målchans och avslut – kasta, fånga, koordination

Varför

Lära in målbilden

Öva

Organisation

Yta: 6x6 meter

Boll: 1 boll

Spelare: 6

Material: 6 koner

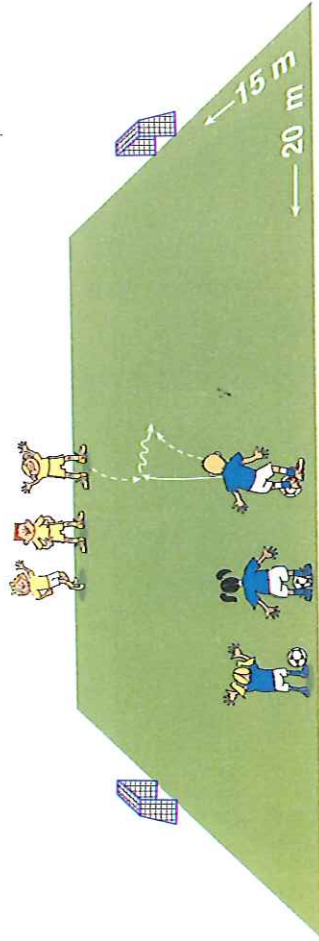
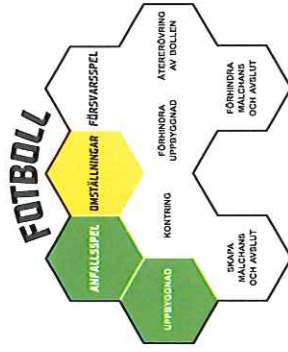
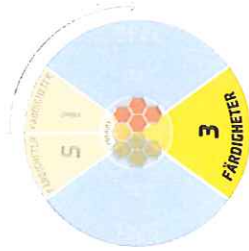
Anvisningar

En spelare har bollen i händerna och kastar till annan spelare som fångar den med händerna innan den tar i marken.

Därefter kryper den som kastat på händer och fötter runt valfri kona.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad – driva. riktningförändra och vända med press från försvarsspelare.

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret.

Frågeexempel:

Hur kan du komma bort från försvararen?

Vilken fot är bäst att använda i vändningen?

Öva

Organisation

Yta: 15–20x10–15 meter

Spelare: Minst 6

Mål: 2 minimål, 1x2 meter

Anvisningar

Blå spelare passar bollen till gul spelare.

Gul (anfallsspelare) utmanar blå

(försvarsspelare) och försöker göra mål i ett

av de två målen.

Om försvarsspelaren vinner bollen blir denne

anfallsspelare och anfallsspelaren

försvarsspelare.

Övningen pågår till bollen är i mål eller utanför

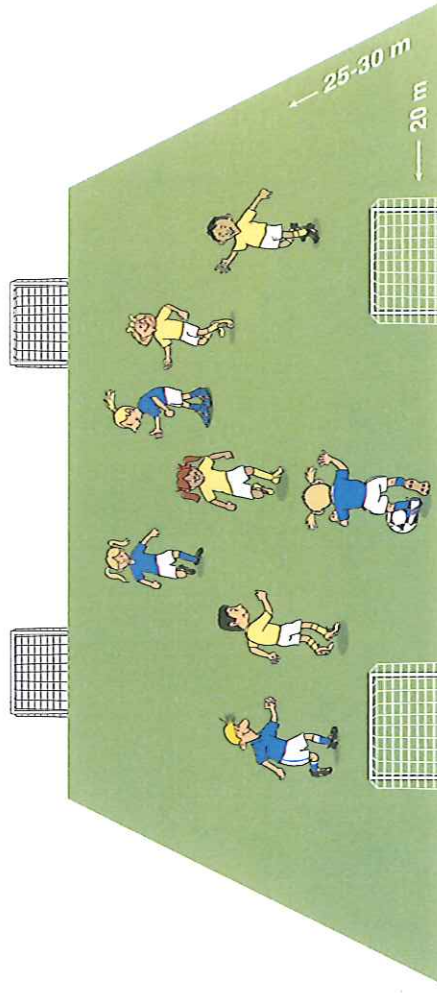
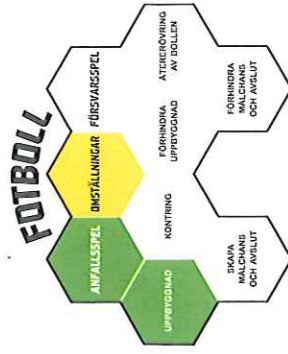
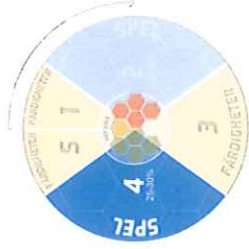
planen.

Spelarna byter led efter varje match alt efter

en viss tid.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad

Anfallsspel – uppbyggnad

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

När kan du driva bollen framåt?

Vad kan bollhållaren göra för att ta sig förbi sin

motståndare?

Öva

Organisation

Yta: 20x25–30 meter

Spelare: 8 (4 mot 4)

Mål: 4 minimål, 1x2 meter

Anvisningar

Smålagsspel

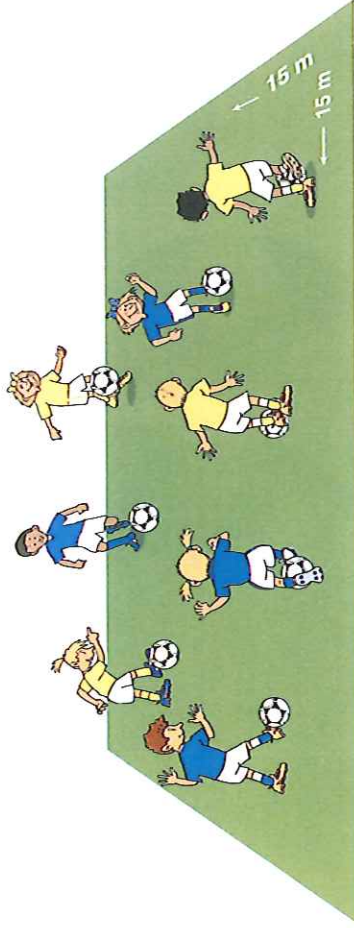
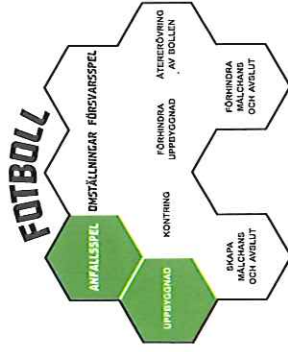
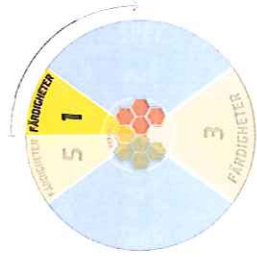
Spelet startar om med passning eller

dribbling.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1



Vad
Anfallsspel – uppbyggnad – driva, riktningförändra, vända, perception, koordinat

