

## Innehåll

Inledning.....	5
Fotbollslekar .....	6
Tjuv & Polis.....	6
Vem är rädd för tränaren? .....	7
Svansjage .....	8
Prickskytte .....	9
Skaldjursfest .....	10
Samla ostbollar .....	11
Rävar och bönder .....	12
Engelsk stafett .....	13
Rutnäts-tennis .....	14
Löpduellen .....	15
Kull.....	16
Expressboll.....	17
Följa John.....	18
Fotbollstennis .....	19
Fotbollskubb .....	20
Fotbollsgolf.....	21
Fotbollsbrännboll .....	22
Dopp/Nick boll.....	23
Domarn' hur långt är det kvar? .....	24
Champions League .....	25
World Cup.....	26
Variant av jage med boll.....	27
Skattjage .....	28
Passningsövningar .....	29
Precisions passningar .....	30
Passningar runt en kvadrat.....	31
Passningsspel i cirkel .....	32
Passningar i kvartett.....	33
Passningsspel i trio .....	34
Passningar mellan konor .....	35
Romben .....	36

Huggormen.....	37
Y:et.....	38
Triangeln.....	40
Passningsvarianter mellan dubbelkolonn .....	41
Kombinationer i trio .....	42
Diamanten .....	43
Chip-pass över markpass.....	44
Kvadraten .....	45
Kvadraten variant .....	46
Maskeraden.....	47
Rättprocentarn .....	48
Spindelrektangeln.....	49
Väggboxen .....	50
Bollbehandling.....	51
Bollbehandling i yta .....	52
Dribblingar i bestämd bana .....	53
Dribblingar i fingerad yta.....	54
Dribblingar i krokig bana .....	55
Finteknik parvis i korridor.....	56
Grillen .....	57
Parvis finteknik i zigzagkorridor.....	58
Seriemoment i rytmiskt utförande.....	59
Stjärna i kvadrat .....	61
Teknik X:et .....	62
Teknikbana .....	63
Timing i överlämning.....	64
Tunnelsläppet.....	65
Uppvärmning med boll.....	66
Vändningar och medtagningar i synk.....	67
Vändningskvadrat.....	68
Finter .....	69
Finter i kvartett.....	70
Snittet .....	71
1vs1 och 2vs1 .....	72

Gatloppet.....	73
Fotbollssnabbhet.....	74
Snabbhetsstrid.....	75
Snabbhetsjage.....	76

## Inledning

Detta dokument syftar till att ge föreningens tränare/ledare en arsenal med övningar som man kan använda för att sätta ihop utvecklande, roliga och varierande träningar.

Vi kommer lista väldigt många olika fotbollsövningar i olika metoder (ex. på metoder: fotbollslek, passningsövningar, avslutsövning m.m.) Tanken är att man som ledare, beroende på vad syftet är, enkelt skall kunna plocka ihop olika övningar ifrån denna arsenal med övningar och kunna få en väldigt bra tränings om är hänvisad till syftet.

Förutom "rena" fotbollsövningar kommer vi även ge några exempel på hela träningar i våra tre "sektioner" som behandlar olika de övergripande syftena. Vi kommer även ha en tom säsongspanering, en tom veckoplanering och en tom träningsplanering för att man skall kunna använda dessa till att kunna planera efter vår Spelarutbildningsplan.

Förhoppningsvis kan denna arsenal med övningar ge våra tränare en trygghet i sitt ledarskap och därmed kunna utveckla våra spelare att bli väldigt duktiga fotbollsspelare.

Har man bra övningar som skall läggas till i arsenalen eller om man har testat några av dessa övningar och tycker att de bör justeras eller tas bort skall man inte tveka att ta upp detta så att vårt material växer och blir ännu bättre.

Lycka till med utvecklandet av föreningens ungdomar.

## Fotbollslekar

Att leka är nödvändigt för våra fotbollsspelare. I leken testas de deras gränser och utvecklas därför behöver våra spelare leka. Detta kapitel kommer att uppvisa ett antal fotbollslekar som passar stora som små fotbollsspelare. Fotbollslekarna passar bra som uppvärmning, nedvarvning eller just som ordet menar LEK.

### Tjuv & Polis



**Vad:** Bollbehandling under lek

**Varför:** En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

**Organisation & Anvisningar:**

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor, inte för liten.
- En tjuv med "stulen" boll
- En polis som jagar tjuven
- Tjuven skall försöka att finta bort och springa ifrån polisen
- Vid signal skall polisen vara en armlängdsavstånd ifrån tjuven för att få byta roll med tjuven

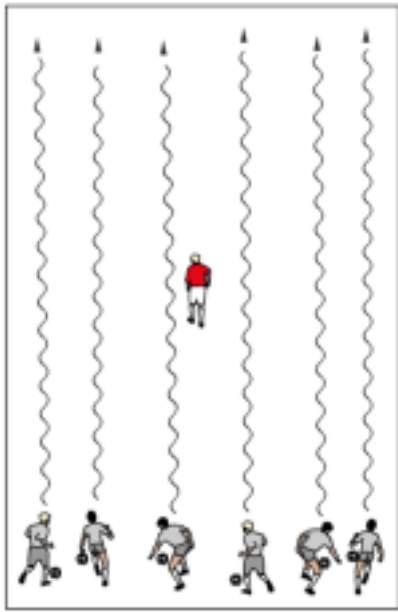
**Instruktionspunkter:**

- Bollen nära foten
- Titta upp (se polisen resp. tjuven)
- Riktningförändringar & tempoväxlingar
- Finta (t.ex. överstegsfinta)

**Generella tips & varianter:**

- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med näst bästa fot. Detta för att kunna utmana dem mer så de kan fortsätta att utvecklas.
- Polisen måste följa "den stulna bollen" så om två tjuvar byter boll måste polisen följa den andra tjuven

## Vem är rädd för tränaren?



**Vad:** Bollbehandling under lek

**Varför:** En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

**Organisation & Anvisningar :**

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten.
- Kona upp detta område
- En tränare står i mitten av ytan och skriker "Vem är rädd för tränaren?"
- Alla spelare ropar självklart "Inte jag!" och försöker att driva över till andra sidan utan att bli av med bollen (försvararen skall ha kontroll på bollen).
- Blir man tagen hjälper man tränaren att kulla de andra spelarna på samma sätt, detta gör att fler och fler blir försvarare.

