

1

Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning 5 min

Uppvärmning: Passa dribbla 15 min

- Korta passningar 2-3 m
- Längre passningar 5-6 m
- Korta passningar. Driv din kompis baklänges, byt andra sidan
- Driv bollen vänster/höger utsida. Cruyff-vändning
- Driv bollen så snabbt som möjligt. Cruyff-vändning
- Överstegsfint
- Driv bollen baklänges

Station 1 och 2. Tvåmål stora mål

Station 3. En mot en

- Kö vid stolparna
- Målvakten rullar ut bollarna

Station 4. "Passa och röra sig"

- Ställ upp 5-6 koner i en zick zack bana
- Ett barn vid varje kon
- Barnet passar, springer efter, vänder sig om och tar emot en ny pass
- Sista barnet skjuter på mål
- Flera bollar igång samtidigt

Station 5. Dribblingsövning

- Ställ upp 4 konmål i en kvadrat
- En spelare i mitten de andra i varsitt mål
- Dribbla spelaren i mitten och passa till valfri kompis

Varje station 10 min

Avslutning 5 min

2

Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning

Uppvärmning: Passa dribbla 15 min

- Korta passningar 2-3 m
- Längre passningar 5-6 m
- Korta passningar. Driv din kompis baklänges, byt andra sidan
- Driv bollen vänster/höger utsida. Cruyff-vändning
- Driv bollen så snabbt som möjligt. Cruyff-vändning
- Överstegsfint
- Driv bollen baklänges

Peter + 1 tar de som vill vara målvakter i 30 min

Station 1 och 2. Tvåmål stora mål

Station 3. Spelövning – Passa (Rondo)

- Fyrkant ca 8 x 12 m
- 4 mot 1
- Hur många passningar kan laget göra innan försvararen bryter
- Roter försvarare

Alla samlas

- Frilägesstaffetter: 4 grupper varsitt mål
- 2-mål: Stora mål mindre plan. Tränaren bestämmer hur många som ska in. Byte efter 60-90 sek eller vid mål

Samling/uppvärmning 15 min

Varje station 10-12 min

Avslutning 5 min

3

Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning 5 min

Uppvärmning: Passa dribbla 15 min

- Korta passningar 2-3 m
- Längre passningar 5-6 m
- Korta passningar. Driv din kompis baklänges, byt andra sidan
- Driv bollen vänster/höger utsida. Cruyff-vändning
- Driv bollen så snabbt som möjligt. Cruyff-vändning
- Överstegsfint
- Driv bollen baklänges

Station 1 och 2. Tvåmål stora mål

Station 3. Passningsövning

- Ställ upp koner i en kvadrat
- En spelare i mitten de andra vid varsin kon
- Mittenspelaren möter och passar tillbaka. "Konspelaren passar vidare
- Ett tillslag om man vill få fart

Station 4. Skottövning med målvakt

- Tränaren hittar på. Tex väggspel och skott

Station 5. Huller om buller

- Alla barnen får varsin boll inom en fyrkant
- Man ska sparka ut de andras bollar utan att tappa ut sin egen

Varje station 10 min

Avslutning 5 min

4

Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning 5 min

Uppvärmning: Passa dribbla 15 min

- Korta passningar 2-3 m
- Längre passningar 5-6 m
- Korta passningar. Driv din kompis baklänges, byt andra sidan
- Driv bollen vänster/höger utsida. Cruyff-vändning
- Driv bollen så snabbt som möjligt. Cruyff-vändning
- Överstegsfint
- Driv bollen baklänges

Station 1 och 2. Tvåmål stora mål

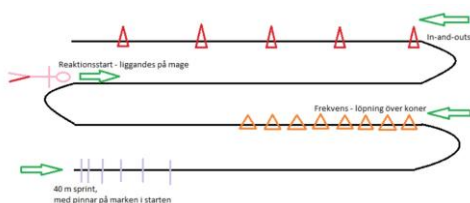
Station 3. Dribbling/avslut

- Dribbla en slalombana
- Chippa över sista konen
- Cruyff-vändning
- Friläge. Avslut med placering eller dribbla målvakt

Station 4. Färdighetsövning passa

- Dela in barnen i 2 lag med varsin boll
- Mellan lagen ligger en avvikande boll
- Visa barnen hur man slår en bredsida med fart i
- Barnen ska med sina egna bollar träffa den avvikande bollen så den rullar över motståndarens mållinje. Det ger en poäng
- Kan även testa att lägga in fler avvikande bollar

