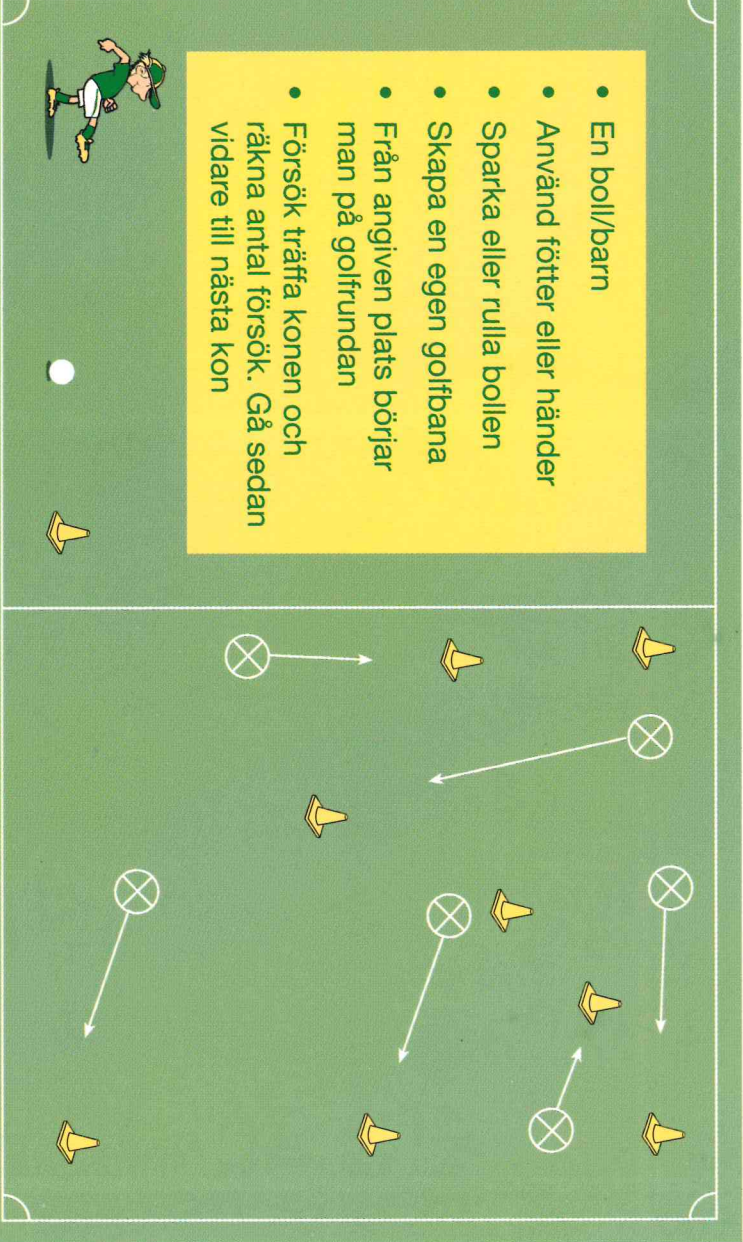


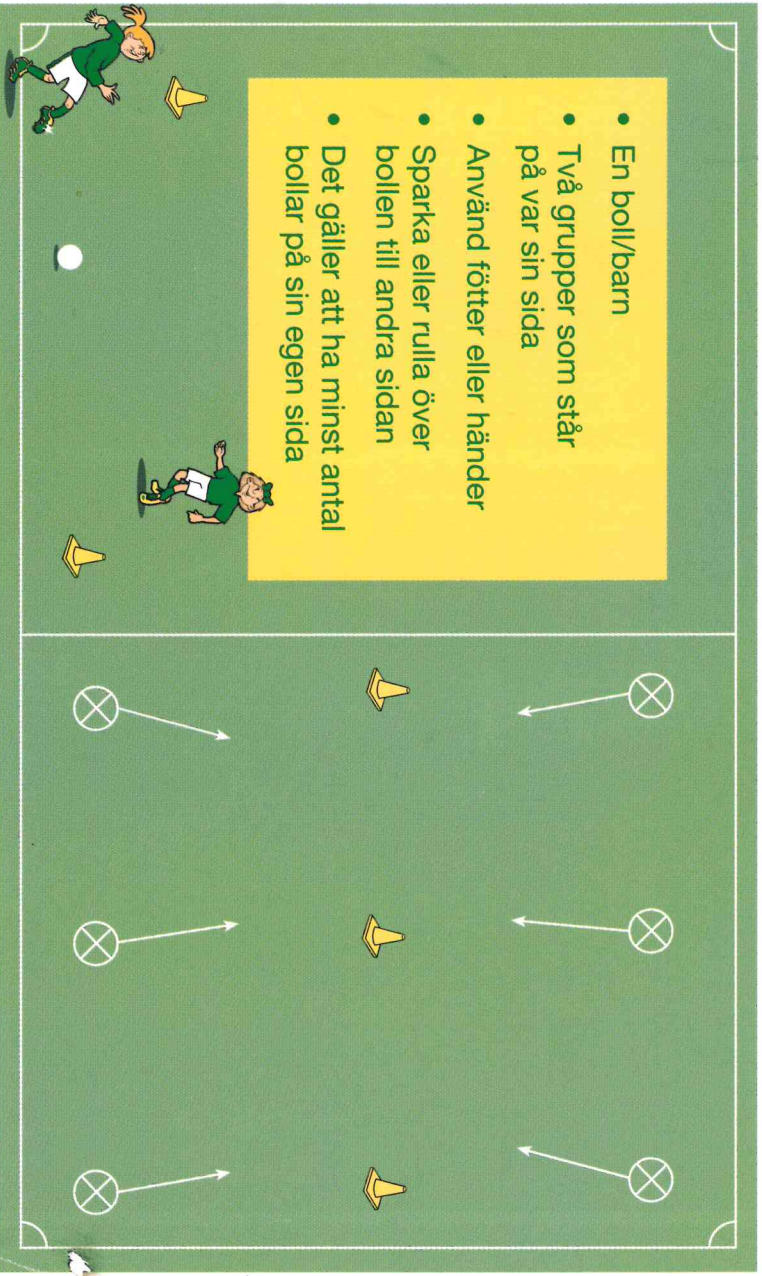
Golfboll

- En boll/barn
- Använd fötter eller händer
- Sparka eller rulla bollen
- Skapa en egen golfbana
- Från angiven plats börjar man på golfundan
- Försök träffa konen och räkna antal försök. Gå sedan vidare till nästa kon



