

1. Att tänka på som ledare

2. Veckoschema

3. Presentationsövningar

4. Samarbetsövningar

5. Fotbollslekar

6. Träningsprogram, inledning

7. Övningar för 6-åringar

8. Övningar för 7-åringar

9. Övningar för 8-åringar

10. Övningar för 9-åringar

11. Övningar för 10-åringar

12. Övningar för 11-åringar

13. Övningar för 12-åringar

14. Övningar för 13-åringar

15. Övningar för 14-åringar

16. Övningar för 15-åringar

17.

18.

19.

20.

VÄLKOMMEN TILL SOMMARFOTBOLLSKOLAN

Roligt att du kunde ställa upp som ledare i sommarfotbollskolan. Vi hoppas att du är motiverad till att göra veckan till en positiv och rolig vecka för dig, övriga ledare och framför allt alla deltagare.

Vi har gjort denna handledning som stöd för dig i ditt arbete.

Sommarfotbollskolan består av X grupper med X-X deltagare i varje grupp. Varje grupp har en eller två gruppledare.

Huvudledare för sommarfotbollskolan är XX (tel XXX). Ansvarig på kansliet är XX (tel XXX).

Innehållsförteckning:

- 1 Att tänka på som ledare.
- 2 Träningstips
Arbetsuppgifter gruppledare
- 3 Veckoschema

Bilagor

Deltagarförteckning
Träningsprogram 6-9 år
Träningsprogram 10-15 år
Aktiviteter
Övrigt

ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE

Du ska arbeta för en positiv stämning mellan gruppdeltagarna och mellan grupperna så att alla trivs.

- Seriös inställning till arbetsuppgiften.
- Rök- och snusförbud.
- Rätt klädsel (t-shirt synlig).
- Vårdat språk.
- Avstängd mobiltelefon.
- Bry dig om varje deltagare. Hälsa varje deltagare välkommen varje dag.
- Sköta kompisrelationer, telefonsamtal etc. på ledig tid.
- Kom väl förberedd till varje dag, se till att noggrant ha läst in dagens program.

Tänk på att hur du uppfattas som person är helt avgörande för hur hela sommarfotbollskolan uppfattas.

TRÄNINGSTIPS

När du tränar och instruerar barn är det några saker du bör hålla i minnet.

- Barn förstår lättare om du visar hur man gör. De har mycket svårare att ta till sig muntliga instruktioner och här gäller verkligen den gamla devisen att "en bild säger mer än tusen ord".
- Slösa med beröm när det är motiverat. Bedöm varje barn i förhållande till hans eller hennes nuvarande kunskapsnivå och tidigare prestationer.
- Använd barnens namn när du instruerar så att de känner sig uppmärksammade. Nämn varje spelare vid namn vid några tillfällen under varje träning.
- Rätta till felaktiga handlingar och kritisera positivt.
- Vid spel på träning, max 3-3 (6-9 år) och max 5-5 (10-15 år). Räkna inte resultat vid tävling på träning, tänk på att betona leken.
- Undvik köbildning när du genomför övningar. Använd t ex flera mål vid skotträning.

ARBETSUPPGIFTER GRUPPLEDARE

- Ansvara för en grupp under hela veckan.
- Vara en god förebild för deltagarna.
- Följa uppsatta regler (se "Att tänka på som ledare").
- Delta på genomgångar av program och träningsinnehåll, samt utvärdering.
- Hålla kontakt med huvudledaren vid ev. problem.
- Hämta mellanmål åt din grupp varje dag.
- Göra allt för att deltagarna ska minnas sommarfotbollskolan som en rolig och positiv händelse.

Stå i Cirkel

Variant på en namnrunda där alla står i en cirkel och säger sitt namn. Ett tips är att alla säger eller gör något i samband med att de säger sitt namn. Det blir lättare att komma ihåg då. Här är några tips på vad man kan kombinera med att säga namnet:

Charad - Man säger sitt namn och gör en charad som visar ens favoritsysselsättning, favoritdjur etc.

Ord - Säg något som du tycker om. Eller något som börjar på samma bokstav som ditt namn.

Min - Gör en gest eller grimas som passar dig

Ljud - När det kommer till din tur ska du repetera alla de andras namn innan du säger ditt eget. Bygger på tanken att om man hör något tillräckligt många gånger så kommer man ihåg det. Den första personen säger bara sitt eget namn, den andra personen säger den första personens och sitt eget namn, den tredje personen säger den förstas, den andras och sitt eget namn etc.

Västkull/Namnkull

Även kallat brevbäraren. Går till på följande sätt. Lekens deltagare sitter i en ring. En står i mitten, det är brevbäraren. Han eller hon har en väst i handen. Ett namn sägs till exempel Olle. Då ska brevbäraren kasta västen till Olle. Lyckas han så är det Olle som blir brevbärare. Men hinner Olle istället säga ett nytt namn, till exempel Erika, innan brevbäraren hinner kasta västen till Olle så måste brevbäraren springa och kasta västen till Erika istället.

Försvårande regel: Brevbäraren måste säga ett nytt namn åt den nye brevbäraren innan den fd brevbäraren sätter sig på till exempel Olles plats. Annars blir han igen.

Ögla

En rolig, rörlig presentationslek för en relativt öppen grupp.

Material: en rockring eller ett långt snöre som knutits till en ögla

Alla står i en cirkel och håller varann i händerna. En person har armen genom rockringen/det ihopknutna snöret. Rockringen/snöret ska sedan, utan att man bryter cirkeln, vandra hela varvet runt. Man får aldrig släppa den varandra händer utan ska ta sig genom rockringen, ögla ändå. När någon har rockringen/ögla hos sig ska denne, samtidigt som den försöker ta sig igenom rockringen, berätta om sig själv utan att ta paus. Variera genom att man kan berätta om veckan som gått, en hobby etc.

Teckenförklaringar till övningarna

- X = anfallande spelare, spelare i anfallande lag eller i ett av lagen
- O = försvarande spelare, spelare i försvarande lag eller i ett annat lag
- △ = spelare i olika övriga lag
- ◻ ▲ = försvarande spelare i dessa olika lag
- ⊗ ⊗ ▲ = bollhållare i olika lag
- (○) = spelare som kan vara med i en variant av övningen
- F = fri spelare
- ⊕ = fri spelare med boll
- * = målvakt
- ⊙ = målvakt med boll
- † = tränare
- ⊙ = tränare med boll
- = boll att användas vid behov
- ▲ = markering t. ex. med koner
- ▲—▲ = tänkt linje mellan markeringar
- ▲ = målmarkering, ibland kan det vara målmarkering och t. ex. sidmarkering samtidigt
- ↓ = förslag till mått på en plan eller övningsyta i meter
(1 yard = 0,914 meter)
- ┌┐ = målställning
- ▨▨▨▨ = bollplank, tillverkad frisparksmur eller liknande
- ┐ = boll som hänger i ett snöre eller gummiband i en ställning
- ▲ = boll som ligger på en kon eller liknande
- = bollens väg
- - - - = spelares öppning utan boll
- ~ ~ ~ ~ = spelares öppning med boll
- ~ ~ ~ ~ | ~ ~ ~ ~ = spelaren stannar upp men fortsätter igen
- 2501 = visningsövning nummer 1 för moment 25, dvs. en övning som i videon används för att visa ett bra utförande av moment 25. Övningen syns först av visningsövningarna i moment 25 i videobandet
- 2502 = extra drillövning för övning av moment 25, dvs. en drillövning som enbart finns i handboken och som har fått nummer 2 vilket ger övningen ett eget nummer utan att detta behöver betyda något för turordningen i övrigt
- 2501 = extra spelövning för moment 22, dvs. en spelövning som enbart finns i handboken och som fått nummer 1
- 212 = träna-själv-övning, för moment 2, som visas som nummer 2 av träna-själv-övningarna för moment 2 i videobandet

Samarbetsövningar

Tändstickan

Ett par håller en tändsticka mellan varandras pekfingertoppar. När den sitter stadigt börjar paret gå runt i rummet, utan att tappa tändstickan.

Osynlig boll

Varje deltagare har en tänkt boll, som de undersöker storlek, färg, form, material osv på. Parvis samarbete. Den ene lägger undan sin boll och den andre kastar, rullar, studsar sin boll mellan sig och partnern. Byt bollar med varandra. Diskutera efteråt hur bollarna såg ut.

Knuten

Alla står i en ring, blundar och går in mot mitten. När alla står så hopknökade som möjligt sträcker alla på händerna. Uppe i luften tar man tag i två andra händer. När alla håller varandra i hand får man titta igen. Nu gäller det för gruppen att "lösa upp knuten" och ställa sig i en cirkel igen, utan att släppa taget om varandras händer.

Ormgrop

Alla blundar, rör sig i rummet hela tiden och strävar mot rummets mitt. Ge efter för varandras tyngd och anpassa rörelserna efter varandra. Kryp under, över och mellan varandra i rummets mitt.

Lagkull

- Gruppen delas i två lag (helst 4-4).
- Spelytan (kring 4x6m) delas in i två zoner, med ett streck i mitten (snöre, el kritstreck).
- Varje lag har två panter var (ishockey puckar, snusdosor el. vad som kan finnas till hands). Dessa placeras på golvet i lagets egna zon, med två meter mellan varandra och en meter till yttergränserna.
- Det gäller för lagen att "stjäla" motståndarlagets panter, men när man befinner sig i motståndarens zon kan man kullas, utom om man håller i en pant (förhoppningsvis motståndarens). Får man tag i en motståndarpant måste man snabbt som ögat tillbaks till sin egen zon för att lägga ner den på golvet.
- Kullas man får man gå av planen. Det egna laget kan dock "köpa" in en kullad spelare genom att ge motståndarna en av panterna.

Marionetter

- 2 eller 4.
- A sitter på en stol, B står bakom.
- B börjar styra B's kropp genom att placera dennes armar, ben och den övriga kroppen i fasta positioner. Styrningen sker dels genom att marionetten säger saker som B styr hans kropp efter, dels genom att B placerar kroppen i konstiga ställningar och situationer som A får finna sig i och rätta konversationen efter.
- När deltagarna är fyra, spelar alltså marionetterna mot varandra.

Andras händer

- 2 eller 4.
- B står bakom A och sticker sina armar under A's, så det ser ut som om det vore A's armar. A håller sina riktiga armar på ryggen så att de inte syns. Annars fungerar denna övning som ovanstående; Marionetter.

Dragkamp med fantasirep

- Två och två. Ta ett imaginärt rep mellan er. Dragkamp. (Repet blir lätt ett gummirep, dvs väldigt tånjbart).
- Variant: Låt motparten vinna. Dragkampen blir mer "lyhörd", repet blir inte så tånjbart. Det handlar inte om att vinna, utan om att upprätthålla spänningen.

Sandwich

- Ett slags kull.
- Meningen är att man (utan ord eller tecken, endast ögonkontakt) tillsammans med en av de andra, klämma en tredje mellan sig. Kläm inte för hårt!
- Den som blir klämd "dör", d.v.s. lägger sig ner på golvet en stund, innan hon/han får vara med igen.
- Arbeta inte i par! Sök nya Sandwich-partners hela tiden.

Radövningar.

Gruppen ska ställa sig på en rad i bokstavsordning, åldersordning, hårfärg eller annan ordning som kan vara lämplig. För att försvåra kan man blinda eller tysta delar av eller hela gruppen.

Pirayan

Gruppen ska med hjälp av ett antal magiska träplattor ta sig över en pirayaflod. Om någon inte har kroppskontakt med en platta och den ligger i den tänkta floden flyter plattan i väg och är förbrukad. Trampar någon i floden börjar personen eller gruppen om från början.

Öarna

Gruppen ska upp på en ö (träplattform) utan att röra marken runt omkring. När gruppen står på plattformen ska den göra något ex.vis sjunga Imse Vimse Spindel med rörelser eller kanske bara räkna till fem.

Vill man kan man försvåra för gruppen genom att ge den mindre och mindre "Öar".

Spindelnätet

Hela gruppen ska stå på ena sidan av nätet. Sedan ska varje deltagare ta sig igenom något av hålen i nätet utan att nudda kedjorna och träden nätet sitter på. Om man nuddar får hela gruppen börja om. Varje hål får endast användas en gång.

Ett alternativ är att göra som ovan men tillåta gruppen att nudda nätet X antal gånger. Tex. gruppen tror att den kommer att klara sig med tre nudd. På så sätt blir det lite lättare.

Hagen

Gruppen ska ta sig över ett rep som är uppspänt mellan fyra träd och samlas inne i "hagen" utan att röra vid repet eller vid träden. För att underlätta för gruppen kan man bestämma antal nudd gruppen får ta.

Plockhagen

Ett rep läggs ut för att markera ett område (ex.vis 7x7 meter i fyrkant). I fyrkanten lägger man in olika saker.

Gruppen ska sedan säga hur många saker den tror sig kunna plocka ut utan att gå innanför gränsen, gruppen får använda de saker den plockar ut till att nå andra inom området. Gruppen får inte använda saker till hjälp utanför området.

Fallskärmen

Med en fallskärm kan man göra mycket.

Gruppen kan hålla runt skärmen och försöka rulla en boll på ytterkanten av skärmen. Gruppen kan försöka skjuta upp en boll så högt det går eller över något med hjälp av skärmen.

Gruppen kan ta upp skärmen på raka armar, ta ett steg framåt, ta ner skärmen bakom ändan och sätta sig ner på skärmen. Här har ni nu en perfekt cirkel.

Hjulet

Gruppen ska tillsammans en och en ta sig över hjulet från ena sidan till den andra. Man får bara ta hjälp av varandra för att ta sig upp eller ner. Man får alltså inte kliva på något eller ta hjälp av något. Det enda man får röra är hjulet inte det som det sitter upphängt i.

Stocken

Hela gruppen ställer sig på stocken, gruppen ska sedan byta plats och ställa sig i bokstavsordning. Ramlar man ner börjar man om.

Kom ihåg att samarbeta!!

Stå på träavsatser/Öarna

Hela gruppen ska försöka ställa sig på träavsatsen samtidigt och stå kvar där i minst 10 sekunder eller sjunga Imse Vimse Spindel med rörelser.

Det finns tre olika storlekar på träavsatserna.

Kom ihåg att samarbeta!!

Däcken

Gruppen ska tillsammans med hjälp av pinnar ta däcken från träden och byta plats på dem. Däcken får inte nudda marken förr än de är på träden igen, om de gör det är det bara till att börja om från början igen.

Presenning

Gruppen ska tillsammans vända på presenningen utan att kliva av den, om någon nuddar marken får man börja om.

- Använd hela presenningen
- Använd halva presenningen
- Använd hela men kryp på knä
- Använd hela men kryp på knä och blunda, välj ut 2-3 st som får titta och kan hjälpa gruppen att klara uppgiften, även de ska delta i uppgiften.

FOTBOLLSLEKAR

FOTBOLLSKROCKET

Organisation/inläring:

Spela krocket med fotbollarna. Det kan vara t.ex. 4-6 spelare per bana. De spelar sig runt banan som liknar en krocket bana. Anpassa krocket reglerna så det passar er. Tävla individuellt om att komma runt banan, fram och tillbaka, först.

Variationer:

Gör en enklare bana. Spela i par eller med fler spelare per lag, spelarna har var sin boll och räknar ihop antalet pass. Alternativt passa en boll varannan gång. Räkna antalet passningar istället och då kan det vara ännu fler spelare per bana. Bestäm vilken fot eller tillslag som spelarna ska använda.

FOTBOLLSSLALOM

Organisation/inläring:

Kör fotbollsslalom som liknar parallellslalom på var sin parallellt utlagd slalombana. Starta gärna flera samtidigt och kör en omgång i taget.

Variationer:

Dela upp i lag och räkna samman de individuella placeringarna till ett resultat för laget. Tränaren klockar vinnartiderna i varje omgång och tar fram träningens snabbaste slalomlopp. Bestäm vilken fot eller vilket tillslag som spelarna ska använda.

TRÄFFA KONAN

Organisation/inläring:

Två spelare med var sin boll tävlar mot varandra och försöker träffa en kona med minst antal sparkar. Spelarna sparkar varannan gång och de räknar själva det antal sparkar som de använder för att träffa konan.

Variationer:

Fler spelare per kon. Enbart passa med en bestämd fot eller ett bestämt tillslag.

FOTBOLLSGOLF

Organisation/inläring:

Lägg upp en golfbana där det gäller att träffa koner istället för att rulla ner bollen i ett hål. Många spelare kan spela på samma bana. Spelarna har var sin boll och försöker träffa konerna i en bestämd turordning, med så få pass som möjligt.

Variationer:

Tävla i lag genom att räkna ihop antalet pass som spelarna i laget använder. Ni kan även spela parvis med en boll per par och passa bollen varannan gång. Bestäm vilken fot eller tillslag som spelarna ska använda.

