



# Övningar för åldersgruppen 4-8 år

## Tänk på!

- Så många bollkontakter som möjligt per spelare
- Hög aktivitetsgrad under träning
- Träna det spelarna är mogna för
- Mycket spel på träning i olika former - utgå från åldersgruppens spelform
- Utvecklingsinriktat klimat - ej resultat inriktat
- Låt spelarna fatta egna beslut under såväl träning som match
- Ge feedback på spelarnas beteenden i fotbollsaktioner
- Sparsamt med instruktioner på match - instruera/repetera det vi tränat på i veckan

## Övningar:

- 1 Uppvärmning/färdighetsöv. - grundläggande bollbehandling
- 2 Uppvärmning/färdighetsövning - Teknikkorridor
- 3 Uppvärmning/färdighetsövning - "Stjärnan"
- 4 uppvärming/färdighetsövning - Driva 1
- 5 Uppvärmning/färdighetsövning - erövra boll
- 6 Lek - Stjäla bollar
- 7 Lek - driva bollen in till lagets bo
- 8 Stafett - driva bollen
- 9 Lek - Tusenfotingen m fl.
- 10 Lek - olika former av "kull"
- 11 Kasta - fånga
- 12 Hinderbana
- 13 Riktningsförändringar utan och med boll
- 14 1 mot 1 - Spel med riktningsförändringar 1

- 15** Färdighetsövning 2 - utmana, finta och dribbla
- 16** Spelövning - utnyttja din fart och finta
- 17** 1 mot 1 Spel med rikningsförändringar 2
- 18** Färdighetsövning - utmana, finta och dribbla 3
- 19** Färdighetsövning 1 - vända
- 20** Färdighetsövning 3 - vända
- 21** Finta, skott, nicka, rädda
- 22** Finta/Vända + skott
- 23** Driva & skjuta
- 24** Skott på rullande boll + rädda avslut
- 25** Färdighetsövning 3 - skjuta
- 26** Spelövning 2 (smålagsspel) - driva 2
- 27** Spelövning 1 (smålagsspel) - vända
- 28** Tvåmålsspel

# UPPVÄRMNING/FÄRDIGHETSÖV. - GRUNDLÄGGANDE BOLLBEHANDLING

## Vad?

Fotbollsrörlighet

## Varför?

Bollbehandling

## Hur?

Bollbehandling i vars en kvadrat där spelarna är vända mot er tränare, med fokus på grundläggande rörelser med boll.

Mjuka rörelser, överdriv rörelserna

## Organisation

Mindre kvadrater ca 3x3 m.

En kvadrat per spelare



## Anvisningar

I denna uppvärmningsuppställning är fokus på att lära sig grundläggande rörelser med boll.

Tränaren som instruerar står framför alla spelare.

Rörelser som kan tränas är bla:

- "Toe-taps" på stället (steppa på bollen)
- bollen mellan fötterna insida-insida
- Överstegsfint på liggande boll, steg för steg
- Studsa-fånga
- Driva i sidled från kon till kon.
- Etc.

# UPPVÄRMNING/FÄRDIGHETSÖVNING - TEKNIKKORRIDOR

## Vad?

Fotbollsrörlighet

## Varför?

Teknikövningar

Driva, finta, vända

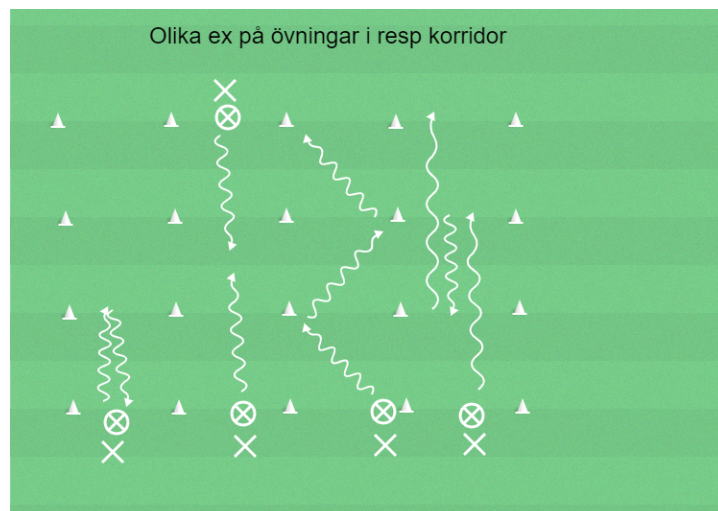
## Hur?

Driva, finta, vända i de olika korridorerna.

## Organisation

2-4 spelare i varje korridor beroende på fokus

Ca 5 m bred korridor



## Anvisningar

Korridorerna kan användas på flera olika sätt, här är några ex:

- Spelare1 driver bollen upp till första konraden, gör en vändning (insidan, sulan, utsidan, bakkom stödjebenet) och driver tillbaka. Spelare2 startar och gör sedan likadant. Gör en fint vid varje konrad
- Spelarna står vid vars en kortsida och driver bollen mot varandra, gör en fint när de möts (gör finten i tid!), eller gör en vändning när de möts.
- Driv upp till 2:a konraden, gör en vändning och driv tillbaka till 1:a konraden där man gör en vändning och driver ner till motsatt kortsida.
- Sick-sack mellan konerna med rikningsförändring vid varje kon.
- Olika slags stafetter i korridorerna.

# UPPVÄRMNING/FÄRDIGHETSÖVNING - "STJÄRNAN"

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Tekniska färdigheter: dribba, finta, vända, passa

## Hur?

Överdriv rörelserna!

## Organisation

8-12 spelare

Stor kvadrat 15x15 m, liten kvadrat i mitten 3x3 m

## Anvisningar

2 spelare vid resp ytterkon med vars en boll

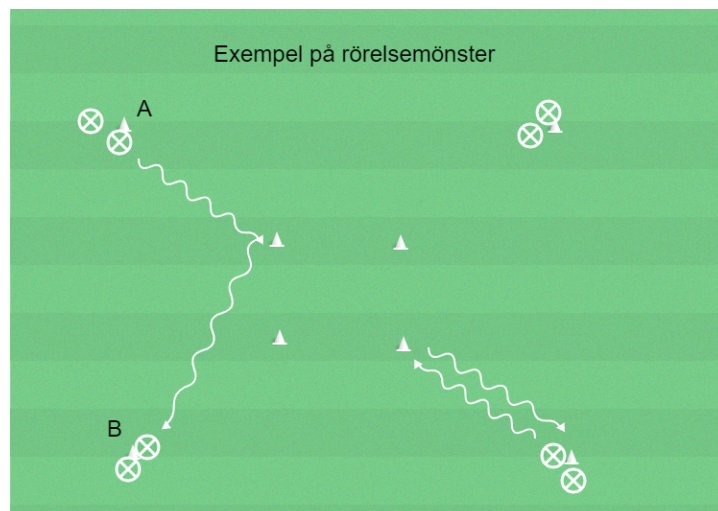
Driv in mot närmsta kon och gör en fint/rikningsförändring åt ena hållet och driv till ytterkon B. Alla vid ytterkon startar samtidigt.