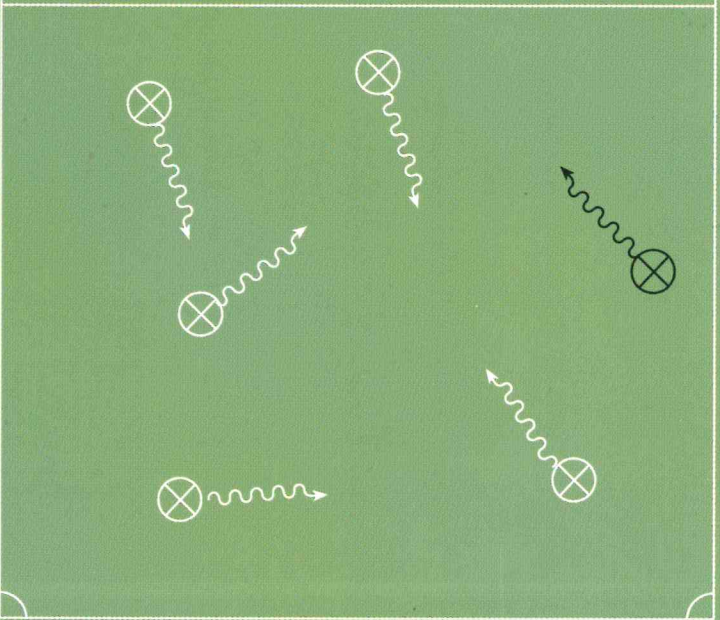
Expressboll

- En boll/barn
- Två grupper som står på var sin sida
- Använd fötter eller händer
- Sparka eller rulla över bollen till andra sidan
- Det gäller att ha minst antal bollar på sin egen sida