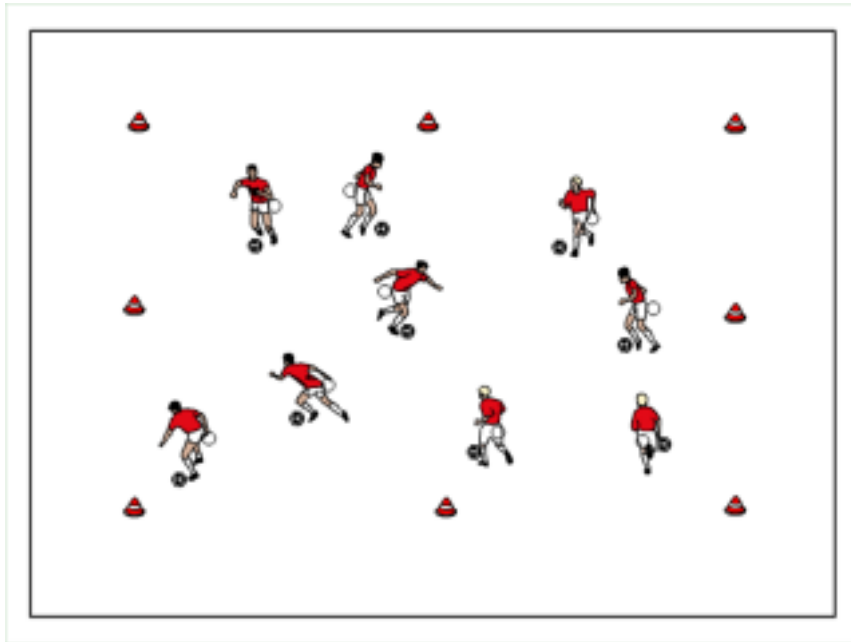
**Instruktionspunkter:**

- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- Finta
- Bollen nära foten
- Titta upp för att se vart "försvararen" är

**Generella tips & varianter:**

- Ett fast antal "försvarare" tar försvararen bollen blir han/hon anfallare och skall som anfallaren innan driva ned till målzonen. Anfallaren som först hade bollen blir nu försvarare istället

## Svansjage



**Vad:** Bollbehandling under lek

**Varför:** En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

**Organisation & Anvisningar:**

- -Anpassa ytan till antal spelare, inte för stor yta och inte för liten.
- -Kona upp ytan
- -Varje spelare har en boll och en "svans" (väst eller band denna är instoppad i byxlinningen som en svans)
- När leken startar skall man samla så många svansar som möjligt, har du ingen svans får du se till att ta någon annans.
- Man måste vara max en halvmeter från den egna bollen och alltid vara i rörelse

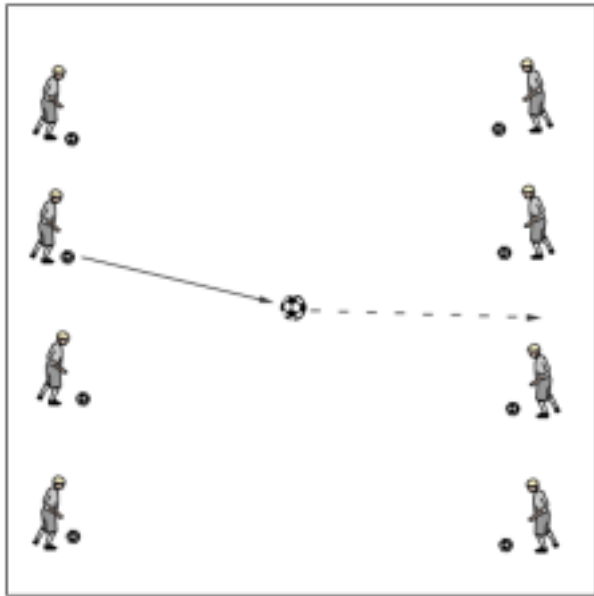
**Instruktionspunkter:**

- -Bollen nära fötterna
- -Titta upp för att se svanstjuvarna

**Generella tips & varianter:**

- är man tappar sin svans får man inte vara med mer (se till att de som väntar har något konstruktivt att göra så även de utvecklas)
- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- Håll handen med kompis och lek leken, med antingen en eller två bollar.

## Prickskytte



**Vad:** Bollbehandling under lek

**Varför:** En god bollbehandling är av största vikt att lära sig tidigt

**Organisation & Anvisningar:**

- Dela upp i smålag, max 6 i varje lag
- Varje spelare har varsin boll
- En boll (ex. annan färg) i mitten
- Den bollen skall stötas in i motståndarnas bo

**Instruktionspunkter:**

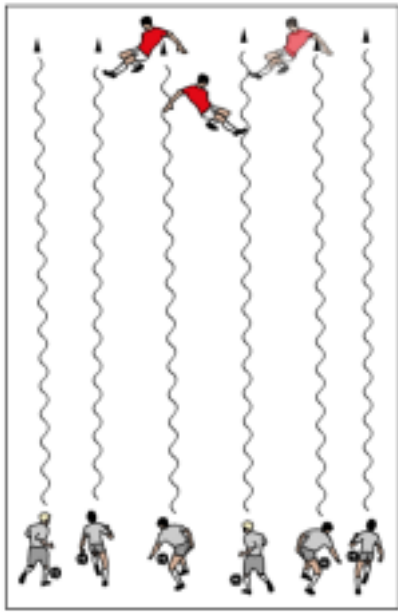
- Stödjefoten bredvid bollen
- Tån på stödjefoten pekar emot "mitten bollen"
- Träffa bollen med breddsidan, lite framför ankeln
- Pendla igenom
- Lätt böjt knä
- M.fl.