BOLLJÄGARNA

Organisation/inläring:

Spelarna har var sin boll och de försöker samtidigt driva bollen mellan två linjer på en begränsad plan. En eller två spelare lägger sina bollar åt sidan och är utan bollar när de startar inne på planen, de s.k. bolljägarna. De försöker i varje omgång sparka ut så många av de andra spelarnas bollar som de kan. Spelare som får sin boll utsparkad fortsätter som bolljägare i mitten. Det blir fler och fler spelare i

mitten efterhand. Till sist återstår en eller några få spelare som fortfarande har kvar sina bollar. De har då vunnit guld och så startar ni en ny omgång med de senaste guldvinnarna i mitten.

Variationer:

Spela tills alla fått sin boll utsparkad och ge guld till de spelare som var kvar i näst sista omgången. Låt alla starta i mitten någon gång och starta därför med fler i mitten i varje omgång.

MYRSTACKEN

Organisation/inläring:

Många spelare med var sin boll i en liten kvadrat så att det nästan ser ut som i en myrstack. Spelarna har kontroll på sin egen boll samtidigt som de försöker sparka ut kompisarnas bollar. Spelare som får sin boll utsparkad måste lämna planen direkt utan att sparka ut andra bollar. Sist kvar i mitten har vunnit omgången. Kör fler omgångar.

Variationer:

Ingen åker ut, istället räknar spelarna själva hur många bollar de sparkat ut. Den som sparkat ut flest bollar vinner. Det går också att räkna minus om den egna bollen blir utsparkad.

TAFATT MED BOLLEN VID FOTEN

Organisation/inläring:

Lek tafatt i ett begränsat område. Alla spelare, även den som jagar, har var sin boll. Spelarna driver runt bollen medan den jagande spelaren försöker nudda någon med handen. Den som blir tagen ska jaga och kan sträcka upp armen i luften och ropa sitt eget namn högt innan jakten börjar igen.

Variationer:

Två eller fler som jagar samtidigt.

LEDBOLL DRIVA BOLLEN

Organisation/inläring:

Spelarna delas in i lag. De står på led med fötterna brett isär. Den förste spelaren i ledet passar bollen bakåt mellan benen på spelarna. Den siste spelaren i ledet tar emot bollen med fötterna, rundar en kon, driver fram bollen på ett förutbestämt sätt t.ex. mellan medspelarna, rundar ytterligare en kon och passar sedan bollen bakåt mellan benen på spelarna i ledet igen. När alla sprungit var sin gång är första lag i mål vinnare.

Variationer:

Kör två eller fler omgångar i sträck innan målgång. Driv fram bollen på olika sätt. Jonglera framåt med bollen.

BOLLSTAFETT

Organisation/inläring:

Dela in spelarna i lag och gör upp banor för stafetter med boll. Första spelaren har en boll, driver mellan och runt konerna på olika förutbestämda sätt. Växling sker genom att bollen måste passas runt den första konan. Är det ojämnt antal spelare så kan de lag som har färre spelare låta sin förste spelare driva bollen ytterligare en gång.

Variationer:

Hitta på andra varianter att driva bollen runt konerna. Bestäm vilken fot eller vilket tillslag spelarna ska använda.

FOTBOLLSTENNIS

Organisation/inläring:

Spela ungefär som i tennis, fast gärna med fler spelare som då även får passa bollen mellan sig som i volleyboll. Använd något som nät eller gör en bred mittzon med koner, om bollen studsar i mittzonen så har den gått i "nätet". Serva enkla bollar så att spelet kommer igång. Bollen får studsas en gång innan någon rör den, sedan måste den spelas över nätet igen eventuellt efter visst max antal tillslag inom laget. Bestäm även hur många tillslag varje spelare får göra och kom överens om övriga regler innan ni börjar spela.

Variationer:

Bollen får studsas när som helst på planhalvan och eventuellt får den studsas flera gånger. Alternativt spelar ni helt utan studs. Bestäm vilken fot spelarna får använda.

PARFOTBOLL

Organisation/inläring:

Dela in i två lag och dela in spelarna i par. Spela på vanligt sätt, med mål och eventuellt med målvakter men spelarna måste agera parvis och hålla varandra i händerna hela tiden. Inkast görs genom att spelarna kastar bollen med var sin hand.

Variationer:

Tre eller fler spelare håller varandra i handen. Spelarna håller varandra om axlarna.

GÅFOTBOLL

Organisation/inläring:

Spela fotboll i två lag på vanligt sätt - med två mål, med eller utan målvakter – men spelarna får endast gå på planen.

Variationer:

Spela på fyra femmetersmål, två mål per lag.

SKUTA PRICK

Organisation/inläring:

Skjut mål på varandra från ett bestämt avstånd. Den som missar får ställa sig i mål som målvakt på nästa skott. Spelare som släpper in mål får stå kvar i målet. Räkna gjorda mål, mest mål vinner. Bestäm om spelarna får göra mål på returer. Bestäm om spelarna får skjuta snabbt, dvs. så fort de får tag i bollen efter föregående skott, använd enbart en boll i så fall.

Variationer:

Bestäm vilken fot och vilket tillslag spelarna ska använda.

BOLLEN I LUFTEN MED STUDS

Organisation/inläring:

Dela in spelarna i grupper med en boll per grupp. Spelarna håller bollen i luften med olika tillslag. Bollen får studsas en gång mellan spelarna. Passningarna ska vara lätta att ta emot. Bestäm eventuellt antal tillslag per spelare. Den spelare som tappar bollen i marken eller passar för svårt kan få en prick. Spelare med minst antal prickar vinner

Variationer:

Spela med fler tillåtna studsar i marken.

NICKA ELLER FÅNGA

Organisation/inläring:

Spelarna står i en ring runt tränaren – eller runt en spelare - som håller en boll i händerna. Tränaren kastar bollen lätt i huvudhöjd till en spelare i taget. Precis i kastögonblicket ropar tränaren ett av orden "nicka" eller "fånga". Vid ropet "nick" ska spelaren fånga bollen och vid ropet "fånga" ska spelaren nicka bollen tillbaka till bollkastaren i mitten. Tävla eventuellt och ge en prick till den som missar, minst antal prickar vinner.

Variationer:

Säg orden på ett annat språk. Växla om med att spelarna istället ska göra det som tränaren/spelaren i mitten ropar. Hitta på andra moment som spelarna ska utföra.

TRÄNINGSPROGRAM

Här finns fyra färdiggjorda träningsprogram per vecka och ålder men träningsprogrammen kan givetvis användas som ni själva vill.

Träningsprogrammen för 6-9 år är hämtade ur Bollek – Bollteknik - Bollspel av BOLLIDROTT

Träningsprogrammen för 10-15 år är hämtade ur SECRETS TO SOCCER www.S2S.net

Programmen bygger på s.k. Tematräning av ett moment per träning. Vi har valt att träna teknikmoment under fotbollsskolan.

Vi har rekommenderat åldrar för respektive program och vi har föreslagit följande turordning av träningsmomenten under veckan:

Träning 1: Finta – dribbla

Träning 2: Passningar

Träning 3: Mottagning, Driva boll, Bollkontroll, Vändning

Träning 4: Skott, Nick

I åldrarna 10-15 år ingår det även övningar för målvakternas moment.

ANVISNINGAR 6-9 ÅR

Träningsprogrammen är 90 minuter långa och de innehåller färdiga övningar för 65 minuter.

Tanken är att instruktörerna själva kan komplettera programmen genom att lägga in en egen övning på det aktuella momentet/temat i 25 minuter.

Det kan ju vara en övning där spelarna får möjlighet att öva på tekniken som kan användas vid utförandet av momentet.

Om ni vill se utförande av momentet och få tips om instruktionspunkter – se www.S2S.net (licens behöver lösas).

Inga speciella målvaktsmoment är inlagda utan alla spelare kan prova på att stå i mål i de övningar där det ingår målvakter. Då kan instruktören ibland passa på och ge något tips om målvaktstekniken.

Vi rekommenderar att ni alltid startar och avslutar träningen med att spelarna får leka fritt med var sin boll.

ANVISNINGAR 10-15 ÅR

Tänk på att alla spelare kan prova målvaktsmomenten som ingår i träningsprogrammen.

Visa gärna ett bra utförande av momenten, utespelare respektive målvakter, som spelarna kan härma.

Om det inte ingår smålagsspel med mål i något av träningsprogrammen så lägg in det, ex. spel 3 mot 3.

Starta alltid med någon individuell bollövning som uppvärmning innan ni kör igång programmet. Ex. en spelare per boll som driver bollen och övar olika finter - dribblingar.

Ni kan gärna avsluta träningen på samma sätt eller med lite bolljonglering alternativt någon rolig fotbollslek (se avsnitt med fotbollslekar).

Allra sist kan ni lägga in lite rörlighetsträning/töjning men endast i de åldrar då det är aktuellt med detta t.ex. 14-15 år.

För att instruktörerna själva ska kunna lägga in det här som vi nämnt ovan, har vi lämnat tid i programmet. Därför är det inlagt färdiga övningar i 65 minuter i träningsprogrammen som totalt kan vara 90 minuter långa.

Om ni vill se utförande av moment och få tips om instruktionspunkter – se www.S2S.net (licens behöver lösas).



6 år

Fotbollsskola

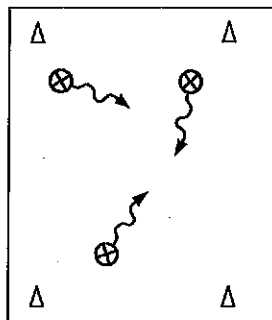
Fint-dribbling



FOTBOLLS
SKOLA

TEKNIK

Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Dribblingsteknik

Organisation: 1 barn/boll, 3-4 barn/grupp. Planer utan mål.

Utförande: Träna fint och dribbling.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. 2 tillslag höger-2 tillslag vänster. 3 tillslag höger-3 tillslag vänster. Stanna på tecken. Byt boll med varandra.

TEMA

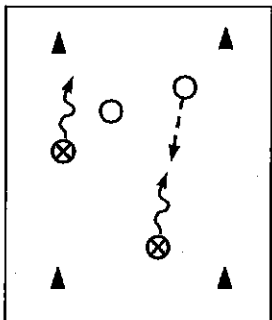
Tid: 25 min

Dribblingstema

Planera en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Dribblingsboll

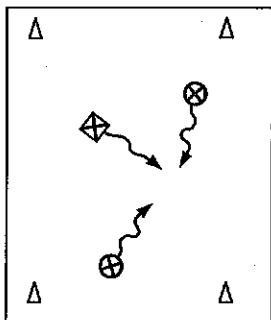
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer med stora mål.

Utförande: Träna fint och dribbling. Spela med 2 bollar, mål görs genom att driva bollen genom målet. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

LEK

Tid: 10 min



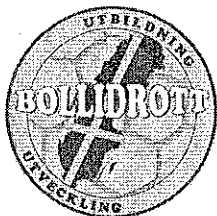
Dribblingslek

Organisation: 1 barn/boll, 3-4 barn/grupp. Planer utan mål.

Utförande: Träna fint och dribbling. 1 jägare med väst i handen. Byt jägare vid beröring på ryggen.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

Avsluta med fri lek med boll

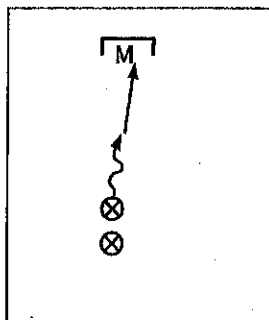


6 år Fotbollsskola Skott



TEKNIK

Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Skott-teknik

Organisation: 1 barn/boll. 3-4 barn/plan. Planer med mål.

Utförande: Träna skott mot mål. Driv bollen mot mål och skjut. Därefter driver målvakten bollen till utgångsläget. Låt barnen turas om att vara målvakt.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist.

TEMA

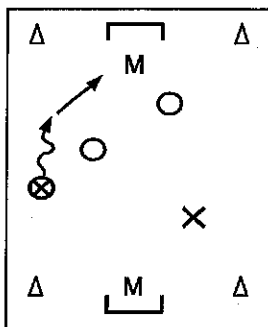
Tid: 25 min

Skott-tema

Planera en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Skottboll

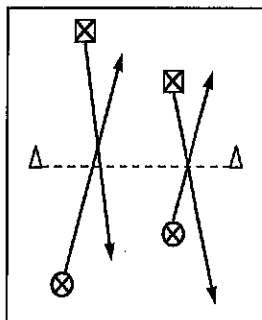
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Planer med mål.

Utförande: Träna skott. Låt barnen turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Extra poäng för mål med höger/vänster fot. Extra poäng för mål med fotens insida/utsida/vrist.

LEK

Tid: 10 min



Skottlek

Organisation: 1 boll/barn. 2-3 barn/lag. Planer utan mål.

Utförande: Träna skott. Låga skott från egen planhalva till andra lagets planhalva. Det gäller att ha så många bollar som möjligt på motståndarlagets planhalva.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist.

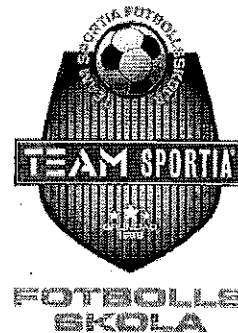
Avsluta med fri lek med boll



6 år

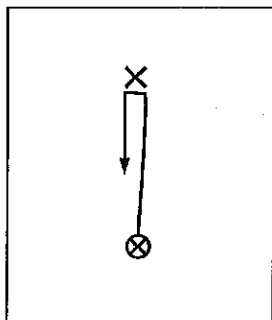
Sommarfotbollsskola

Mottagning



TEKNIK

Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Mottagningsteknik

Organisation: 2 barn/boll.

Utförande: Träna mottagning. Ta emot och passa tillbaka.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Mottagning och passning med samma fot.

TEMA

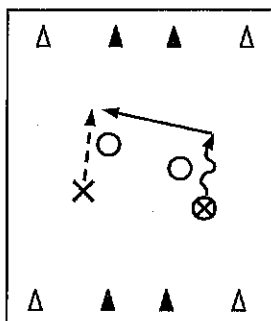
Tid: 25 min

Mottagningstema

Planera en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Mottagningsboll

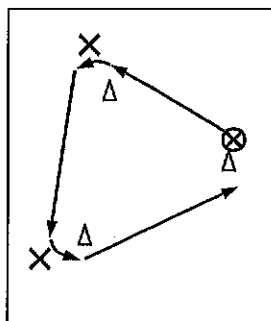
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer med mål.

Utförande: Träna mottagning. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Spel med 4 mål.

LEK

Tid: 10 min



Mottagningslek

Organisation: 3 barn/boll.

Utförande: Träna mottagning. Ta emot bollen förbi konen och passa vidare. Byt håll.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

Avsluta med fri lek med boll



6 år

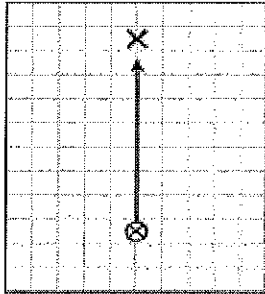
Fotbollsskola

Passning



TEKNIK

Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Passningsteknik

Organisation: 2 barn/boll.

Utförande: Träna passning.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist.

TEMA

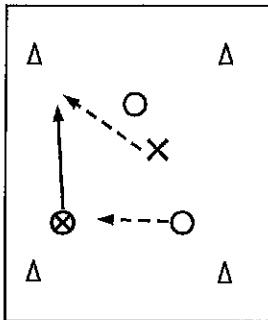
Tid: 25 min

Passningstema

Planera en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Passningsboll

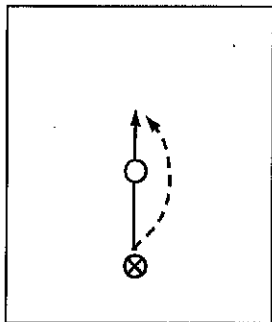
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer utan mål.

Utförande: Träna passning. Räkna totalt antal lyckade passningar inom laget. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist. Avsluta med smålagsspel med målvakter.

LEK

Tid: 10 min



Passningslek

Organisation: 2 barn/boll

Utförande: Träna passning. Passa bollen mellan benen på motspelaren och spring och ta emot den på andra sidan. Räkna antal lyckade passningar. Byt uppgifter efter bestämd tid eller efter bestämt antal försök.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist.

Avsluta med fri lek med boll



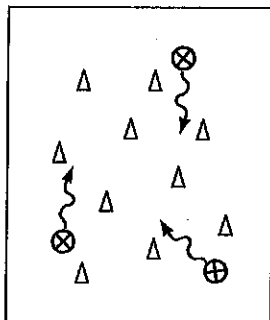
7 år

Fotbollsskola

Fint-dribbling



TEKNIK
Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Dribblingsteknik

Organisation: 1 barn/boll. "Konskog"

Utförande: Träna fint, dribbling förbi konerna.

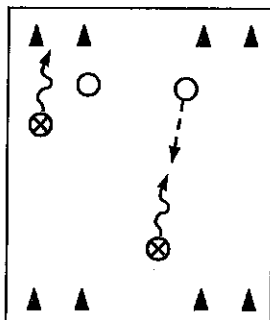
Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. 2 tillslag höger-2 tillslag vänster. 3 tillslag höger-3 tillslag vänster etc. Byt boll med varandra.

