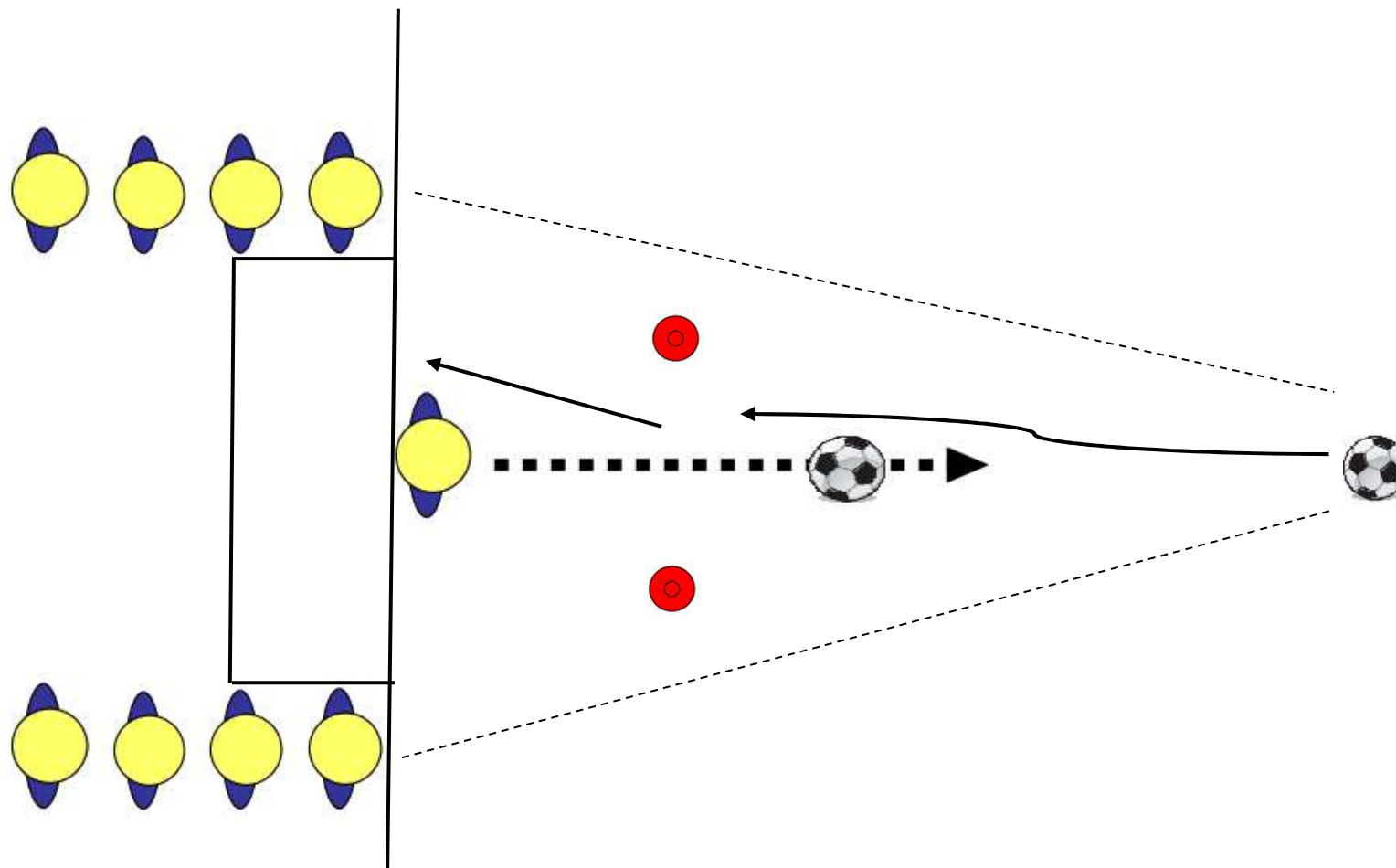




*Storrreta IK*

# "FÖRSTA PARET UT"

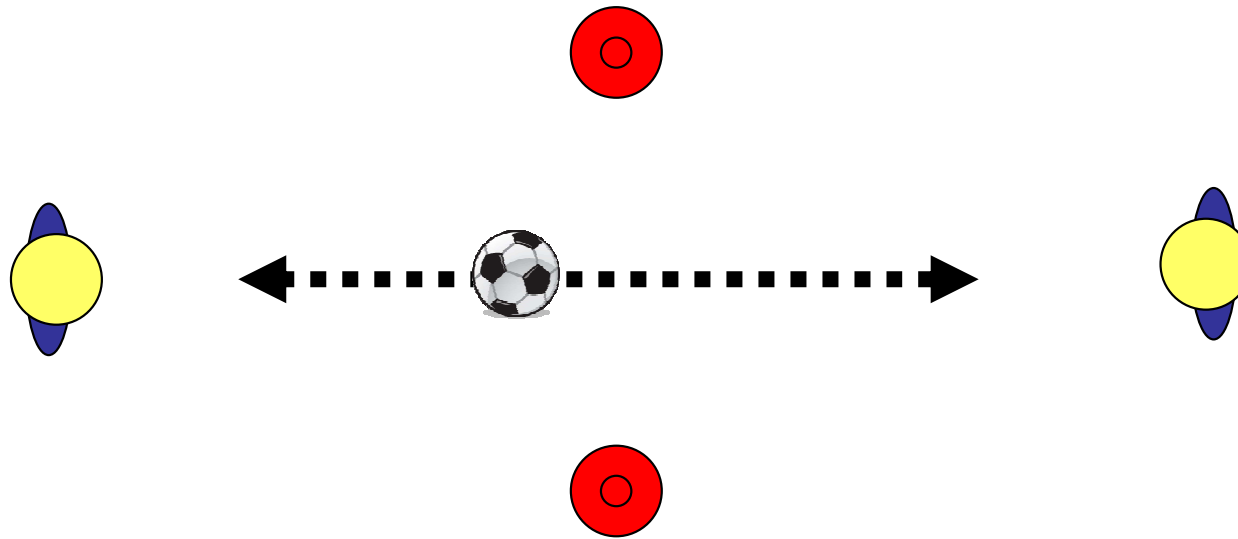


TRÄNARE ROPAR UT ANTALET SPELARE SOM SKA SPRINGA UT OCH TA BOLLEN OCH FÖRSÖKA SKJUTA MÅL. DEN / DE SOM INTE FÖRST FICK BOLLEN SKA FÖRSÖKA TA BOLLEN FRÅN DE ANDRA.

Variera antalet spelare som springer ut

 Kona     Fotboll     Bollriktning     Löpriktning     Spelare

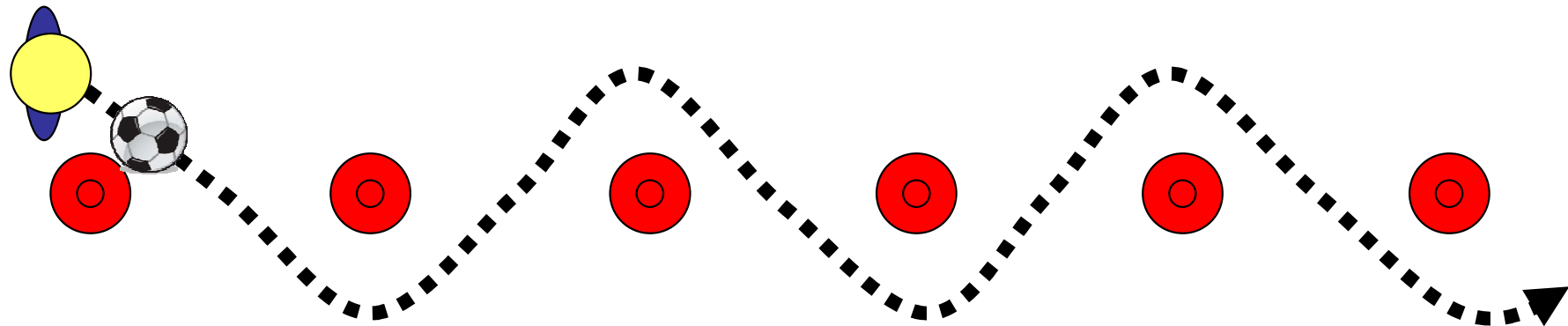
# Övning: Passa genom mål



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



# Övning: Driva bollen i en slalombana



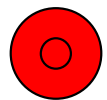
Kommentar: Träna insida/utsida och/eller höger/vänster fot.



# Övning: Driva bollen i en fyrkant



Kommentar: Driv bollen framåt eller bakåt. Använd insida, utsida av foten och höger, vänster fot.