Annat exempel: Spelare C driver mot innerkon och vänder tillbaka till den kon den kom ifrån.

Utsida, insida, överstegsfint, vändnig etc.

Viktigt att överdriva rörelsen i mitten

Övningen går att utveckla i oändlighet, lägga till passningar m.m.



# UPPVÄRMINING/FÄRDIGHETSÖVNING - DRIVA 1

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Färdighetsövning: att kunna driva bollen och ha koll på övriga spelare

## Hur?

Driva bollen på olika sätt.

Hur gär jag för att ha bollen så nära mig som möjligt?

Vilken del av foten driver jag med?

Hur gör jag för att driva bollen snabbt?

Hur gör jag för att inte krocka med andra?

## Organisation

Antal spelare: 8-20 ca (använd hela träningsgruppen)

Två kvadrater ca 15x15 m + en yta på ca 15 m mellan kvadraterna

## Anvisningar

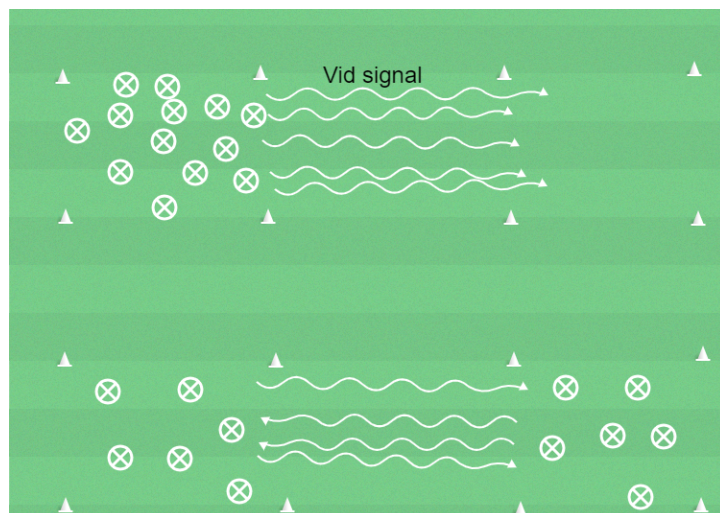
Alla spelare i den ena kvadraten med vars en boll.

Alla ska driva bollen fritt i området på olika sätt, tex med vristen eller insida-utsida (här kan man lägga in flera olika sätt).

Vid kommando ska de ta sig så snabbt de kan till den andra kvadraten med bollen under kontroll.

Fortäckt därifrån på samma sätt.

Utveckling: Spelare i de båda kvadraterna samtidigt, vid byte av kvadrat måste de titta upp så att de inte krockar.



# UPPVÄRMNING/FÄRDIGHETSÖVNING - ERÖVRA BOLL

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Färdighetsövning: Försvarsspel = erövra bollen, Anfallsspel = driva, och täcka bollen

## Hur?

Försvarsspel = Hur nära ska jag vara motståndaren? Vad ska jag göra när jag tappat bollen?

Anfallsspel = Hur skyddar jag bollen från motståndaren på bästa sätt? Vad kan jag göra för att ta mig loss från motståndaren?

## Organisation

Ca 10 spelare

Yta: ca 20x20 m

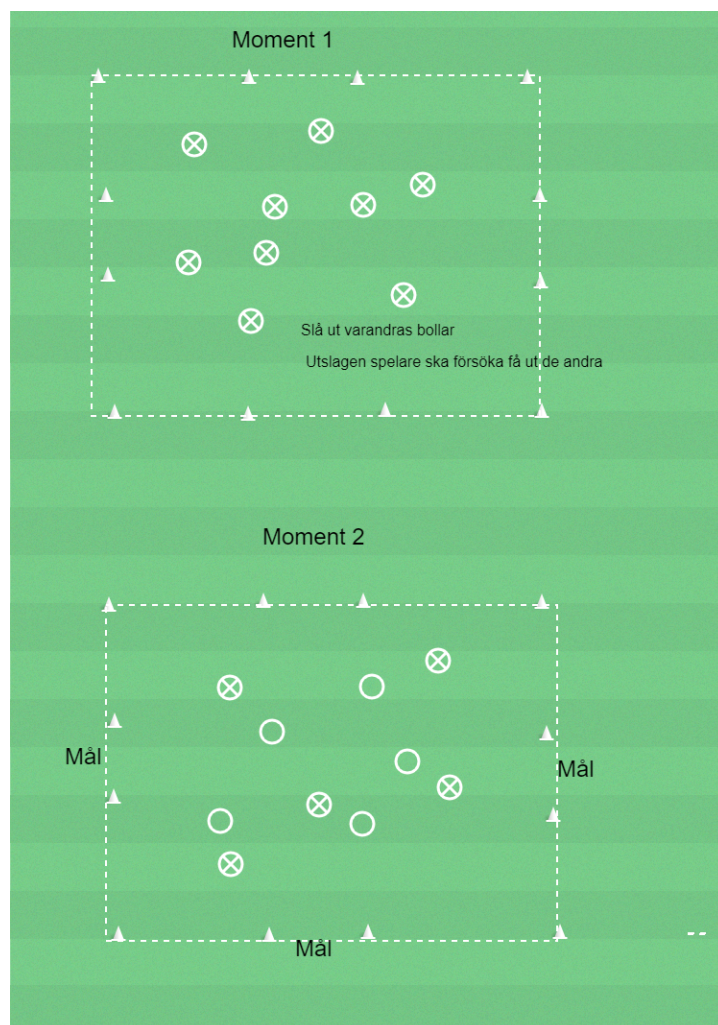
1 mål (ca 3 m brett) på resp sida.

## Anvisningar

1. Alla spelare samtidigt inne i kvadraten med varsin boll. Målet är att skjuta ut varandras bollar ur kvadraten. När en spelare blivit "utslagen" är den kvar i kvadraten och ska, utan boll, försöka få ut andra. Till slut är det bara en spelare kvar med boll.

2. Alla spelare samtidigt inne i kvadraten. Dela in spelarna i jämnbördiga par. Spelare A ska under ca en minut försöka driva bollen och hålla undan för spelare B. Om spelare B erövrar bollen ska den försöka driva in i något av de fyra målen på sidorna och spelare A ska då snabbt försöka återerövra bollen.

Man kan om man vill göra en mindre kvadrat i mitten av ytan där bollhållaren (A) ska försöka ta sig in i kvadraten.



