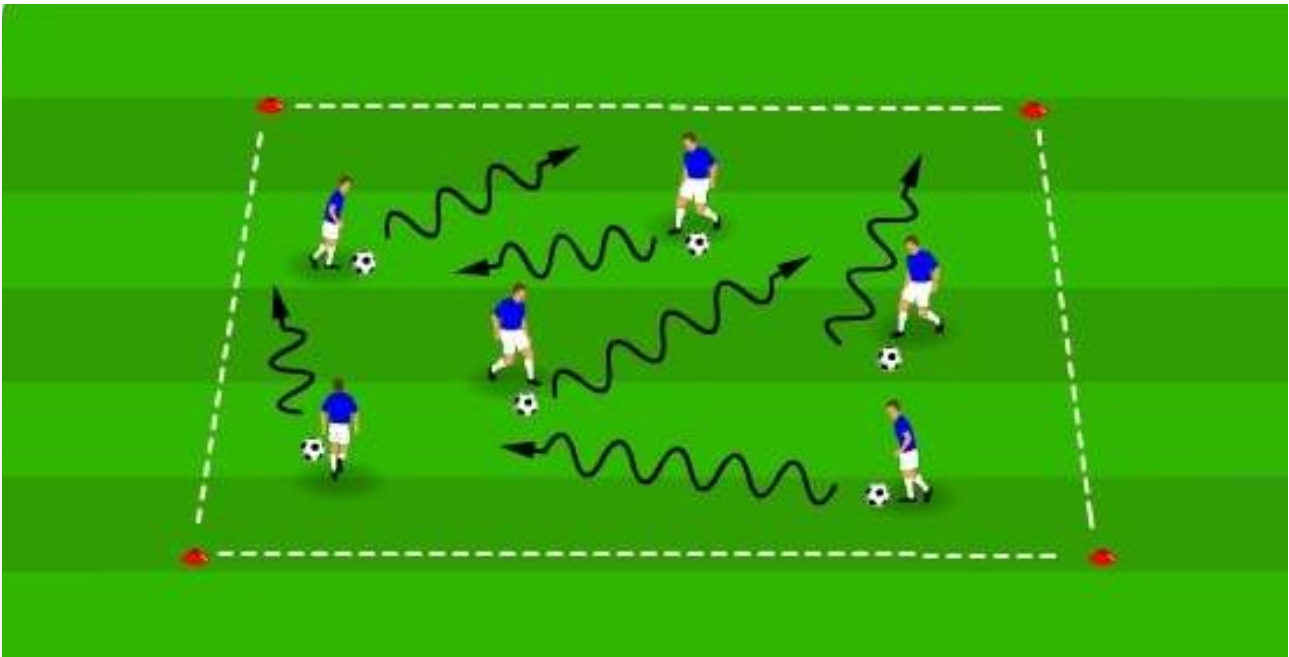


1 Alla inne

Syfte Driva, finta och dribbla, vända och få upp blicken.



