

Innehåll

Inledning.....	5
Fotbollslekar	6
Tjuv & Polis	6
Vem är rädd för tränaren?	7
Svansjage	8
Prickskytte	9
Skaldjursfest	10
Samla ostbollar	11
Rävar och bönder	12
Engelsk stafett	13
Rutnäts-tennis	14
Löpduellen	15
Kull	16
Expressboll.....	17
Följa John.....	18
Fotbollstennis	19
Fotbollskubb	20
Fotbollsgolf	21
Fotbollsbrännboll	22
Dopp/Nick boll.....	23
Domarn' hur långt är det kvar?	24
Champions League	25
World Cup.....	26
Variant av jage med boll.....	27
Skattjage	28
Passningsövningar	29
Precisions passningar	30
Passningar runt en kvadrat.....	31
Passningsspel i cirkel	32
Passningar i kvartett.....	33
Passningsspel i trio	34
Passningar mellan konor	35
Romben	36

Huggormen.....	37
Y:et.....	38
Triangeln.....	40
Passningsvarianter mellan dubbelkolonn	41
Kombinationer i trio	42
Diamanten	43
Chip-pass över markpass.....	44
Kvadraten	45
Kvadraten variant	46
Maskeraden.....	47
Rättprocentarn	48
Spindelrektangeln.....	49
Väggboxen	50
Bollbehandling.....	51
Bollbehandling i yta	52
Dribblingar i bestämd bana	53
Dribblingar i fingerad yta.....	54
Dribblingar i krokig bana	55
Finteknik parvis i korridor.....	56
Grillen	57
Parvis finteknik i zigzagkorridor.....	58
Seriemoment i rytmiskt utförande.....	59
Stjärna i kvadrat	61
Teknik X:et.....	62
Teknikbana	63
Timing i överlämning	64
Tunnelsläppet	65
Uppvärmning med boll.....	66
Vändningar och medtagningar i synk.....	67
Vändningskvadrat.....	68
Finter	69
Finter i kvartett.....	70
Snittet	71
1vs1 och 2vs1	72

Gatloppet.....	73
Fotbollssnabbhet.....	74
Snabbhetsstrid.....	75
Snabbhetsjage	76

Inledning

Detta dokument syftar till att ge föreningens tränare/ledare en arsenal med övningar som man kan använda för att sätta ihop utvecklande, roliga och varierande träningar.

Vi kommer lista väldigt många olika fotbollsövningar i olika metoder (ex. på metoder: fotbollslek, passningsövningar, avslutsövning m.m.) Tanken är att man som ledare, beroende på vad syftet är, enkelt skall kunna plocka ihop olika övningar ifrån denna arsenal med övningar och kunna få en väldigt bra tränings om är hänvisad till syftet.

Förutom "rena" fotbollsövningar kommer vi även ge några exempel på hela träningar i våra tre "sektioner" som behandlar olika de övergripande syftena. Vi kommer även ha en tom säsongspanering, en tom veckoplanering och en tom träningsplanering för att man skall kunna använda dessa till att kunna planera efter vår Spelarutbildningsplan.

Förhoppningsvis kan denna arsenal med övningar ge våra tränare en trygghet i sitt ledarskap och därmed kunna utveckla våra spelare att bli väldigt duktiga fotbollsspelare.

Har man bra övningar som skall läggas till i arsenalen eller om man har testat några av dessa övningar och tycker att de bör justeras eller tas bort skall man inte tveka att ta upp detta så att vårt material växer och blir ännu bättre.

Lycka till med utvecklandet av föreningens ungdomar.

Fotbollslekar

Att leka är nödvändigt för våra fotbollsspelare. I leken testar de deras gränser och utvecklas därför behöver våra spelare leka. Detta kapitel kommer att uppvisa ett antal fotbollslekar som passar stora som små fotbollsspelare. Fotbollslekarna passar bra som uppvärmning, nedvarvning eller just som ordet menar LEK.

Tjuv & Polis



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar:

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor, inte för liten.
- En tjuv med "stulen" boll
- En polis som jagar tjuven
- Tjuven skall försöka att finta bort och springa ifrån polisen
- Vid signal skall polisen vara en armlängdsavstånd ifrån tjuven för att få byta roll med tjuven

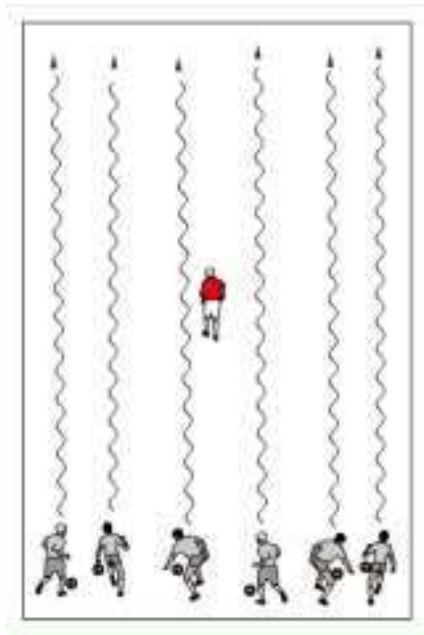
Instruktionspunkter:

- Bollen nära foten
- Titta upp (se polisen resp. tjuven)
- Riktningsförändringar & tempoväxlingar
- Finta (t.ex. överstegsfint)

Generella tips & varianter:

- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med näst bästa fot. Detta för att kunna utmana dem mer så de kan fortsätta att utvecklas.
- Polisen måste följa "den stulna bollen" så om två tjuvar byter boll måste polisen följa den andra tjuven

Vem är rädd för tränaren?



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar :

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten.
- Kona upp detta område
- En tränare står i mitten av ytan och skriker "Vem är rädd för tränaren?"
- Alla spelare ropar självklart "Inte jag!" och försöker att driva över till andra sidan utan att bli av med bollen (försvararen skall ha kontroll på bollen).
- Blir man tagen hjälper man tränaren att kulla de andra spelarna på samma sätt, detta gör att fler och fler blir försvarare.