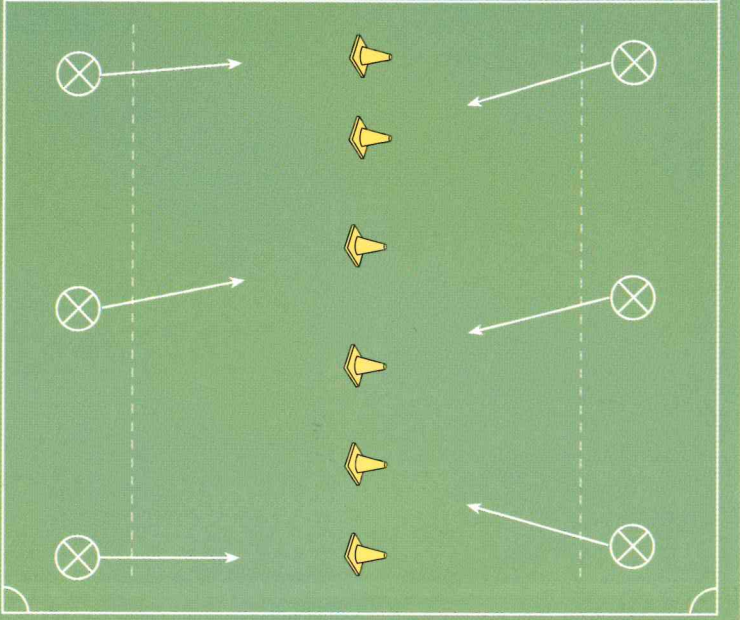
Jägarboll

- En boll/barn
- Använd fötter eller händer
- Driv eller rulla bollen
- En jägare jagar de övriga
- Den som blir träffad stannar och blir fri när ett annat barn vidrör denne



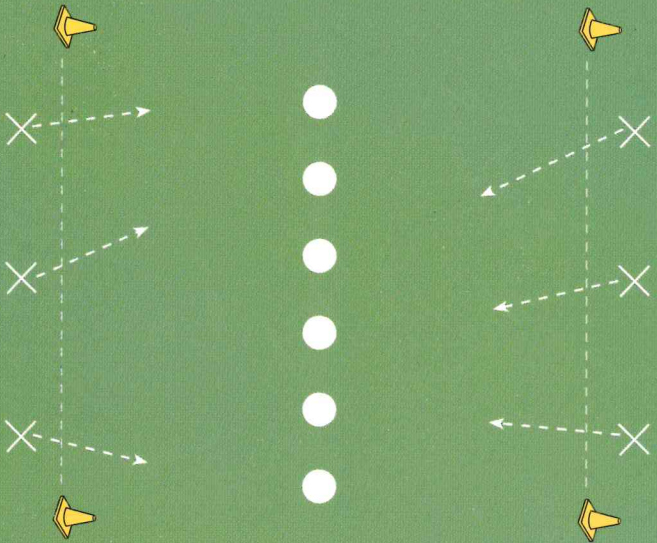
Prickboll

- En boll/barn
- Två grupper som står på var sin sida
- Använd fötter eller händer
- Sparka eller rulla bollen och försök träffa konerna
- Räkna antal träffar
- Res upp de koner som du träffat



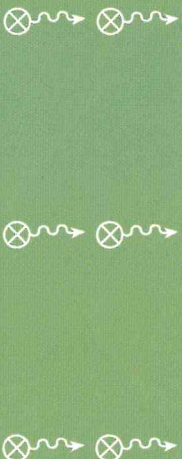
Hämtboll

- En boll/barn
- Två grupper som står på var sin linje
- Använd fötter eller händer
- På signal springer varje barn och hämtar en boll, driver eller rullar den tillbaka till sin kon och sätter foten på bollen
- Driv eller rulla bollen tillbaka till mittlinjen
- Återgå till utgångsläget

