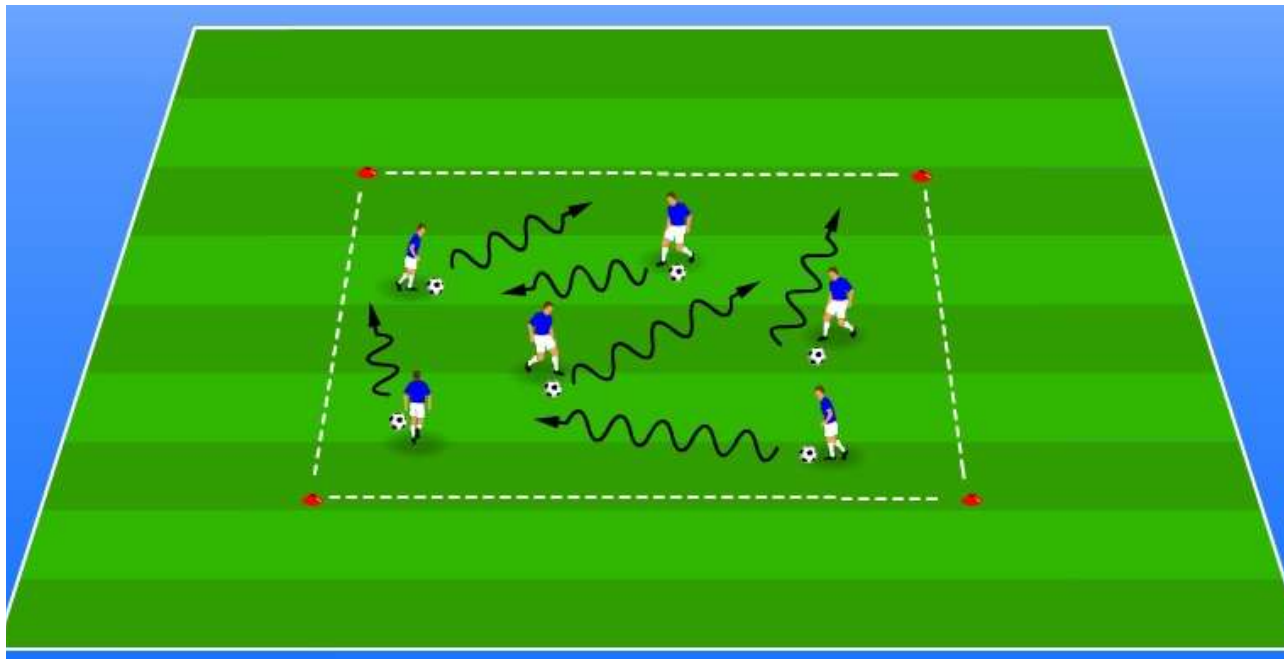


25 Stoppljuset

Syfte: Drivteknik, finter, vändningar, lyfta blicken, lyssna på instruktioner från sina ledare samt att ha roligt



INFÖR ÖVNINGEN

- 1 boll per spelare
- 4 konor
- yta 20x20

Instruktioner

1. I denna övning är det ledaren/ledarna som styr vad spelarna ska göra. Det innebär att ni förklarar vad olika färger och kommandon innebär och sedan får spelarna driva runt i en kvadrat samt lyssna på era instruktioner
2. Anpassa instruktionerna efter hur mycket ni känner att er grupp kommer klara. Om det är 2-3 eller 4 kommandon är upp till er men försök att lägga till ett kommando varje eller varannan gång ni gör övningen

Exempel på kommandon

Grönt = Kör, driv bollen framåt med tempo

Gult = Sakta in, driv bollen i lågt tempo

Rött = Stopp, stanna bollen (tå upp, häl ner) och stå still (med dobbarna på bollen).