INFÖR ÖVNINGEN

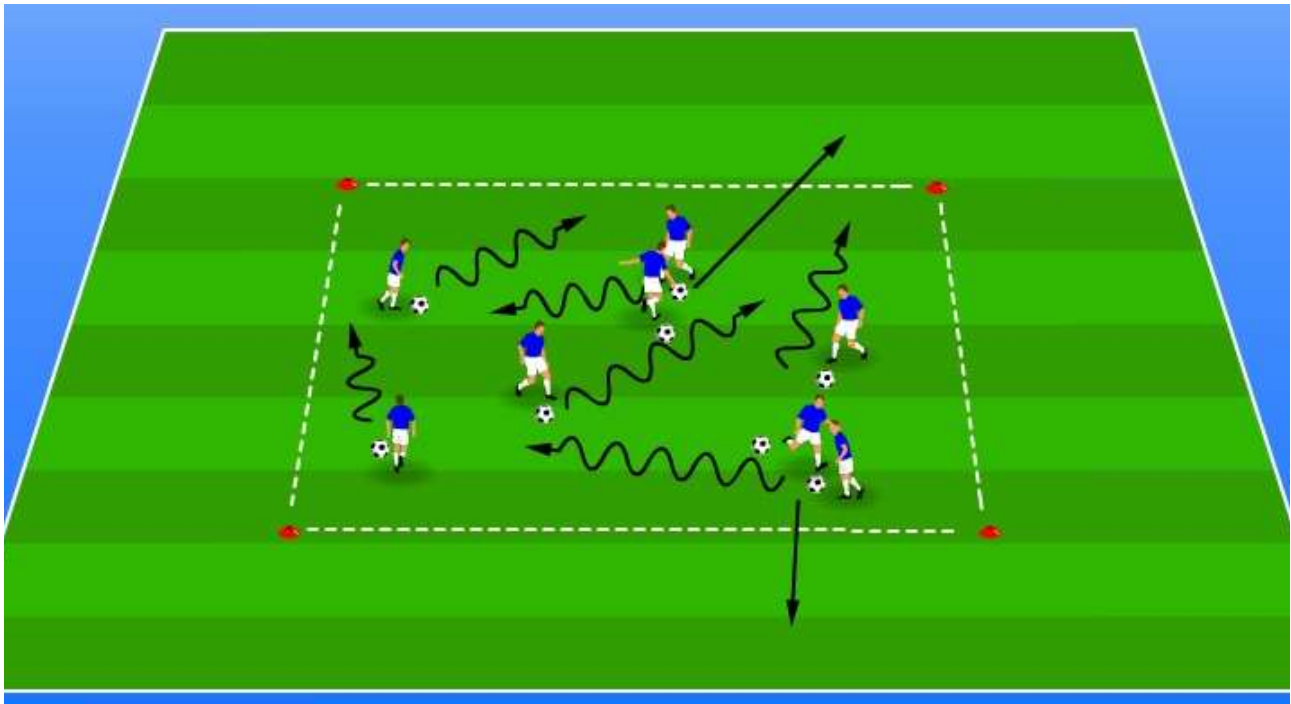
- Ålder 7–9 år
- Antal koner 4 st
- Yta varierar beroende på antal spelare. (ca 20x20)
- Alla spelare med boll.

Instruktioner

1. Alla spelare driver boll inne i ytan och utmanar, fintar och dribblar samt vänder fritt
2. Försök att få upp blicken så mycket som möjligt.
3. Använd båda fötterna och driv så ofta som möjligt med vristen/utsidan av foten.
4. Se till att bollen aldrig befinner sig under kroppen.
5. Kvalitet i vändningar, finter och dribblingar uppnår vi genom att till en början göra det långsamt. Viktigt att alltid ha kontroll på bollen alltså får det inte gå för fort.
6. Denna övning sätter krav på ledarna då ni styr vilket moment som ska utföras. Spelarna utför det moment som tränaren anger.
7. På tränarens kommando skall nämligen alla utföra ett bestämt moment, t ex en vändning.
8. Tränaren bestämmer ex att när 1 ropas ut ska alla spelare göra t ex en insidesvändning, 2 kan innebära en överstegsfint och på 3 ska alla sätta sig på bollen. Kan varieras oändligt mycket. Det behöver inte heller vara siffror, kan lika gärna vara ett fotbollslag eller kända spelare.

22 VM

Syfte: Bollbehandling, driva och täcka boll samt ha kul.