Varför
Lära in målbilden

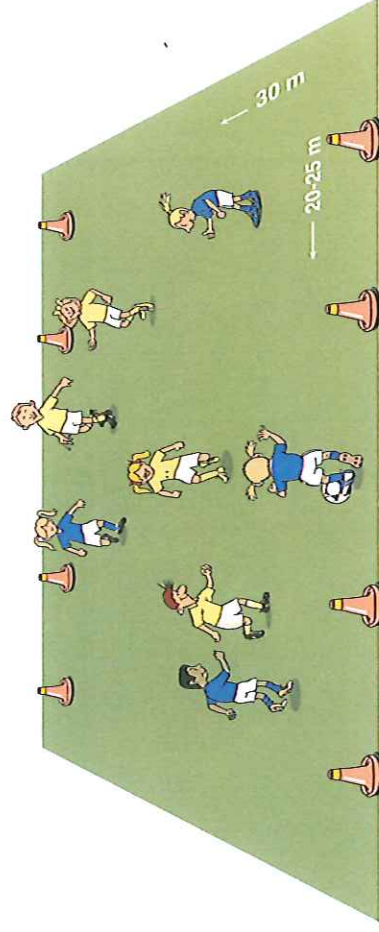
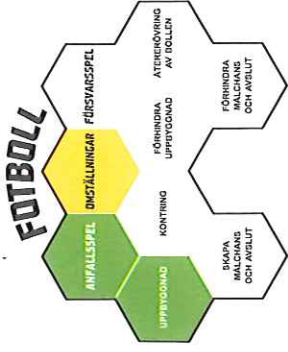
Hur
Se målbilden och teknikregistret
Frågeexempel:
Vad kan du göra om det står en spelare framför dig?
Vilka delar av foten kan du använda för att driva och vända?

Öva
Organisation
Yta: 15-20x15-20 meter (beroende på antal spelare)

Anvisningar
Spelarna driver, vänder och riktningförändrar inom spelytan.
Kombinationer av insida, utsida och sula.
Exempel insida – utsida, Utsida – sula – (fotbyte) – utsida – sula (fotbyte)

Sammanfattning
Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 1



Vad
Anfallsspel – uppbyggnad

Varför
Lära in målbilden

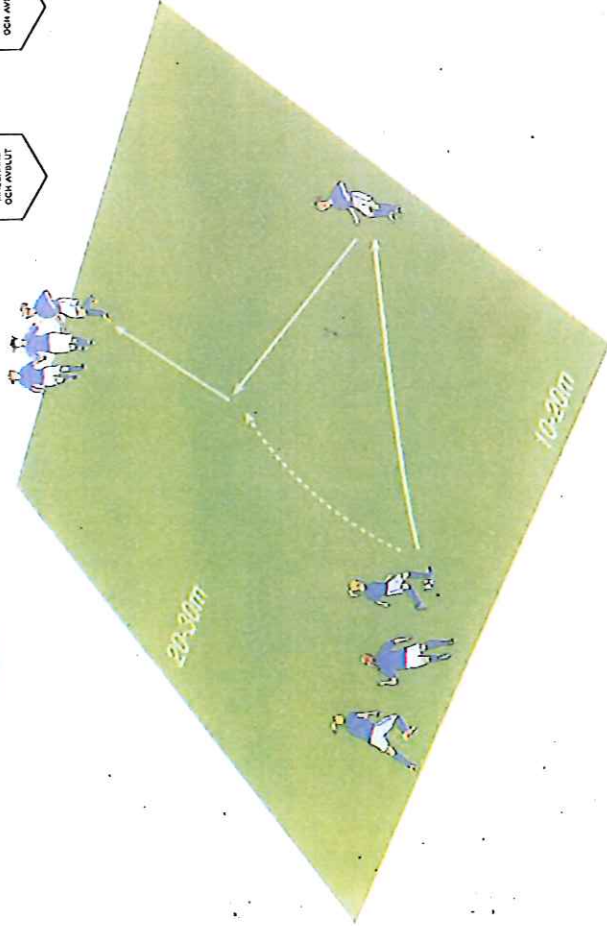
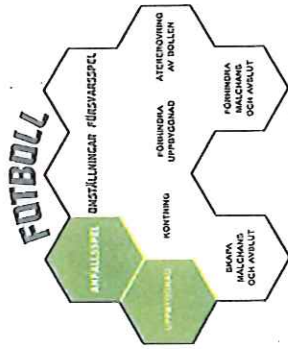
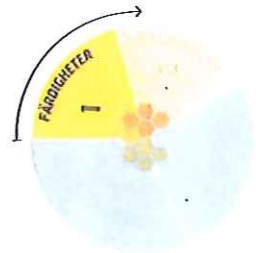
Hur
Se målbilden och teknikregistret
Frågeexempel:
När kan du driva bollen framåt?
Vad kan bollhållaren göra för att ta sig förbi sin motståndare?

Öva
Organisation
Yta: 20x25-30 meter
Spelare: 8 (4 mot 4)
Mål: 4 konmål à 5 meter

Anvisningar
Smålagsspel
Mål görs genom att driva bollen genom och stanna den i ett av motståndarnas två mål.
Spelet startar om med passning eller dribbling.

Sammanfattning
Återkoppling till vad, varför och hur

EXEMPELÖVNINGAR NIVÅ 3



Vad
Anfalls spel – uppbyggnad – passning, mottagning och passningsspel

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Vilken del av foten ger dig bäst precision i passningarna?

Var gör du dig spelbar om den centrala spelaren är felvänd?

Öva

Organisation

Yta: 20–30x10–20 meter

Spelare: 5–7

Anvisningar

Första spelaren i ledet passningspelar tillsammans med central spelare över till motsatt sida och ställer sig sist i ledet på motsatt sida.

Den centrala spelaren stannar kvar i sin position.

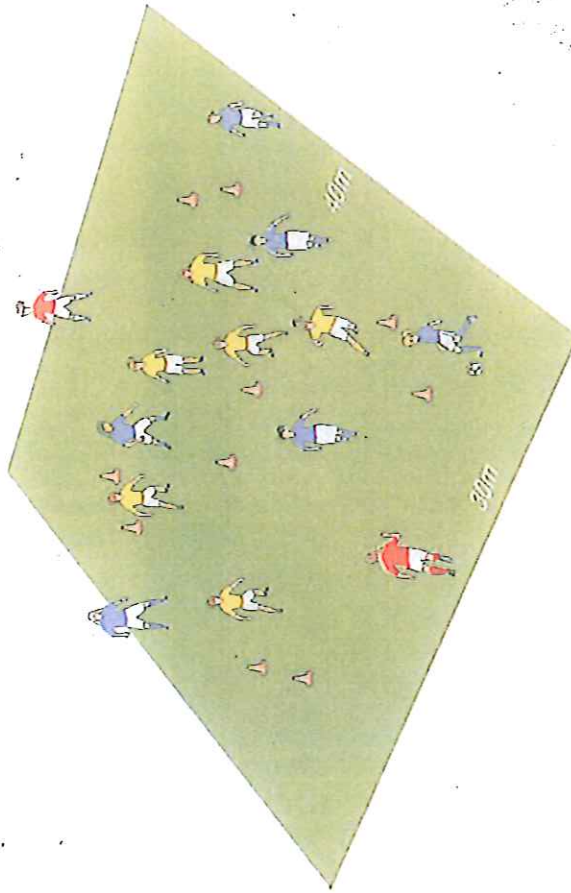
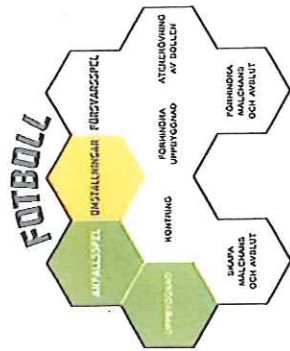
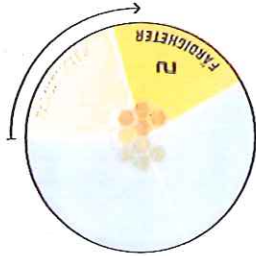
Övningen vänder

Byt den centrala spelaren efter en viss tid.