Krasch = Stanna bollen och ramla

Sväng höger/vänster (variant utsida, insida fot)

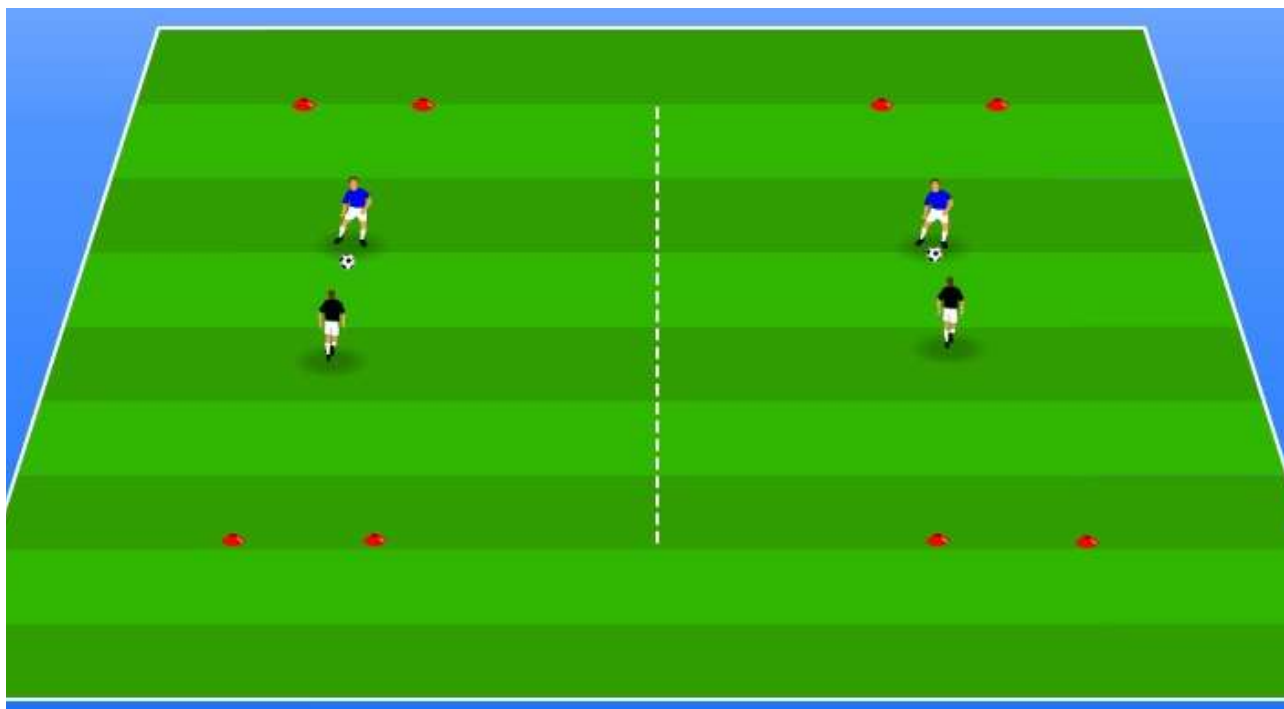
Lila = gör en valfri fint (skottfint, kropps eller översteg exempelvis)

Hjul = Driv bollen runt på stället som ett hjul med insida fot (variant utsida fot)

Vänd bilen = stoppa med dobbarna, dra bollen bakåt och vänd om.