INFÖR ÖVNINGEN

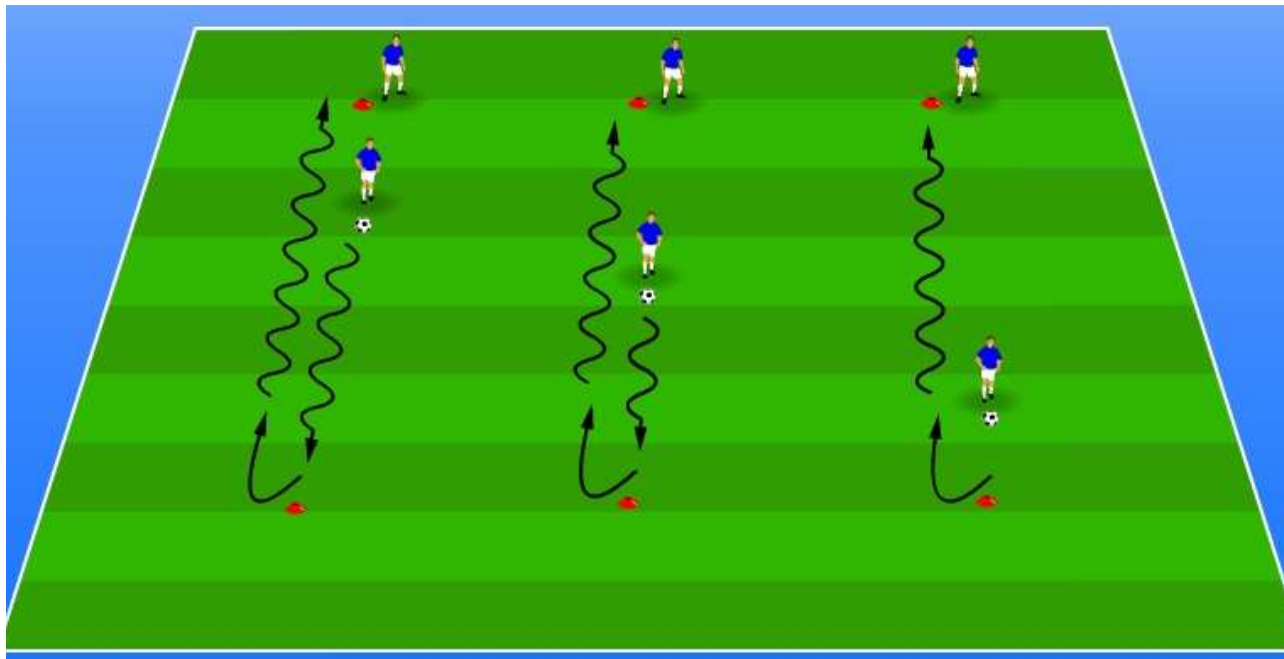
- Storleken på ytan anpassas efter antalet spelare (runt 20x20 för 15 spelare)
- 1 boll per spelare.

Instruktioner

1. Alla spelare väljer varsitt landslag
2. Alla spelare har varsin boll och på tränarens signal ska de börja driva runt i ytan.
3. Tävlingen går ut på att spelarna ska ha koll på sin egen boll samtidigt som de ska sparka ut sina kompisars bollar ur ytan.
4. Om man tappar ut bollen ur ytan ställer man sig med tränaren och exempelvis jonglerar till så mycket man kan komma upp i (aktiv vila).
5. Den som är sist kvar med bollen i ytan vinner.
6. Driv så ofta som möjligt med vristen/utsidan av foten.
7. Titta upp från bollen för att se var motståndarna befinner sig.
8. Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen.
9. Täck bollen och när en motståndare försöker ta bollen – se till att skydda bollen

7 Vän med bollen

Syfte: Drivteknik, medtagningar, vändningar, finter & lyfta blicken



INFÖR ÖVNINGEN

- Ålder 7–9 år
- Yta ca 15–20 m mellan konerna.
- 2 spelare delar på en boll (Nivåindela)
- 2 koner per 2 spelare

Instruktioner

En spelare i taget driver och vänder innan konen.

Se till att spelarna driver bollen med båda fötterna och att flera olika variationer används exempel på olika sätt:

1. Driv bollen med utsidan av foten.
2. Driv bollen med insidan av foten.
3. Driv bollen med varannan ut och insida.
4. Driv bollen med 2 gånger insida och 2 gånger utsida.
5. Driv bollen med sulorna sidledes.
6. Driv bollen med sulorna framlänges
här använder vi båda fötterna.
7. Driv bollen med sulorna baklänges
här använder vi båda fötterna.
8. Driv bollen genom att göra tvåfotare.

