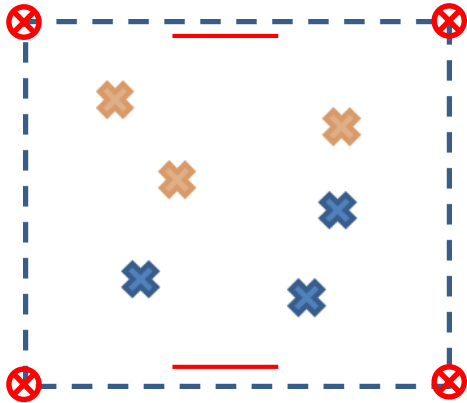


Exempel på uppvärmningsövningar

- Lätt jogg / följa John samt lägga in nedan:
 - Plocka äpplen / nudda gräs
 - Djungelhopp
 - Sidsteg samt sidstep korsvis
 - Jämfota hopp samt gå ner djupt i knän
 - Höga knän
 - Sparka sig själv i rumpan
- Springa i mittcirkel/avgränsat område – stanna samt ropa en siffra 1-5, motsvarar antalet kroppsdelar i marken
 - 1 ex en fot i marken
 - 2 ex hand + fot
 - 3 ex fot + hand + rumpa
 - 4 osv....
- Vem är rädd för vargen..
- Under hökens vingar...
- Avsluta med ex. tävling – uppdelat i 4 grupper
 - Ställa sig på rad, armlängds avstånd – först i kön startar med boll "svingar" över sitt huvud samt lämnar till nr. 2 – nr. 2 skickar bollen mellan sina egna ben till nr. 3 – nr. 3 lämnar bollen över sitt eget huvud till nr. 4 osv... - sist i kön springer upp med boll samt ställer sig först i kön – klart när alla gjort var sin gång – sätter sig ned

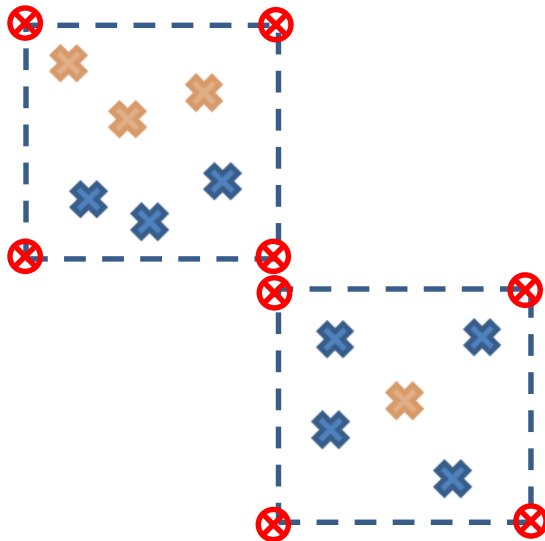
Dag 1 – jämn vecka

Dela upp gruppen i 4 mindre grupper – ca 10 min / station



Station 1 - smålagsspel

Använd gärna de små bockarna som mål (måste passa mer/komma nära mål för att kunna göra avslut)
-lyfta blicken / rörlighet, göra sig spelbar / passa kompisarna men även våga utmana 1 mot 1

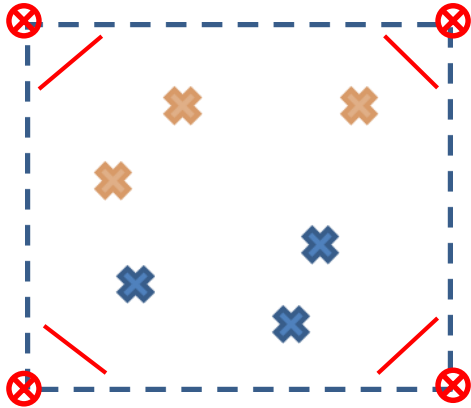


Station 2 – börja med doppelboll samt avsluta med passningsövning

1) Dela in i 2 olika lag – doppa först bollen i backen samt därefter stillaståendes försöka passa bollen till någon av sina egna medspelare medan andra laget försöker täcka av passningen/fånga bollen. Om bollerövring så byter man om att passa/jaga – försöka hålla tempot uppe