Variant: Två centrala spelare

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur



Vad

Anfalls spel – uppbyggnad – passningsspel

Varför

Lära in målbilden

Hur

Se målbilden och teknikregistret

Frågeexempel:

Hur kan du skapa tid som bollhållare?

Vad är en bra mottagning?

Anvisningar

Anfallande lag strävar efter att behålla bollinnehavet och göra mål.

Mål görs genom att passa bollen genom ett av dem små konmålen till en medspelare som tar emot bollen med kontroll.

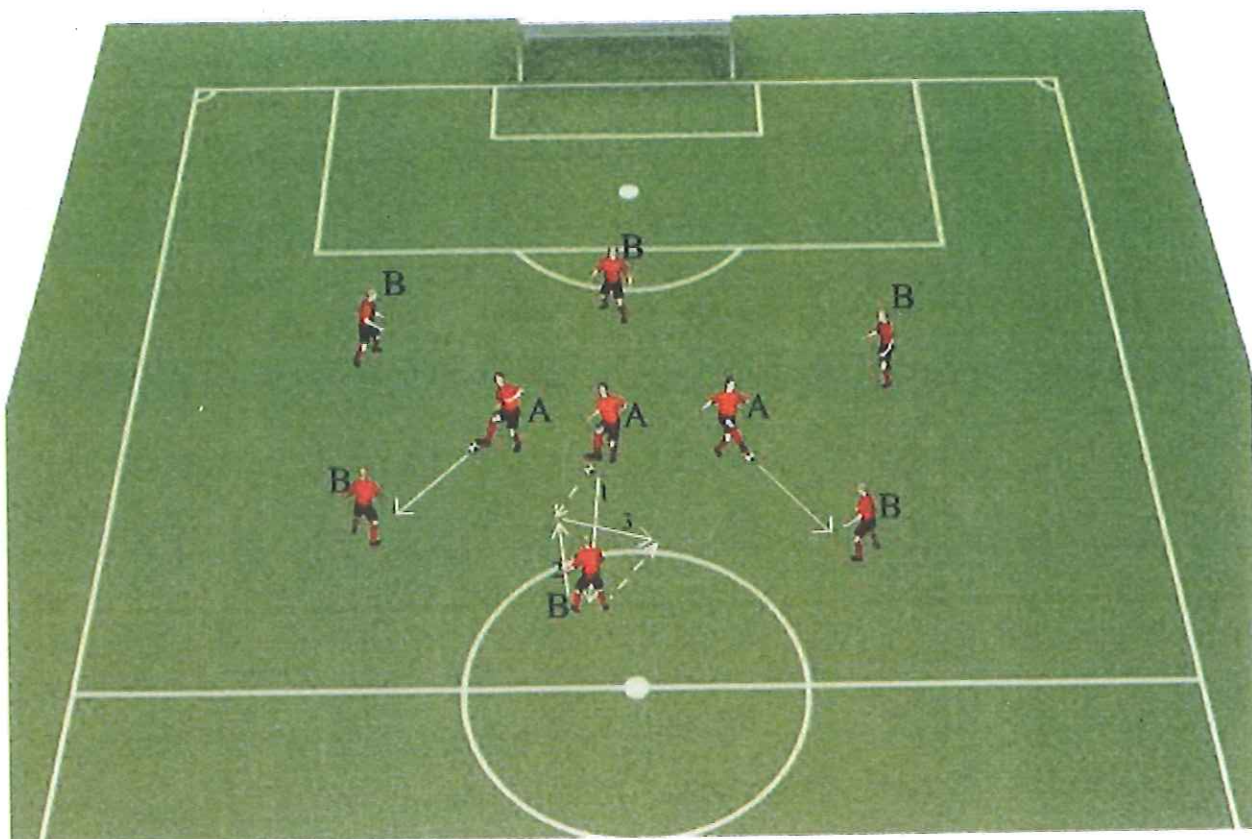
Det är inte tillåtet att göra två mål i rad på samma mål.

Målvakterna är extra anfallsplayare och spelar med det lag som har bollen.

Spelet startas om från en uppgivare vid sidlinjen.

Sammanfattning

Återkoppling till vad, varför och hur



Direktpassning

Syfte

Direktpassning

Organisation

Ett antal spelare utan boll bildar ring. 3-4 spelare med boll inne i ringen.

Anvisningar

A passar B, som försöker direktpassa tillbaka till mötande A, som ånyo passar B.
A och B byter plats.
B söker någon ny spelare för direktpass.

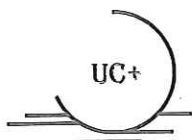
Instruktionspunkter

- Direktpass.



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.



Vecka 1



VAD

Passningsspel (tillslag)
Speluppfattning

VARFÖR

Ett bra tillslag är en förutsättning för ett bra passningsspel. då det är högre chans att bollen kommer dit den ska och att risken att den bryts av motståndare blir mindre.

HUR

Vilken betydelse har ett bra/mindre bra tillslag för det egna lagets passningsspel?
Vilka blir konsekvenserna av för löst slagna passningar?

Instruktionspunkter (HEL-DEL-HEL)

Stödjefot bredvid bollen

Spännfoten

Olika benpendel

ÖVA

Organisation

Yta: 30 x 20

1-5 bollar

10-14 spelare

Anvisning 1

Fri rörelse med och utan boll. Vid läge, spela igenom en port till en valfri spelare som tar emot bollen på andra sidan. Spela med 3-4 bollar samtidigt.