**Generella tips & varianter:**

- Se till att de är beredda på att motståndarnas bollar kommer över så de tar tillvara på dem
- Se till att de samlar bollar så de inte blir stillastående
- Alla måste "passa" på "mittenbollen"
- Se till att de försöker hitta precision i passningen istället för kraft
- Ge spelarna restriktioner som ex. man får bara passa med näst bästa, passa med vrist, med inkast o.s.v.



## Skaldjursfest



**Vad:** Bollbehandling under lek

**Varför:** En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

**Organisation & Anvisningar :**

- Kona upp ett område som leken pågår i
- I hela ytan går ett par spelare runt i kräftbollsställning (Sittande ställning, tar sig fram med händer och fötter) "Krabbor"
- På en sida står resterande spelare ("Räkor") med boll vid fötterna. Vid signal skall räkorna ta sig över havet utan att få sin boll tagen av Krabborna.
- Krabborna får ta bollarna med hela kroppen men måste låsa bollen så räkorna inte kan ta bollen igen. Räkor som blir tagna blir krabbor.
- Bollen får bara vara under midjehöjd på räkorna

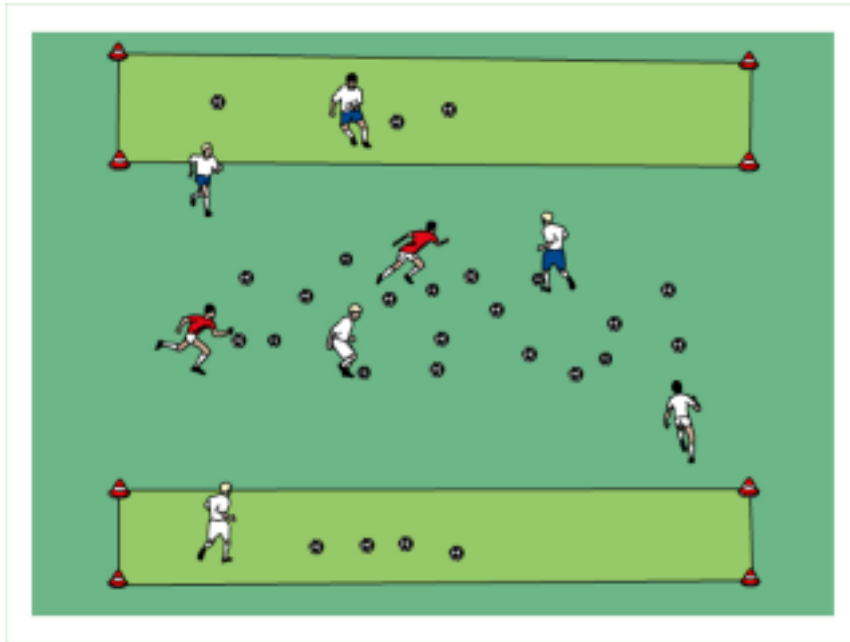
**Instruktionspunkter:**

- Bollen nära fötterna
- Titta upp för att se vart krabborna är
- Finta
- Dribbla yvigt (långt ifrån krabborna så de inte kan ta bollen)

**Generella tips & varianter:**

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten.
- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- När krabban har tagit räkans boll blir räkorna krabba och vice versa.

## Samla ostbollar



**Vad:** Bollbehandling under lek

**Varför:** En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

### **Organisation & Anvisningar:**

- 2 lag på var sin långsida
- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten.
- Lagen skall samla så många ostbollar(bollar) som möjligt utan att bli tagen av jägarna.
- Hämtar en ostboll genom att löpa fram till en boll och driva in den i sitt bo
- Om man blir kullad av jägarna påväg in för att hämta en boll är man tvungen att ge tillbaks en insamlad boll.
- Blir man kullad när man driver boll måste man lämna bollen och springa hem till boet innan man får försöka hämta ny boll
- Spelet slutar när alla bollar är insamlade då räknas alla ostbollar och vi får en vinnare

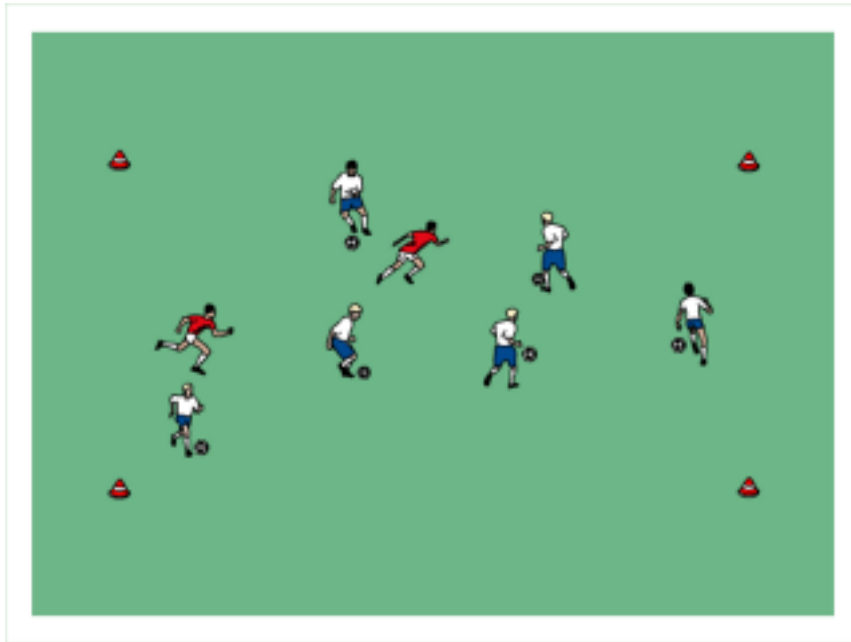
### **Instruktionspunkter:**

- Bollen nära foten
- Titta upp var bollarna finns samt var försvararna finns
- Finta och kom ifrån
- Var lurig gällande vilken boll du skall ta

### **Generella tips & variationer:**

- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.

