

Fotbollsövningar

7-9år



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.



2 mot 1 – väggspel

Syfte

Inläring av väggspel.

Organisation

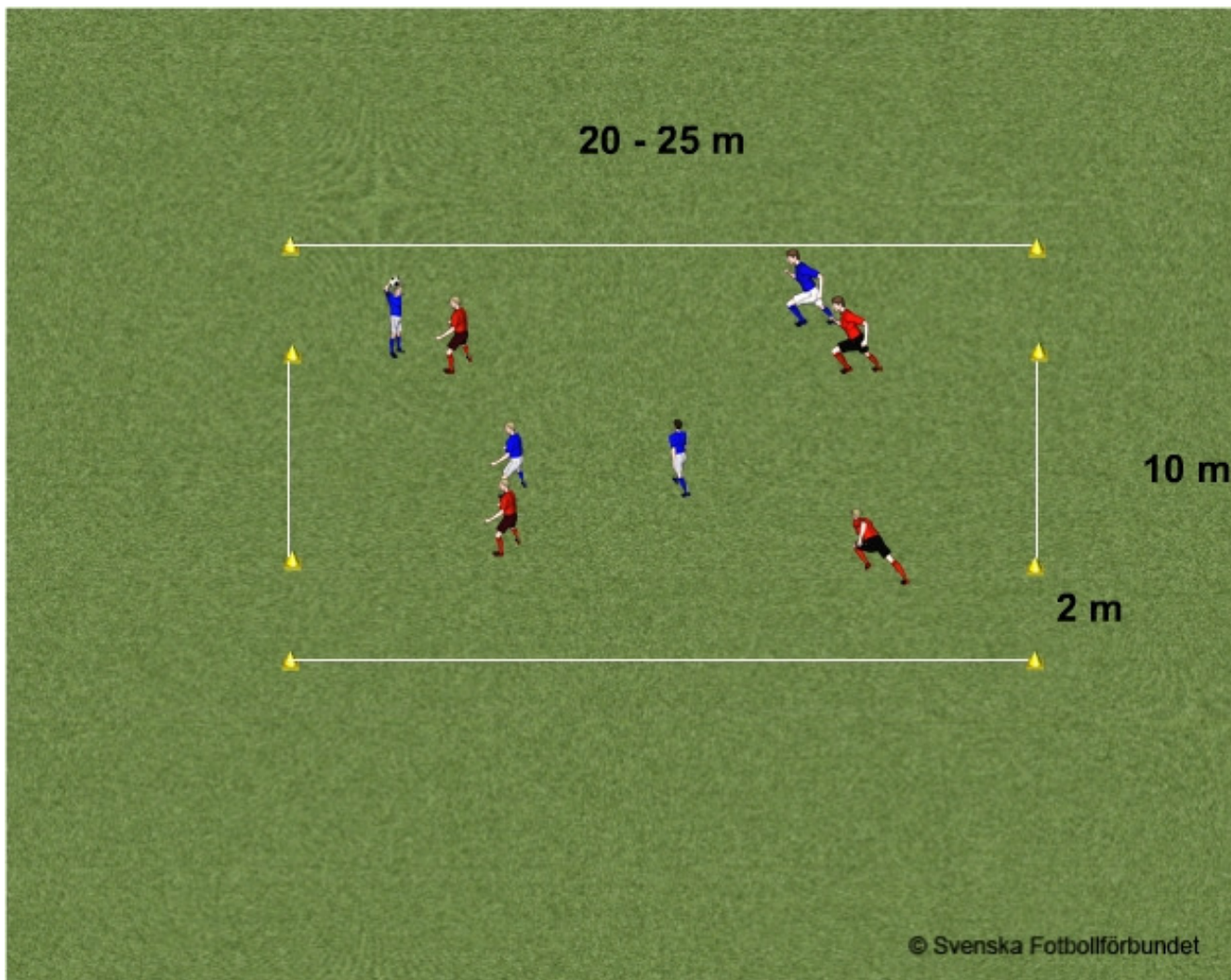
3 spelare.