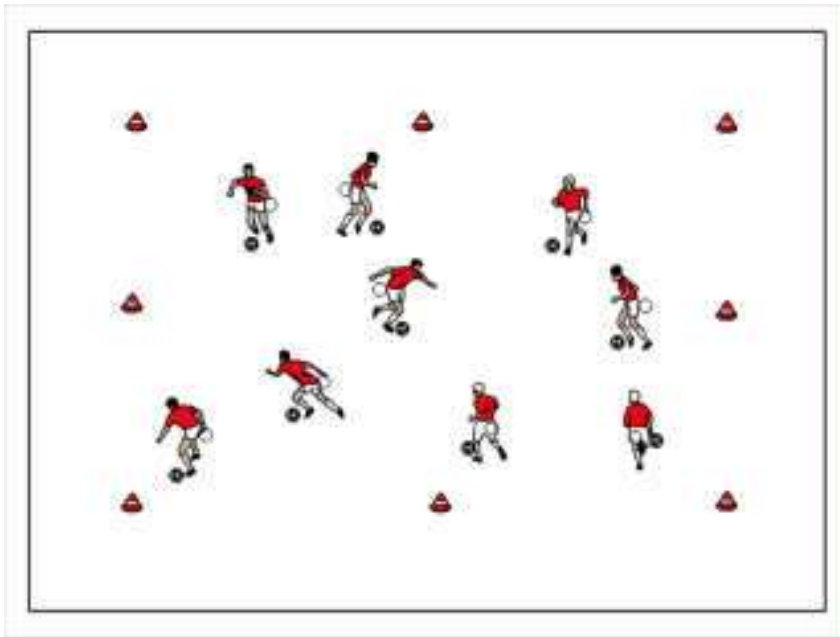
Instruktionspunkter:

- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- Finta
- Bollen nära foten
- Titta upp för att se vart "försvararen" är

Generella tips & varianter:

- Ett fast antal "försvarare" tar försvararen bollen blir han/hon anfallare och skall som anfallaren innan driva ned till målzonen. Anfallaren som först hade bollen blir nu försvarare istället

Svansjage



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar:

- -Anpassa ytan till antal spelare, inte för stor yta och inte för liten.
- -Kona upp ytan
- -Varje spelare har en boll och en "svans" (väst eller band denna är instoppad i byxlinningen som en svans)
- När leken startar skall man samla så många svansar som möjligt, har du ingen svans får du se till att ta någon annans.
- Man måste vara max en halvmeter från den egna bollen och alltid vara i rörelse

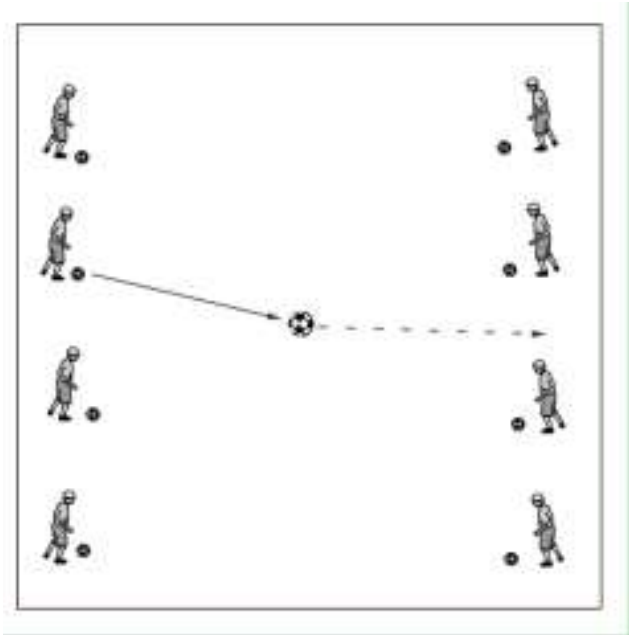
Instruktionspunkter:

- -Bollen nära fötterna
- -Titta upp för att se svanstjuvarna

Generella tips & varianter:

- är man tappat sin svans får man inte vara med mer (se till att de som väntar har något konstruktivt att göra så även de utvecklas)
- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- Håll handen med kompis och lek leken, med antingen en eller två bollar.

Prickskytte



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollbehandling är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar:

- Dela upp i smålag, max 6 i varje lag
- Varje spelare har varsin boll
- En boll (ex. annan färg) i mitten
- Den bollen skall stötas in i motståndarnas bo

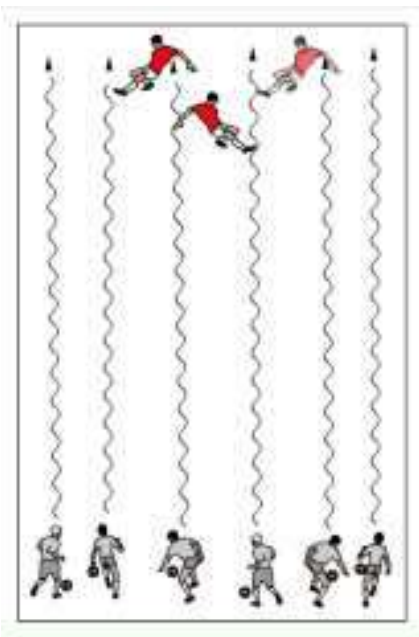
Instruktionspunkter:

- Stödjefoten bredvid bollen
- Tån på stödjefoten pekar emot "mitten bollen"
- Träffa bollen med bredsidan, lite framför ankeln
- Pendla igenom
- Lätt böjt knä
- M.fl.

Generella tips & varianter:

- Se till att de är beredda på att motståndarnas bollar kommer över så de tar tillvara på dem
- Se till att de samlar bollar så de inte blir stillastående
- Alla måste "passa" på "mittenbollen"
- Se till att de försöker hitta precision i passningen istället för kraft
- Ge spelarna restriktioner som ex. man får bara passa med näst bästa, passa med vrist, med inkast o.s.v.

Skaldjursfest



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar :

- Kona upp ett område som leken pågår i
- I hela ytan går ett par spelare runt i kräftbollsställning (Sittande ställning, tar sig fram med händer och fötter) "Krabbor"
- På en sida står resterande spelare ("Räkor") med boll vid fötterna. Vid signal skall räkorna ta sig över havet utan att få sin boll tagen av Krabborna.
- Krabborna får ta bollarna med hela kroppen men måste låsa bollen så räkorna inte kan ta bollen igen. Räkor som blir tagna blir krabbor.
- Bollen får bara vara under midjehöjd på räkorna

