

# Sicksack stafett

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

För att förbättra kroppskontrollen.

## Hur?

Riktningsförändra, tempoväxla, titta på bollen.

## Organisation

Ca 6 spelare, bollar, konor

## Anvisningar

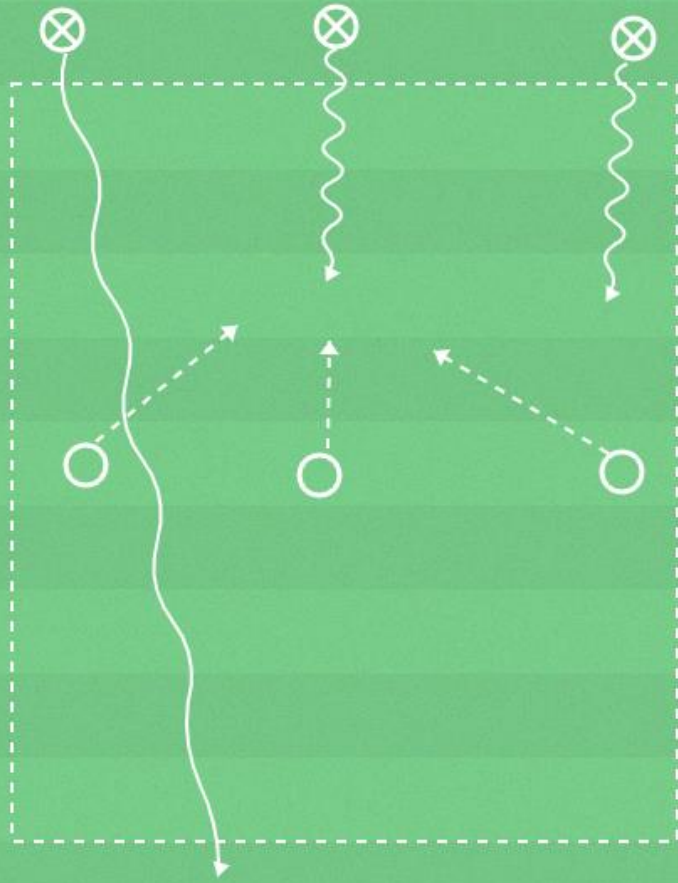
Uppgiften är springa så fort som möjligt. En spelare springer sicksack mellan konorna. Efter sista konan springer spelaren rakt tillbaka och nästa spelare gör samma sak. När alla har sprungit är de klara. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

### *Progression 1: Med boll*

Övningen genomförs med boll.

### *Progression 2: Två lag*

Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först vinner.



# Räkor och krabbor

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Genom att kunna ta sig framåt i planen.

## Hur?

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.
- Krabborna kan samarbeta för lättare kunna ta räkornas bollar.

## Organisation

Ca 6 spelare, yta 10-12x7-8m, bollar.

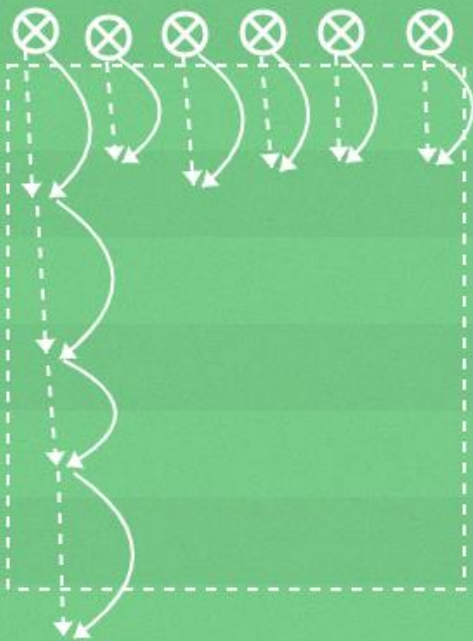
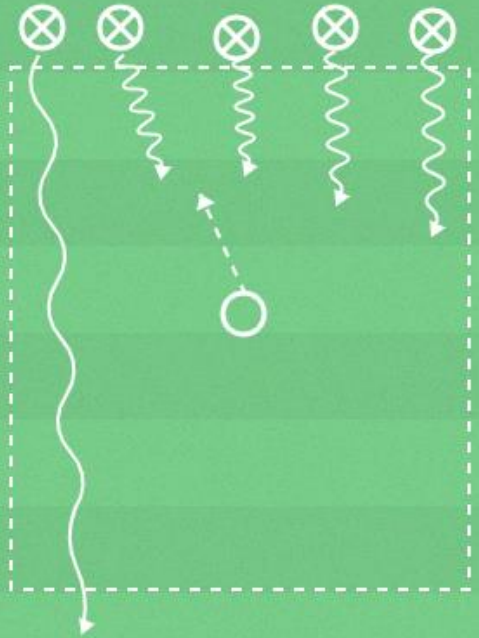
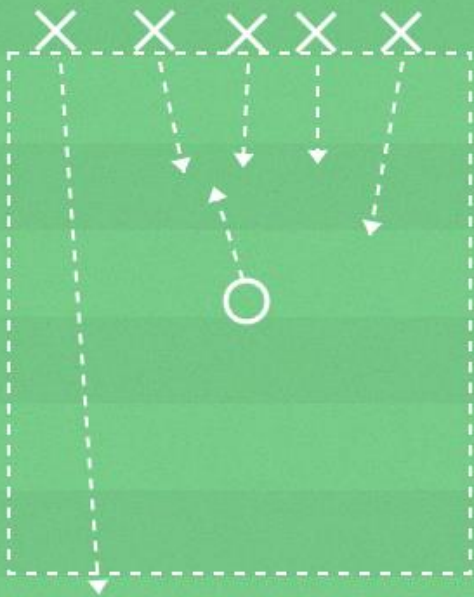
## Anvisningar

Hälften av spelarna är räkor. De har varsin boll och deras uppgift är att ta sig från den ena kortsidan till den andra. Den andra hälften av spelarna är krabbor. De ska gå i krabbställning och har som uppgift att ta räkornas bollar. Räkor som blir av med sin boll blir krabbor nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit av med sin boll.

*Progression: Hoppa på ett ben*

Krabborna ska nu hoppa på ett ben istället. De tar räkorna genom att nudda vid dom. Byt ben mellan varje omgång.

Progression 1



# Vem är rädd för?

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Genom att kunna ta sig framåt i planen.

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.

*Försvarsspel:*

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

## Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x10-12m, bollar, västar

## Anvisningar

Spelarna har en väst som svans. Uppgiften är att ta sig från ena kortsidan till den andra.

En tagare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir tagare nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit tagna. Övningen kan börja med att tagarna väljer en fotbollsspelare och säger *vem är rädd för...* Övriga spelare svarar *inte jag*.

*Progression 1: Med boll*

Spelarna driver från ena kortsidan till den andra. Jägarna ska ta bollarna och driva över motsatt kortlinje. Spelare som tappat sin boll kan ta tillbaka den.

*Progression 2: Kasta & fånga*

Spelarna kastar upp bollen i luften, springer ifatt den och fångar den. De får inte springa med bollen. Ingen tagare.

Start



Progression 1



Progression 2



# Bollstafett över - under

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

För att förbättra kropps kontrollen.

## Hur?

Fånga bollen med hela händerna, rör dig så smidigt du kan och spring så fort du kan.

## Organisation

Ca 6 spelare, bollar

## Anvisningar

Uppgiften transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står på ett led där den första spelaren har en boll i händerna. Bollens ska transporteras genom ledet genom att varannan spelare lämnar över den över huvudet och varannan mellan benen. Den sista spelaren springer fram med bollen och ställer sig först. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