## Rävar och bönder



**Vad:** Bollbehandling under lek

**Varför:** En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

**Organisation & Anvisningar :**

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten.
- Spelarna agerar rävar med boll som springer runt i hönsgården
- I hönsgården finns även 1-2 bönder som jagar rävarna
- Bli en räv av med sin boll(sparkas ut av bönderna) agerar denna bonde därefter.
- Leken håller på tills endast en räv återstår och då blir han/hon bonde

**Instruktionspunkter:**

- Håll bollen nära foten
- Titta upp och se vart bönderna är
- Täck boll
- Finta och kom ifrån

**Generella tips & variationer:**

- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- Lägg till en räv som inte har boll som kan användas som hjälp för de andra rävarna genom att man kan passa räven som inte har boll och därmed bli utan boll och kan hjälpa en annan räv i nöd

## Löpduellen



**Vad:** Bollbehandling under lek samt snabbhet med boll

**Varför:** En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt, snabbhet är en viktig ingrediens i dagens fotboll.

### **Organisation & Anvisningar :**

- Se till att det är lagom längd på löpningen mot mål
- Se till att det inte blir att duellen håller på för länge(många väntar på sin tur)
- Två spelare ställer upp bredvid varandra med näsan mot målet. Tränaren står bakom och passar/kastar/studsar m.m. bollen framför spelarna som då skall ruscha efter bollen, ta den driva mot mål och avsluta.
- Spelare som inte tar bollen skall försöka ta tillbaks bollen och göra mål

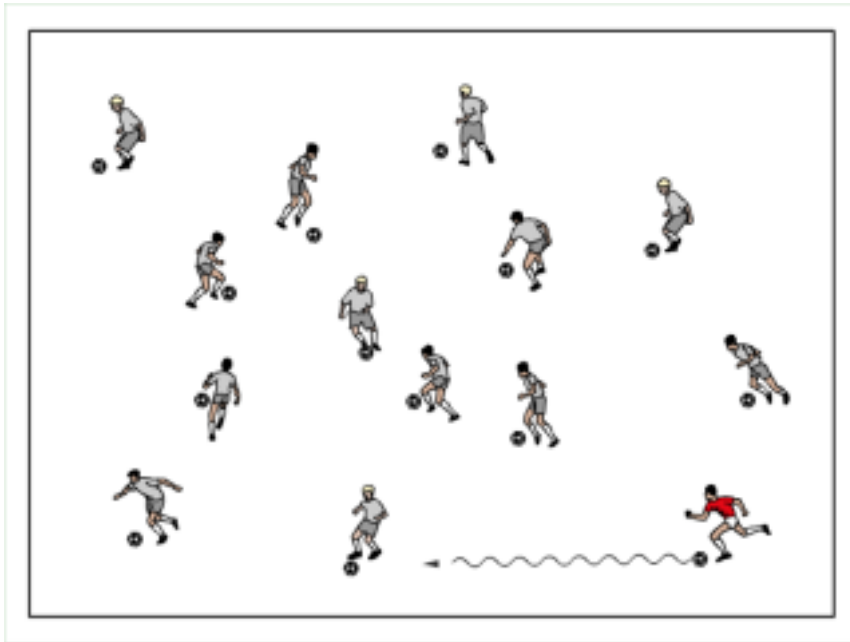
### **Instruktioner:**

- Explodera efter bollen
- Hitta ledig yta
- Finta och kom ifrån
- Avsluta distinkt, hellre precision än hårdhet

### **Generella tips & variationer:**

- Skifta sätt att löpa
  - o En spelare står med ryggen mot mål ca 5-10m ifrån ledaren, motståndaren står bredvid ledaren. Bollen kastas/spelas/studsas m.m. mot spelaren med ryggen mot mål som skall försöka vända upp och komma till avslut medan den andra spelaren skall försöka ta bollen.
  - o Spelarna står vid varsin stolpe och ledaren ca 20 m ifrån mål. Bollen kastas/spelas/studsas m.m. emot mål. Spelarna rycker ut emot bollen och skall ta bollen och göra mål.
- Passa på att träna på de olika sinnen; Spelarna startar vid t.ex. när de känner en hand på axeln, när de ser bollen studsas framför dem, när ledaren genom ljud säger att de kan ta bollen.
- Se till att dela upp i flera grupper så det inte blir för mycket väntan på att få duellera

## Kull



**Vad:** Bollbehandling under lek

**Varför:** En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

**Organisation & Anvisningar:**

- Anpassa yta till spelare
- Alla skall driva en boll
- Den som har "kullen" jagar alla
- Blir man nuddad av kullaren samtidigt som de sagt kull skall denna spelare nu bli jägare

**Instruktionspunkter:**

- Bollen nära fötterna
- Titta upp för att se kullaren och vem som blir kullare

**Generella tips & variationer:**

- Ge lite olika restriktioner som ex. driv endast med näst bästa, studsa bollen o.s.v.
- Håll varandra i handen d.v.s. två och två
- Alla som blir kullade skall hjälpa till att kulla
- Blir du kullad måste du stå helt still och vänta på att bli räddad från en kompis genom att ni byter boll (eller något annat), man kan inte bli kullad när man räddar en kompis
- Endast 2-3 bollar som passas mellan de spelare som skall kullas, har man boll i handen kan man inte bli kullad. 2-3 kullare.

## Expressboll



**Vad:** Lek med boll.

**Varför:** Att leka fram utveckling med boll

### **Organisation & Anvisningar:**

- Ytan skall vara ca 10\*20m (anpassa efter barnens skicklighetsnivå)
- Max 4vs4
- Passa så många bollar som möjligt från egen linje till motståndarnas område.
- Bollar som ligger i eget område får hämtas, men måste sparkas från egen linje över till motståndarnas område.
- Det lag som har minst antal bollar kvar i eget område, när du ger signal, har vunnit.