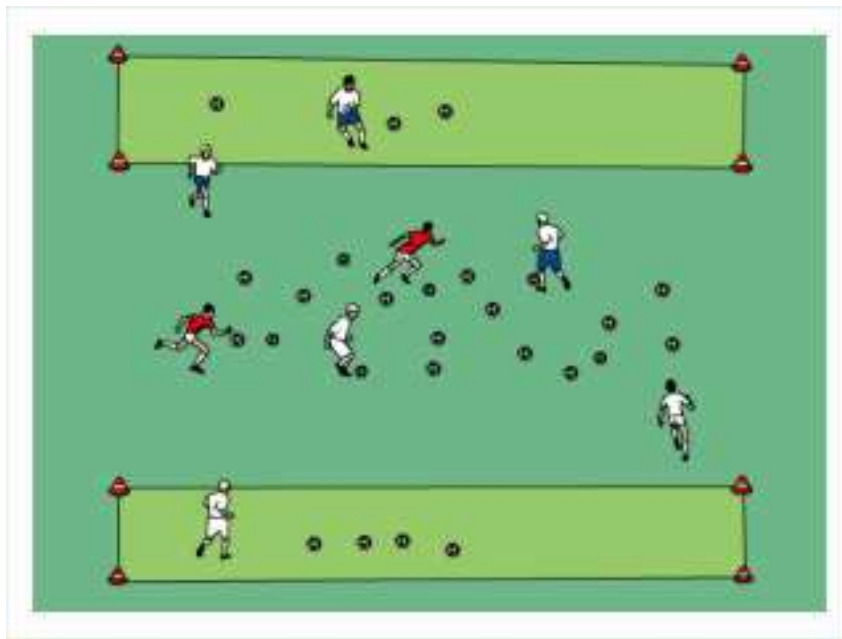
Instruktionspunkter:

- Bollen nära fötterna
- Titta upp för att se vart krabborna är
- Finta
- Dribbla yvigt (långt ifrån krabborna så de inte kan ta bollen)

Generella tips & varianter:

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten.
- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- När krabban har tagit räkans boll blir räkans krabba och vice versa.

Samla ostbollar



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar:

- 2 lag på var sin långsida
- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten.
- Lagen skall samla så många ostbollar(bollar) som möjligt utan att bli tagen av jägarna.
- Hämtar en ostboll genom att löpa fram till en boll och driva in den i sitt bo
- Om man blir kullad av jägarna påväg in för att hämta en boll är man tvungen att ge tillbaks en insamlad boll.
- Blir man kullad när man driver boll måste man lämna bollen och springa hem till boet innan man får försöka hämta ny boll
- Spelet slutar när alla bollar är insamlade då räknas alla ostbollar och vi får en vinnare

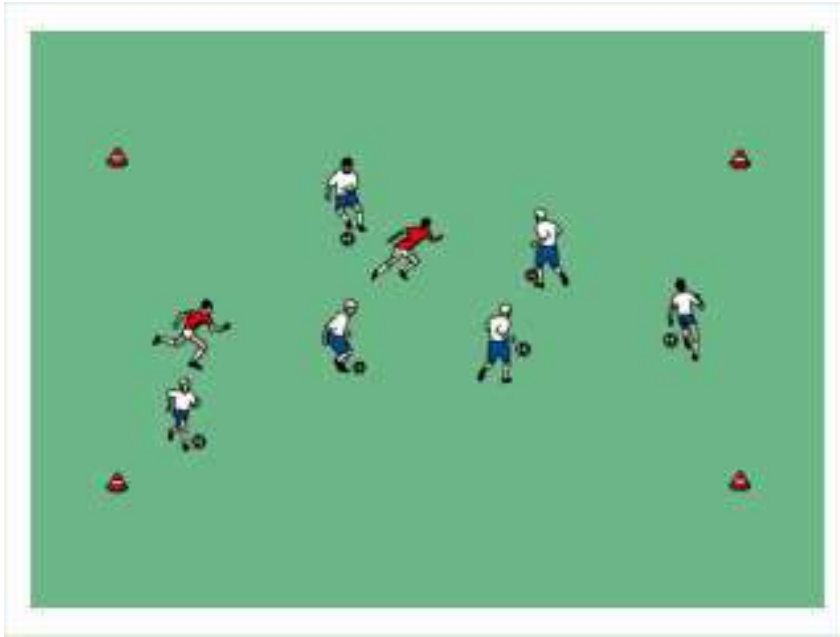
Instruktionspunkter:

- Bollen nära foten
- Titta upp var bollarna finns samt var försvararna finns
- Finta och kom ifrån
- Var lurig gällande vilken boll du skall ta

Generella tips & variationer:

- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.

Rävar och bönder



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar :

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten.
- Spelarna agerar rävar med boll som springer runt i hönsgården
- I hönsgården finns även 1-2 bönder som jagar rävarna
- Blir en räv av med sin boll(sparkas ut av bönderna) agerar denna bonde därefter.
- Leken håller på tills endast en räv återstår och då blir han/hon bonde

Instruktionspunkter:

- Håll bollen nära foten
- Titta upp och se vart bönderna är
- Täck boll
- Finta och kom ifrån

Generella tips & variationer:

- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- Lägg till en räv som inte har boll som kan användas som hjälp för de andra rävarna genom att man kan passa räven som inte har boll och därmed bli utan boll och kan hjälpa en annan räv i nöd

Engelsk stafett



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar :

- Ställ upp i fyra lag enligt skissen ovan med en boll framför laget
- Laget ställer upp i led med ex. nummer 1-4
- Ledaren ropar ex. 3, då skall nummer 3 i varje lag ta bollen och driva runt alla lag och lägga tillbaks bollen där den låg. Lagen får poäng för varje placering man tar.

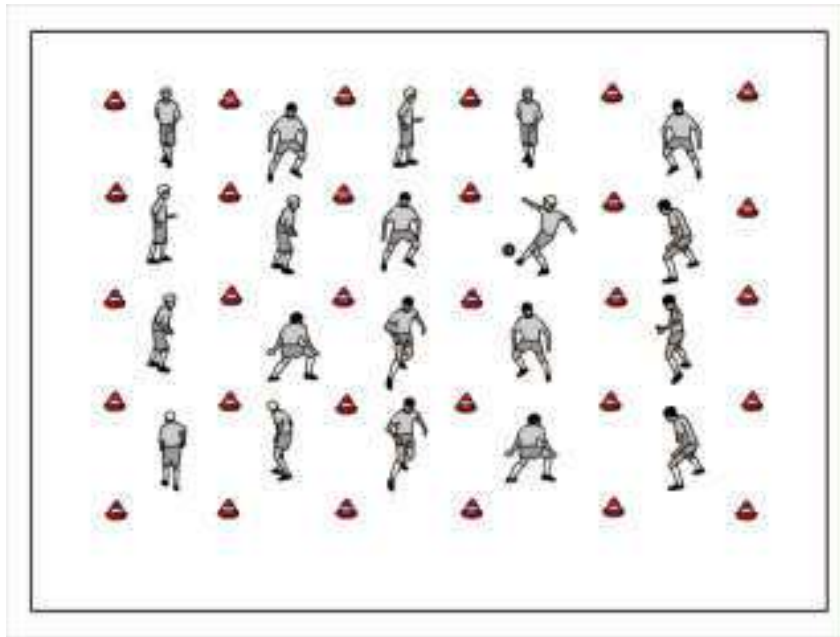
Instruktionspunkter:

- Håll bollen nära foten
- Många tillslag på bollen
- Titta upp

Generella tips & variationer:

- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- Ledaren kan säga 1 & 2 vilket menar att 1an och 2an i ledet skall springa iväg.
- Lägg till en försvarare som skall hindra de andra lagen att ta sig förbi, spela 3vs1.