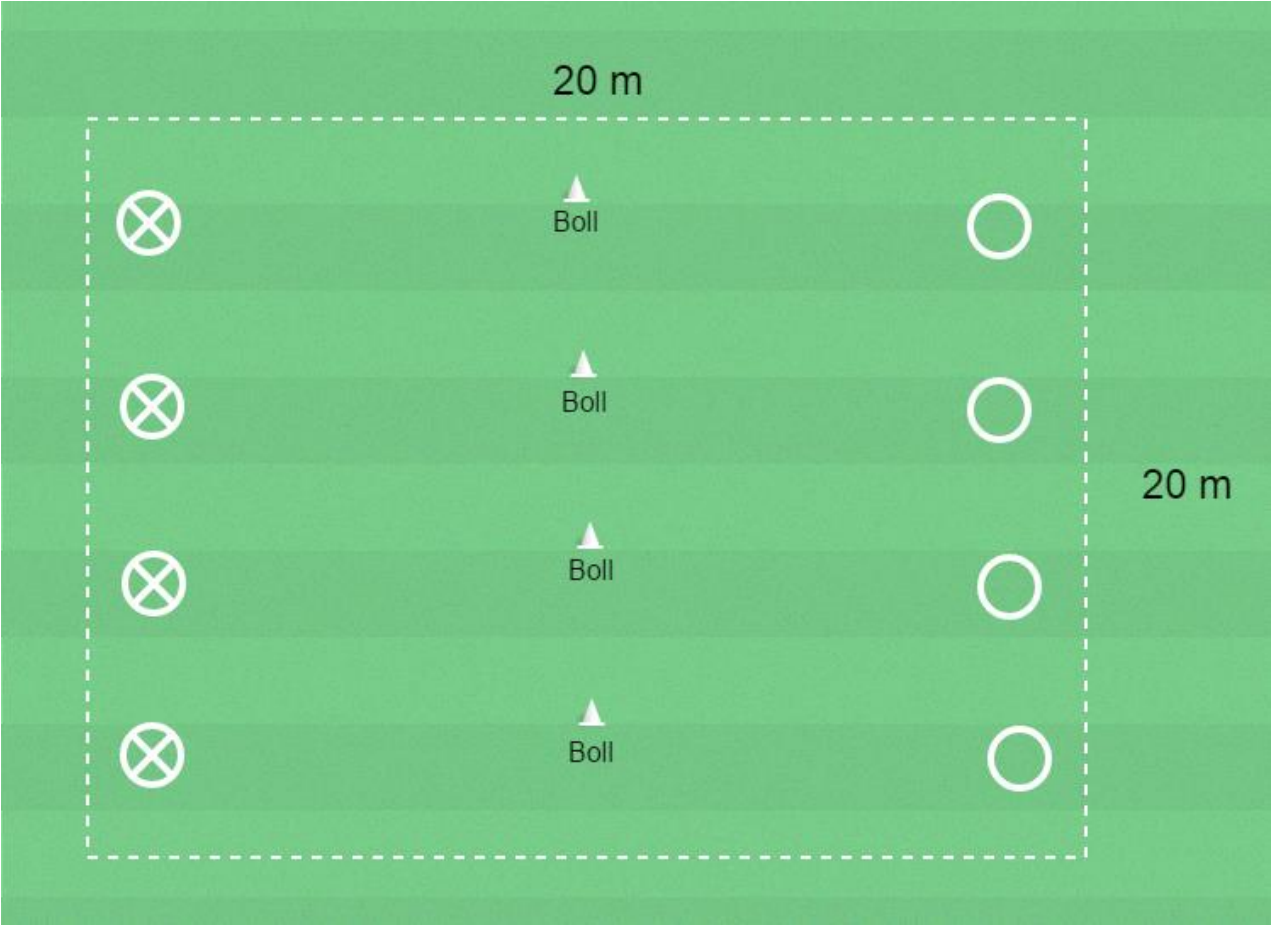
### *Progression 1: Dribbla slalom*

Sista spelaren dribblar med bollen mellan lagkompisarna på vägen tillbaka.

### *Progression 2: Två lag*

Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först vinner.





# Färdighetsövning 3 - skjuta

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Göra mål.

## Hur?

### Frågeexempel

*Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?*

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

*Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?*

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

## Organisation

8 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

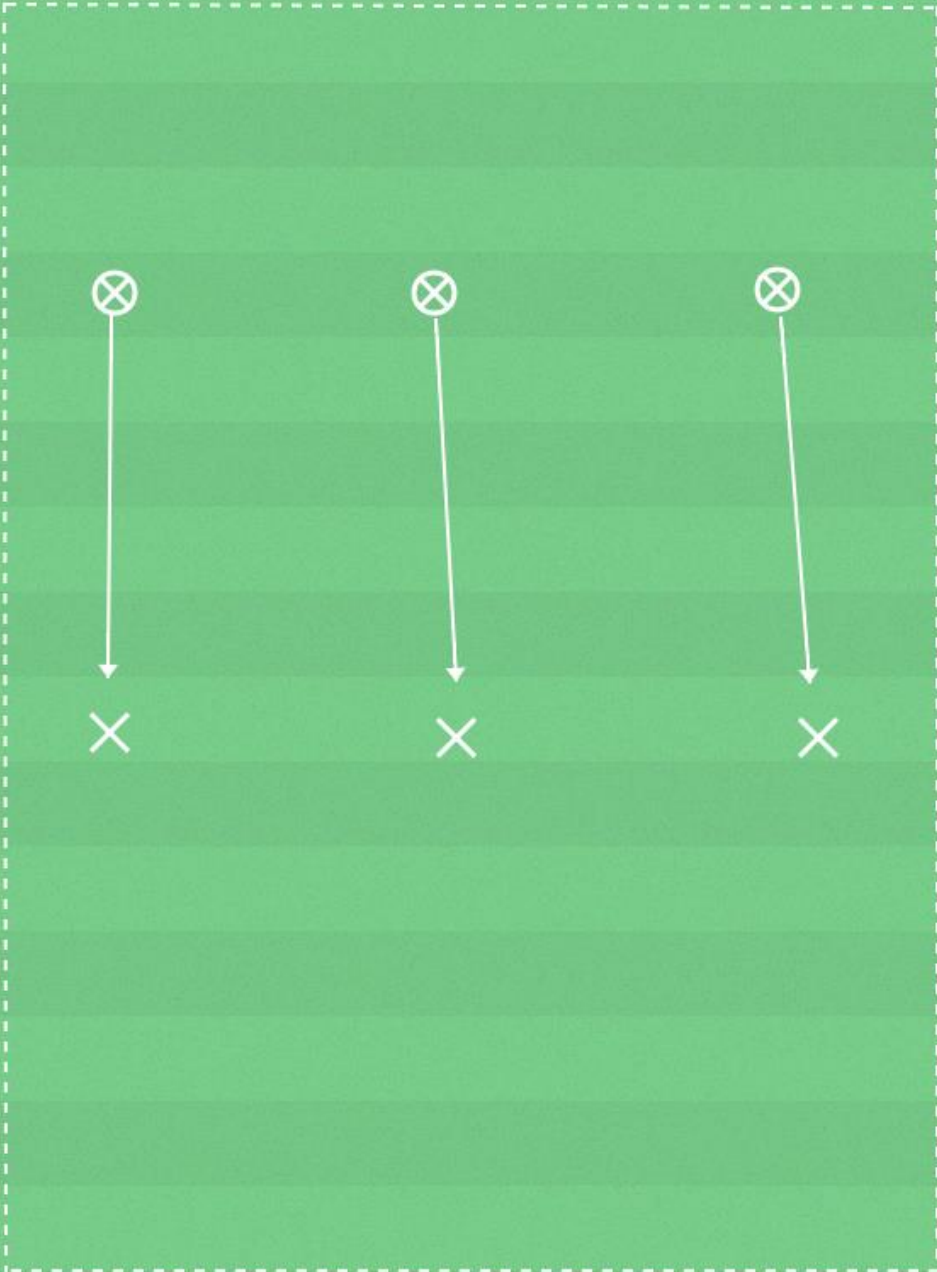
## Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.

Barnen i lag A har var sin boll.

De ska med sina egna bollar skjuta ner bollarna som ligger på konerna.

När lag A har skjutit är det lag B:s tur.



# Skjuta, kasta och rulla till varandra

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

## Hur?

- Skjut genom att placera stödjefoten bredvid bollen och träffa bollen med spänd fot).
- Rulla rulla genom att greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset.
- Fånga med hela händerna eller genom att hålla underarmarna ihop och låta bollen rulla upp i famnen.
- Kasta genom att föra bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen).

