



ÖVNINGSBANK



Förord

Den här övningsbanken är skriven för att fungera som ett verktyg för dig som är tränare eller ledare för barn mellan 5 och 10år. Du ska utan förkunskaper kunna ta hjälp av övningsbanken för att kunna genomföra givande träningar för spelare.

Barn har ett behov av lek och rörelse i kombination i åldrarna 5-10 år. Motivationen till att komma på fotbollsträningar ligger inte nödvändigtvis i att de vill bli bättre fotbollsspelare utan snarare att de vill ha roligt. Därför har du som tränare en viktig roll att fylla då du behöver kombinera leken med inlärning för att få barnen att lära sig samtidigt som de leker. I följande övningsbank hittar du således ett antal lekar med boll, men också enkla övningar baserade på spelarnas kunskaper i de olika åldrarna. Övningsbanken är uppdelad i två kapitel: Fotboll för barn 5-7 år och Fotboll för barn 8-10år. Kapitelindelningen redogör för olika övningar där övningarna möter spelarnas kunskaper i den givna åldern.

För att kunna möta spelarna på deras nivå är det bra om du tänker på följande:

- Ge positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik för att spelarna ska bli mer delaktiga
- Uppmärksamhet till alla

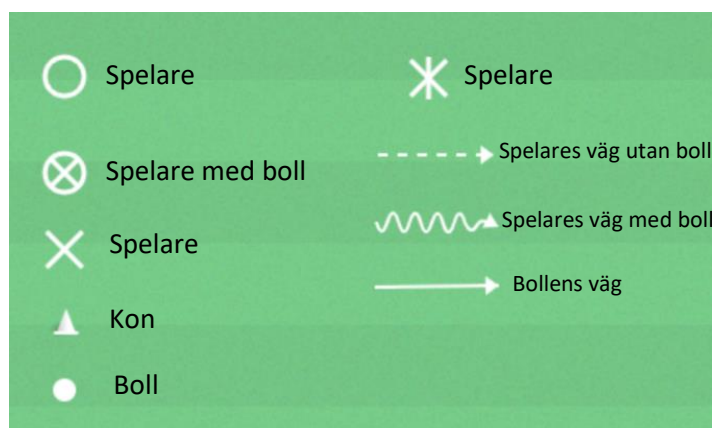
För att göra en så bra träning som möjligt är det bra om du tänker på följande:

- Korta samlingar under träningen
- Variation i övningarna
- Enkla övningar
- Hellre mindre ytor än för stora
- Korta arbetsperioder

Stort lycka till med dina träningar!

// ÖSK Ungdom genom Jakob Erlingsson

Teckenförklaring:





Innehållsförteckning

Fotboll för barn mellan 5-7 år

1. Lek med boll	6
1.1 Rävar och Bönder	6
1.3 Samla bollar	7
1.4 Följa John	7
1.5 Doppboll	8
1.6 Champions League	8
2. Bollbehandling	9
2.1 Driva med stopp	9
2.2 Vändningar	9
2.3 Hinderbana	9
2.4 Kolonner	10
3. Finter	11
3.1 Vändning med finter	11
3.2 Hinderbana med finter	11
3.3 Kolonner med finter	12
3.4 1vs1 med fint	12
4. Passningar	13
4.1 Nöta	13
4.2 Passning i rörelse	13
4.3 Zigzag	14
4.4 Nummerboll	14
5. Skott	15
5.1 Teknikbana med avslut	15
5.2 Ibrakadabra	15
5.3 Pass och avslut	16
5.4 Variant av hattrick	16



Fotboll för barn mellan 8 och 10 år

1. Lek med boll	18
1.1 Rävar och Bönder	18
1.2 Svansleken	18
1.3 Samla bollar	19
1.4 Följa John	19
1.5 Doppboll	20
1.6 Champions League	20
2. Bollbehandling	21
2.1 Hinderbana	21
2.2 Vändning 2	21
2.3 Kolonner 2	22
2.4 Stjärna i kvadrat	22
3. Finter	23
3.1 Hinderbana	23
3.2 Vändning 2 med finter	23
3.3 Kolonner 2 med finter	24
3.4 Stjärna i kvadrat med finter	24
4. Passningar	25
4.1 Nöta	25
4.2 Tiki-taka	25
4.3 Zigzag	26
4.4 Ajax	26
5. Avslut	27
5.1 Trollenäsaren	27
5.2 Ibrakadabra	27
5.3 Pass och avslut	28
5.4 Variant av hattrick	28



FOTBOLL

För barn mellan 5 och 7 år



1. Lek med boll

1.1 Rävar och Bönder

Vad:

Lek med boll

Varför:

Driva med bollen och hitta lediga spelytor

Hur:

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

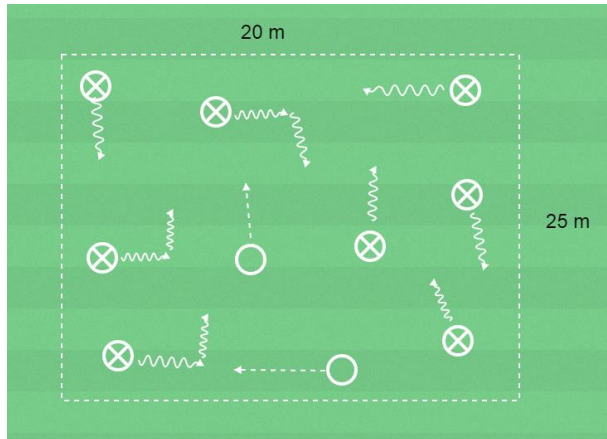
Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

Organisation:

Yta för 10 spelare 25x20m. Alla utom två har boll.



Anvisningar:

Rävarna – X antal barn med varsin boll springer lösa i hönsgården. Bönderna – X antal barn utan boll – jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården. "Bortjagade" rävar blir bönder, tills bara en räv återstår. Omgång 2 av leken, startar de rävar som var kvar sist, som bönder.

1.2 Svansleken

Vad:

Lek med boll

Varför:

God bollkontroll är viktigt, även under press.

Hur:

Frågeexempel

Var vill du ha bollen och varför?

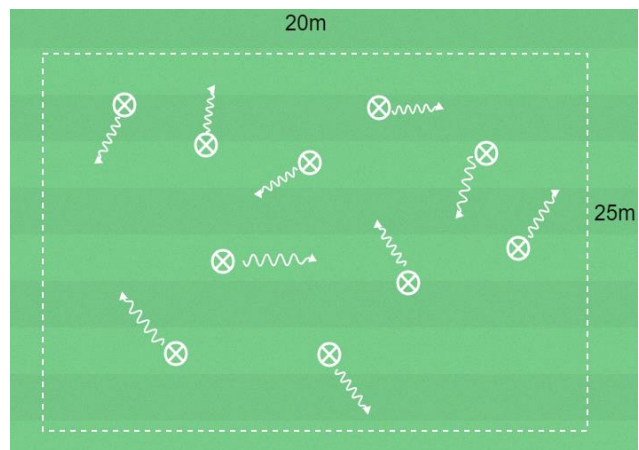
Jag vill ha bollen nära mina fötter för att snabbt kunna ändra riktning.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag lyfter blicken och håller koll på motspelarna.

Organisation:

Yta för 10 spelare 25x20m. Alla har varsin boll.



Anvisningar:

Alla spelare får en varsin boll och en väst. Västen stoppar vi in i byxlinningen som en svans. När leken startar ska man samla så många svansar som möjligt. Om du blir av med svansen får du försöka ta någon annans. Med andra ord kan någon ha allt från 0-10 svansar. Viktigt att alla alltid måste vara i rörelse med bollen nära fötterna. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis endast med utsidan, driv med sulan osv.



1.3 Samla bollar

Vad:

Lek med boll

Varför:

God bollkontroll är viktigt, även under press.

Hur:

Frågeexempel

Var vill du ha bollen och varför?

Jag vill ha bollen nära mina fötter för att snabbt kunna ändra riktning och driva bollen snabbt.

Hur gör du för att komma iväg med bollen?

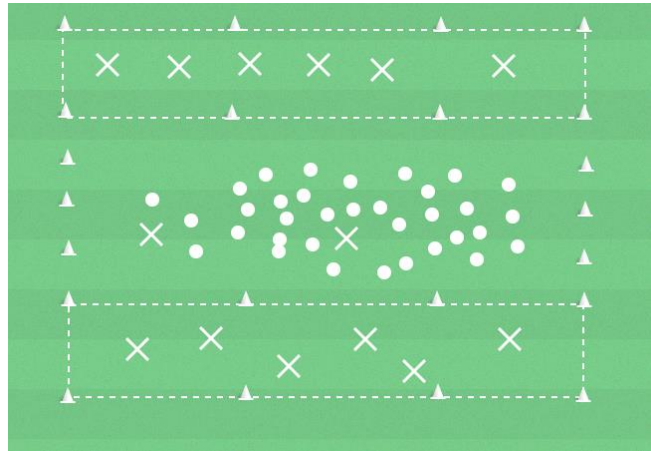
Jag lyfter blicken och försöker finta mina motståndare med kroppen. Vara lurig med vilken boll jag ska välja.

Organisation:

Yta beroende på antal spelare, bollar och koner.

Anvisningar:

Två lag utspridda på varsin långsida. Leken går ut på att samla så många bollar som möjligt utan att bli tagen av någon av de två jägarna. Bollen hämtas genom att springa fram till en boll och driva med den till sitt bo. Om en spelare blir kullad av en jägare, måste spelaren lämna bollen och springa hem till boet innan den får försöka igen. Leken är slut när alla bollar är insamlade. Nästa omgång byter vi jägare. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis endast med utsidan, driv med sulan osv.



1.4 Följa John

Vad:

Lek med boll

Varför:

Träna olika moment av bollbehandling i fart.
Reaktionsförmåga utifrån rörelse.

Hur:

Frågeexempel

Var vill du ha bollen och varför?

Jag vill ha bollen nära mina fötter för att snabbt kunna ändra riktning och driva bollen snabbt.

Varför gör vi den här övningen?