Anvisning 2

2 lag, 1 boll

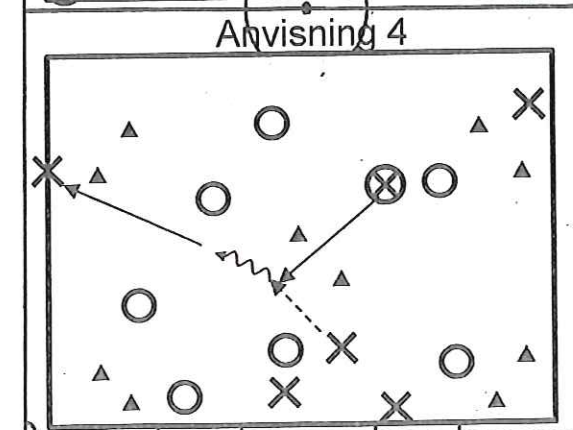
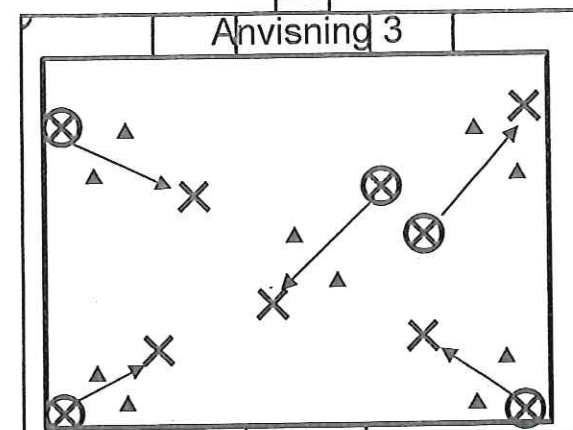
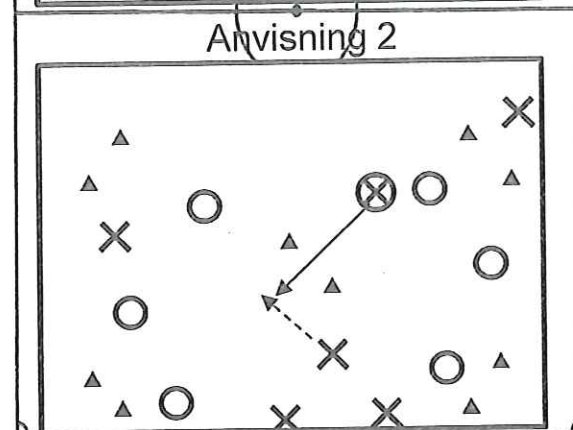
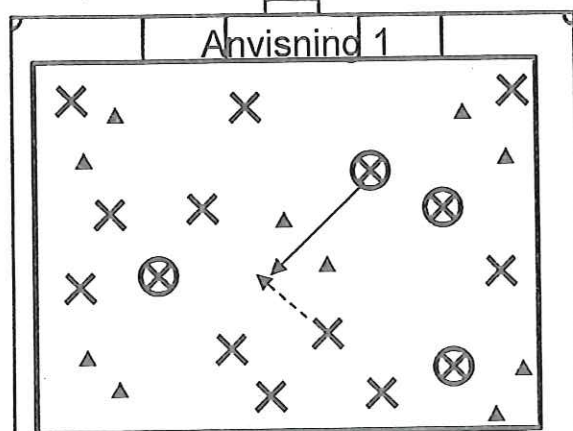
Fritt spel där spelarna gör mål genom att passa igenom valfri port och en medspelare tar emot bollen på andra sidan. Laget försöker sedan gör mål på ett annat mål.

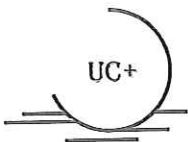
Anvisning 3

Bryt av och jobba isolerad tillslagsträning med spelarna. Börja med 2 tillslag för att sedan välja mellan 1 och 2. Kan eventuellt behövas läggas ut "extraportar". Återgå sedan till spelet (anvisning 2).

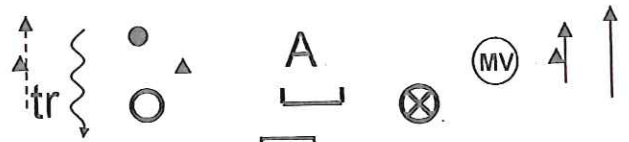
Anvisning 4 (i mån av tid)

Som anvisning 2 men "spel på tredje spelare" efter passerad port för att ett mål ska räknas.





Vecka 46



Uppvärmning

VAD

Driva/Dribbla/Finta

VARFÖR

Ett bra sätt att kunna vinna fria ytor på spelplanen samt slå sin motståndare.

HUR

Vilken fot använder du när du driver?

Använder du alltid samma fot, vad är det som avgör?

I match, när bör du driva alternativt dribbla?

ÖVA

Organisation

Tid: 10 minuter

Yta: 10 x 15 meter

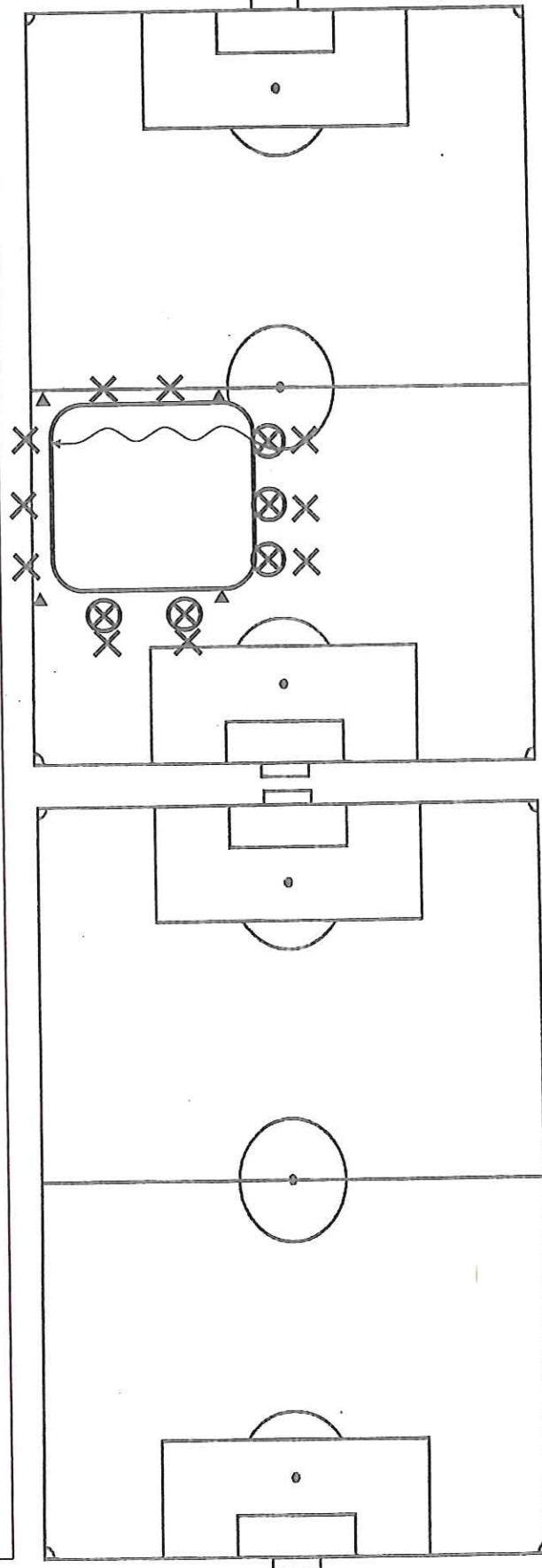
Ca 15 spelare (halvgrupp)

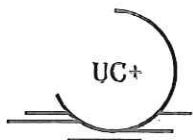
5 bollar

Spelarna är indelade i tre olika färger.

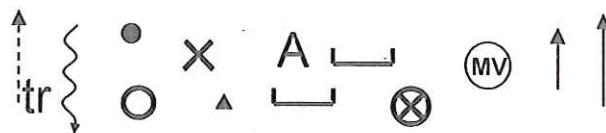
Anvisning 1

1. Driv över till led mitt emot på olika sätt (tillslag, finter m.m.) över till spelaren mitt emot, lämna över bollen.
2. Lämna inte över boll till spelare med samma färg som du.