## Organisation

2-6 spelare, en boll

## Anvisningar

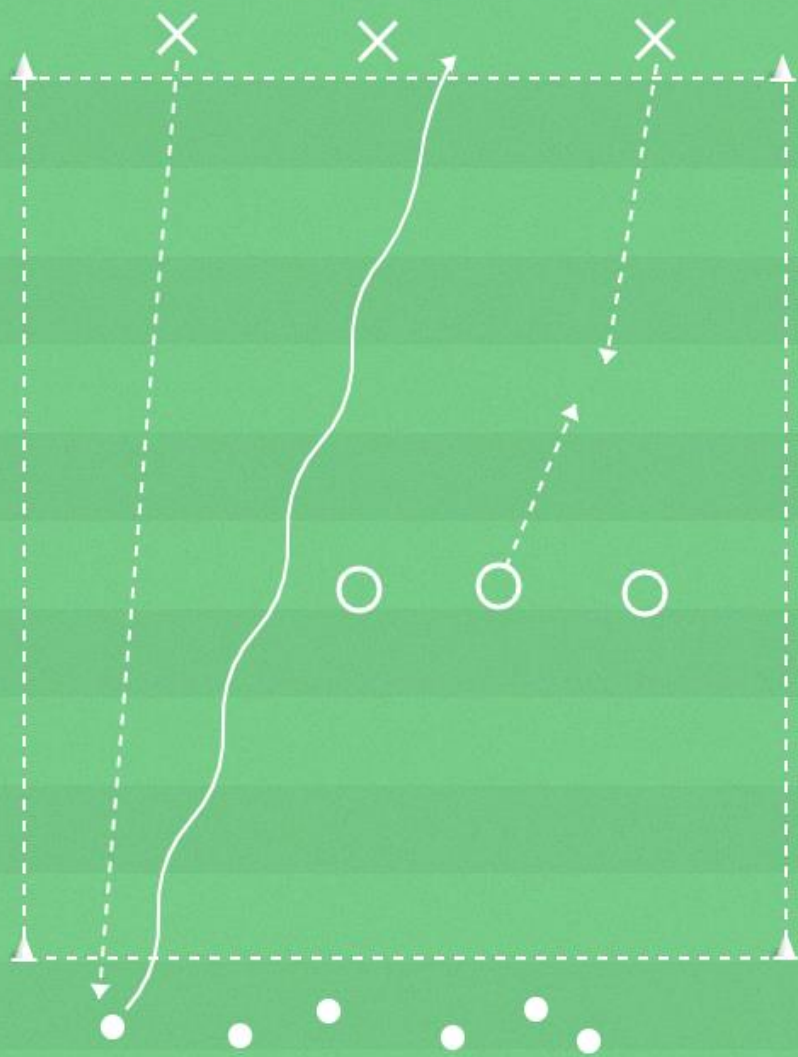
Uppgiften är att skjuta en boll till sin kompis. 2 spelare står mitt emot varandra. Den ena spelaren skjuter en boll till den andra som stoppar bollen och sedan skjuter tillbaka den.

### *Progression 1: Rulla*

Spelarna rullar bollen till varandra. Variera mellan att rulla med höger och vänster hand.

### *Progression 2: Kasta*

Spelarna kastar bollen till varandra. Variera mellan att kasta med höger och vänster hand.



# Hämta bollar

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

För att snabbt kunna ändra riktning

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.

*Försvarsspel:*

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

## Organisation

Ca 6 spelare, bollar, 12x7m (ca), koner, västar

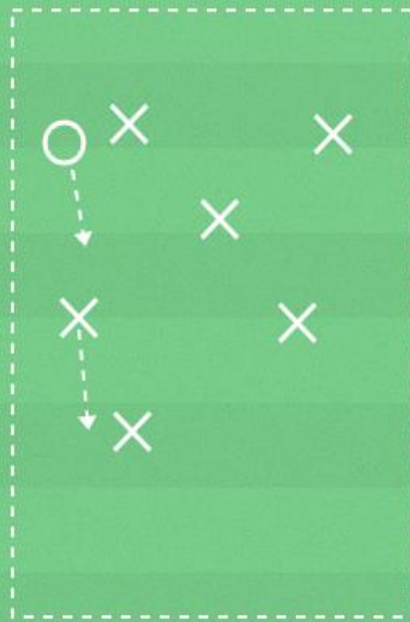
## Anvisningar

2 lag. Det ena laget ska hämta bollar som ligger bakom en linje. Det andra laget ska försöka kulla det första laget genom att ta deras svansar. Spelare som blir av med sin svans går utfallsgång tillbaka till linjen och får sedan göra ett nytt försök. Det gäller att hämta så många bollar som möjligt på 1,5 minut.

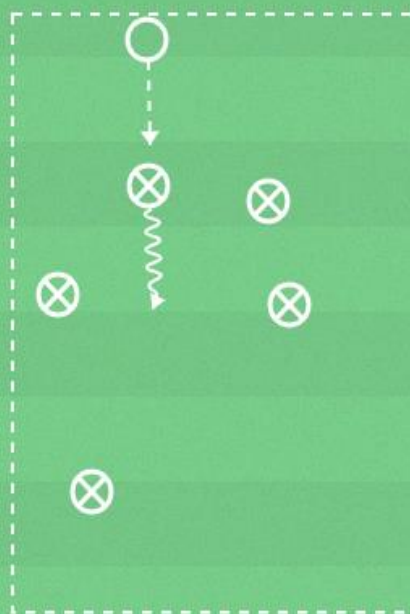
*Progression - driva*

Anfallarna ska fortfarande ta sig över mittzonen utan att bli av med sin svans. På vägen tillbaka ska de driva. Det försvarande laget ska då ta bollen och driva tillbaka bakom linjen. Det är tillåtet att ta tillbaka bollen tills någon spelare drivit över sin linje. Spelare som blir av med sin svans eller boll hoppar på ett ben tillbaka innan de försöker igen.

Start



Progression: med boll



# Svansleken

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Genom att kunna ta sig förbi motspelare.

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.

*Försvarsspel:*

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

## Organisation

Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar, västar

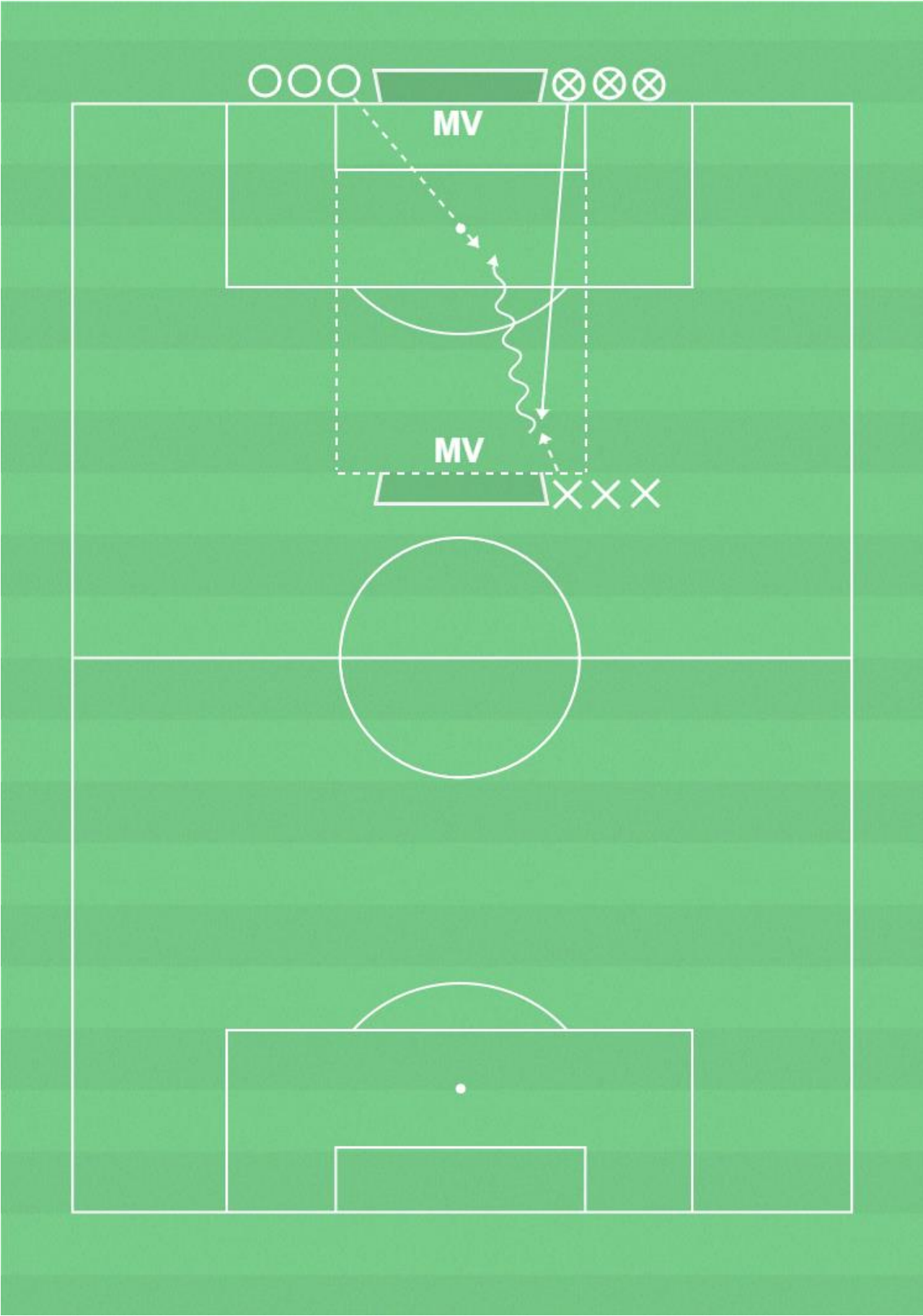
## Anvisningar

Spelarna har en väst som svans och har som uppgift att behålla svansen. Två eller fler försvarsspelare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir försvarare. Fortsätt tills alla blivit tagna.