Anvisningar

A passar B, som vänder och väggspelar med C.
B och C byter plats. Byt även uppgift för A efter en stund.

Instruktionspunkter

- Väggspel.



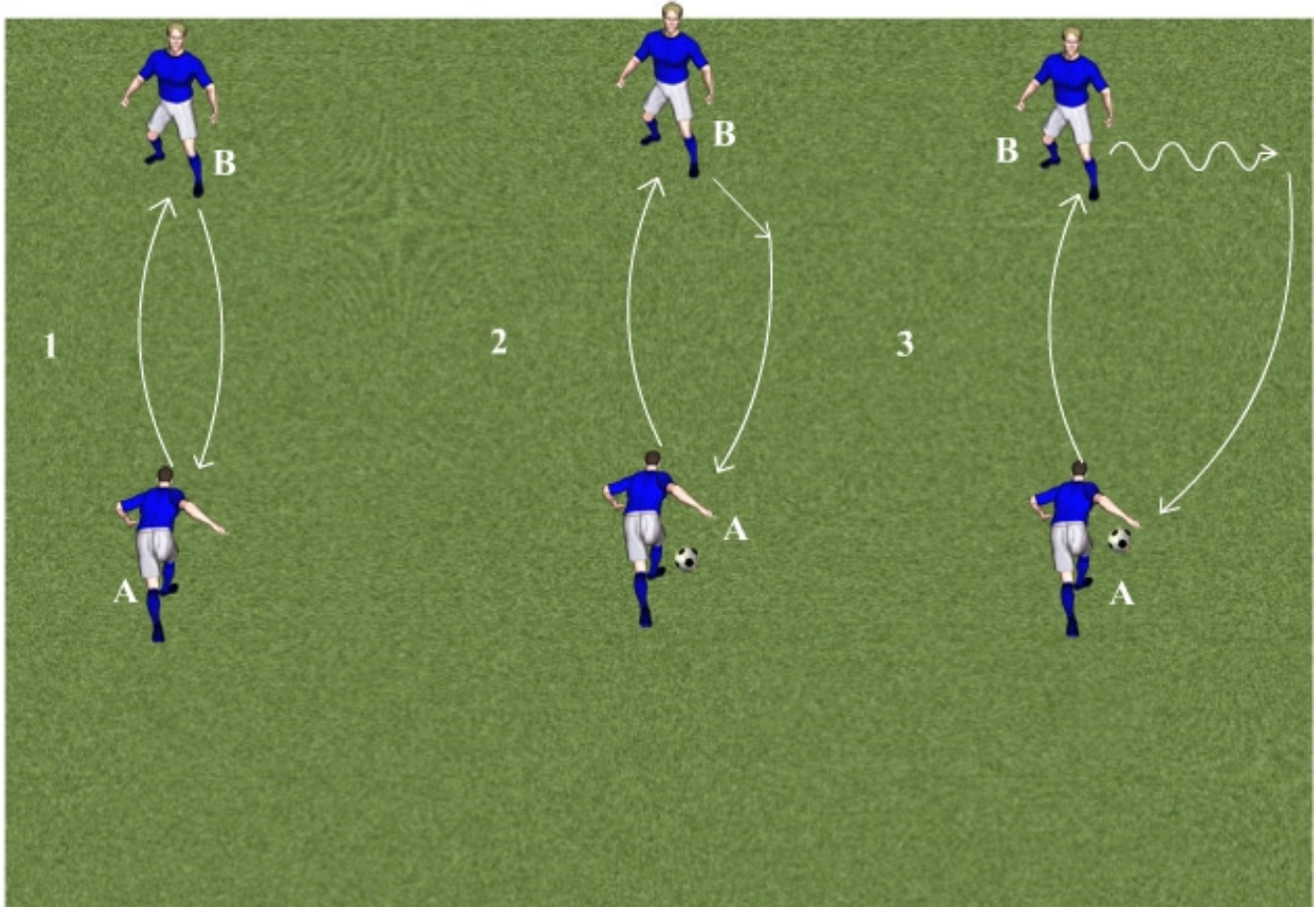
Doppboll

Organisation

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

Anvisningar

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



Insidespassning

Syfte

Passning – insidespassning.