19 Match en mot en

Syfte: Att spelarna ska få träna på försvars samt anfallsspel



INFÖR ÖVNINGEN

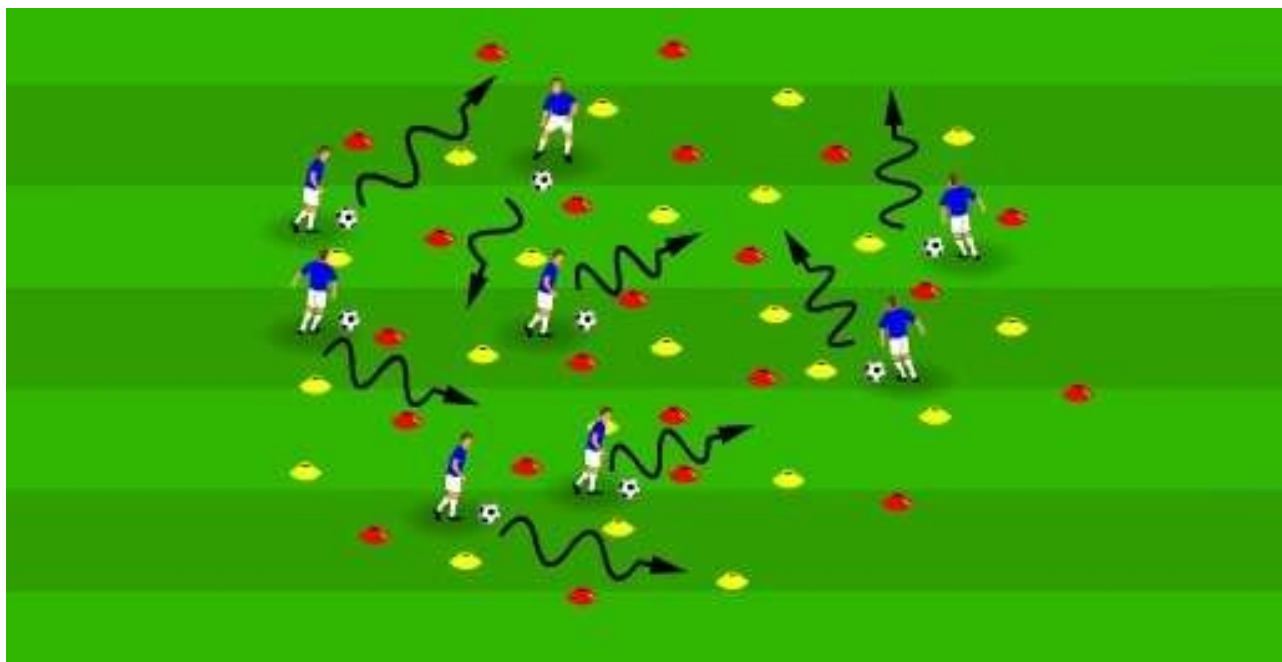
- Ålder 7-9 år
- 1 boll
- tillräckligt med koner för att sätta upp linjer
- 2 konmål per 2 spelare
- Yta 15x10 meter

Instruktioner

1. Fokus på att förstå att man ska göra mål samt vinna tillbaka bollen om man inte har den.
2. Spelarna ska försöka driva bollen och våga springa förbi sin motståndare.
3. Spelarna spelar aktivt i 1-2 minuter och sedan får de vila en kort stund.
4. Det går att utveckla övningen om ni känner att er grupp klarar av det. Detta gör ni genom att ta bort linjen från 1 mot 1 matchen och istället låter de spela 2 mot 2. Detta kommer sätta krav på passningar samt att förstå att de måste försvara 2 mål istället för ett. Se till att nivåindela om ni känner att det behövs vi vill att matcherna ska vara så jämna som möjligt.