*Progression: Med boll*

Spelarna har var sin boll och uppgiften är nu att behålla bollen i ytan. Två eller fler försvarsspelare har som uppgift att ta de andras bollar och driva dem ut från ytan. Spelare som tappar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan.





# 1 mot 1 med avslut

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

För att passera motståndare.

## Hur?

*Utespelare:*

- Utmana genom att riktningsförändra och tempoväxla
- Pressa genom att sidställa kroppen, komma i pressavstånd och bryta mellan motståndarens tillslag.

*Målvakter:*

- Kommunicera med försvarare så att bollhållare pressas bort från målet.
- Fånga bollen om du kan och stöt den annars bort från målet.

## Organisation

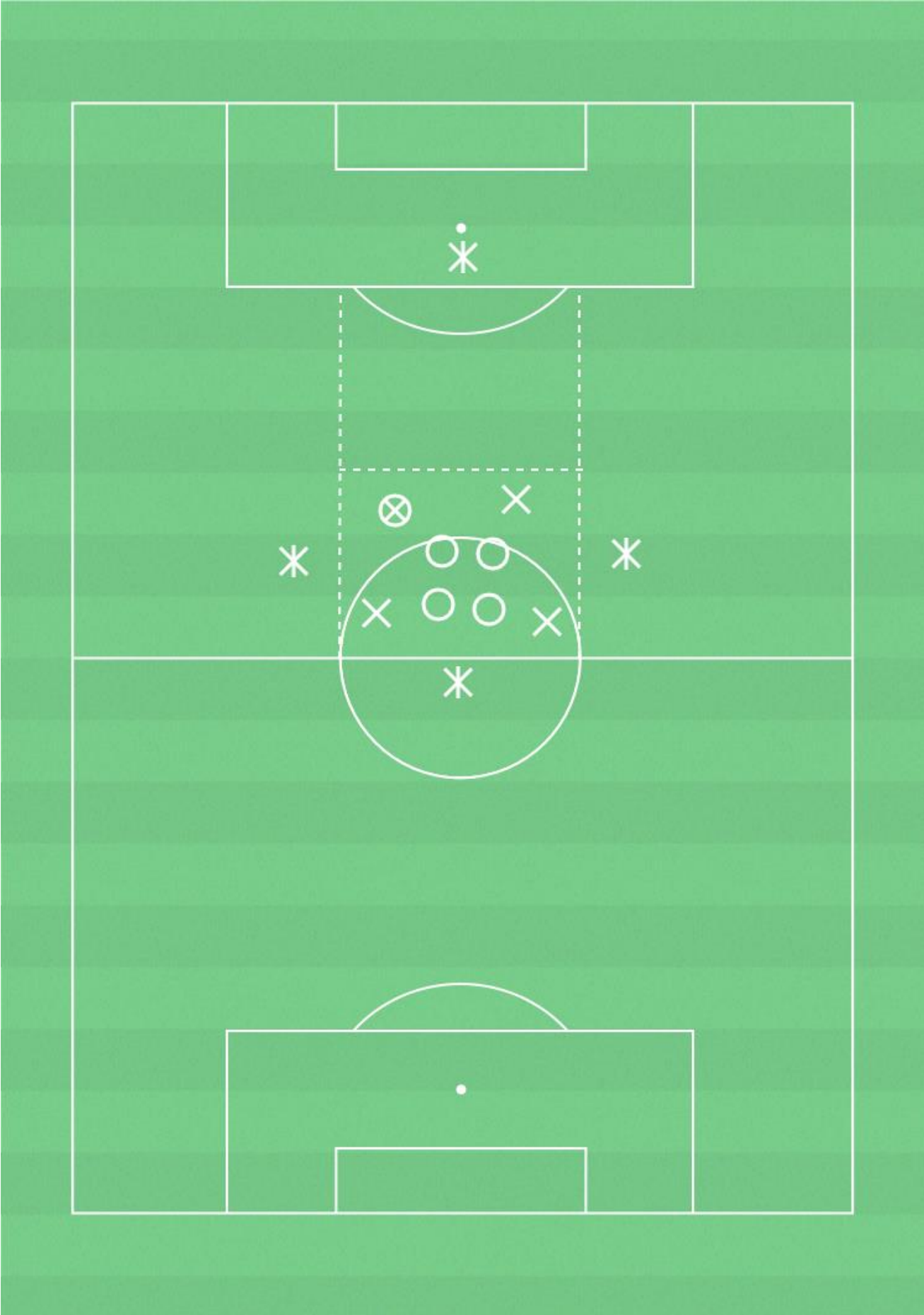
6-12 spelare, yta dubbla straffområden och målgårdsbredd, 2 mål, bollar och konor.

## Anvisningar

Bollhållare passar bollen till motsatt sida där spelare tar in bollen i ytan och utmanar en mot en mot försvarare. Försvararen får gå in i ytan när passningen slås. Övningen fortsätter tills bollen går ur spel. Då kommer nya spelare in. Anfallsspelarna byter uppgifter efter varje anfall.

Anfallarens uppgift är att passera motståndare och göra mål.

Försvarens uppgift är att erövra bollen och ställa om till anfallsspel.



# Dubbelkvadrat

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att kunna förflytta bollen dit du vill så effektivt som möjligt.

## Hur?

- Teknik i passning och mottagning.
- Orientera dig och använd första tillslaget för att förflytta dig i den riktning du vill passa.
- Orientera dig och passa när medspelare är redo.
- Förflytta bollen tills medspelare är redo om du inte kan passa direkt.

## Organisation

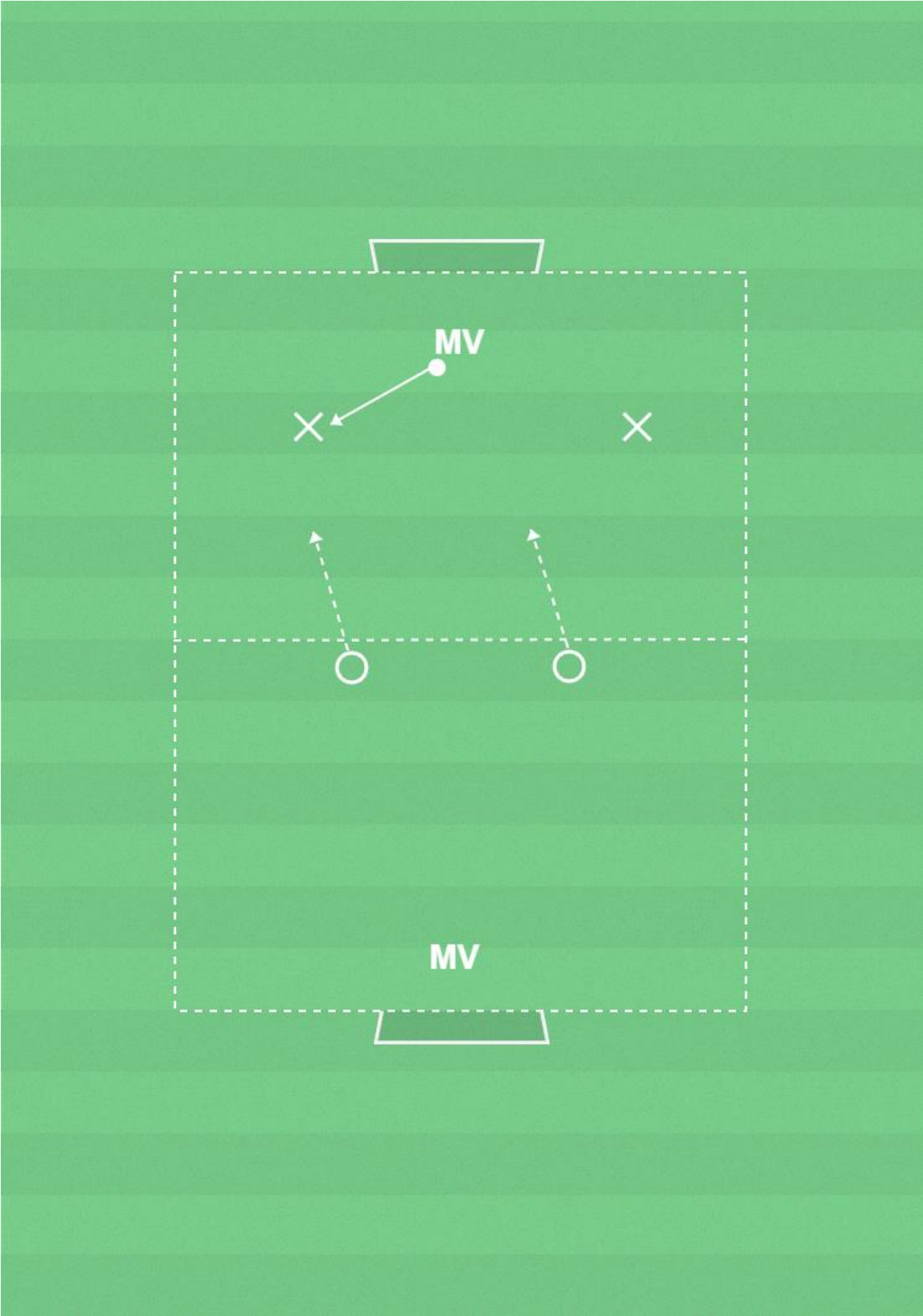
9-12 spelare, yta 40x20 m delat i två planhalvor (20x20), västar, konor, bollar.