Kona



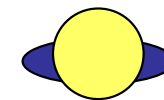
Fotboll



Bollriktning

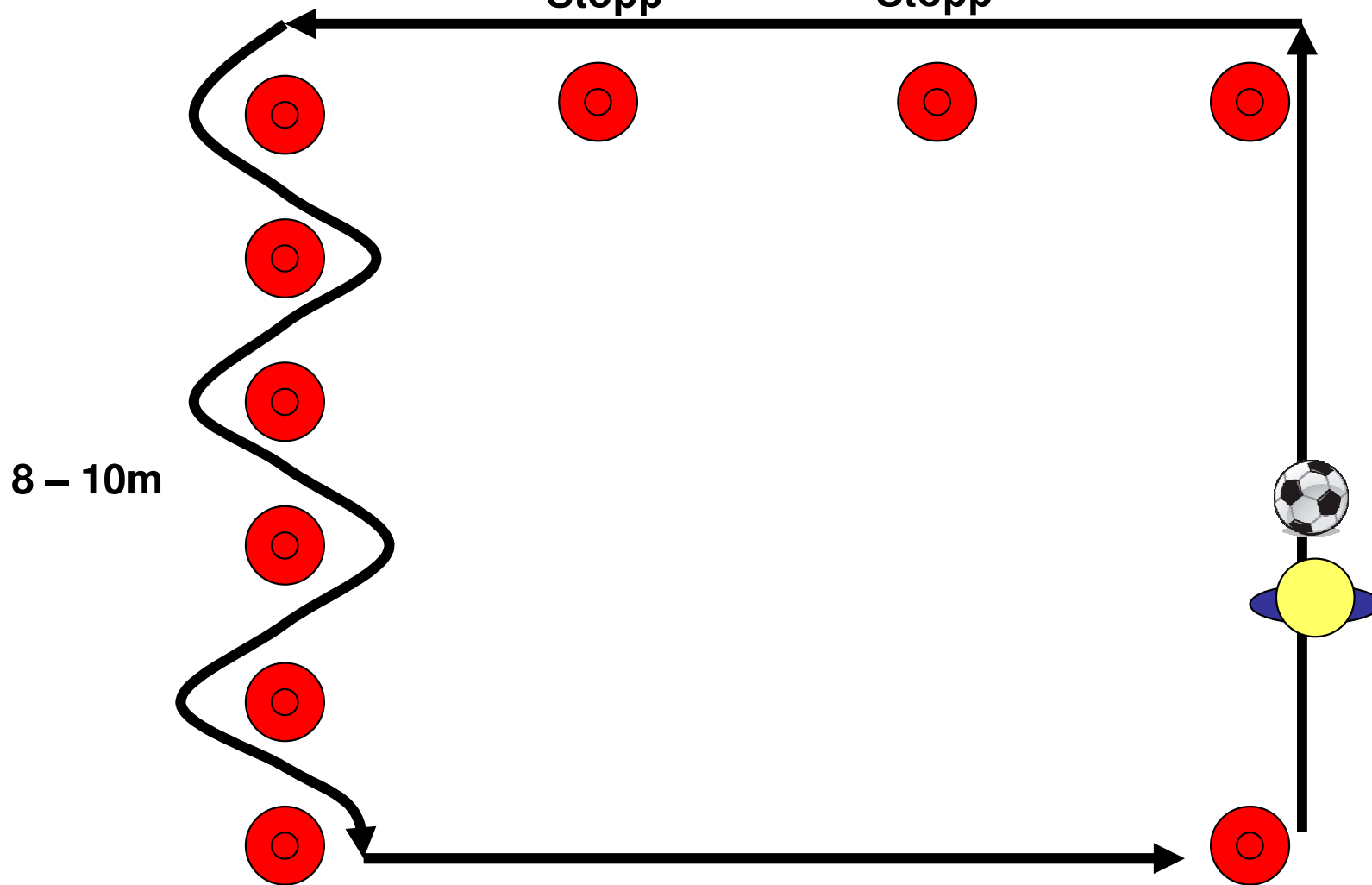


Löpriktning



Spelare

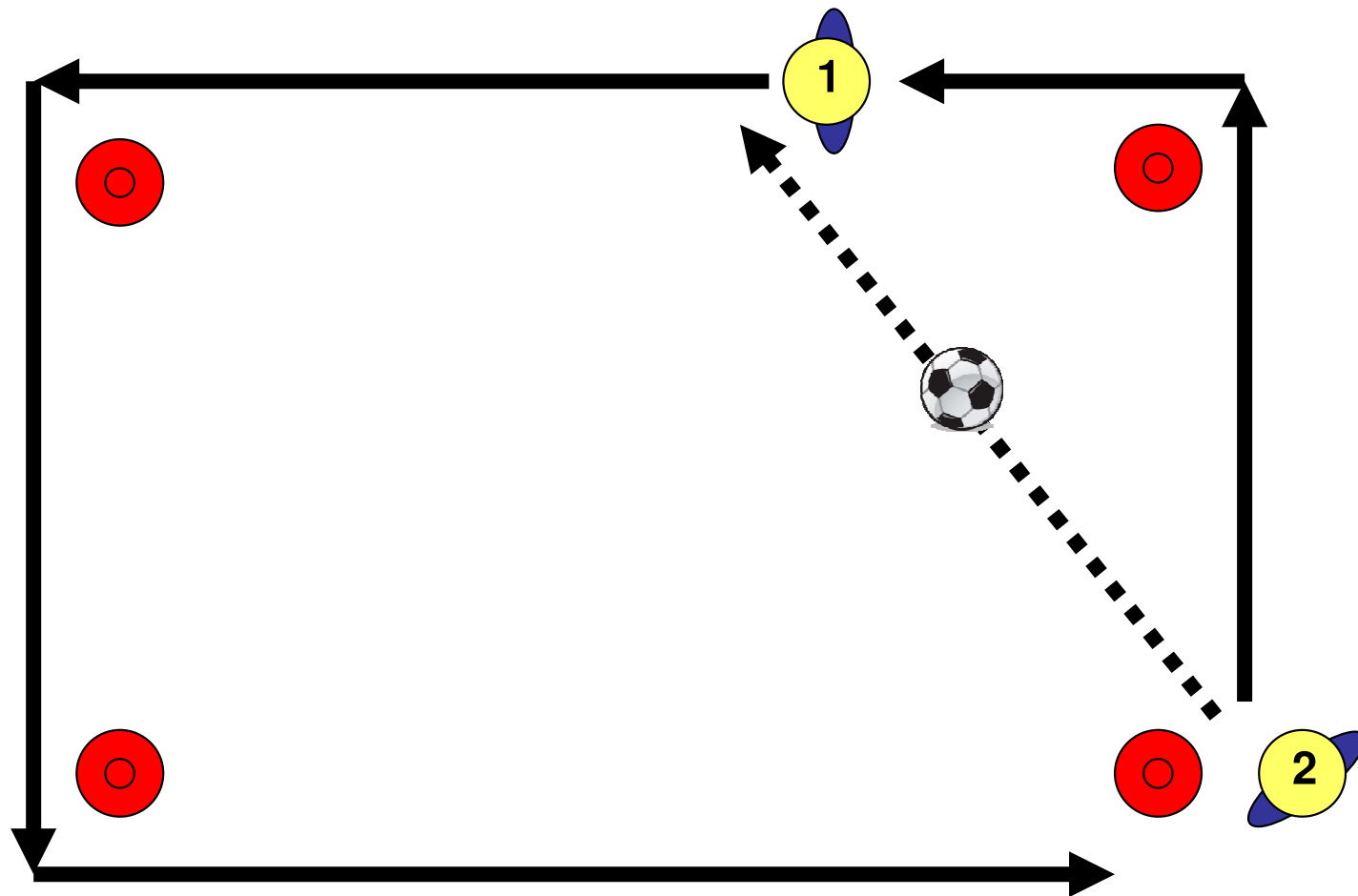
# Övning: Teknik kvadrat



Kommentar: Lägg upp en sorts övning per sida tex: slalom, stopp vid kon, backa med boll, driva på olika sätt, göra olika finter mm

- 
-  Kona
  -  Fotboll
  -  Bollriktning
  -  Löpriktning
  -  Spelare

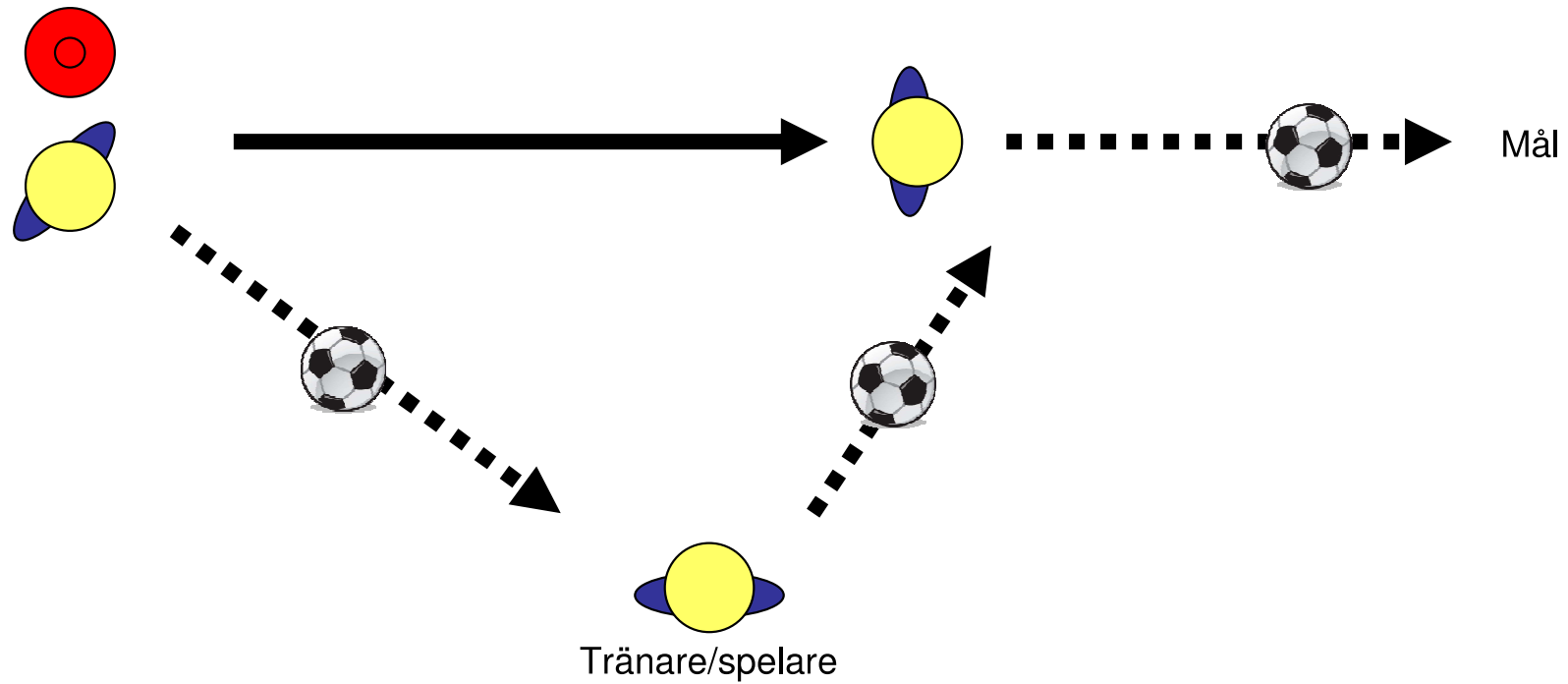
Övning: Driva bollen i en fyrkant med passning som start



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.