6 Kanskog

Syfte: Driva, dribbla, finta och vända



INFÖR ÖVNINGEN

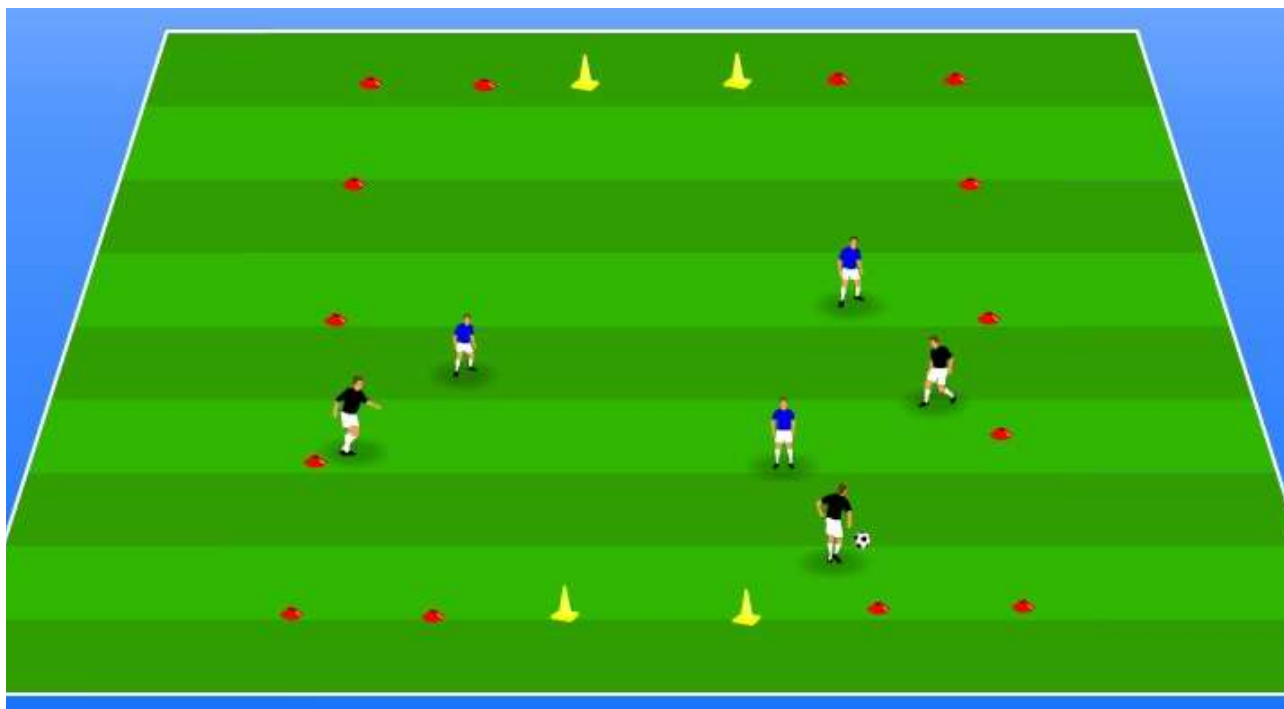
- Ålder 7–9 år
- Ytan varieras beroende på antalet spelare.
- alla spelare med boll.
- 20-30 koner i ett par olika färger

Instruktioner

1. På tränarens kommando skall alla utföra ett bestämt moment.ex:
Driv endast med höger eller vänster fot.
ex: Sök upp en kon och gör en specifik vändning (insida, utsida, cruyff & sulvändning).
ex: Sök upp en kon och gör en specifik fint (skottfint, översteg eller kropps fint).
2. Övningen går att variera ytterligare genom att endast hälften av spelarna har boll.
3. Spelaren med boll gör en överlämning till valfri spelare som inte har boll.
4. Går även ifall ni har koner i olika färger att be spelarna söka upp en färg och stanna bollen.
5. Fokus på drivningskvalitet, om det är tätt mellan konerna – använd många tillslag på bollen för att ha den under kontroll. Om det är långt mellan konerna – använd färre och ”längre” tillslag för att få upp farten.
6. Försök att få upp blicken så mycket som möjligt samt se till att bollen aldrig befinner sig under kroppen.