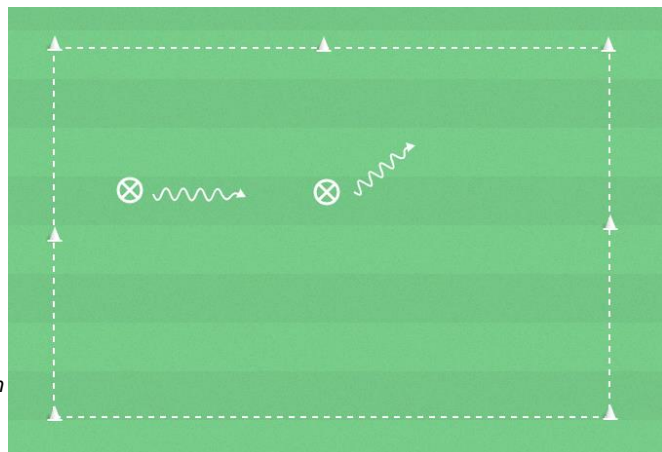
För att träna på att göra en rörelse baserat på en annan persons rörelse.

Organisation:

Yta beroende på antal spelare, bollar och koner.

Anvisningar:

Följa John med boll. Går att börja med att ni ledare driver runt bollen och gör olika moment, och spelarna härmar er. Sedan kan spelarna gå ihop 2 och 2 och göra det själva. Exempelvis stanna bollen med olika kroppsdelar, driva bara med ena foten, riktningförändringar, tempoväxlingar och eventuellt något enkel fint.





1.5 Doppboll

Vad:

Lek med boll

Varför:

Samarbetsförmåga och rörelse

Hur:

Frågeexempel

Var vill du ha bollen och varför?

Jag vill ha bollen nära mina fötter för att snabbt kunna ändra riktning och driva bollen snabbt.

Varför gör vi detta?

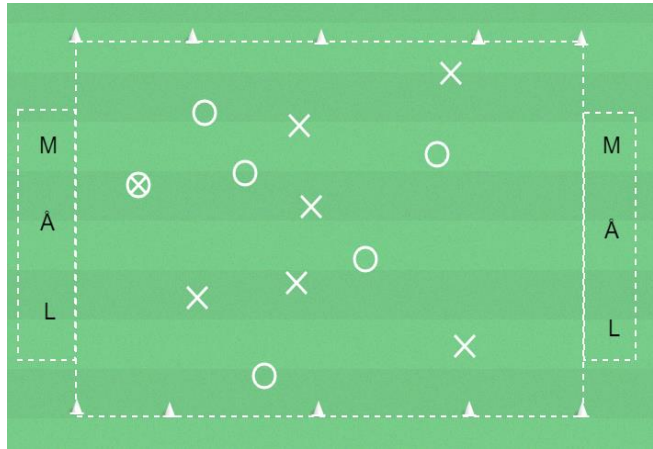
För att träna på att samarbeta och röra sig i relation till andra.

Organisation:

Yta för 10 spelare 25x20m. En boll och koner.

Anvisningar:

Doppboll går ut på att spelarna ska passa till varandra med hjälp av händerna. Innan du kastar iväg bollen måste du doppa den i marken. Om den inte doppas får andra laget bollen. Lagen ska göra mål på varsin sida, precis om i vanligt matchspel. Men mål här görs genom att en spelare i lag X passar en annan spelare i lag X som står i målytan. Efter mål får andra laget börja med bollen. Går även att lägga in att de måste göra visst antal passningar eller att alla måste röra bollen innan vi gör mål.



1.6 Champions League

Vad:

Lek med boll

Varför:

Bollbehandling med rörelse

Hur:

Frågeexempel

Varför måste du röra på dig?

För att inte bli stillastående, då är det lättare för motspelare att ta bollen.

Varför gör vi det här?

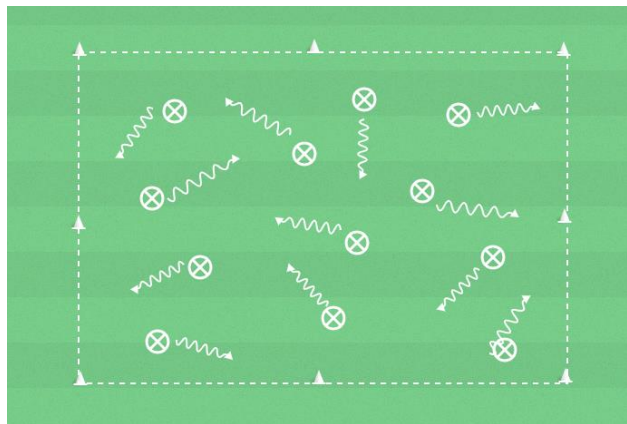
För att träna på att hålla i bollen och kunna göra det även om jag blir stressad.

Organisation:

Yta för 10 spelare 25x20m. Alla har varsin boll.

Anvisningar:

Alla spelare har varsin boll. Leken går ut på att skjuta ut kompisarnas bollar ur området. Om din boll rullar ut ur området får du springa runt en kon med din boll på sidan och sen springa in igen. Man måste vara som mest en halv meter från sin egen boll och ständigt vara i rörelse. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis endast med utsidan, driv med sulan osv.





2. Bollbehandling

2.1 Driva med stopp

Vad:

Färdighetsövning

Varför:

Bollbehandling med rörelse

Hur:

Frågeexempel

Varför gör vi det här?

För att träna på att reagera utefter signal och då få med sig bollen.

Varför måste jag hela tiden vara i rörelse?

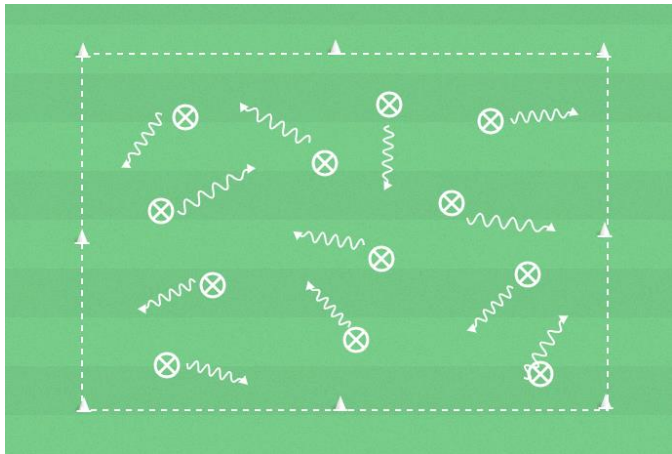
Det är viktigt att hela tiden röra sig runt, annars blir lättare för motståndaren att ta bollen

Organisation:

Yta för 10 spelare 25x20m. Alla har varsin boll.

Anvisningar:

Alla spelare har varsin boll. Spelarna är ständigt i rörelse och springer runt med bollen nära fötterna. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis endast med utsidan, driv med sulan osv. När tränaren säger STOPP, ska spelarna stanna bollen och stå still så tills tränaren säger till. Börja exempelvis med att stanna bollen med sulan, därefter knät, rumpen och sedan pannan. Fantasin sätter gränserna!



2.2 Vändningar

Vad:

Färdighetsövning

Varför:

Hitta lediga spelytor

Hur:

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att få en bra balans när du vänder?

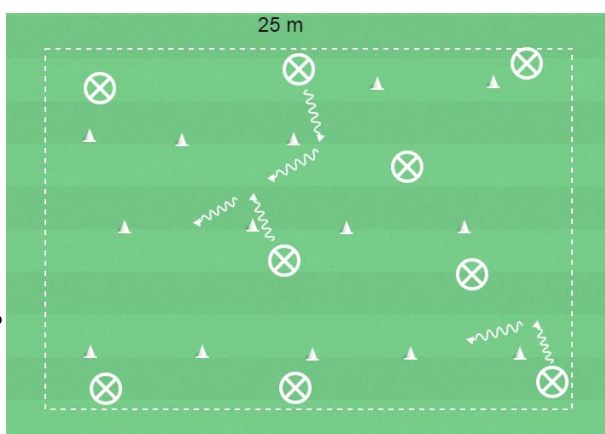
Jag böjer i höftleden och knän och använder mina armar för balans.

Organisation:

Yta för 10 spelare 25x20m. Alla har varsin boll.

Anvisningar:

Spelarna driver bollen mot olika koner och vänder med bollen. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis vändningar med endast utsidan, sulan och insidan osv. Uppgradering: Ta bort konerna och låt spelarna göra vändningar när de kommer nära en annan spelare för att träna mer matchlikt.





2.3 Hinderbana

Vad:

Färdighetsövning – Bollbehandling

Varför:

För att träna på riktningsförändringar och att driva bollen.

Hur:

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

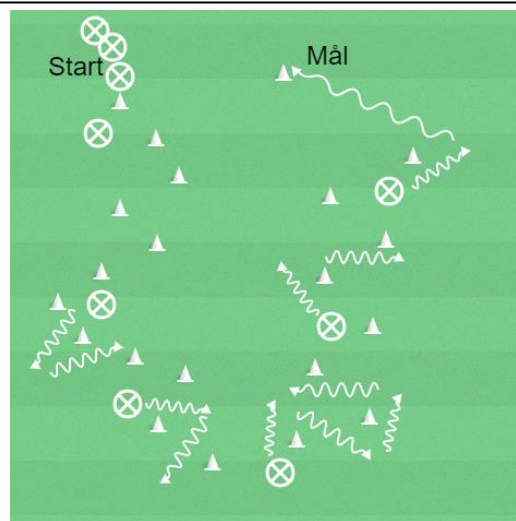
Hur gör du för att få en bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och använder mina armar för balans.

Organisation:

X antal koner i en bana som utmanar spelarna.

Alla har varsin boll.



Anvisningar:

Spelarna driver bollen i banan med koner. Runda konerna så ni springer sicksack och riktningsförändra sedan till nästa kon, riktningsförändringen sker på utsidan om konerna. Vid den längre sträckan precis innan mål har vi bollen nära fötterna och springer med full fart. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis vändningar med endast utsidan, sulan och insidan, att dem endast driver med en fot, utsida eller insida osv. Vi kan även lägga in att de ska ta ett helt varv runt varje kon om vi vill. Innan målsträckan kan vi göra en rullning eller en kullerbytta innan vi springer mot mål osv.

2.4 Kolonner

Vad:

Färdighetsövning – Bollbehandling

Varför:

För att träna på att driva bollen på olika sätt.

Hur:

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur behöver du tänka på när du ska vända?