# Övning: Pass med skott

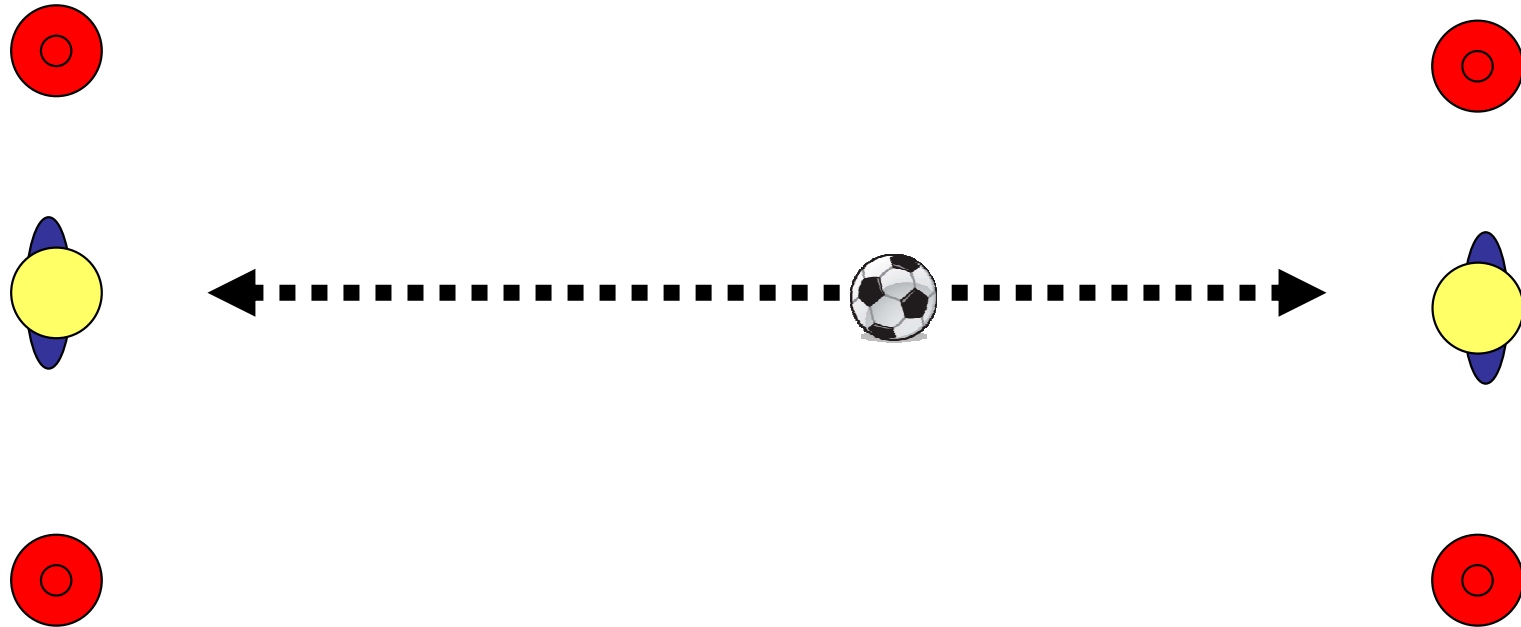


Kommentar:





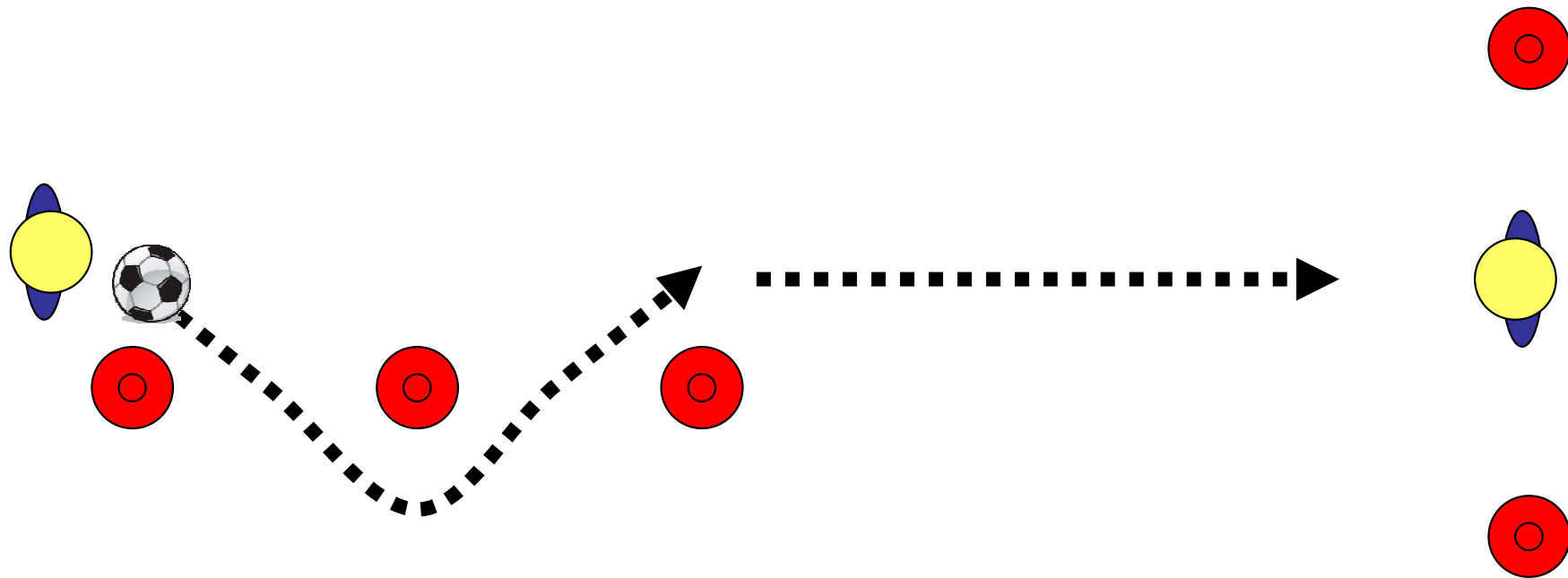
# Övning: Skott på mål



Kommentar: Spelarna skall göra mål på varann. Anpassa avstånd och mål efter barnens skjutförmåga.



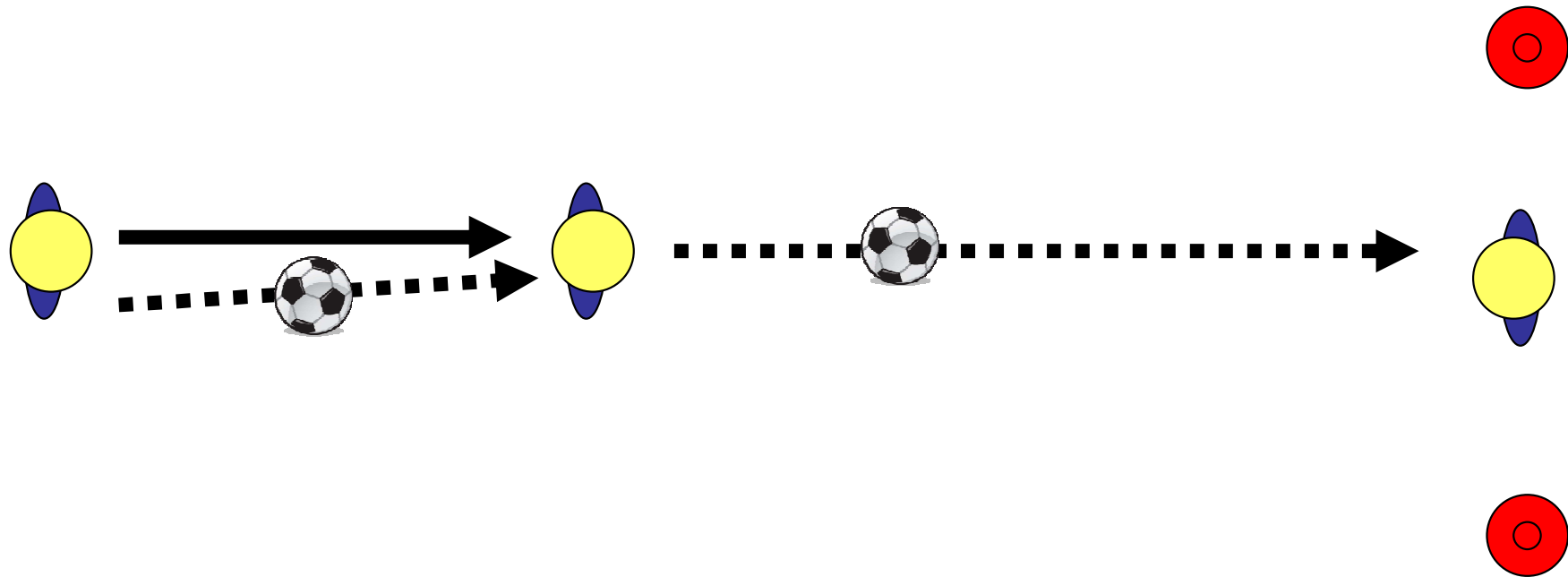
# Övning: Slalom + skott



Kommentar:



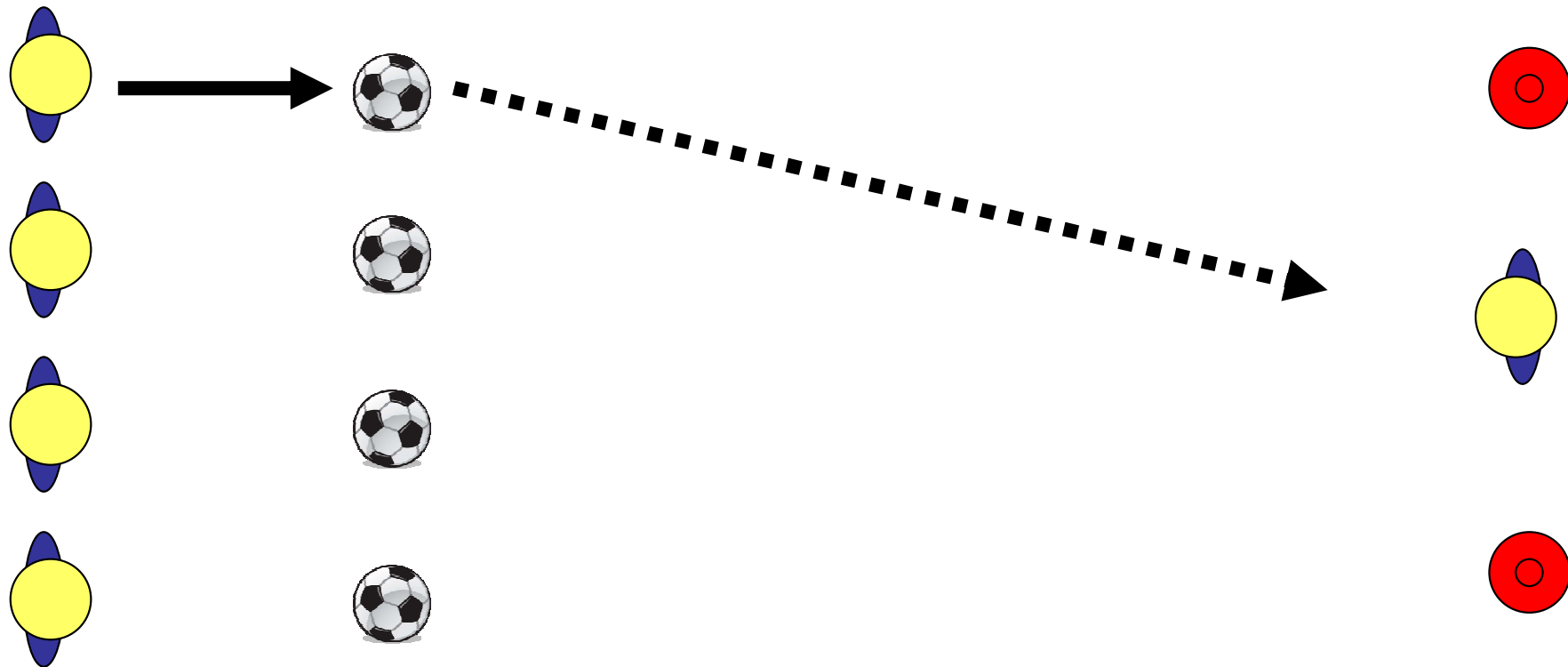
# Övning: Skott på rullande boll



Kommentar: Spela fram bollen och skjut på rullande boll.



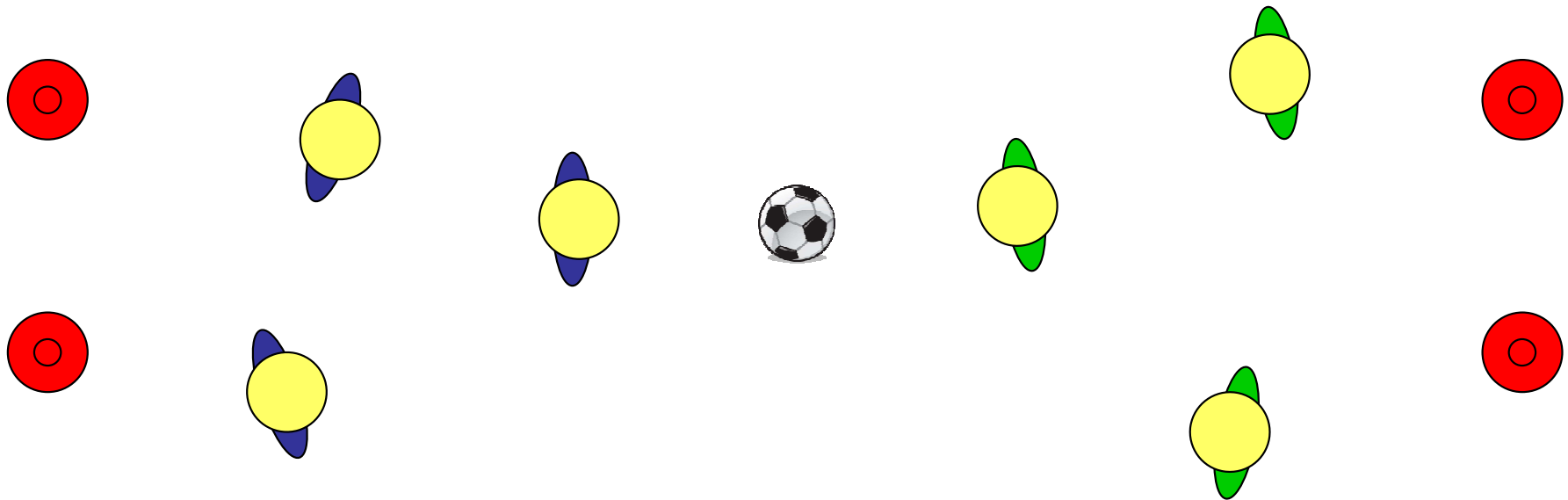
# Övning: Skott på liggande boll



Kommentar: Alla lägger upp sin boll på samma linje. Sedan skjuter man efter varann.



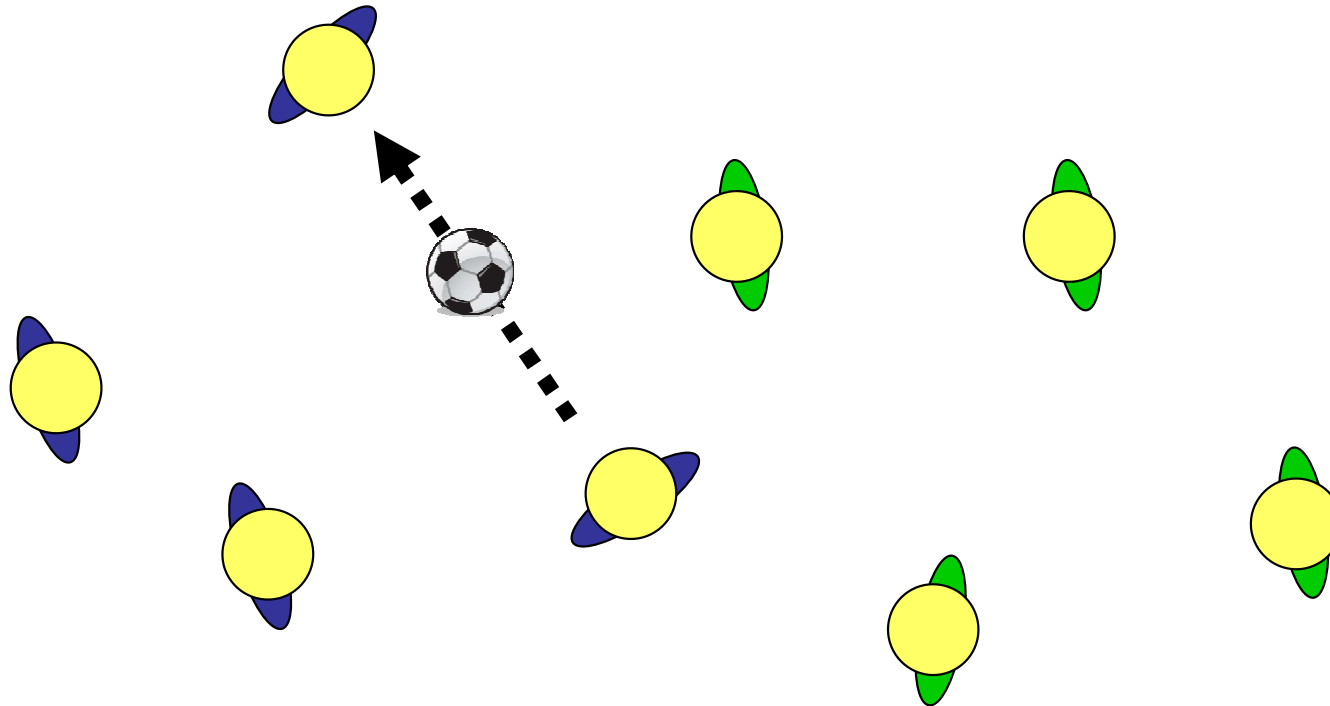
# Övning: Spelträning



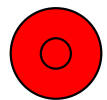
Kommentar: Tre mot tre eller max fyra mot fyra så att alla blir delaktiga i spelet.