Rutnäts-tennis



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar:

- Ett antal ytor ca 2*2m med en spelare i varje
- En boll servas från en spelare i en yta till en annan yta
- Bollen måste och får endast studsas en gång i sin egna yta
- Man får bara röra bollen en gång
- Bollbanan måste vara uppåtriktad
- Studsar bollen 2ggr, man missar alla ytor, rör bollen fler än en gång, man sätter en yta utan en spelare i får man en prick. Efter tre prickar är man ute.

Instruktionspunkter:

- Upp på främre delen på foten och var beredd
- Var lurig

Generella tips & variationer:

- Fler än en boll
- Ge spelarna restriktioner som ex. att bara använda näst bästa o.s.v.

Löpduellen



Vad: Bollbehandling under lek samt snabbhet med boll

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt, snabbhet är en viktig ingrediens i dagens fotboll.

Organisation & Anvisningar :

- Se till att det är lagom längd på löpningen mot mål
- Se till att det inte blir att duellen håller på för länge(många väntar på sin tur)
- Två spelare ställer upp bredvid varandra med näsan mot målet. Tränaren står bakom och passar/kastar/studsar m.m. bollen framför spelarna som då skall ruscha efter bollen, ta den driva mot mål och avsluta.
- Spelare som inte tar bollen skall försöka ta tillbaks bollen och göra mål

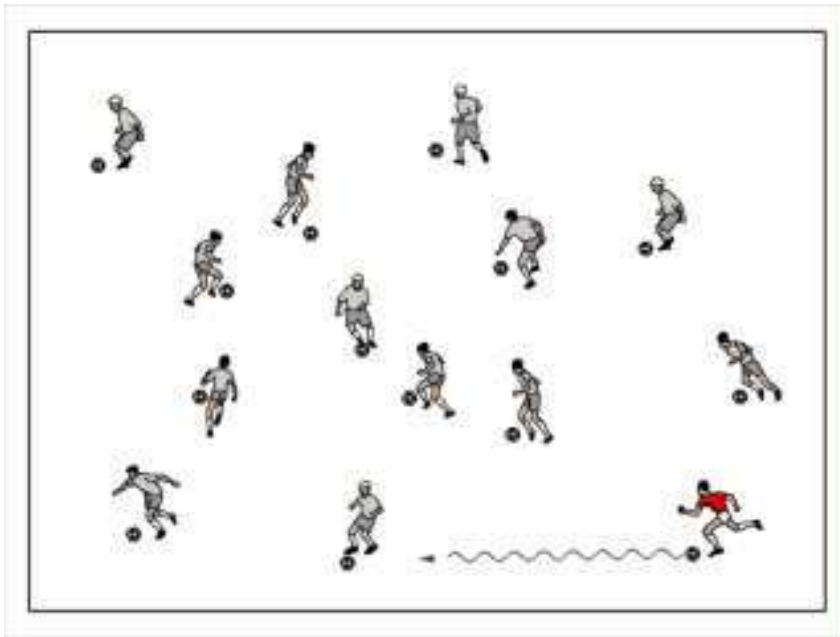
Instruktioner:

- Explodera efter bollen
- Hitta ledig yta
- Finta och kom ifrån
- Avsluta distinkt, hellre precision än hårdhet

Generella tips & variationer:

- Skifta sätt att löpa
 - o En spelare står med ryggen mot mål ca 5-10m ifrån ledaren, motståndaren står bredvid ledaren. Bollen kastas/spelas/studsas m.m. mot spelaren med ryggen mot mål som skall försöka vända upp och komma till avslut medan den andra spelaren skall försöka ta bollen.
 - o Spelarna står vid varsin stolpe och ledaren ca 20 m ifrån mål. Bollen kastas/spelas/studsas m.m. emot mål. Spelarna rycker ut emot bollen och skall ta bollen och göra mål.
- Passa på att träna på de olika sinnen; Spelarna startar vid t.ex. när de känner en hand på axeln, när de ser bollen studsas framför dem, när ledaren genom ljud säger att de kan ta bollen.
- Se till att dela upp i flera grupper så det inte blir för mycket väntan på att få duellera

Kull



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar:

- Anpassa yta till spelare
- Alla skall driva en boll
- Den som har "kullen" jagar alla
- Blir man nuddad av kullaren samtidigt som de sagt kull skall denna spelare nu bli jägare

Instruktionspunkter:

- Bollen nära fötterna
- Titta upp för att se kullaren och vem som blir kullare

Generella tips & variationer:

- Ge lite olika restriktioner som ex. driv endast med näst bästa, studsa bollen o.s.v.
- Håll varandra i handen d.v.s. två och två
- Alla som blir kullade skall hjälpa till att kulla
- Blir du kullad måste du stå helt still och vänta på att bli räddad från en kompis genom att ni byter boll (eller något annat), man kan inte bli kullad när man räddar en kompis
- Endast 2-3 bollar som passas mellan de spelare som skall kullas, har man boll i handen kan man inte bli kullad. 2-3 kullare.

Expressboll



Vad: Lek med boll.

Varför: Att leka fram utveckling med boll

Organisation & Anvisningar:

- Ytan skall vara ca 10*20m (anpassa efter barnens skicklighetsnivå)
- Max 4vs4
- Passa så många bollar som möjligt från egen linje till motståndarnas område.
- Bollar som ligger i eget område får hämtas, men måste sparkas från egen linje över till motståndarnas område.
- Det lag som har minst antal bollar kvar i eget område, när du ger signal, har vunnit.

