

Samling / Alla får säga sitt namn

Uppvärmning: Följa John med boll, Konskog, Stoppboll etc

1. "Bollstafett"

- Runda en kon med boll, lämna över till kompis
- Lägg in fler koner så de får springa slalom

2. "Skottlek"

- 2 lag alla har varsin boll
- Låga skott
- Försök få så många bollar som möjligt på motståndarens planhalva

3. Skottövning

- Driv fram bollen och spela vägg med tränaren. Avslut
- En målvakt

Smålagsspel



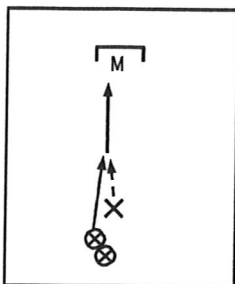
8 år Tematräning vecka 6-8 Skott



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Skott-teknik

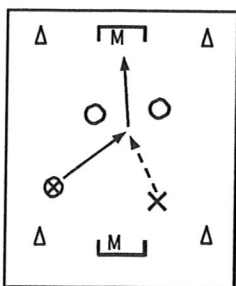
Organisation: 1 barn/boll. 3-4 barn/plan. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

Utförande: Träna skott. Skott efter passning från eget led. Endast låga skott. Därefter driver målvakten bollen till utgångsläget. Avslutaren blir målvakt.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Skottboll

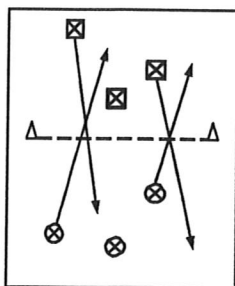
Organisation: 2-3 barn/lag + målvakter. Planer tvärs över hallen med t.ex. mattor som mål.

Utförande: Träna skott. Mål görs genom låga skott. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

LEK

Tid: 10 min



Skottlek

Organisation: 1 barn/boll. 2-4 barn/lag. Planer tvärs över hallen.

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

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

*Stegring för perioden
Vecka 6: Fotens insida*

Vecka 7: Vrist

Vecka 8: Fotens utsida

2

Samling / Alla får säga sitt namn

Uppvärmning: Följa John med boll, Konskog, Stoppboll etc

4. "Doppfotboll"

- Passa med händerna
- "Doppa" bollen innan passning
- Inte springa med boll
- Ta emot bollen i mål för att göra mål

5. "En mot en"

- Kö vid stolparna
- Målvakten rullar ut bollen

Smålagsspel

Samling / Alla får säga sitt namn

Uppvärmning: Följa John med boll, Konskog, Stoppboll etc

6. "Krabbkull"

- Driv bollen från sida till sida
- Tränaren börjar som "Krabba" i mitten och kullar genom att ta bollen. Får använda händerna
- Det blir fler och fler krabbor tills det bara är en spelare kvar
- Tappar man kontrollen över bollen så den åker utanför ytan blir man också krabba

7. "Domarn hur långt är det kvar?"

- Se bifogat

8. Kinesiska muren

- Se bifogat

Smålagsspel

Övning 7 – Räkor och krabbor

Syfte

Bollbehandling. Driva, finta och dribbla samt ha kul.

Organisation

Anpassa ytan efter antalet spelare. En boll per spelare.

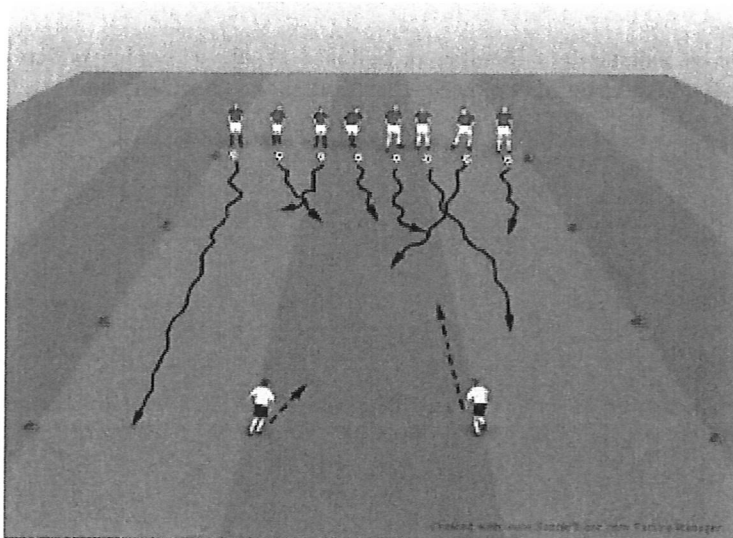
Anvisningar

En eller två spelare är krabbor och placerar sig på ena linjen. Krabborna ska gå i kräftställning, dvs på alla fyra med rumpan neråt (det gick tyvärr inte att på bilden visa spelarna i kräftställning). Övriga spelare har varsin boll och är placerade på motsatt linje. Dessa spelare är räkor.

På signal ska räkorna ta sig över "havet" till den andra linjen utan att få sina bollar uppätta av krabborna som får använda händerna för att äta upp bollarna. Räkor som blir uppätta blir krabbor. Sisten kvar vinner.