2) 1 mot 4 där 4 st anfallare försöker passa bollen mellan sig utan att försvararen i mitten lyckas erövra bollen - lyckas killen i mitten ta bollen så byter man plats

Dag 1 – jämn vecka

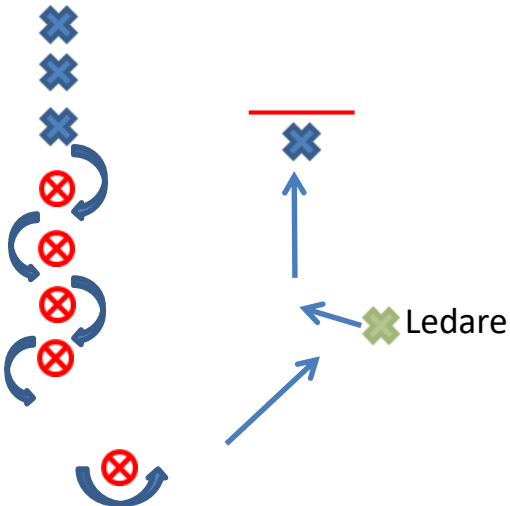


Station 3 - smålagsspel

Använd gärna de små bockarna som mål (måste passa mer/komma nära mål för att kunna göra avslut)

-skillnad från station 1 – nu 2 mål per sida

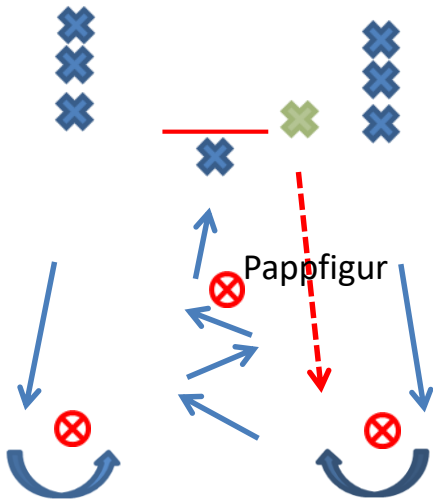
-lyfta blicken / rörlighet, göra sig spelbar / passa kompisarna men även våga utmana 1 mot 1



Station 4 – bollkontroll samt träna avslut **alternativ A**

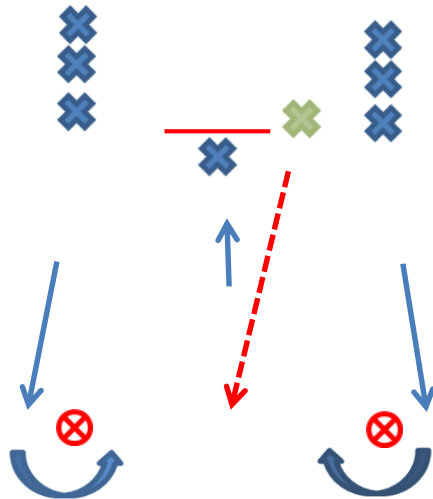
Först i kön börjar med boll driver genom konbanan samt vänder tillbaka mot **5-manna** målet efter sista konen – pass till ledare som väggar tillbaka och avslut på mål (försöka uppmuntra att skjuta mot mål i "farten" och inte stanna upp) – variera så att spelarna även får prova på att stå i mål

Dag 1 – jämn vecka



Station 4 – bollkontroll samt träna avslut **alternativ B**

Först i vardera kön springer upp och vänder runt sin kon – ledaren som står bredvid mål rullar då upp en boll mot valfri spelare – därefter några passningar mellan spelarna samt avslut av valfri spelare på mål – försöka göra detta i fart
Extramoment sätt en pappfigur (finns i bollförrådet) som "back" som killarna får passa förbi innan avslut

