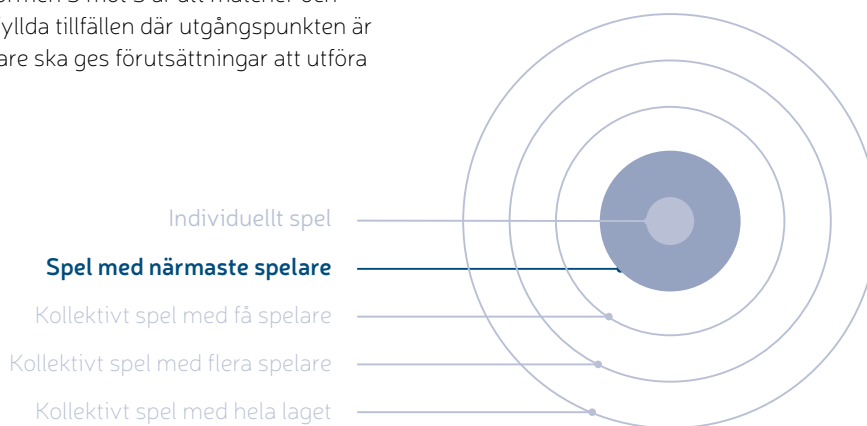


5 mot 5

Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner.



Att träna 8-9 åringar

TRÄNING: 1 gång (60 min) i veckan

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder

MATCHER: 2-5 poolspel eller cuper/år

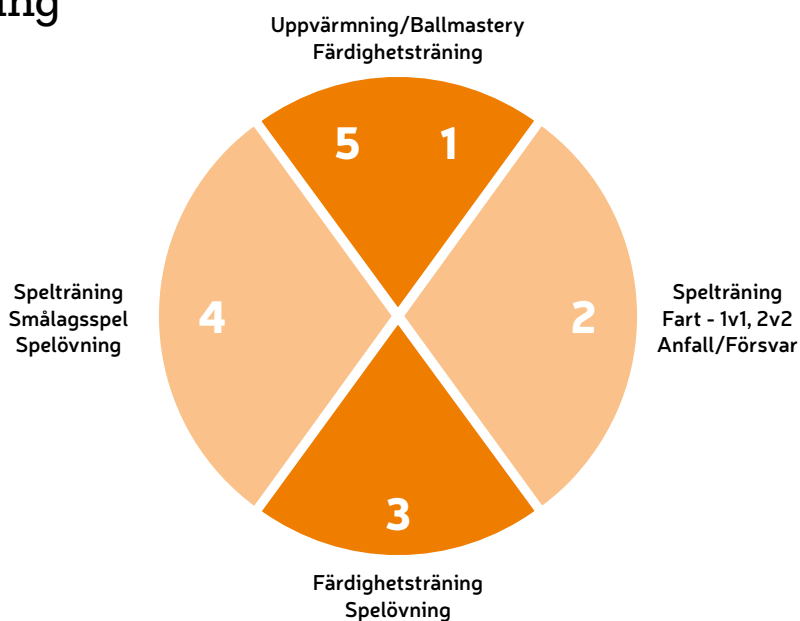
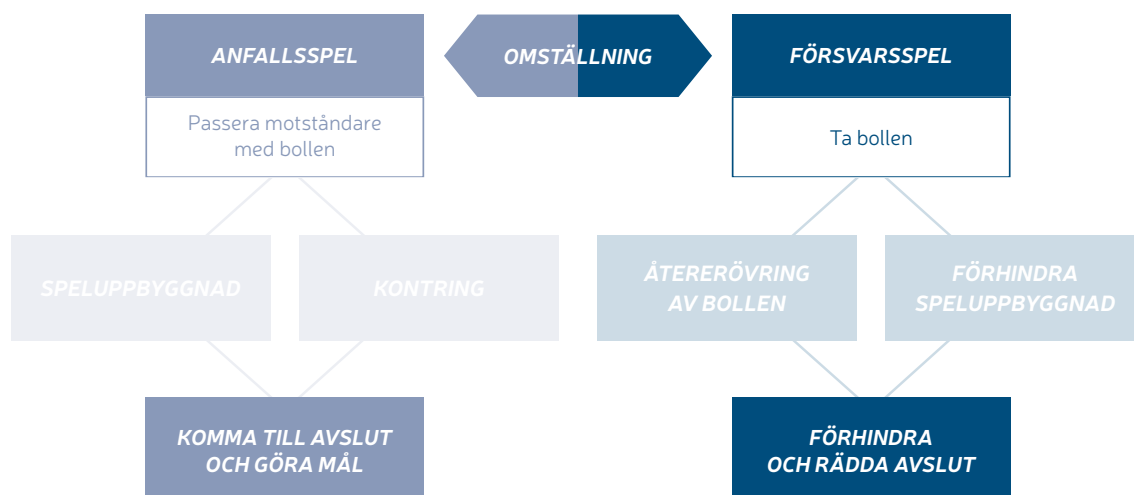
- Alla poolspel/cuper i närområdet
- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare.
- Lika speltid för alla
- "Spela som vi tränar" – match = inläring
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play

Individen 8-9 år

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. Även om spelarna har fokus på sig själv bör ledaren försöka utveckla de beteenden som handlar om hur spelarna kan hjälpa och berömma varandra. Detta bidrar både till spelarnas egen utveckling och till att skapa ett bra motivationsklimat. Spelarna har fortfarande ett stort rörelsebehov. Finmotoriken utvecklas men är fortfarande begränsad. Öga-fot-koordinationen kan ha förbättrats hos en del. Åtta- och nioårsåldern är en ålder då många barn börjar spela, och ofta går det fort för nya spelare att utvecklas.

Matcher kan genomföras både med och utan sarg. Spel utan sarg ställer högre krav på spelarnas koordination, bollbehandling och förmåga att se planens begränsningar. Att spela med sarg eller nät innebär att bollen lättare hålls i spel och att aktiviteten blir större. Barnen har i den här åldern fortfarande svårt att sitta still längre perioder, och de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Därför är det viktigt att genomgångar är korta och inte innefattar mer än en eller några få instruktioner. Spelarnas självuppfattning börjar utvecklas, och det är viktigt att alla spelare får mycket beröm.

Fördelning



Spelet

I spelformen 5 mot 5 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel.

Laget

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen och förhindra och rädda avslut. Både anfalls- och försvarsspelet kan ske såväl individuellt som kollektivt. Spelarna utvecklas och motiveras av att känna att de har möjlighet att prova olika lösningar för att genomföra uppgifterna utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

I denna ålder införs målvakt i spelet och för utespelarna kan två lagdelar införas. Ledare bör fortsätta att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Spelarna bör turas om att starta i matcherna, och de bör spela på olika positioner både på träning och i matcher.

- Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen.
- Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen.
- Lagets möjligheter i anfallsspelet är att vara spelbara.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen. Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

- Spelarens möjligheter i anfallsspelet: driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta och dribbla.
- Spelarens möjligheter i försvarsspelet: bryta, pressa, markera.
- Målvaktens möjligheter i anfallsspelet: rulla bollen, kasta bollen.
- Målvaktens möjligheter i försvarsspelet: fånga, kasta sig.

Fotbollsfys

Träningen för fotbollsfys syftar till att spelarna ska bli bättre på att samordna sina kroppsrörelser och röra sig bättre i förhållande till omgivningen (boll, medspelare, motspelare och yta). Träningen bör fortsätta att möta spelarnas stora rörelsebehov och stimulera fysiologiska grundkvaliteter genom till exempel koordinationsövningar med boll och hopprep, stafetter och hinderbanor. Hög aktivitetsnivå, kreativitet och rörelseglädje är nyckelord. Fotbollsfys kan tränas genom spel och lekar.