# Övning: Spelträning utan mål med fokus på passning



Kommentar: Tre mot tre eller max fyra mot fyra så att alla blir delaktiga i spelet. Mål/poäng får lagen genom antal genomförda pass inom laget. Räkna totalt antal pass eller flest antal pass i rad utan brytning.



Kona



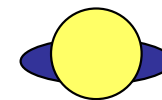
Fotboll



Bollriktning

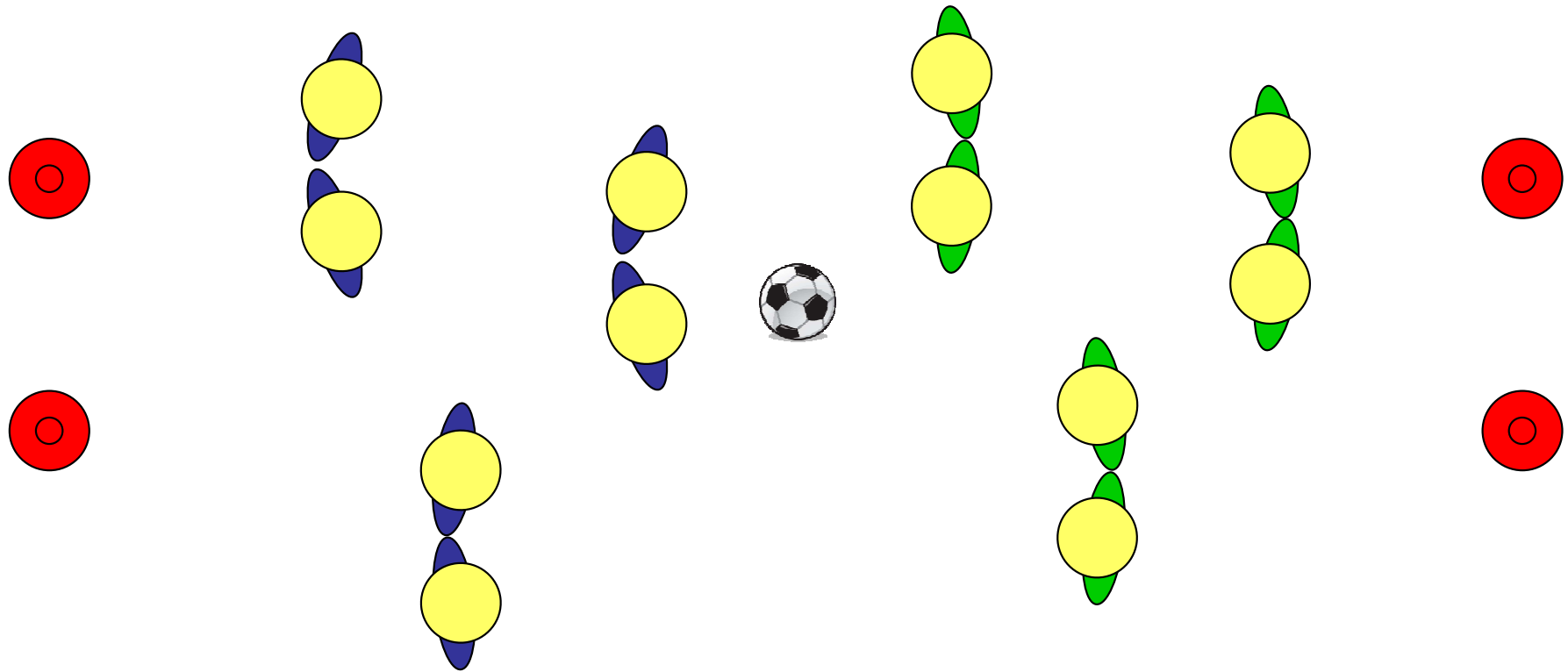


Löpriktning

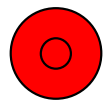


Spelare

# Övning: Parboll



Kommentar: Två lag spelar mot varandra mot två mål. Spelarna ska hålla varandra i händerna två och två under spelet.