Vecka 43



Övning 1

VAD

Passningsspel

VARFÖR

En förutsättning i spelet fotboll

HUR

Spelbar

Passningstempo

Speluppfattning

ÖVA

Organisation

6 st konmål

Yta: 40 x 20 m

4-6 spelare/lag

Anvisning 1

Två lag

Varje lag försvarar tre mål och ska göra mål på tre mål.

Varje lag har en spelare bakom respektive kortlinje som ska försöka förhindra att det blir mål.

Varje lag får använda sin "linjespelare" i passningsspelet.

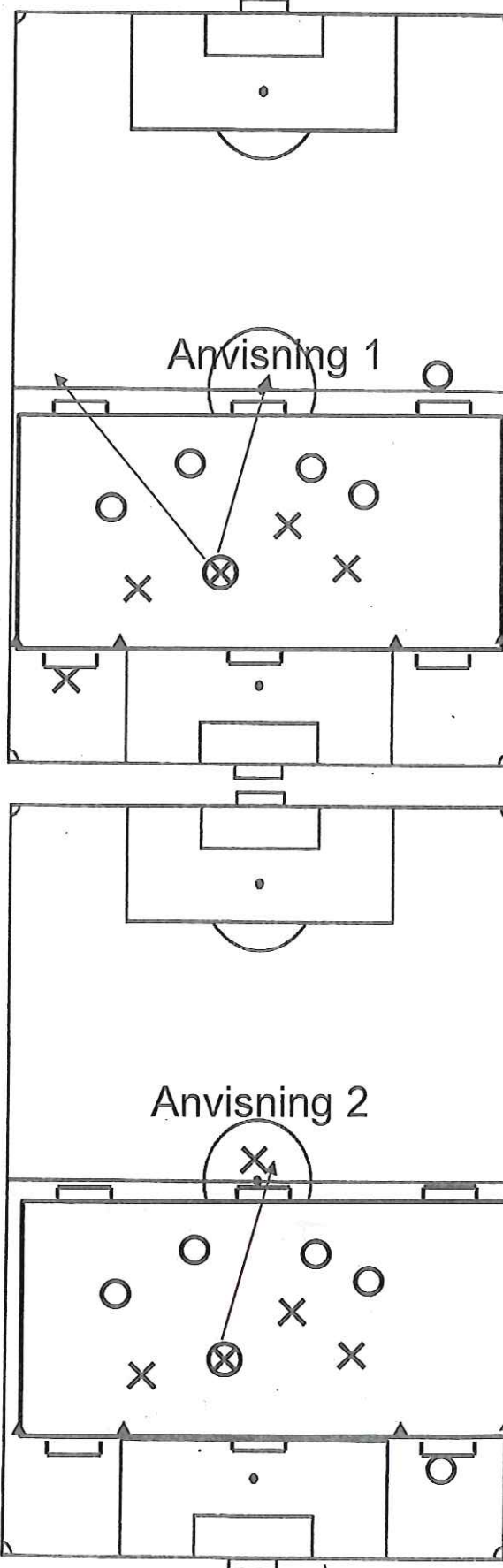
Linjespelare är rörlig bakom de tre målen.

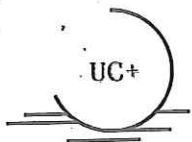
Anvisning 2

Samma princip som i anvisning 1. Men mål görs

genom att spela igenom ett mål och hitta

"linjespelaren".





Vecka 46



Station 2

VAD

Driva/Finta/Dribbla (1 mot 1)

VARFÖR

Ett bra sätt att kunna vinna fria ytor på spelplanen samt slå sin motståndare.

HUR

Driva: Utsida fot, skydda boll, hög hastighet,
Dribbla: Skydda boll, hög hastighet
Finta: Fintavstånd, "trovärdig" fint, skydda boll, tempoväxling.

ÖVA

Organisation

Yta: 30 x 15 (2st spelplaner)

1 bollar

6-8 spelare

Anvisning 1

Spela 3 mot 3. Mål görs genom att driva över motståndarnas kortlinje.

Anvisning 2 (5minuter)

Instruera i driv/dribbla/fintteknik och låt spelarna träna på det en stund.

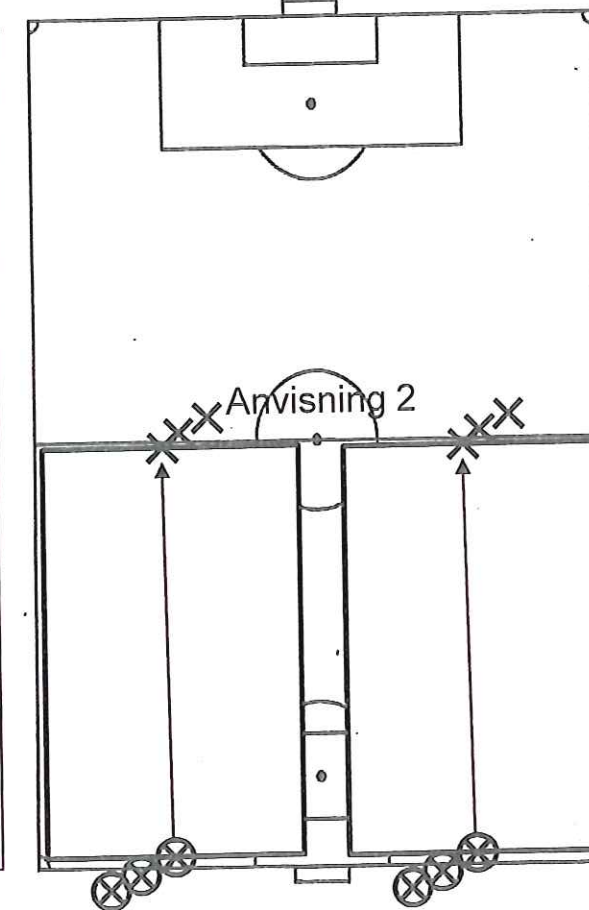
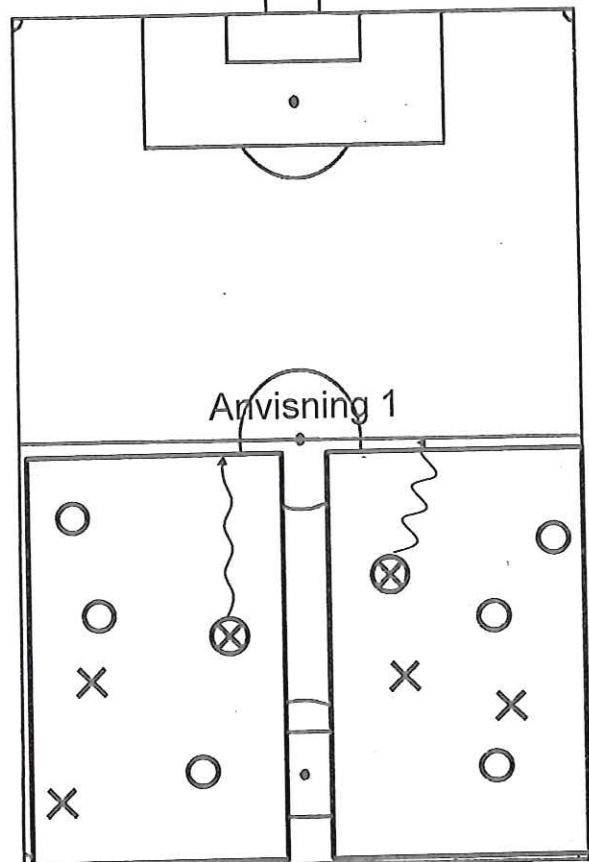
Bollhållare passar över bollen till spelaren mittemot, därefter 1 mot 1. Mål görs på samma sätt som i anvisning 1 och man spelar tills boll är ur spel.