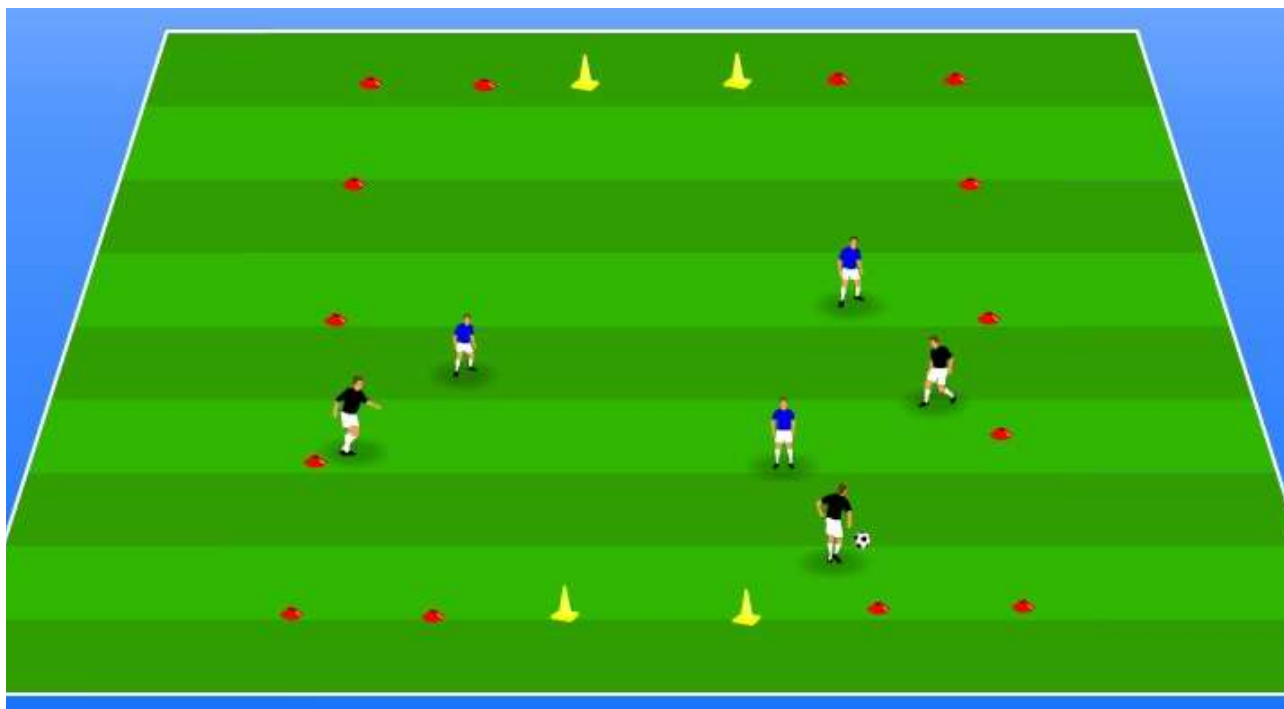
Efter vändningen utför spelaren samma moment på vägen tillbaka och gör sedan en överlämning till nästa spelare.

Tänk på att fokusera på max två vändningar per träningspass.

Men se till att under en längre period ha jobbat med alla de fyra vanligaste, dvs utsides-, insides-, sul- samt Cruyff.