# LEK - STJÄLA BOLLAR

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Lek - driva bollen

## Hur?

Lek - driva bollen

## Organisation

4 lag

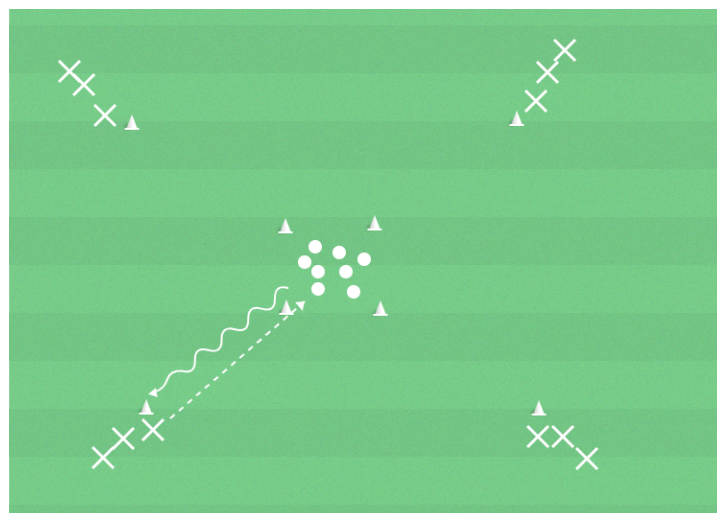
En yttre kvadrat och en inre kvadrat.

8 bollar i mitten

## Anvisningar

Lagen vid var en av de yttre konerna.

- På signal springer första spelaren i varje lag och hämtar en boll i mitten och driver tillbaka den till sin kon.
- Nästa spelare startar och hämtar boll i mitten.
- När bollarna är slut i mitten ska man springa och "stjäla" en boll från ett annat lag.
- När ett lag har samlat ihop tex 4 bollar vid sin kon har de vunnit.



# LEK - DRIVA BOLLEN IN TILL LAGETS BO

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Lek - driva bollen till lagets bo

## Hur?

Träna på att driva bollen och samtidigt titta upp.

## Organisation

2 lag.

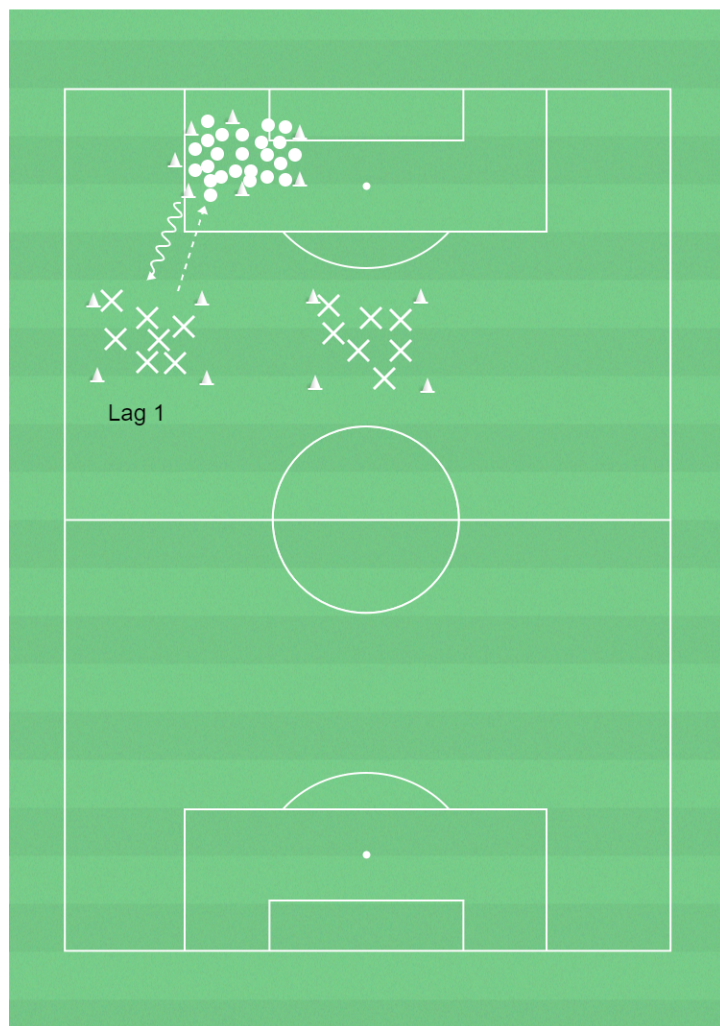
2 "bo" - kvadrat ca 10x10 m

En kvadrat med en massa bollar.

## Anvisningar

Spelarna ska springa och hämta upp bollar och samla till sitt bo.

När alla bollar är tagna räknar lagen ihop hur många bollar de fick.



# STAFETT - DRIVA BOLLEN

## Vad?

Lek

## Varför?

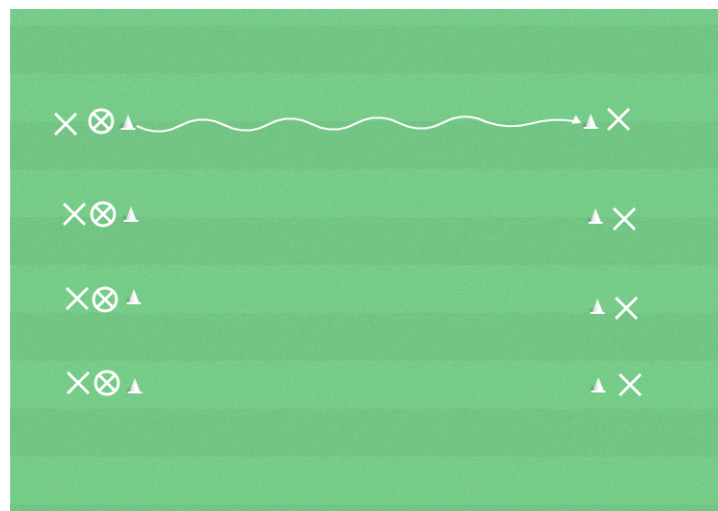
Stafett - driva bollen

## Anvisningar

Olika typer av stafetter där spelarna ska driva bollen. Ex:

- driva rakt fram
- slalom
- lägg ut koner som hinder

Tänk på! Dela in flera lag med få spelare i varje lag. Hög aktiveringsgrad!



# LEK - TUSENFOTINGEN M FL.

## Vad?

Lek

## Varför?

Träna koordination.

## Organisation

Obegränsat antal barn och koner.