## Anvisningar

3 lag där två lag spelar mot varandra och det andra är jokrar utanför spelytan som alltid är med bollhållande lag. Jokrarna får använda max 2 tillslag.

Det bollhållande lagets uppgift är att behålla bollen inom laget på sin planhalva så länge som möjligt samt att återerövra bollen efter bolförlust.

Det försvarande lagets uppgift är att erövra bollen och flytta spelet till motsatt planhalva där de försöker behålla bollen.



# SvFF D - Spelövning - (spelform 5v5)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Ta bollen framåt mot fria ytor på valfritt sätt. Individuellt eller med hjälp av medspelare.
- Bollhållare: tempoväxla och riktningsförändra
- Icke bollhållare: Spelbarhet
- Målvakt: rulla/kasta/passa till fria medspelare

*Försvarsspel:*

- Pressa, bryt och markera
- Målvakt: Fånga bollen med båda händerna samtidigt och med kroppen bakom bollen.

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Flytta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den.

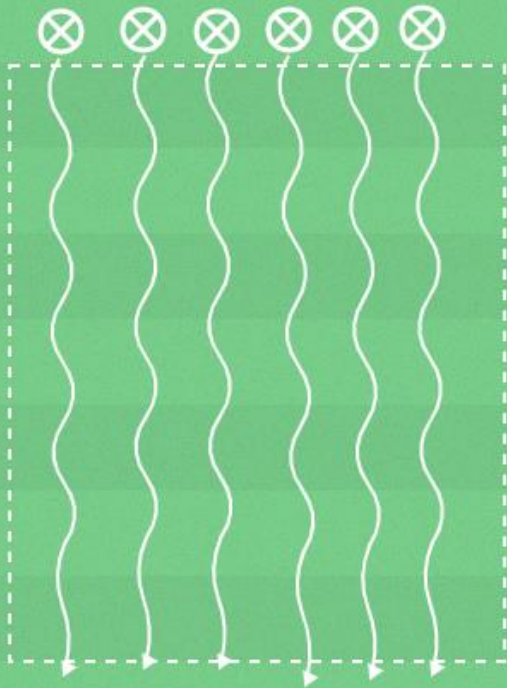
## Organisation

6-11 spelare, yta 20x15m, 2 mål, västar, bollar

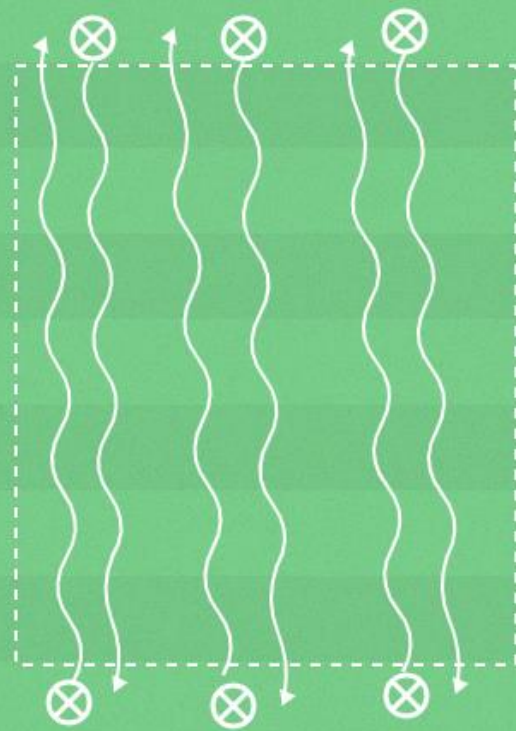
## Anvisningar

Spel 2 mot 2 med MV och 5v5 regler (inkl. mittlinje som retreatlinje). Byten sker efter 1-2 min.

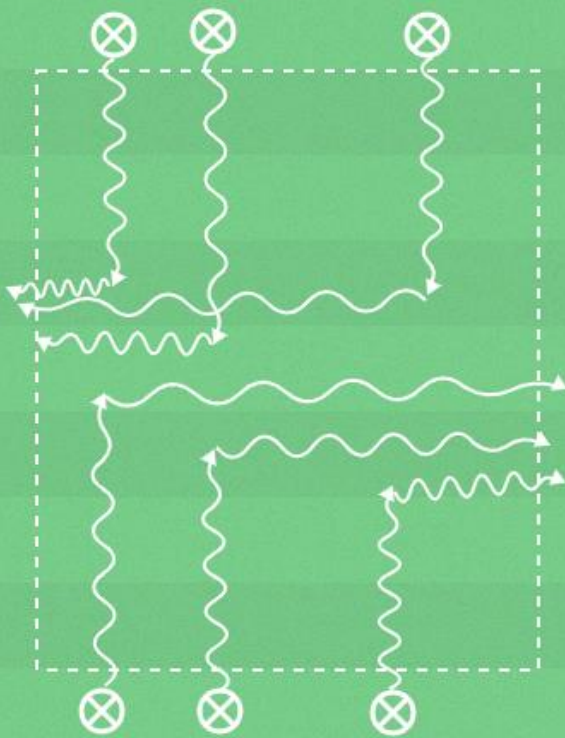
Start



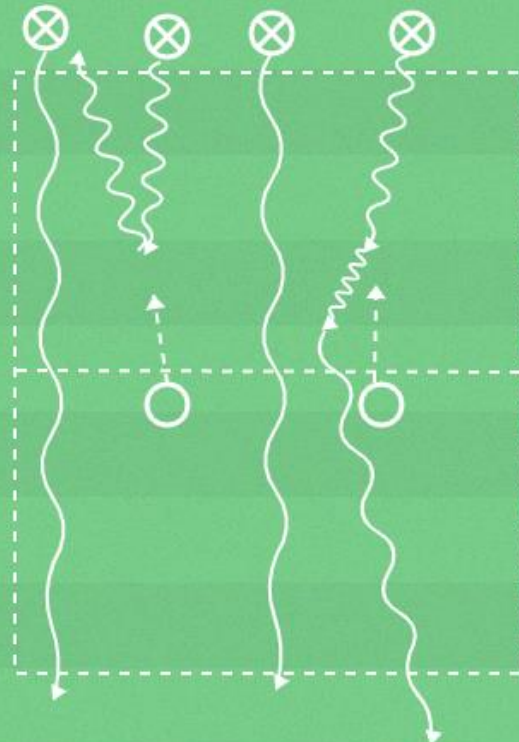
Progression 1



Progression 2



Progression 3



# Ta bollen (framåt) - (spelform 3v3)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

## Hur?

*Anfallsspel*

- Driv bollen mot fri yta
- Ändra riktning och öka farten vid behov

*Försvarsspel*

- Ta bollen mellan motståndarnas tillslag

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

## Organisation

6-11 spelare, yta 15x10 m, en boll per spelare

## Anvisningar

Alla spelare har varsin boll och står på ena kortlinjen. Uppgiften är att efter signal driva bollen till motsatt kortlinje.

*Progression 1: Mötas*

Spelarna står på varsin kortlinje och möts på halva vägen.

*Progression 2: Byta riktning*

På tränarens signal ska spelarna byta riktning: Tränaren säger höger, vänster eller bakåt - spelarna vänder och driver.