TEMA
Tid: 25 min

Dribblingstema

Planera en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter

SMÅLAGSSPEL
Tid: 35 min



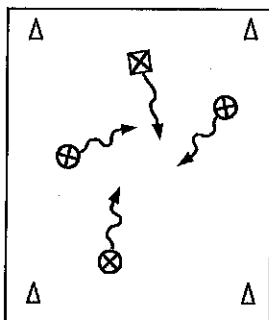
Dribblingsboll

Organisation: 2-3 barn/lag. Planer med 4 mål.

Utförande: Träna fint och dribbling. Spela med 2 bollar, mål görs genom att driva bollen genom något av motståndarnas mål. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

LEK
Tid: 10 min



Dribblingslek

Organisation: 1 boll/barn. 2-3 barn/grupp + 1 jägare med väst. Planer utan mål.

Utförande: Träna fint och dribbling. Den som blir tagen tar på sig väst och det blir 2 jägare osv. tills endast ett barn återstår. Då blir denne jägare och den som blir tagen tar av sig sin väst osv.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

Avsluta med fri lek med boll

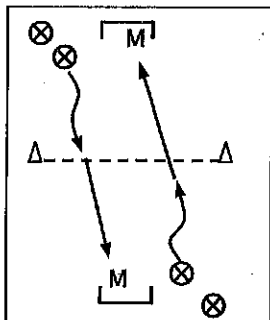


7 år Fotbollsskola Skott



TEKNIK

Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Skott-teknik

Organisation: 1 barn/boll. 2-3 barn/led. Planer med mål.

Utförande: Träna skott. Barnen driver fram och skjuter från linjen. Byt led efter skott. Endast låga skott. Låt barnen turas om att vara målvakt.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist.

TEMA

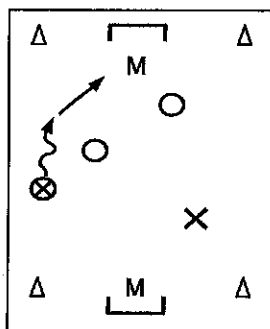
Tid: 25 min

Skott-tema

Planera en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Skottboll

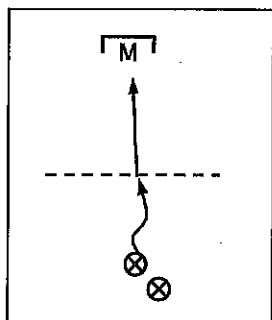
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Planer med mål.

Utförande: Träna skott. Endast låga skott. Låt barnen turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Extra poäng för mål med höger/vänster fot. Extra poäng för mål med fotens insida/utsida/vrist.

LEK

Tid: 10 min



Skottlek

Organisation: 2-3 barn/plan + 1 målvakt. Planer med mål.

Utförande: Träna skott. Driv fram och skjut vid linjen. Vid mål ställer skytten sig sist, vid målvaktsräddning eller skott utanför byter skytten med målvakten. Endast låga skott. Räkna antalet gjorda mål.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist.

Avsluta med fri lek med boll



7 år

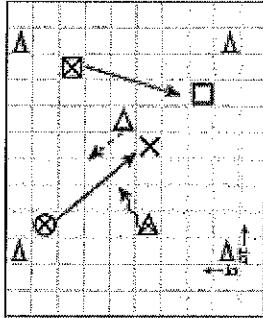
Sommarfotbollsskola

Mottagning



TEKNIK

Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Mottagningsteknik

Organisation: 2 barn/boll

Utförande: Träna mottagning. Barnen passar bollen mellan sig i paren, under rörelse. Minst 2 tillslag

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

TEMA

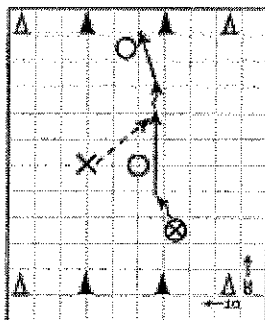
Tid: 25 min

Mottagningstema

Planera en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Mottagningsboll

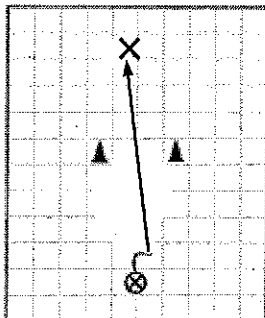
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer med mål.

Utförande: Träna mottagning. Minst 2 tillslag. Endast låga skott. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Spel med 4 mål.

LEK

Tid: 10 min



Mottagningslek

Organisation: 2 barn/boll.

Utförande: Träna mottagning. Ta emot bollen, passa tillbaka mellan konerna. Räkna antalet lyckade mottagningar i följd i paret. Minst 2 tillslag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

Avsluta med fri lek med boll



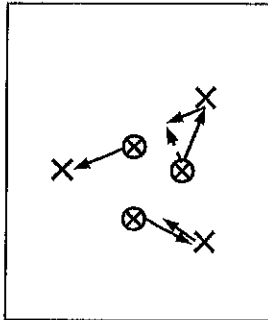
7 år

Fotbollsskola

Passning



TEKNIK
Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Passningsteknik

Organisation: 2-3 barn/grupp. 2 grupper/plan.

Utförande: Träna passning. Ena gruppen med bollar, andra gruppen ställer sig runt utan bollar. Passa bollen till en spelare utan boll som passar tillbaka. Byt uppgift.

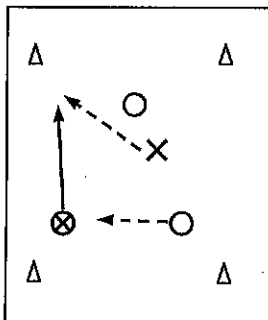
Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist.

TEMA
Tid: 25 min

Passningstema

Planera en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter

SMÅLAGSSPEL
Tid: 35 min



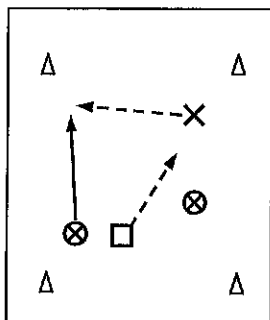
Passningsboll

Organisation: 2-3 barn/lag. Planer utan mål.

Utförande: Träna passning. Räkna totalt antal lyckade passningar inom laget. Kort speltid. Byt lag

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist. Avsluta med smålagsspel med målvakter.

LEK
Tid: 10 min



Passningslek

Organisation: 2-3 barn/grupp + 1 jägare utan boll. 2 bollar/grupp.

Utförande: Träna passning. Barn som blir tagna av jägaren blir förstenade till någon som passar bollen till dem. Endast barn utan boll kan bli tagna av jägaren.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist.

Avsluta med fri lek med boll



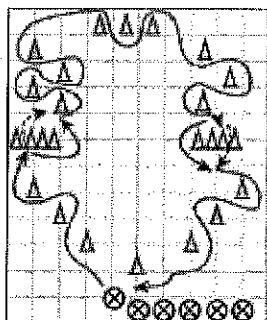
8 år

Fotbollsskola

Fint-dribbling



TEKNIK
Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Dribblingsteknik

Organisation: 1 barn/boll. Gör egna dribblingsbanor av koner.

Utförande: Träna fint och dribbling genom banan. Många barn kan driva genom banan samtidigt.

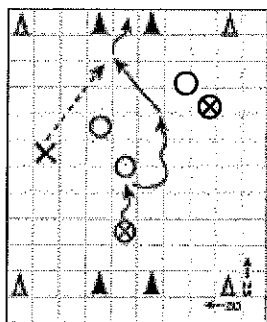
Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Variera banans svårighetsgrad.

TEMA
Tid: 25 min

Dribblingstema

Planera en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter

SMÅLAGSSPEL
Tid: 35 min



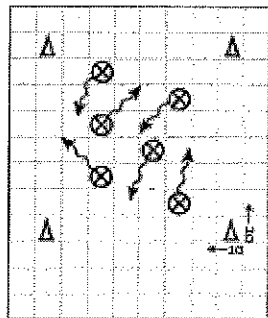
Dribblingsboll

Organisation: 2-3 barn/lag. Planer med mål.

Utförande: Träna fint och dribbling. Mål görs genom att driva bollen genom målet. Spela med 1-2 bollar. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

LEK
Tid: 10 min



Dribblingslek

Organisation: 1 boll/barn. Planer utan mål.

Utförande: Träna fint och dribbling. Försök att sparka ut de andra barnens bollar. Den som får sin boll utsparkad, hämtar den och driver tillbaka till planen.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

Avsluta med fri lek med boll

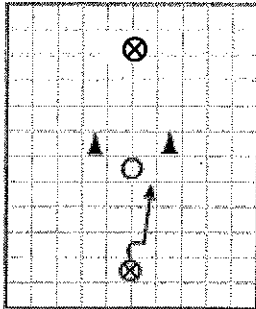


8 år Fotbollsskola Skott



TEKNIK

Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Skott-teknik

Organisation: 3 barn/grupp. 2 bollar/grupp. 1 mål/grupp.

Utförande: Träna skott. Barnen skjuter växelvis mot den i mitten som agerar målvakt. Byt uppgift.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist. Driv bollen åt höger/vänster innan skott.

TEMA

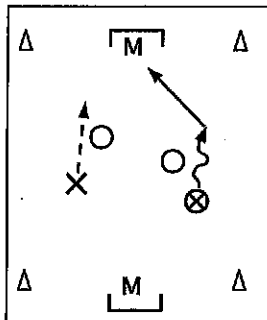
Tid: 25 min

Skott-tema

Planera en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Skottboll

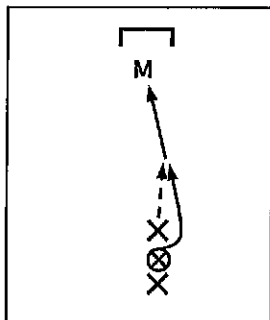
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Planer med mål.

Utförande: Träna skott. Låt barnen turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Extra poäng för mål med höger/vänster fot. Extra poäng för mål med fotens insida/utsida/vrist.

LEK

Tid: 10 min



Skottlek

Organisation: 2-3 barn/led + 1 målvakt. 1 led/plan. Planer med 1 mål.

Utförande: Träna skott. Andra barnet i ledet rullar fram en boll. Första barnet springer mot bollen och försöker att skjuta mål. Vid mål så ställer sig skytten sist i ledet. Vid målvaktsräddning eller skott utanför så byter skytten med målvakten. Räkna antalet mål.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist.

Avsluta med fri lek med boll



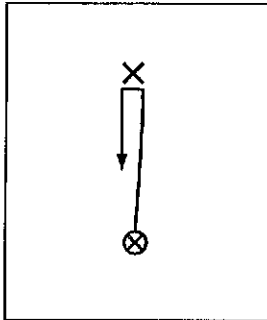
8 år

Sommarfotbollsskola

Mottagning



TEKNIK
Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Mottagningsteknik

Organisation: 2 barn/boll.

Utförande: Träna mottagning. Ta emot och passa tillbaka.

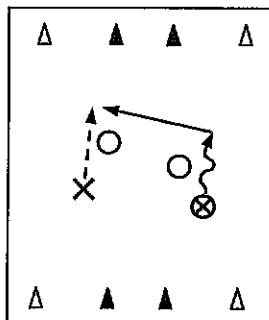
Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Mottagning och passning med samma fot.

TEMA
Tid: 25 min

Mottagningstema

Planera en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter

SMÅLAGSSPEL
Tid: 35 min



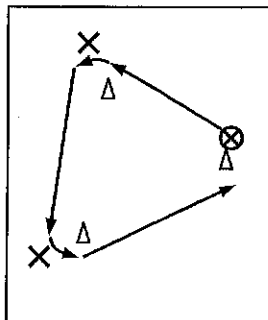
Mottagningsboll

Organisation: 2-3 barn/lag. Planer med mål.

Utförande: Träna mottagning. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Spel med 4 mål.

LEK
Tid: 10 min



Mottagningslek

Organisation: 3 barn/boll.

Utförande: Träna mottagning. Ta emot bollen förbi konen och passa vidare. Byt håll. Räkna antal mottagningar.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Mottagning och passning med samma fot.

Avsluta med fri lek med boll



8 år

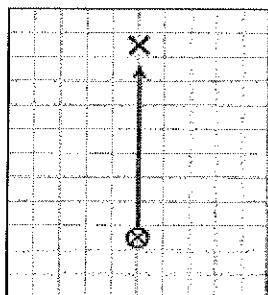
Fotbollsskola

Passning



TEKNIK

Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Passningsteknik

Organisation: 2 barn/boll.

Utförande: Träna passning.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist.

TEMA

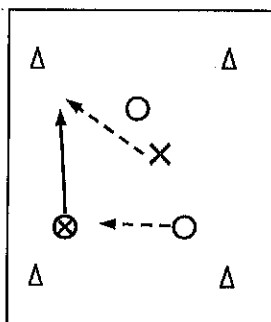
Tid: 25 min

Passningstema

Planera en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Passningsboll

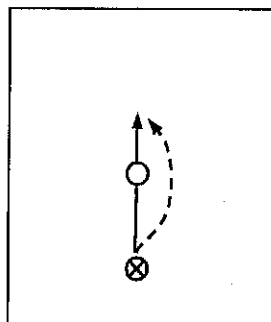
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer utan mål.

Utförande: Träna passning. Räkna totalt antal lyckade passningar inom laget. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist. Avsluta med smålagsspel med målvakter.

LEK

Tid: 10 min



Passningslek

Organisation: 2 barn/boll

Utförande: Träna passning. Passa bollen mellan benen på motspelaren och spring och ta emot den på andra sidan. Räkna antal lyckade passningar. Byt uppgifter efter bestämd tid eller efter bestämt antal försök.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist.

Avsluta med fri lek med boll



9 år

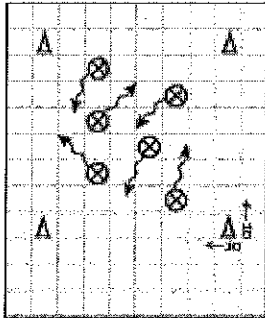
Fotbollsskola

Fint-dribbling



TEKNIK

Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Dribblingsteknik

Organisation: 1 barn/boll.

Utförande: Träna fint och dribbling. Driv bollen runt i kvadraten, träna på olika finter och riktningförändringar.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Stanna bollen med fot, knä eller rumpa.

TEMA

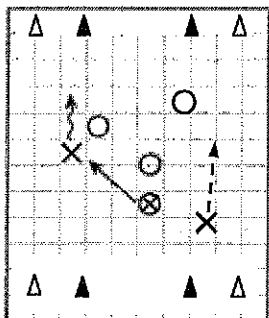
Tid: 25 min

Dribblingstema

Planera en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Dribblingsboll

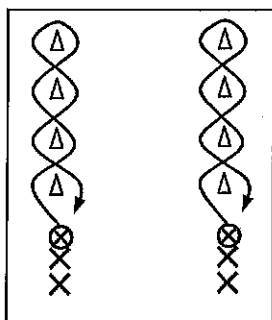
Organisation: 2-3 barn/lag. 1-2 bollar. Planer med stora konmål.

Utförande: Träna fint och dribbling. Mål görs genom att stanna bollen på motspelarnas mållinje. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

LEK

Tid: 10 min



Dribblingslek

Organisation: 3 barn/boll. Dribblingsbana med koner.

Utförande: Träna fint och dribbling. Dribblingsstafett i konbana. Driv bollen genom banan så snabbt som möjligt, lämna över till medspelaren som gör på samma sätt.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Ett helt varv runt varje kon.

Avsluta med fri lek med boll

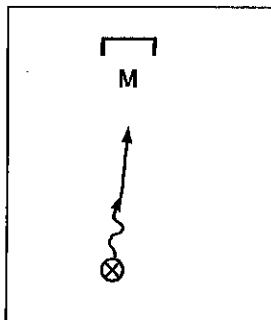


9 år Fotbollsskola Skott



FOTBOLLS
SKOLA

TEKNIK
Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Skott-teknik

Organisation: 2 barn/plan. Planer med mål.

Utförande: Träna skott. Driv bollen framåt och skjut ett lågt skott mot mål där det andra barnet agerar målvakt. Byt uppgift.

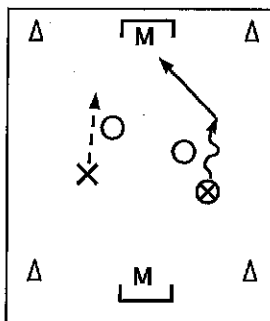
Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist. Driv bollen åt höger/vänster innan skott.

TEMA
Tid: 25 min

Skott-tema

Planera en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter

SMÅLAGSSPEL
Tid: 35 min



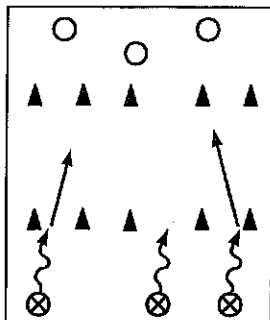
Skottboll

Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Planer med mål.