Organisation

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

Anvisningar

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

Varianter

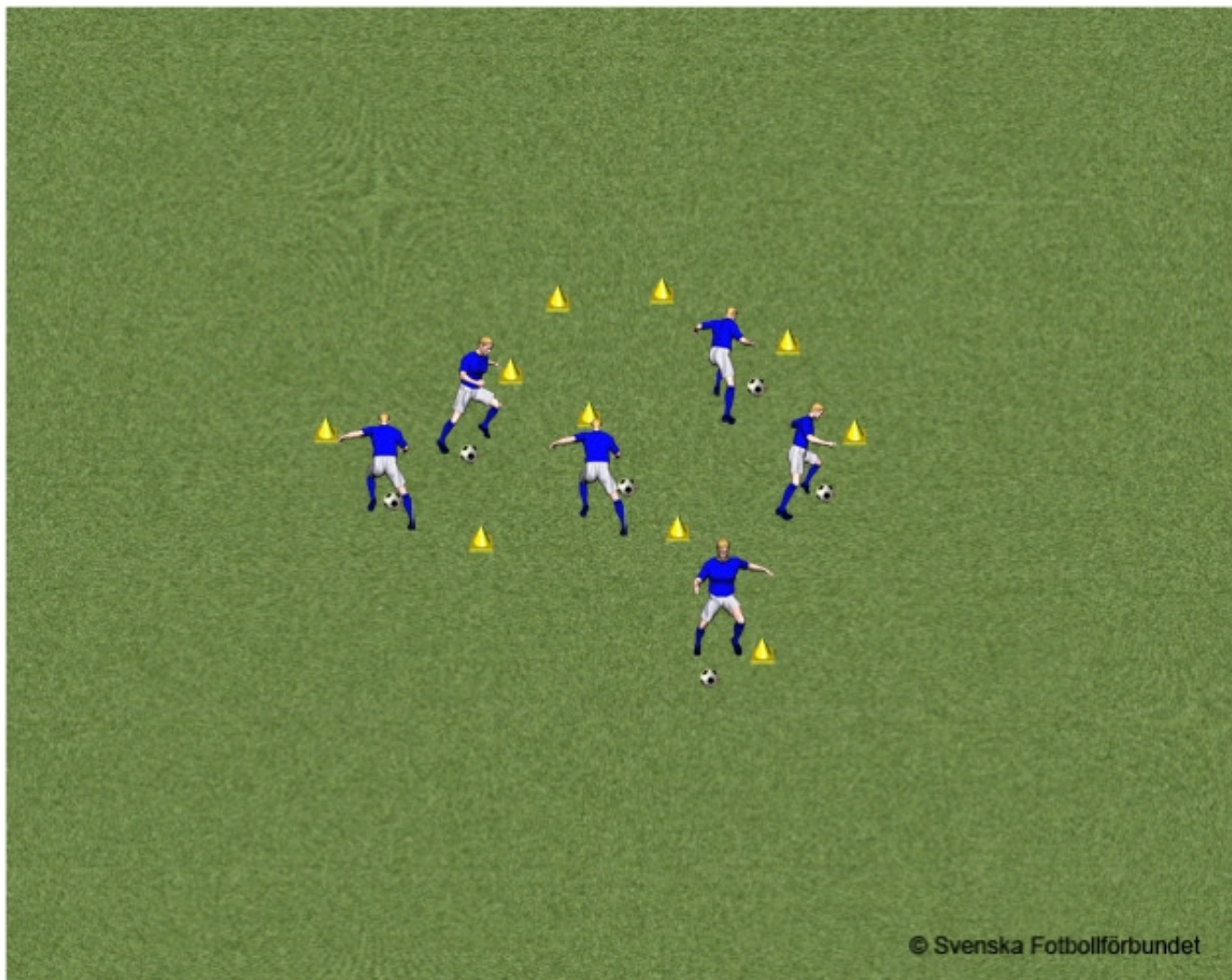
1. Direktspel.