*Progression 3: Försvarare*

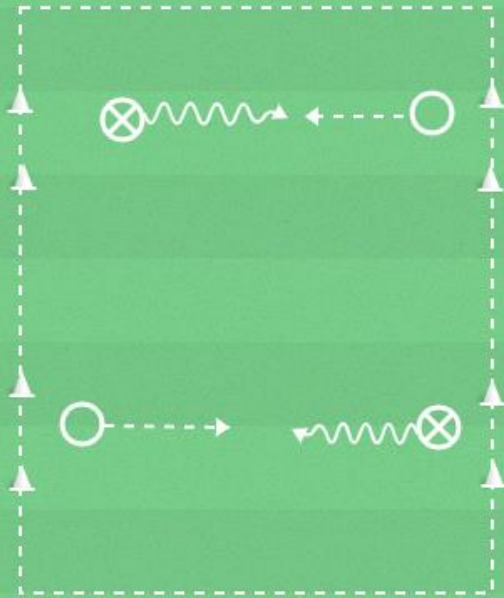
Spelare med boll på ena kortsidan. En eller två försvarare startar bakom mittlinjen och har som uppgift att bryta. Efter brytning ska de driva bollen över den kortsida anfallarna kom ifrån. Anfallare som blir av med sin boll försöker ta tillbaka bollen och driva över kortlinjen.

*Progression 4: Kasta, fånga, rulla*

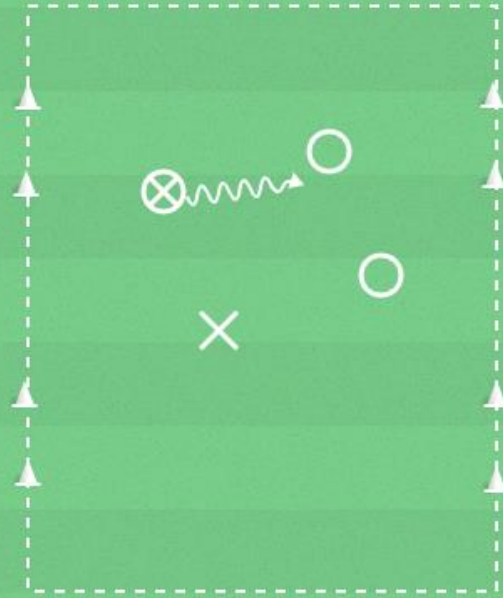
Spelarna kastar och fångar bollen på vägen över. Nästa gång rullar spelarna bollen framåt, springer ifatt bollen och tar upp den.



Start



Progression



# SvFF D - Spelövning - (spelform 3v3)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att lära sig att hantera matchsituationen i anfalls- och försvarsspel.

## Organisation

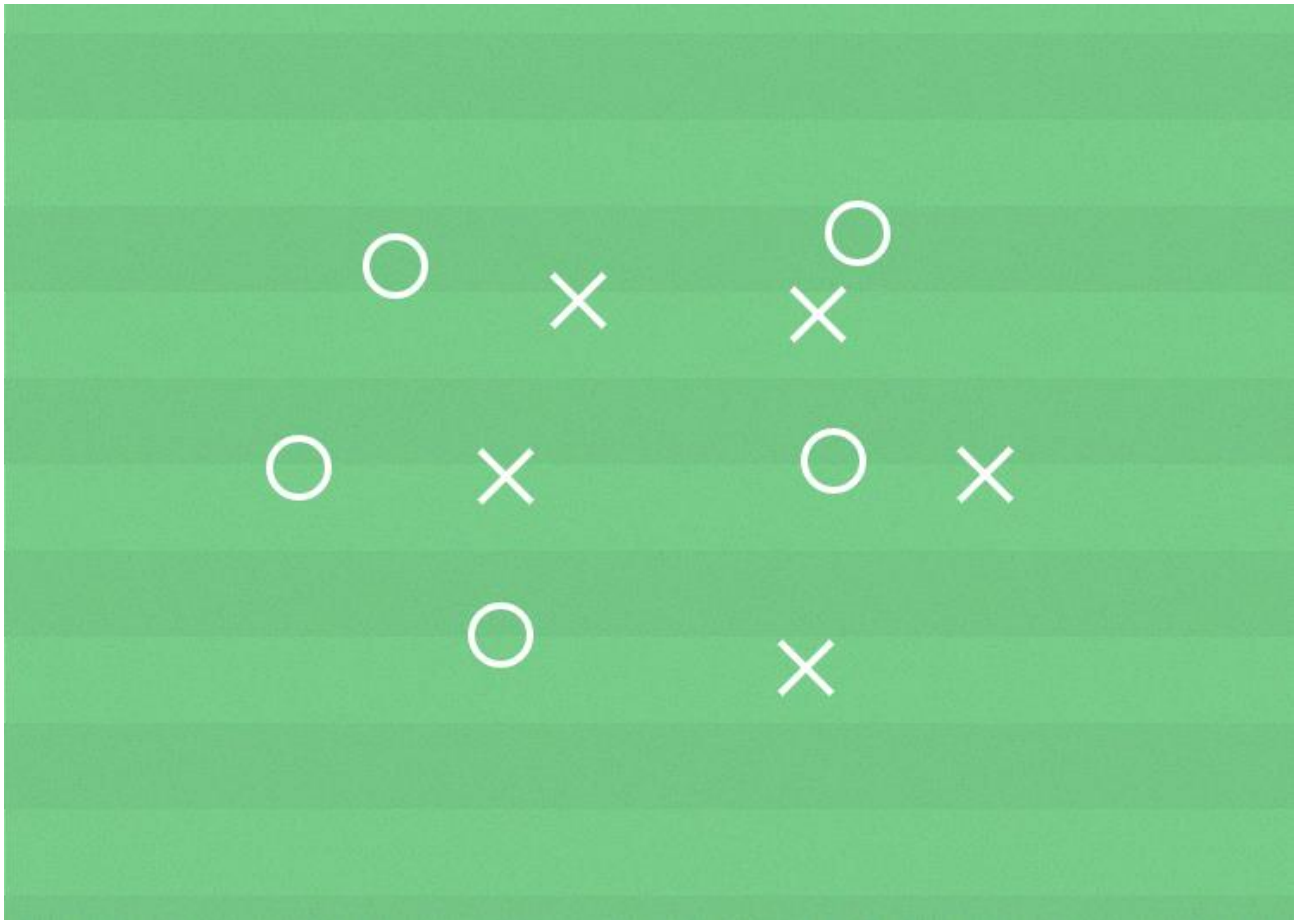
6-11 spelare, yta 15x10 m, bollar, konor, västar

## Anvisningar

Spel 1 mot 1 mot konmål. 2 matcher pågår i spelytan. Byten sker när bollen går ur spel.

### *Progression*

2 mot 2 i samma spelyta. Lagen försvarar 2 mål var enligt skiss.