Utförande: Träna skott. Endast låga skott. Låt barnen turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Extra poäng för mål med höger/vänster fot. Extra poäng för mål med fotens insida/utsida/vrist.

LEK
Tid: 10 min



Skottlek

Organisation: 3 barn/lag. 3 bollar/plan. Planer med målkoner.

Utförande: Träna skott. Ena laget driver fram till linjen och försöker att träffa motspelarnas målkoner. Endast låga skott. Byt uppgift. Räkna antalet träffar lagvis.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist. Räkna antalet träffar på en bestämd tid eller bestämt antal försök.

Avsluta med fri lek med boll



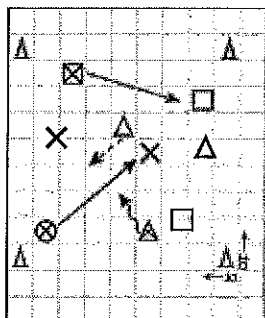
9 år

Sommarfotbollsskola

Mottagning



TEKNIK
Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Mottagningsteknik

Organisation: 3 barn/boll

Utförande: Träna mottagning. Barnen passar bollen mellan sig i gruppen, under rörelse. Minst 2 tillslag

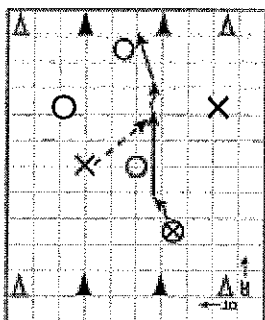
Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Fritt eller 2 tillslag.

TEMA
Tid: 25 min

Mottagningstema

Planera en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter

SMÅLAGSSPEL
Tid: 35 min



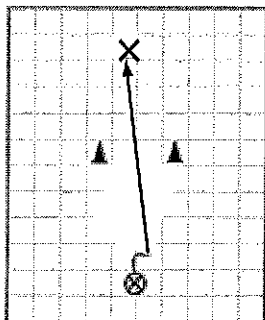
Mottagningsboll

Organisation: 2-3 barn/lag. Planer med mål.

Utförande: Träna mottagning. Minst 2 tillslag. Endast låga skott. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Fritt eller 2 tillslag. Spel med 4 mål.

LEK
Tid: 10 min



Mottagningslek

Organisation: 2 barn/boll.

Utförande: Träna mottagning. Ta emot bollen, passa tillbaka mellan konerna. Räkna antalet lyckade mottagningar i följd i paret. Minst 2 tillslag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Fritt eller 2 tillslag.

Avsluta med fri lek med boll



9 år

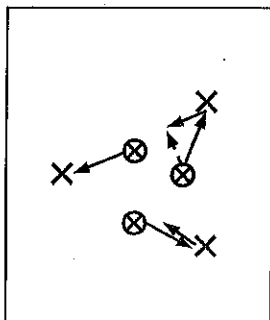
Fotbollsskola

Passning



TEKNIK

Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Passningsteknik

Organisation: 2-3 barn/grupp. 2 grupper/plan.

Utförande: Träna passning. Ena gruppen med bollar, andra gruppen ställer sig runt utan bollar. Passa bollen till en spelare utan boll som passar tillbaka. Byt uppgift.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist.

TEMA

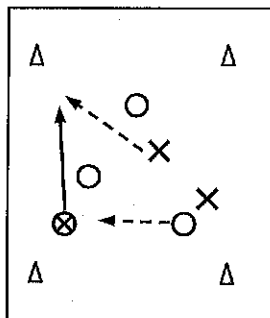
Tid: 25 min

Passningstema

Planera en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter

SMÅLAGSSPEL

Tid: 35 min



Passningsboll

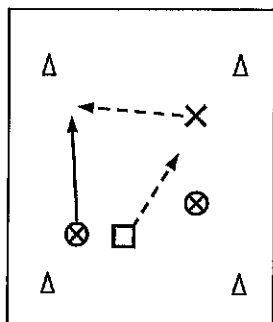
Organisation: 2-3 barn/lag. Planer utan mål.

Utförande: Träna passning. Räkna totalt antal lyckade passningar inom laget. Kort speltid. Byt lag

Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist. Avsluta med smålagsspel med målvakter.

LEK

Tid: 10 min



Passningslek

Organisation: 2-3 barn/grupp + 1 jägare utan boll. 2 bollar/grupp.

Utförande: Träna passning. Barn som blir tagna av jägaren blir förstenede till någon som passar bollen till dem. Endast barn utan boll kan bli tagna av jägaren.

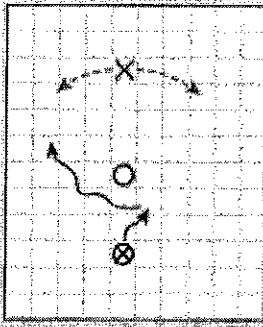
Varianter: Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist.

Avsluta med fri lek med boll

10 ÅR - PASSNINGSFINT OCH MÅLVAKTENS GRUNDSTÄLLNING

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik

finta och dribbla - passningsfint

Visningsövningar

(För utspelare och målvakter)

Tid 15 min

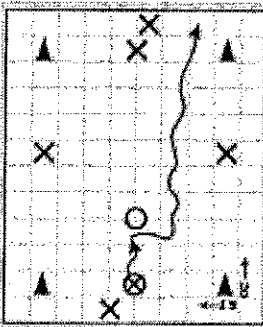
Organisation: Tre spelare tränar passningsfinter. Två passar och en försöker bryta. Byt uppgifter efter ett tag. Bollhållaren passningsfinter åt ett håll och passar eller dribblar åt det andra hållet. Medspelaren gör sig spelbar bakom ryggen på försvararen.

Inläring: Finta passningen tydligt med hela kroppen och använd armar och blick för att förstärka finten.

Variationer: Begränsa ytan och byt med försvararen vid brytning.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min



Teknik

finta och dribbla - passningsfint

Drillövningar

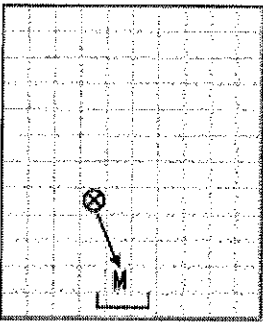
(Endast för utspelare)

Tid 20 min

Organisation: Spelarna försöker komma förbi försvararen. De kan passningsfinta åt två håll och dribbla förbi eller väggspela med de två medspelarna på linjerna. Byt uppgifter.

Inläring: Passningsfinta tydligt med hela kroppen och använd armar och blick för att förstärka finten.

Variationer: En poäng för lyckat väggspel och två poäng för lyckad passningsfint, som i båda fallen avslutas med att bollen drivs över linjen.



Målvaktens teknik

rörelseteknik - grundställningen

Drillövningar

(Endast för målvakter)

Tid 20 min

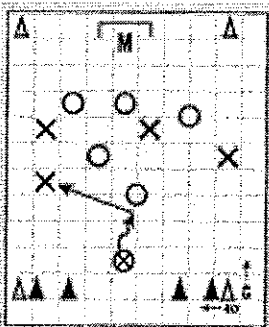
Organisation: En spelare eller en tränare skjuter olika typer av skott rakt på målvakten, även i rörelse, från olika lägen. Ge målvakten tid att inta sin grundställning mellan skotten.

Inläring: Målvakten prövar och övar in sin grundställning vid skott rakt på honom eller henne.

Variationer: Öka tempot efterhand så målvakten får öva på att hitta sin grundställning allt snabbare.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

finta och dribbla - passningsfint

Spelövningar

(För utspelare och målvakter)

Tid 30 min

Organisation: Spel ex. fem mot fem. Lagen har målvakten i var sin halvlek. Mål på fyra- eller femetersmålen görs genom att rulla in bollen från max. fem meter.

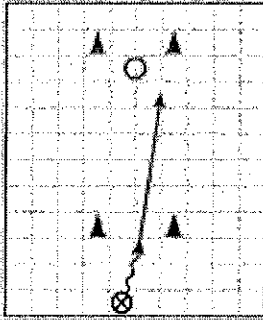
Inläring: Uppmuntra spelarna att passningsfinta ofta. Finta tydligt med hela kroppen, använd även armar och blick för att förstärka finten. Pröva passningsfinten åt alla håll.

Variationer: Pröva att begränsa till tre tillslag så det blir mycket passningsspel.

10 ÅR – SKOTT MED FOTENS INSIDA OCH MÅLVAKTENS SKOPA

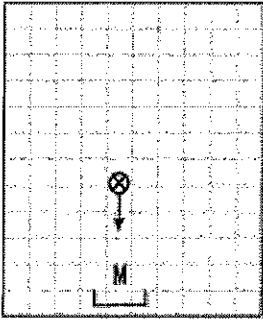
UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik
skott med fotens insida
Spelövningar
(Endast för utespelare)
Tid 15 min

Organisation: Dela upp spelarna i par som försöker skjuta mål på varandra med insidan från nära håll. Helst låga skott, gärna efter marken. De får driva bollen fram till sin egen mållinje och skjuta. Varannan gång med höger och varannan med vänster. Mål på retur-närmare motståndarens mål räknas.
Inläring: Endast skott med insidan av foten, även på returerna.
Variationer: Gör en turnering där spelarna skiftar om att möta varandra enligt något system.

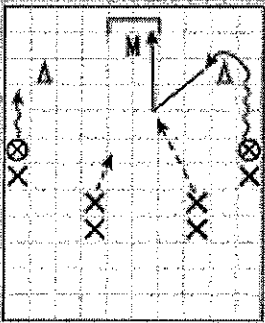


Målvaktens teknik
att fånga bollen - skopan
Visningsövningar
(Endast för målvakter)
Tid 15 min

Organisation: En spelare eller en tränare skuter och slår inlägg på olika sätt från olika lägen. Var lite i rörelse så att målvakten får förflytta sig naturligt i olika riktningar före bollfångandet.
Inläring: Målvakten övar bollfångandet i skopan på bollar i olika höjd när han eller hon står upp, slänger sig eller hoppar upp och tar bollen.
Variationer: Ge målvakten lite svårare bollar att öva på efterhand.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min

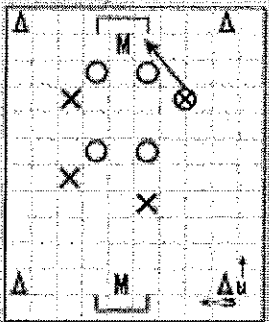


Teknik
skott med fotens insida
Drillövningar
(För utespelare och målvakter)
Tid 20 min

Organisation: Spelarna driver bollen ner mot kortlinjen och passar snett inåt och bakåt till medspelaren som försöker skjuta mål direkt genom att placera bollen säkert. Spelarna växlar uppgifter med varandra.
Inläring: Skjut med fotens insida, både höger och vänster.
Variationer: Öka avstånden och höj tempot efterhand.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



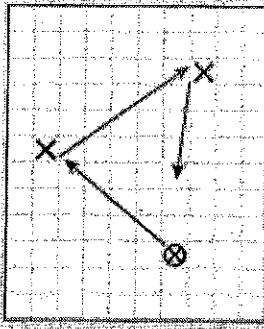
Teknik
skott med fotens insida
Spelövningar
(För utespelare och målvakter)
Tid 30 min

Organisation: Spel fem mot fem med målvakter på en ganska liten plan. Ge gärna extrapoäng för mål med fotens insida.
Inläring: Försök skjuta mål med fotens insida så ofta som möjligt.
Variationer: Variera antal spelare och planstorlek. Begränsa antalet tillslag ibland.

10 ÅR – MOTTAGNING MED FOTEN OCH MÅLVAKTENS LÅGA UTKAST

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik
bollmottagning med foten
Visningsövningar
(För utspelare och målvakter)
Tid 15 min

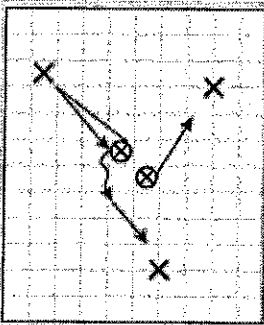
Organisation: Tre spelare övar mottagning, både höger och vänster fot. Passa från olika avstånd och håll, hårda, lösa, i luften, på marken.

Inläring: Ta emot de lösa markbollarna genom att låta bollen studsa lite mot foten och de hårdare bollarna genom att göra en uppbromsande rörelse. Ta emot med fotens in-, ut-, under- och ovsida.

Variationer: Slå svårare bollar och försök ta emot lika bra ändå.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min

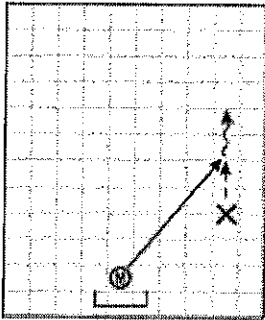


Teknik
bollmottagning med foten
Spelövningar
(Endast för utspelare)
Tid 20 min

Organisation: Bollhållarna i mitten passar till spelarna som står runt dem. De passar eller kastar i sin tur tillbaka bollen direkt till mittspelarna som tar emot bollen, tar med sig den och passar till den fria spelaren med få tillslag. Den som passar till en spelare som redan är engagerad byter med den utspelare som varit ute längst. Tävla.

Inläring: Mottagning, höga och låga med båda fötterna på alla sätt.

Variationer: Ha fler spelare.



Målvaktens teknik
läggsättningar - låga utkast
Visningsövningar
(Endast för målvakter)
Tid 20 min

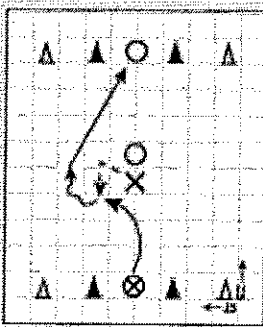
Organisation: Målvakten övar sina olika låga utkast, åt olika håll, till en utspelare eller en tränare. Det kan även vara en annan målvakt som agerar utspelare och då byter målvaktens uppgifter efter ex. tio utkast.

Inläring: Målvakten övar låga utkast på olika sätt och åt olika håll. Öva utkasten med båda händerna.

Variationer: Även en motståndare som utgår från olika positioner i förhållande till målvaktens medspelare.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik
bollmottagning med foten
Spelövningar
(För utspelare och målvakter)
Tid 30 min

Organisation: Spela en mot en med var sin medspelare som ger understöd och passar tillbaka höga och låga bollar för mottagning med foten. Gör mål genom att passa bollen till motståndarnas understödsspelare mellan konerna i mitten. Byt uppgifter.

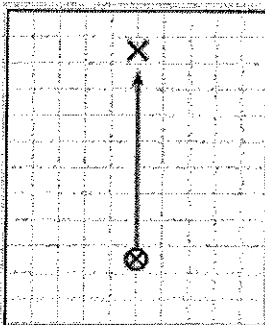
Inläring: Bollmottagning med både vänster och höger fots insida, utsida, undersida och ovsida.

Variationer: Begränsa till max. tre tillslag för att uppmuntra enkel, snabb och effektiv bollmottagning.

10 ÅR – PASSNING MED FOTENS INSIDA OCH MÅLVAKTENS FÖRFLYTTNING

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik
passningar med fotens insida
Visningsövningar
(För utespelare och målvakter)
Tid 15 min

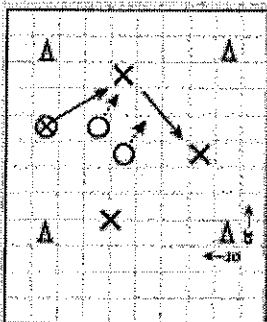
Organisation: Två spelare passar bollen till varandra på olika avstånd.
Inläring: Passa bollen med fotens insida, höger och vänster, både på rullande och stillaliggande boll.
Variationer: Passa med ett tillslag, direktpass, respektive fler tillslag. Passa också med insidan då bollen är i luften.

HUVUDEL

Varaktighet:

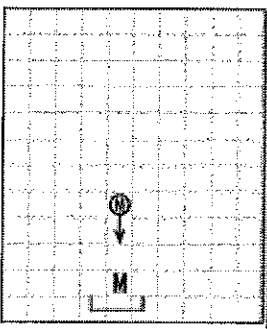
Spelare: 20 min /

Målvakter: 20 min



Teknik
passningar med fotens insida
Drillövningar
(Endast för utespelare)
Tid 20 min

Organisation: Spel i kvadrat med två spelare i mitten som försöker bryta passningarna mellan de fyra övriga spelarna. Den spelare som missar så passningen bryts eller bollen går ut ur kvadraten byter med den som varit längst i mitten.
Inläring: Passa mest med fotens insida och använd så få tillslag som möjligt.
Variationer: Variera antalet spelare i kvadraten och testa med både en och två spelare i mitten. Begränsa antalet tillslag och variera kvadratens storlek.