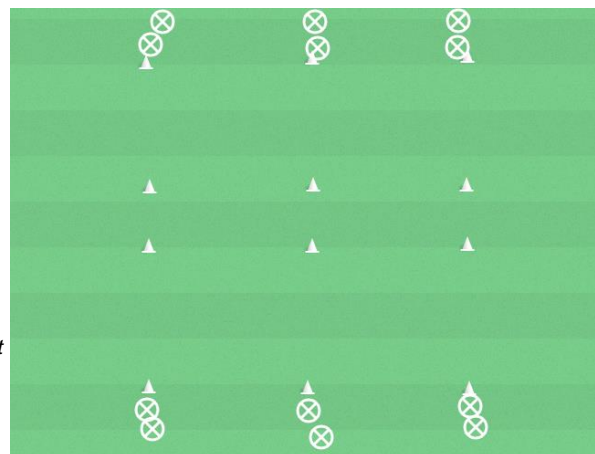
Jag böjer i höftleden och knäna och använder mina armar för balans. Bollen vill jag ha nära mina fötter för att kunna göra det snabbt.

Organisation:

Längre avståndet ca 8-10 meter mellan konerna.

En boll per par. 2 spelare per ytterkon.

Lägg till fler koner om det är fler spelare.



Anvisningar:

Spelarna driver bollen till konen framför och tillbaka. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis vändningar med endast utsidan, sulan och insidan, att dem endast driver med en fot, utsida eller insida osv. Vi kan även lägga in att de ska ta ett helt varv runt varje kon om vi vill. Uppgradering: Runda den bortre konen istället, då behöver vi förhålla oss till de mitt emot.



3. Finter

3.1 Vändning med finter

Vad:

Färdighetsövning - Finter

Varför:

Träna på att finta och sedan komma till ny yta.

Hur:

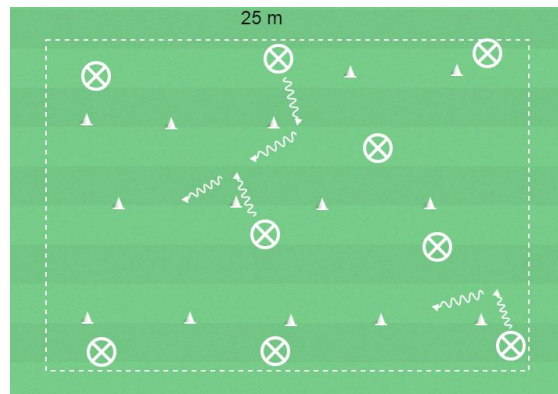
Frågeexempel

Varför behöver du ibland göra en fint med bollen?

Jag behöver lura min motståndare och sedan ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att få lura motståndaren

Jag har rätt timing i min fint och använder kroppen för att förstärka finten.



Organisation:

Yta för 10 spelare 25x20m. Alla har varsin boll.

Anvisningar:

Spelarna driver bollen mot olika koner och fintar vid konen. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis att endast med endast utsidan, sulan och insidan osv. Fokus bör dock ligga på att variera finter. Enkelhet, översteg utåt, inåt, passningsfint, kroppsfint och eventuellt testa på snurrfint. Uppgradering: Ta bort konerna och låt spelarna göra finter när de kommer nära en annan spelare för att träna mer matchlikt.

3.2 Hinderbana med finter

Vad:

Färdighetsövning – Finter

Varför:

För att träna på riktningsförändringar i samband med fint.

Hur:

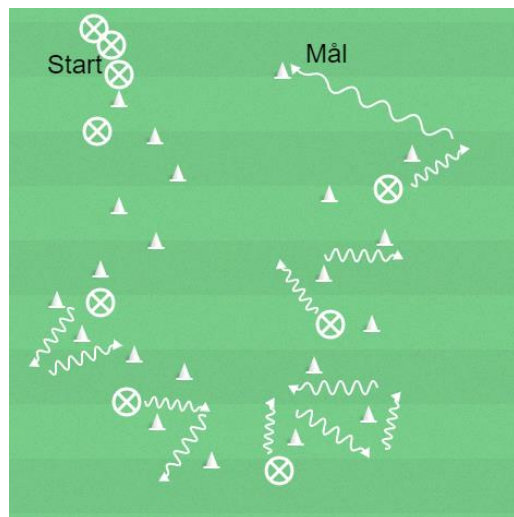
Frågeexempel

Varför behöver du ibland göra en fint med bollen?

Jag behöver lura min motståndare och sedan ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att få lura motståndaren?

Jag har rätt timing i min fint och använder kroppen för att förstärka finten.



Organisation:

X antal koner i en bana som utmanar spelarna.
Alla har varsin boll.

Anvisningar:

Spelarna driver bollen i banan med koner. Runda konerna så ni springer sicksack och riktningsförändra sedan till nästa kon, riktningsförändringen sker på utsidan om konerna. Vid den längre sträckan vid mål har vi bollen nära fötterna och springer med full fart. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis driva med endast utsidan, sulan och insidan osv. Dock ligger fokus på att variera finter, om en spelare inte klarar att finta kan denne driva som tidigare. Vid målsträckan kan vi göra en rullning innan vi springer osv.



3.3 Kolonner med finter

Vad:

Färdighetsövning – Finter

Varför:

För att träna på att driva bollen på olika sätt.

Hur:

Frågeexempel

Varför behöver du ibland göra en fint med bollen?

Jag behöver lura min motståndare och sedan ändra riktning för att hitta en fri yta.

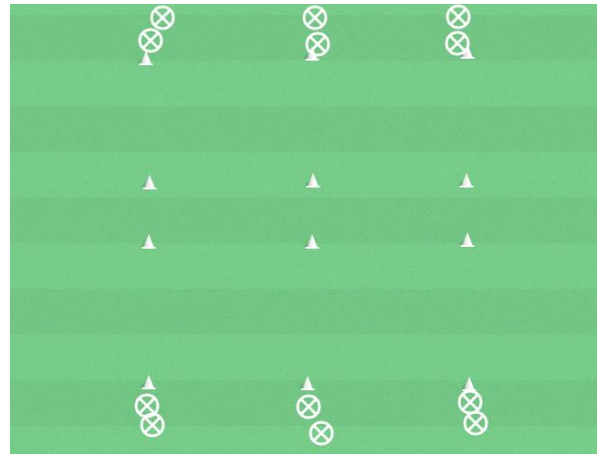
Hur gör du för att lura motståndaren?

Jag har rätt timing i min fint och använder kroppen för att förstärka finten.

Organisation:

Koner och bollar. Längre avståndet ca 8-10 meter.

2 spelare per ytterkon. Lägg till fler koner om det är fler spelare.



Anvisningar:

Spelarna driver bollen till konen framför, vid konen gör de en fint och går och högervarv först. Vi kan senare byta till vänstervarv. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis driva med endast utsidan, sulan och insidan osv. Uppgradering: Ta bort konerna och låt spelarna göra finten mot varandra för att göra det mer matchlikt.

3.4 1vs1 med fint

Vad:

Färdighetsövning – Finter

Varför:

För att träna på att driva bollen på olika sätt.

Hur:

Frågeexempel

Varför behöver du ibland göra en fint med bollen?

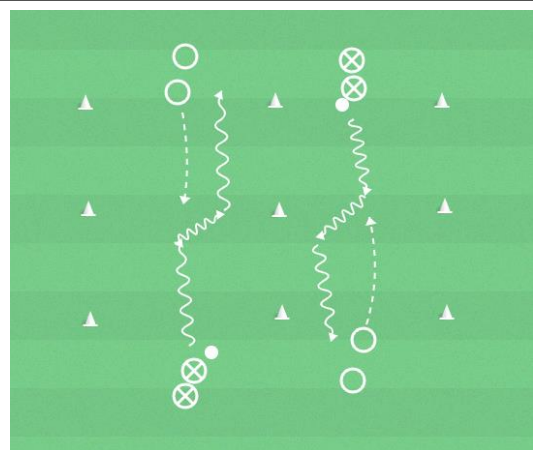
Jag behöver lura min motståndare och sedan ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att lura motståndaren?

Jag har rätt timing i min fint och använder kroppen för att förstärka finten. Jag varierar åt vilket håll jag går åt.

Organisation:

Koner och bollar. Ytan är ca 5x20 meter, lägg till en yta om det är många spelare.



Anvisningar:

Spelarna driver bollen mot spelaren mitt emot. Spelaren som driver är anfallare och den andra blir försvarare. Anfallaren försöker dribbla försvararen och ta ned bollen till andra sidan. Där lämnar anfallaren över bollen och sedan startas ett nytt anfall åt andra hållet. Om försvararen tar bollen ger denne tillbaka den till anfallaren som sedan ger den till nästa spelare i tur på andra sidan. Ge anvisningar på olika finter och var delaktig i hur det går.



4. Passningar

4.1 Nöta

Vad:

Färdighetsövning – Passning

Varför:

För att träna på att ta emot bollen och passa den vidare.

Hur:

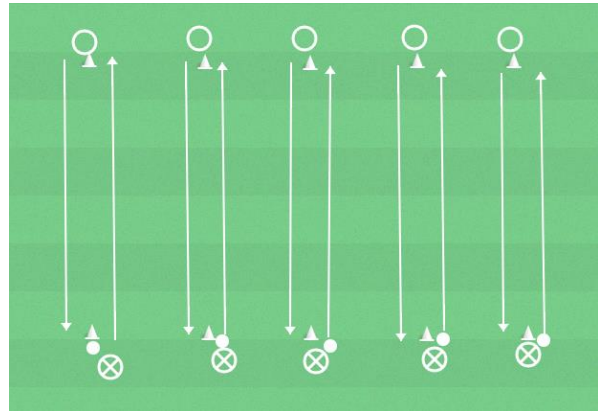
Frågeexempel

Varför behöver du flytta bollen med ditt första tillslag?

Jag behöver flytta bollen för att komma iväg från min motståndare och således får jag mer tid.

Vart på foten vill du träffa?

Du vill träffa bollen med din bredsida för att kunna få en bra träff på bollen. Vrid kroppen, böj på knät och spela.



Organisation:

Yta: 5-10 meter mellan konerna. 2 spelare per boll.

Anvisningar:

Spelarna går ihop två och två och blir anvisade till 2 koner. Här ska vi passa fram och tillbaka till varandra. Försök att få till att första tillslaget går från ena sidan konen, till andra sidan konen. Viktigt att spelarna försöker hålla sig på tå så att det blir lättare att hinna med. Vi kan variera allt eftersom, mottagning med insidan, utsidan, medtag framåt osv, se även till att spelarna använder båda fötterna.

4.2 Passning i rörelse

Vad:

Färdighetsövning – Passning

Varför:

För att träna på att ta emot bollen och passa den vidare i rörelse.