Station 5: Snabbhetsträning



Varje station 10 min

Avslutning 5 min

5

Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning 5 min

Uppvärmning: Passa dribbla 15 min

- Korta passningar 2-3 m
- Längre passningar 5-6 m
- Korta passningar. Driv din kompis baklänges, byt andra sidan
- Driv bollen vänster/höger utsida. Cruyff-vändning
- Driv bollen så snabbt som möjligt. Cruyff-vändning
- Överstegsfint
- Driv bollen baklänges

Station 1 och 2. Tvåmål stora mål

Station 3. Spelövning – Passa (Rondo)

- Fyrkant ca 8 x 12 m
- 3 mot 2
- Fri rörelse

Hur många passningar kan man slå

Station 4. Spel pop-up mål

- 2 mot 2 eller 3 mot 3 på pop-up målen

Station 5. Uppspelsövning

- En målvakt, en på kanten och 2 i mitten
- Bollen spelas från mitten till kanten
- Mittenspelarna springer mot mål och kantspelaren slår ett inlägg
- Markera startpositioner med koner
- Skifta positioner

Varje station 10 min

Avslutning 5 min

6

Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning 5 min

Uppvärmning: Passa dribbla 15 min

- Korta passningar 2-3 m
- Längre passningar 5-6 m
- Korta passningar. Driv din kompis baklänges, byt andra sidan
- Driv bollen vänster/höger utsida. Cruyff-vändning
- Driv bollen så snabbt som möjligt. Cruyff-vändning
- Överstegsfint
- Driv bollen baklänges

Peter + 1 tar de som vill vara målvakter i 30 min

Station 1 och 2. Tvåmål stora mål

Station 3. Dribbling/passning/avslut

- 2 anfaller mot en försvarare + målvakt
- Anfallarna startar vid mittlinjen brett isär
- Försvararen startar övningen genom att slå en lång pass till en anfallare
- Markera startpositioner med koner

Alla samlas

- Frilägesstaffetter: 4 grupper varsitt mål
- 2-mål: Stora mål mindre plan. Tränaren bestämmer hur många som ska in. Byte efter 60-90 sek eller vid mål

Varje station 10 min

Avslutning 5 min

7

Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning 5 min

Uppvärmning: Passa dribbla 15 min

- Korta passningar 2-3 m
- Längre passningar 5-6 m
- Korta passningar. Driv din kompis baklänges, byt andra sidan
- Driv bollen vänster/höger utsida. Cruyff-vändning
- Driv bollen så snabbt som möjligt. Cruyff-vändning
- Överstegsfint
- Driv bollen baklänges

Station 1 och 2. Tvåmål stora mål

Station 3. En mot en

- Kö vid stolparna
- Målvakten rullar ut bollarna

Station 4. Skottövning med målvakt

- Tränaren hittar på. Tex väggspel och skott

Station 5. Spelövning – Passa (Rondo)

- Fyrkant ca 8 x 12 m
- 4 mot 1
- Hur många passningar kan laget göra innan försvararen bryter
- Roter försvarare

Varje station 10 min

Avslutning 5 min

8

Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning 5 min

Uppvärmning: Passa dribbla 15 min

- Korta passningar 2-3 m
- Längre passningar 5-6 m
- Korta passningar. Driv din kompis baklänges, byt andra sidan
- Driv bollen vänster/höger utsida. Cruyff-vändning
- Driv bollen så snabbt som möjligt. Cruyff-vändning
- Överstegsfint
- Driv bollen baklänges

Station 1 och 2. Tvåmål stora mål

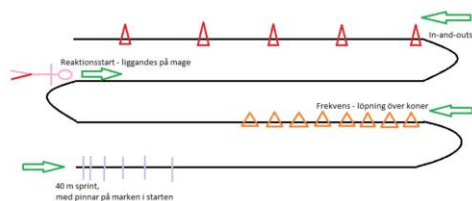
Station 3. Dribbling/avslut

- Dribbla en slalombana
- Chippa över sista konen
- Cruyff-vändning
- Friläge. Avslut med placering eller dribbla målvakt

Station 4. Uppspelsövning

- En målvakt, en på kanten och 2 i mitten
- Bollen spelas från mitten till kanten
- Mittenspelarna springer mot mål och kantspelaren slår ett inlägg
- Markera startpositioner med koner
- Skifta positioner

Station 5: Snabbhetsträning



Varje station 10 min

Avslutning 5 min