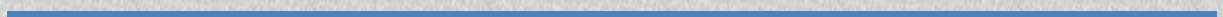




Fotbollsskola

Domsjö IFs Fotbollsskola





Domsjö IF

Fotbollsskolan

ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE

- Kom väl för beredd till varje pass, rätt utrustning, rätt tid.
- Prata med deltagarna, prata högt om det behövs skrik inte.
- Är konsekvent, samma regler för alla.
- Vårda språket, inga svordomar.
- Bryt hellre övningen och ta om istället för att försöka rätta till ett kaos.
- Engagera dig i övningen, visa övningen, låt spelarna prova (låt de göra fel), rätta efter en stund om den inte "flyter" som den ska, när övningen "flyter" på då räknas tiden.
- Försök att inte ha för många övningar per pass, max 3 per 60 min.
- Upprepa hellre en övning flera gånger under veckan istället för att ta en ny varje pass! Hitta en som fungerar i just din grupp.
- Hur skulle din tränare ha gjort i denna situation? Denna fråga kan ge svar på de flesta frågor!
- Undvik köbildning på övningarna, dela hellre upp gruppen i flera mindre.
- Sträva efter att berömma eller prata med alla deltagarna under varje pass.
- Vid smålagsspel , max 3 mot 3 (7 – 8 år) och max 5 mot 5 (9 -12 år). Räkna inte antal mål bara vinnare.
- Prata inte i mobiltelefon under passen, privata samtal m.m. på ledig tid.

Spela mycket, många och komplicerade övningar vinner ingen på!



Domsjö IF

Fotbollsskolan

Fotbollslekar

Fotbollsgolf

Bestäm en bana som man skall gå runt på så få breddsidor, vrist eller utsidor som möjligt. Enskilt eller i lag. "Målet" kan vara en kon ett träd eller något annat objekt i närheten. Variant: Låt deltagarna få bestämma nästa mål.

Stafett

Driv bollen runt en bana och lämna över till nästa, kan både vara en liten yta 10 x 10 m eller en större beroende på gruppens färdigheter och mognad.

Utslagsstafett

Driv bollen i en fyrkant, två lag startar diagonalt mot varandra och skall försöka driva ikapp det andra laget. OBS denna stafett kan ta lång tid innan man "bränt" ut det andra laget. Är även en typ av intervallträning.

Nicka eller fånga

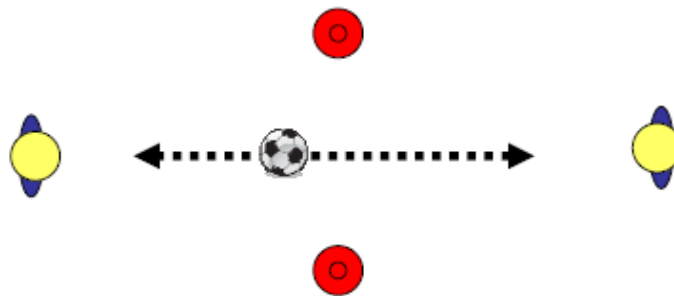
Spelarna står i en ring runt tränaren som kastar bollen lätt i huvudhöjd. I kastögonblicket ropar tränaren nicka eller fånga och spelaren skall då göra tvärtom, d.v.s. fånga bollen om tränaren ropar nicka och vise versa. Gör man fel åker man ut.

Fotbollsskolan

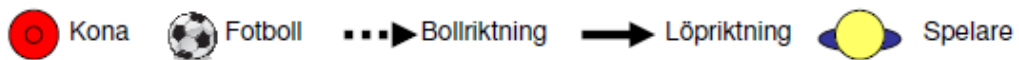
7 – 8 år

Lämplig tid 10 – 15 min

Övning: Passa genom mål



Kommentar: Ta emot och passa eller passa direkt. Man kan tävla genom att räkna antal pass på tid.



Variant: Två på varje sida och när man passat till kompisen vänder man och löper runt en kona 3 – 5 m bort och tillbaka till sitt led.