20 Match tre mot tre

Syfte: Speluppfattning, rörelse utan boll & hög intensitet



INFÖR ÖVNINGEN

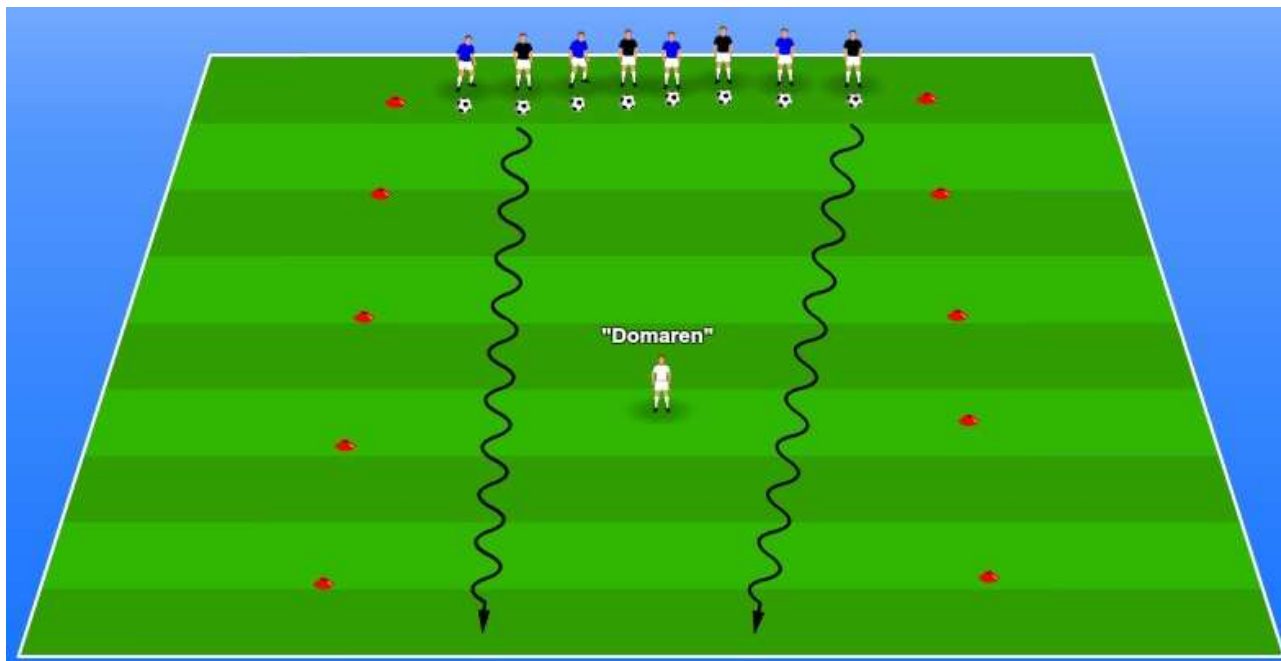
- Ålder 7-9 år
- yta 15x10
- 6 spelare
- 1 boll

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.

23 » Domaren hur långt är det kvar

Syfte: Bollbehandling, driva samt ha kul



INFÖR ÖVNINGEN

- Längd på ytan ca 20-30 m. Bredden anpassas efter antalet spelare.
- En boll per spelare.
- 8-12 koner för att avgränsa ytan

Instruktioner

1. En av ledarna är domare och placeras på en linje med ryggen mot resterande spelare.
2. Alla spelare har varsin boll och står placerade på motsatt linje.
3. Spelarna med boll frågar "Domaren, hur långt är det kvar?". Domaren svarar då en tid mellan 1-5 minuter eller övertid.
4. Säger domaren exempelvis två minuter räknar hen till två sekunder och vänder sig sedan snabbt om mot spelarna.
5. Samtidigt ska spelarna försöka driva bollen över till sidan där domaren står medan hen räknar. När domaren vänder sig om måste spelarna stå helt stilla med foten på bollen.
6. Om man inte lyckats med det får man börja om från början. Den spelare som först stannar sin boll på linjen vinner och får vara domare om de vill i nästa omgång.
7. Säger domaren "övertid" ska alla spelare låtsas att de är jättetrötta och har kramp.
8. Se till att spelarna anpassar farten efter hur många minuter man har på sig.
9. Driv med bollen nära foten när det går långsamt och längre fram ju mer tid man har på sig.
10. Driv alltid med vristen/utsidan av foten
11. Se till att bollen aldrig hamnar under kroppen