Fotbollspsykologi

Tränaren bör uppmuntra spelarna att testa olika lösningar under övningarna, exempelvis att under en skottövning variera mellan höger och vänster fot eller välja olika sätt att komma till avslut. Att spelare får prova sig fram, experimentera och variera sig är bra för deras långsiktiga utveckling.

I spel 5 mot 5 har spelarna många bollkontakter och både lyckas och misslyckas med olika aktioner. För att undvika att spelarna slutar att försöka efter att ha misslyckats måste spelarna få lära sig att det är viktigare att fortsätta försöka än att det blir rätt. Spelare som fortsätter att försöka kommer till slut att lyckas och utvecklas på lång sikt. Förutom att försöka göra nästa aktion kan spelarna hjälpa sina lagkamrater till nästa aktion genom att ge dem beröm och uppmuntra dem efter misstag. De kan till exempel säga "bra kämpat", "försök igen" eller "Nästa tar du!". De kan också klappa om varandra.

Fasta situationer

Målsättningen med fasta situationer bör endast vara att spelet ska komma igång så fort som möjligt. Spelaren närmast bollen startar spelet.

- Avspark
- Sidlinjespark
- Frispark
- Målvaktsutspark

” Barnen har i den här åldern fortfarande svårt att sitta still längre perioder, och de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Därför är det viktigt att genomgångar är korta och inte innefattar mer än en eller några få instruktioner. Spelarnas självuppfattning börjar utvecklas, och det är viktigt att alla spelare får mycket beröm i samband med matcher och träningar. ”

ÖVNINGSBANK

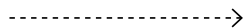
5 vs 5

TECKENFÖRKLARING

Spelarens väg med bollen



Spelarens väg utan bollen



Bollens väg



Anfallsspelare



Försvarsspelare



Bollhållare



Målvakt

MV

Riktning anfallsspelare



Riktning försvarsspelare



Boll



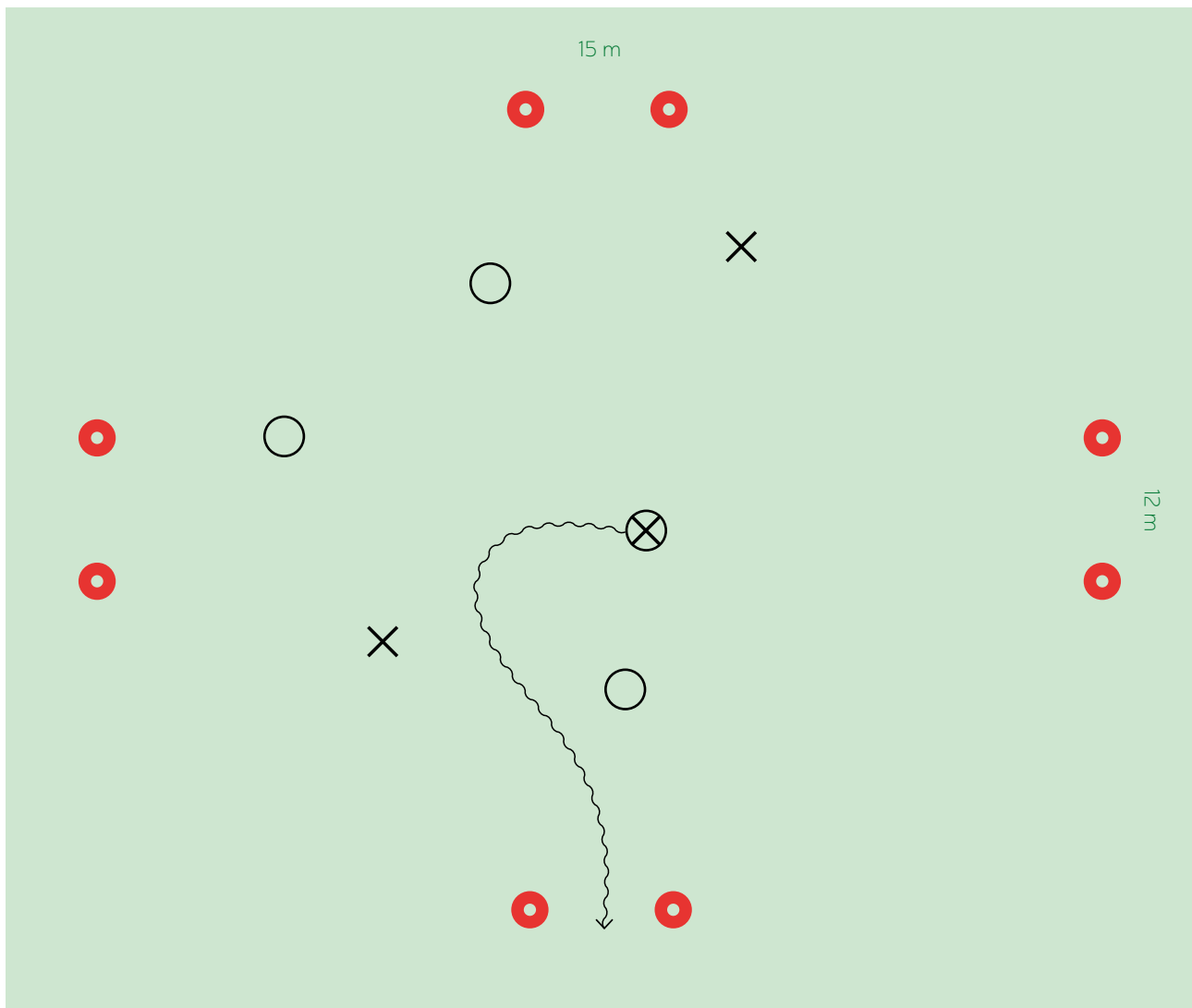
Kona



Boll på kona



5.1 SMÅLAGSSPEL - VÄNDA



VARFÖR:

Hitta lediga spelytor.