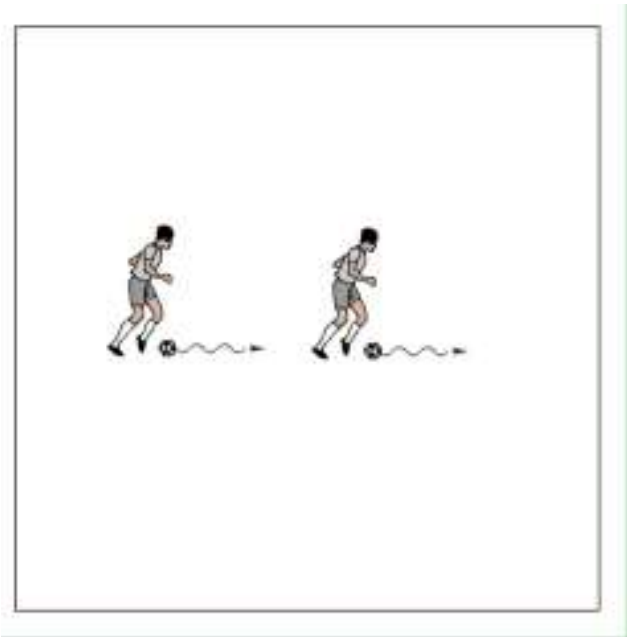
Instruktionspunkter:

- Titta på boll
- Träffa bollen på vristen
- Pendla igenom
- Placeringen av foten(långt fram för pressat skott, långt bak för "höjdare")
- Riktning på tån

Generella tips & variationer:

- Ha som ett nät för att avskilja planhalvorna, detta gör att man måste chippa över nätet.
- Sätta ut hinder i bägge planhalvor som gör det svårare att hitta fram till motståndarnas planhalva.
- Se till att laget hjälper varandra och att alla är aktiva

Följa John



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar:

- Dela upp 2 & 2 eller max 5 & 5 med varsin boll
- Spelarna står på led
- Spelaren längst fram i ledet sätter fart och driver efter sin egen fantasi
- Resterande spelare följer första spelaren till punkt och pricka
- Efter en viss tid så byter man "John"
- Låt spelarna vara kreativa och uppmana dem att använda hela kroppen

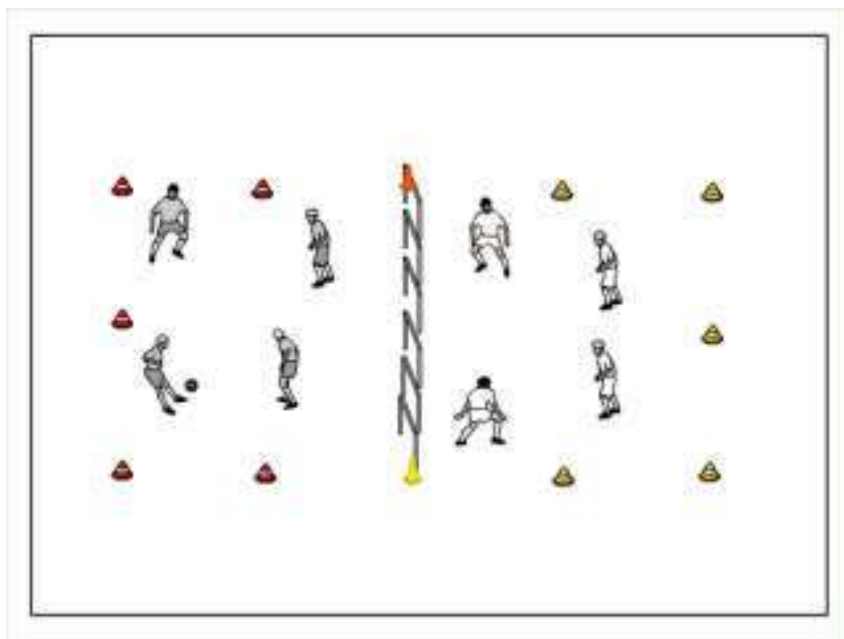
Instruktionspunkter:

- Titta upp
- Bollen nära foten
- Var lurig

Generella tips & variationer:

- Kona upp en yta som de skall hålla sig i
- Lägg i olika redskap i ytan som spelarna kan använda sig av som hinder eller verktyg

Fotbollstennis



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollbehandling är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar:

- Se till att ha små lag med max 5 i varje lag
- Anpassa ytan efter deltagare och syfte
- Serve knä
- En studs efter bollen gått över nät annars ingen studs
- Max tre tillslag inom laget
- Max en touch per spelare
- Passa över nät endast med huvud

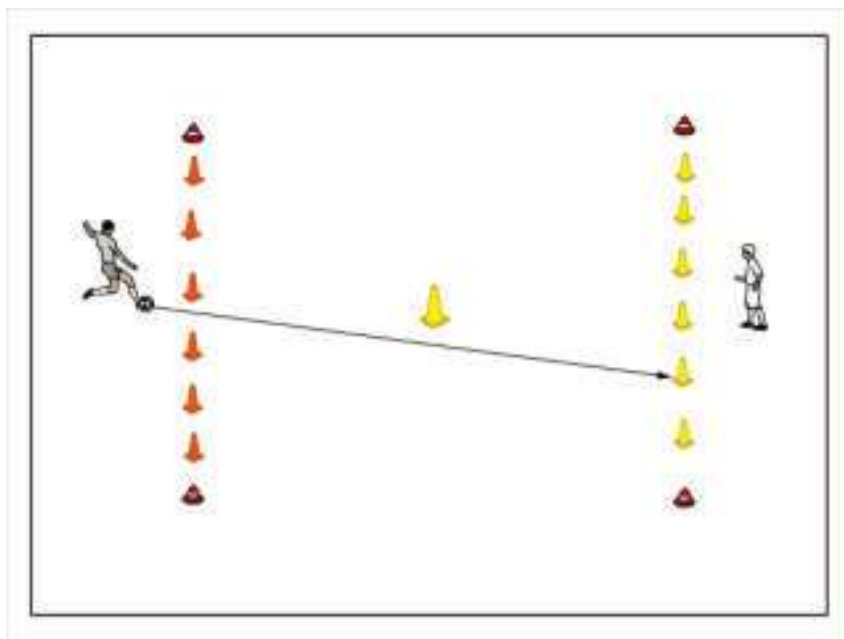
Instruktionspunkter:

- Titta upp för att observera spelet och försök att räkna ut nästa drag som motståndarna gör
- Var uppe på främre delen av foten
- Mjuk och avslappnad i kroppen