Kona



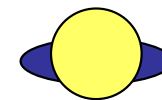
Fotboll



Bollriktning

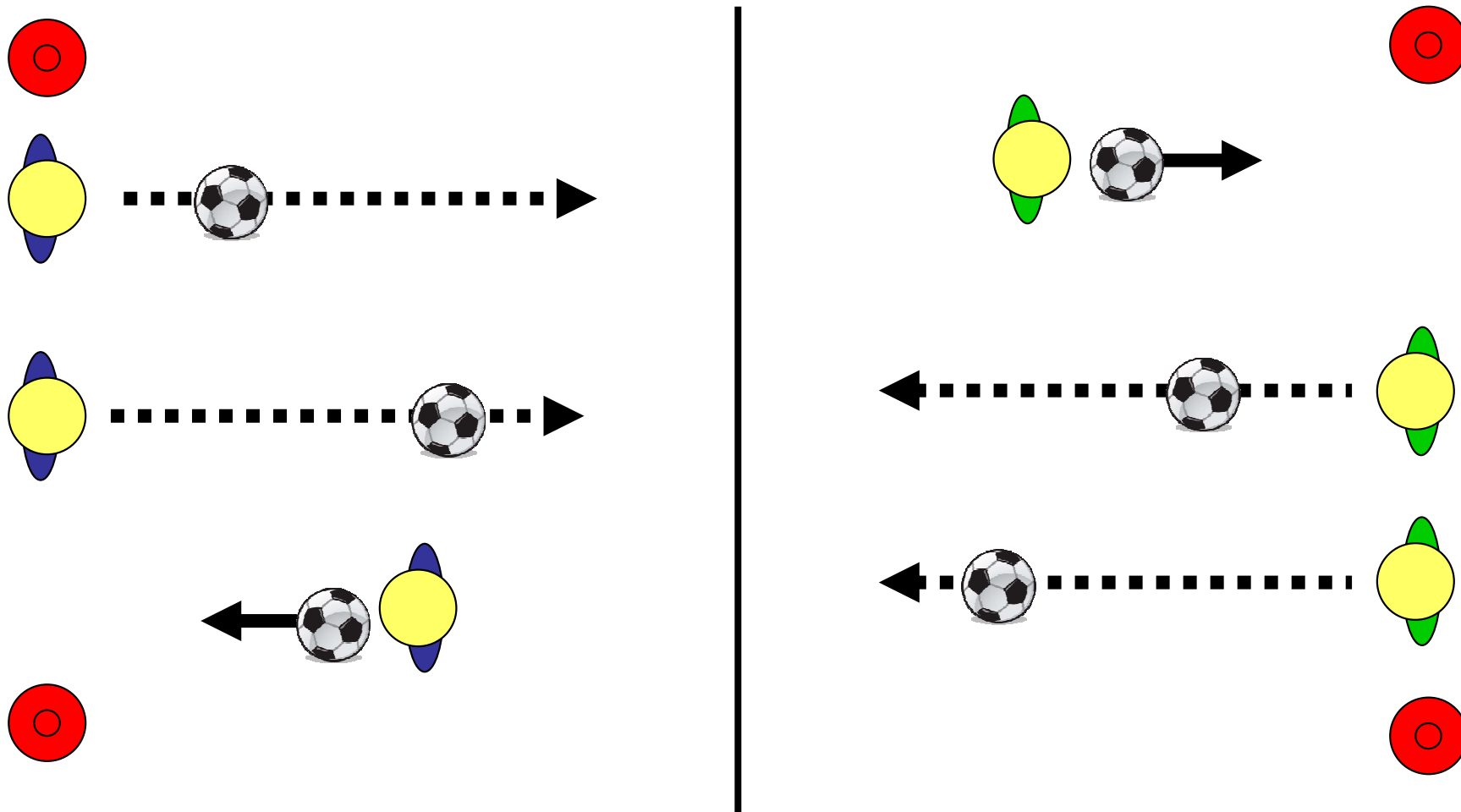


Löpriktning



Spelare

# Övning: Expressboll

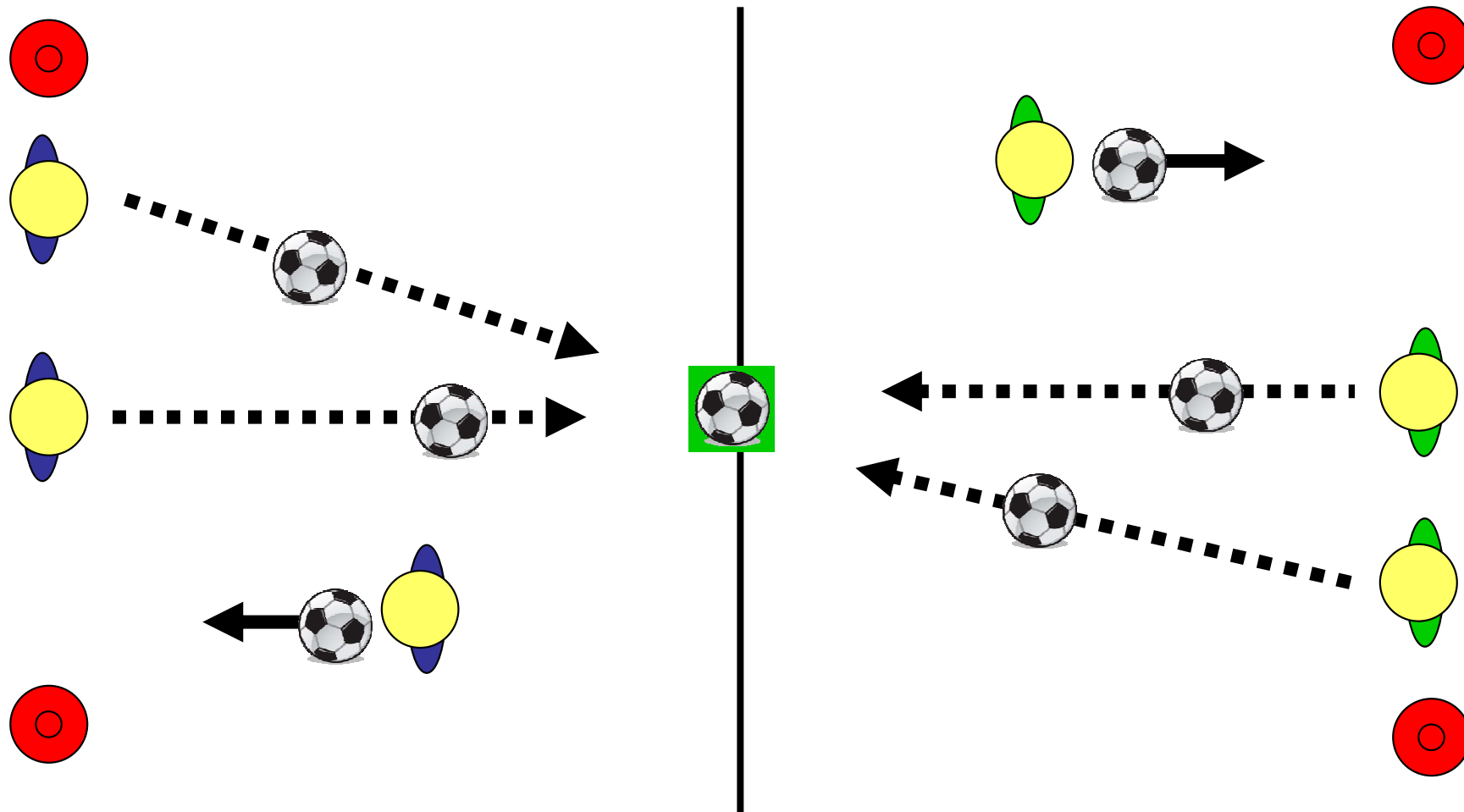


Kommentar: Alla spelare har varsin boll. Bollarna skall spelas över på motståndarnas sida. De får endast spelas från egen linje. Bollarna får hämtas från hela området. Minst bollar i området när tiden gått ut, vinner.





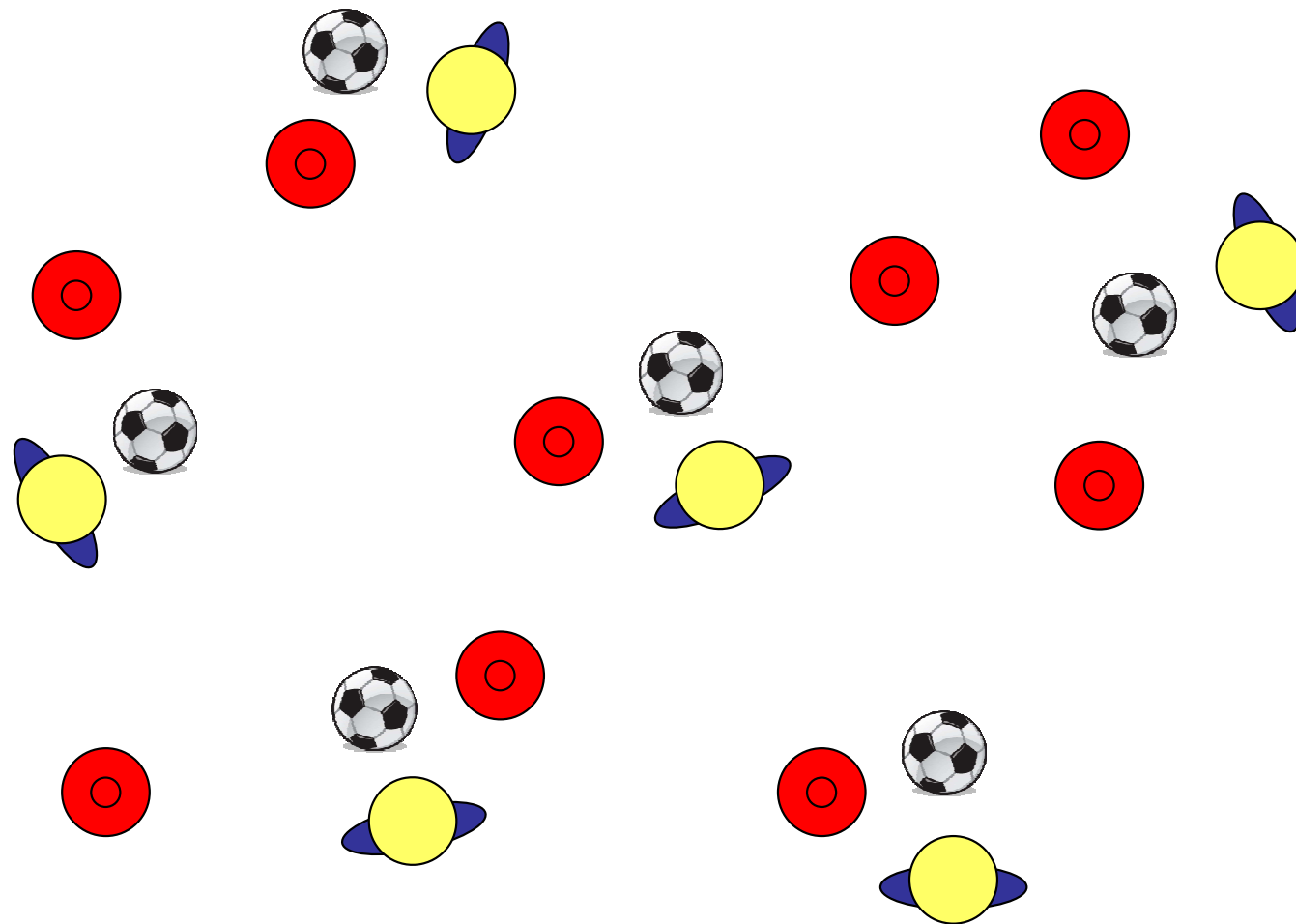
# Övning: Prickboll



Kommentar: Varje spelare har en boll. Alla försöker träffa en viss bestämd boll i avvikande färg i mitten så att den rullar över det andra lagets linje. Man får hämta bollar inom sitt eget område men bara skjuta bakom egen linje. Poäng när bollen rullar över det andra lagets linje. Efter poäng börjar man om från mitten.