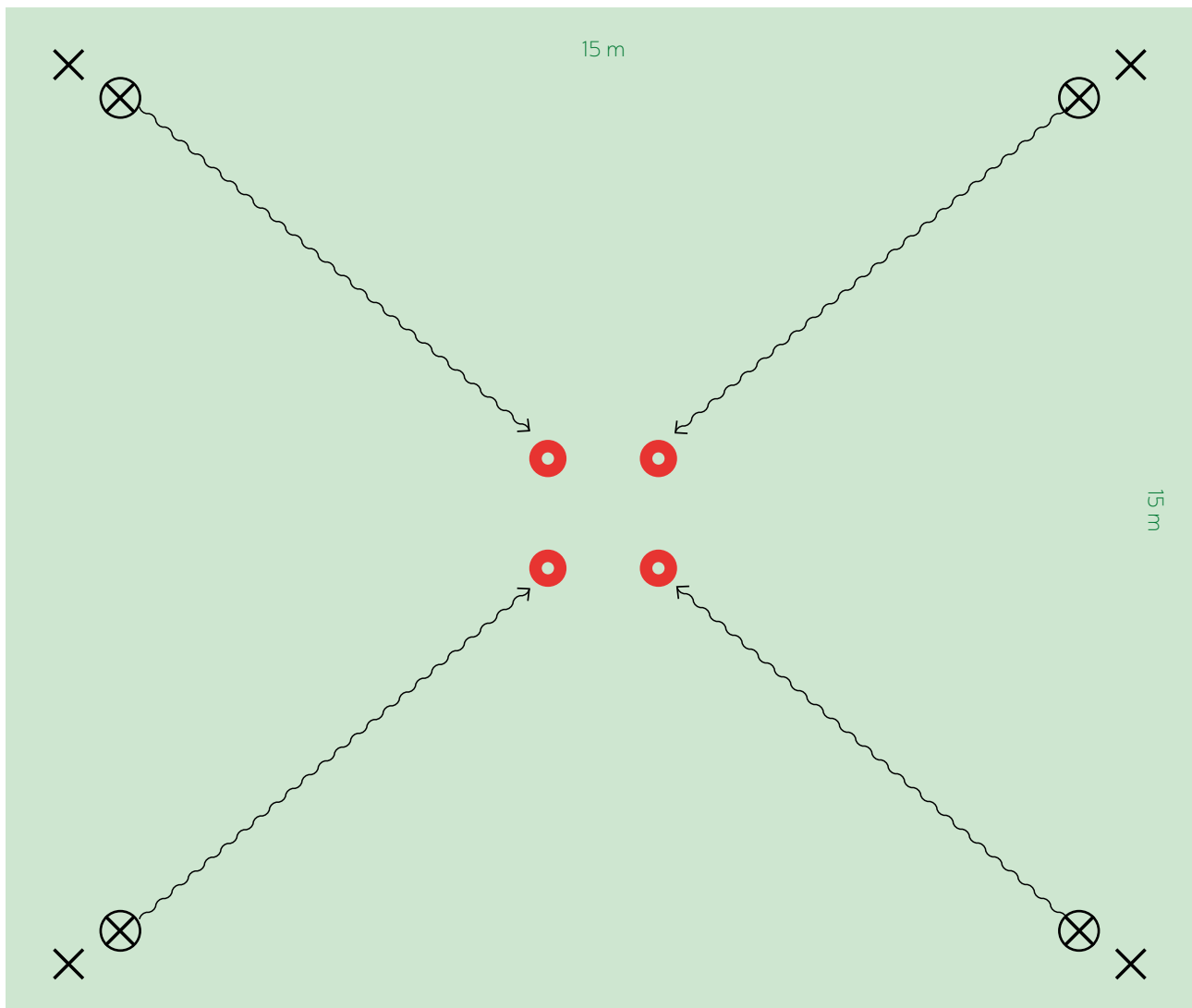
ORGANISATION:

ca 6 spelare, spelyta 20 x 20 meter. 4 små mål, bollar, koner och västar.

ANVISNING:

Spel 3 mot 3. Lagen gör mål genom att driva in bollen i valfritt mål.

5.2 VÄNDA



VARFÖR:

Hitta lediga spelytor.

ORGANISATION:

8 spelare, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

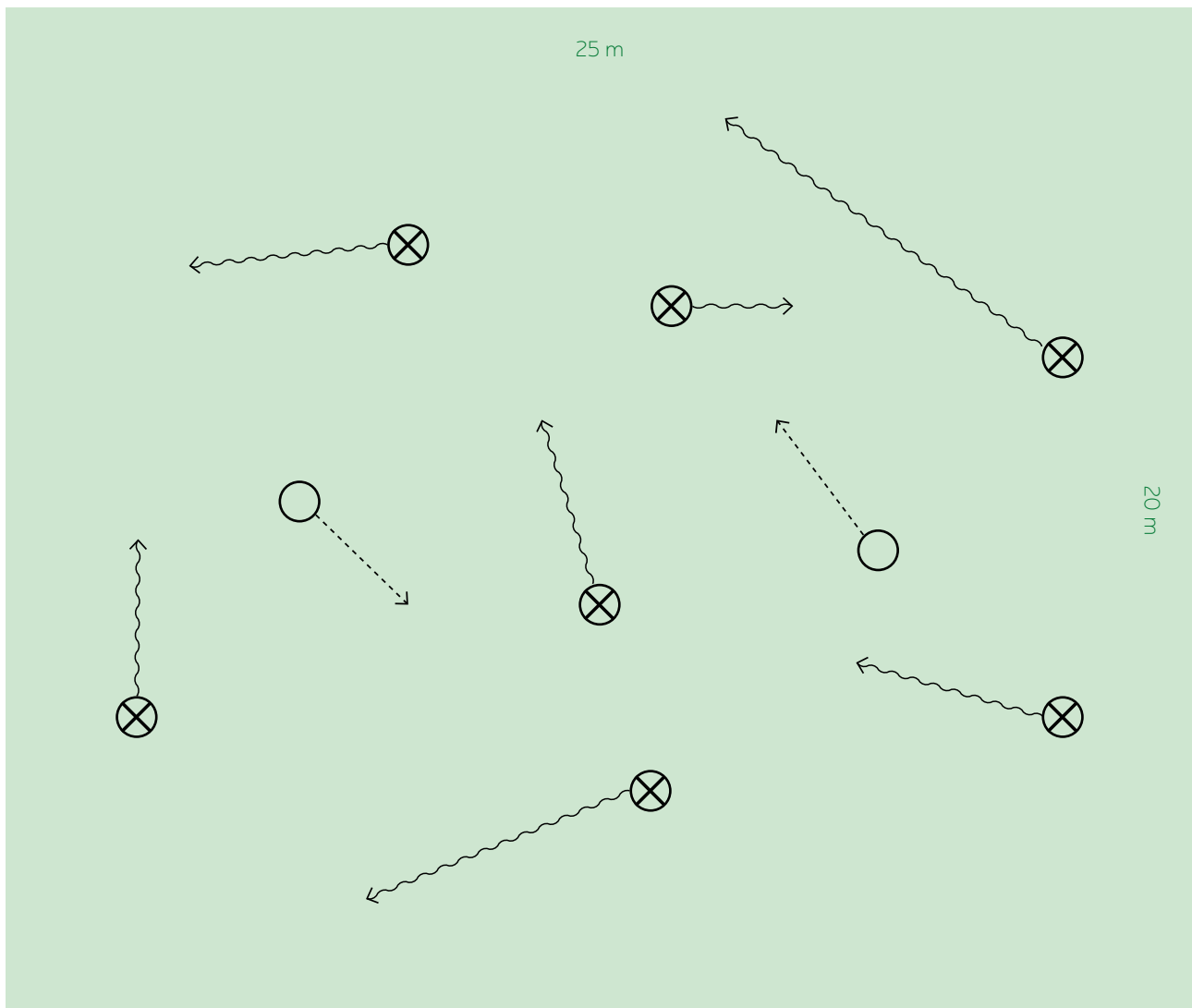
ANVISNING:

Barnen placerar sig parvis vid kvadratens hörn och med en boll per par. A driver bollen till konen i mitten av kvadraten, vänder 180 grader och driver tillbaka till B som upprepar. Låt barnen vända åt både höger och vänster fot.

VARIATIONER:

Barnen vänder 90 grader och driver mot ett annat hörn.

5.3 RÄVAR OCH BÖNDER



VARFÖR:

Hitta fria spelytor.