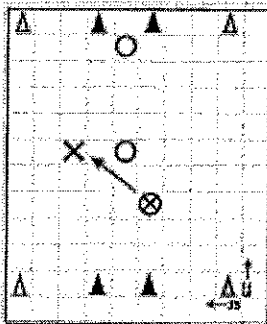


Målvaktens teknik
rörelseteknik - förflyttningar
Drillövningar
(Endast för målvakter)
Tid 20 min

Organisation: Två målvakter övar förflyttningstekniken med varandra. De kan t.ex. rulla och kasta bollen lätt till varandra på olika sätt, varannan gång eller i omgångar, så de får öva på att förflytta sig i olika riktningar. De ger alltid den andre målvakten tid att inta utgångsläget och sin grundställning först.
Inläring: Målvakterna prövar och övar förflyttningstekniken.
Variationer: Gör samma sak men skjut lätta och enkla skott med fötterna.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



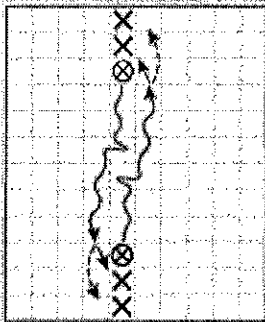
Teknik
passningar med fotens insida
Spelövningar
(För utespelare och målvakter)
Tid 30 min

Organisation: Spel två mot två där försvarande lag måste ställa en spelare i mål innan anfaller börjar. Det blir således spel två mot en ute på plan. Det utesluter kontrungsspel i denna övning.
Inläring: Passa med fotens insida så ofta som möjligt, det numerära överläget underlättar detta.
Variationer: Variera antalet spelare och antalet tillslag.

11 ÅR – ÖVERSTEGSFINT OCH MÅLVAKTENS GREPP LÅGA BOLLAR

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min

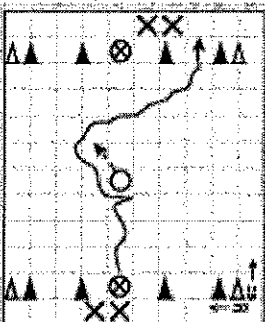


Teknik
finta och dribbla - överstegsfint
Drillövningar
(För utspelare och målvakter)
Tid 15 min

Organisation: Stå i två korta led. Driv bollen i halvfart mot varandra och gör överstegsfinten samtidigt. Bestäm åt vilket håll finterna ska göras. Gör dem åt andra hållet också.
Inläring: Öva på att kunna använda båda fötterna i utförandet. Gör finten på olika sätt. Spelarna lär sig de sätt som passar dem själva bäst.
Variationer: Ställ en kon i mitten som spelarna fintar mot istället, i övrigt samma utförande.

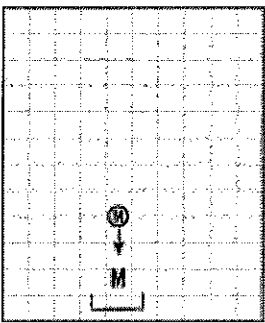
HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min



Teknik
finta och dribbla - överstegsfint
Spelövningar
(Endast för utspelare)
Tid 20 min

Organisation: Två korta led på var sin sida av planen som har fyra femmetersmål. Växla om att vara halvt aktiv försvarare. Bollhållaren utmanar försvararen, överstegsfintar, dribblar förbi och in i ett av de två målen.
Inläring: Finta åt olika håll. Använd båda fötterna. Upprepa finten vid
Variationer: Helt aktiv försvarare. Byt efter två försök per spelare. Poäng för mål efter lyckad överstegsfint.

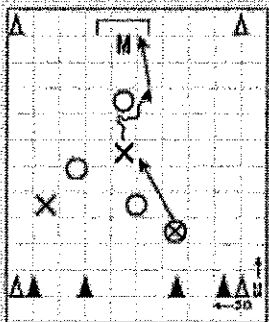


Målvaktens teknik
att fånga bollen - grepp - låga bollar
Drillövningar
(Endast för målvakter)
Tid 20 min

Organisation: Två målvakter övar grepptekniken med varandra. De skjuter låga och lagom hårda bollar, mitt på och på båda sidorna om varandra. De skjuter varannan gång eller i omgångar.
Inläring: Målvakterna övar greppteknik på låga bollar, både på bollar som kommer rakt på dem och på bollar vid sidan så att de får förflytta sig snabbt i sidled eller slänga sig efter dem.
Variationer: Öka svårighetsgraden efterhand som grepptekniken utvecklas.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



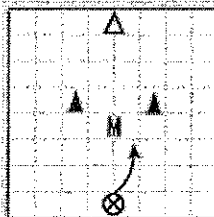
Teknik
finta och dribbla - överstegsfint
Spelövningar
(För utspelare och målvakter)
Tid 30 min

Organisation: Spela ex. tre mot tre. Lagen har målvakten i var sin halvlek. Mål på de två femmetersmålen görs genom att rulla in bollen från max. fem meters avstånd. Prova överstegsfinterna ofta.
Inläring: Uppmuntra spelarna att finta åt olika håll, använda båda fötterna, upprepa finten vid behov och att pröva olika sätt att utföra finten.
Variationer: Ge extrapoäng för mål efter lyckade överstegsfinter.

11 ÅR – SKOTT MED FOTENS UTSIDA OCH MÅLVAKTENS SKOTTVINKLAR

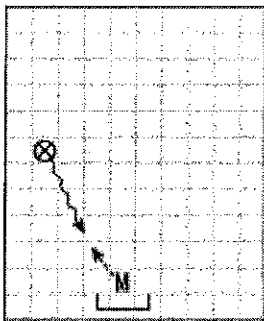
UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik
skott med fotens utsida
Träna själv
(Endast för utspelare)
Tid 15 min

Skjut med utsidan från var sin sida om målet och målvakten. Skjut med båda fötterna och räkna målen.



Målvaktens spel
positioner - skottvinklar
Visningsövningar
(Endast för målvakter)
Tid 15 min

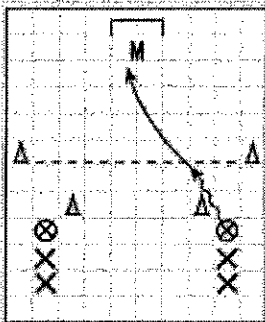
Organisation: En utspelare, en tränare eller en annan målvakt driver bollen fram mot mål från olika vinklar och försöker göra mål på olika sätt vid frilägen, även på ev. returer. Målvakten försöker rädda. Är det två målvakter så växlar de uppgifter.

Inläring: Målvakten övar på att smyga ut mot bollhållaren för att minska hans eller hennes skottvinklar.

Variationer: Fler spelare som i så fall kan komma från olika vinklar.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min



Teknik
skott med fotens utsida
Drillövningar
(För utspelare och målvakter)
Tid 20 min

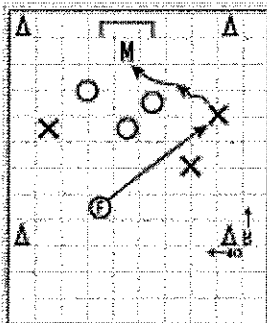
Organisation: Spelarna driver bollen fram mot en tänkt linje, på lagom avstånd från mål för att träna utsidesskott från lite längre avstånd. Fullfölj på returerna även innanför begränsningslinjen.

Inläring: Skjut med utsidan, både höger och vänster, från längre och längre avstånd.

Variationer: Variera från vilka vinklar spelarna skjuter också.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik
skott med fotens utsida
Spelövningar
(För utspelare och målvakter)
Tid 30 min

Organisation: Spela tre mot tre mot ett mål på begränsad yta. Spel tre minuter per omgång. Anfallande lag gör så många mål som möjligt. Mål med utsidan räknas dubbelt. Ha gärna en fri spelare som är spelbar utan att få göra mål själv.

Anfallarna börjar alltid med bollen, försvararna bryter bara. Skifta anfall och försvar.

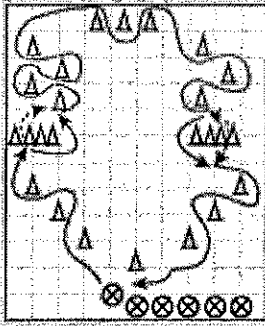
Inläring: Skjut med utsidan så ofta som möjligt.

Variationer: Ha tre eller fyra lag som växlar om att spela.

11 ÅR – DRIVA BOLLEN NÄRA FOTEN OCH MÅLVAKTENS HÖGA UTKAST

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik
driva bollen - bollen nära foten
Drillövningar
(För utspelare och målvakter)
Tid 15 min

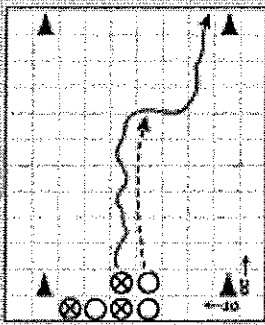
Organisation: Spelarna driver bollen runt en bana sammansatt av koner. Träna på att driva bollen på olika sätt, i olika riktningar och tempo inklusive att chippa bollen och själv hoppa över några koner. Många spelare kan driva runt banan samtidigt.

Inläring: Ha bollen nära foten, driv bollen med båda fötternas in- och utsidor och chippa bollen när det behövs. Öka tempot efterhand.

Variationer: Ta tid på spelarna.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min

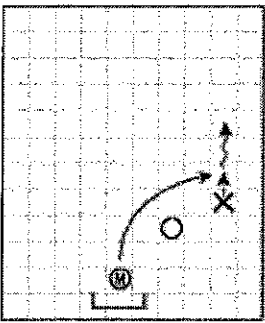


Teknik
driva bollen - bollen nära foten
Drillövningar
(Endast för utspelare)
Tid 20 min

Organisation: Spelarna övar parvis. En försöker driva bollen över den motsatta kortlinjen, en jagar och försöker bryta. Sedan byter de uppgift. När bollhållaren startar får försvararen starta, försöka hinna ikapp och bryta.

Inläring: Ha delad syn, bollen nära foten, driv med båda fötternas in- och utsidor, använd brette foten och tack bollen. Gör utfall när försvararen är jämsides, driv in framför om försvararen är bakom. Växla tempo.

Variationer: Tävla i två lag.



Målvaktens teknik
inlägsättningar - höga utkast
Visningsövningar
(Endast för målvakter)
Tid 20 min

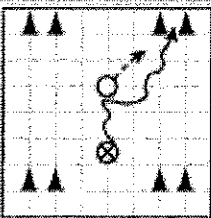
Organisation: Målvakten övar, olika höga utkast åt olika håll över en motståndare, tillsammans med två utspelare eller t.ex. en tränare och en annan målvakt som agerar utspelare. Målvakterna byter i så fall uppgifter efterhand. En utspelare är motståndare som agerar i olika positioner mellan målvakten och dennes medspelare.

Inläring: Målvakten övar olika höga utkast åt olika håll. Öva en del av utkasterna med båda händerna.

Variationer: Annat antal spelare.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik
driva bollen - bollen nära foten
Träna själv
(För utspelare och målvakter)
Tid 30 min

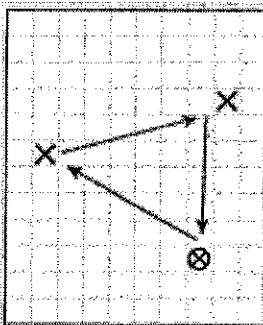
Kommentar: Ta paus och vila flera gånger.

Spela en mot en med fyra mål. Dribbla och driv bollen förbi kompiserna och in i ett av de två målen.

11 ÅR - PASSNING MED FOTENS UTSIDA OCH MÅLVAKTENS FALLTEKNIK LÅGA BOLLAR

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min

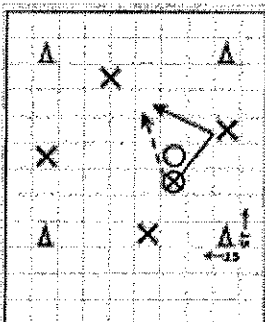


Teknik
passningar med fotens utsida
Visningsövningar
(För utspelare och målvakter)
Tid 15 min

Organisation: Tre spelare passar till varandra i triangel, åt båda hållen. Stanna bollen först eller spela direkt med ett tillslag. Variera avståndet mellan spelarna.
Inläring: Passa med utsidan av foten. Spelarna provar fram de olika sätt att passa med utsidan som passar dem själva bäst.
Variationer: Passa med utsidan även när bollen är i luften.

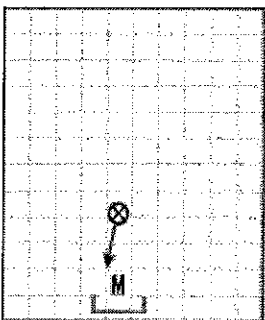
HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min



Teknik
passningar med fotens utsida
Drillövningar
(Endast för utspelare)
Tid 20 min

Organisation: Spela en mot en i kvadrat. Väggspele med de fyra andra spelarna på sidlinjerna. Byt efter ett tag. Räkna eventuellt antal lyckade väggspel med utsidan på en bestämd tid.
Inläring: Både spelarna i mitten och spelarna på linjerna passar med utsidan av foten så ofta som möjligt.
Variationer: Dela in i två lag och passa bara till medspelare och tävla om mest antal väggspel med utsidorna.

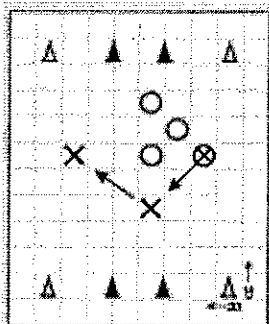


Målvaktens teknik
fallteknik - låga bollar
Visningsövningar
(Endast för målvakter)
Tid 20 min

Organisation: En spelare eller en tränare kastar eller skjuter låga bollar på olika sätt från olika lägen. Var lite i rörelse emellanåt så att målvakten får förflytta sig naturligt i olika riktningar före bollfångandet. Löp fram på returer.
Inläring: Målvakten övar fallteknik på låga bollar, både på bollar nära och längre ifrån sig så hon eller han får slänga sig för att ta bollen.
Variationer: Ge målvakten lite svårare bollar att öva på efterhand.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



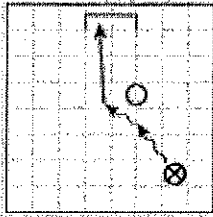
Teknik
passningar med fotens utsida
Speövningar
(För utspelare och målvakter)
Tid 30 min

Organisation: Spela tre mot tre utan målvakter. Målen som vanligt tre till fem meter breda. Rulla in bollen från max. fem meter eller driva över mållinjen för att göra mål. Dela gärna ut extrapång vid mål efter en utsidespassning.
Inläring: Passa med fotens utsida så ofta som möjligt.
Variationer: Variera antalet spelare och antalet tillslag.

12 ÅR – SKOTTINT OCH MÅLVAKTENS PARADER RETURER

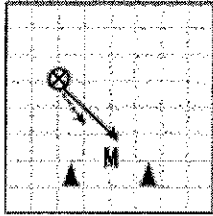
UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik
finta och dribbla - skottfint
Träna själv
(Endast för utspelare)
Tid 15 min

Växla om att skottfinta mot ett mål och att vara försvarare. Finta med båda fötterna och upprepa finten.

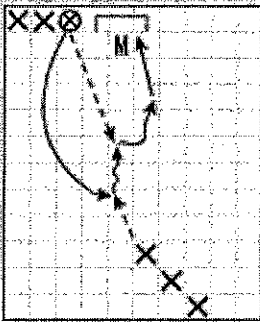


Målvaktens teknik
parader - retur
Träna själv
(Endast för målvakter)
Tid 15 min

En kompis skjuter och löper fram på retur. När du parerar så få bort returen långt eller ta den själv.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min

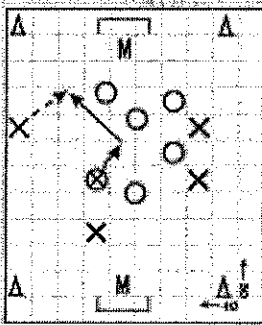


Teknik
finta och dribbla - skottfint
Drillövningar
(För utspelare och målvakter)
Tid 20 min

Organisation: Spelarna står i två korta led på lämpliga avstånd. Försvararen slår en lång hög boll till anfallaren och springer ut mot anfallaren som utmanar, skottfintar och avslutar. Sedan byter de led. Försvararna agerar halvt aktiva.
Inläring: Försatt framåt åt samma håll eller vänd åt andra hållet efter skottfinten. Prova att upprepa finten och att finta med båda fötterna.
Variationer: Låt försvararna agera helt aktivt och försöka bryta.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



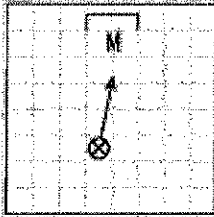
Teknik
finta och dribbla - skottfint
Spelövningar
(För utspelare och målvakter)
Tid 30 min

Organisation: Spel i två lag med målvakter. T.ex. sex spelare per lag. Prova skottfinter ofta och ge gärna extrapoäng för mål efter en lyckad skottfint.
Inläring: Prova skottfinten ofta och att ex. passa en medspelare efter finten. Testa även att dribbla och att komma till skott eller friläge efter finten. Upprepa gärna finten. Finta med båda fötterna.
Variationer: Variera antalet spelare och planstorlek.