# Övning: Konkog

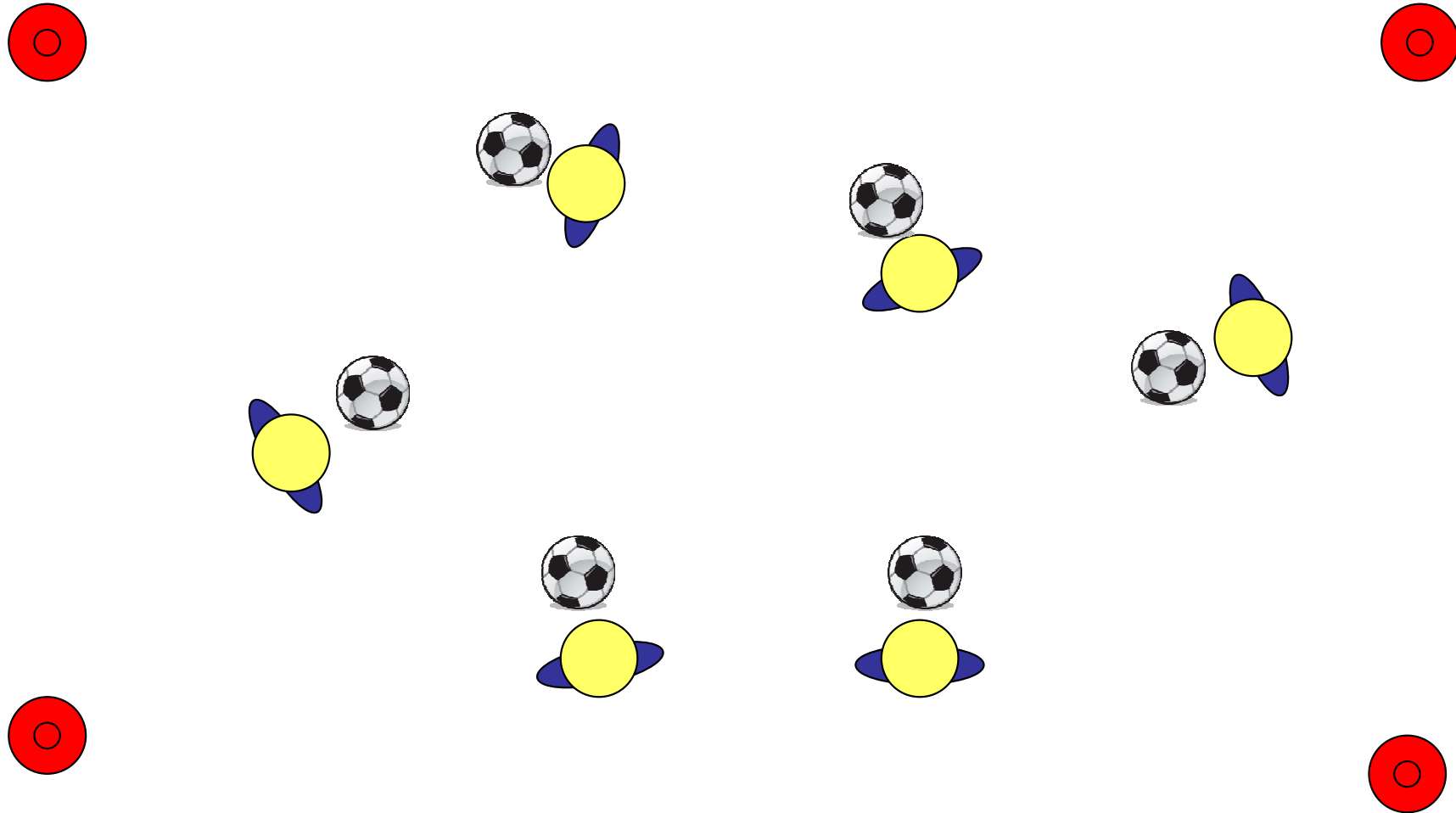


Kommentar: Dribbla runt konerna utan att vidröra dom. Vid signal stanna vid en kon. Kan även användas som hela havet stormar.

---

 Kona     Fotboll     Bollriktning     Löpriktning     Spelare

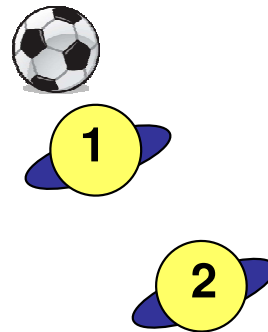
# Övning: Täcka bollen



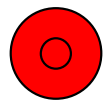
Kommentar: Spelarna driver bollen inom ett begränsat område. Det gäller att täcka sin egen boll och sparka ut kamraternas boll utanför området. Blir ens boll utsparkad hämtar man den och hoppar in igen.



# 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.



Kona



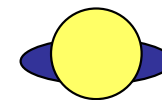
Fotboll



Bollriktning

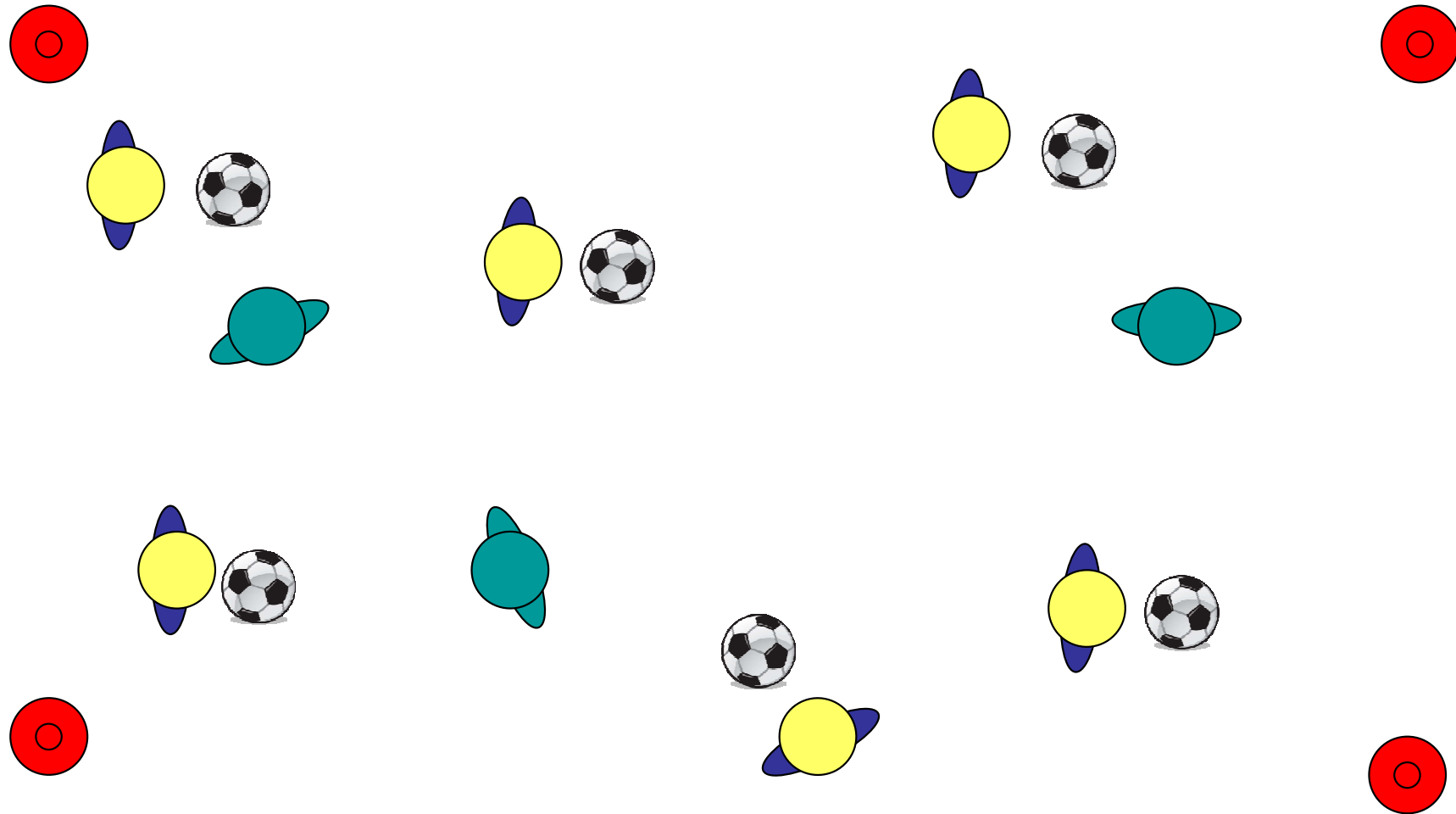


Löpriktning



Spelare

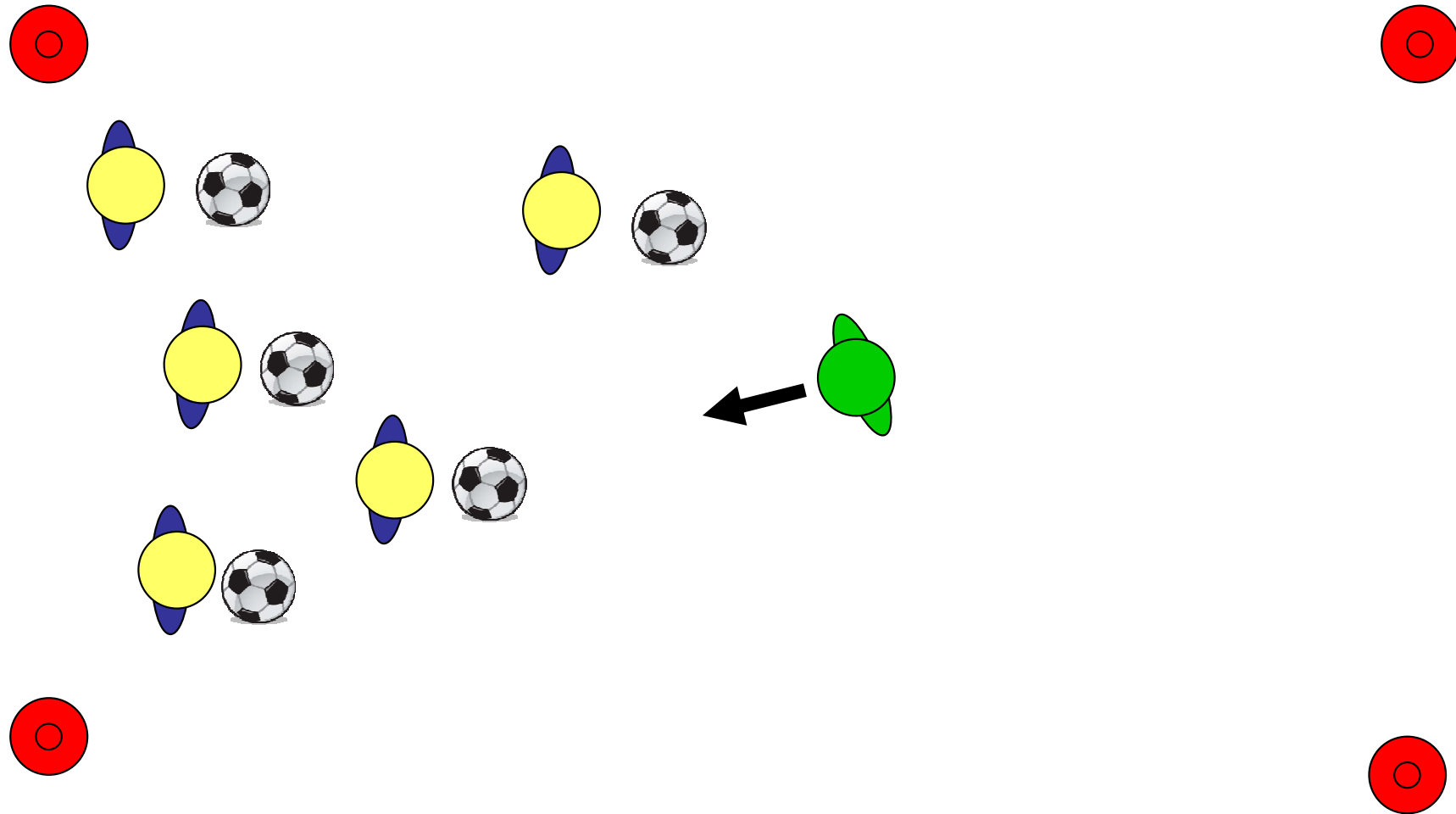
# Övning: Tunneldatten



Kommentar: En vanlig datten i grunden. När man blir dattad lyfter man bollen över huvudet och bildar en tunnel med benen. Man blir sedan räddad genom att en kompis kommer och slår en tunnel på en. När barnen är små får dattarna bara gå, annars blir det för svårt.