Hur:

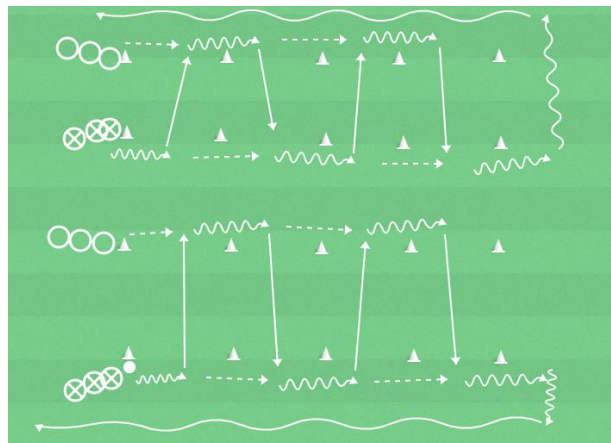
Frågeexempel

Varför behöver du flytta bollen med ditt första tillslag?

Jag behöver flytta bollen för att komma iväg från min motståndare och således får jag mer tid.

Vart på foten vill du träffa?

Du vill träffa bollen med din bredsida för att kunna få en bra träff på bollen. Vrid kroppen, böj på knät och spela.



Organisation:

Yta: 3 meter mellan konerna åt alla håll. 2 spelare per boll.

Anvisningar:

Spelarna går ihop två och två och börjar vid start. Här ska vi passa fram och tillbaka till varandra samtidigt som vi rör oss i sidled framåt enligt bilden ovan. Passningar sker i varje ruta. Börja med att spelarna tar med bollen till nästa ruta och passar tillbaka till kompis. Vi kan variera allt eftersom, mottagning med insidan, utsidan, medtag framåt osv, se även till att spelarna använder båda fötterna.



4.3 Zigzag

Vad:

Färdighetsövning – Passning

Varför:

För att träna på att ta emot bollen och vinkla den direkt i mottag. Även passningsteknik.

Hur:

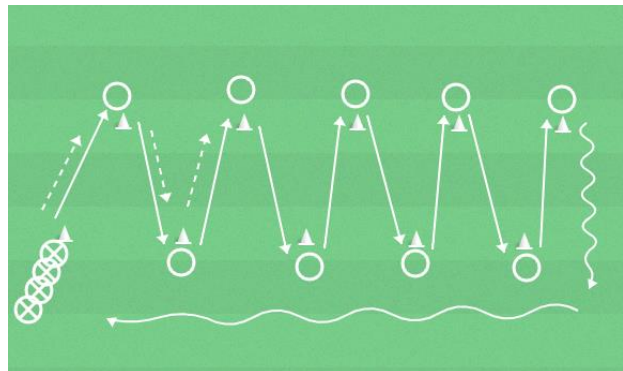
Frågeexempel

Varför behöver du flytta bollen med ditt första tillslag?

Jag behöver flytta bollen för att komma iväg från min motståndare och för att få bättre vinkel till min medspelare.

Vart på foten vill du träffa?

Du vill träffa bollen med din bredsida för att kunna få en bra träff på bollen. Vrid kroppen, böj på knät och spela.



Organisation:

Yta: 5 meter mellan konerna åt alla håll. X antal bollar vid start.

Anvisningar:

Sprid ut en spelare per kon ute på "fältet", resterande spelare vid start. Ca 4 spelare vid start, resterande ska stå ute vid koner. Vi passar den som står snett framåt, den spelaren flyttar bollen runt konen och passar sedan den spelare som står snett fram från denne. Spelaren som har passat tar sedan positionen som blir ledig snett fram. Lägg till fler koner om det blir många. Vi kan variera allt eftersom, mottagning med insidan, utsidan, medtag framåt osv, se även till att spelarna använder båda fötterna.

4.4 Nummerboll

Vad:

Färdighetsövning – Passning

Varför:

För att träna på att passa bollen i rörelse.

Hur:

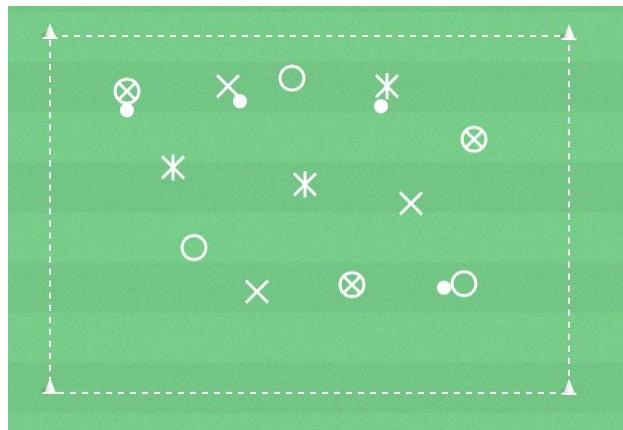
Frågeexempel

Varför behöver du flytta bollen med ditt första tillslag?

Jag behöver flytta bollen för att komma iväg från min motståndare och för att få bättre vinkel till min medspelare

Vart på foten vill du träffa?

Du vill träffa bollen med din bredsida för att kunna få en bra träff på bollen. Vrid kroppen, böj på knät och spela.



Organisation:

Yta för 10 spelare 25x20m. 1 boll på 3 spelare.

Anvisningar:

Spelarna går ihop exempelvis 3 och 3. Spelarna blir numrerade 1, 2 och 3. Spelare 1 ska passa till spelare 2 och spelare 2 till 3 osv. Viktigt att hela tiden springa runt i ytan och hitta nya ytor. Byt sedan håll så spelare 3 får passa 2 och 2 får passa 1 osv. Vi kan variera allt eftersom, mottagning med insidan, utsidan, medtag framåt osv, se även till att spelarna använder båda fötterna.



5. Skott

5.1 Teknikbana med avslut

Vad:

Färdighetsövning – Avslut

Varför:

För att träna på att passa avsluta med bollen

Hur:

Frågeexempel

Vad behöver vi tänka på här?

Jag behöver flytta bollen utefter mönstret. Därefter vill jag lägga rätt bollen för att kunna skjuta i bästa möjliga vinkel.

Vart på foten vill du träffa?

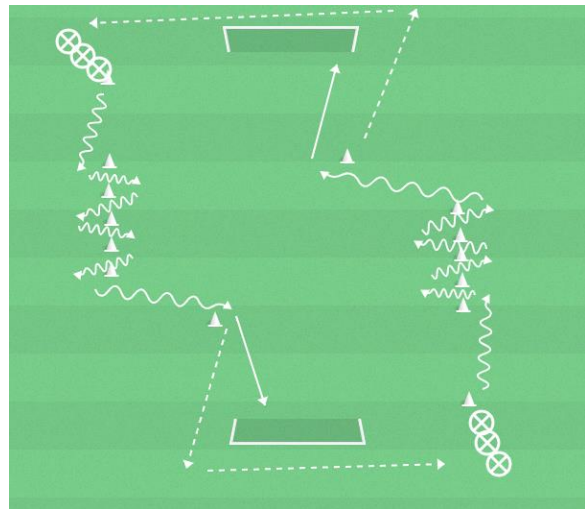
Du vill träffa bollen med din vrist för att kunna få en bra träff på bollen. Vrid kroppen, böj på knät och spänn vristen.

Organisation:

Yta ca 20 meter mellan målen. Alla har varsin boll.

Anvisningar:

Ställ upp alla spelare på vardera startkon. Därefter springer en i taget genom banan och in till konen i mitten. Där skjuter spelarna och hämtar sedan sin boll och driver runt och ställer sig sist på andra sidan. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis driva med endast utsidan, sulan och insidan osv



5.2 Ibrakadabra

Vad:

Färdighetsövning – Avslut

Varför:

För att träna på att passa avsluta med bollen

Hur:

Frågeexempel

Vad behöver vi tänka på här?

Jag behöver flytta bollen utefter mönstret. Därefter vill jag lägga rätt bollen för att kunna skjuta i bästa möjliga vinkel.

Vart på foten vill du träffa?

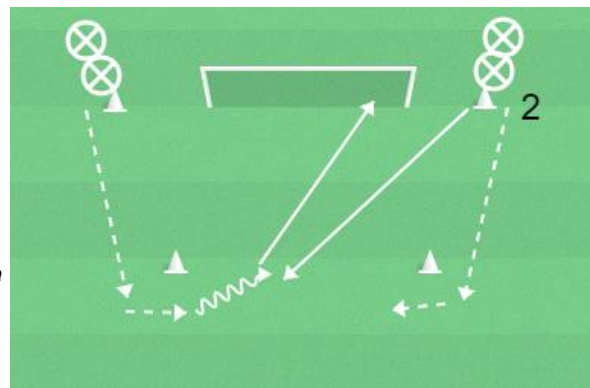
Du vill träffa bollen med din vrist för att kunna få en bra träff på bollen. Vrid kroppen, böj på knät och spänn vristen.

Organisation:

Yta ca 10 meter från mål till kon. Bollar nere vid startkonerna.

Anvisningar:

Ställ upp alla spelare på vardera startkon. Spelare 1 springer och rundar konen, när spelaren har rundat konen kommer en passning från spelare 2. Spelare 1 skjuter då direkt och sedan springer spelare 2 runt konen på andra sidan och skjuter direkt osv. Vi kan även variera med att spelarna ska ta emot bollen på olika sätt. OBS! om vi är många kan vi enkelt lägga till ett mål bredvid, så vi minskar köer.





5.3 Pass och avslut

Vad:

Färdighetsövning – Avslut

Varför:

För att träna på att passa avsluta med bollen

Hur:

Frågeexempel

Vad behöver vi tänka på här?

Jag behöver flytta bollen utefter mönstret. Därefter vill jag lägga rätt bollen för att kunna skjuta i bästa möjliga vinkel.

Vart på foten vill du träffa?

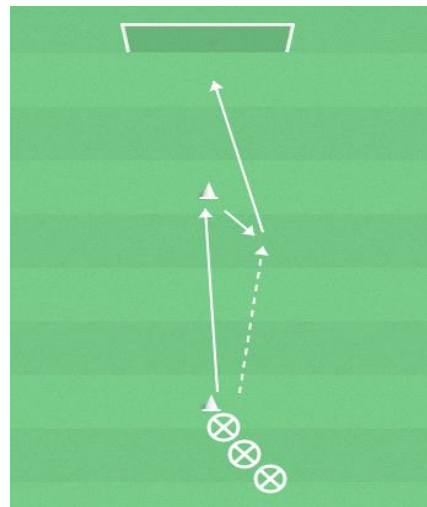
Du vill träffa bollen med din vrist för att kunna få en bra träff på bollen. Vrid kroppen, böj på knät och spänn vristen.

