

1

Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning 4 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. "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 4. Tvåmål med konmål

Samling/uppvärmning 15 min

Varje station 10-12 min

Avslutning 5 min

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. Huller om buller

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

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. Skottövning

- Använd elvamannamålet och tränaren bestämmer upplägget

Samling/uppvärmning 15 min

Varje station 10-12 min

Avslutning 5 min

3

Samling / Alla får säga sitt namn / Västutdelning 5 grupper

Uppvärmning: Följa John med boll

Station 1. Tvåmål stora mål

Station 2. Skottövning

- Tex spela vägg innan skott

Station 3. Två mot en

- Tre led, 2 som anfaller och en som försvarar
- Målvakt
- Roter lederna så alla får försvara/anfalla

Station 4. Dribblingsfotboll

- Konmål
- Mål görs genom att stanna bollen på mållinjen

Station 5. Kinesiska muren

- Se bifogat

Samling/uppvärmning 15 min

Varje station 10-12 min

Avslutning 5 min

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.

✓