VARIATIONER:

Inga bollar. Bönderna kullar rävarna

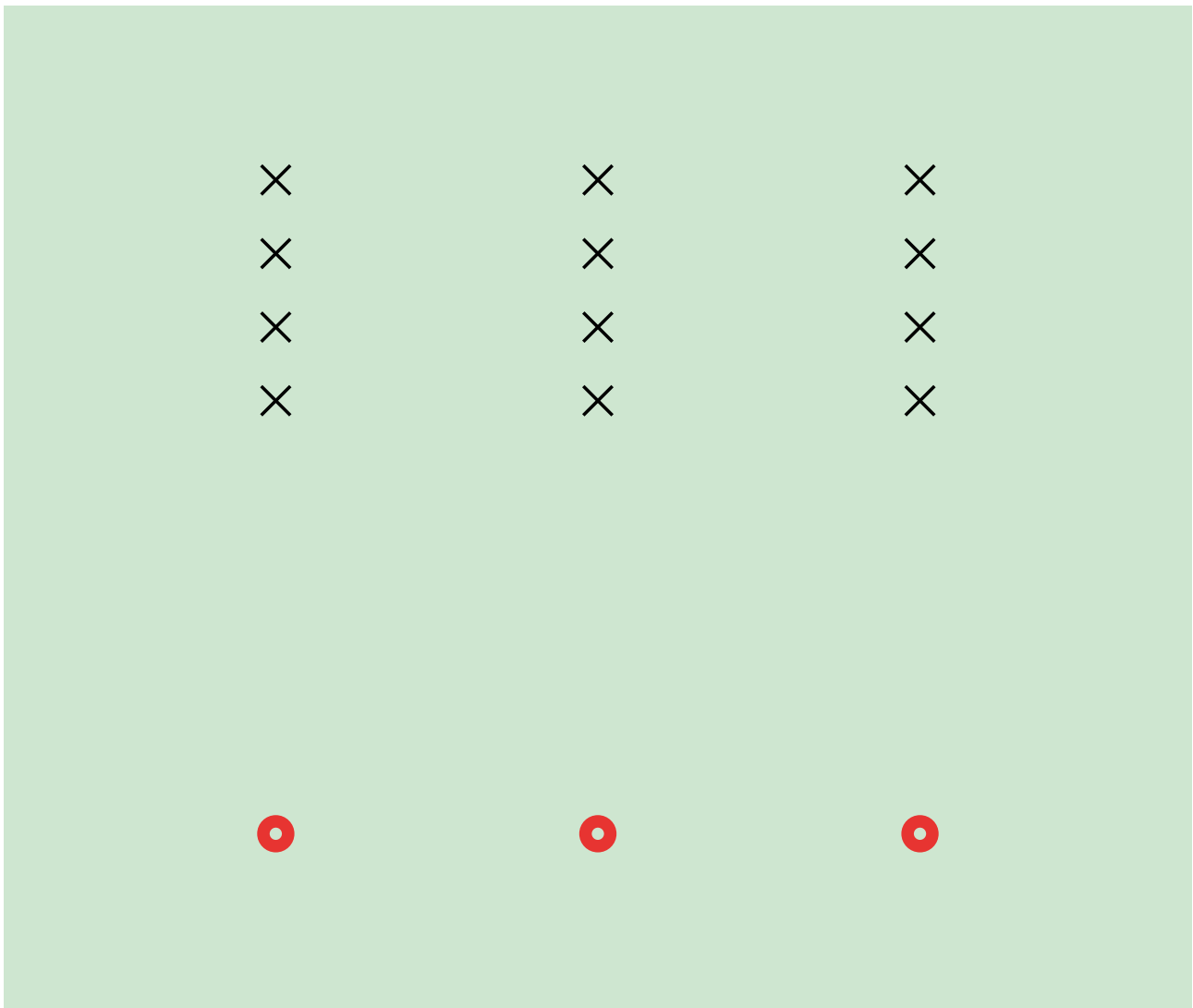
ORGANISATION:

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

ANVISNING:

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.

5.4 STAFETTORMEN



VARFÖR:

Öva samarbete.

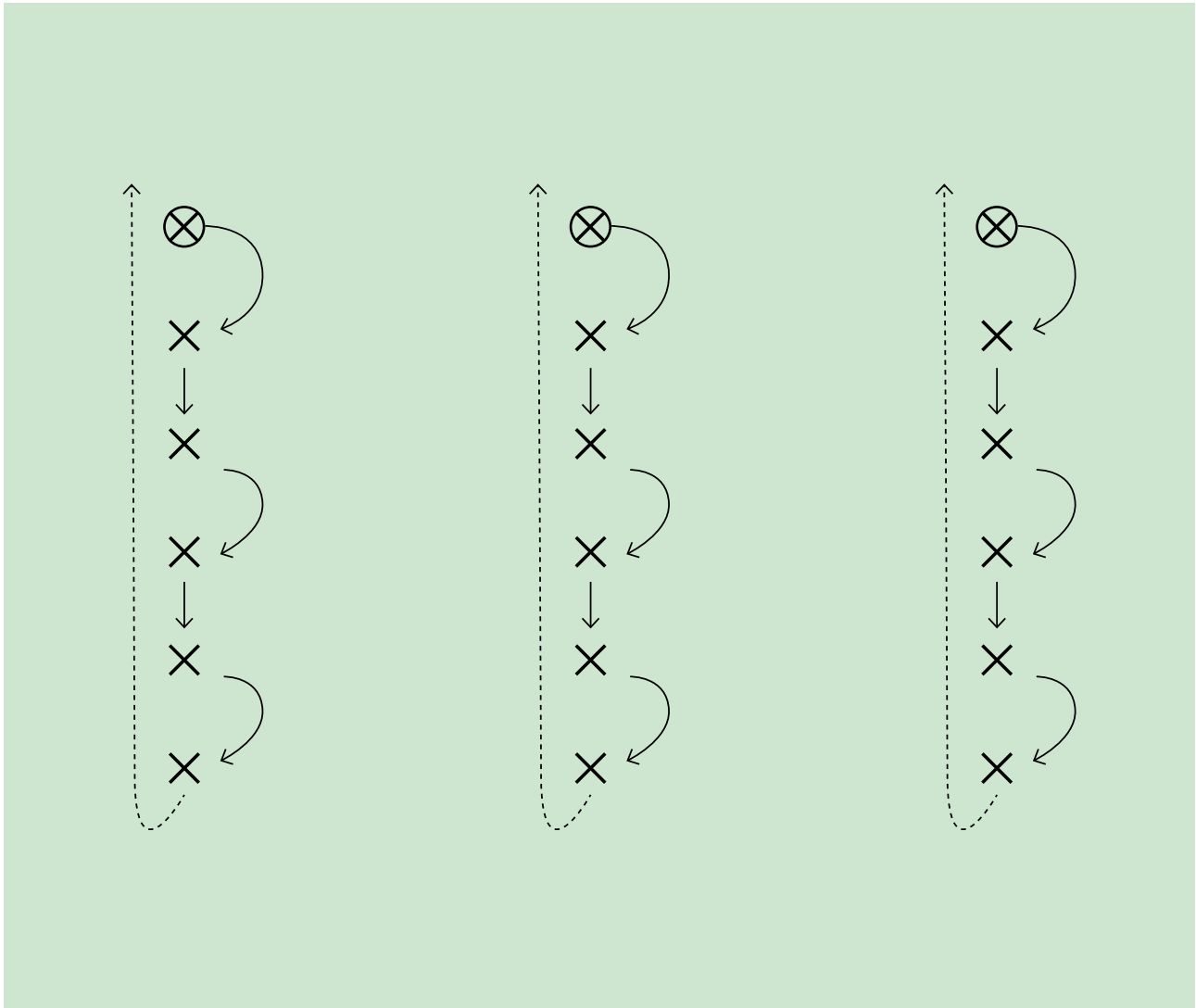
ORGANISATION:

4 spelare/lag, bollar

ANVISNING:

Varje lag ställer sig i ett led. Barnen håller tre bollar mellan sig genom att trycka bollarna mot sin egen mage och den framförvarandes rygg. Lagen förflyttar sig framåt, rundar en kon och tar sig tillbaka till utgångsläget. Barnen får inte hålla bollen med händerna. Om ett lag tappar någon boll måste laget stanna och "sätta fast" bollen igen.

5.5 BOLLSTAFETT ÖVER/UNDER



VARFÖR:

Förbättra kroppskontrollen.

ORGANISATION:

ca 6 spelare/lag, bollar.