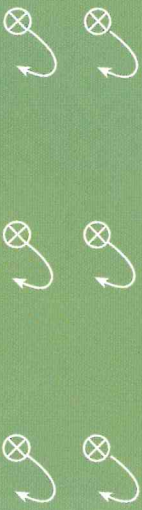


Bolletan

- Fotövning 1:1**
- En boll/barn
 - Driv bollen framåt – höger fot
 - Driv bollen framåt – vänster fot
 - Driv bollen med två tillslag
 - Driv bollen växelvis med två tillslag höger fot – två tillslag vänster fot



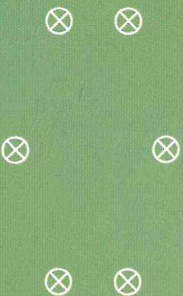
- Handövning 1:2**
- En boll/barn
 - Uppkast – en studs – fånga
 - Uppkast – två studsar – fånga
 - Uppkast – tre studsar – fånga



- Gruppövning 1:3**
- En boll/barn
 - Driv bollen med fötterna
 - Följ ledaren
 - Riktningssändra
 - Byt ledare

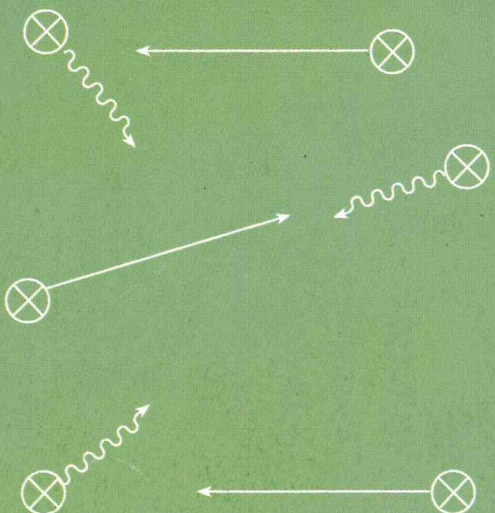


- Valfri övning 1:4**
- En boll/barn
 - Barnets egna övningar
 - I början eller i slutet av programmet



Träffboll

- En boll/barn
- Använd fötter eller händer
- På signal börjar alla driva eller rulla boll och försöker träffa de övrigas bollar
- Hämta bollen, driv eller rulla den tillbaka och var med igen
- Vid träff, sök upp nästa boll



Bolltvåan

Fotövning 2:1

- En boll/barn
- Driv bollen höger fot insida två tillslag och utsida två tillslag
- Driv bollen vänster fot insida två tillslag och utsida två tillslag



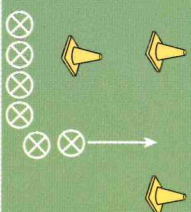
Handövning 2:2

- En boll/barn
- Uppkast – en handklapp – fånga
- Uppkast – två handklapp – fånga
- Uppkast – tre handklapp – fånga



Gruppövning 2:3

- En boll/barn
- Driv bollen till konen
- Spärka bollen mot mål
- Hämta bollen
- Driv bollen tillbaka till konen

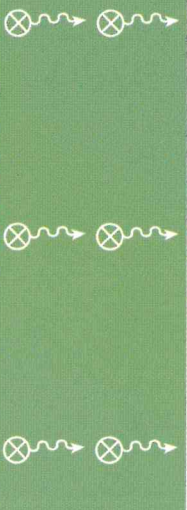
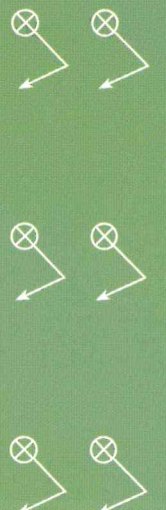
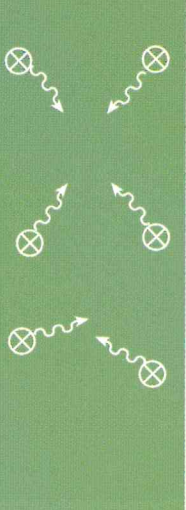
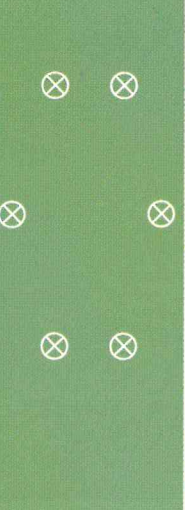