Organisation:

Yta ca 10 meter från mål till kon. Bollar nere vid startkonen.

Anvisningar:

Ställ upp alla spelare bakom startkonen. Spelaren passar till ledaren som står framme vid konen. Ledaren passar då tillbaka till spelaren lite i sidled. Spelaren skjuter då direkt, efter hämtar spelaren sin boll och springer och ställer sig sist. Vi kan även variera med att spelarna ska ta emot bollen på olika sätt. Ledaren kan även variera genom att lägga några bollar i luften och liknande för att skapa variation. OBS! om vi är många kan vi enkelt lägga till ett mål bredvid, så vi minskar köer.



5.4 Variant av hattrick

Vad:

Färdighetsövning – Avslut

Varför:

För att träna på att avsluta med bollen

Hur:

Frågeexempel

Vad behöver vi tänka på här?

Jag behöver flytta bollen utefter mönstret. Därefter vill jag lägga rätt bollen för att kunna skjuta i bästa möjliga vinkel.

Vart på foten vill du träffa?

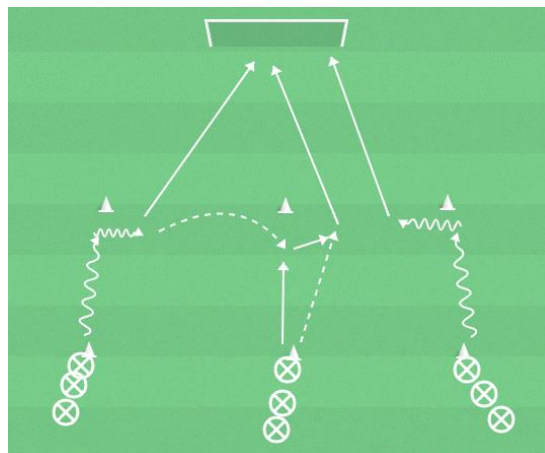
Du vill träffa bollen med din vrist för att kunna få en bra träff på bollen. Vrid kroppen, böj på knät och spänn vristen.

Organisation:

Yta ca 10 meter från mål till koner. Bollar nere vid startkonerna.

Anvisningar:

Ställ upp alla spelare bakom startkonerna. Spelaren längst till vänster springer fram till konen, gör en fint och skjuter sedan. Sen vänder samma spelare upp och får en passning av spelaren i mitten och väggspelar. Spelaren i mitten skjuter sedan direkt. Spelaren längst till höger startar sedan och fintar konen och sen skjuter. Flytta ett steg till höger hela tiden. De längst till höger flyttar längst till vänster osv. OBS! om vi är många kan vi enkelt lägga till ett mål bredvid, så vi minskar köer.





FOTBOLL

För barn mellan 8 och 10 år



1. Lek med boll

1.1 Rävar och Bönder

Vad:

Lek med boll

Varför:

Driva med bollen och hitta lediga spelytor

Hur:

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

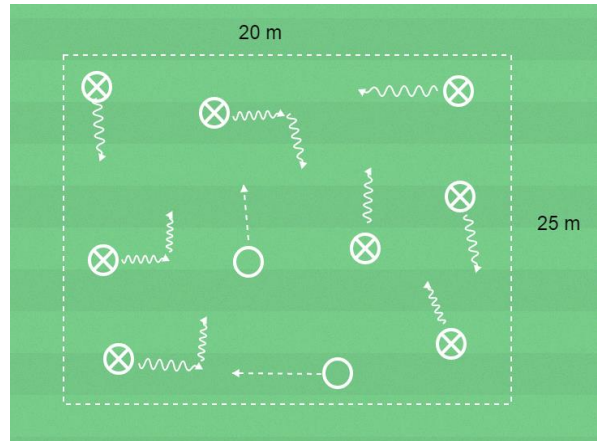
Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

Organisation:

Yta för 10 spelare 25x20m. Alla utom två har boll.



Anvisningar:

Rävorna – X antal barn med varsin boll springer lösa i hönsgården. Bönderna – X antal barn utan boll – jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården. "Bortjagade" rävar blir bönder, tills bara en räv återstår. Omgång 2 av leken, startar de rävar som var kvar sist, som bönder.

1.2 Svansleken

Vad:

Lek med boll

Varför:

God bollkontroll är viktigt, även under press.

Hur:

Frågeexempel

Var vill du ha bollen och varför?

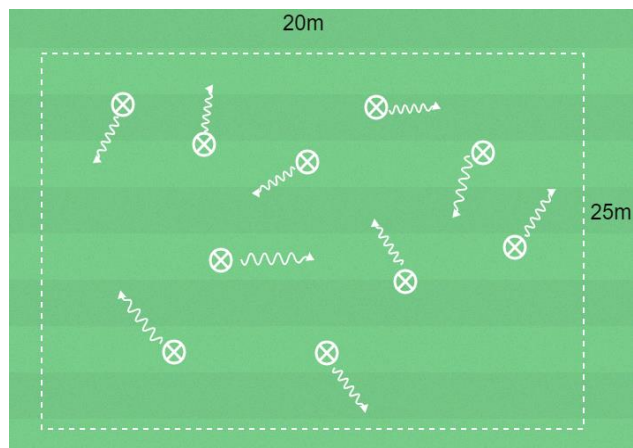
Jag vill ha bollen nära mina fötter för att snabbt kunna ändra riktning.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag lyfter blicken och håller koll på motspelarna.

Organisation:

Yta för 10 spelare 25x20m. Alla har varsin boll.



Anvisningar:

Alla spelare får en varsin boll och en väst. Västen stoppar vi in i byxlinningen som en svans. När leken startar ska man samla så många svansar som möjligt. Om du blir av med svansen får du försöka ta någon annans. Med andra ord kan någon ha allt från 0-10 svansar. Viktigt att alla alltid måste vara i rörelse med bollen nära fötterna. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis endast med



1.3 Samla bollar

Vad:

Lek med boll

Varför:

God bollkontroll är viktigt, även under press.

Hur:

Frågeexempel

Var vill du ha bollen och varför?

Jag vill ha bollen nära mina fötter för att snabbt kunna ändra riktning och driva bollen snabbt.

Hur gör du för att komma iväg med bollen?

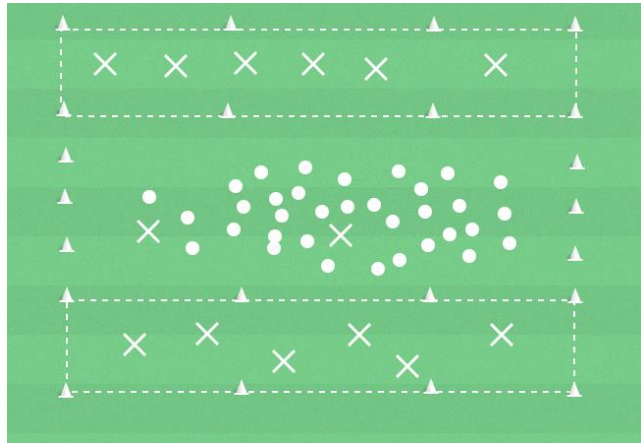
Jag lyfter blicken och försöker finta mina motståndare med kroppen. Vara lurig med vilken boll jag ska välja.

Organisation:

Yta beroende på antal spelare, bollar och koner.

Anvisningar:

Två lag utspridda på varsin långsida. Leken går ut på att samla så många bollar som möjligt utan att bli tagen av någon av de två jägarna. Bollen hämtas genom att springa fram till en boll och driva med den till sitt bo. Om en spelare blir kullad av en jägare, måste spelaren lämna bollen och springa hem till boet innan den får försöka igen. Leken är slut när alla bollar är insamlade. Nästa omgång byter vi jägare. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis endast med utsidan, driv med sulan osv.



1.4 Följa John

Vad:

Lek med boll

Varför:

Träna olika moment av bollbehandling i fart.
Reaktionsförmåga utifrån rörelse.

Hur:

Frågeexempel

Var vill du ha bollen och varför?

Jag vill ha bollen nära mina fötter för att snabbt kunna ändra riktning och driva bollen snabbt.

Varför gör vi den här övningen?

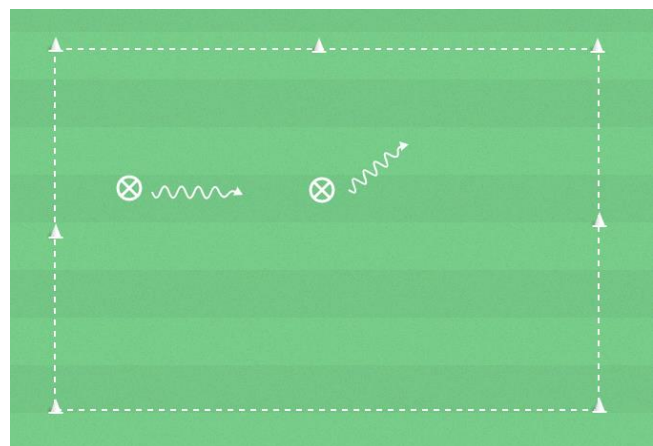
För att träna på att göra en rörelse baserat på en annan persons rörelse.

Organisation:

Yta beroende på antal spelare, bollar och koner.

Anvisningar:

Följa John med boll. Går att börja med att ni ledare driver runt bollen och gör olika moment, och spelarna härmar er. Sedan kan spelarna gå ihop 2 och 2 och göra det själva. Exempelvis stanna bollen med olika kroppsdelar, driva bara med ena foten, riktningförändringar, tempoväxlingar och eventuellt något enkel fint.





1.5 Doppboll

Vad:

Lek med boll

Varför:

Samarbetsförmåga och rörelse

Hur:

Frågeexempel

Var vill du ha bollen och varför?

Jag vill ha bollen nära mina fötter för att snabbt kunna ändra riktning och driva bollen snabbt.

Varför gör vi detta?

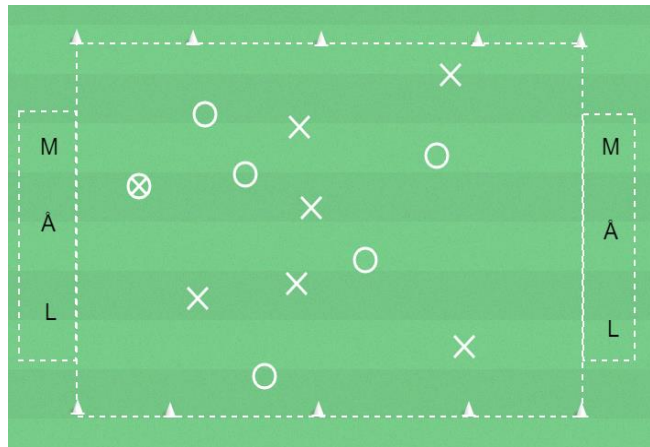
För att träna på att samarbeta och röra sig i relation till andra.