## Anvisningar

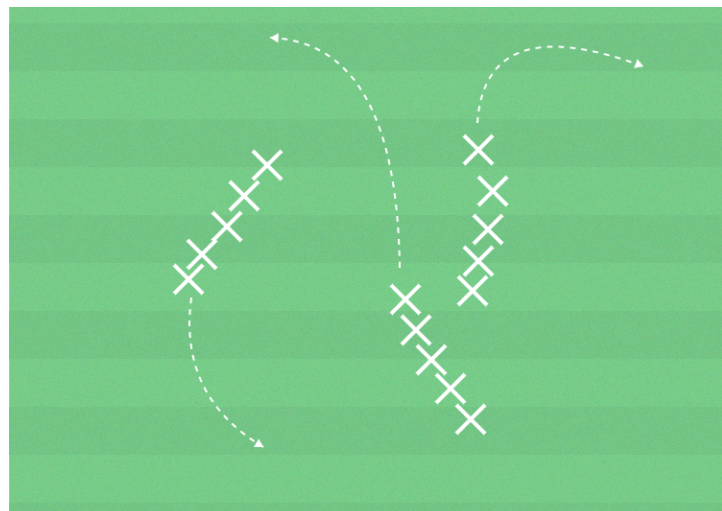
Dela in barnen i grupper om fem. Varje grupp förflyttar sig runt på ett led och med ett barn som ledare. Ledaren gör en rörelse, till exempel hoppar på ett ben, och de andra barnen gör likadant. På tränarens signal ställer sig ledaren sist i ledet, och den som blir ny ledare gör en annan rörelse.

Blandade övningar

Sitt på marken och håll om knäna, rulla framåt och bakåt.

Sätt händerna i marken och sparka upp benen så högt som möjligt.

Sätt händerna i marken nära fötterna och gå "handpromenad" framåt och bakåt.



# LEK - OLIKA FORMER AV "KULL"

## Vad?

Lek

## Varför?

Lek - aktivering - koordination

## Hur?

Lek - aktivering - koordination

## Organisation

Begränsad yta

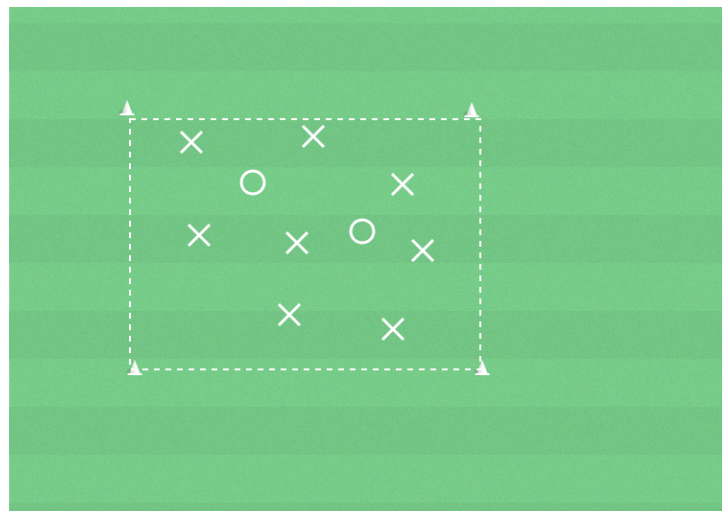
Obegränsat antal spelare

## Anvisningar

Olika former av kull, där en eller flera är ska jaga och ta de andra.

- Befria genom att krypa mellan benen på den som blivit tagen
- Ha boll innanför tröjan och ta varandra genom att slå undan bollen från tröjan.
- Västar hängandes som svans, ta varandras svansar
- Parvis kulla varandra genom att hålla armkrok
- Kedjekull där två st är kullare och håller de som de kullar i händerna så att det till slut bildas en kedja på flera spelare som är kullare.

Mfl.



# KASTA - FÅNGA

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Träna koordination, bollkontroll och öga-hand förmågan.

## Hur?

Genom att utmana spelarna på ett lekfullt sätt vad gäller bla kasta-fånga

## Organisation

Spelarna ska stå parvis

En boll per par

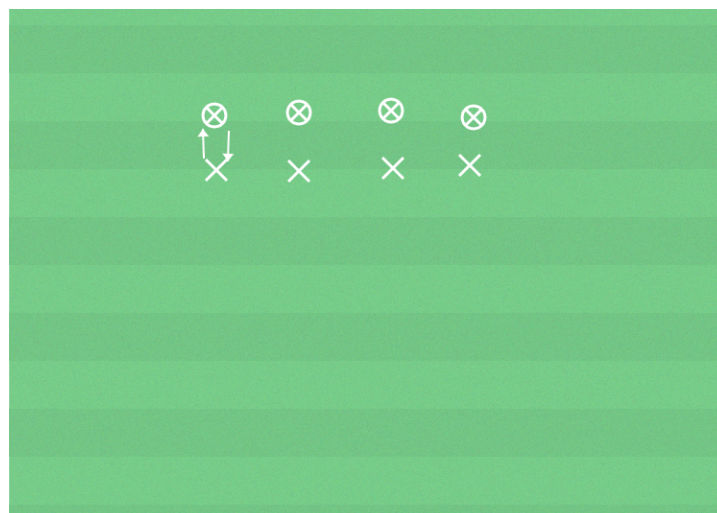
## Anvisningar

Spelare1 kastar bollen till spelare2 som står 1-2 m ifrån.

När spelaren kastar säger hen "fånga" eller "tillbaka" (eller liknande). Säger hen "fånga" ska spelaren fånga bollen, säger hen "tillbaka" ska spelaren skjuta tillbaka bollen med fingertopparna. Byt kastare efter en stund.

Övningen kan också göras som en tävling där spelarna står på led och tränaren kastar bollen. Den som klarar det flest ggr i rad utan att missa vinner!

Det går även att utveckla till att nicka tillbaka bollen.



# HINDERBANA

## Vad?

Fotbollsrörlighet

## Varför?

Träna på många av de grundläggande motoriska färdigheter, tex hoppa, springa, krypa, åla

## Hur?

"Hinderbana" med och utan boll

## Organisation

Koner, mål, bollar, rockringar, hopprep etc. Bara fantasin sätter stopp.

## Anvisningar

Gör en bana där barnen får testa på att göra många rörelser. Slalom, skott, hoppa etc. Sprid ut barnen så att det inte bildas köer.



HINDERBANA!!!

# RIKNINGSFÖRÄNDRINGAR UTAN OCH MED BOLL

## Vad?

Fotbollsrörlighet

## Varför?

Att kunna göra riktningsförändringar i fart

## Hur?

Hur kan jag med kroppen finta bort motståndaren?