Valfri övning 2:4

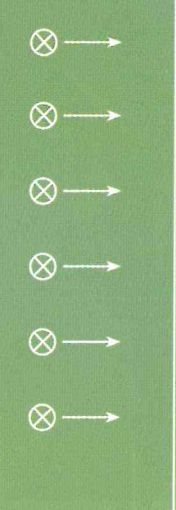
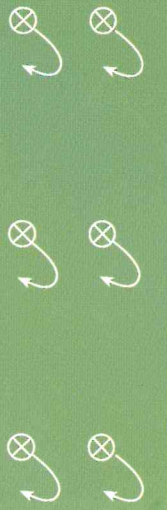
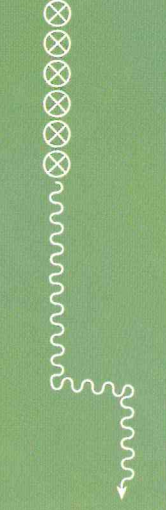
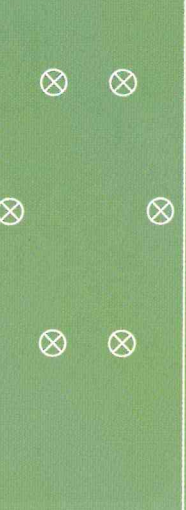
- En boll/barn
- Barnets egna övningar
- I början eller i slutet av programmet



Bolltrean

<p>Fotövning 3:1</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Driv med höger fot – stoppa bollen • Driv bollen med vänster fot – stoppa bollen • Driv med höger fot – stoppa bollen, fortsätt med vänster fot – stoppa bollen, växelvís 	
<p>Handövning 3:2</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Studsa bollen med höger hand • Studsa bollen med vänster hand • Studsa med höger och vänster hand, växelvís 	
<p>Gruppövning 3:3</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Driv bollen till valfritt barn • Byt boll • Fortsätt till nästa barn 	
<p>Valfri övning 3:4</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Barnets egna övningar • I början eller i slutet av programmet 	

Bollfemman

<p>Handövning 5:1</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Rulla bollen med höger hand • Rulla bollen med vänster hand • Rulla bollen växelvís med höger och vänster hand 	
<p>Fotövning 5:2</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Uppkast – ett tillslag höger lår – fånga • Uppkast – ett tillslag vänster lår – fånga • Uppkast – ett tillslag höger lår – fånga och vänster lår – fånga, växelvís 	
<p>Gruppövning 5:3</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Rulla bollen med händerna • Följ ledaren • Riktningssändra • Byt ledare 	
<p>Valfri övning 5:4</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Barnets egna övningar • I början eller i slutet av programmet 	