Generella tips & variationer:

- Beroende på ålder kan man lägga in en studs emellan de tre tillslagen inom laget
- Öka antal tillslag per spelare och per lag
- Öka eller minska antalet spelare i de olika lagen

Fotbollskubb



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollbehandling är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar:

- Anpassa ytan efter skicklighetsnivån hos spelarna
- Max 4-5 spelare i varje lag
- Ett bestämt antal höga konor ställs upp på egen baslinje, en hög kona i mitten.
- Varje spelare i det ena laget har varsin boll
- I sin egna omgång skall man passa bollen över till motståndarnas baslinje och krocka ner deras konor. Faller en kona måste denna konan kastas över på "anfallarnas" planhalva. När turen går över till det andra laget måste dessa konor krockas ner först innan man får ta dem på motståndarens baslinje. Sätter man inte dessa konor får motståndarlaget stå vid dessa och krocka ner resterande konor. När alla konor på motståndarens baslinje är borta skall "kungen" i mitten krockas ner. Missar alla den med resterande bollar vinner motståndarlaget.

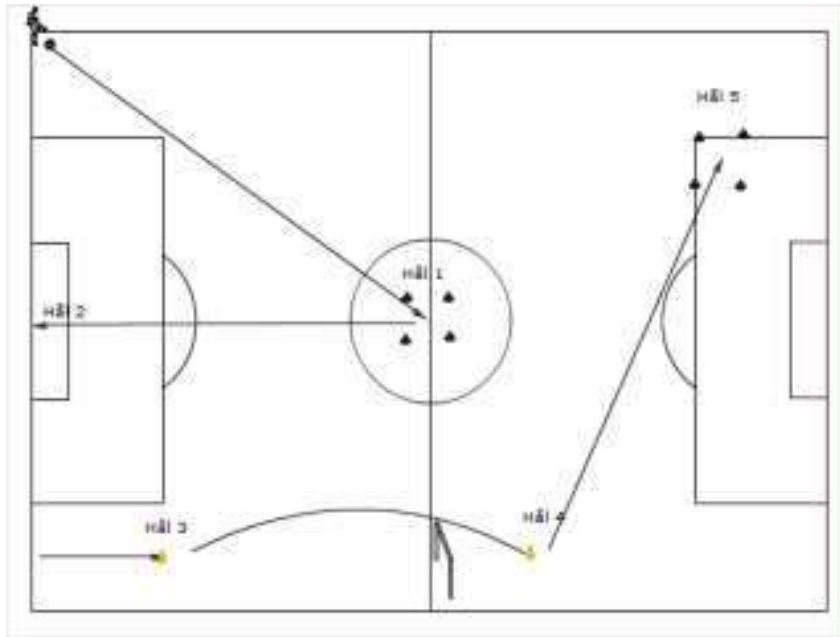
Instruktionspunkter:

- Stödjefotens tå i riktning mot målet
- Stödjefoten bredvid bollen
- Träffa några centimeter ifrån ankeln emot tårna
- Pendla igenom
- Lätt böjt knä

Generella tips & variationer:

- Ge restriktioner ex. man får bara krocka ned konor med chippar, vristpassningar, näst bästa o.s.v.
- Alla former av Kubb regler

Fotbollsgolf



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollbehandling är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar:

- Kona upp ett antal hål med olika svårighetsnivåer
- Vanlig golf eller minigolf?

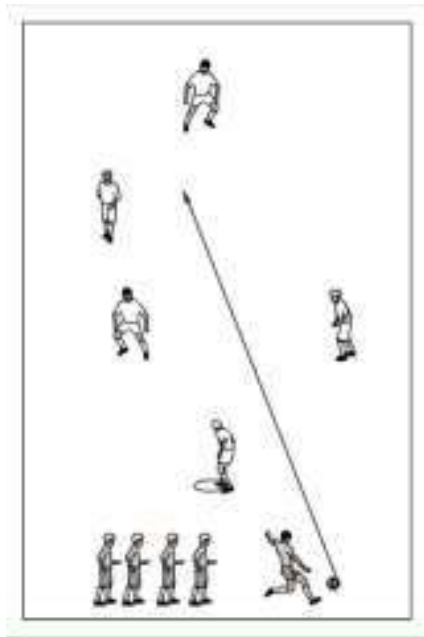
Instruktionspunkter:

- Noggrann
- Precision

Generella tips & variationer:

- Se till att inte alltför många är med så det blir för mycket väntan
- Se till att ha med lite luriga hinder
- Att ha några hål utanför fotbollsplanen kan upplevas som ett roligt inslag

Fotbollsbrännboll



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollbehandling är av största vikt att lära sig tidigt.

Organisation & anvisningar:

- Anpassa ytan efter utövarna(hur många, hur gamla o.s.v.)
- Inne lagets poängräkning
 - o 10p homerun
 - o 2p insprungen
- Ute lagets poängräkning
 - o 1p bränd
 - o 5p nedtagning med kontroll

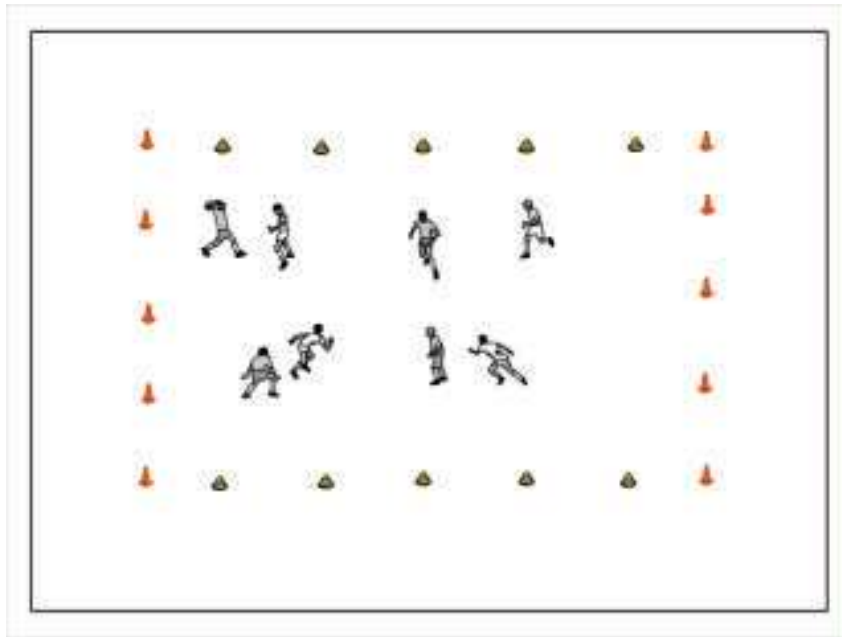
Instruktionspunkter:

- Titta på boll
- Träffa bollen på vristen
- Pendla igenom
- Placeringen av foten(långt fram för pressat skott, långt bak för "höjdare")
- Riktning på tån

Generella tips & variationer:

- ?