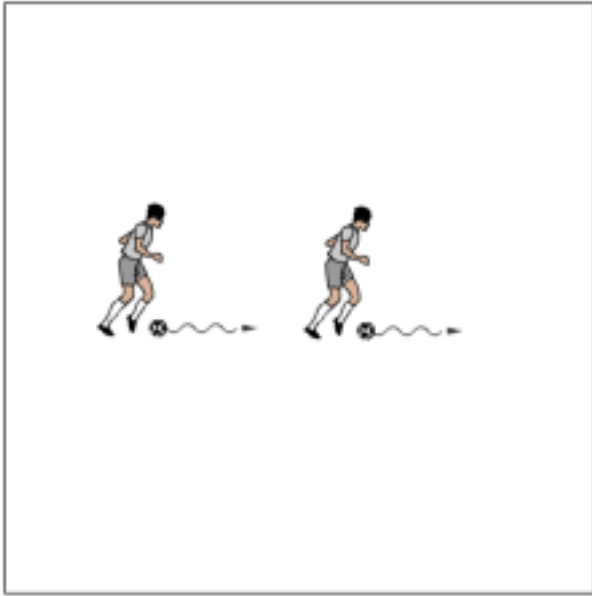
### **Instruktionspunkter:**

- Titta på boll
- Träffa bollen på vristen
- Pendla igenom
- Placeringen av foten(långt fram för pressat skott, långt bak för "höjdare")
- Riktning på tån

### **Generella tips & variationer:**

- Ha som ett nät för att avskilja planhalvorna, detta gör att man måste chippa över nätet.
- Sätta ut hinder i bägge planhalvor som gör det svårare att hitta fram till motståndarnas planhalva.
- Se till att laget hjälper varandra och att alla är aktiva

## Följa John



**Vad:** Bollbehandling under lek

**Varför:** En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

**Organisation & Anvisningar:**

- Dela upp 2 & 2 eller max 5 & 5 med varsin boll
- Spelarna står på led
- Spelaren längst fram i ledet sätter fart och driver efter sin egen fantasi
- Resterande spelare följer första spelaren till punkt och pricka
- Efter en viss tid så byter man "John"
- Låt spelarna vara kreativa och uppmana dem att använda hela kroppen

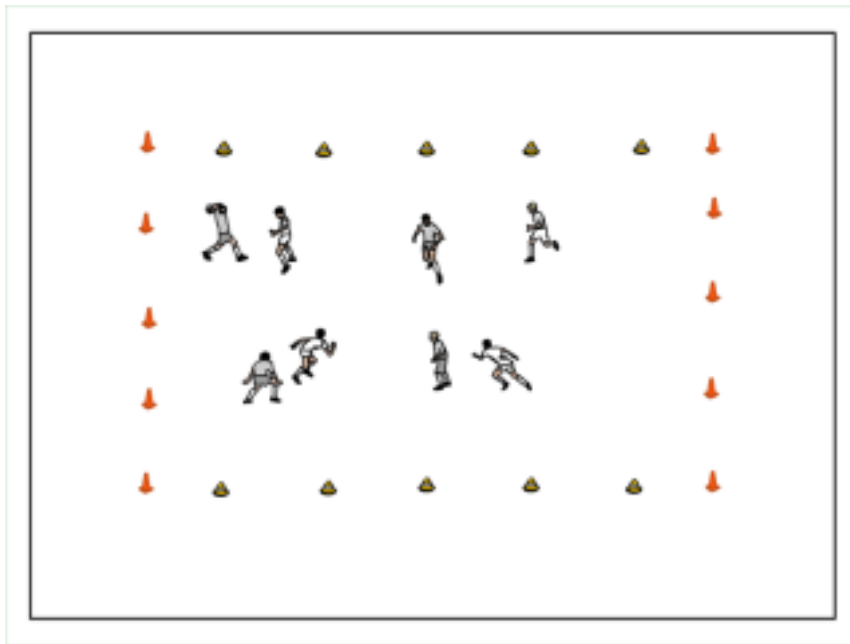
**Instruktionspunkter:**

- Titta upp
- Bollen nära foten
- Var lurig

**Generella tips & variationer:**

- Kona upp en yta som de skall hålla sig i
- Lägg i olika redskap i ytan som spelarna kan använda sig av som hinder eller verktyg

## Dopp/Nick boll



**Vad:** Bollbehandling under lek

**Varför:** En god bollbehandling är av största vikt att lära sig tidigt

**Organisation & Anvisningar:**

- Kona upp ett område som leken pågår i
- Bollen kastas/nickas till medspelare
- Målet är att göra mål, komma in i målzon eller hålla bollen inom laget

**Instruktioner:**

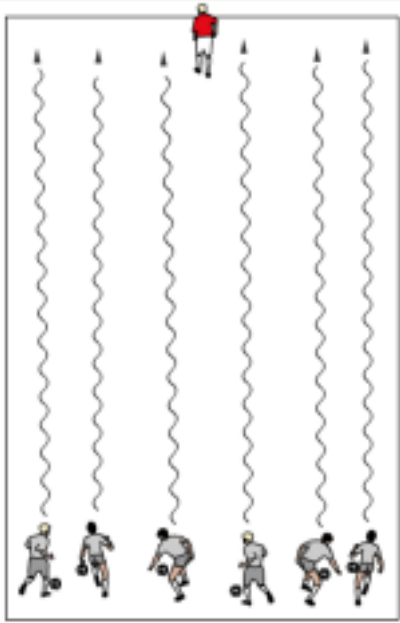
- Bli spelbar, stå inte i passningsskugga
- Tät markering
- Instruktion för att nicka
  - o Böj kroppen bakåt
  - o Titta på bollen
  - o Möt bollen med pannan
  - o "Pendla" igenom

**Generella tips & variationer:**

- Anpassa ytan efter hur många deltagare , inte för stor inte för liten.
- Med eller utan mål/målzoner
- Se till att vi inte är för många i varje lag
- Doppa bollen varje gång du får bollen eller nicka vidare direkt
- Får bara göra mål på nick



## Domarn' hur långt är det kvar?



**Vad:** Bollbehandling under lek

**Varför:** En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

### **Organisation & Anvisningar :**

- Kona upp ett område (rektangulärt) som leken pågår i
- En tränare står på andra sidan av ytan
- Alla spelare står med boll på motsatt sida och ropar "Domarn hur långt e det kvar?"
- Tränaren bestämmer att det är 3 sekunder kvar och ropar det därefter börjar tränaren räkna till 3 högt och vänder sig sedan om
- Spelarna skall ta sig över till tränarens sida, om tränaren ser att de rör sig när han vänt sig om får de börja om från början.
- Ser han ingen som rör sig vänder han sig om igen och väntar på att spelarna skall fråga hur lång tid det är kvar.