## Organisation

6-8 spelare

Yta 15x20 m (lite beroende på ålder)

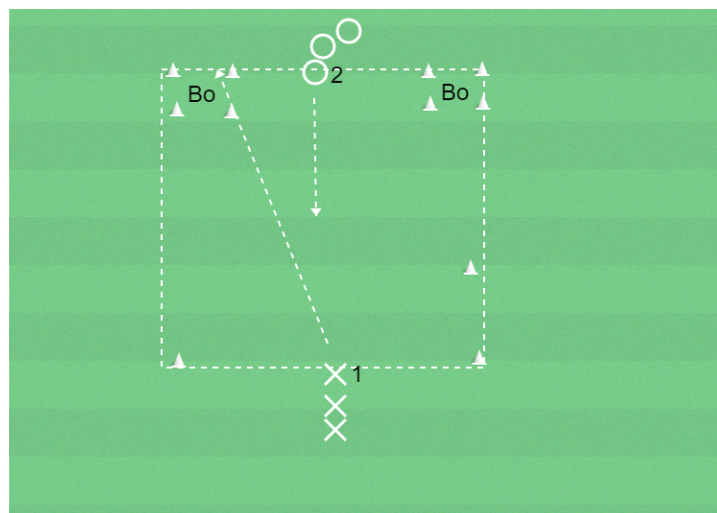
## Anvisningar

Spelare1 ska ta sig från ena kortsidan till den andra, spelare2 ska fånga spelare1.

Steg 1 är att köra utan boll

Steg 2 är att köra med boll

Ni kan även koda upp två "bon" som spelarna ska ta sig in i, i hörnen på kortsidan.



# 1 MOT 1 - SPEL MED RIKTNINGSFÖRÄNDRINGAR 1

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Spelövning: 1 mot 1, kunna göra riktningsförändringar för att komma loss från motsåndare.

## Hur?

Genom att ha två mål att välja på måste anfallsspelaren göra en riktningsförändring för att komma loss från motståndaren och komma till avslut.

## Organisation

1 mot 1

Spelyta 20x20 m

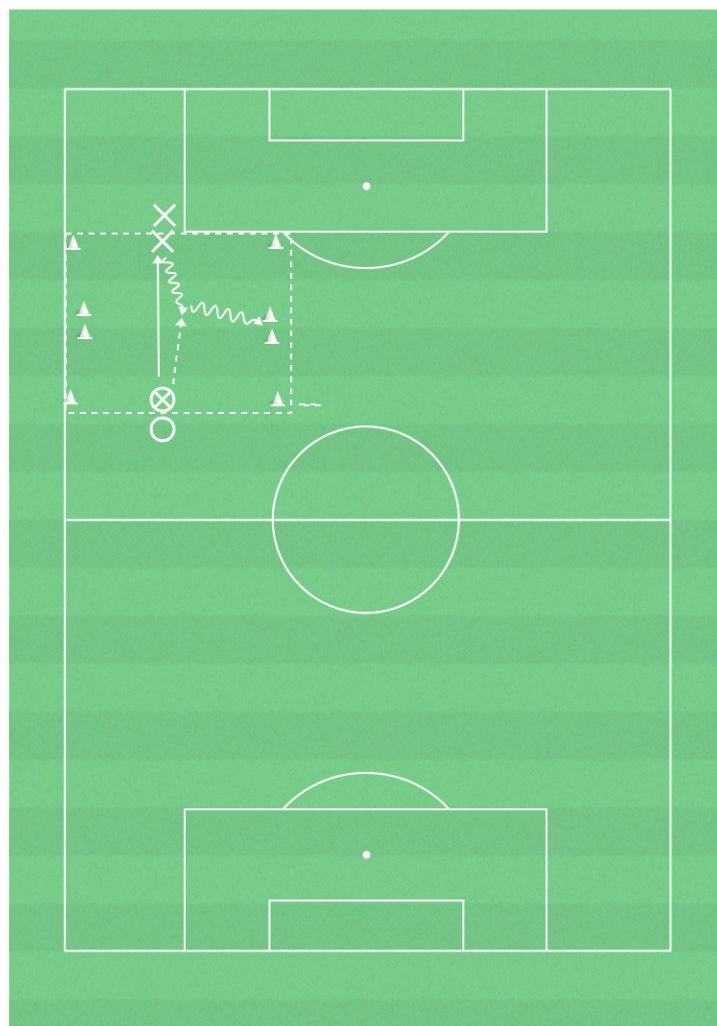
Två konmål att passera (ca 2 m breda).

## Anvisningar

Försvarsspelaren passar till anfallsspelaren för att därefter komma in i press och förhindra mål.

Anfallsspelare ska göra mål på något av de två konmålen, genom att passera mållinjen

Om förvararen bryter ska denna försöka göra mål.



## FÄRDIGHETSÖVNING 2 - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll och göra mål.

### Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Motspelaren tappar balansen, och jag kan lättare dribbla åt ett annat håll.

### Organisation

6 barn, yta 20 x 10 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

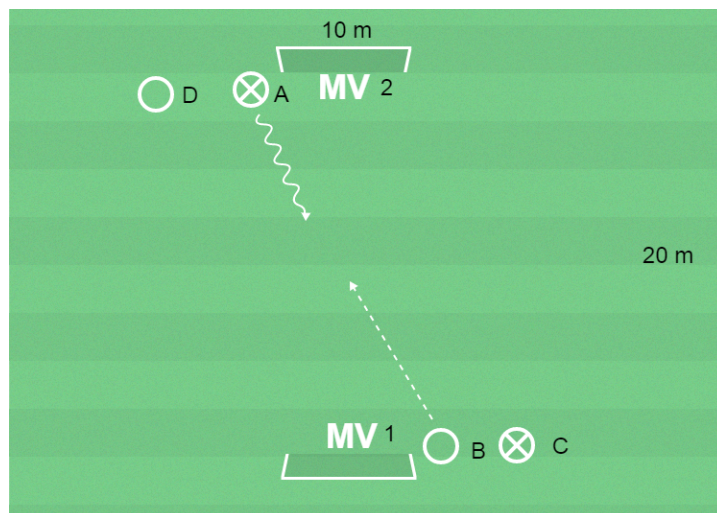
### Anvisningar

A dribblar förbi B och avslutar mot Mv. 1.

Om B erövrar bollen anfaller han eller hon mot Mv. 2.

Barnen byter sida efter avslutat anfall.

C dribblar förbi D och avslutar mot Mv. 2.



# SPELÖVNING - UTNYTTJA DIN FART OCH FINTA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Fokus anfallsspel: Utmana, finta och använd farten

Fokus försvarsspel: Kom upp tidigt i press, kom in i försvarsställning (halvvänd) och följ med motståndaren. Vid tappad boll - försök återerövra den direkt.