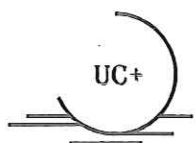
Byt led efter varje match.

Anvisning 3

Men samma anvisning som i anvisning 1

Låt spelarna möta andra lag.





Vecka 1

Uppvärmning

VAD

Teknikträning i rörelse

VARFÖR

I match är en spelare sällan stillastående, öva därför på tekniska momentet i rörelse.

HUR

Utför teknikmomenten med precision och tempo

ÖVA

Organisation

Ca 20 spelare/halvgrupp

Ca 8 – 10 bollar

Yta: 20 x 30 m

Tid: 30 min

Anvisning 1

Driv och passa valfri spelare, boll längs marken. Passa med olika delar av foten. Alla spelare i rörelse.

Anvisning 2

Kast till sig själv + valfri volley till en spelare utan boll. Bollhållare och mottagare i rörelse.

Anvisning 3

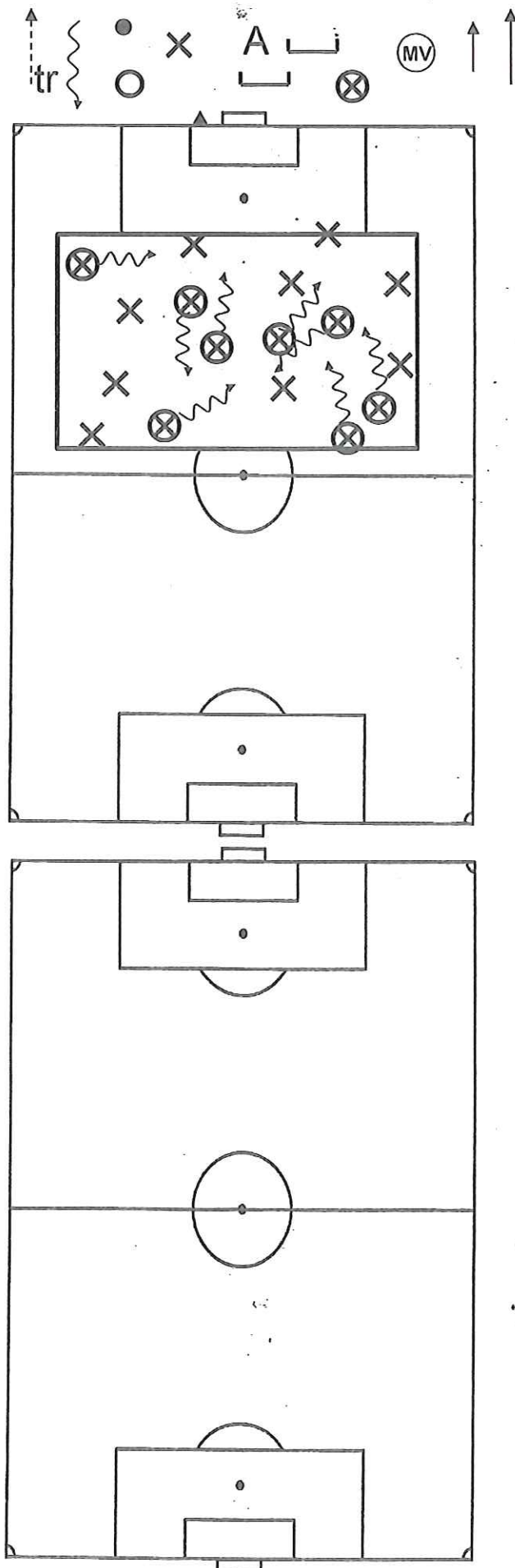
Kast till sig själv + nick till spelare utan boll. Alla spelare i rörelse.

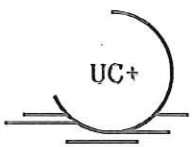
Anvisning 4

Kast till spelare utan boll, mottagaren väljer volley eller nick (detta görs två gånger så att det blir bollägarbyte). Alla spelare i rörelse.

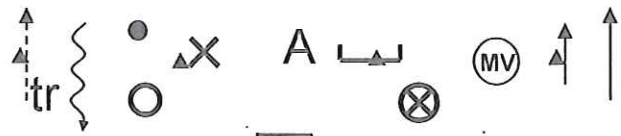
Anvisning 5

Valfria kombinationer! Alla spelare i rörelse.





Vecka 44



Station 1

VAD

Grundförutsättningar anfallsspel (speldjup, spelbredd, spelbarhet, spelavstånd)

VARFÖR

Förutsättning för att kunna bedriva ett bra passningsspel/anfallsspel.

HUR

Läsa av olika situationer (speluppfattning).
Förhålla sig till de olika förutsättningarna (planens form).
- Vilka möjligheter/risker medför en detta?

ÖVA

Organisation

Två lag, 5 spelare/lag

1 boll

Yta: 30 x 30m

Anvisning 1

Vanligt spel men där varje lag anfaller på två diagonala mål. Till exempel, ena laget försvarar gula mål och anfaller på röda mål.

Anvisning 2

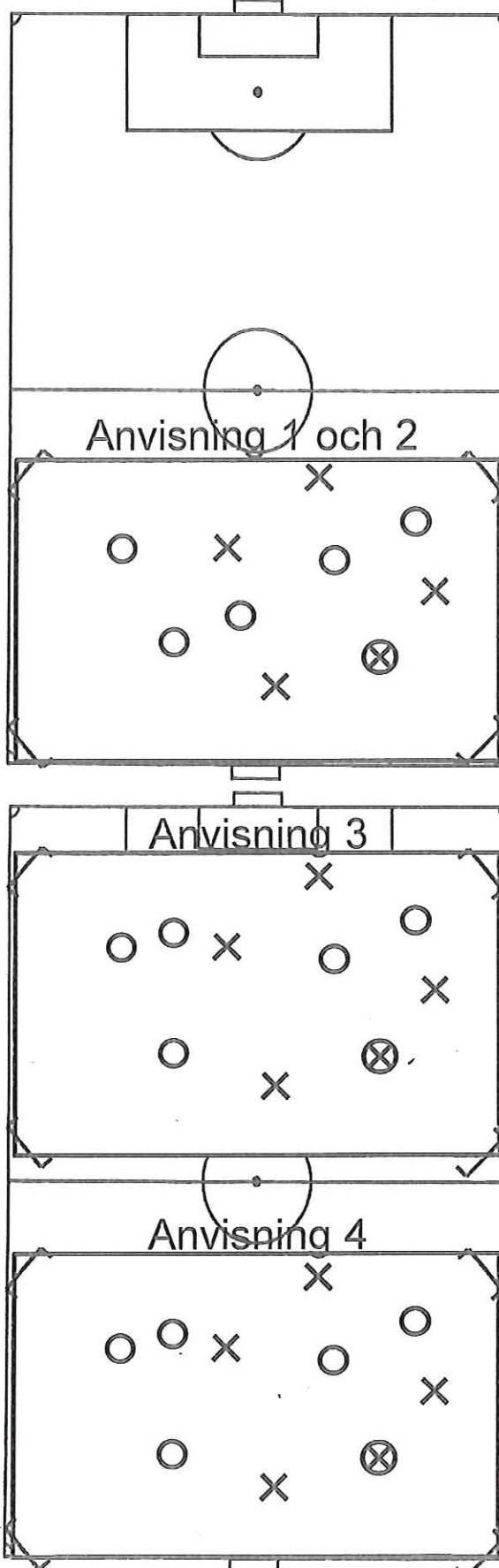
Samma som anvisning 1 men skifta mål för respektive lag.