## Lek - förstenad på tid

### Vad?

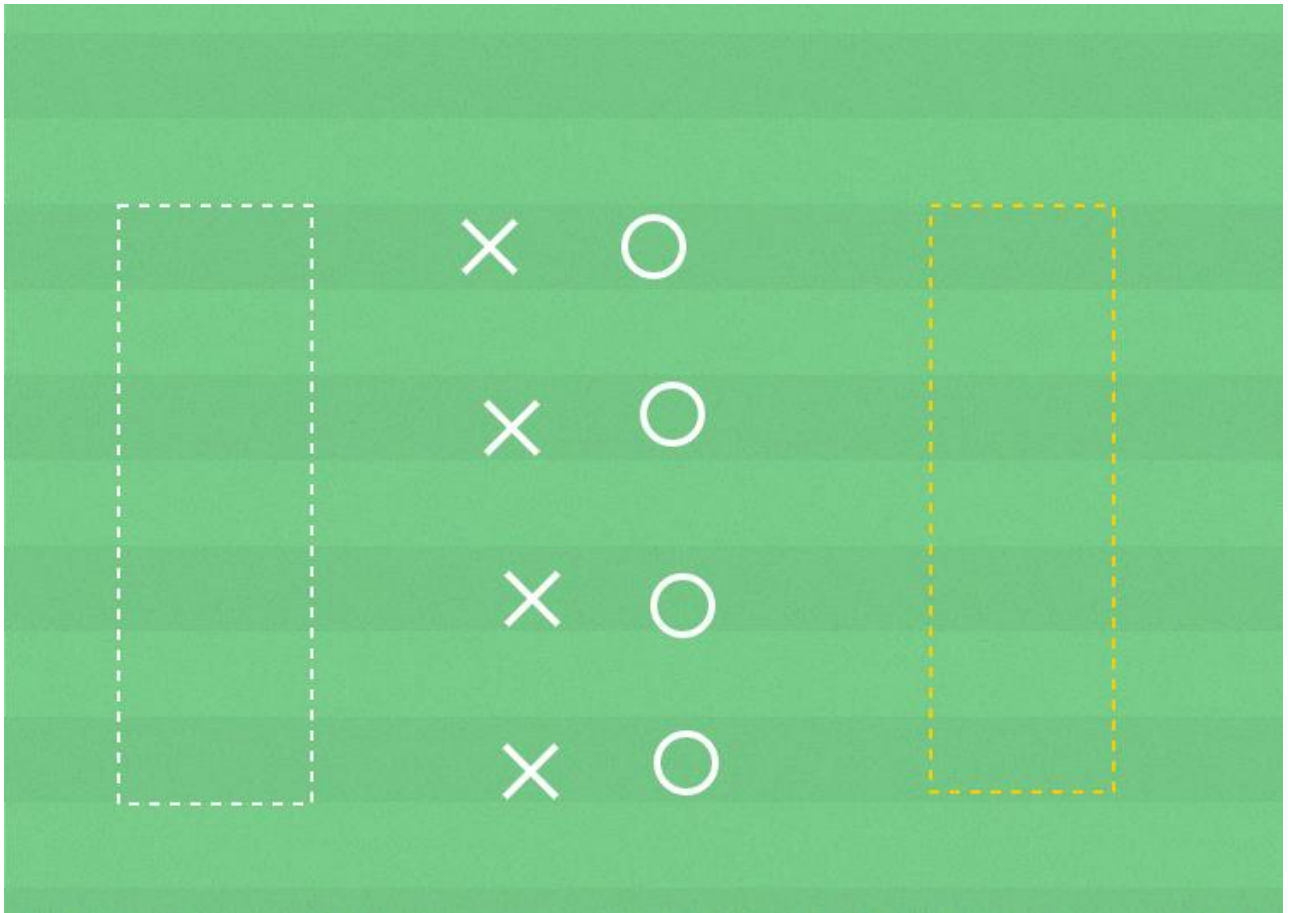
Lek

### Anvisningar

Dela in barnen i två lag.

Det ena laget ska kulla – förstena – det andra laget. De som blir kullade visar att de är förstenade genom att stå med armarna rakt ut eller i den ställning som de hade när de blev kullade.

Kamraterna i laget kan ”uppväcka” dem genom att röra vid dem. När alla är förstenade byter lagen uppgift. Vilket lag lyckades förstena alla motståndarna på kortast tid?



## Lek - röd och blå

### Vad?

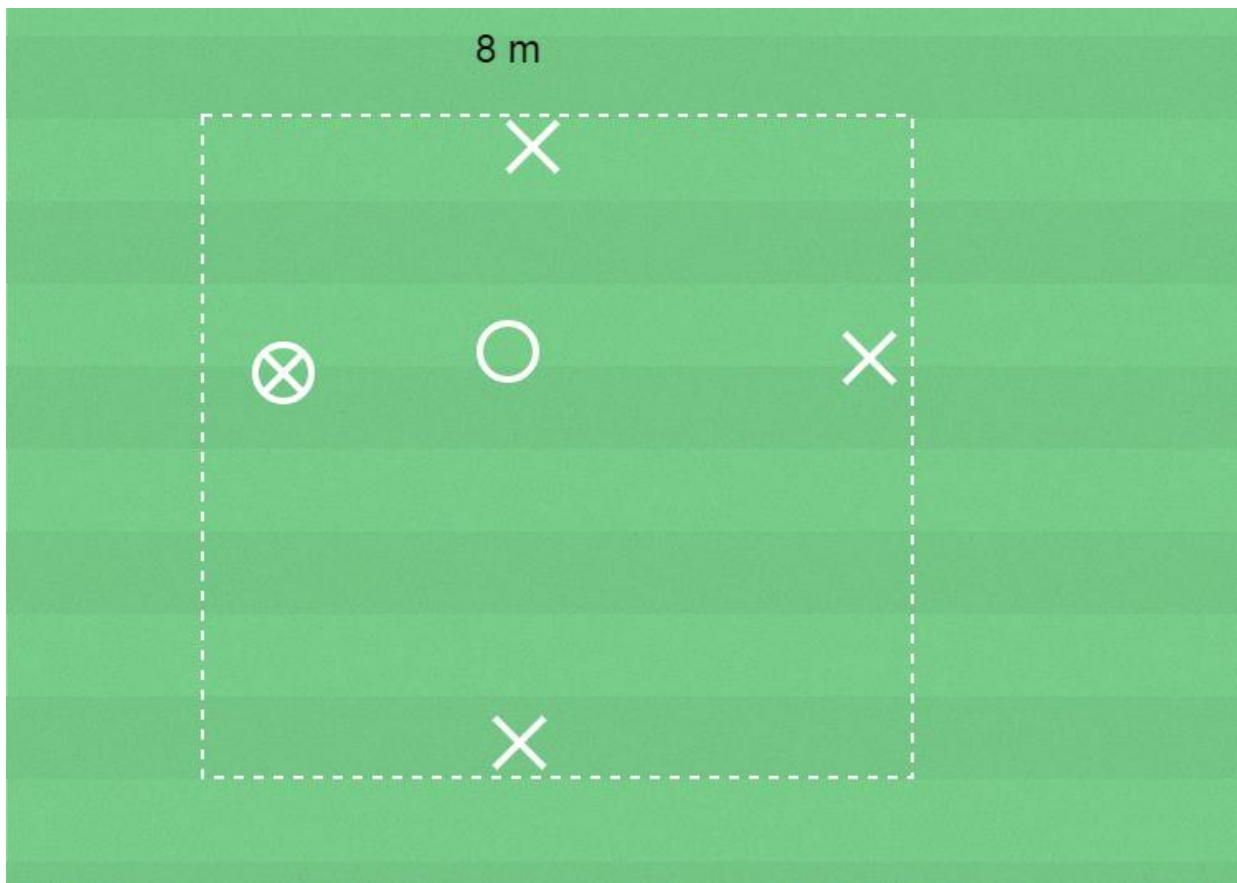
Lek

### Anvisningar

Dela in barnen i två lag med fyra barn i varje lag. Lagen ställer sig på två linjer och med ansiktena mot varandra. Båda lagen har var sitt bo bakom sig.

Om tränaren ropar röd ska det blåa laget snabbt försöka springa till sitt bo, och det röda laget ska kulla så många blåa som möjligt. Röda laget får en poäng för varje kullad blå. Ny uppställning och nytt rop.

Efter lika många löpningar för båda lagen summeras antalet kullade.



## Spelövning 1 (smålagsspel) - passa

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Behålla bollen inom laget.

När jag har kontroll på bollen och ser att medspelaren är beredd.

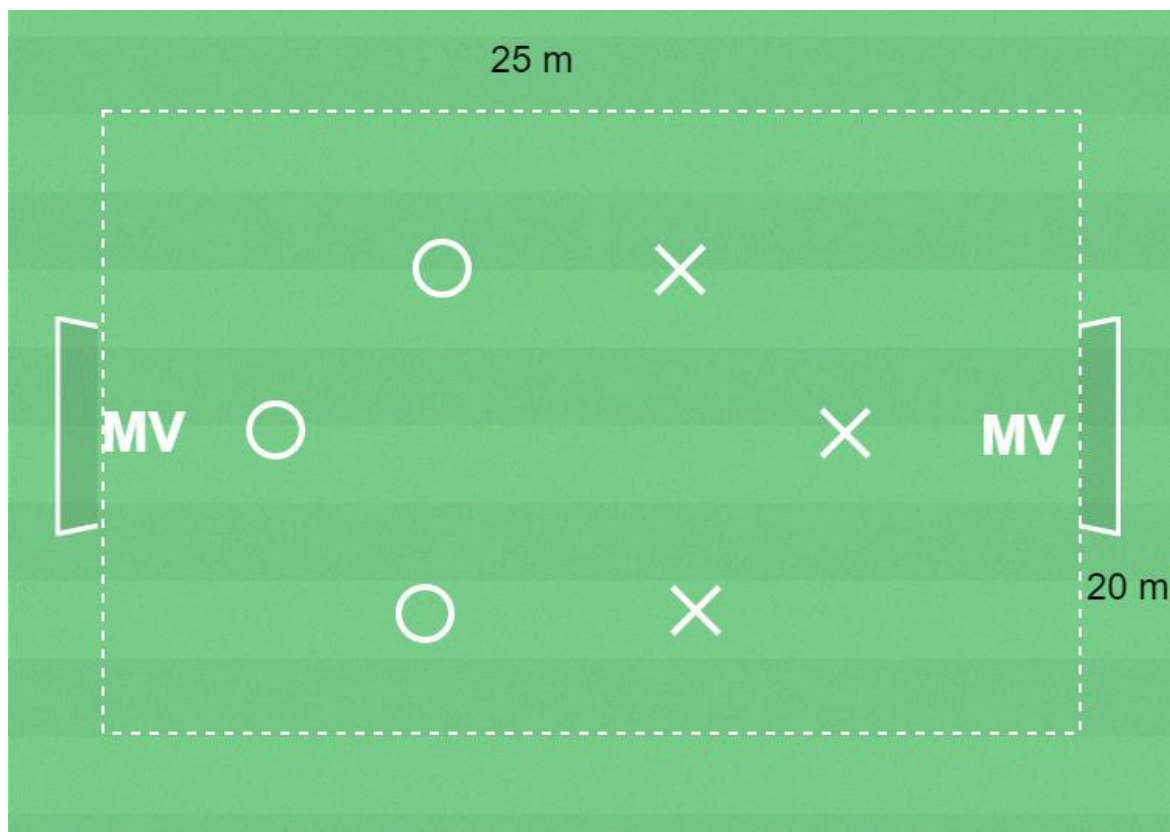
### Organisation

5 barn, spelplan 12 x 8 meter, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Spel 4 mot 1. Byt försvarsspelare.