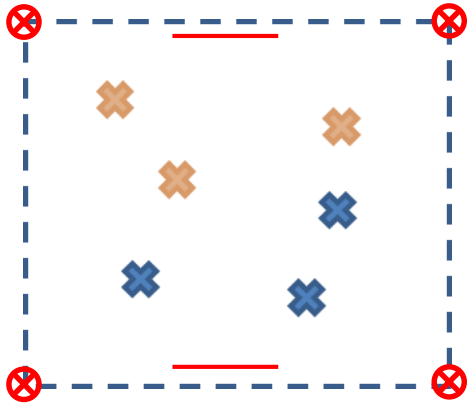


Station 4 – bollkontroll samt träna avslut **alternativ C**

Först i vardera lag sätter sig ned – ledaren klappar därefter i händerna och de 2 spelarna ska då resa sig upp samt springa och runda sin respektive kon - ledaren rullar samtidigt ut en boll i mitten av spelplanen och den förste av spelarna som når bollen blir anfallare medan den andra spelaren ska agera försvarare och försöka bryta – målet är att försöka komma till avslut där en annan spelare står i mål

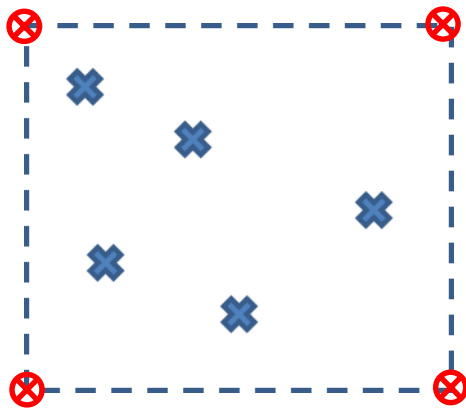
Dag 2 – jämn vecka

Dela upp gruppen i 4 mindre grupper – ca 10 min / station



Station 1 - smålagsspel

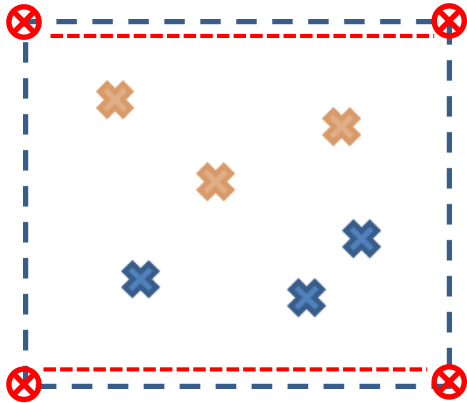
Använd gärna de små bockarna som mål (måste passa mer/komma nära mål för att kunna göra avslut)
-lyfta blicken / rörlighet, göra sig spelbar / passa kompisarna men även våga utmana 1 mot 1



Station 2 – börja med att driva boll samt avsluta med "knockout" fotboll

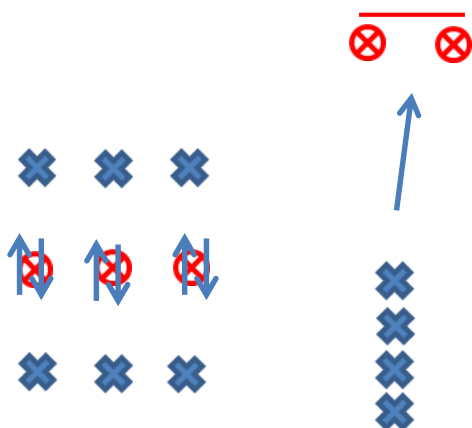
- 1) Killarna driver varsin boll samt växla stegvis utsida / insida sula samt mix av alla – **extra moment lämna över/byt boll med kompis**
- 2) Killarna ska försvara/täcka sin egen boll samtidigt som man ska försöka sparka ut kompisarnas bollar – har man fått sin boll utsparkad får man göra ex. 5 änglahopp / teknikövning (3-5st bolljongleringar) sedan är man med i övningen igen

Dag 2 – jämn vecka



Station 3 - smålagsspel

Inga mål på denna övning utan här ska killarna istället spela sig fram till tänkt streckad linje – för att "göra mål" ska spelarna stanna bollen med foten på "streckad linje" – EJ SKJUTA
-lyfta blicken / rörlighet, göra sig spelbar / passa kompisarna men även våga utmana 1 mot 1