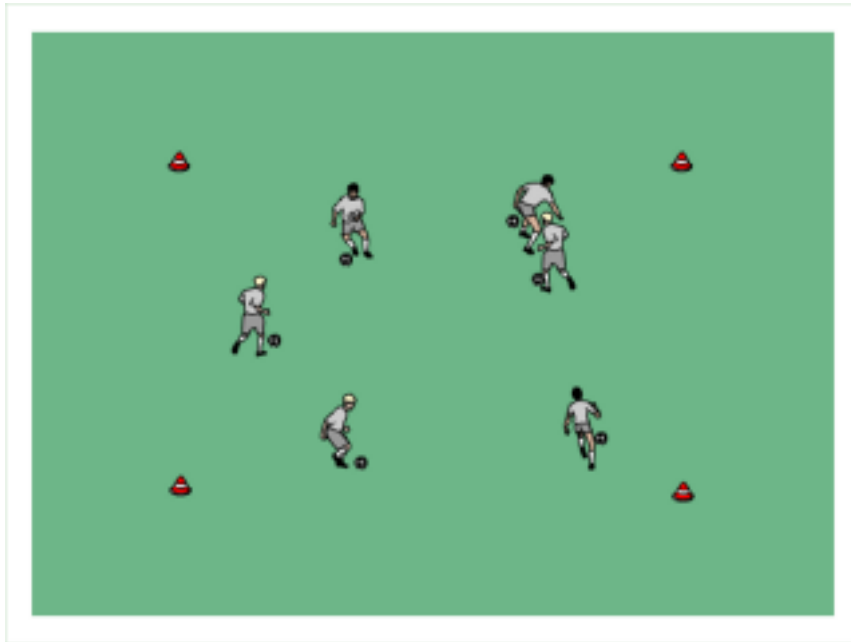
### **Instruktionspunkter:**

- Bollen nära foten
- Titta upp, var uppmärksam
- Stanna boll med sulan

### **Generella tips & variationer:**

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten. Den kan däremot vara väldigt lång!
- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- Jobba med synintryck... Ta bort att räkna till 3, spelarna ropar "Domarn hur långt är det kvar" tränaren lyfter upp en arm i luften då kan spelarna börja driva. Domaren kan nu vända sig om när som så det gäller att ha bollen nära foten och titta upp så att man hinner stanna

## Champions League



**Vad:** Bollbehandling under lek

**Varför:** En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

**Organisation & Anvisningar :**

- Kona upp ett område som leken pågår i
- Varje spelare har varsin boll
- Leken går ut på att skjuta ut kompisarnas bollar ur området
- Om din boll rullar ut ur området är du utslagen
- Man måste vara som mest en halv meter från egen boll
- Man måste hela tiden vara i rörelse

**Instruktionspunkter:**

- Bollen nära foten
- Titta upp för att se motståndarna
- Täck boll
- Finta och kom ifrån

**Generella tips & variationer:**

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten. Gärna att man kan göra den mindre allteftersom spelare blir utslagna.
- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- Bra om man kan hitta en variant där man inte blir utslagen...

## Passningsövningar

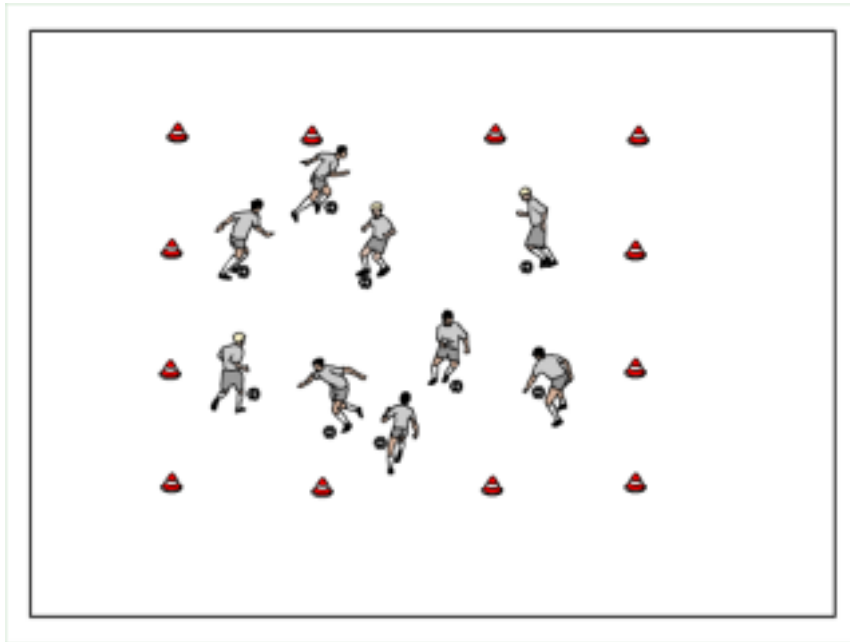
Passningsövningarna syftar till att göra föreningens spelare tryggare i :

- Passningar (korta, långa, höga, låga, skruvade, raka, chippar, med bredsida, med utsida, med vrist o.s.v.)
- Mottagningar/medtagningar (stillastående, i fart, efter marken, i luften, ifrån sidorna, att flytta bollen på första touchen m.m.)
- Begreppen Spelbar, Spelavstånd, Speldjup och Spelbredd

## **Bollbehandling**

Bollbehandlingsövningarna syftar till att göra föreningens spelare tryggare i all kontakt med bollen...