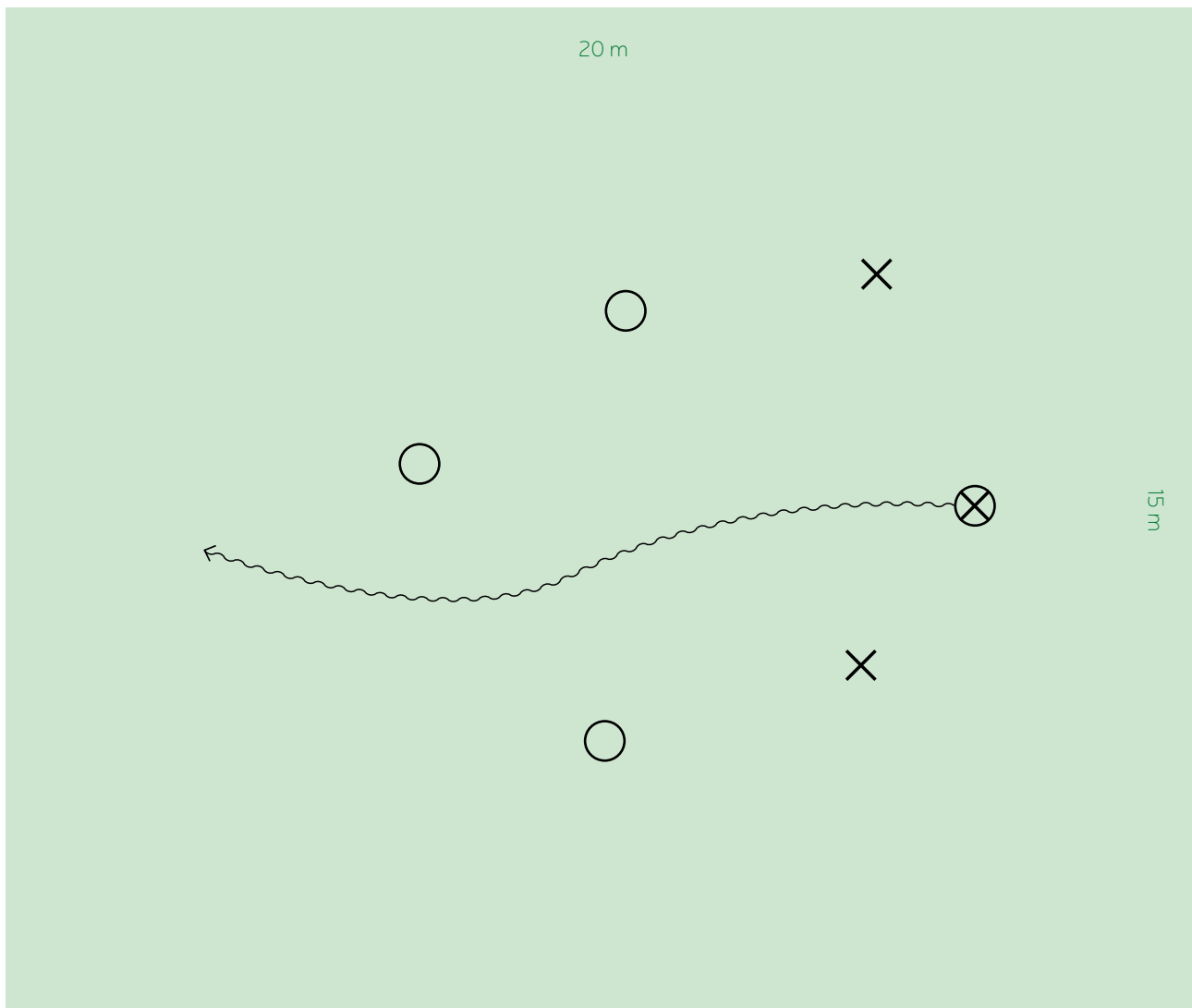
ANVISNING:

Varje lag ska transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Första spelaren har en boll i händerna. Bollen ska transporteras genom ledet där varannan lämnar över den över huvudet och varannan mellan benen. Den sista spelaren springer längst fram i ledet. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser.

VARIATIONER:

Sista spelaren dribblar med bollen mellan lagkompisarna på vägen tillbaka.

5.6 DRIVA ÖVER LINJE



VARFÖR:

Kunna skapa målchanser i anfallsspel och för att kunna erövra bollen i försvarsspel.

ORGANISATION:

4-7 spelare, spelyta 20x15 meter. 2 färger på västar.

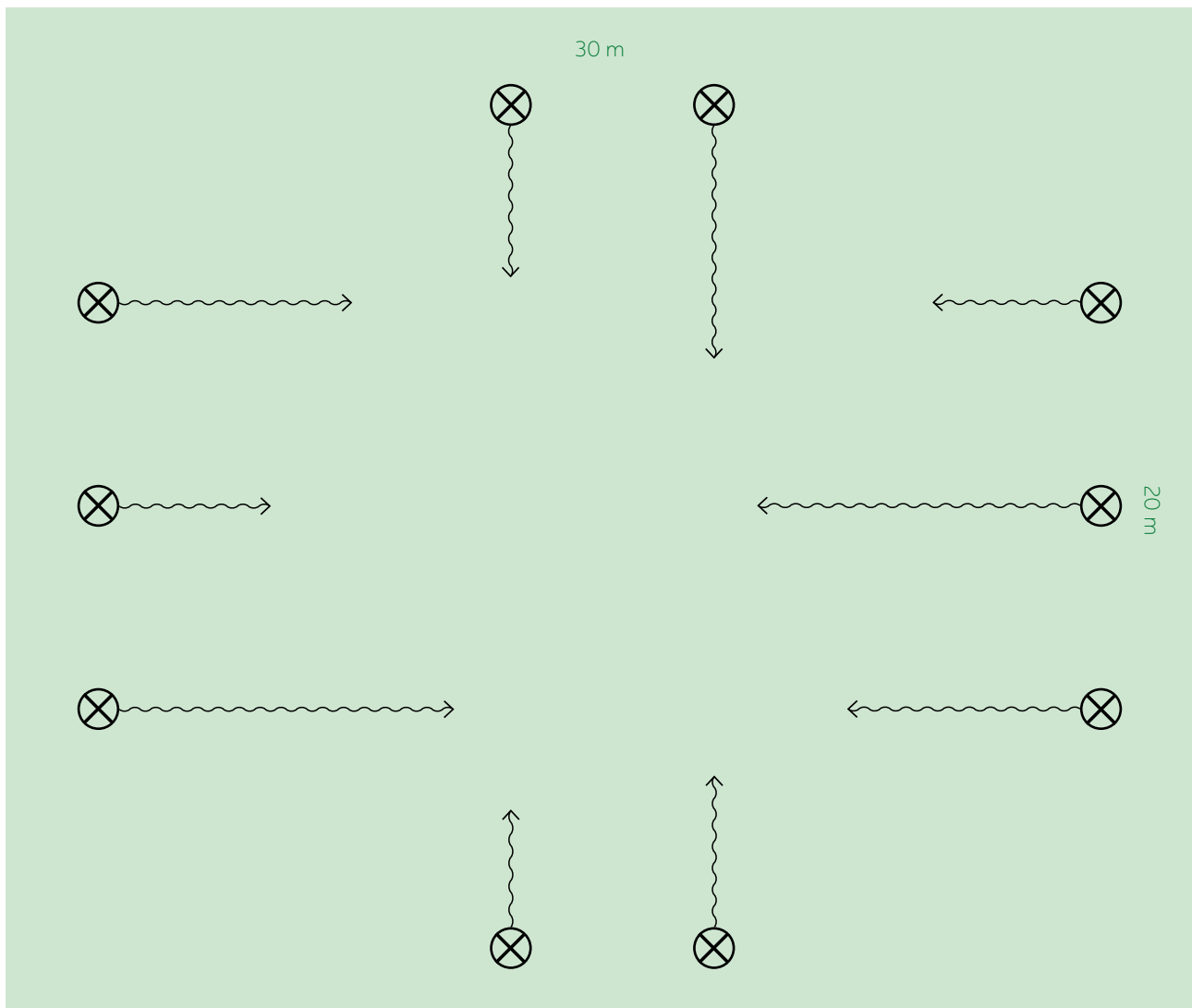
ANVISNING:

Spel 3 mot 3 enligt 5 mot 5 regler. 2-3 spelare/lag.
Mål genom att driva över motståndarens kortlinje

VARIATIONER:

Anfall istället mot spelytans långsidor. Det gör att linjen att driva över blir större och man uppmanar till vändningar och riktningsförändringar.

