

1

Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning 5 grupper

Uppvärmning: Följa John med boll

Station 1. Tvåmål stora mål

Station 2. Tvåmål stora mål

Station 3. "Bollstafett"

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

Station 4. Doppfotboll

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

Station 5. Cowboys och Indianer

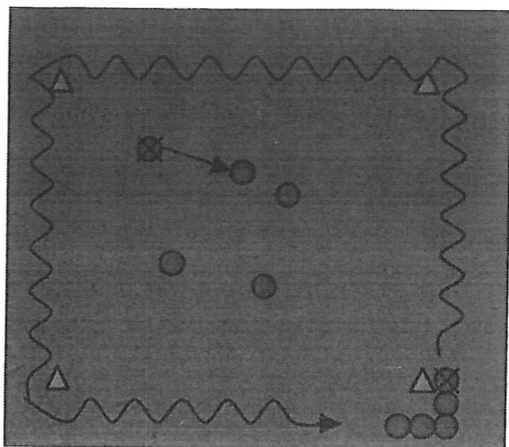
Samling/uppvärmning 15 min

Varje station 10-12 min

Avslutning 5 min

Passningar och skott

“Nummer boll”



Organisation:

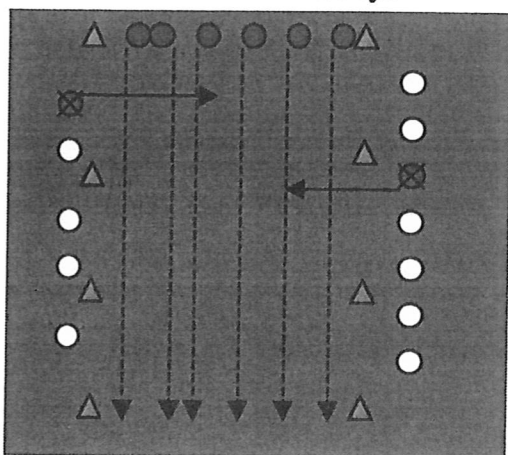
- Dela in spelarna i två lag
- Spelarna i ena laget får varsitt nummer, där nummer 1 ska passa nummer 2 som passar nummer 3 o.s.v.
- Spelarna i det andra laget springer runt ett uppkonat område med boll varsin gång medan det andra laget passar
- Det lag som hinner med flest pass innan det andra har sprungit 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 bredsidan
- 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 bredsidan
- Träffa mitt på bollen
- Sikta framför löpande cowboys
- Spring med blicken uppe

Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning 5 grupper

Uppvärmning: Följa John med boll

Station 1. Tvåmål stora mål

Station 2. En mot en

- Kö vid stolparna
- Målvakten rullar ut bollarna

Station 3. Skottövning

- Driv bollen, spela vägg med tränaren, skjut
- En målvakt

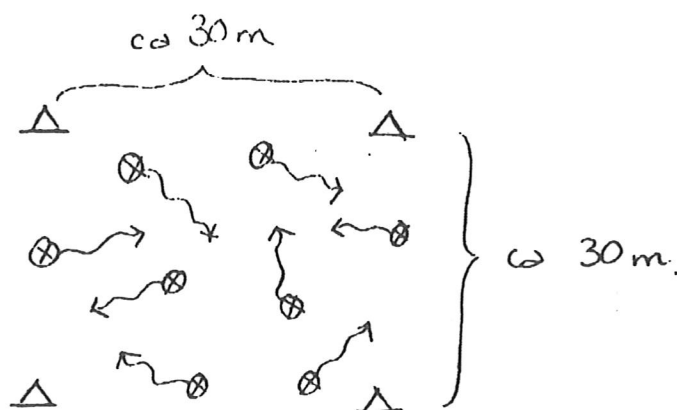
Station 4. Tvåmål med konmål

Station 5. Konskog

Samling/uppvärmning 15 min

Varje station 10-12 min

Avslutning 5 min



Konsskog Passar 5-7 åringar

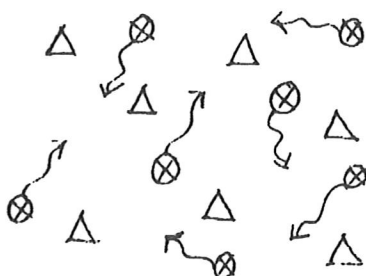
Syfte: Att dribbla. "Jag och bollen" – bollkontroll.

Organisation: Placera ut samma antal koner som antalet spelare på en yta. 1 boll/spelare.

Anvisningar: Dribbla huller om buller runt så många koner som möjligt utan att vidröra dem med bollen. Vid signal – stanna vid en kon.

Instruktioner: Driv bollen nära fötterna. Titta upp så ni inte krockar med andra spelare.

Nivåökning: Ställ högre krav att spelarna mer säkert ska driva bollen och ha en större bollkontroll. Öka även tempot.



Stoppboll Passar 5-7 åringar

Syfte: Att hela tiden ha bollen vid fötterna och stanna den på signal. "Jag och bollen" – bollkontroll.

Organisation: En kvadratisk yta, t.ex. 30x30 meter (beroende på antal spelare). 1 boll/spelare.