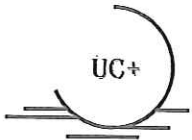
Anvisning 3

Smal och lång plan. Hur förhåller sig spelarna i anfalls/försvarsspelet?

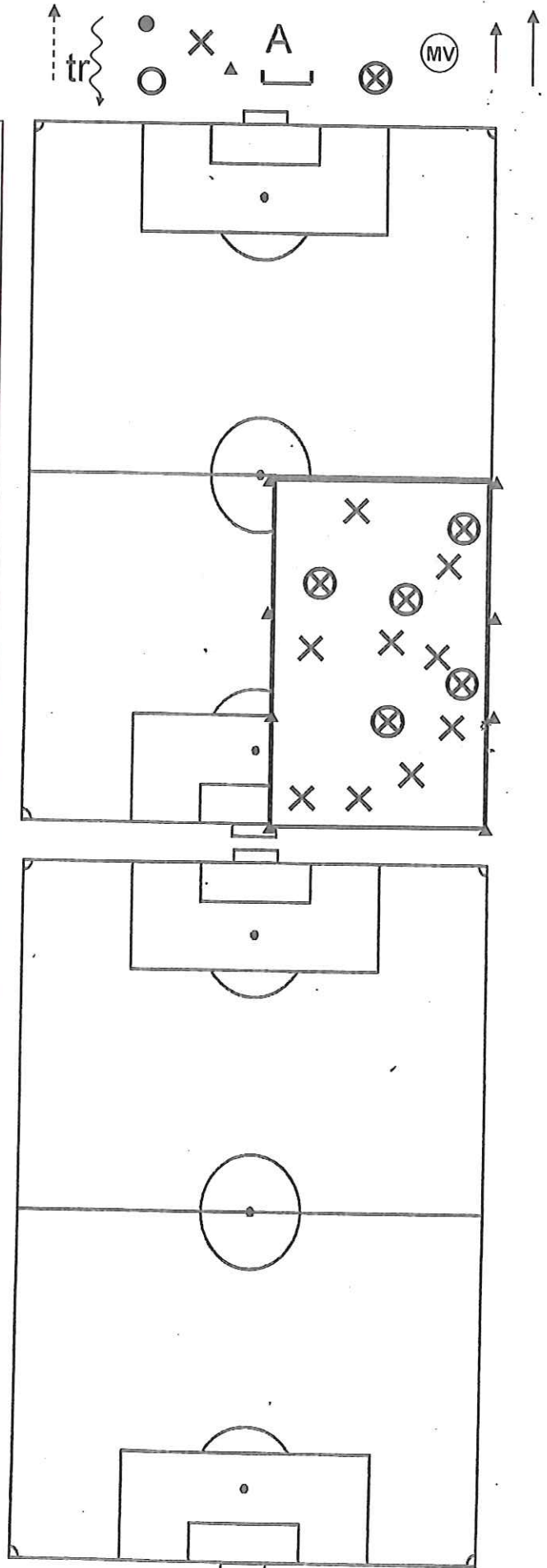
Anvisning 4

Kort och bred plan. Hur förhåller sig spelarna i anfalls/försvarsspelet?





Vecka 44



Uppvärmning

VAD

Uppfattning

VARFÖR

Spelarnas beslut fattas utifrån vad denne uppfattar ute på fotbollsplanen. Träna på att uppfatta mer.

HUR

Upp med blicken
Förbered dig innan du får bollen

ÖVA

Organisation

Yta: 15 x 35

Ca 12 st spelare

Varje grupp delas in i tre färger.

6-7 bollar

Anvisning 1

2 bollar per färg, passa endast egen färg. Max 3 tillslag

Anvisning 2

Spel på tredje spelare inom färgen. Max 3 tillslag

Anvisning 3

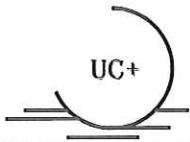
Passa vilken färg som helst men inte tillbaka till samma färg du själv fick passning ifrån. Allt utom 2 tillslag.

Anvisning 4

Spela två färger mot 1. Fritt antal tillslag för det lag som är ensamt. Ett eller två tillslag för övriga.

När det lag som är ensamt bryter, driv ut över valfri sidlinje.

Byt efter tid.



Vecka 42



Uppvärmning

VAD

Uppfattningsförmåga

VARFÖR

Uppfattningsförmågan ligger som grund för spelarens beslutsunderlag. Vi vill därför träna på att uppfatta mer.

HUR/FRÅGESTÄLLNINGAR

Vad är det som avgör vilket bo du väljer att stjäla boll ifrån ifrån?

Vrid på huvudet

ÖVA

Organisation

En kvadratisk zon på ca 15x15m med ett "bo" i varje hörn

Ett lag bakom varje bo

5-7 bollar

Anvisning 1

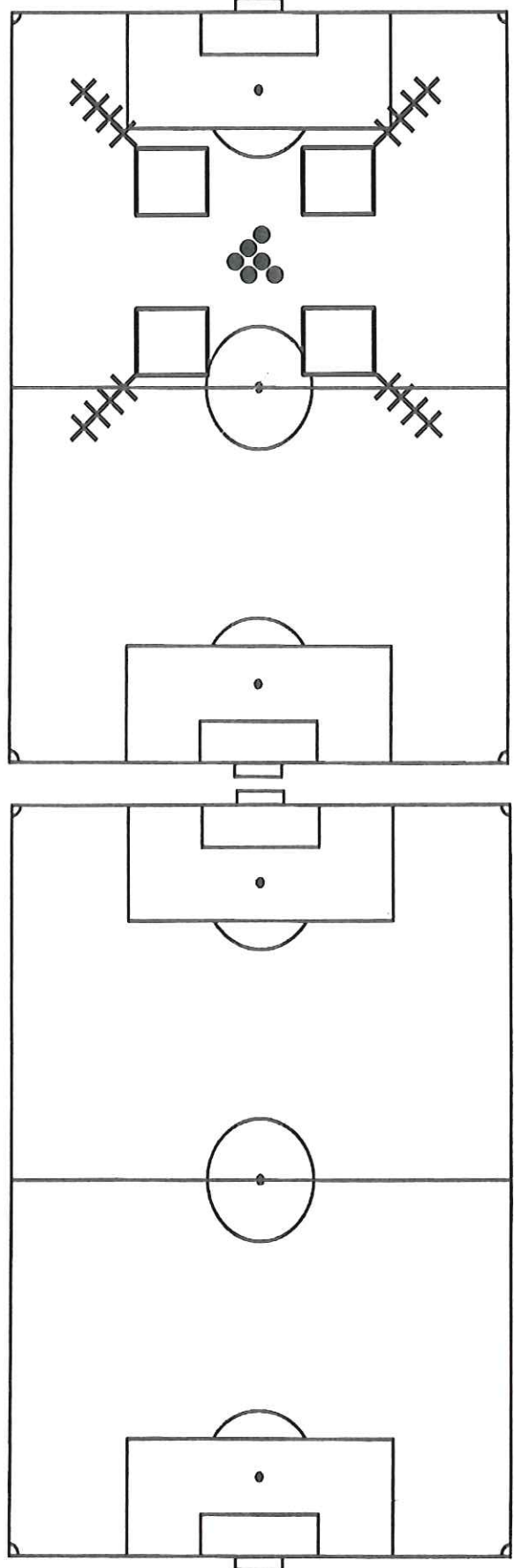
På given signal löper spelaren som står först i sitt led fram till mitten och greppar en boll och springer sedan tillbaka och lägger den i sitt bo. När bollen har lagts i boet springer nästa spelare i kön och gör likadant. När bollarna i mitten tar slut så hämtar man en boll ifrån valfritt bo.