Tävling: Hur många passningar kan laget göra innan försvarsspelaren bryter?



## Spelövning 1 - skott - rädda avslut (MV)

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

### Hur?

Frågeexempel:

På vilka olika sätt kan du fånga bollen?

Jag kan stå upp och fånga bollen längs marken eller låsa den direkt mot kroppen. Jag kan också kasta mig och fånga bollen.

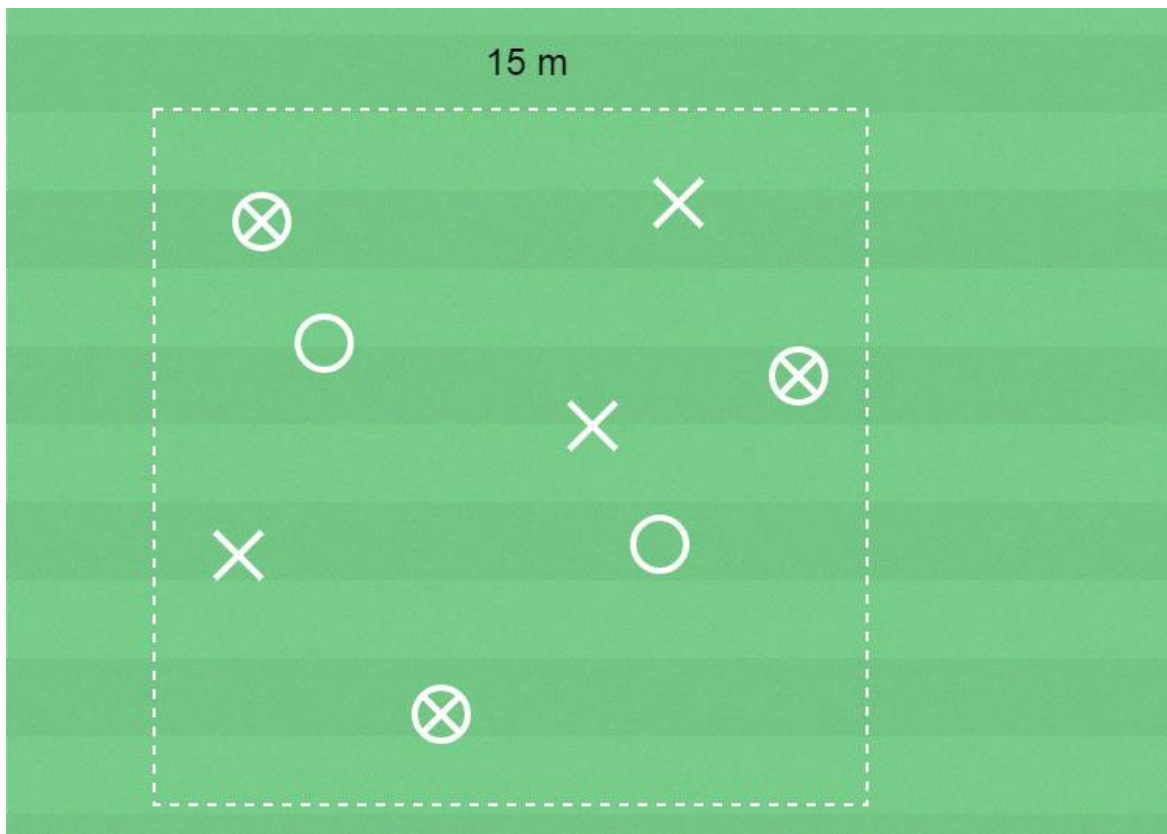
### Organisation

8 barn, spelplan 25 x 20 m med 2 mål, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Dela upp gruppen i 2 lag och spela 3 mot 3 med målvakter. Är ni flera spelare, gör fler planer så att det blir en hög aktivitet för alla. Byt målvakt efter några minuter.





## Färdighetsövning spelbarhet & spelavstånd

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Få en passning från bollhållaren.

### Hur?

Frågeexempel:

Hur gör du för att bli spelbar? Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

### Organisation

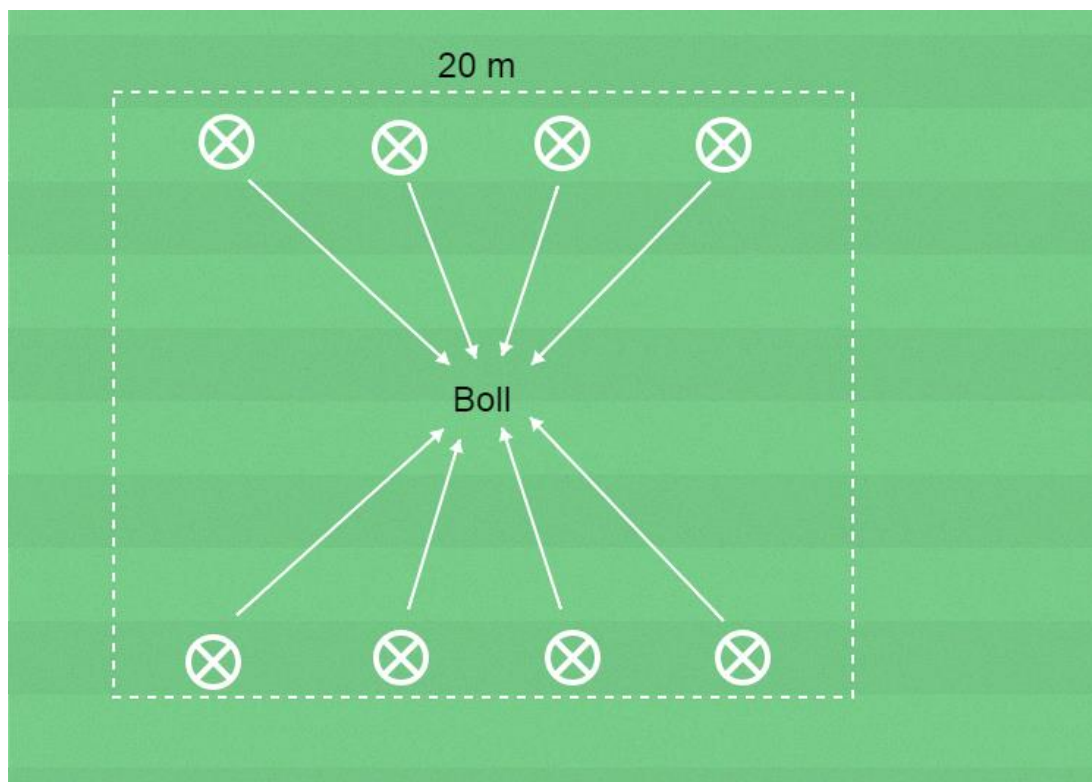
8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

6 barn har 3 bollar och ska passa bollarna till varandra.

2 barn är passiva försvarsspelare och ska täcka bort anfallsspelarna utan boll. Byt försvarsspelare.





## Färdighetsövning 3 - passa

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Behålla bollen inom laget.

### Hur?

Frågeexempel:

Hur sätter du ner stödjebenets fot precis innan du passar? Jag låter foten på stödjebenet peka dit jag ska passa.

Hur gör du för att få kraft i passningen? Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.

### Organisation

8 barn, yta 20 x 20 m, bollar och koner.

### Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag där alla har var sin boll.

Mellan lagen ligger en avvikande boll.

Barnen ska med sina egna bollar träffa den avvikande bollen så att den rullar över motståndarnas mållinje. Det ger en poäng. Stegring: Lägg flera avvikande bollar i mitten.