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

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

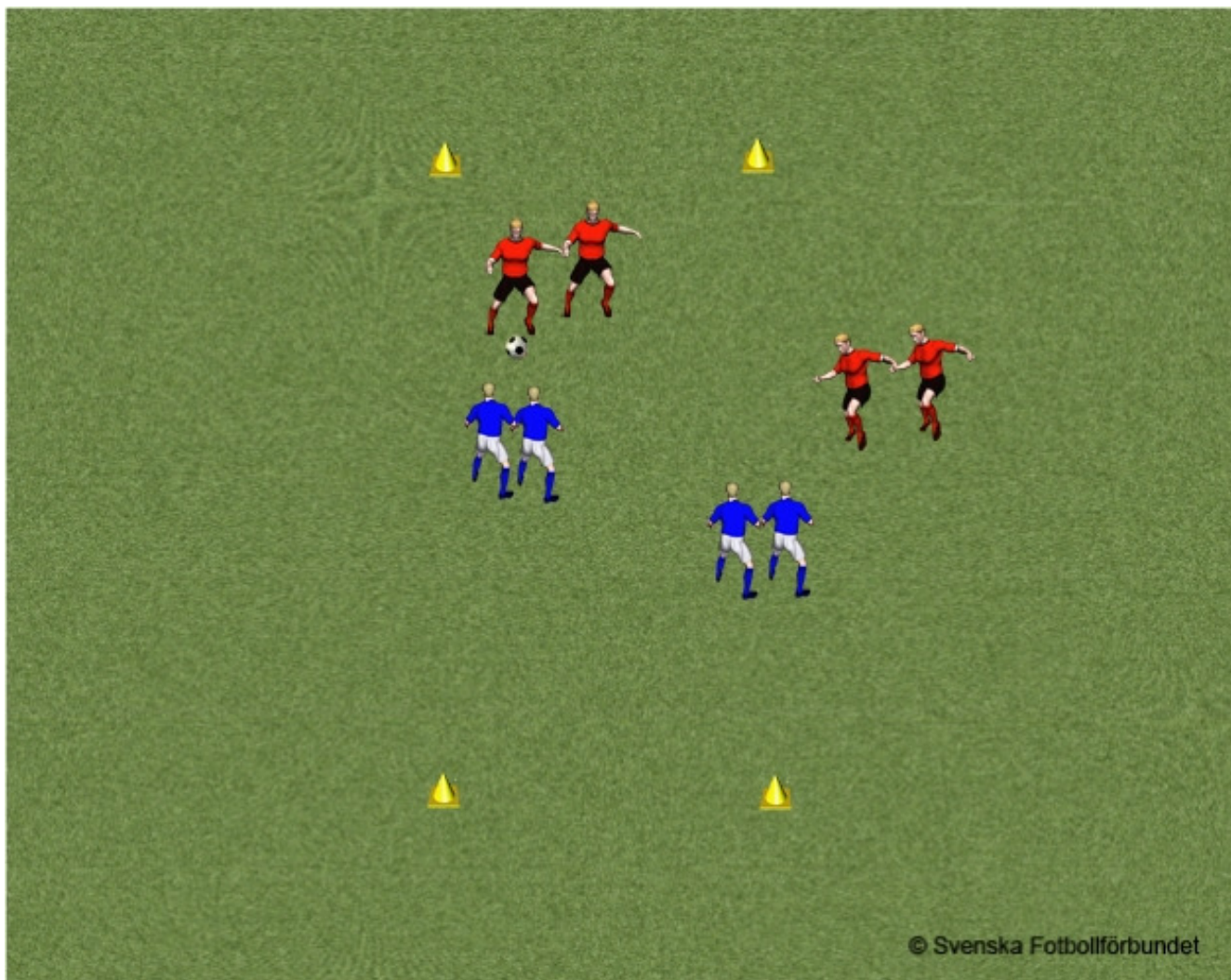
Instruktionspunkter

- Insidespassning.