Bollfyran

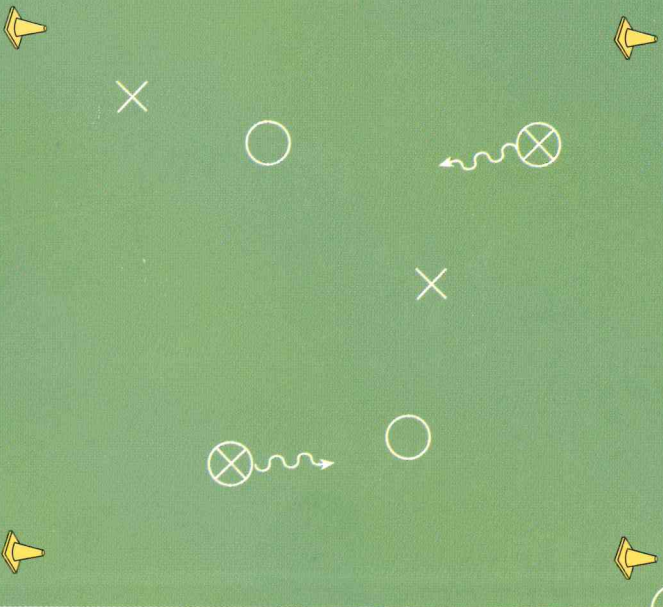
<p>Fotövning 4:1</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Driv bollen framåt med höger fotsula • Driv bollen framåt med vänster fotsula • Driv bollen framåt med höger fotsula – två tillslag, fortsätt med vänster fotsula – två tillslag, växelvís 	
<p>Handövning 4:2</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Uppkast höger hand – händerna i golvet – studs – fånga • Uppkast vänster hand – händerna i golvet – studs – fånga • Uppkast höger hand – händerna i golvet – fånga • Uppkast vänster hand – händerna i golvet – fånga 	
<p>Gruppövning 4:3</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Driv bollen i drhbllingsbanan • Driv bollen med höger fot • Driv bollen med vänster fot • Driv bollen växelvís med höger och vänster fot 	
<p>Valfri övning 4:4</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Barnets egna övningar • I början eller i slutet av programmet 	

Bollsexan

<p>Handövning 6:1</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Uppkast höger hand – fånga • Uppkast vänster hand – fånga • Uppkast höger hand – fånga och vänster hand – fånga, växelvís 	
<p>Fotövning 6:2</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Uppkast – studs – ett tillslag höger fot – fånga • Uppkast – studs – ett tillslag vänster fot – fånga • Uppkast – studs – ett tillslag höger fot – fånga och vänster fot – fånga, växelvís 	
<p>Gruppövning 6:3</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Kasta bollen mot mål • Hämta bollen och rulla bollen till konen 	
<p>Valfri övning 6:4</p> <ul style="list-style-type: none"> • En boll/barn • Barnets egna övningar • I början eller i slutet av programmet 	

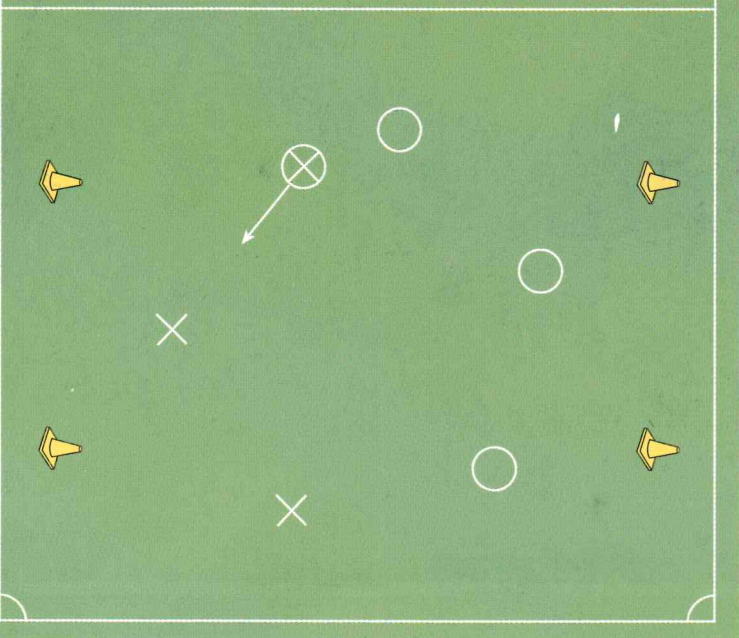
Dribblingsboll

- Spela tre mot tre med två bollar och stora mål
- Mål görs genom att driva bollen över mållinjen
- Träna på att driva bollen, dribbling och valfria fintar
- Spela två mot två eller fyra mot fyra