Organisation:

Yta för 10 spelare 25x20m. En boll och koner.

Anvisningar:

Doppboll går ut på att spelarna ska passa till varandra med hjälp av händerna. Innan du kastar iväg bollen måste du doppa den i marken. Om den inte doppas får andra laget bollen. Lagen ska göra mål på varsin sida, precis om i vanligt matchspel. Men mål här görs genom att en spelare i lag X passar en annan spelare i lag X som står i målytan. Efter mål får andra laget börja med bollen. Går även att lägga in att de måste göra visst antal passningar eller att alla måste röra bollen innan vi gör mål.



1.6 Champions League

Vad:

Lek med boll

Varför:

Bollbehandling med rörelse

Hur:

Frågeexempel

Varför måste du röra på dig?

För att inte bli stillastående, då är det lättare för motspelare att ta bollen.

Varför gör vi det här?

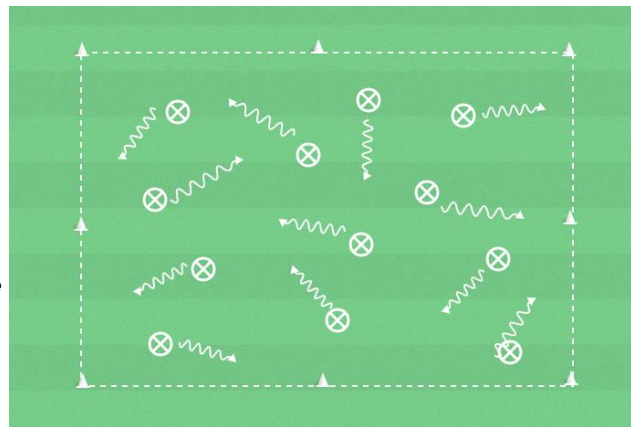
För att träna på att hålla i bollen och kunna göra det även om jag blir stressad.

Organisation:

Yta för 10 spelare 25x20m. Alla har varsin boll.

Anvisningar:

Alla spelare har varsin boll. Leken går ut på att skjuta ut kompisarnas bollar ur området. Om din boll rullar ut ur området får du springa runt en kon med din boll på sidan och sen springa in igen. Man måste vara som mest en halv meter från sin egen boll och ständigt vara i rörelse. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis endast med utsidan, driv med sulan osv.





2. Bollbehandling

2.1 Hinderbana

Vad:

Färdighetsövning – Bollbehandling

Varför:

För att träna på riktningsförändringar och att driva bollen.

Hur:

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att få en bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och använder mina armar för balans.

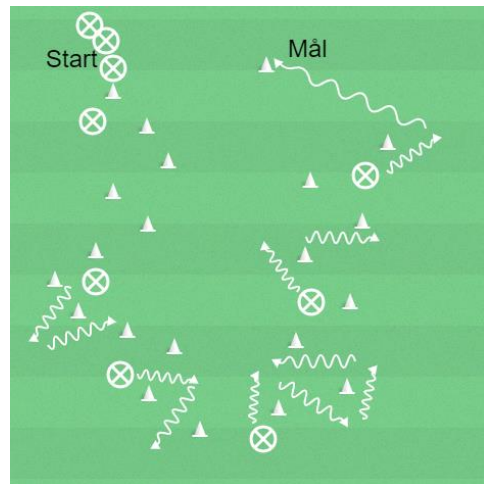
Organisation:

X antal koner i en bana som utmanar spelarna.

Alla har varsin boll.

Anvisningar:

Spelarna driver bollen i banan med koner. Jobba hela tiden mellan ett konpar och riktningsförändra sedan till nästa kon, riktningsförändringen sker på utsidan om konerna. Vid den längre sträckan vid mål har vi bollen nära fötterna och springer med full fart. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis vändningar med endast utsidan, sulan och insidan, att dem endast driver med en fot, utsida eller insida osv. Vi kan även lägga in att de ska ta ett helt varv runt varje kon om vi vill. Vid målsträckan kan vi göra en rullning innan vi springer osv.



2.2 Vändning 2

Vad:

Färdighetsövning

Varför:

Hitta lediga spelytor och reagera på signal.

Hur:

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att få en bra balans när du vänder?

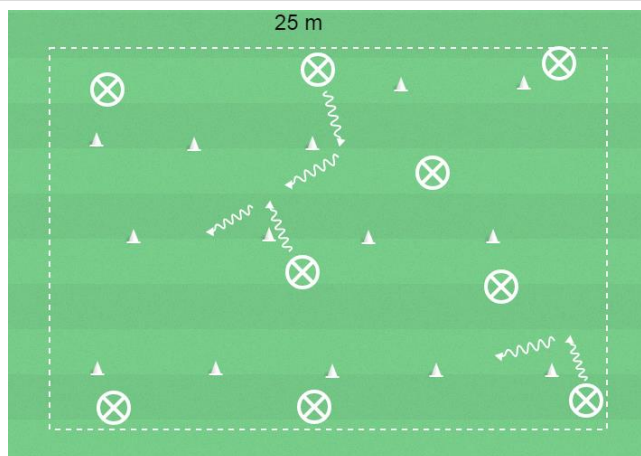
Jag böjer i höftleden och knän och använder mina armar för balans.

Organisation:

Yta för 10 spelare 25x20m, koner och varsin boll.

Anvisningar:

Vi börjar övningen med att namnge alla sidor på rektangel. Exempelvis Zlatan, Källström, Asllani och Schelin. Spelarna driver bollen mot olika koner och vänder med bollen. När en tränare ropar exempelvis Zlatan, ska alla spelare springa så fort de kan till den sidan av rektangeln och sen fortsätta övningen som vanligt. Variera tempot och hur tätt inpå ni säger namnen. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis vändningar med endast utsidan, sulan och insidan osv. Uppgradering: Ta bort konerna och låt spelarna göra vändningar när de kommer nära en annan spelare för att träna mer matchlikt.





2.3 Kolonner 2

Vad:

Färdighetsövning – Bollbehandling

Varför:

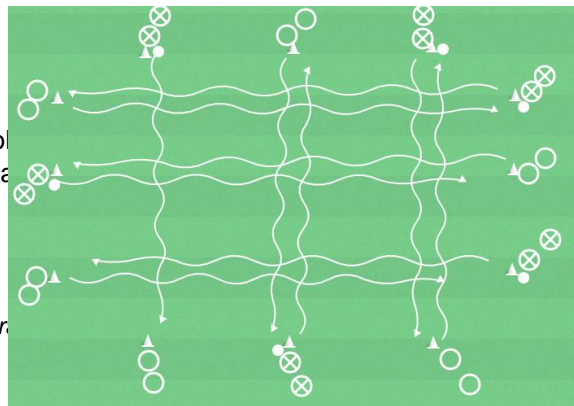
För att träna på riktningsförändringar och att driva boll. Samt ha uppsikt över andra spelare för att inte krocka.

Hur:

Frågeexempel

Vad behöver vi tänka på i den här övningen?

Jag behöver även lyfta blicken för att inte krocka med andra spelare och ha bollen nära mina fötter. Jag behöver även anpassa min fart utefter vad jag klarar av.



Organisation:

Ca 25x25m för ovanstående antal. Om fler spelare, lägg till fler koner. Max 2 spelare per kon.

Anvisningar:

Spelarna driver bollen rakt över till det par som står mitt emot. Endast en boll per "rad". Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis vändningar med endast utsidan, sulan och insidan, att dem endast driver med en fot, utsida eller insida osv. Uppgradering: Lägg till en boll per rad. Jobba med vändningar på vägen eller att de möter varandra och när de möts byter dem boll eller fintar varandra.

2.4 Stjärna i kvadrat

Vad:

Färdighetsövning – Bollbehandling

Varför:

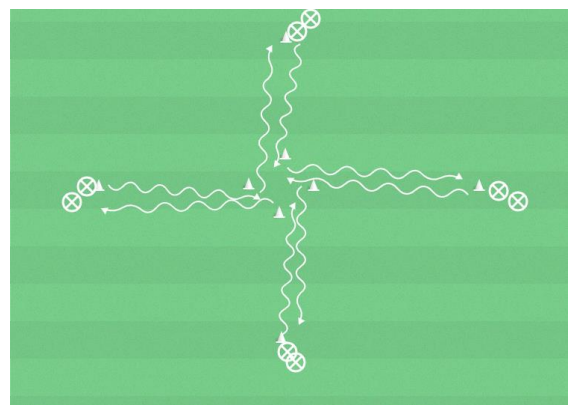
För att träna på riktningsförändringar och att driva bollen. Samt ha uppsikt över andra spelare för att inte krocka.

Hur:

Frågeexempel

Vad behöver vi tänka på i den här övningen?

Jag behöver även lyfta blicken för att inte krocka med andra spelare och ha bollen nära mina fötter. Jag behöver även anpassa min fart utefter vad jag klarar av.



Organisation:

Ca 10 meter från yttekon till mittenkon. Alla har varsin boll.

Anvisningar:

Spelarna driver bollen rakt över till den kon som står mitt emot och sen vänder de ut mot exempelvis den vänstra konen enligt ovan. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis vändningar med endast utsidan, sulan och insidan, att dem endast driver med en fot, utsida eller insida osv. Jobba gärna med en enkel fint, vändningar på vägen eller liknande.



3. Finter

3.1 Hinderbana

Vad:

Färdighetsövning – Finter

Varför:

För att träna på riktningsförändringar och att finta med bollen.

Hur:

Frågeexempel

Varför behöver du ibland göra en fint med bollen?

Jag behöver lura min motståndare och sedan ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att få lura motståndaren?

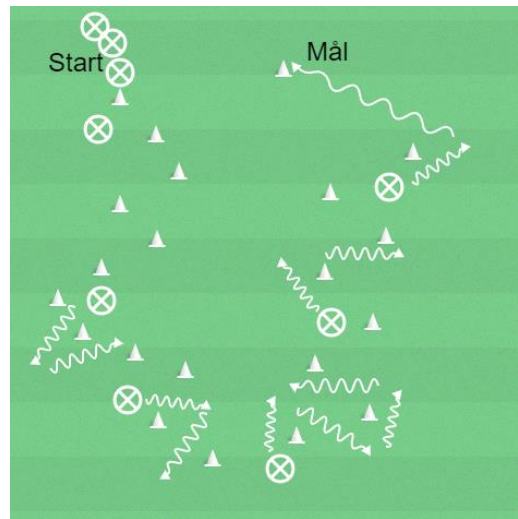
Jag har rätt timing i min fint och använder kroppen för att förstärka finten.