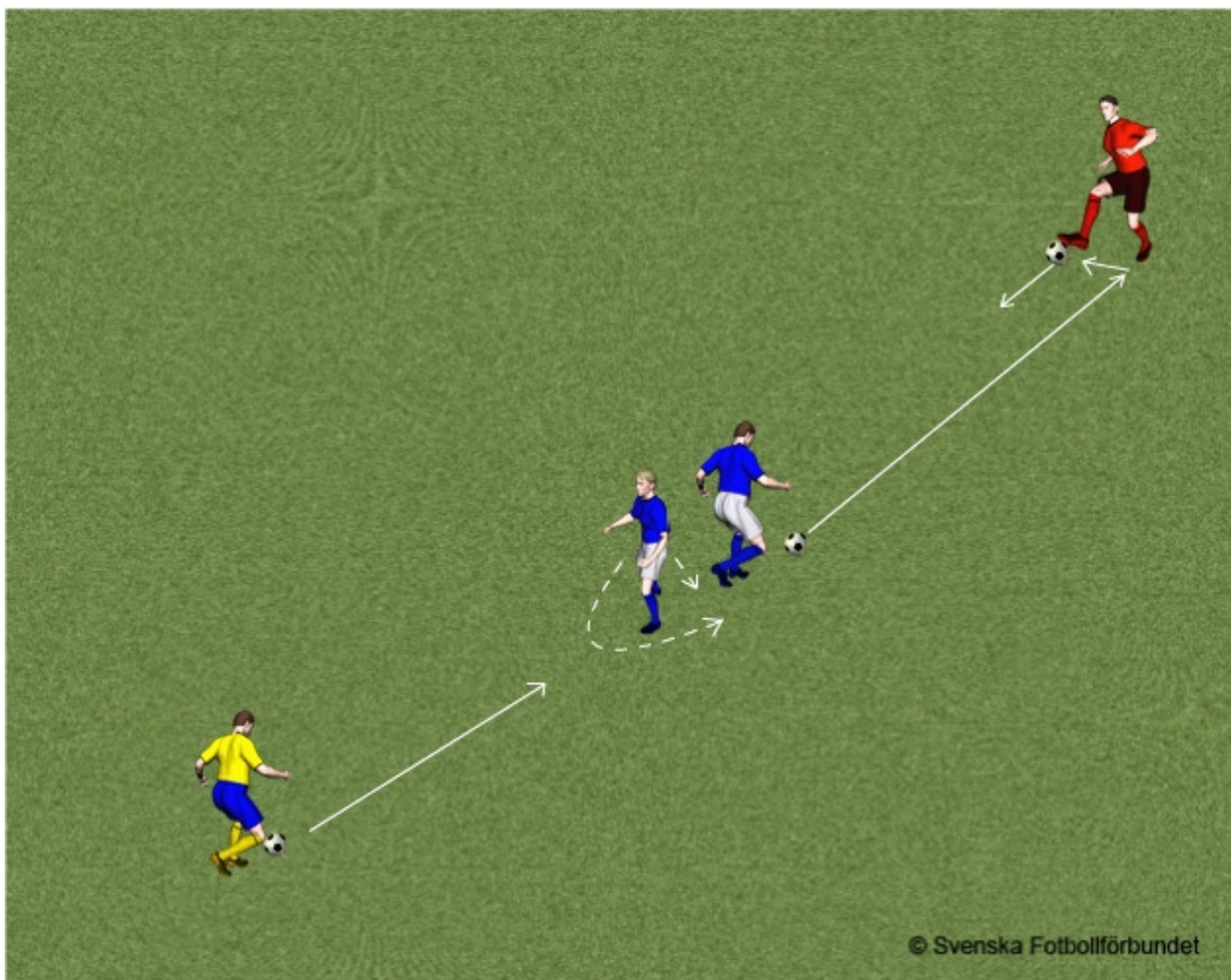
Konskog

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.