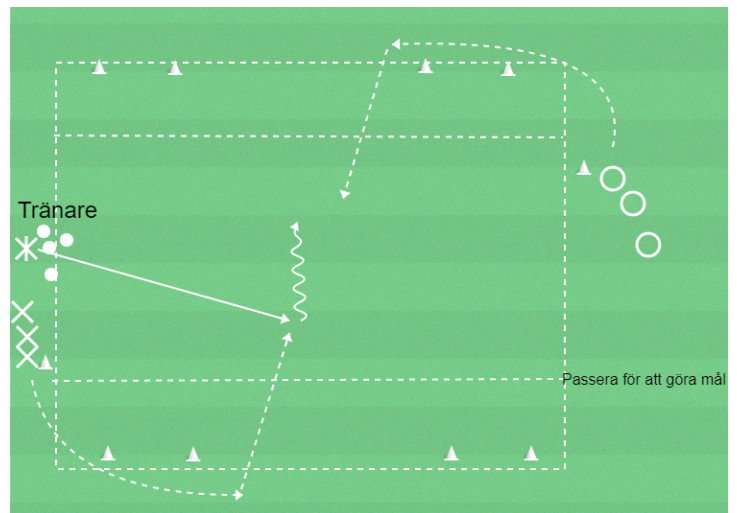
## Hur?

Hur tar jag mig lättast förbi motståndaren? Behåll farten och gör finten i rätt tid

Hur gör jag som försvarare för att förhindra att motståndaren gör mål? Följ med i försvarsställning

Vad gör jag om motståndaren tar bollen? Jaga tillbaka och försök återerövra bollen så snabbt som möjligt

Vad kan medspelare (vid 2 mot 2) göra? Hitta en fri yta där jag kan få bollen



## Organisation

6-8 spelare

2 lag

Yta: 15x25 m

## Anvisningar

1 mot 1. Båda lagen startar samtidigt på signal.

Spring runt det närmsta målet och sen in på plan.

Tränaren passar in bollen till ena laget.

Gör mål på något av de två målen på kortsidan när du passerat streckad linje nära mål. Vid återerövring fortsätter spelet.

Uppmana att göra fint som ni tränat på.

Utveckling: 2 mot 2 eller 3 mot 3. Tränaren ropar ur många som ska köra samtidigt, tex "Tre" då springer tre från vardera laget in.

# 1 MOT 1 SPEL MED RIKNINGSFÖRÄNDRINGAR 2

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Spelövning. Driva, vända, riktningsförändring för att ta sig till fri yta/göra mål

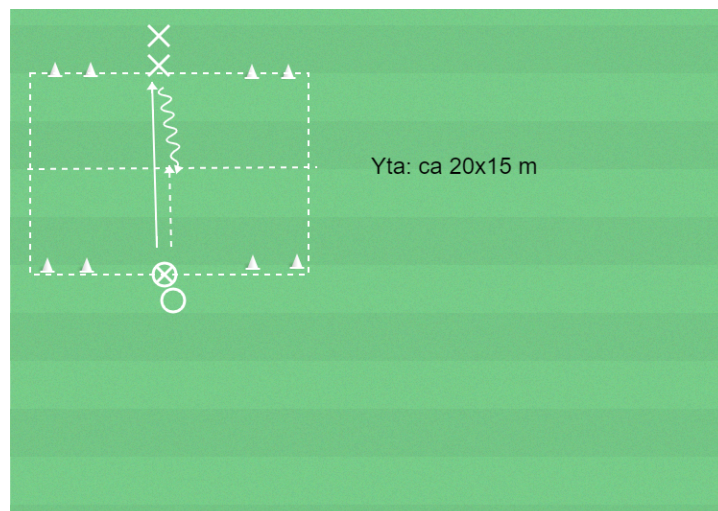
## Hur?

Genom att ha olika valmöjligheter för att göra mål tränar vi på att ta sig till yta där vi får belöning genom mål. Vill gärna få till en vändning då spelaren passerat mittlinjen

## Organisation

1 mot 1 (kan utökas till 2 mot 2)

Yta: ca 20x15 m



## Anvisningar

Försvarsspelaren slår passning till anfallsspelaren på motsatt sida.

Anfallsspelaren ska göra mål på något av de fyra målen. Anfallsseplaren måste passera den streckade mittlinjen för att få göra mål på de två målen bakom.

Vid brytning fortsätter spelet och omvända roller gäller.

Ett par som aktiveras, ett par som vilar.

Övningen kan utvecklas genom att spela 2 mot 2.

# FÄRDIGHETSÖVNING - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA 3

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

## Hur?

Frågeexempel

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Polisen tappas balansen och hinner inte följa med mig.

## Organisation

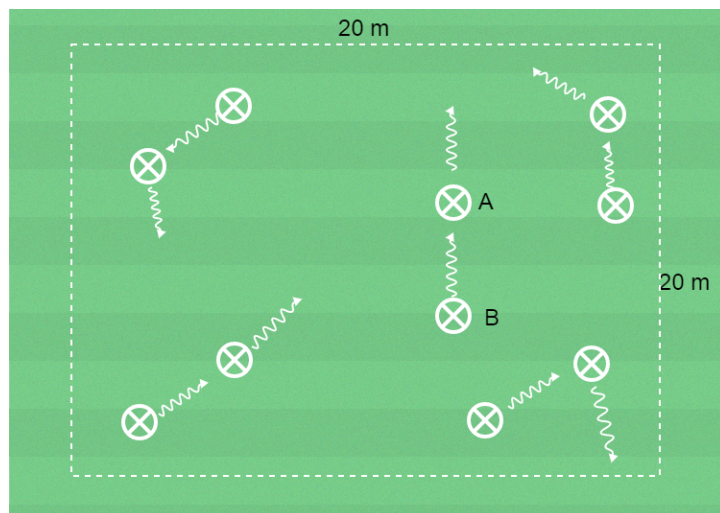
10 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar.

## Anvisningar

Dela in barnen i par där alla har var sin boll.

A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att "vinna".

Byt uppgift.



# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - VÄNDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor.

## Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att få en bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

## Organisation

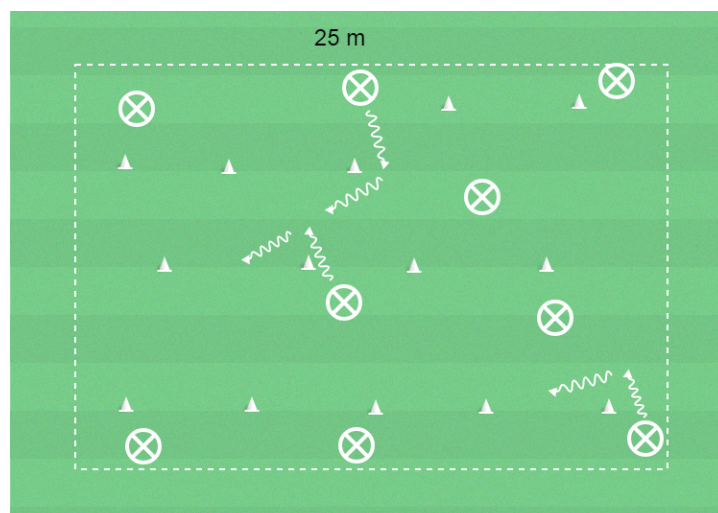
10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

## Anvisningar

Barnen driver bollen mot olika koner och vänder med bollen.