5.7 FYRA HÖRN



VARFÖR:

Kunna skapa målchanser i anfallsspel och för att kunna erövra bollen i försvarsspel.

ORGANISATION:

ca 10 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner, västar

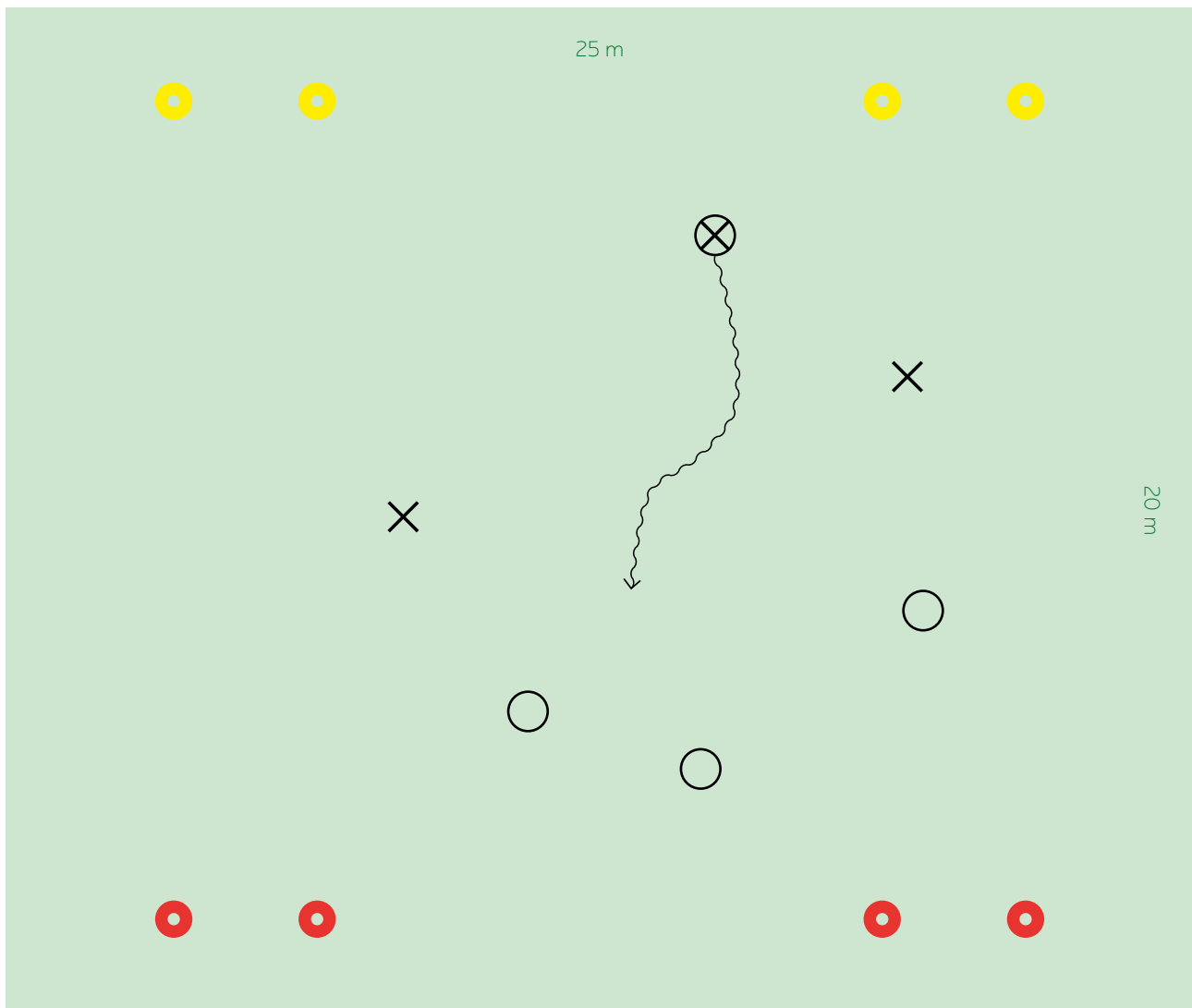
ANVISNING:

Spelarna delas upp och startar på ytans alla fyra sidor. De ska sedan driva bollen i den riktningen som tränaren säger: framåt, höger, vänster. De olika sidorna betyder olika delar av spelplanen beroende på var man står.

VARIATIONER:

En försvarare bakom varje linje. Spelarna i mitten driver fortfarrande framåt, höger, vänster beronden på vad tränaren säger. Tränaren kan nu också skrika "pressa". Då springer försvararna in och ska försöka erövra bollarna och driva ut dem. Bollarna är i spel tills de drivs ur ytan.

5.8 SMÅLAGSSPEL - VÄNDA



VARFÖR:

Hitta lediga spelytorl.

ORGANISATION:

6 spelare, yta 20 x 25 meter.
2 färger på västar, bollar och koner.

