



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

U8 ONSDAG PASS 1

Anfallsspel - Speluppbyggnad
3 övningar. Nivåer: 2

Driva, bollbehandling, Match

Övningar i träningspasset:

- 1 Uppvärmning insida/utsida
- 2 Driva med boll och vända 90 grader
- 3 Match 5 mot 5 med målvakt

UPPVÄRMNING INSIDA/UTSIDA

Vad?

Aktivering

Hur?

Öva använda insida/ utsida

Barnen går ihop 2 och 2
Avstånd mellan barnen 2-3 meter
Ett barn passar med breddsidan! mellan konerna till det andra barnet
Andra barnet tar emot med insidan av foten och för bollen utanför
Konan för att passa tillbaka med breddsidan. Byt sedan till utsidan

2.5 minuter Insida
Barnen byter plats
2.5 minuter insida
2.5 minuter utsida
Barnen byter plats
2.5 minuter utsida

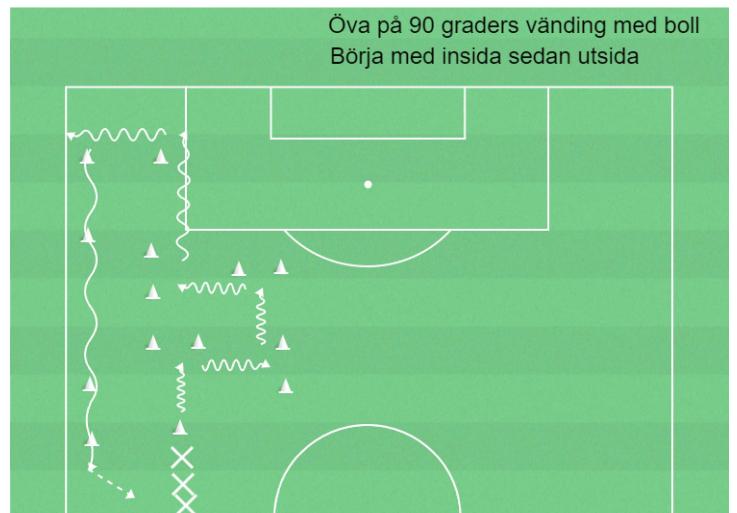
DRIVA MED BOLL OCH VÄNDA 90 GRADER

Vad?

Aktivering

Hur?

Börja med att vända med insidan av fötterna, byt därefter till utsidan av fötterna.



MATCH 5 MOT 5 MED MÅLVAKT

Vad?

Aktivering