## Bollbehandling i yta



**Vad:** Tränar all sorters bollkontakter; driva, dribbla, finta, vändningar m.m.

**Varför:** Genom att vara trygg med bollen kan vi få mer tid på planen vilket gynnar vårt anfallsspel

### **Organisation & Anvisningar :**

- Ytan bör anpassas efter hur många spelare man är, men ytan skall vara nästan lite för liten (35m\*20m, för ca 15-20 spelare)
- Varje spelare skall ha varsin boll (finns varianter när inte alla skall ha boll)
- Driv omkring i ytan och följ ledarens instruktioner

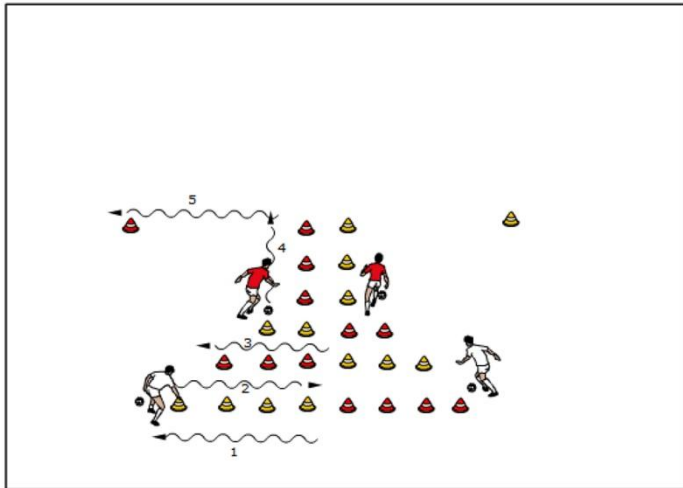
### **Instruktionspunkter:**

- Ha bollen nära foten
- Många tillslag på bollen
- Låg tyngdpunkt
- Tyngden på främre delen av foten (uppe på tårna)
- Lyft blicken

### **Generella tips & variationer:**

- Ge olika restriktioner:
  - o driv endast med näst bästa
  - o driv bara med utsida
  - o driv bara med sula
  - o gör så många överstegsfinter (skottfinter m.m.) som möjligt
  - o byt boll med kompis
  - o Driv till närmsta långsida och trampa på bollen
- Sätt nummer eller liknande på de olika restriktionerna ovan ex. 1= driv med näst bästa, 2=driv bara med utsida. När man gjort detta så säger ledaren ex. 1 (då skall spelarna driva med näst bästa fot) helt plötsligt kan ledaren säga 2 och då gäller det för spelarna att komma ihåg vad de skall göra så snabbt som möjligt. Lägg till att ledaren ex. håller upp en hand i luften så betyder det en specifik restriktion m.m. Använd er av alla sinnesintryck ni kan.

## Dribblingar i bestämd bana



**Vad:** Tränar all sorters bollkontakter; driva, dribbla, finta, vändningar m.m.

**Varför:** Genom att vara trygg med bollen kan vi få mer tid på planen vilket gynnar vårt anfallsspel

### **Organisation & Anvisningar :**

- Lägg upp konor enligt bilden ovan ca 2m mellan varje kona i sidled och ca 5m i djupled
- Varje spelare skall ha varsin boll
- Driv enligt bilden ovan

### **Instruktionspunkter:**

- Ha bollen nära foten
- Många tillslag på bollen
- Låg tyngdpunkt
- Tyngden på främre delen av foten (uppe på tårna)
- Lyft blicken

### **Generella tips & variationer:**

- Tanken är att man skall driva bollen på ett visst sätt igenom banan ex. "krabban" med höger och vänster fot. Endast fantasin sätter gränser
- Kan avslutas med avslut mot mål

## Dribblingar i fingerad yta



**Vad:** Tränar all sorters bollkontakter; driva, dribbla, finta, vändningar m.m.

**Varför:** Genom att vara trygg med bollen kan vi få mer tid på planen vilket gynnar vårt anfallsspel

### **Organisation & Anvisningar :**

- Lägga upp en yta ca 20m\*35m
- Lägga in massor med olika hinder i ytan som spelarna skall ta sig förbi

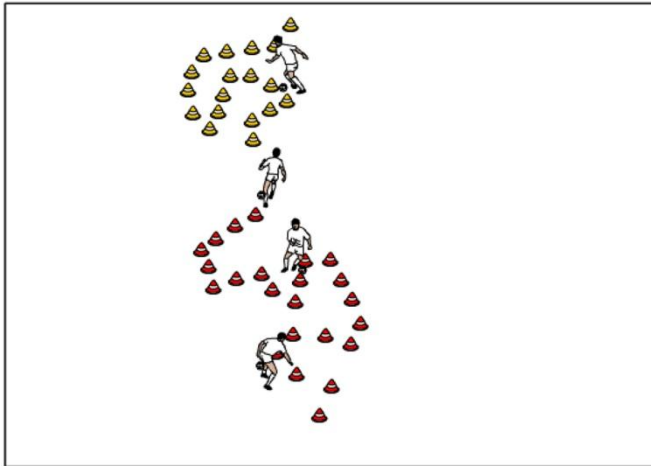
### **Instruktionspunkter:**

- Ha bollen nära foten
- Många tillslag på bollen
- Låg tyngdpunkt
- Tyngden på främre delen av foten (uppe på tårna)
- Lyft blicken

### **Generella tips & variationer:**

- Här kan man nu lägga in olika sätt att driva på ex. bara med högern/vänstern, bara med utsidan o.s.v. Finta vid varje röd kona. Ta snabbaste vägen igenom. Gå runt alla olika hinder på väg framåt.
- Här kan man även lägga in att om ledaren gör en speciell gest (ex. håller upp en hand)så skall spelarna ta sig så snabbt som möjligt igenom ytan
- Kan och bör kanske avslutas med avslut mot mål