Organisation:

X antal koner i en bana som utmanar spelarna. Alla har varsin boll.

Anvisningar:

Spelarna driver bollen i banan med koner. Runda konerna så ni springer sicksack och riktningsförändra sedan till nästa kon, riktningsförändringen sker på utsidan om konerna. Vid den längre sträckan vid mål har vi bollen nära fötterna och springer med full fart. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis driva med endast utsidan, sulan och insidan osv. Dock ligger fokus på att variera finter, om en spelare inte klarar att finta kan denne driva som tidigare. Vid målsträckan kan vi göra en rullning innan vi springer osv.



3.2 Vändning 2 med finter

Vad:

Färdighetsövning - Finter

Varför:

Hitta lediga spelytor och reagera på signal.

Hur:

Frågeexempel

Varför behöver du ibland göra en fint med bollen?

Jag behöver lura min motståndare och sedan ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att få lura motståndaren?

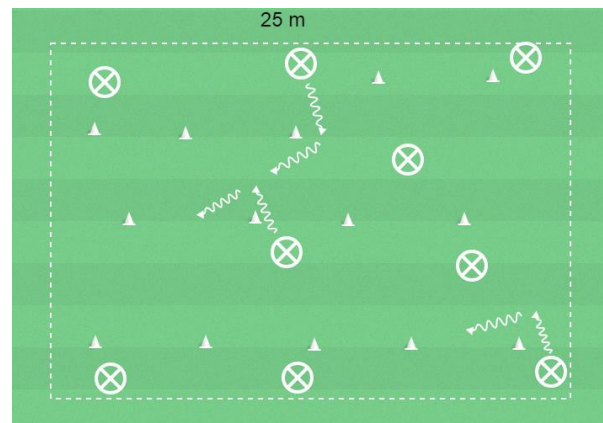
Jag har rätt timing i min fint och använder kroppen för att förstärka finten.

Organisation:

Yta för 10 spelare 25x20m, koner och varsin boll.

Anvisningar:

Vi börjar övningen med att namnge alla sidor på rektangel. Exempelvis Zlatan, Källström, Asllani och Schelin. Spelarna driver bollen mot olika koner och gör en fint vid varje kon. När en tränare ropar exempelvis Zlatan, ska alla spelare springa så fort de kan till den sidan av rektangeln och sen fortsätta övningen som vanligt. Variera tempot och hur tätt inpå ni säger namnen. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis att driva endast med en fot, yttersidor eller insida osv. Ni kan även styra vilka finter spelarna ska göra. Uppgradering: Ta bort konerna och låt spelarna göra finter när de kommer nära en annan spelare för att träna mer matchlikt.





3.3 Kolonner 2 med finter

Vad:

Färdighetsövning – Bollbehandling

Varför:

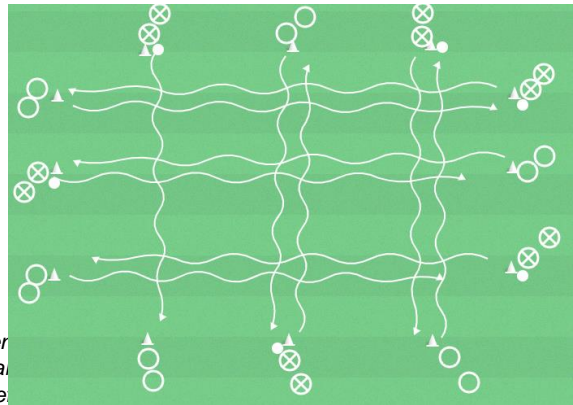
För att träna på riktningsförändringar i samband med fint. Samt ha uppsikt över andra spelare för att inte krocka.

Hur:

Frågeexempel

Vad behöver vi tänka på i den här övningen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta i samband med en fint. Jag behöver även lyfta blicken för att inte krocka med andra spelare och ha bollen nära mina fötter. Jag behöver även anpassa min fart utefter vad jag klarar av.



Organisation:

Ca 25x25m för ovanstående antal. Om fler spelare, lägg till fler koner. Max 2 spelare per kon.

Anvisningar:

Spelarna driver bollen rakt över till det par som står mitt emot. Endast en boll per "rad". Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis vändningar med endast utsidan, sulan och insidan, att dem endast driver med en fot, utsida eller insida osv. Fokusera på att finta vid mötet med andra spelare. Uppgradering: Lägg till en boll per rad. Jobba med flera finter på vägen eller att spelarna möts och fintar varandra.

3.4 Stjärna i kvadrat med finter

Vad:

Färdighetsövning – Finter

Varför:

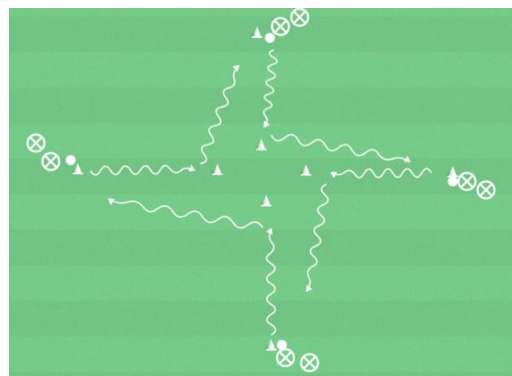
För att träna på riktningsförändringar i samband med fint.

Hur:

Frågeexempel

Vad behöver vi tänka på i den här övningen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta i samband med en fint. Jag behöver även lyfta blicken för att inte krocka med andra spelare och ha bollen nära mina fötter. Jag behöver även anpassa min fart utefter vad jag klarar av.



Organisation:

Ca 10 meter från yttekon till mittenkon. Alla har varsin boll.

Anvisningar:

Spelarna driver bollen rakt fram till den kon som står mitt emot och där gör de en fint. Finten görs exempelvis mot den vänstra konen enligt ovan. Ge spelarna anvisningar under tiden, exempelvis att de endast driver med utsidan, sulan och insidan. Fokus ligger dock på att jobba gärna med finter och riktningsförändringar. Visa ett en fint i taget och låt dem testa det. Sen låter ni dem själva välja finter.



4. Passningar

4.1 Nöta

Vad:

Färdighetsövning – Passning

Varför:

För att träna på att ta emot bollen och passa den vidare.

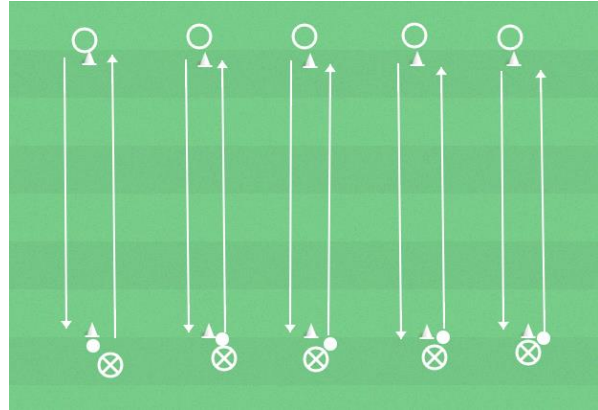
Hur:**Frågeexempel**

Varför behöver du flytta bollen med ditt första tillslag?

Jag behöver flytta bollen för att komma iväg från min motståndare och således får jag mer tid.

Vart på foten vill du träffa?

Du vill träffa bollen med din bredsida för att kunna få en bra träff på bollen. Vrid kroppen, böj på knät och spela.

**Organisation:**

Yta: 5-10 meter mellan konerna. 2 spelare per boll.

Anvisningar:

Spelarna går ihop två och två och blir anvisade till 2 koner. Här ska vi passa fram och tillbaka till varandra. Försök att få till att första tillslaget går från ena sidan konen, till andra sidan konen. Viktigt att spelarna försöker hålla sig på tå så att det blir lättare att hinna med. Vi kan variera allt eftersom, mottagning med insidan, utsidan, medtag framåt osv, se även till att spelarna använder båda fötterna.

4.2 Tiki-taka

Vad:

Färdighetsövning – Passning

Varför:

För att träna på att ta emot bollen och vinkla den direkt i mottag. Även passningsteknik.

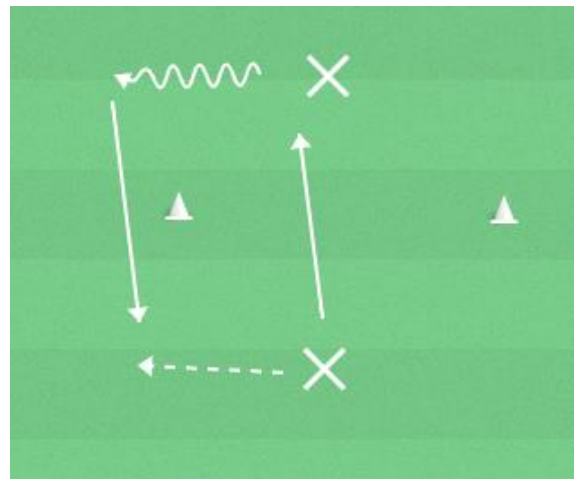
Hur:**Frågeexempel**

Varför behöver du flytta bollen med ditt första tillslag?

Jag behöver flytta bollen för att komma iväg från min motståndare och för att få bättre vinkel till min medspelare.

Vart på foten vill du träffa?

Du vill träffa bollen med din bredsida för att kunna få en bra träff på bollen. Vrid kroppen, böj på knät och spela.

**Organisation:**

Yta: 3 meter mellan konerna. En boll på två spelare.
bollar vid start.

Anvisningar:

Spelarna går ihop två och två och blir anvisade till 2 koner. Här ska vi passa fram och tillbaka till varandra. Passningen går först i mitten, sedan flyttar spelaren med bollen från mitten, till utanför konerna och passar tillbaka den till den andre spelaren. Sen går bollen i mitten igen och sedan utanför igen osv. Vi kan variera allt eftersom, mottagning med insidan, utsidan, medtag framåt osv, se även till att spelarna använder båda fötterna.



4.3 Zigzag

Vad:

Färdighetsövning – Passning

Varför:

För att träna på att ta emot bollen och vinkla den direkt i mottag. Även passningsteknik.

Hur:

Frågeexempel

Varför behöver du flytta bollen med ditt första tillslag?