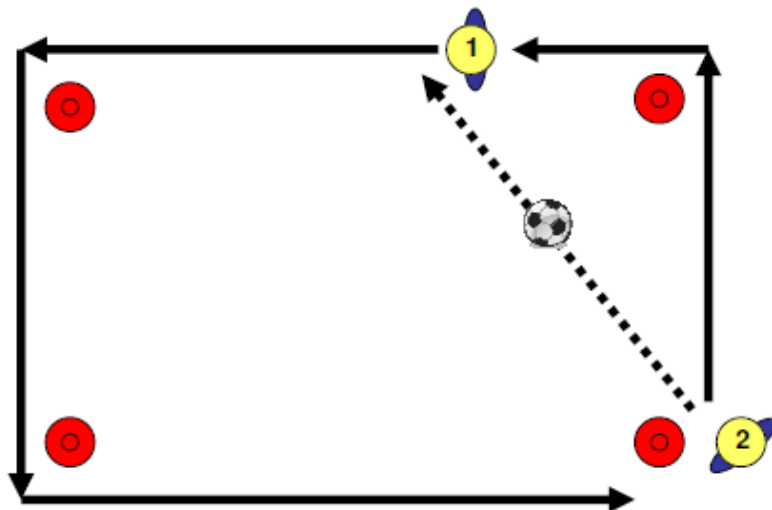
Kan även köras som stafett. Så länge bollen går mellan konerna så är man kvar, om bollen går utanför är man ute.

Fotbollsskolan






7 – 8 år

Lämplig tid 10 – 15 min

Övning: Driva bollen i en fyrkant med passning som start



Kommentar: Spelare 1 börjar springa mot den första konan. När hon rundar konan passar spelare 2 bollen. Spelare 1 driver bollen runt alla konor och spelare 2 börjar springa och får en pass av spelare 3 osv.

 Kona  Fotboll  Bollriktning  Löpriktning  Spelare

Variant: Byt håll efter halva tiden



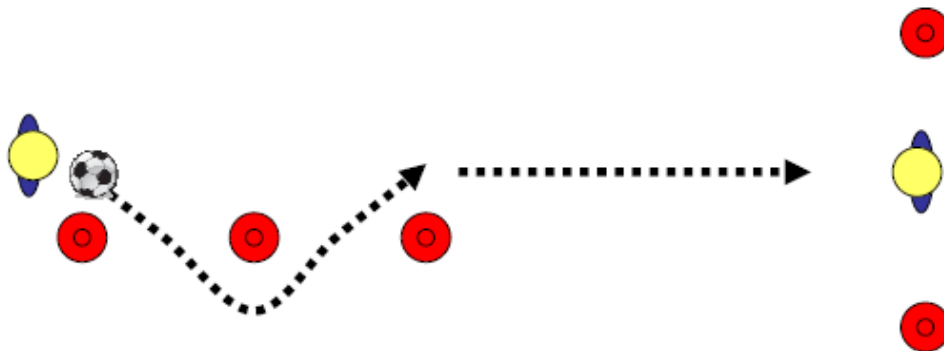
Domsjö IF

Fotbollsskolan

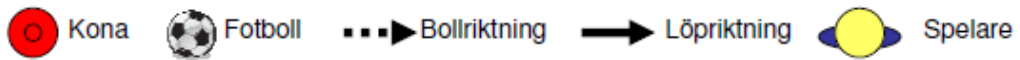
7 – 8 år

Lämplig tid 5 – 10 skott per spelare

Övning: Slalom + skott



Kommentar:



Variant: Ingen målvakt utan koner som man skall skjuta ner (bowling) Två lag mot varandra förs ner med alla koner vinner.