## Dribblingar i krokig bana



**Vad:** Tränar all sorters bollkontakter; driva, dribbla, finta, vändningar m.m.

**Varför:** Genom att vara trygg med bollen kan vi få mer tid på planen vilket gynnar vårt anfallsspel

### **Organisation & Anvisningar :**

- Lägg ut ett antal konor i en bana som liknar den på bilden ovan

### **Instruktionspunkter:**

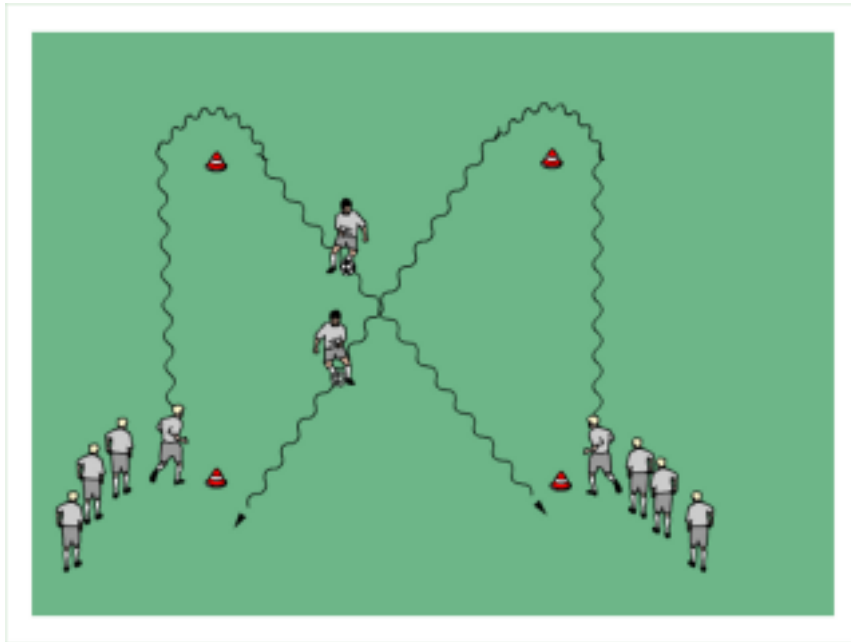
- Ha bollen nära foten
- Många tillslag på bollen
- Låg tyngdpunkt
- Tyngden på främre delen av foten (uppe på tårna)
- Lyft blicken

### **Generella tips & variationer:**

- Här kan man nu lägga in olika sätt att driva på ex. bara med högern/vänstern, bara med utsidan o.s.v.
- Kan exempelvis avslutas med avslut mot mål



## Teknik X:et



**Vad:** Tränar all sorters bollkontakter; driva, dribbla, finta, vändningar m.m.

**Varför:** Genom att vara trygg med bollen kan vi få mer tid på planen vilket gynnar vårt anfallsspel

### **Organisation & Anvisningar :**

- Ställer upp konor i en stor kvadrat ca 20\*20m
- Spelarna ställer upp enligt bilden ovan (max 8-10pers) 2-6 bollar (beroende om man vill köra övningen i ström eller ej)
- Spelarna längst fram i leden driver på bestämt sätt rakt fram mot konan framför dem, när de kommit förbi denna utför de en specifik vändning, därefter driver de snett ner emot den andra kon och passar någon av spelarna i denna kö, ställer sig sist och väntar på sin tur.

### **Instruktionspunkter:**

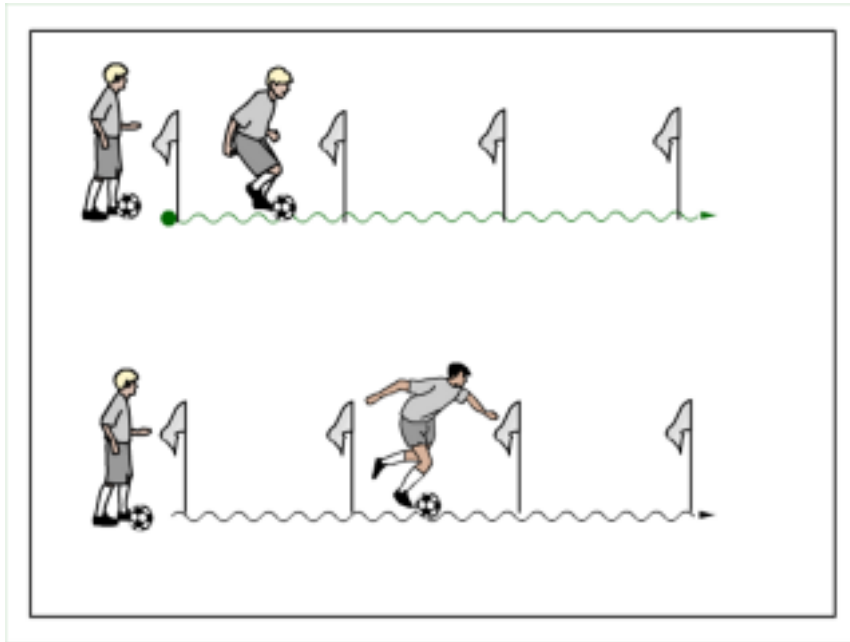
- Tyngden på främre delen av foten (uppe på tårna)
- Många touch på bollen (om inget annat sägs)
- Låg tyngdpunkt
- Koncentration
- Lyft blicken

### **Generella tips & variationer:**

- De olika bollrörelserna som spelaren i mitten utför är diverse finter, dribblingar, vändningar m.m.
- Man kan med nytta använda sig av olika Fotbollsworkout övningar
- Om man vill ha in många spelare i denna övning kan man köra den i ström d.v.s. att man inte väntar in kompisarna i mitten eller på kanterna utan kör på i sitt tempo



## Uppvärmning med boll



**Vad:** Tränar all sorters bollkontakter; driva, dribbla, finta, vändningar.

**Varför:** Genom att vara trygg med bollen kan vi få mer tid på planen vilket gynnar vårt anfallsspel.

### **Organisation & Anvisningar :**

- Konor, käppar eller liknande ställs i ett slalommonster enligt bilden ovan
- Varje spelare har varsin boll, övningen går ut på att ta sig igenom slombanan på olika sätt med boll

### **Instruktionspunkter:**

- Tyngden på främre delen av foten (uppe på tårna)
- Många touch på bollen (om inget annat sägs)
- Lyft blicken
- Låg tyngdpunkt
- Koncentration

### **Generella tips & variationer:**

- Låt spelarna få driva igenom slombanan på olika sätt ex. driv vanligt, driv bara med näst bästa, driv bara med yttersidor, trixa bollen igenom m.m.
- Försök få in olika sorters finter och vändningar om detta fungerar.