Dopp/Nick boll



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollbehandling är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar:

- Kona upp ett område som leken pågår i
- Bollen kastas/nickas till medspelare
- Målet är att göra mål, komma in i målzon eller hålla bollen inom laget

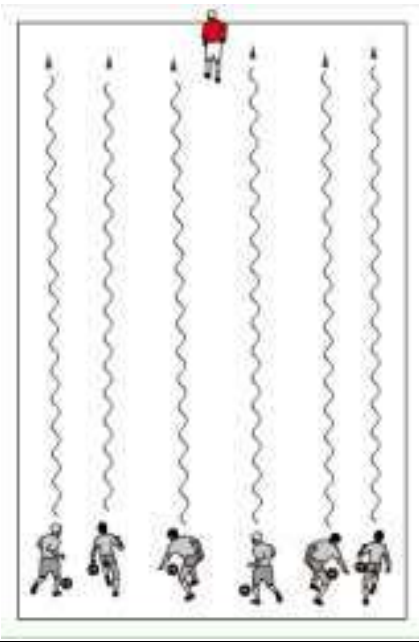
Instruktioner:

- Bli spelbar, stå inte i passningsskugga
- Tätt markering
- Instruktion för att nicka
 - o Böj kroppen bakåt
 - o Titta på bollen
 - o Möt bollen med pannan
 - o "Pendla" igenom

Generella tips & variationer:

- Anpassa ytan efter hur många deltagare , inte för stor inte för liten.
- Med eller utan mål/målzoner
- Se till att vi inte är för många i varje lag
- Doppa bollen varje gång du får bollen eller nicka vidare direkt
- Får bara göra mål på nick

Domarn' hur långt är det kvar?



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar :

- Kona upp ett område (rektangulärt) som leken pågår i
- En tränare står på andra sidan av ytan
- Alla spelare står med boll på motsatt sida och ropar "Domarn hur långt e det kvar?"
- Tränaren bestämmer att det är 3 sekunder kvar och ropar det därefter börjar tränaren räkna till 3 högt och vänder sig sedan om
- Spelarna skall ta sig över till tränarens sida, om tränaren ser att de rör sig när han vänt sig om får de börja om från början.
- Ser han ingen som rör sig vänder han sig om igen och väntar på att spelarna skall fråga hur lång tid det är kvar.

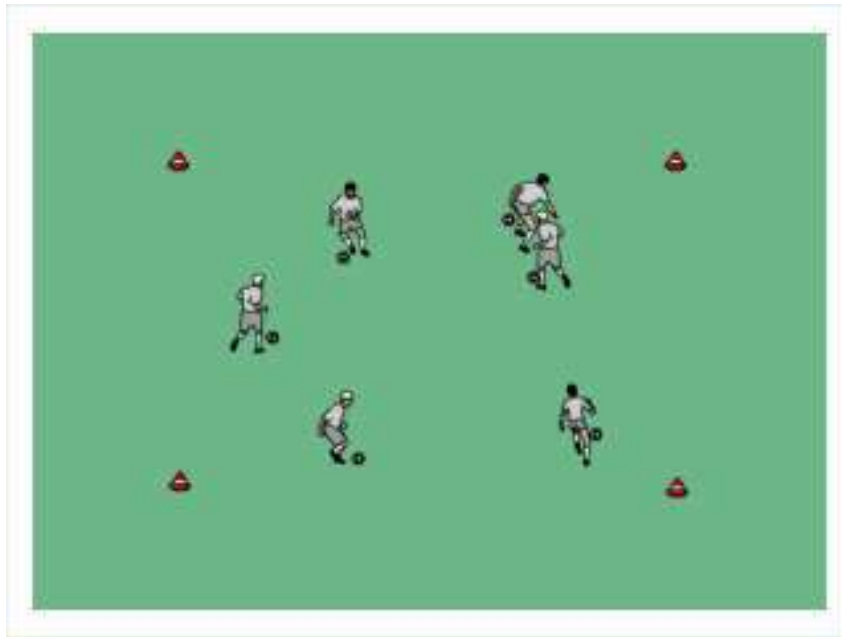
Instruktionspunkter:

- Bollen nära foten
- Titta upp, var uppmärksam
- Stanna boll med sulan

Generella tips & variationer:

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten. Den kan däremot vara väldigt lång!
- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- Jobba med synintryck... Ta bort att räkna till 3, spelarna ropar "Domarn hur långt är det kvar" tränaren lyfter upp en arm i luften då kan spelarna börja driva. Domaren kan nu vända sig om när som så det gäller att ha bollen nära foten och titta upp så att man hinner stanna

Champions League



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar :

- Kona upp ett område som leken pågår i
- Varje spelare har varsin boll
- Leken går ut på att skjuta ut kompisarnas bollar ur området
- Om din boll rullar ut ur området är du utslagen
- Man måste vara som mest en halv meter från egen boll
- Man måste hela tiden vara i rörelse

Instruktionspunkter:

- Bollen nära foten
- Titta upp för att se motståndarna
- Täck boll
- Finta och kom ifrån

Generella tips & variationer:

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten. Gärna att man kan göra den mindre allteftersom spelare blir utslagna.
- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- Bra om man kan hitta en variant där man inte blir utslagen...

World Cup



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar :

- Leken kan använda hela planen dock rekommenderas ytan i och precis omkring straffområdet.
- Leken går ut på att spela alla mot alla med en boll. Detta betyder att varje spelare är ett landslag t.ex. Johan = Brasilien, Janne = Argentina o.s.v.
- Man går vidare till nästa omgång genom att göra mål. När man gjort mål får man vänta till nästa omgång. De andra spelarna fortsätter att försöka göra mål och ta sig vidare till nästa omgång.
- När det endast är två kvar så är det en spelare som blir utslagen och är därmed inte med i nästa omgång. Därmed pågår alla omgångar tills det blir final, d.v.s. två spelare kvar som spelar 1vs1 mot mål. För att vinna finalen är det försten till 3 mål.