Instruktionspunkter

- Drivningskvalitet:
 - Blicken växlande mellan boll samt med - och motspelare.
 - Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen.
 - Driv så ofta som möjligt med vristen/utsidan av foten.
- Kvalitet i finter:
 - Ordentliga tempoväxlingar och riktningsförändringar efter finten.
 - Överdriv gärna finterna.
 - Se häftet Instruktionspunkter för detaljerade instruktioner i dessa moment.



Övning 10 - "Domarn, Hur långt är det kvar?"

Syfte

Bollbehandling, driva samt ha kul.

Organisation

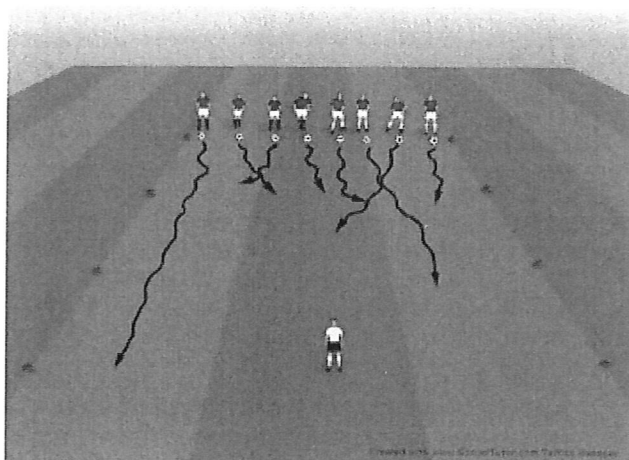
Längd: ca 20-30 m. Bredd: passa efter antalet spelare. En boll per spelare.

Anvisningar

- En av spelarna är domare och placeras på en linje med ryggen mot resterande spelare.
- Övriga spelare har varsin boll och står placerade på motsatt linje.
- Spelarna med boll frågar "Domarn, hur långt är det kvar?". Domaren svarar då en tid mellan 1-5 minuter eller övertid.
- Säger domaren exempelvis två minuter räknar han eller hon till två sekunder och vänder sig sedan snabbt om mot spelarna.
- Samtidigt ska spelarna försöka driva bollen över till sidan där domaren står medan han/hon räknar. När domaren vänder sig om måste spelarna stå helt stilla med foten på bollen.
- Om man inte lyckats med det får man börja om från början. Den spelare som först stannar sin boll på linjen vinner och får vara domare i nästa omgång.
- Säger domaren "övertid" ska alla spelare låtsas att de är jättetrötta och har kramp.

Instruktionspunkter

- Drivningskvalitet
 - o Anpassa farten efter hur många minuter man har på sig. Driv med bollen nära foten när det går långsamt och längre fram ju mer tid man har på sig.
 - o Driv alltid med vristen/utsidan av foten.
 - o Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen.



8

Övning 12 - Kinesiska muren

Syfte

Driva, dribbla och finta samt ha kul.

Organisation

Yta 30 x 20 (anpassa storleken efter antal spelare). Fritt antal spelare med varsin boll. 1-3 vakter på muren (zon på ca 10 m)

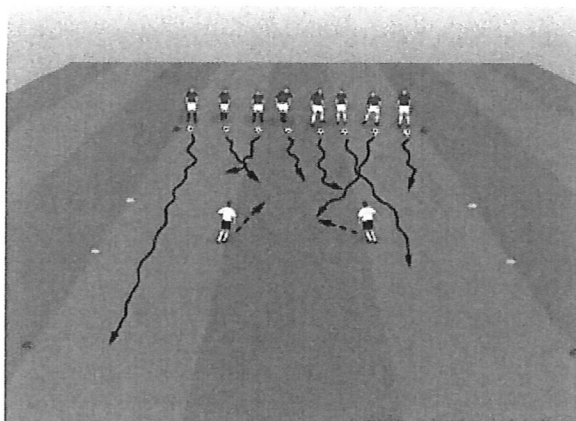
Anvisningar

- Alla spelare med boll börjar bakom kortlinjen.
- 1-3 spelare är vakter. De ska försöka ta bollen av bollhållarna.
- Spelarna ska genom att driva, dribbla och finta, ta sig förbi vakterna, eller "muren", och över till andra sidan. Förlorar man bollen blir man själv vakt.
- Vakterna får inte försöka vinna boll i ytterzonerna.
- Sista spelaren kvar med boll vinner.

Instruktionspunkter

- Drivningskvalitet
 - o Driv så ofta som möjligt med vristen/utsidan av foten.
 - o Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen.
- Fintnings- och dribblingskvalitet
 - o Se häftet *Instruktionspunkter* för detaljerade instruktioner i dessa moment.
 - o Arbeta mycket med ordentliga tempoväxlingar och riktningsförändringar efter finten.