Stegring

Ta bort konerna och uppmana i stället barnen att vända när de möter varandra för att undvika kollision.



# FÄRDIGHETSÖVNING 3 - VÄNDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor.

## Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

## Organisation

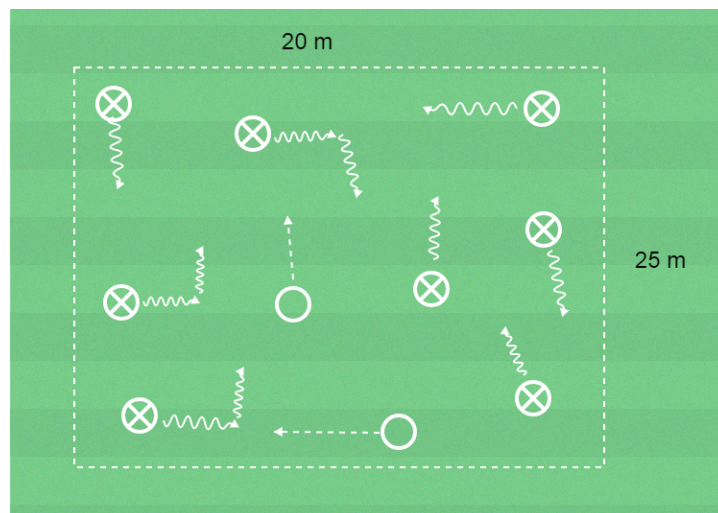
10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

## Anvisningar

Rävarna – 8 barn med var sin boll springer lösa i hönsgården. Bönderna – 2 barn utan boll – jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården. "Bortjagade" rävar blir bönder tills bara en räv återstår.

Variant

Inga bollar. Bönderna kullar rävarna.



# FINTA, SKOTT, NICKA, RÄDDA

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Finta, skott, nick

## Hur?

Gör en ordentlig riktningsförändring vid finta (instruera vilken finta) och gör den i rätt tid

Kom till avslut snabbt

## Organisation

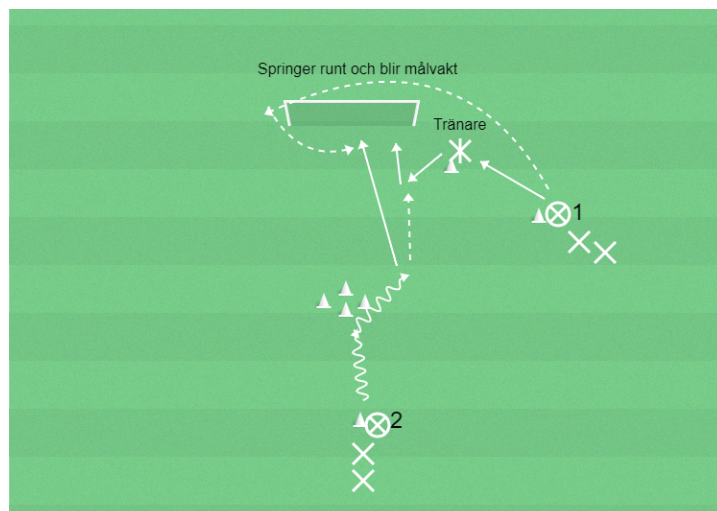
6-10 spelare

Två lag (för tävlingsmoment)

## Anvisningar

Spelare1 kastar bollen till tränaren och springer runt målet och blir målvakt. Spelare2 startar samtidigt, driver fram och gör finta vid konerna och skjuter. Fortsätter fram och nickar bollen som tränaren kastar.

Tävling mellan lagen!



# FINTA/VÄNDA + SKOTT

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Finta/vända - skjuta

## Hur?

Göra finten/vändningen vi övat tidigare på + komma till skott efteråt

## Organisation

8-14 spelare

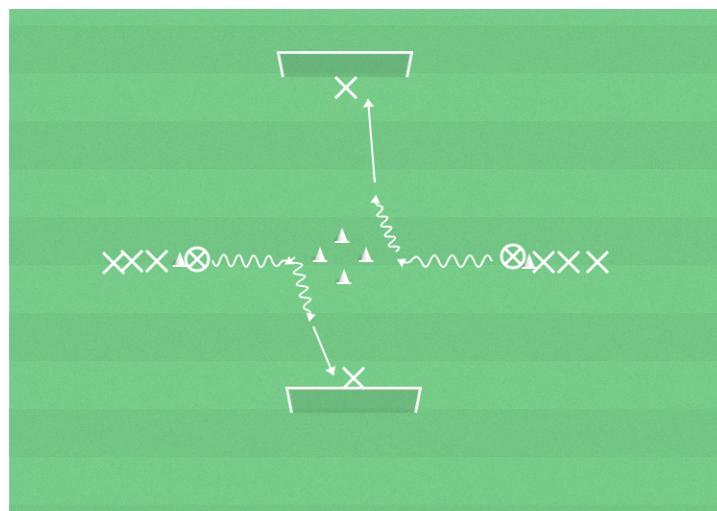
2 mål

## Anvisningar

Två led

Spelare 1 driver mot konerna, gör fint/vändning och skjuter. Efter skott blir man målvakt.

Båda sidorna kör samtidigt.



# DRIVA & SKJUTA

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

driva och skjuta

## Hur?

Var på foten ska bollen träffa? Vristen

Hur sträcker jag på vristen?

Vart ska mitt stödjeben vara? Sidan om bollen eller sidan om/strax bakom

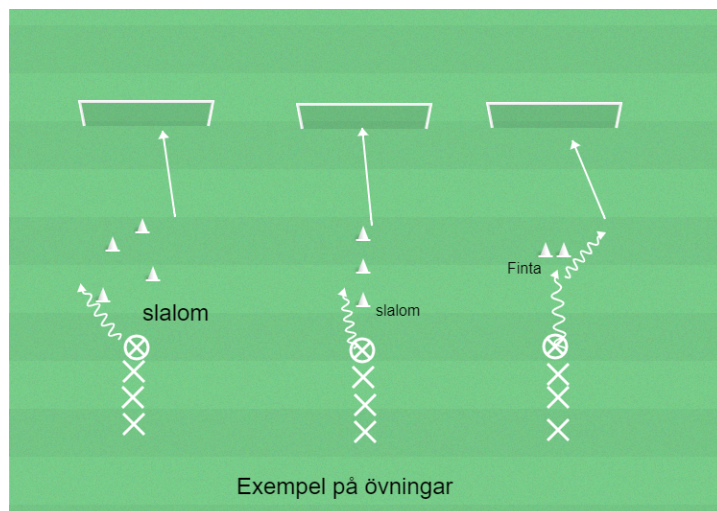
## Organisation

Högst fem spelare per mål (undvik köbildning)

## Anvisningar

Driva runt konerna och därefter skott. När man skjutit blir man målvakt på nästa spelares skott.