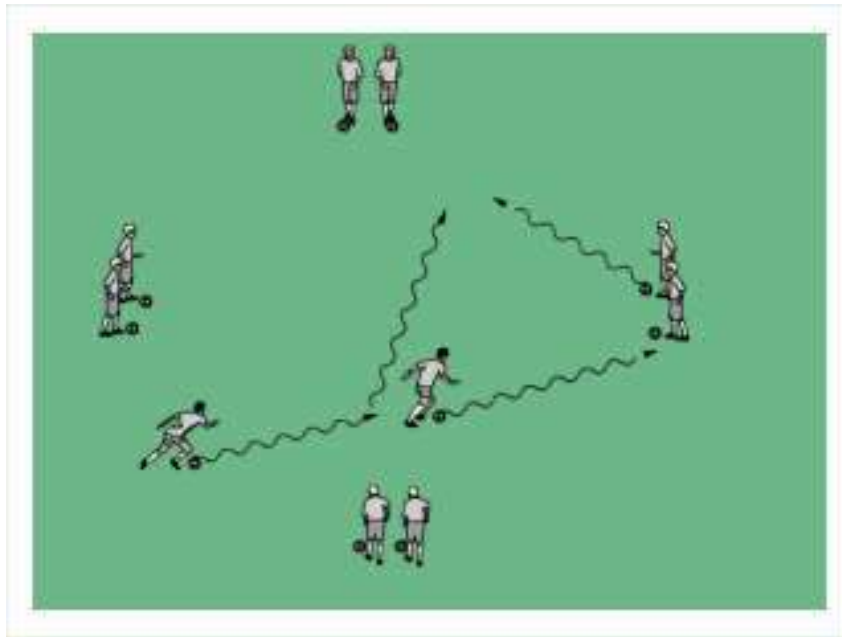
Instruktionspunkter:

- Bollen nära foten
- Titta upp för att se motståndarna
- Våga utmana
- Finta och kom ifrån

Generella tips & variationer:

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten. Gärna att man kan göra den mindre allteftersom spelare blir utslagna.
- Se till att inte vara för många spelare i leken, max 5 spelare + målvakt
- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- Bra om man kan hitta en variant där man inte blir utslagen... Eller om man kan hitta på något annat för de som blir utslagna.

Variant av jage med boll



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar :

- Anpassa ytan efter hur många man är men rekommenderat är max 8 spelare. Då bör ytan vara ca 30*30m
- Spelare står två och två i form av en ring enligt skissen ovan. En spelare jagar och en är över som skall rädda sig genom att ställa sig vid en kompis sida(de som är två och två).
- När man är tre; måste spelaren som inte står bredvid den jagade driva iväg och hitta en ny säker plats, man får inte ställa sig på samma plats som man stod innan.
- Jägaren jagar nu den nya spelaren, om jägaren "kullar" den jagade blir den jagade jägare och tvärtom.

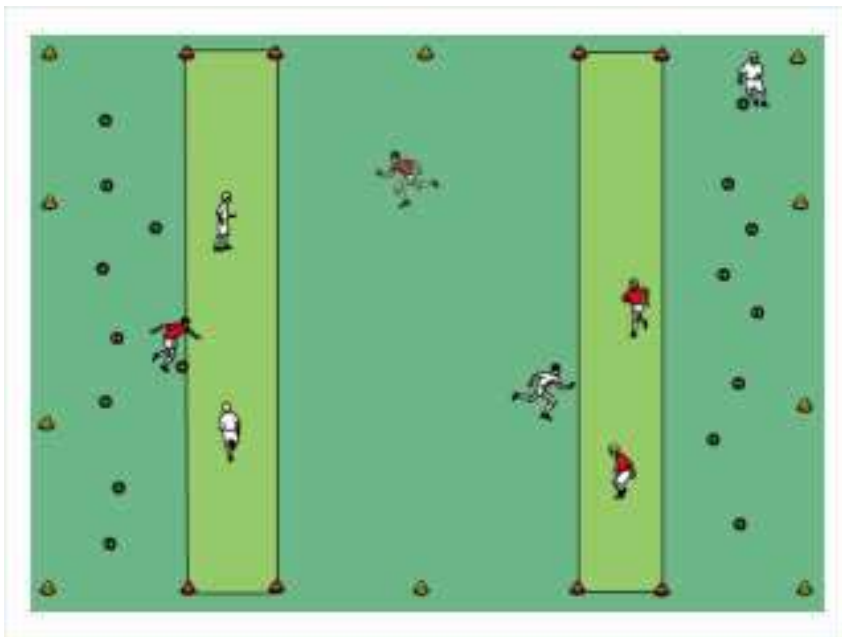
Instruktionspunkter:

- Bollen nära foten
- Titta upp för att se jägaren eller den jagade
- Finta och kom ifrån

Generella tips & variationer:

- Anpassa ytan efter hur många man är. Inte för stor inte för liten.
- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.

Skattjage



Vad: Bollbehandling under lek

Varför: En god bollkontroll är av största vikt att lära sig tidigt

Organisation & Anvisningar :

- Anpassa ytan efter hur många man är
- Spelarna delas upp i två lag
- Målet är att samla så många bollar som möjligt i sin "borg". Man samlar bollarna från motståndarnas "borg".
- Två spelare patrullerar sin egen borg medan resterande spelare jagar bollar. Om spelarna som patrullerar sin borg "kullar" motståndarna måste motståndaren hem till sin "borg" innan han får gå ut på skattjakt igen. Samma gäller om motståndare med boll blir nuddad av spelarna som patrullerar "borgen" fast man får inte ta med bollen till sin egen "borg".
- Man vinner genom att man har fler bollar än motståndarna när tiden är slut

Instruktionspunkter:

- Bollen nära foten
- Titta upp för att se vakterna och se de ytor som blir lediga
- Finta och kom ifrån

Generella tips & variationer:

- Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v.
- Genom att ha fler patrullerande vakter blir det svårare att ta sig igenom deras försvar på dit och hemvägen

Passningsövningar

Passningsövningarna syftar till att göra föreningens spelare tryggare i :

- Passningar (korta, långa, höga, låga, skruvade, raka, chippar, med bredsida, med utsida, med vrist o.s.v.)
- Mottagningar/medtagningar (stillastående, i fart, efter marken, i luften, ifrån sidorna, att flytta bollen på första touchen m.m.)
- Begreppen Spelbar, Spelavstånd, Speldjup och Spelbredd