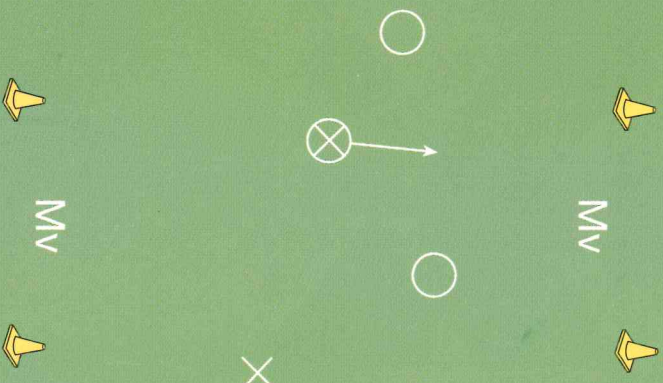
Inkastboll

- Spela tre mot tre med stora mål
- Doppa bollen i marken/golvet mellan varje inkast
- Träna inkast
- Mål görs genom att lägga bollen i målet
- Spela två mot två eller fyra mot fyra
- Spela utan mål eller gör mål genom nick



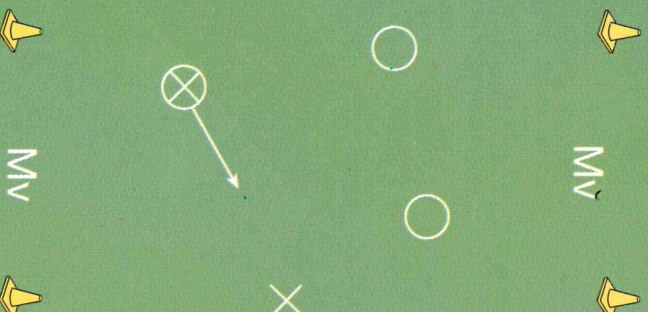
Skottboll

- Spela två mot två med två målvakter och stora mål
- Byt målvakter ofta
- Träna skott med vrist, fotens insida eller utsida
- Spela tre mot tre med målvakter
- Spela med femmannamål



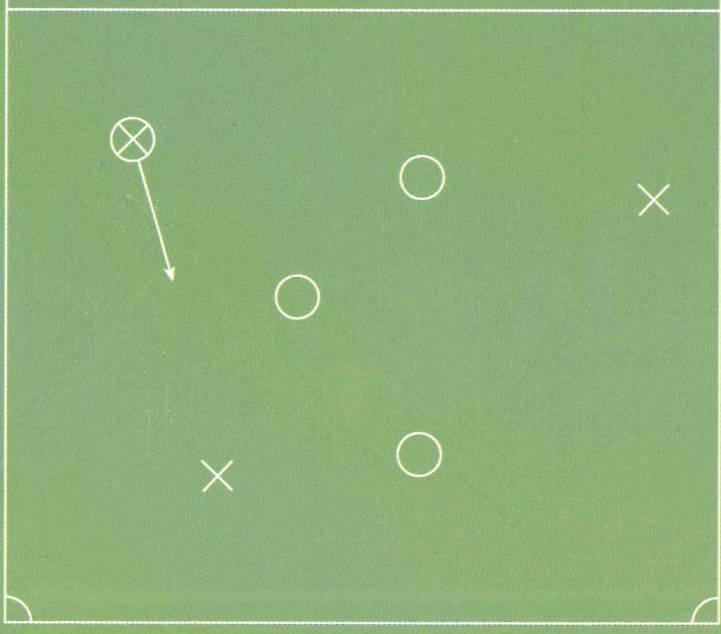
Målvaktboll

- Spela två mot två med två målvakter och stora mål
- Byt målvakter ofta
- Träna utkast, grepp- och fallteknik efter marken (låga kast)
- Spela tre mot tre med målvakter
- Spela med femmannamål



Passningsboll

- Spela tre mot tre utan mål
- Räkna passningar inom laget
- Träna passning med fotens insida, utsida eller vrist
- Spela två mot två eller fyra mot fyra
- Spela med två mål eller fyra mål



Mottagningsboll

- Spela tre mot tre med två eller tre tillslag per spelare och fyra mål
- Mål görs genom att spela in bollen i konmålen utan att träffa konerna
- Träna mottagning med fotens insida och utsida
- Spela två mot två eller fyra mot fyra