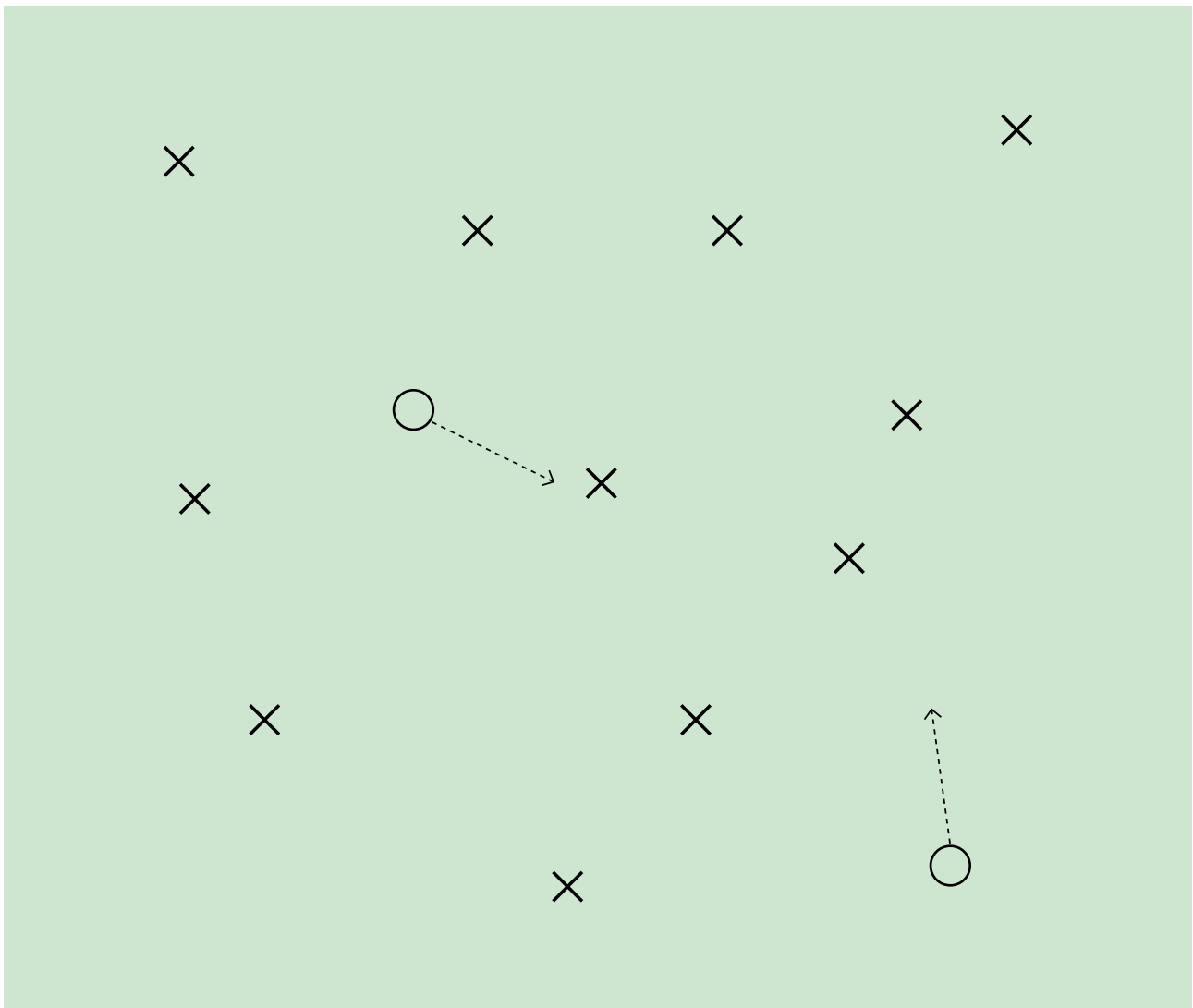
ANVISNING:

Spel 3v. Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.

VARIATIONER:

Någon spelare måste först dribbla förbi en motståndare innan laget får göra mål.

5.9 KULLEK



VARFÖR:

Träna koordination.

ORGANISATION:

Obegränsat antal spelare, koner och västar.

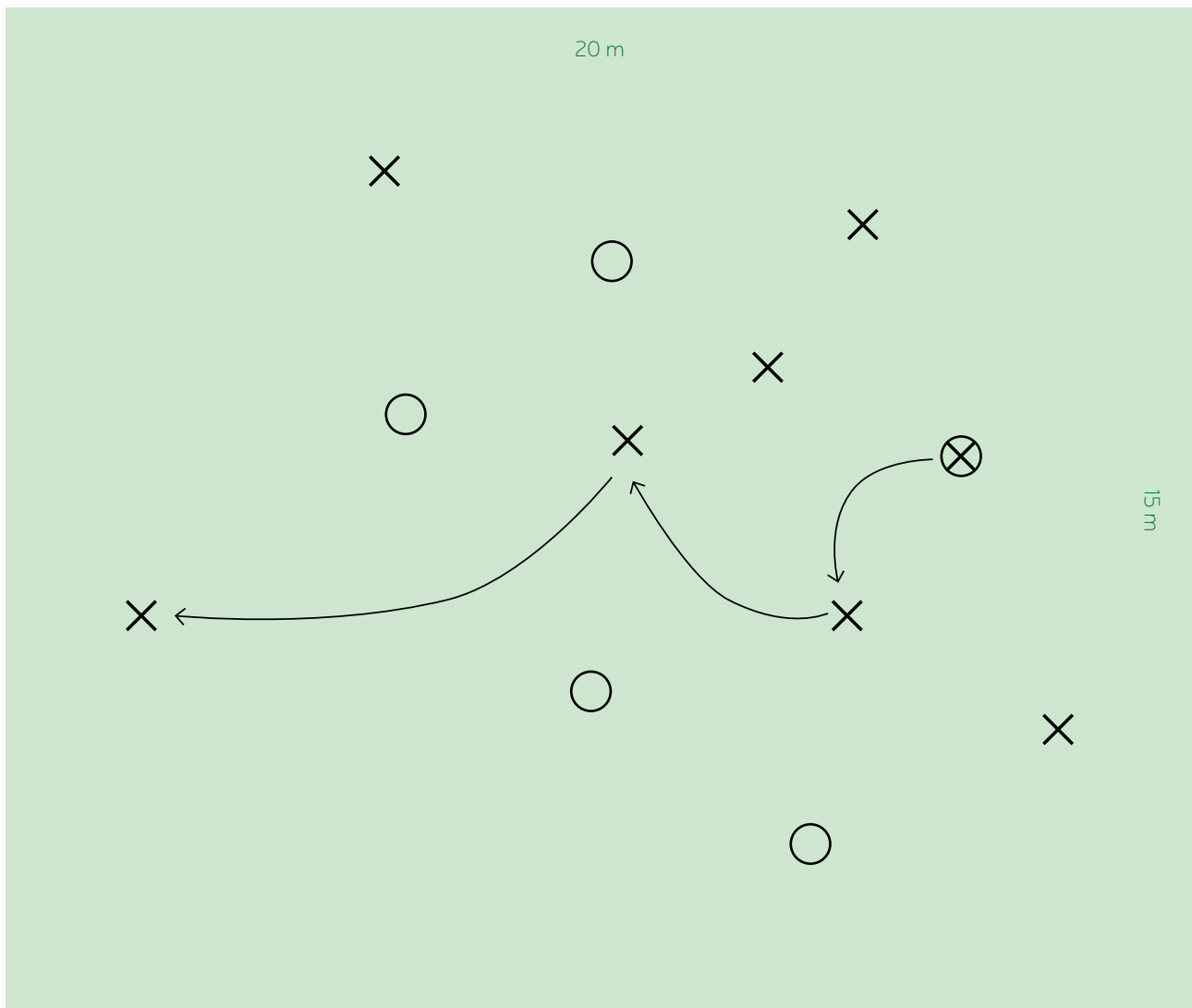
ANVISNING:

En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir befriad om en kamrat kryper under.

VARIATIONER:

- En kamrat håller den kullade i häbderna och de gör tillsammans tre knäböjningar.
- En kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken.

5.10 DOPPBOLL



VARFÖR:

Träna på att fånga och kasta bollen som målvakt.

ORGANISATION:

Spelare, spelyta 20x15 meter, bollar och västar.