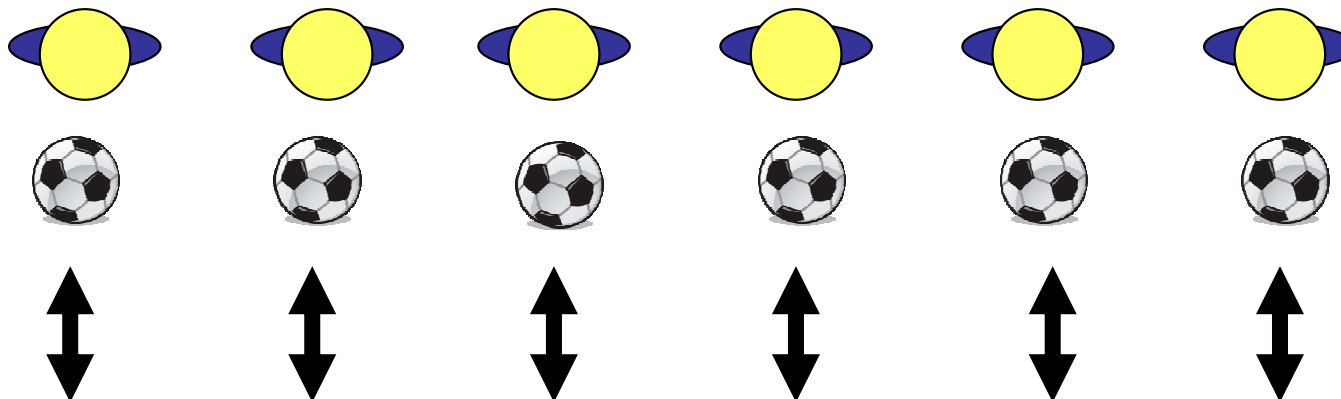
# Övning: Gröne man



Kommentar: Spelarna försöker dribbla bollen från ena sidan till andra utan att "gröne man", en spelare utan boll bryter försöket. De spelare som "gröne man" bryter för, lägger undan sin boll och hjälper "gröne man" i nästa vända. Övningen är slut när endast en spelare har kvar sin boll d v s segaren.



## 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:

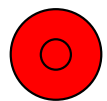
- Vänster och höger fot
- Insida eller utsidan av foten
- Undersidan av foten H/V
- Bakåt med undersidan av foten
- Undersidan kors H/V

### 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



Kona



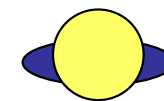
Fotboll



Bollriktning

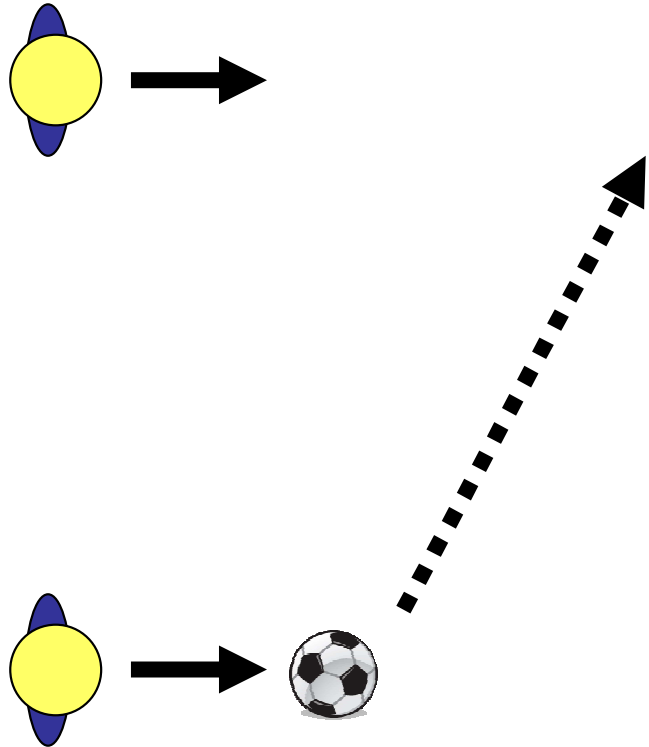


Löpriktning

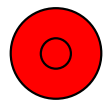


Spelare

# Övning: Driva bollen med pass



Kommentar: Spelarna joggar framåt och passar bollen mellan varann. Ta emot bollen, driv den några meter och passa tillbaka.



Kona



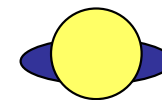
Fotboll



Bollriktning



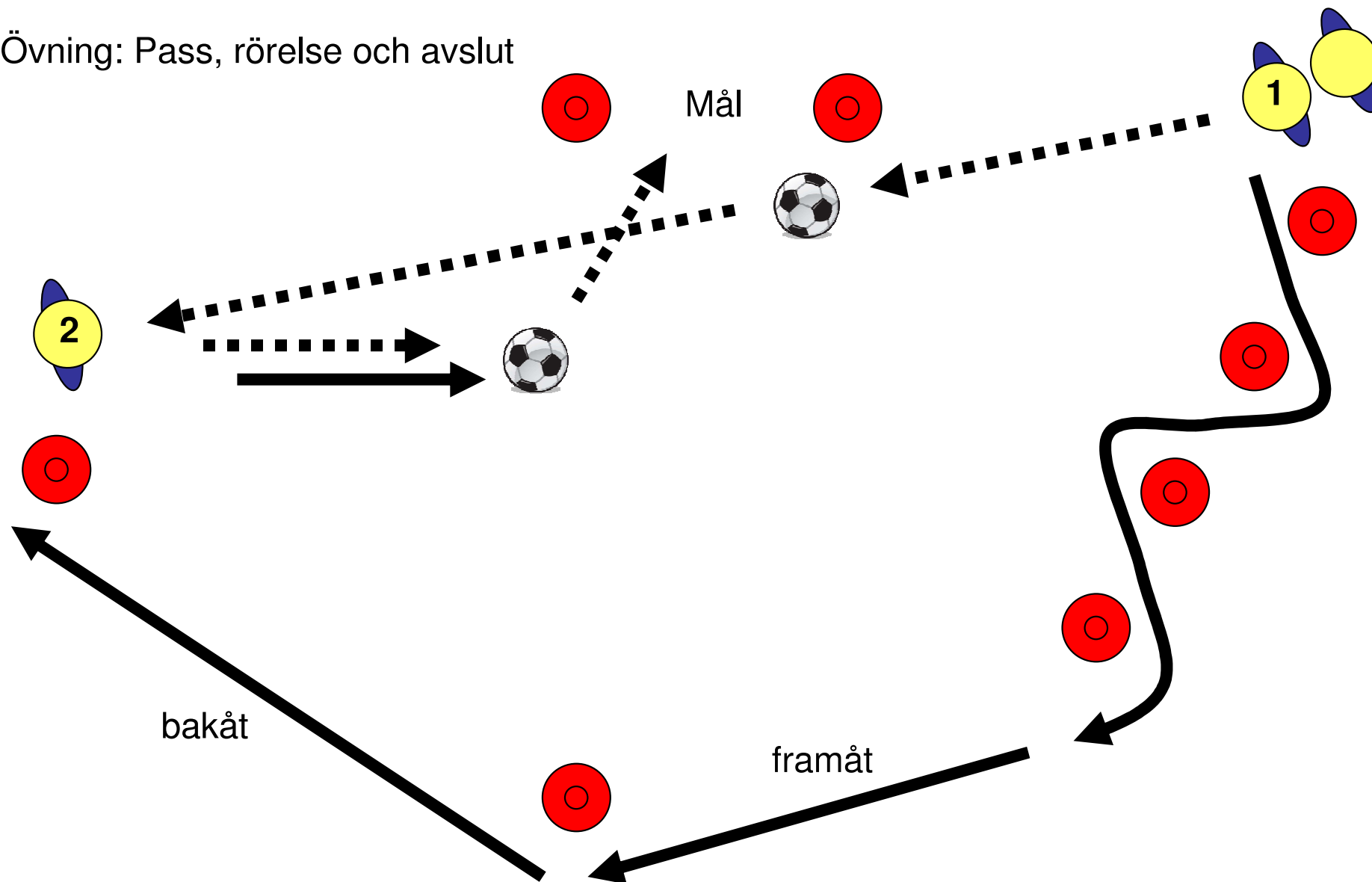
Löpriktning



Spelare



# Övning: Pass, rörelse och avslut



Kommentar: Spelare 1 sätter igång övningen genom att passa bollen till spelare 2 som efter mottag går mot mål och avslutar. Samtidigt springer spelare 1 till spelare 2's utgångsläge genom slalom, fram- och bakåtlöp.