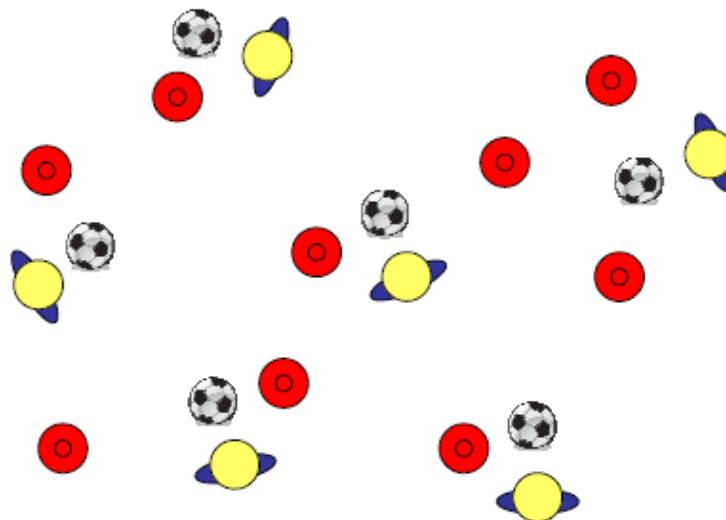
Domsjö IF

Fotbollsskolan

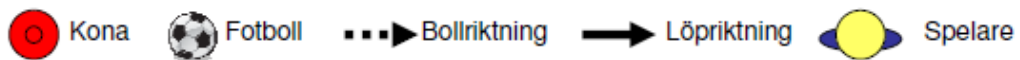
7 – 8 år

Lämplig tid 10 – 15 min

Övning: Korskog



Kommentar: Dribbla runt konerna utan att vidröra dem. Vid signal stanna vid en kon. Kan även användas som hela havet stormar.





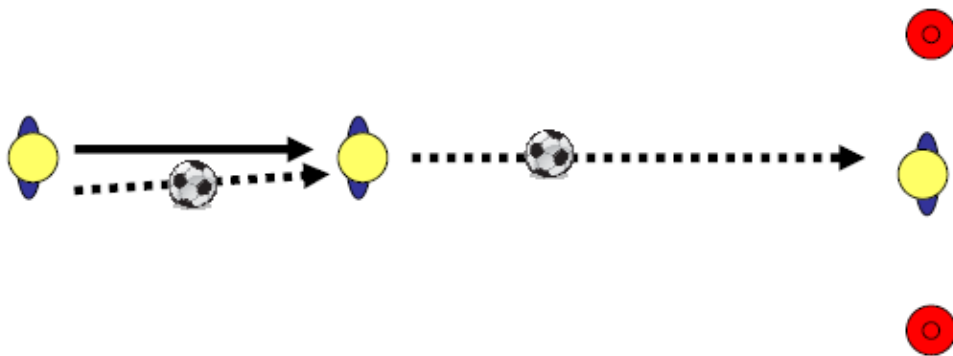
Domsjö IF

Fotbollsskolan

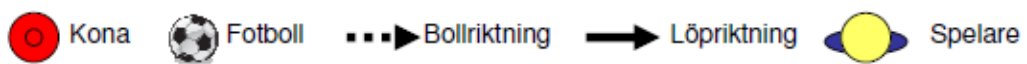
7 – 12 år

Lämplig tid 5 – 10 skott per spelare

Övning: Skott på rullande boll



Kommentar: Spela fram bollen och skjut på rullande boll.