Jag behöver flytta bollen för att komma iväg från min motståndare och för att få bättre vinkel till min medspelare.

Vart på foten vill du träffa?

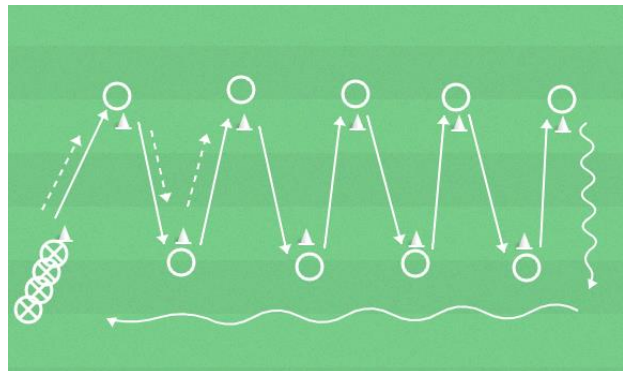
Du vill träffa bollen med din bredsida för att kunna få en bra träff på bollen. Vrid kroppen, böj på knät och spela.

Organisation:

Yta: 5 meter mellan konerna åt alla håll. X antal bollar vid start.

Anvisningar:

Sprid ut en spelare per kon ute på "fältet", resterande spelare vid start. Ca 4 spelare vid start, resterande ska stå ute vid koner. Vi passar den som står snett framåt, den spelaren flyttar bollen runt konen och passar sedan den spelare som står snett fram från denne. Spelaren som har passat tar sedan positionen som blir ledig snett fram. Lägg till fler koner om det blir många. Vi kan variera allt eftersom, mottagning med insidan, utsidan, medtag framåt osv, se även till att spelarna använder båda fötterna.



4.4 Ajax

Vad:

Färdighetsövning – Passning

Varför:

För att träna på att ta emot bollen och vinkla den direkt i mottag. Även passningsteknik.

Hur:

Frågeexempel

Varför behöver du flytta bollen med ditt första tills

Jag behöver flytta bollen för att komma iväg från min motståndare och för att få bättre vinkel till min medspelare.

Vart på foten vill du träffa?

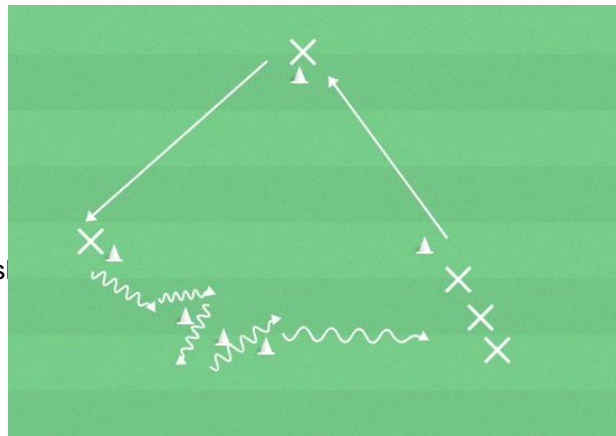
Du vill träffa bollen med din bredsida för att kunna få en bra träff på bollen. Vrid kroppen, böj på knät och spela.

Organisation:

Yta: 5 meter mellan konerna åt alla håll. X antal bollar vid start.

Anvisningar:

En spelare vid varje kon, förutom startkonen där vi kan vara max 3 spelare. Bollen går till spelaren enligt ovan anvisning. Spelaren tar med sig och spelar vidare. Sista spelaren driver mellan konerna och ställer sig sedan sist. Vi kan göra en uppgradering och lägga in vägpass vid respektive kon. Vi kan även variera allt eftersom, mottagning med insidan, utsidan, medtag framåt osv.





5. Avslut

5.1 Trollenäsaren

Vad:

Färdighetsövning – Avslut

Varför:

För att träna på att passa avsluta med bollen.

Hur:

Frågeexempel

Vad behöver vi tänka på här?

Jag behöver flytta bollen utefter mönstret. Därefter vill jag lägga rätt bollen för att kunna skjuta i bästa möjliga vinkel.

Vart på foten vill du träffa?

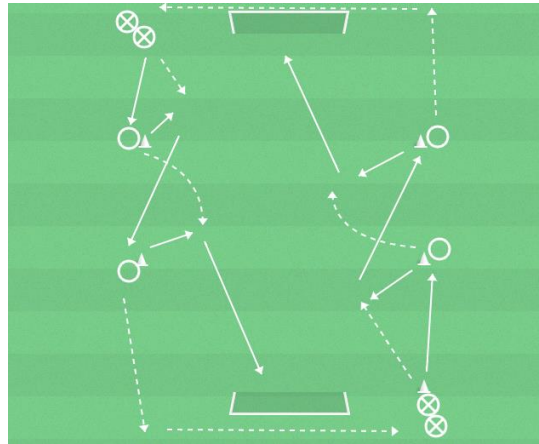
Du vill träffa bollen med din vrist för att kunna få en bra träff på bollen. Vrid kroppen, böj på knät och spänn vristen.

Organisation:

5 meter mellan konerna i mitten och 10 meter åt vardera håll till målen. Bollar nere vid startkonerna.

Anvisningar:

Ställ upp alla spelare på vardera startkon. Spelare 1 spelar till spelare 2, som väggar, spelare 1 slår sedan bollen till den bortre spelaren, som spelar tillbaka till spelare 2, som avslutar. Efter avslut ställer sig spelare 1 där spelare 2 stod, spelare 2 där spelare 3 stod och spelare 3 springer runt målet och ställer sig sist där. Vi kan även variera med att spelarna ska ta emot bollen på olika sätt. OBS! om vi är många kan vi enkelt lägga till ett mål bredvid, så vi minskar köer.



5.2 Ibrakadabra

Vad:

Färdighetsövning – Avslut

Varför:

För att träna på att passa avsluta med bollen.

Hur:

Frågeexempel

Vad behöver vi tänka på här?

Jag behöver flytta bollen utefter mönstret. Därefter vill jag lägga rätt bollen för att kunna skjuta i bästa möjliga vinkel.

Vart på foten vill du träffa?

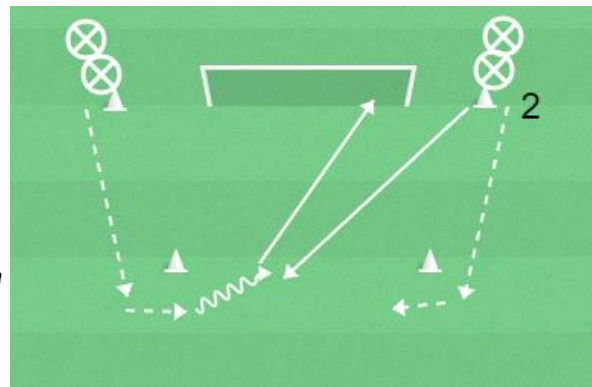
Du vill träffa bollen med din vrist för att kunna få en bra träff på bollen. Vrid kroppen, böj på knät och spänn vristen.

Organisation:

Yta ca 10 meter från mål till kon. Bollar nere vid startkonerna.

Anvisningar:

Ställ upp alla spelare på vardera startkon. Spelare 1 springer och rundar konen, när spelaren har rundat konen kommer en passning från spelare 2. Spelare 1 skjuter då direkt och sedan springer spelare 2 runt konen på andra sidan och skjuter direkt osv. Vi kan även variera med att spelarna ska ta emot bollen på olika sätt. OBS! om vi är många kan vi enkelt lägga till ett mål bredvid, så vi minskar köer.





5.3 Pass och avslut

Vad:

Färdighetsövning – Avslut

Varför:

För att träna på att passa avsluta med bollen.

Hur:

Frågeexempel

Vad behöver vi tänka på här?

Jag behöver flytta bollen utefter mönstret. Därefter vill jag lägga rätt bollen för att kunna skjuta i bästa möjliga vinkel.

Vart på foten vill du träffa?

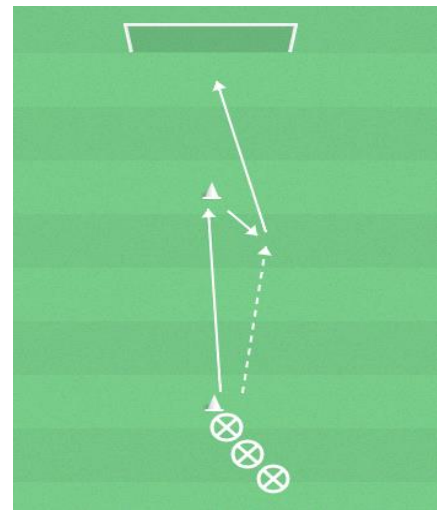
Du vill träffa bollen med din vrist för att kunna få en bra träff på bollen. Vrid kroppen, böj på knät och spänn vristen.

Organisation:

Yta ca 10 meter från mål till kon. Bollar nere vid startkonen.

Anvisningar:

Ställ upp alla spelare bakom startkonen. Spelaren passar till ledaren som står framme vid konen. Ledaren passar då tillbaka till spelaren lite i sidled. Spelaren skjuter då direkt, efter hämtar spelaren sin boll och springer och ställer sig sist. Vi kan även variera med att spelarna ska ta emot bollen på olika sätt. Ledaren kan även variera genom att lägga några bollar i luften och liknande för att skapa variation. OBS! om vi är många kan vi enkelt lägga till ett mål bredvid, så vi minskar köer.



5.4 Variant av hattrick

Vad:

Färdighetsövning – Avslut

Varför:

För att träna på att avsluta med bollen

Hur:

Frågeexempel

Vad behöver vi tänka på här?

Jag behöver flytta bollen utefter mönstret. Därefter vill jag lägga rätt bollen för att kunna skjuta i bästa möjliga vinkel.

Vart på foten vill du träffa?

Du vill träffa bollen med din vrist för att kunna få en bra träff på bollen. Vrid kroppen, böj på knät och spänn vristen.

Organisation:

Yta ca 10 meter från mål till koner. Bollar nere vid startkonerna.

Anvisningar:

Ställ upp alla spelare bakom startkonerna. Spelaren längst till vänster springer fram till konen, gör en fint och skjuter sedan. Sen vänder samma spelare upp och får en passning av spelaren i mitten och väggspelar. Spelaren i mitten skjuter sedan direkt. Spelaren längst till höger startar sedan och fintar konen och sen skjuter. Flytta ett steg till höger hela tiden. De längst till höger flyttar längst till vänster osv. OBS! om vi är många kan vi enkelt lägga till ett mål bredvid, så vi minskar köer.