12 ÅR – VRISTSKOTT OCH MÅLVAKTENS GRUNDAGERANDE VID SKOTT

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik

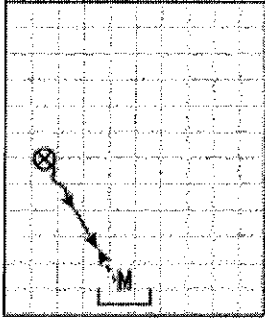
skott med vristen

Träna själv

(Endast för utspelare)

Tid 15 min

Träna vristskott med kompisen i mål. Skjut på både stillaliggande och rullande boll.



Målvaktens spel

agerande vid skott - grundagerande

Visningsövningar

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

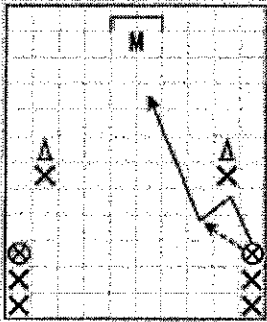
Organisation: En spelare, en tränare eller en annan målvakt varierar med att skjuta i rörelse från olika lägen och att driva bollen fram mot mål från olika vinklar och försöka skjuta mål på olika sätt vid frilägen, inkl. ev. retur. Målvakten försöker rädda. Är det två målvakter så växlar de uppgifter.

Inläring: Målvakten övar sitt agerande vid olika skott ex. att smyga ut mot skytten och minska skottvinklarna.

Variationer: Fler spelare.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min



Teknik

skott med vristen

Drillövningar

(För utspelare och målvakter)

Tid 20 min

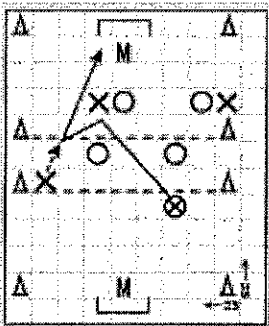
Organisation: Förste spelaren i de korta leden passar till en spelare vid straffområdetslinjen. Därefter skjuter spelarna efter tillbakaspel, väggspel eller så vänder bollmottagaren snabbt själv och skjuter. Båda spelarna går på retur och byter sedan plats med varandra.

Inläring: Träna vristskott med båda fötterna.

Variationer: Öka tempot och få övningen alltmer matchlik efterhand.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

skott med vristen

Spelövningar

(För utspelare och målvakter)

Tid 30 min

Organisation: Två lag med målvakter spelar som vanligt men mål med vristskott, från längre håll än den markerade linjen, belönas extra. Ge även extrapoäng för mål på returen.

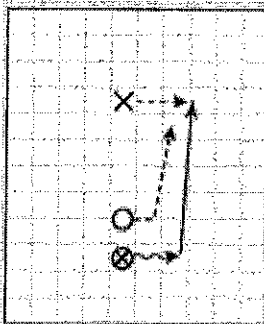
Inläring: Skjut vristskott så ofta som möjligt. Ha linjerna för extrapoängen på lämpligt avstånd beroende på hur bra spelarna skjuter.

Variationer: Ge om möjligt även extrapoäng för mål med vristskott med den s.k. sämre foten.

12 ÅR – BOLLEN NÄRA FOTEN OCH MÅLVAKTENS POSITION VID SPEL LÄNGRE UT PÅ PLANEN

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik
bollkontroll - bollen nära foten
Visningsövningar
(För utspelare och målvakter)
Tid: 15 min

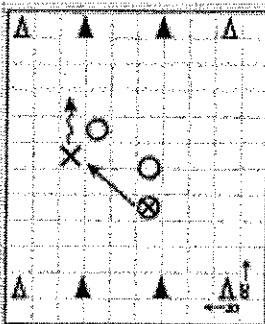
Organisation: Tre spelare per boll. Växla om att vara lagom aktiv försvarare och anfallare som övar på att ha bollen nära foten och sedan passa.

Inläring: Ha bollen i beredskapsläge nära fötterna och behandla den med båda fötternas in- och utsidor. Agera snabbt när motståndaren försöker bryta och då t.ex. peta eller lyft undan bollen.

Variationer: Begränsad yta, helt aktiv försvarare som byter vid brytning.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min

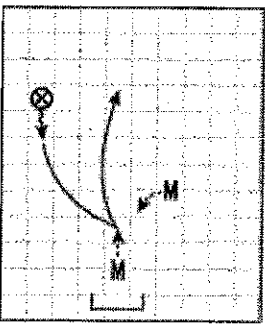


Teknik
bollkontroll - bollen nära foten
Spelövningar
(Endast för utspelare)
Tid: 20 min

Organisation: Smålagsspel på liten yta t.ex. två mot två. Mål genom att driva in bollen i femmetersmålet.

Inläring: Spelarna övar på att ha bollen i beredskapsläge nära kropp och fot. De behandlar bollen med båda fötternas in- och utsidor och petar eller lyfter undan bollen direkt när motståndaren försöker bryta.

Variationer: Spela på samma yta men utan mål och istället försöka hålla bollen inom laget så länge som möjligt.



Målvaktens spel
positioner - spel längre ut på planen
Drillövningar
(Endast för målvakter)
Tid: 20 min

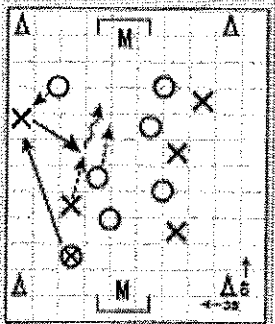
Organisation: Två målvakter övar tillsammans med en utspelare eller en tränare. Sjä olika bollar i djupled framför mål, från olika lägen ganska långt ut på plan. Målvakterna turas om att stå i mål resp. att agera anfallare som försöker nå bollen före målvakten eller nå en ev. retur.

Inläring: Målvakterna övar på snå positioner vid inspel framför mål då bollen är längre ut på plan före inspelet.

Variationer: Öka svårighetsgraden efterhand som kunnandet utvecklas.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik
bollkontroll - bollen nära foten
Spelövningar
(För utspelare och målvakter)
Tid: 30 min

Organisation: Spel t.ex. sju mot sju med målvakter på en förhållandevis liten plan. Det gäller att ha bra bollkontroll och att ha bollen nära kroppen och fötterna hela tiden.

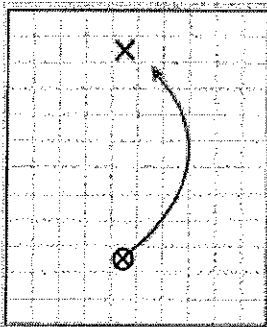
Inläring: Spelarna har bollen i beredskapsläge nära sig hela tiden så de kan utföra nästa moment snabbt och peta eller lyfta undan bollen vid plötsliga brytningsförsök.

Variationer: Testa, en liten stund, regeln att spelarna måste använda minst tre tillslag vid varje tillfälle.

12 ÅR - PASSNINGAR MED VRISTEN OCH MÅLVAKTENS GREPP HÖGA BOLLAR

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik

passningar med vristen

Visningsövningar

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

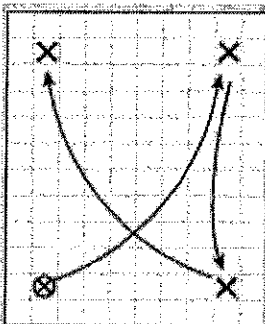
Organisation: Två spelare passar till varandra på olika långa avstånd.

Inläring: Passa med rak och utsträckt vrist. Använd både höger och vänster fot. Både på stillaliggande och rullande boll och då spelarna driver bollen.

Variationer: Passa med ett tillslag, direktpass. Träna också vristpassningen då bollen är i luften.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min



Teknik

passningar med vristen

Drillövningar

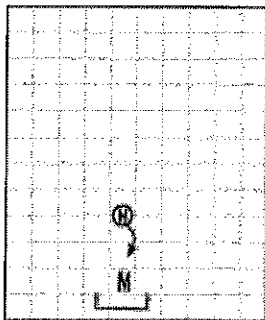
(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Organisation: Fyra spelare passar till varandra. En lång vristpassning slås över till en spelare i det andra paret som i sin tur vristpassar bollen till den andre spelaren i paret på andra sidan och så vidare.

Inläring: Passa med både höger och vänster fot, även på volley. Passa med ett tillslag eller ta emot och passa med andra tillslaget.

Variationer: Låt alla röra sig även innan de får bollen.



Målvaktens teknik

att fånga bollen - grepp - höga bollar

Drillövningar

(Endast för målvakter)

Tid 20 min

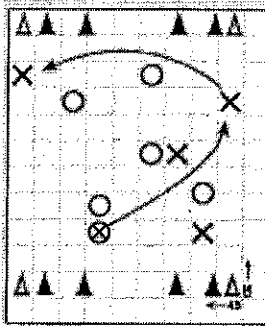
Organisation: Två målvakter övar grepptekniken. De skjuter eller kastar lagom hårda höga bollar, mitt på, över och på båda sidor om varandra. De skjuter varannan gång eller i omgångar.

Inläring: Målvakterna övar greppteknik på höga bollar, på bollar som kommer rakt på dem, över dem och på bollar vid sidan så att de får förflytta sig snabbt i sidled eller slänga sig.

Variationer: Öka svårighetsgraden efterhand som grepptekniken utvecklas.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

passningar med vristen

Spelövningar

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Organisation: Spela exempelvis fem mot fem på en stor plan med fyra mål utan målvakter. Mål genom att driva in bollen i ett av motståndarnas två mål.

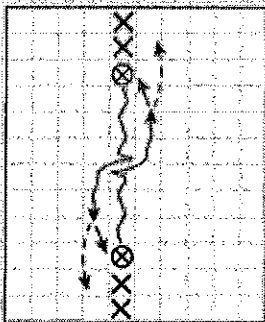
Inläring: Passa längre vristpassningar så ofta som möjligt.

Variationer: Begränsa antalet tillslag. Ge gärna extrapoäng för långa lyckade vristpassningar som leder till mål.

13 ÅR - KROPPSFINT OCH MÅLVAKTENS GRUNDAGERANDE VID FRILÄGEN

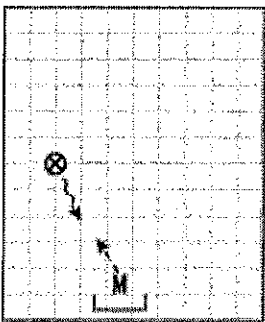
UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik
finta och dribbla - kroppsfint
Drillövningar
(Endast för utespelare)
Tid 15 min

Organisation: Två korta led. Spelarna övar kroppsfinten från två håll samtidigt. Bestäm åt vilket håll kroppsfinterna ska göras. Gör dem åt andra hållet också. Finta i god tid.
Inläring: Finta tydligt med hela kroppen, hjälp till med både armar och blick. Gör tempoökningen även om ingen försöker bryta. Prova fram egna sätt att kroppsfinta.
Variationer: Ställ en kon i mitten som de fintar mot, i övrigt lika.

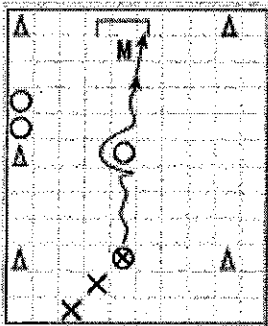


Målvaktens spel
agerande vid frilägen - grunderna
Visningsövningar
(Endast för målvakter)
Tid 15 min

Organisation: En utespelare, en tränare eller en annan målvakt driver bollen fram mot mål från olika vinklar och försöker göra mål på olika sätt vid frilägen, även på ev. retur. Målvakten försöker rädda. Är det två målvakter så växlar de uppgifter ex. var femte gång.
Inläring: Öva grunderna för agerandet vid frilägen bl.a. att smyga ut mot bollhållaren, i rätt läge, för att minska hans eller hennes skottvinklar.
Variationer: Fler spelare som i så fall kan komma från olika vinklar.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min

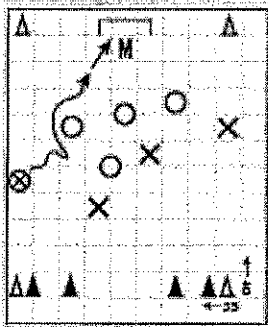


Teknik
finta och dribbla - kroppsfint
Drillövningar
(För utespelare och målvakter)
Tid 20 min

Organisation: Spelarna står på två korta led. De växlar om att anfalla och försvara. Utmana den halvt aktiva försvararen, kroppsfinta, dribbla förbi och avsluta. Därefter byter de led.
Inläring: Finta tydligt med kropp, armar och blick. Gör en tempoökning efter finta. Prova olika sätt att kroppsfinta.
Variationer: Låt försvararen få ett helt aktivt försök att bryta varje gång, utan att jaga efter anfallaren.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



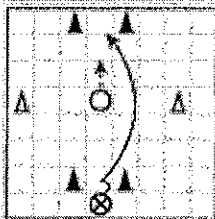
Teknik
finta och dribbla - kroppsfint
Spelövningar
(För utespelare och målvakter)
Tid 30 min

Organisation: Spel ex. fyra mot fyra. Lagen har målvakten i var sin halvlek. Mål på de två fyra- eller femmetersmålen görs genom att rulla in bollen i mål från max. fem meter.
Inläring: Uppmuntra spelarna att kroppsfinta mycket och att prova olika sätt att kroppsfinta. Träna på att finta åt båda hållen.
Variationer: Ge extrapoäng för bra kroppsfinter som leder till mål.

13 ÅR – SKOTT LOBBAR OCH MÅLVAKTENS FALLTEKNIK HÖGA BOLLAR

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik

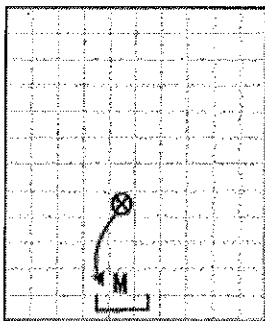
skott - lobbar

Träna själv

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Lyft upp bollen själv och löbba över kompiserna som måste starta vid mittlinjen och springa bakåt.



Målvaktens teknik

fallteknik - höga bollar

Visningsövningar

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

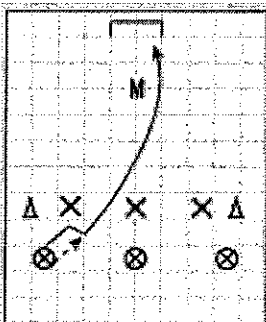
Organisation: En spelare eller en tränare kastar eller skjuter höga bollar på olika sätt från olika lägen. Var lite i rörelse emellanåt så att målvakten får förflytta sig lite i olika riktningar även före bollfångandet. Löp på returer.

Inlärninng: Målvakten övar fallteknik på höga bollar, både på bollar nära och längre bort så hon eller han får slänga sig olika långt för att nå bollen.

Variationer: Ge målvakten lite svårare bollar att öva på efterhand.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min



Teknik

skott - lobbar

Drillövningar

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

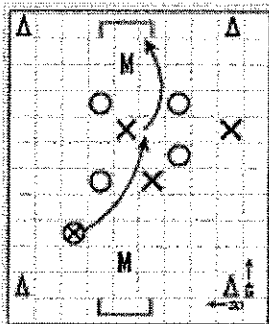
Organisation: Spelarna agerar parvis. En kastar eller passar bollen, en löbbar på volley och markbollar. Skytten kan få bollen med sig eller få vända själv med den. Även tillbakaspel eller väggspel och lobb av den som passade. Prova olika lobbar med båda fötterna. Ta returer. Växla uppgifter.

Inlärninng: Testa olika tillslag. Målvakten får stå en bit ut trots att hon eller han vet att det blir en lobb.

Variationer: Stå långpassningar.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

skott - lobbar

Spelövningar

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Organisation: Spel två lag med målvakter. Lobba så ofta som möjligt. Mål med lobb ger extrapoäng.

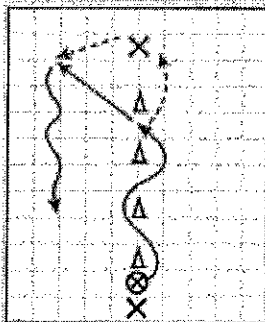
Inlärninng: Prova lobbar på olika sätt t.ex. genom att chippa bollen över målvakten. Lobba med både vänster och höger fot.

Variationer: Variera antal spelare och storlek på planen. Begränsa antalet tillslag per periodvis.

13 ÅR – DRIVA BOLLEN MED DELAD SYN OCH MÅLVAKTENS SPELTEKNIK LÅGA BOLLAR

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik

driva bollen - delad syn

Drillövningar

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

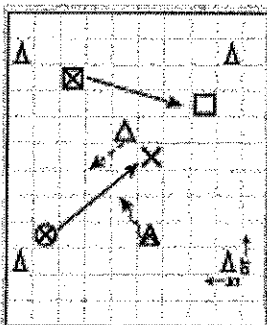
Organisation: Ett kort led. Spelarna driver bollen mellan köer, med delad syn ser de när medspelaren gör sig spelbar, då passar bollhållaren direkt. Sedan byter de plats.