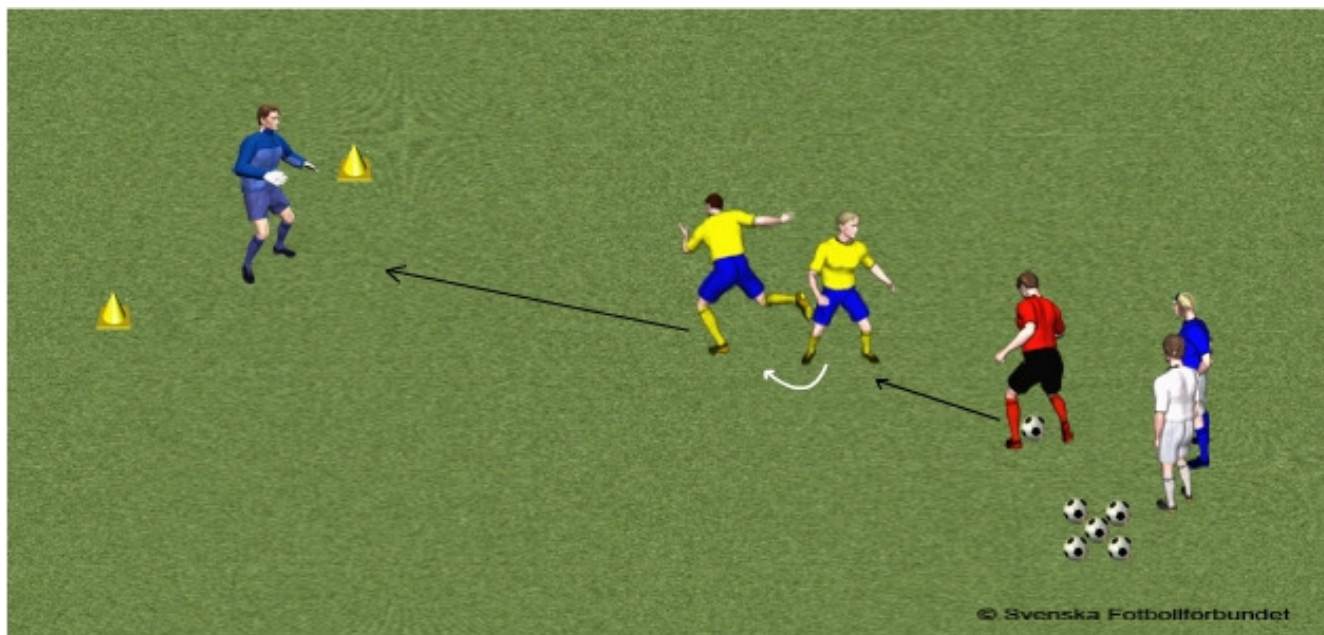
Parboll

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



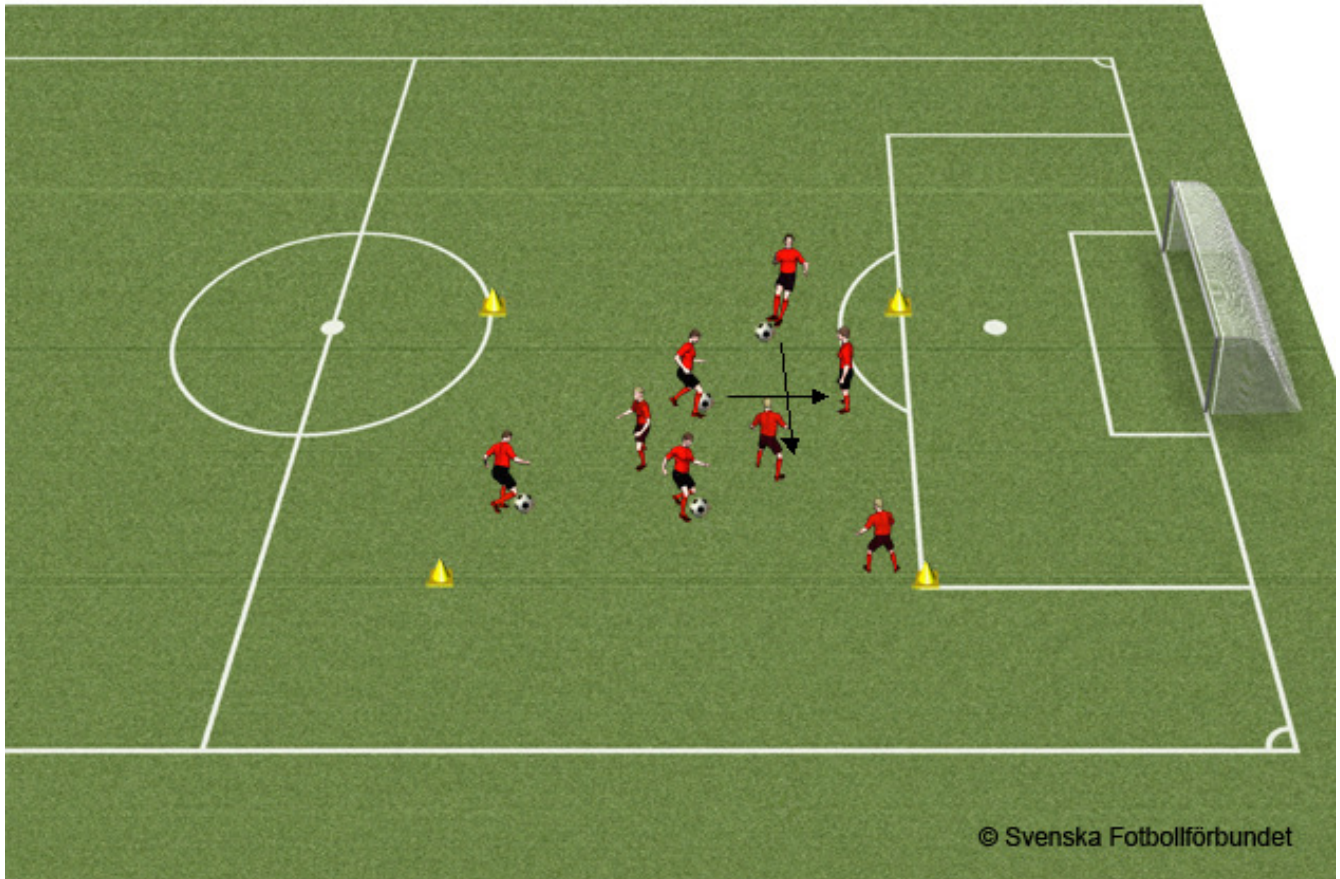
Passning, mottagning/vändning

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



Passning, mottagning/vändning, skott