Anvisningar: Driv/dribbla huller om buller. Vid signal – stanna och stoppa bollen genom att sätta foten uppe på bollen och stå stilla. Vid signal – fortsätta driva/dribbla osv.

Instruktioner: Driv bollen nära fötterna. Titta upp så ni inte krockar med andra spelare.

Nivåökning: Ställ högre krav att spelarna mer säkert ska driva bollen och ha en större bollkontroll. Stoppa bollen även med "fel fot", dvs. den foten spelaren inte brukar använda. Öka även tempot.

Doppfotboll Passar 5-7 åringar

Syfte: Att "titta upp" och se medspelarna – spelförståelse.

Organisation: Markera upp en yta med koner 20-25x10-15 meter. Två lag med 4-6 spelare. 1 boll.

Anvisningar: Två lag med 4-6 spelare mot varandra. Bollen ska passas mellan laget med händerna och måste "doppas" i marken innan en passning kan ske. Bollhållaren som doppat

3

Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning 5 grupper

Uppvärmning: Följa John med boll

Station 1. Tvåmål stora mål

Station 2. Tvåmål stora mål

Station 3. 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

Station 4. "Domarn hur långt är det kvar?"

- Se bifogat

Station 5. Kinesiska muren

- Se bifogat

Samling/uppvärmning 15 min

Varje station 10-12 min

Avslutning 5 min

Övning 7 – Räkor och krabbor

Syfte

Bollbehandling. Driva, finta och dribbla samt ha kul.

6

Organisation

Anpassa ytan efter antalet spelare. En boll per spelare.

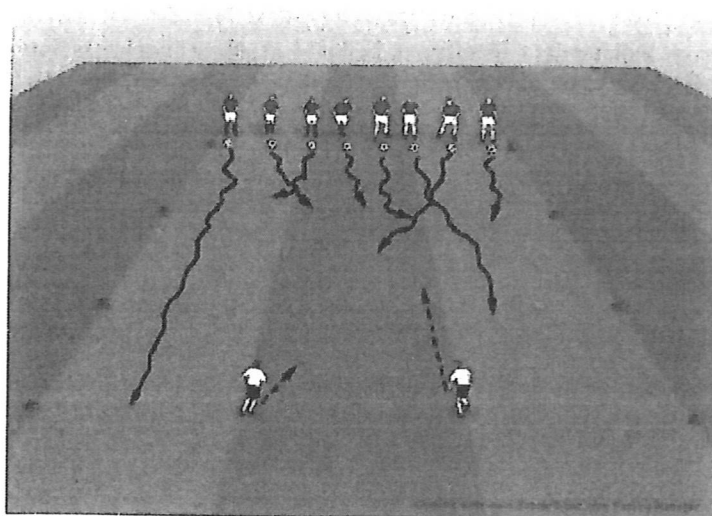
Anvisningar

En eller två spelare är krabbor och placerar sig på ena linjen. Krabborna ska gå i kräftställning, dvs på alla fyra med rumpen 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 räkor 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

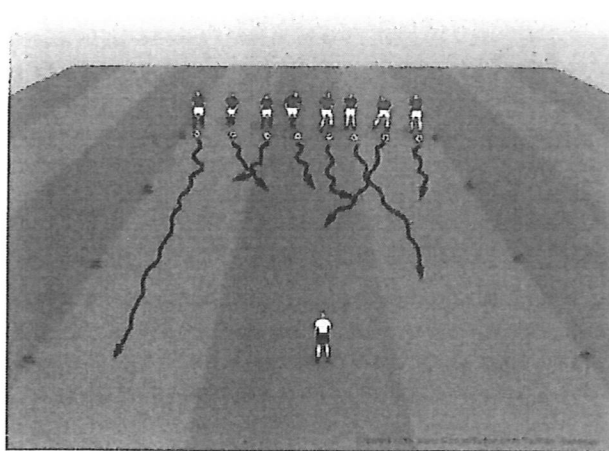
Längd: ca 20-30 m. Bredd: anpassa efter antalet spelare. En boll per spelare.

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)

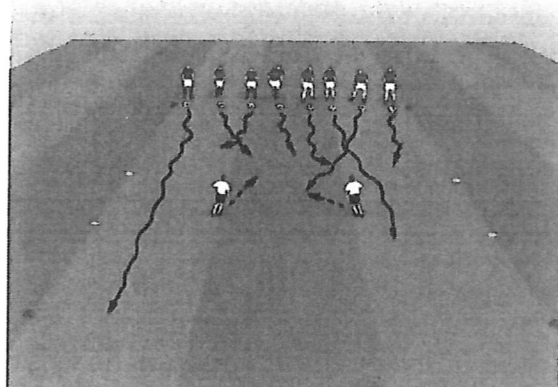
Anvisningar

- 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 riktningförändringar efter finten.

✓



Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning 5 grupper

Uppvärmning: Följa John med boll

Station 1. Tvåmål stora mål

Station 2. Tvåmål stora mål

Station 3 "Dribblingsfotboll"

- Konmål
- Mål görs genom att stanna bollen på mållinjen

Station 4. Skott på rullande boll

- Tränaren står i mål på elvamannamålet och rullar ut bollen

Station 5. Huller om buller

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

Samling/uppvärmning 15 min

Varje station 10-12 min

Avslutning 5 min