- övningen kan göras på flera olika sätt, det viktigaste är att det är hög aktivering och att de får skjuta driva många gånger



# SKOTT PÅ RULLANDE BOLL + RÄDDA AVSLUT

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Skjuta på rullande boll

Rädda avslut

Tävlingsmoment

## Hur?

Hur skjuter jag på en rullande boll för att få så bra träff som möjligt? Behöver inte ta i så mycket, kroppen över bollen etc...

## Organisation

6-12 spelare

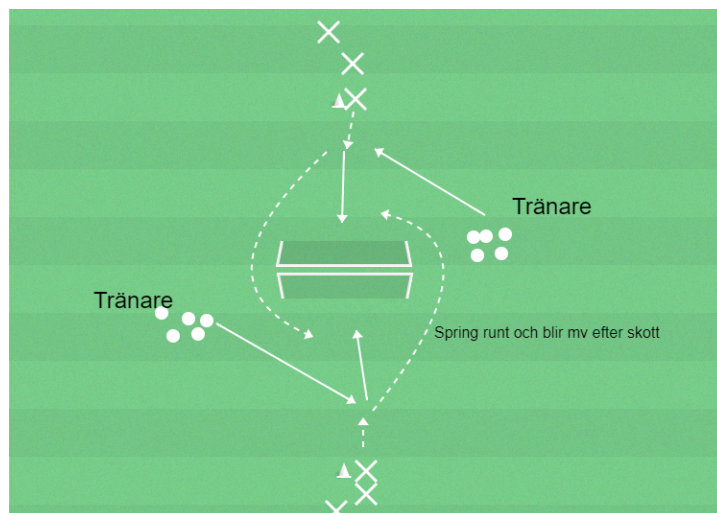
Två mål

2 tränare som passar

## Anvisningar

På signal passar tränare bollen till spelaren som avslutar direkt. Därefter springer spelaren och ställer sig i målet på andra planhalvan och ska rädda avslut från nästa spelare som skjuter.

Övningen kan göras som en tävling mellan två lag, flest mål vinner!



# FÄRDIGHETSÖVNING 3 - SKJUTA

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

## Organisation

8 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

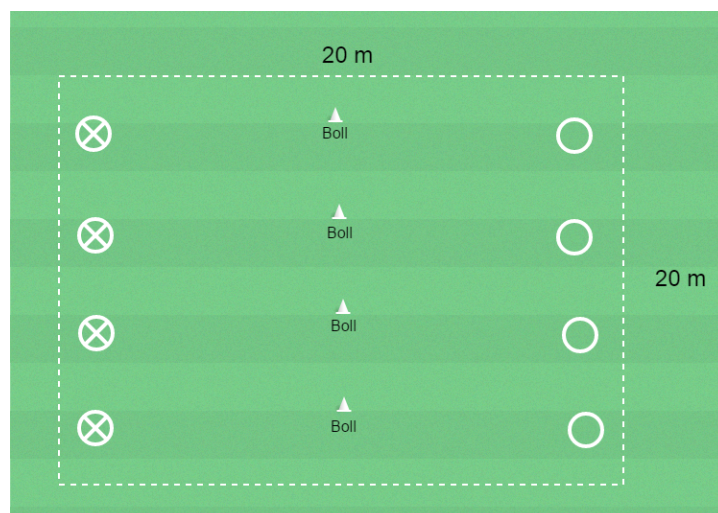
## Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.

Barnen i lag A har var sin boll.

De ska med sina egna bollar skjuta ner bollarna som ligger på konerna.

När lag A har skjutit är det lag B:s tur.



## SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA 2

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

### Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.

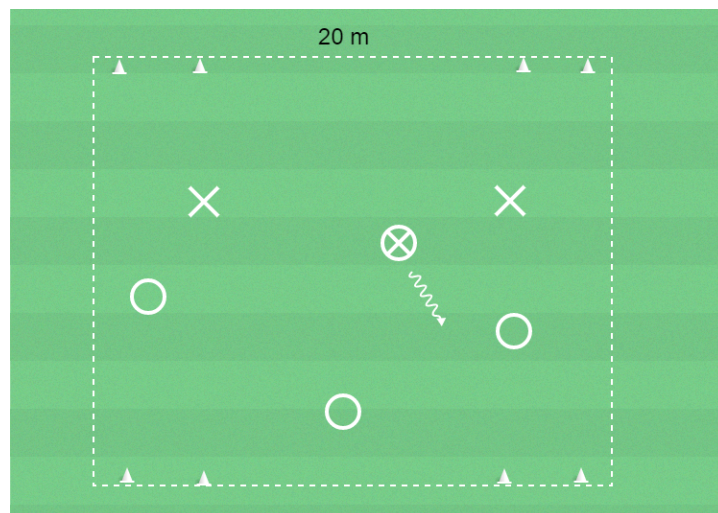
### Organisation

6 barn, spelplan 25 x 20 meter med 4 små mål, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål.



# SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - VÄNDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor.

## Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

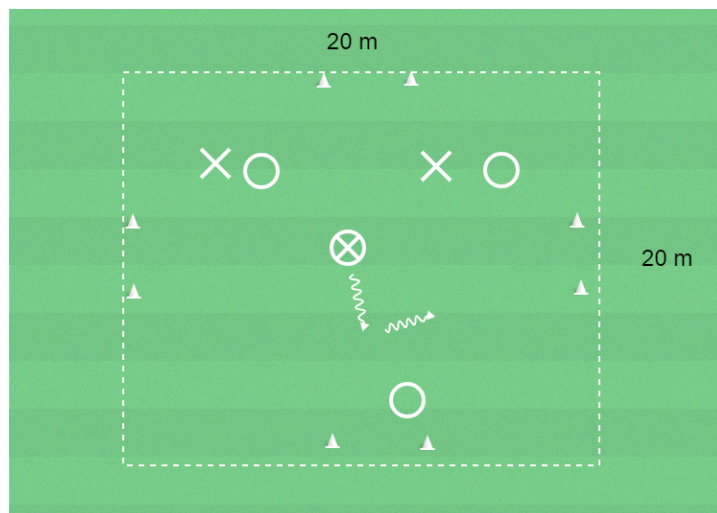
## Organisation

6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 4 konmål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen gör mål genom att driva in bollen i valfritt mål



# TVÅMÅLSSPEL

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Avslutande spel

## Hur?

Spel med målvakter

## Organisation

Antal är beroende på antal spelare (dela gärna upp i flera planer om ni är för många)

3 mot 3 upp till 7 mot 7 (beroende på syfte och ålder)

## Anvisningar

Fokus på det som tränats tidigare under passet!