20 Match tre mot tre

Syfte: Speluppfattning, rörelse utan boll & hög intensitet



INFÖR ÖVNINGEN

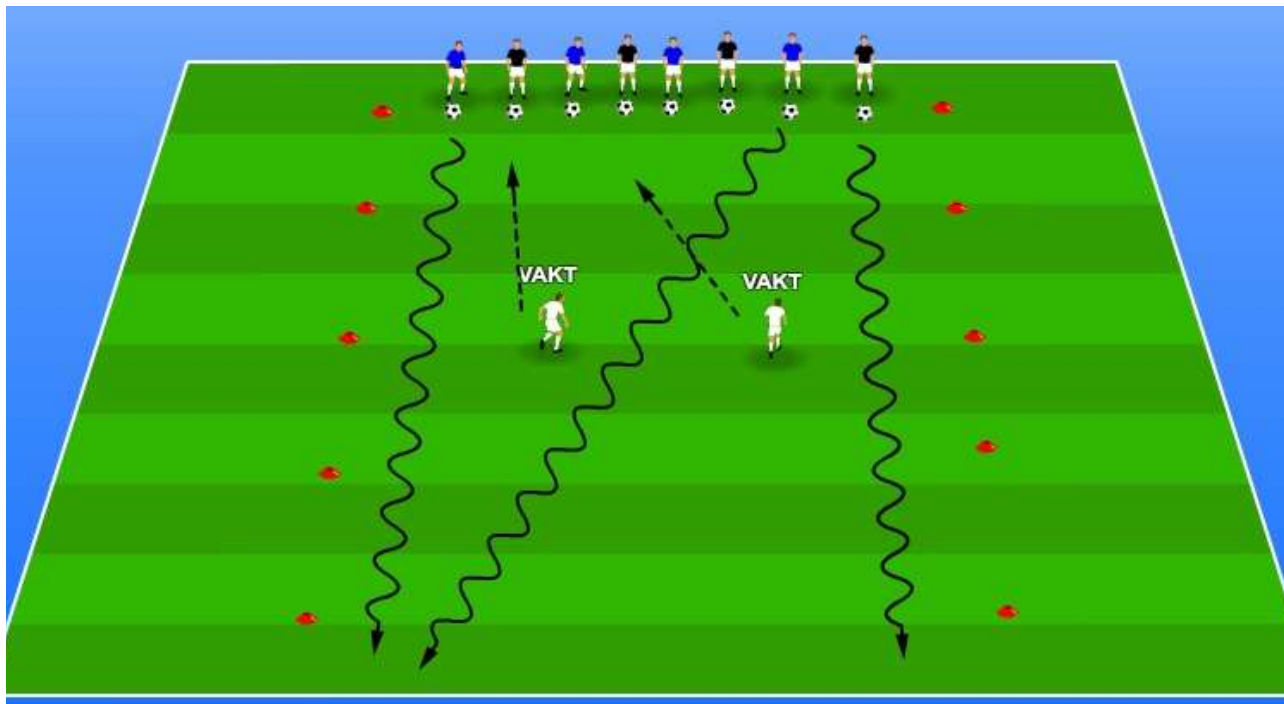
- Ålder 7-9 år
- yta 15x10
- 6 spelare
- 1 boll

Instruktioner

1. Korta matcher ca 2 minuter sen får spelarna vila i 30-60 sekunder
2. Se till att uppmuntra samtliga spelare.
3. Nivåindela så att det blir jämna matcher.
4. Kör utan avbytare och många planer så att alla får spela lika mycket.
5. Ni ledare kan också introducera mål i denna övningen om ni vill för då får ni in målvaktsspel i övningen också.
6. Behöver inte vara så mycket instruktioner utan lär de att lösa situationer själva och pusha de mest.

28 Kinesiska muren

Syfte: Driva, dribbla och finta samt ha kul



INFÖR ÖVNINGEN

- Yta 30 x 20 (anpassa storleken efter antal spelare).
- Fritt antal spelare med varsin boll.
- 2 vakter på muren (zon på ca 10 m)

Instruktioner

1. Alla spelare med boll börjar bakom kortlinjen
2. 2 spelare är vakter. De ska försöka ta bollen av bollhållarna
3. Spelarna ska genom att driva, dribbla och finta, ta sig förbi vakterna, eller "muren", och över till andra sidan.
4. Förlorar man bollen blir man själv vakt.
5. Vakterna får inte försöka vinna boll i ytterzonerna.
6. Sista spelaren kvar med boll vinner.