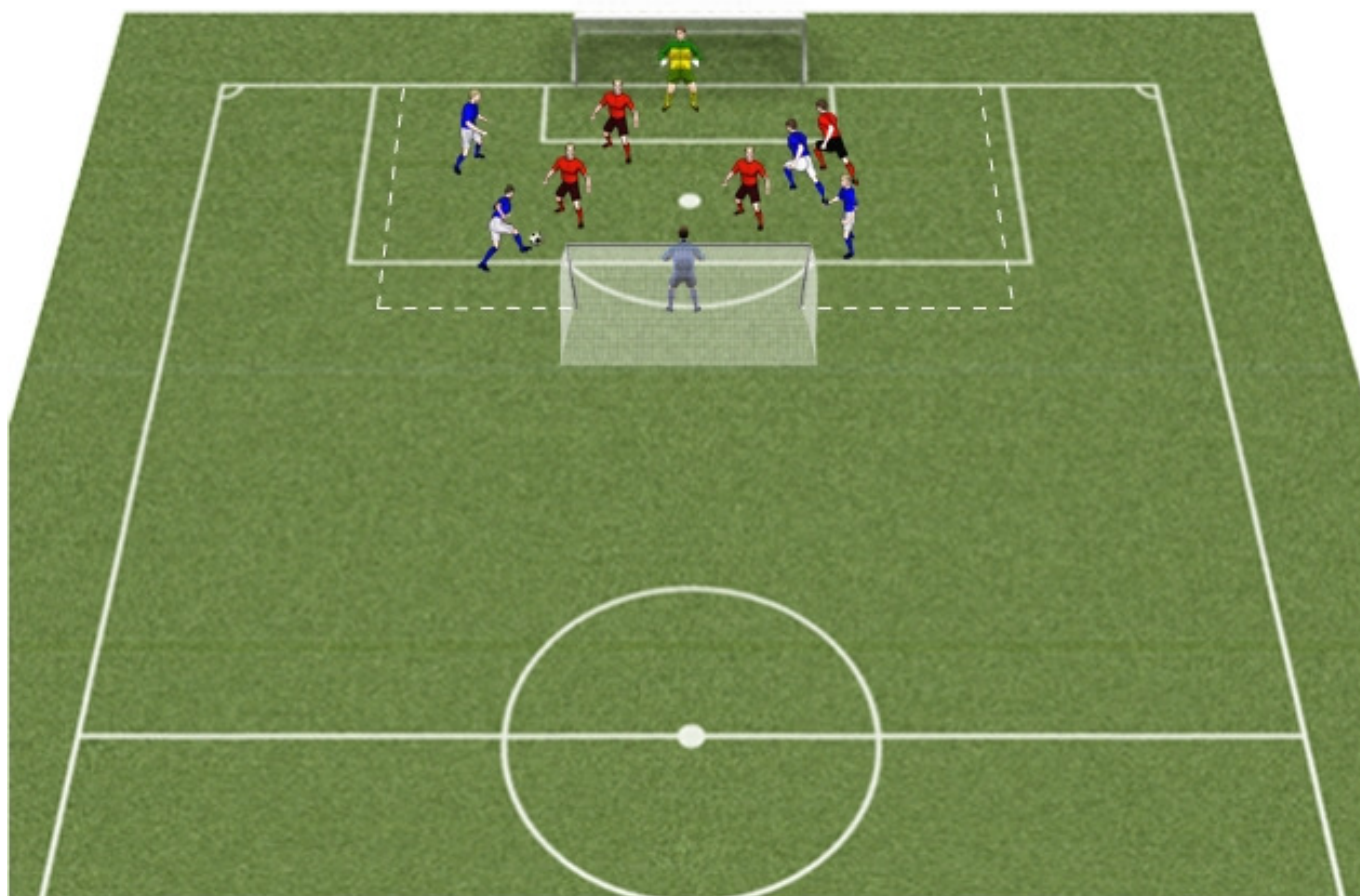
En spelare passar till en kamrat som tar emot, vänder och skjuter. Byt uppgifter.



Passning-mottagning

Hitta varandra

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



Spelträning

Syfte

Spel.

Anvisningar

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

Spelyta ca 20x30 meter.

Anvisningar

Vilket lag gör flest mål på 3 minuter?

Inga inkast, hörnor etc. Spelar något lag ut bollen startar andra laget

målvakt spelet

med ny boll.

Instruktionspunkter

- Kom snabbt till avslut.