Inläring: Spelarna övar sin delade syn. Dels genom att se den närmaste omgivningen även när de tittar på bollen vid tillslagen och dels genom att titta upp mellan tillslagen.

Variationer: Öka avstånden. Öva på att se längre och lyfta blicken mer.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min



Teknik

driva bollen - delad syn

Drillövningar

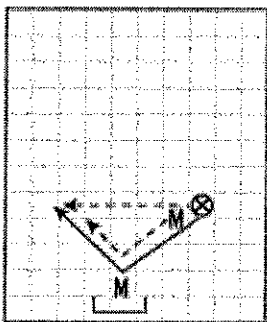
(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Organisation: En boll per par. Spelarna driver bollen runt omkring varandra i kvadraten. De försöker se sin medspelare och när de kan passa.

Inläring: Spelarna övar upp sin delade syn. Både genom att se omgivningen även när de tittar på bollen vid tillslagen och genom att titta upp mellan tillslagen.

Variationer: Öka eller minska antal spelare och kvadratens storlek beroende på hur bra det fungerar.



Målvaktens teknik

spelteknik - låga bollar

Drillövningar

(Endast för målvakter)

Tid 20 min

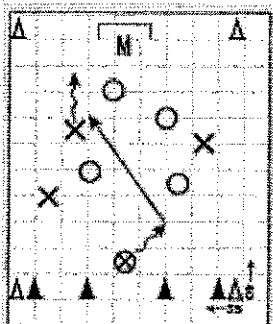
Organisation: Målvakterna övar speltekniken på låga tillbakaspel från en medspelare som sedan gör sig spelbar direkt. Motståndaren, t.ex. en målvakt, pressar målvakten som försöker passa tillbaka till medspelaren. Är det tre målvakter och inga utespelare så kan ni ex. prova att byta med den jagande motståndaren när ni missar. Då får de tre målvakterna byta uppgifter automatiskt.

Inläring: Öva speltekniken på låga bollar, använd båda fötterna.

Variationer: Max. två tillslag.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

driva bollen - delad syn

Spelövningar

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Organisation: Spela t.ex. fyra mot fyra. Lagen har målvakten i var sin halvlek. Mål på de två femmetersmålen genom att driva bollen över mållinjen.

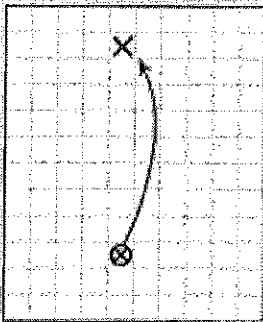
Inläring: Uppmuntra spelarna att driva bollen och att öva upp sin delade syn både genom att se den närmaste omgivningen även vid tillslagen och genom att alltid titta upp mellan tillslagen.

Variationer: Testa regeln att alla spelarna måste använda minst tre tillslag innan de får passa.

13 ÅR – PASSNINGAR MED HALVVRIST OCH MÅLVAKTENS HOPPTEKNIK

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik

passningar med halvrist

Drillövningar

(För utspelare och målvakter)

Tid 15 min

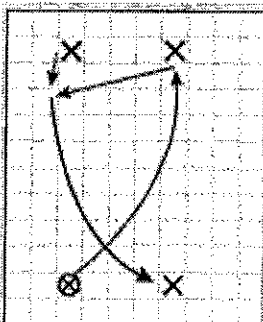
Organisation: Passa till varandra parvis på olika avstånd.

Inläring: Passa med halvristen, både höger och vänster. Stanna bollen först eller passa på rullande boll.

Variationer: Variera med att driva bollen framåt först och passa i rörelsen framåt. Passa direkt ibland också. Låt även medspelaren röra sig innan passningen slås.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min



Teknik

passningar med halvrist

Drillövningar

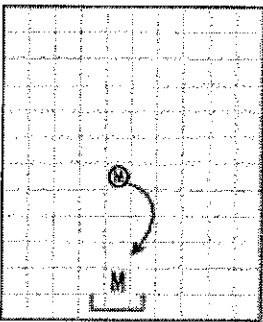
(Endast för utspelare)

Tid 20 min

Organisation: Fyra spelare passar till varandra. Halvristpassningen slås över till en av spelarna i det andra paret som passar bollen snabbt i sidled till medspelaren som i sin tur halvristpassar tillbaka till andra sidan direkt på den rullande bollen. Så här fortsätter det oavbrutet.

Inläring: Här tränas halvristpassningar ganska matchlikt direkt efter en passning från sidan.

Variationer: Variera avstånden. Begränsa tillslag och öka tempot efterhand.



Målvaktens teknik

rörelseteknik - hoppeteknik

Drillövningar

(Endast för målvakter)

Tid 20 min

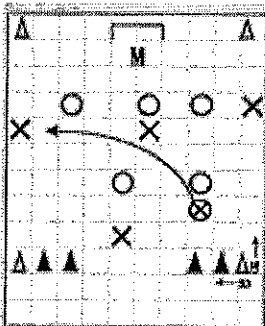
Organisation: Två målvakter övar på hoppetekniken med varandra. De kastar bollen lätt till varandra på olika sätt, varannan gång eller i omgångar, så de får öva på att hoppa i olika riktningar.

Inläring: Målvakterna övar hoppeteknik. De övar både på att slänga sig efter bollen och att hoppa upp, framåt respektive bakåt, och ta bollen.

Variationer: Gör samma sak men skjut lätta skott med fötterna istället. Öka svårighetsgraden efterhand.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

passningar med halvrist

Spelövningar

(För utspelare och målvakter)

Tid 30 min

Organisation: Spela fem mot fem på en stor och bred plan. Målvakt på ena sidan och två mål på vardera fyra meter, utan målvakter, på andra sidan där det gäller att driva bollen över mållinjen.

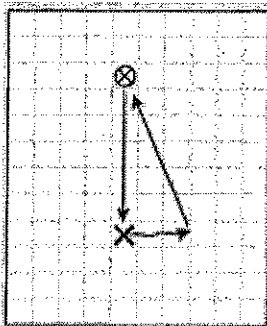
Inläring: Passa längre halvristpassningar så ofta som möjligt.

Variationer: Variera antalet spelare, planstorlek och mål. Ge gärna extrapoäng för mål efter en längre halvristpassning.

14 ÅR – BAKOM FOTEN FINTEN OCH MÅLVAKTENS STYRA LÅGA BOLLAR

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik

finta och dribbla - bakom-foten-fint

Drillövningar

(För utspelare och målvakter)

Tid 15 min

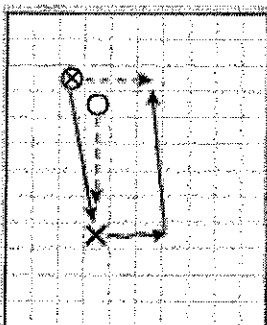
Organisation: Spelarna passar till varandra och övar bakom-foten-finten parvis.

Inläring: Gör finten både direkt på rullande boll och efter att ha stannat den. Prova att upprepa finten. Lägg in en passningsfint före bakom-foten-finten.

Variationer: Räkna hur många lyckade enkla bakom-foten-finter direkt på rullande boll som respektive par gör i rad.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min



Teknik

finta och dribbla - bakom-foten-fint

Drillövningar

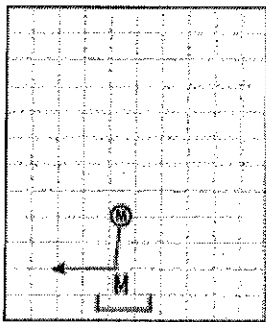
(Endast för utspelare)

Tid 20 min

Organisation: Spelarna delas in i grupper om tre. De växlar om att vara ganska passiv försvarare och att vara anfallare som gör sig spelbara och passar till varandra och övar bakom-foten-finter.

Inläring: Gör finten både direkt på rullande boll och efter att ha stannat den. Prova att upprepa finten och att lägga in en passningsfint före.

Variationer: Låt försvararen vara helt aktiv och byt vid brytning och då i turordning eller med den som missar.



Målvaktens teknik

parader - styra - låga bollar

Drillövningar

(Endast för målvakter)

Tid 20 min

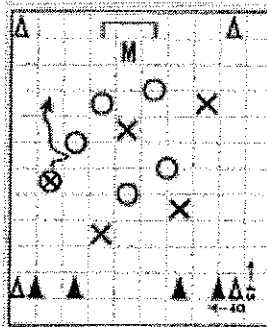
Organisation: Två målvakter övar på att styra låga bollar. En i taget skjuter eller kastar låga bollar på båda sidor om den andre som styr bort dem. Byt uppgift efter ex. sex bollar. Låt målvakten ställa sig upp före varje boll.

Inläring: Målvakterna övar att styra låga bollar och få bort dem från farliga ytor och ibland över en linje. Öva både enhands- och tvåhandsstyrningarna.

Variationer: Öka svårighetsgraden efterhand som tekniken utvecklas.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

finta och dribbla - bakom-foten-fint

Spelövningar

(För utspelare och målvakter)

Tid 30 min

Organisation: Spela ex. fem mot fem. Lagen har målvakten i var sin halvlek. Mål på de två femetersmålen genom att rulla in bollen från max. fem meter. Öva bakom-foten-finter.

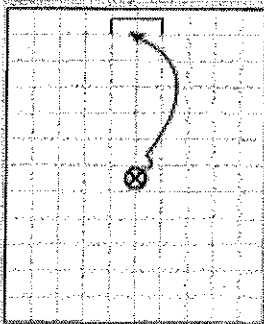
Inläring: Gör finten direkt på rullande boll eller efter att ha stannat den. Upprepa finten och lägg in en skött- eller passningsfint före. Passa, avsluta eller driv bollen vidare i en annan riktning efter finten.

Variationer: Ge extrapöäng vid mål efter lyckade bakom-foten-finter.

14 ÅR - SKOTT MED HELVOLLEY FRAMIFRÅN OCH MÅLVAKTENS BOXA HÖGA BOLLAR

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min

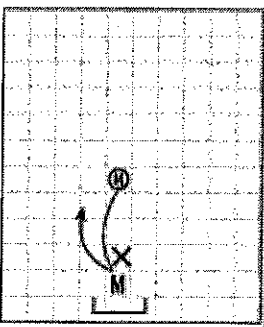


Teknik
skott med helvolley - framifrån
Visningsövningar
(Endast för utespelare)
Tid 15 min

Organisation: Spelarna lyfter upp bollen till sig själva och skjuter på volley mot ett mål, ett skottplank eller liknande. Träna både vänster och höger fot.

Inläring: Skjut på helvolley, framförallt med vristen och försök få en ganska hög bollbana där bollen sänker sig snabbt in i mål. Träffa därför under mitten på bollen.

Variationer: Träna parvis och låt en agera målvakt för att få rätt bollbana. Växla sedan uppgifter.



Målvaktens teknik
parader - höga - höga bollar
Drillövningar
(Endast för målvakter)
Tid 15 min

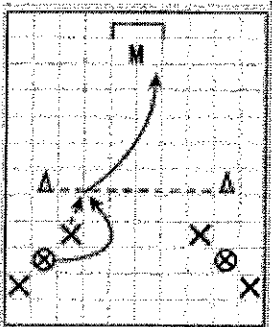
Organisation: Två målvakter övar med en utespelare eller en tränare. Utespelaren, tränaren eller en målvakt kastar höga bollar mot målet. En spelare agerar anfallare som stör målvakten lagom och en av målvakterna boxar tillbaka bollen. Efter cirka tio kast byter målvakterna uppgifter med varandra.

Inläring: Öva enhands- och två

Variationer: Öka svårighetsgraden efterhand som tekniken utvecklas.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min



Teknik
skott med helvolley - framifrån
Drillövningar
(För utespelare och målvakter)
Tid 20 min

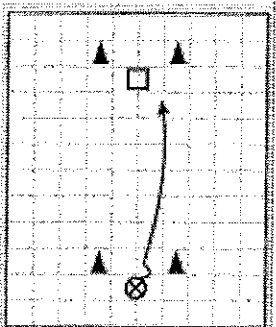
Organisation: Den andre spelaren i varje led kastar bollen i en ååge över skytten som skjuter direkt på volley före eller efter studsens. Skott med båda fötterna. Skjut varannan gång från respektive led och låt exempelvis skytten byta led efter skottet. Gå på returer också.

Inläring: Skjut helvolley, framförallt med vristen och utsidan.

Variationer: Skjut helvolleyskott med fotens insida från närmare håll. Försök placera skotten nära stolparna.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik
skott med helvolley - framifrån
Spelövningar
(För utespelare och målvakter)
Tid 30 min

Organisation: Spelarna skjuter mål på varandra parvis genom att lyfta upp bollen till sig själva och skjuta på volley. Varannan gång skott med höger fot och varannan med vänster. Gör även mål på eventuella returer.

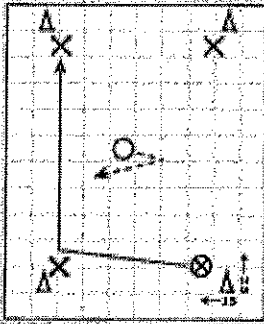
Inläring: Skjut helvolleyskott, mest med vristen och utsidan men testa även helvolleyskott med insidan av foten.

Variationer: Kasta eller passa bollen till varandra istället och skjut helvolley från den egna mållinjen.

14 ÅR – TITTA UPP FÖRE DU FÅR BOLLEN OCH MÅLVAKTENS SPELTEKNIK HÖGA BOLLAR

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik
bollkontroll - titta upp före du får bollen
Drillövningar
(För utespelare och målvakter)
Tid 15 min

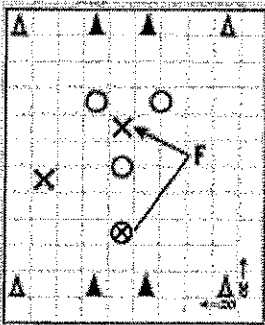
Organisation: Spel i rektangel. Spelaren i mitten får bara bryta passningarna i planens längdriktning. Passningsspelarna får endast använda ett tillslag per gång och max. tre passningar innan bollen måste passas efter marken till andra kortsidan. Byt då detta misslyckas och vid brytning.

Inläring: Spelarna måste titta upp innan de får bollen för att lyckas.

Variationer: Ändra planstorleken efterhand som skickligheten ökar.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min

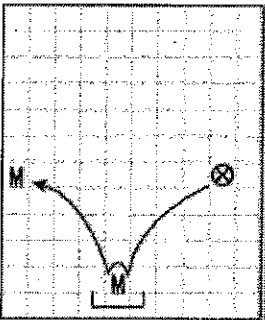


Teknik
bollkontroll - titta upp före du får bollen
Spelövningar
(Endast för utespelare)
Tid 20 min

Organisation: Spel ex. tre mot tre samt en extra spelare som är fri och tillhör det anfallande laget utan att få göra mål. Skifta den spelaren. Spel med ett tillslag men den som bryter har två tillslag. Mål på femmetersmålen genom att rulla in bollen från max. fem meter.

Inläring: Spelarna tittar upp innan de får bollen och fintar om möjligt när bollen är på väg till dem.

Variationer: Endast markpassningar får användas.



Målvaktens teknik
spelteknik - höga bollar
Drillövningar
(Endast för målvakter)
Tid 20 min

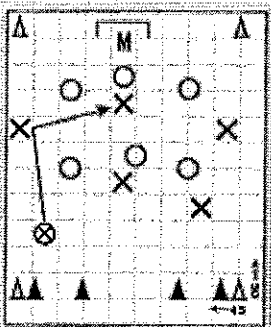
Organisation: Två målvakter övar med en utespelare eller en tränare. Slå höga bollar mot målvakten från båda sidorna. Målvakterna turas om att stå i mål. De tar emot bollarna med första tillslaget och passar med andra tillslaget ex. på volley till.

Inläring: Öva speltekniken på höga bollar, använd olika kroppsdelar, passa gärna bollen på volley.

Variationer: Ökad svårighetsgrad efterhand som speltekniken på de höga bollarna utvecklas.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik
bollkontroll - titta upp före du får bollen
Spelövningar
(För utespelare och målvakter)
Tid 30 min

Organisation: Spela ex. sex mot sex med ett tillslag. Den som bryter har tre tillslag. Lagen har målvakten i var sin halvlek. Mål på de två femmetersmålen görs genom att rulla in bollen från max. tio meter.

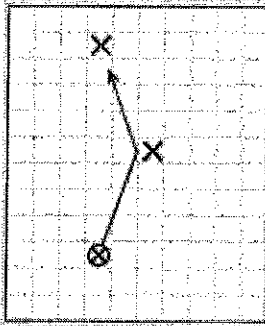
Inläring: Spelarna måste titta upp innan de får bollen och gärna prova en fint redan när bollen är på väg till dem, när detta är möjligt.