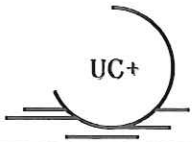
Leken går ut på att laget ska få ihop tre bollar som ligger i boet samtidigt.

(Variera svårighetsgraden med olika antal bollar i mitten)

Anvisning 2

Gör samma sak men spelarna driver bollen till eget bo.





Vecka 42



VAD

Passningsspel
Spelvändning

VARFÖR

Många av spelarnas beslut fattas utifrån vad denne ser och uppfattar ute på fotbollsplanen. Träna på att uppfatta mer

HUR

Varför kan en spelvändning vara bra?
Vad krävs för en spelvändning?
Vad blir konsekvenserna för en lyckad spelvändning?
Vad är en lyckad spelvändning, räcker det bara att byta kant?
På vilka olika sätt kan vi lyckas vända spelet?

ÖVA

Organisation

Två lag

1 boll

Yta: Kort och bred plan med fyra mål (enligt bild)

Anvisning 1

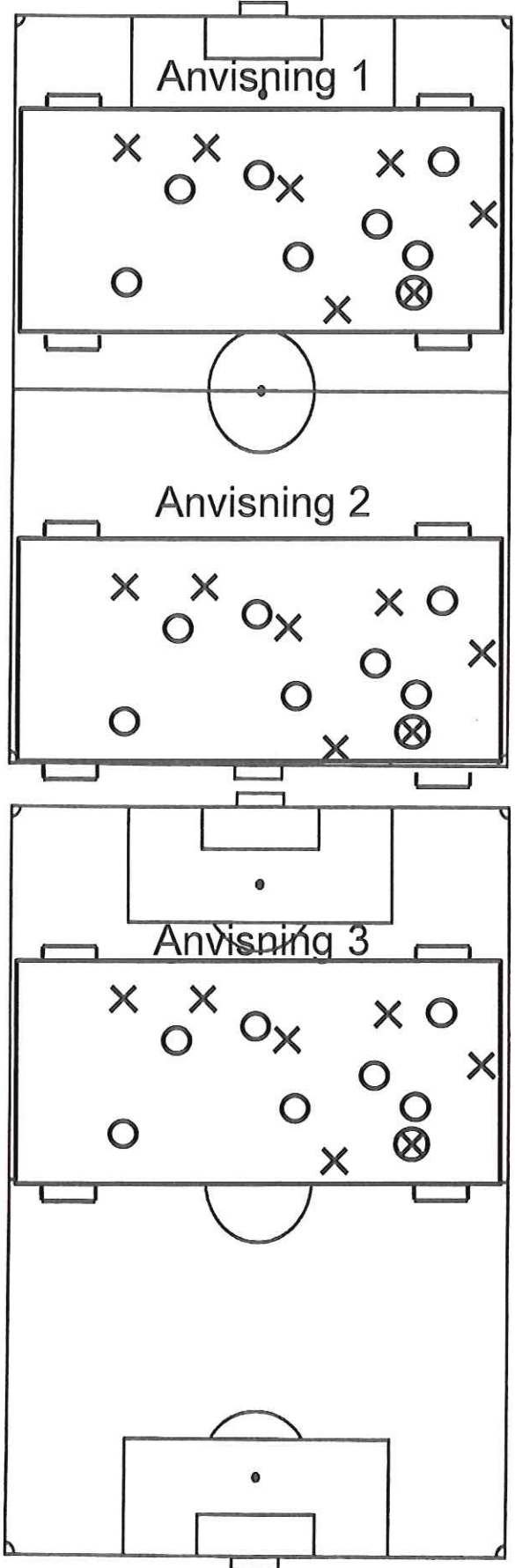
Smålagsspel med dubbla mål. Varje lag gör mål/försvarar två mål.

Anvisning 2

Smålagsspel med dubbla mål där spelarna ska göra mål i de två diagonala målen (se bild 2).

Anvisning 3

Återgå till vanligt spel enligt anvisning 1



LEK



Tunnelkull – blir man tagen står man still, lite bredbent, kommer en och kryper under benen blir man fri igen

Kramkull – blir man tagen står man still, får man sedan en kram blir man fri och får se upp igen

Sjukhuskull – blir man tagen lägger man sig ner, de andra ska då ta tag i armarna och benen och bära den som ligger ner till "sjukhuset" som består av fyra koner i mitten av planen, då blir man fri och frisk igen

Plåsterkull – där man blir tagen ska man sätta en hand. Blir man tagen igen gör man samma sak, blir man tagen en tredje gång så ska man göra en övning, till exempel 10 upphopp och så är man fri

Killerboll – två lag på var sin sida med en avgränsning emellan, en skumgummiboll, man ska försöka kasta bollen på det andra lagets fötter, de som blir tagna får ställa sig bakom det andra laget och hjälpa till att kasta på de andra

Pepparkakskull – barnen står två och två i armkrok i en ring, två stycken börjar med att en är tagare och en ska se till att inte bli tagen, den som ska akta sig ska efter ett tag armkroka i ett par (så de blir tre) och den som är längst på andra sidan av den som nyss sprang är den nya som ska akta sig. Blir man tagen innan man hinner armkroka i någon byter man roller

Kedjekull – en börjar som tagare, de andra ska försöka akta sig, blir man tagen tar man tagaren i hand och bildar en kedja. Man kan köra en lång kedja eller så att kedjan delar sig på två varje gång den blir 4

Under hökens vingar - Barnen står vid en linje, tagaren står en bit ifrån och ropar "under hökens alla vingar" barnen svarar "vilken färg" och ska sedan ta sig över till andra sidan utan att bli kullade, blir man kullad ansluter man sig till tagarna. De som har den färgen som är bestämd på sig får gå över till andra sidan utan att kunna bli kullad

Svarte man – friidrottsmonstret ett annat namn för det. Barnen står vid en linje, tagaren står en bit ifrån och ropar "vem är rädd för friidrottsmonstret" barnen svarar "inte jag" och ska sedan ta sig över till andra sidan utan att bli kullade, blir man kullad ansluter man sig till tagarna