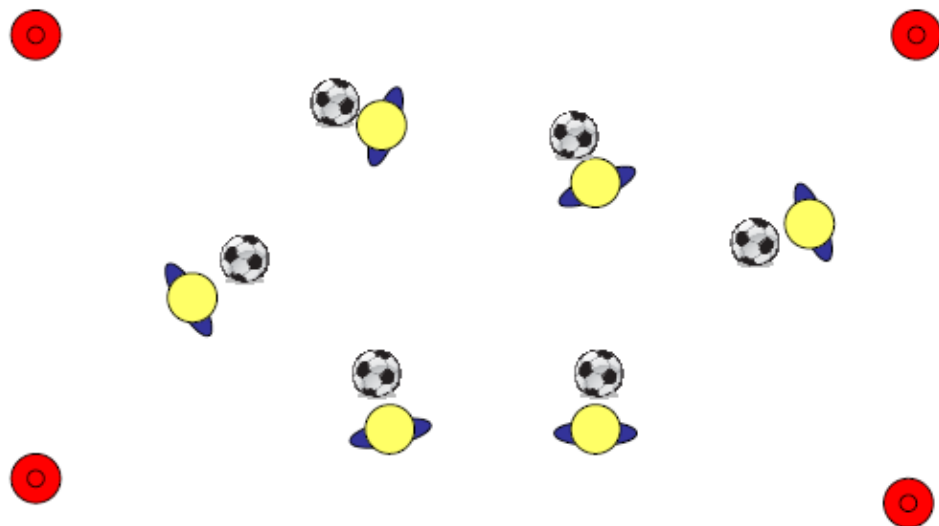
Domsjö IF

Fotbollsskolan

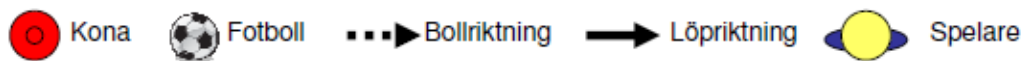
7 – 12 år

Lämplig tid 5 – 10 min

Övning: Täcka bollen



Kommentar: Spelarna driver bollen inom ett begränsat område. Det gäller att täcka sin egen boll och sparka ut kamratemas boll utanför området. Blir ens boll utsparkad hämtar man den och hoppar in igen.





Domsjö IF

Fotbollsskolan

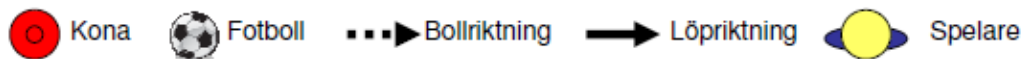
7 – 12 år

Lämplig tid 2 – 3 min

Övning: Täcka bollen



Kommentar: Spelare 1 täcker bollen med armar och kropp. Spelare 2 skall försöka ta bollen från ettan. Byt Uppgift efter ett tag.

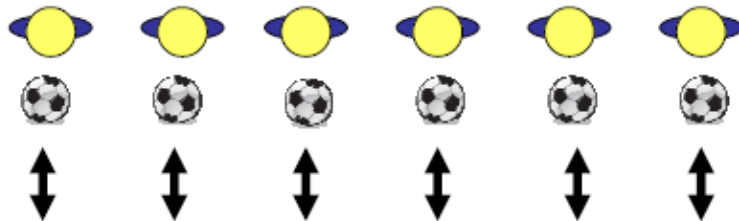


Fotbollsskolan

7 – 12 år

Lämplig tid 10 – 15 min

Övning: Vän med bollen - teknikträning



Kommentar: Driva bollen fram och tillbaka över planen samtidigt som man gör olika varianter på att driva bollen, göra finter och dribbla.

Driva:

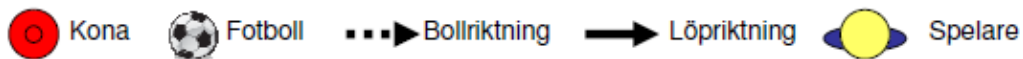
- Vänster och höger fot
- Insida eller utsidan av foten
- Undersidan av foten H/V
- Bakåt med undersidan av foten
- Undersidan kors H/V

Finta:

- Överstegsfint utsida H/V
- Överstegsfint insida H/V
- Skottfint med bollstopp H/V
- Snuffint H/V och V/H

Dribbla:

- Tvåstegsdribbling H/V och V/H
- Skottdribbling med förflyttning H/V
- Passningsdribbling med förflyttning H/V