Variationer: En eller två spelare växlar om att vara fria och tillhöra det lag som anfaller, utan att få göra mål.

14 ÅR – SKARVPASSNINGAR OCH MÅLVAKTENS HELVOLLEYUTSPARKAR

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min

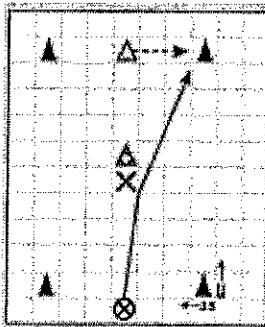


Teknik
passningar - skarvningar
Visningsövningar
(För utspelare och målvakter)
Tid 15 min

Organisation: Tre spelare per grupp. En passar och en skarvar bollen till den tredje spelaren. Byt uppgifter efter ett tag.
Inläring: Skarva bollen på olika sätt, både höga och låga bollar. Den skarvande spelaren kan fullfölja och göra sig spelbar igen efter skarvningen.
Variationer: Utveckla övningen både angående avstånd och passningsvinklar. Fullfölj också med ett par passningar efter den första skarvningen.

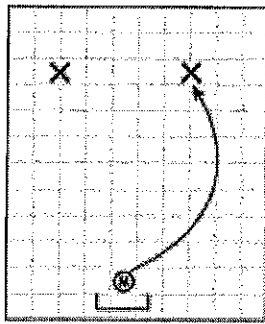
HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min



Teknik
passningar - skarvningar
Spelövningar
(Endast för utspelare)
Tid 20 min

Organisation: Spel en mot en i en rektangel. Passning till egen spelare som försöker skarva bollen mellan konerna på motståndarnas sida, till en tänkt medspelare som nu representeras av en motståndare men som ändå tar emot bollen. Räkna gärna när ni lyckas.
Inläring: Skarva bollen på olika sätt förbi den markerande motståndaren.
Variationer: Låt motståndaren agera allt mer aktivt efterhand.

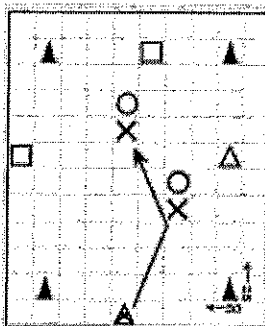


Målvaktens teknik
Idågsättningar - helvolleyutsparkar
Visningsövningar
(Endast för målvakter)
Tid 20 min

Organisation: Målvakten övar sina olika helvolleyutsparkar, åt olika håll och olika långt, till två utspelare eller t.ex. en tränare och en annan målvakt. Är det två målvakter så byter de uppgifter efter ex. tio utsparkar.
Inläring: Målvakten övar sina olika helvolleyutsparkar åt olika håll och med olika längd. Öva gärna utsparkarna med båda fötterna.
Variationer: Motståndare som försöker bryta mer eller mindre aktivt.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



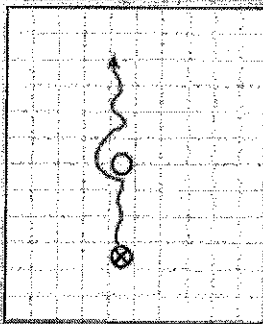
Teknik
passningar - skarvningar
Spelövningar
(För utspelare och målvakter)
Tid 30 min

Organisation: Dela in spelarna i två-mannalag och växla om att spela två mot två i en rektangel. Varje lag gör så många skarvar mellan sig och till spelarna på linjerna som de hinner under en bestämd tid. Spelarna använder alla spelarna vid linjerna som medspelare och de i sin tur, passar så det är möjligt att skarva.
Inläring: Skarva på olika sätt under rörelse och i spel.
Variationer: Variera reglerna för hur spelarna på linjerna kan agera så det blir rättvist spel om ni tävlar.

15 ÅR – TVÅFOTSDRIBBLING OCH MÅLVAKTENS HALVVOLLEYUTSPARK

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min.



Teknik
finta och dribbla - tvåfotsdribbling

Visningsövningar
(För utspelare och målvakter)

Tid 15 min.

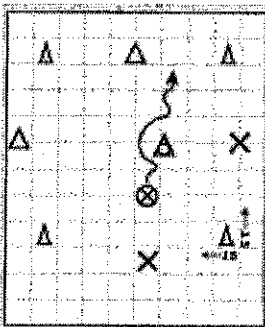
Organisation: Träna tvåfotsdribblingarna parvis. Växla om att vara lagom passiv försvarare respektive anfallare som utmanar och tvåfotsdribblar.

Inläring: Prova dribblingen både med och utan en föregående finta. Öva dribblingen åt olika håll och att utföra den på olika och egna sätt.

Variationer: Begränsa området, låt försvararen få bryta och byt uppgifter vid varje brytning.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min



Teknik
finta och dribbla - tvåfotsdribbling

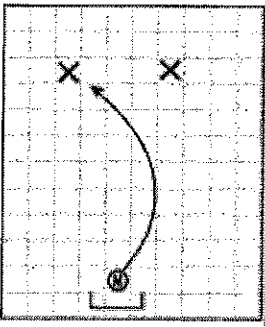
Drillövningar
(Endast för utspelare)

Tid 20 min

Organisation: Dela in spelarna i två lag. Spela en mot en i kvadrat. Ha fyra spelare längs sidlinjerna som är beredda på väggspel. Bollhållaren kan väggspela med sina två medspelare eller passningsfinta och tvåfotsdribbla. Byt mittpar i intervaller. Räkna antalet lyckade tvåfotsdribblingar lagvis.

Inläring: Prova dribblingen efter en föregående passningsfinta.

Variationer: Ett poäng för väggspel och två poäng för tvåfotsdribblingen.



Målvaktens teknik
isättning - halv-volleyutsparkar

Visningsövningar
(Endast för målvakter)

Tid 20 min

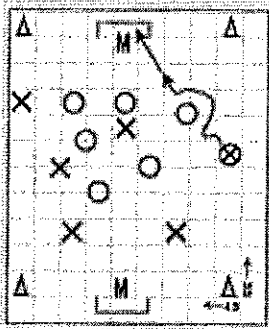
Organisation: Målvakten övar sina halvvolleyutsparkar, åt olika håll och olika långt, till två utspelare eller t.ex. en tränare och en annan målvakt. Är det två målvakter så byter de uppgifter efter ca. tio utsparkar.

Inläring: Målvakten övar sina halvvolleyutsparkar åt olika håll och med olika längd. Öva gärna utsparkarna med båda fötterna.

Variationer: Motståndare som försöker bryta mer eller mindre aktivt.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik
finta och dribbla - tvåfotsdribbling

Spelövningar
(För utspelare och målvakter)

Tid 30 min

Organisation: Spela sju mot sju med målvakter. Prova dribblingarna så ofta som möjligt. Ge t.ex. två extrapoäng för mål som föregås av lyckade tvåfotsdribblingar.

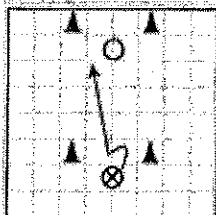
Inläring: Försök göra tvåfotsdribblingen med en föregående passnings-, skott- eller balansfinta exempelvis. Uppmuntra spelarna att prova dribblingen på egna sätt.

Variationer: Variera antalet spelare och planstorleken.

15 ÅR – NICKA HÖGA BOLLAR PÅ MÅL OCH MÅLVAKTENS AGERANDE VID INLÄGG ATTACKERAD

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik

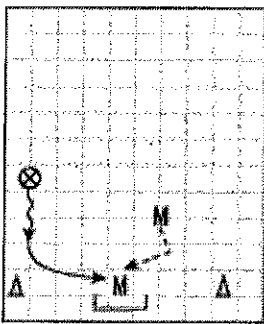
nickar - höga bollar - på mål

Träna själv

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Kasta upp bollen till dig själv och försök nicka mål på kompis. Prova både med och utan upphopp.



Målvaktens spel

agerande vid inlägg - attackerad

Drillövningar

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

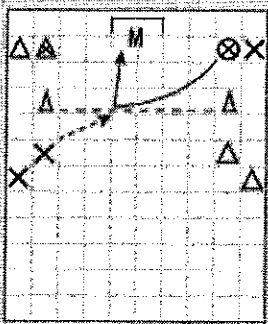
Organisation: Två målvakter övar med en utespelare eller en tränare. Målvakterna turas om att stå i mål och öva på agerandet vid olika inlägg från olika lägen på båda kanterna. Anfallande målvakt försöker göra mål på inlägg och på retur och attackerar målvakten juste.

Inläring: Målvakterna övar på agerandet vid inlägg när de blir mer eller mindre, men alltid regelrätt, attackerade.

Variationer: Öka svårighetsgraden efterhand som målvakternas agerande i dessa situationer utvecklas.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min



Teknik

nickar - höga bollar - på mål

Drillövningar

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

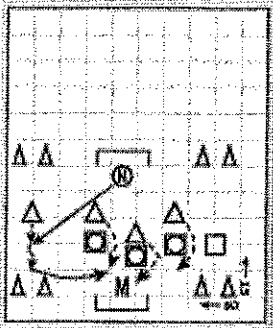
Organisation: Kasta diagonalt till medspelaren som försöker nicka mål från cirka åtta meter. Tävla gärna, individuellt eller lagvis beroende på hur ni byter platser. Gå på returer. Växla om att kasta eller nicka.

Inläring: Ta fart och kom mot den höga bollen. Vrid hela kroppen mot mål före nicken eller vrid bara huvudet och eventuellt överkroppen mot mål vid nicken.

Variationer: Nicka utan upphopp respektive med upphopp.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Målvaktens spel

agerande vid inlägg - attackerad

Spelövningar

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Organisation: Slå olika inlägg från kantzonen till tre medspelare som försöker avsluta och som får attackera målvakten juste. Andra laget försvarar med tre utespelare. Efter avslutat anfäll kastar målvakten bollen till medspelaren på andra kanten som slår inlägg mot andra målet, till sitt lag osv.. Intensivt spel på kort plan. Byt uppgifter och kant.

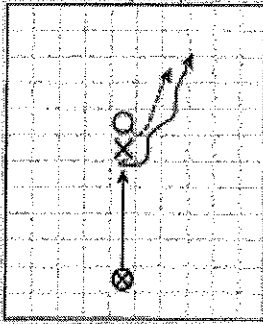
Inläring: Målvakterna övar att agera vid inlägg när de blir attackerade.

Variationer: Rakna bara mål med första tillslaget och på returer.

15 ÅR – VÄNDNINGAR MED KROPPSFINTER OCH MÅLVAKTENS POSITION VID SPEL PÅ KANTEN

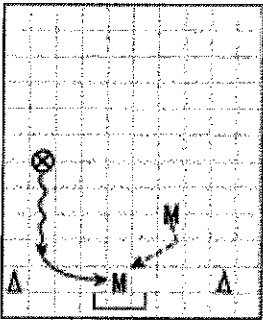
UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik
vändningar - med kroppsfinter
Visningsövningar
(Endast för utespelare)
Tid 15 min

Organisation: Tre spelare per boll-tränar vändningar med kroppsfinter. De växlar om att vara passningsspelare, laget aktiv försvarare och anfallare som kroppsfinter och vänder med bollen.
Inläring: Spelarna övar att göra kroppsfinter redan när bollen är på väg mot dem eller att stoppa den först och sedan göra kroppsfinter.
Variationer: Helt aktiv försvarare, anfallaren vänder med eller utan fint.

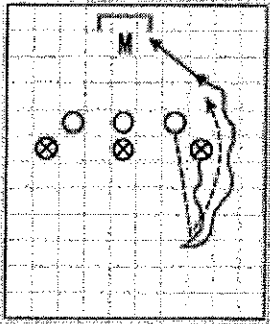


Målvaktens spel
positioner - spel på kanterna
Drillövningar
(Endast för målvakter)
Tid 15 min

Organisation: Två målvakter övar med en utespelare eller en tränare. Slå in olika bollar framför mål, från olika lägen på båda kanterna. Prova även skott eller inspel framför mål från lägen närmare kortlinjen och den främre stolpen. Målvakterna turas om att stå i mål resp. att agera anfallare som försöker avsluta direkt eller på ev. retur.
Inläring: Målvakterna provar positioner då bollen kommer från kanten.
Variationer: Ökad svårighetsgrad.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min

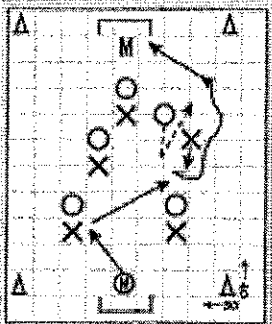


Teknik
vändningar - med kroppsfinter
Drillövningar
(För utespelare och målvakter)
Tid 20 min

Organisation: Tre par övar vändningar med kroppsfinter när de jagas av en halvt aktiv försvarare. Löp bort från mål, finta, vänd, ryck och avsluta. Växla uppgift varannan gång.
Inläring: Finta med hela kroppen och hjälp till med armarna. Ta ett långt och kraftfullt steg åt ett håll, vänd snabbt i ett steg, ryck iväg mot mål. Prova att göra kroppsfinter på olika sätt, testa gärna fram egna sätt.
Variationer: Helt aktiv försvarare. Vänd därför med eller utan kroppsfint.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



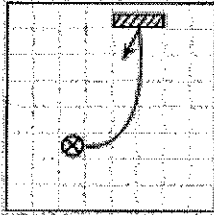
Teknik
vändningar - med kroppsfinter
Spelövningar
(För utespelare och målvakter)
Tid 30 min

Organisation: Spela ex. sex mot sex med målvakter. Försvarande lag markerar nära så anfallande lag kan prova vändningar med kroppsfinter.
Inläring: Spelarna provar att vända med kroppsfinter åt olika håll. Dels när de är jagade. Dels när de är felvända och markerade och får en passning. Då kan de finta när bollen är på väg mot dem eller stoppa bollen först och sedan kroppsfinta.
Variationer: Dela ut extrapöng för lyckad vändning med kroppsfint.

15 ÅR – INLÄGG OCH MÅLVAKTENS AGERANDE VID INLÄGG OATTACKERAD

UPPVÄRMNING

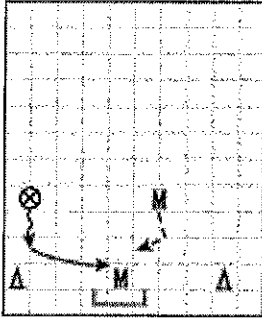
Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min



Teknik
passningar - inlägg

Träna själv
(Endast för utespelare)
Tid 15 min

Slå olika typer av inlägg mot ett plank eller liknande och träna tekniken vid tillslaget.



Målvaktens spel
agerande vid inlägg - oattackerad

Drillövningar
(Endast för målvakter)
Tid 15 min

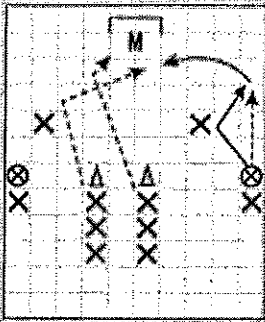
Organisation: Två målvakter övar med en utspelare eller en tränare. Målvakterna turas om att stå i mål och öva på agerandet vid olika inlägg från olika lägen på båda kanterna. Anfallande målvakt försöker göra mål på inlägg och på returerna utan att attackera målvakten.

Inläring: Målvakterna övar på agerandet vid inlägg när de är oattackerade.

Variationer: Öka svårighetsgraden efterhand som målvakternas agerande i dessa situationer utvecklas.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min



Teknik
passningar - inlägg

Drillövningar
(För utspelare och målvakter)
Tid 20 min

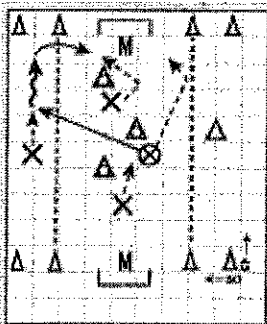
Organisation: Spelarna startar anslaget med ett väggspel på kanten innan de slår inlägget till de två spelarna som löper in framför målet och målvakten. När en spelare slagit inlägg är han eller hon spelbar för ett väggspel vid nästa anfall från den kanten. Växla uppgifter.

Inläring: Slå inlägg på olika sätt, gärna med ett tillslag direkt efter väggspelen.

Variationer: Prova bland annat överlappning på kanten före inlägget.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik
passningar - inlägg

Spelövningar
(För utspelare och målvakter)
Tid 30 min

Organisation: Spel fyra mot fyra där alltid en spelare per lag måste vara i sitt lags inläggszon och slå inlägg oattackerad därifrån. Mål får endast göras direkt efter inlägg från inläggszonen och på returerna efter den avslutningen. Växla inläggsida för respektive lag.

Inläring: Slå inlägg så matchlikt som möjligt.

Variationer: Variera antal spelare och planstorlek och begränsa antalet tillslag.