✓



Samling / Alla får säga sitt namn

Uppvärmning: Följa John med boll, Konskog, Stoppboll etc

9. "Dribblingsfotboll"

- 2-3 barn/lag
- Konmål
- Mål görs genom att driva bollen genom mål

10. "Nummerboll"

- Se bifogat

Smålagsspel



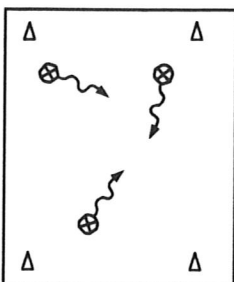
8 år Tematräning vecka 3-5 Fint- dribbling



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Dribblingsteknik

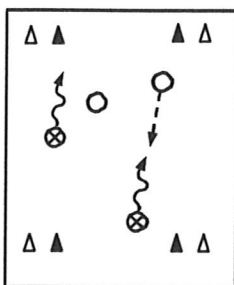
Organisation: 1 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna fint och dribbling.

Varianter: Enbart höger/vänster fot. 2 tillslag höger-2 tillslag vänster. 3 tillslag höger-3 tillslag vänster. Stoppa på tecken. Byt boll med varandra. Driv bollen i fyrkanter, trekantar eller åttor.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Dribblingsboll

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

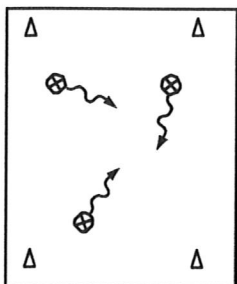
Utförande: Träna fint och dribbling. 2 bollar. Mål görs genom att driva bollen genom målet. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

9

LEK

Tid: 10 min



Dribblingslek

Organisation: 1 barn/boll. Planer tvärs över hallen.

Utförande: Träna fint och dribbling. Spelarna driver bollen runt 1, 2, 3 eller 4 koner beroende på vilken siffra ledaren ropar.

Varianter: Enbart höger/vänster fot.

Stegring för perioden

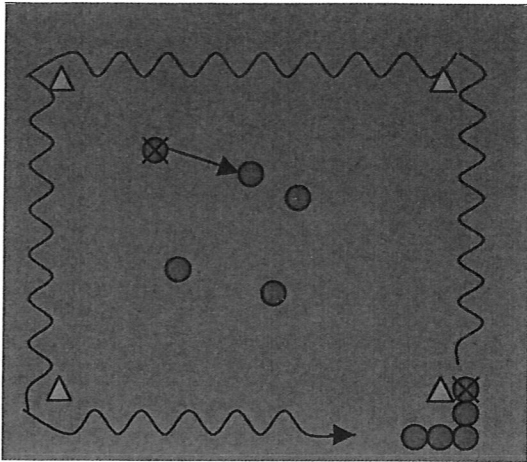
Vecka 3: Valfritt

Vecka 4: Fotens insida

Vecka 5: Fotens utsida

Passningar och skott

“Nummer boll”



Organisation:

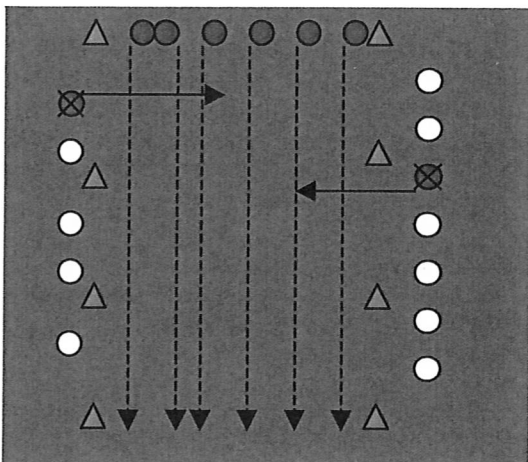
- Dela in spelarna i två lag
- Spelarna i ena laget får varsitt nummer, där nummer 1 ska passa nummer 2 som passar nummer 3 o.s.v.
- Spelarna i det andra laget springer runt ett uppkonat område med boll varsin gång medan det andra laget passar
- Det lag som hinner med flest pass innan det andra har sprungit färdigt vinner
- Kan även köra på tid. T.ex. hinner ni ett varv på 20 sekunder?

Instruktionspunkter:

- Dit stödjebenets stortå pekar hamnar bollen
- Kroppen och knät över bollen
- Använd breddsidan
- Träffa mitt på bollen
- Prata
- Titta upp innan du får bollen
- Dribblingsteknik

10

“Indianer & Cowboys”



Organisation:

- Spelarna är cowboys som måste ta sig genom en bergskedja för att få vatten till sina djur
- På bergskedjan står det indianer (tränare till att börja med) som försöker skjuta ner cowboysen
- Träffad blir man genom att bli träffad av en boll på knät och neråt
- Träffade cowboys blir indianer
- När cowboysen tagit sig över linjen är dom säkra tills nästa omgång
- Alla cowboys springer över samtidigt, på tränarens signal

Instruktionspunkter:

- Dit stödjebenets stortå pekar hamnar bollen
- Kroppen och knät över bollen
- Använd breddsidan
- Träffa mitt på bollen
- Sikta framför löpande cowboys
- Spring med blicken uppe