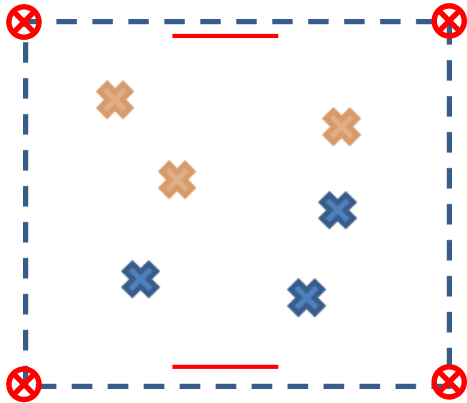


Station 4 – prickskytte / öva skott

- 1) Dela i 2 lag samt sätt 3-4 fotbollar uppe på varsin **låg kon** – försöka skjuta/passa ner bollarna, börja med ett lag i taget sedan går turen över – laget som skjuter ner sista bollen "vinner"
- 2) Använd 5-manna målet, ställ varsin **hög kon** invid stolparna samt häng upp 2 västar i nätet på lämpligt ställe - låt killarna sedan skjuta skott på mål samt försöka träffa väst/kon
- 3) Avsluta övningen med "straff tävling" – en ledare i målet

Dag 1 – udda vecka

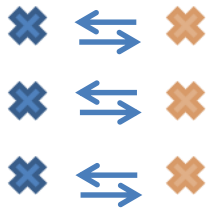
Dela upp gruppen i 4 mindre grupper – ca 10 min / station



Station 1 - smågagsspel

Använd gärna de små bockarna som mål (måste passa mer/komma nära mål för att kunna göra avslut)

-lyfta blicken / rörlighet, göra sig spelbar / passa kompisarna men även våga utmana 1 mot 1



Station 2 – passning, nick samt bollmottagning

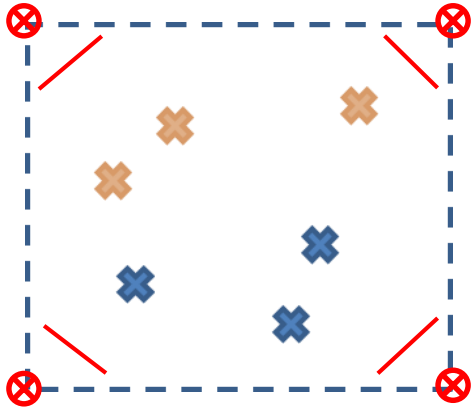
Dela upp killarna 2 och 2 samt börja med:

- 1) Rulla ut bollen likt målvakt till varandra – ta upp med båda händerna, kroppen bakom bollen
- 2) Kille nr. 1 slänger fin pass i huvudhöjd som kille nr. 2 nickar tillbaka
- 3) Kille nr. 1 slänger fin pass i huvudhöjd som kille nr. 2 på valfritt sätt försöker ta ner med hjälp av huvud/bröst/knä/fot
- 4) Kille nr. 1 slänger fin pass i midjehöjd som kille nr. 2 försöker med insida av fot passa tillbaka kontrollerat (på volley)

Byt passare/utövare

- 5) Avsluta med att killarna får passa till varandra (bredsida kontrollerat) öka passningsavståndet succesivt allteftersom de blir skickligare

Dag 1 – udda vecka

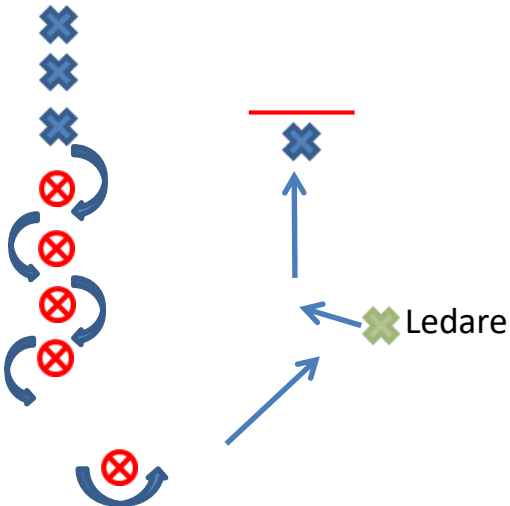


Station 3 - smålagsspel

Använd gärna de små bockarna som mål (måste passa mer/komma nära mål för att kunna göra avslut)