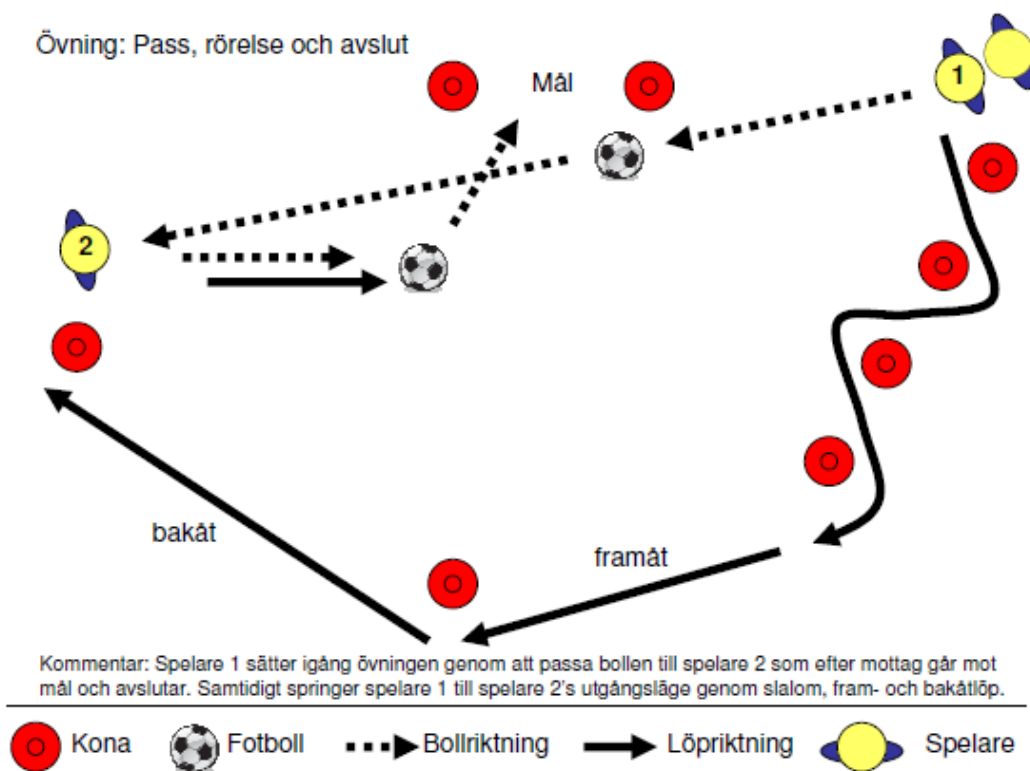


Domsjö IF

Fotbollsskolan

9 – 12 år

Lämplig tid 10 – 15 varv per spelare





Domsjö IF

Fotbollsskolan

9 – 12 år

Lämplig tid 10 – 15 min



Finta/dribbla

Syfte

Mottagning och finta och dribbla.

Organisation

6-8 spelare.

Anvisningar

A passar B, som tar emot och driver mot mötande A, som gör passivt motstånd. B fintar och dribblar förbi och passar C och så vidare.
Byt led.

Instruktionspunkter

- Mottagning.
- Driva boll.
- Finta och dribbla.



Domsjö IF

Fotbollsskolan

9 – 12 år

Lämplig tid 5 – 10 min



2 mot 1 – väggspel

Syfte

Inläring av väggspel.

Organisation

3 spelare.

Anvisningar

A passar B, som vänder och väggspelar med C.
B och C byter plats. Byt även uppgift för A efter en stund.

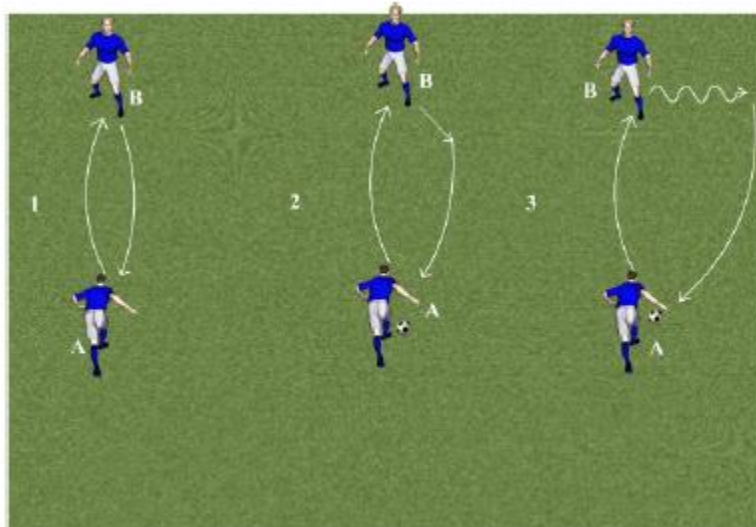
Instruktionspunkter

- Väggspel.

Fotbollsskolan

9 – 12 år

Lämplig tid 10 – 15 min



Insidespassning

Syfte

Passning – insidespassning.

Organisation

Avståndet mellan A och B varieras för att öva olika längd på passen och beroende på skicklighet.