-skillnad från station 1 – nu 2 mål per sida

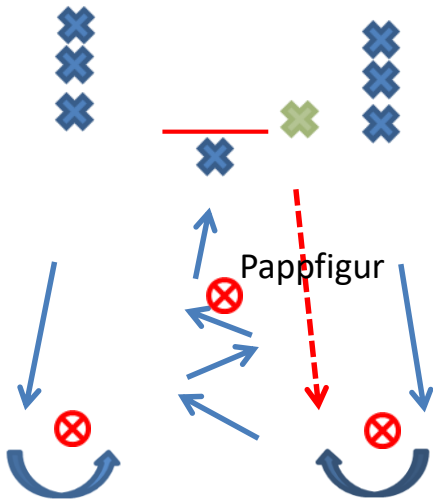
-lyfta blicken / rörlighet, göra sig spelbar / passa kompisarna men även våga utmana 1 mot 1



Station 4 – bollkontroll samt träna avslut **alternativ A**

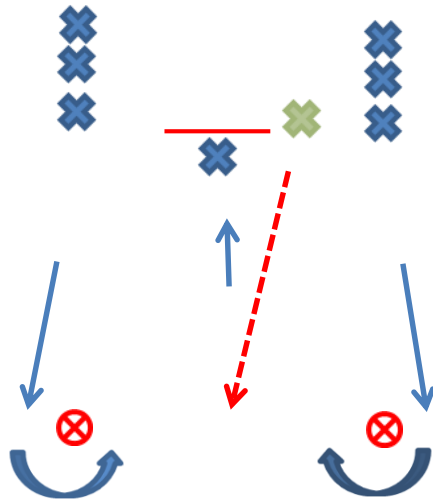
Först i kön börjar med boll driver genom konbanan samt vänder tillbaka mot **5-manna** målet efter sista konen – pass till ledare som väggar tillbaka och avslut på mål (försöka uppmuntra att skjuta mot mål i "farten" och inte stanna upp) – variera så att spelarna även får prova på att stå i mål

Dag 1 – udda vecka



Station 4 – bollkontroll samt träna avslut **alternativ B**

Först i vardera kön springer upp och vänder runt sin kon – ledaren som står bredvid mål rullar då upp en boll mot valfri spelare – därefter några passningar mellan spelarna samt avslut av valfri spelare på mål – försöka göra detta i fart
Extramoment sätt en pappfigur (finns i bollförrådet) som "back" som killarna får passa förbi innan avslut

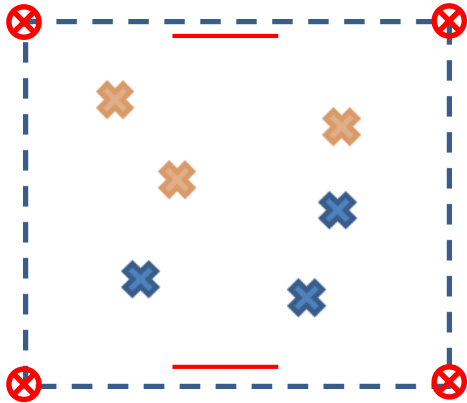


Station 4 – bollkontroll samt träna avslut **alternativ C**

Först i vardera lag sätter sig ned – ledaren klappar därefter i händerna och de 2 spelarna ska då resa sig upp samt springa och runda sin respektive kon - ledaren rullar samtidigt ut en boll i mitten av spelplanen och den förste av spelarna som når bollen blir anfallare medan den andra spelaren ska agera försvarare och försöka bryta – målet är att försöka komma till avslut där en annan spelare står i mål