Anvisningar

1. A passar bollen till B med fotens insida. B tar emot och passar bollen på samma sätt tillbaka.

Varianter

1. Direktspel.

2. Flytta bollen i sidled och passa bollen med andra tillslaget.

3. Ta med bollen ut i sidled ca 2 meter och spela bollen i ytterläget – åt båda håll.

Instruktionspunkter

- Insidespassning.

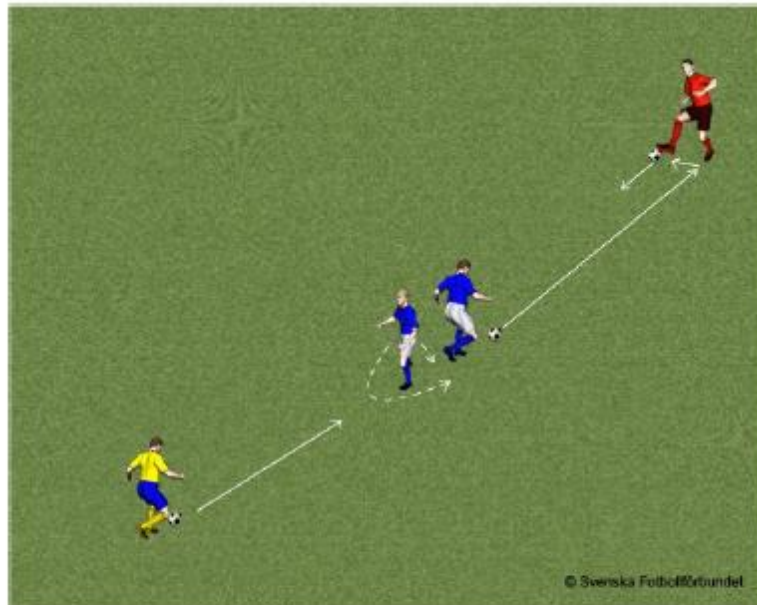


Domsjö IF

Fotbollsskolan

9 – 12 år

Lämplig tid 3 - 5 min



Passning, mottagning/vändning

3 spelare samarbetar. En spelare passar till en kamrat som tar emot, vänder och passar till den tredje spelaren. Denne tar emot och passar tillbaka till mittspelaren och så vidare. Byt uppgifter.

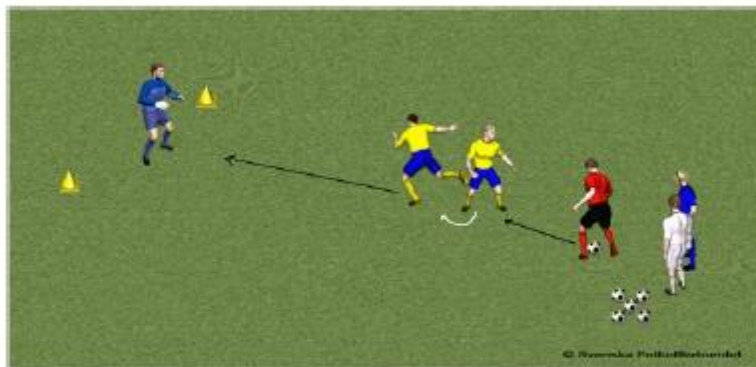


Domsjö IF

Fotbollsskolan

9 - 12 år

Lämplig tid 3 - 5 min



Passning, mottagning/vändning, skott

En spelare passar till en kamrat som tar emot, vänder och skjuter. Byt uppgifter.



Domsjö IF

Fotbollsskolan

11 – 12 år

Lämplig tid 10 – 15 min



Passning-mottagning

Hitta varandra

Samtliga spelare rör sig inom ett begränsat område. Två spelare per boll. Bollen ska passas mellan dessa båda, som försöker att hitta varandra när ingen annan spelare eller boll är i vägen.

Fotbollsskolan

11 – 12 år

Lämplig tid 5 min



Spelträning

Syfte
Spel.

Anvisningar
Två lag med 4-6 spelare i varje samt målvakter.
Spelyta ca 20x30 meter.

Anvisningar
Vilket lag gör flest mål på 3 minuter?
Inga inkast, hörnor etc. Spelar något lag ut bollen startar andra laget målvakt spelet med ny boll.

Instruktionspunkter
- Kom snabbt till avslut.