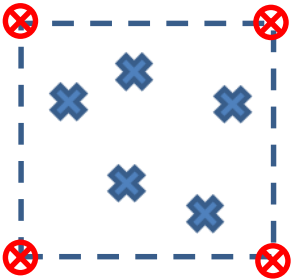
Dag 2 – udda vecka

Dela upp gruppen i 4 mindre grupper – ca 10 min / station



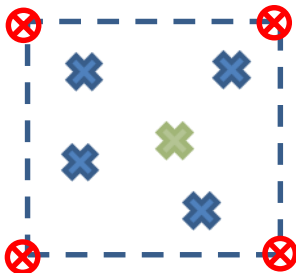
Station 1 - smålagsspel

Använd gärna de små bockarna som mål (måste passa mer/komma nära mål för att kunna göra avslut)
-lyfta blicken / rörlighet, göra sig spelbar / passa kompisarna men även våga utmana 1 mot 1



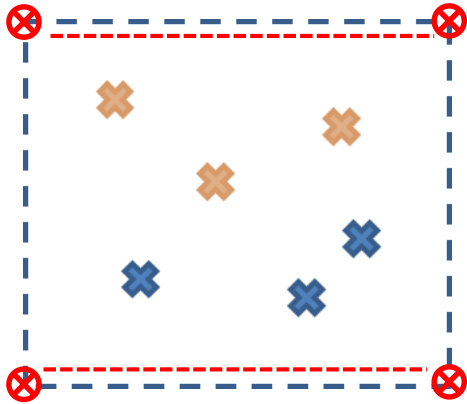
Station 2 – börja med svanskull samt avsluta med driva boll/sifferstopp

1) Häng västen i shortsens, på given signal springa runt inom kvadraten samt försöka rycka västen från varandra. Om man lyckas ta ngn väst så stoppas den i shortsens medan man fortsätter att jaga (även den som blivit av med sin väst) – **testa även att lägga till extra moment så att killarna samtidigt ska driva varsin boll under leken**



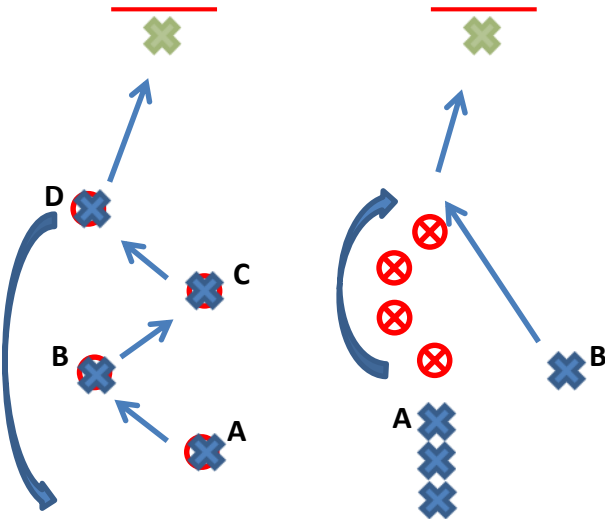
2) Dribbla med boll inom konerna – ledaren ropar en siffra 1 till 5, varefter spelarna ska stanna bollen med denna kroppsdel på bollen, fot (1) / knä (2) / rumpa (3) / mage (4) / panna (5)
Extramoment, sprid ut lite koner inom kvadraten så att killarna får träna på lite 2-fotare samtidigt som momentet med siffra

Dag 2 – udda vecka



Station 3 - smålagsspel

Inga mål på denna övning utan här ska killarna istället spela sig fram till tänkt streckad linje – för att "göra mål" ska spelarna stanna bollen med foten på "streckad linje" – EJ SKJUTA
-lyfta blicken / rörlighet, göra sig spelbar / passa kompisarna men även våga utmana 1 mot 1



Station 4 – passning/skott samt djupledspass (5-manna mål)

- 1) A passar B och springer sedan till B's plats och så vidare. Siste spelare D skjuter mot mål och springer sedan till plats A
- 2) A rundar konerna och får en passning i djupled av B som A avslutar med skott, A sist i kön samt nästa kille kör. Byt B efter en stund