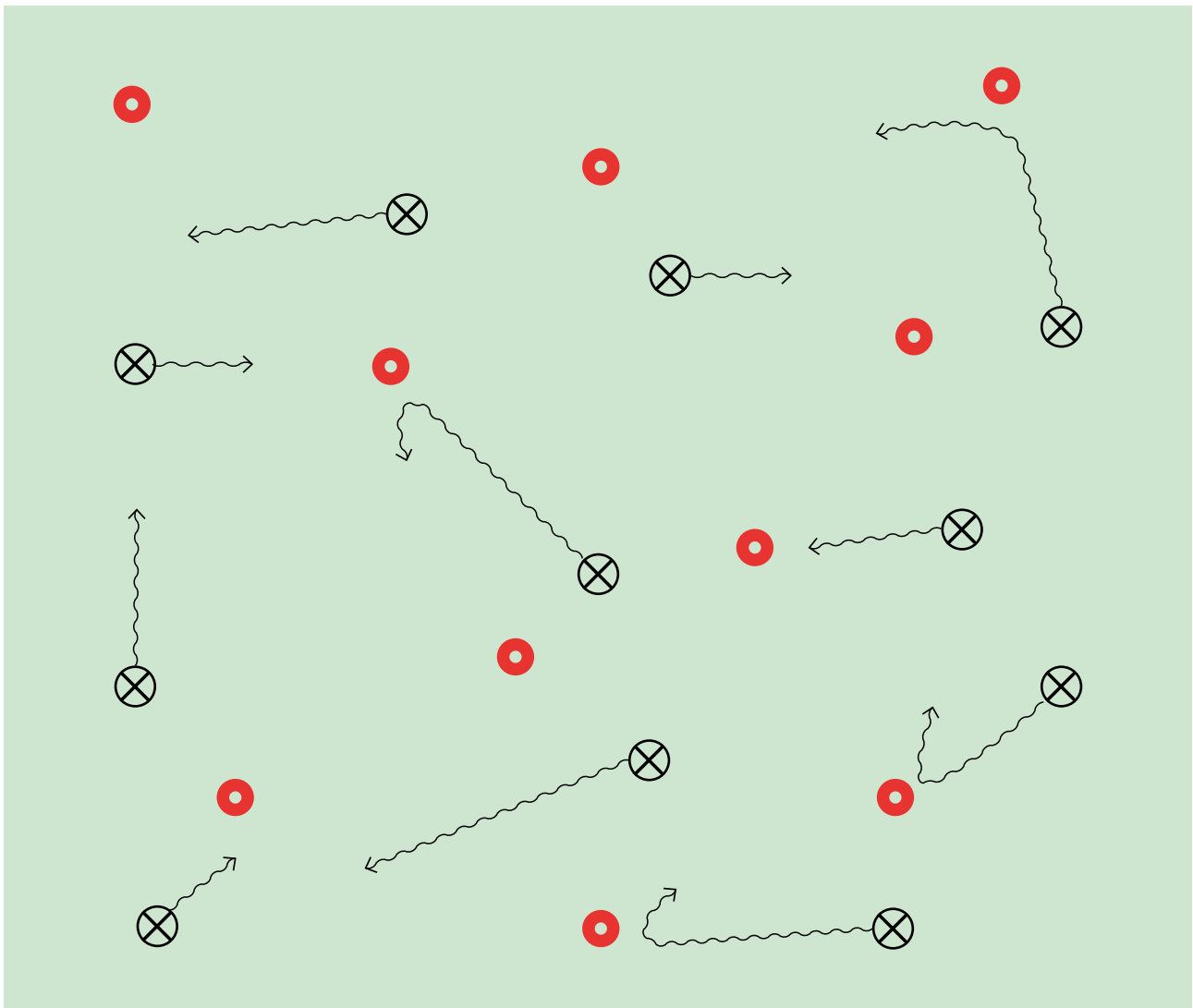
ANVISNING:

2 lag med lika många spelare i varje lag. Gör mål genom att fånga och doppa bollen i marken bakom målvaktens kortlinje. Spelarna får inte springa med bollen och varje gång en spelare fångar bollen måste den doppas i marken innan den kastas vidare.

VARIATIONER:

Genom att byta spelriktning och spela mot långsidorna blir mållinjen längre och det är lättare att göra mål.

5.11 VÄNDA RIKTNING MED BOLL



VARFÖR:

Hitta lediga spelytor.

ORGANISATION:

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

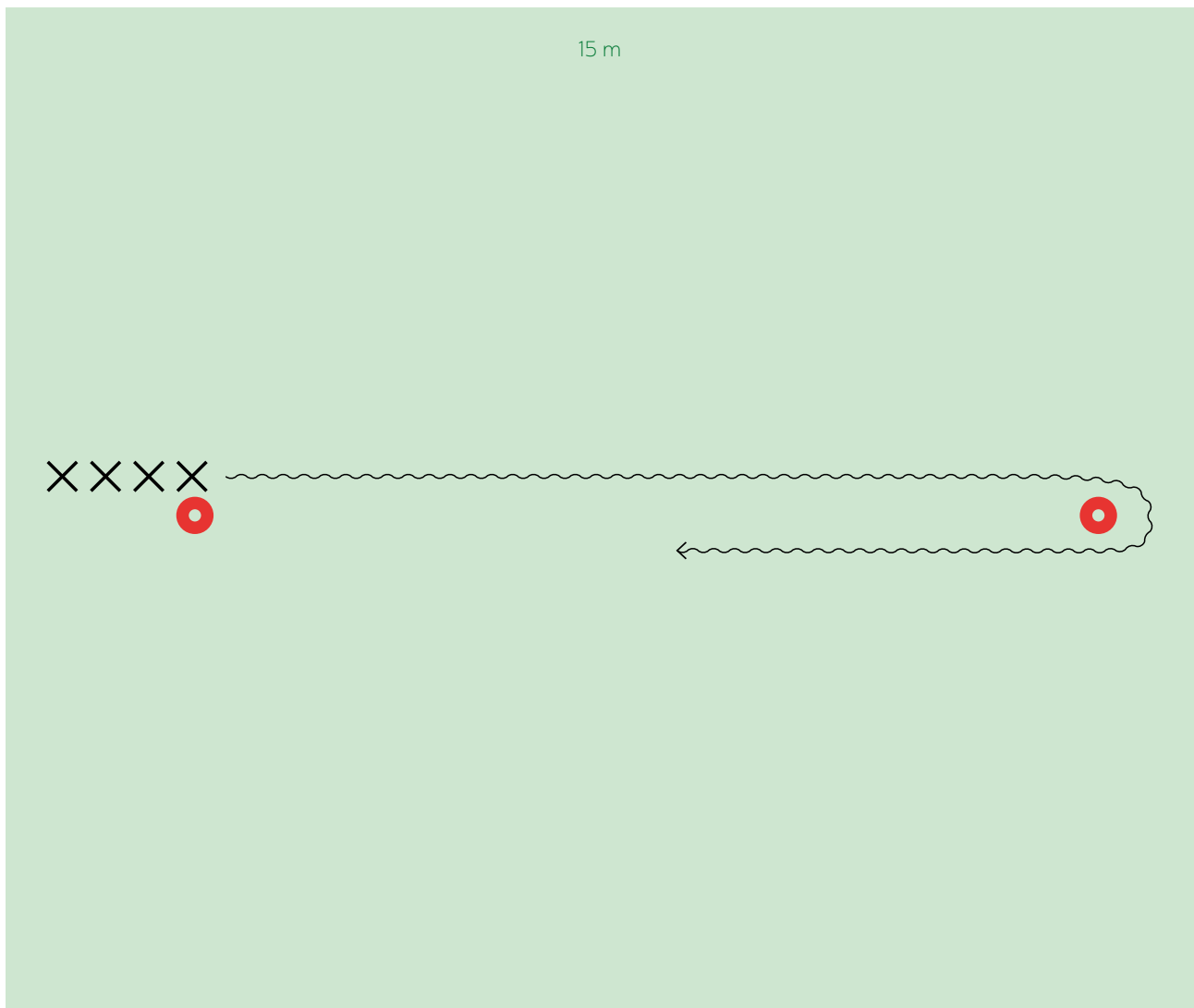
ANVISNING:

10 spelare med varsin boll i en begränsad yta.
De driver mot konerna och vänder med bollen.

VARIATIONER:

Ta bort konerna och uppmana spelarna att vända när de möter varandra för att undvika kollision.

5.12 STAFETT - SPRINGA OCH DRIVA



VARFÖR:

Springa, driva och vända för att ta sig framåt till fria ytor så fort som möjligt.

ORGANISATION:

Spelare, spelyta 15x15 meter, koner.

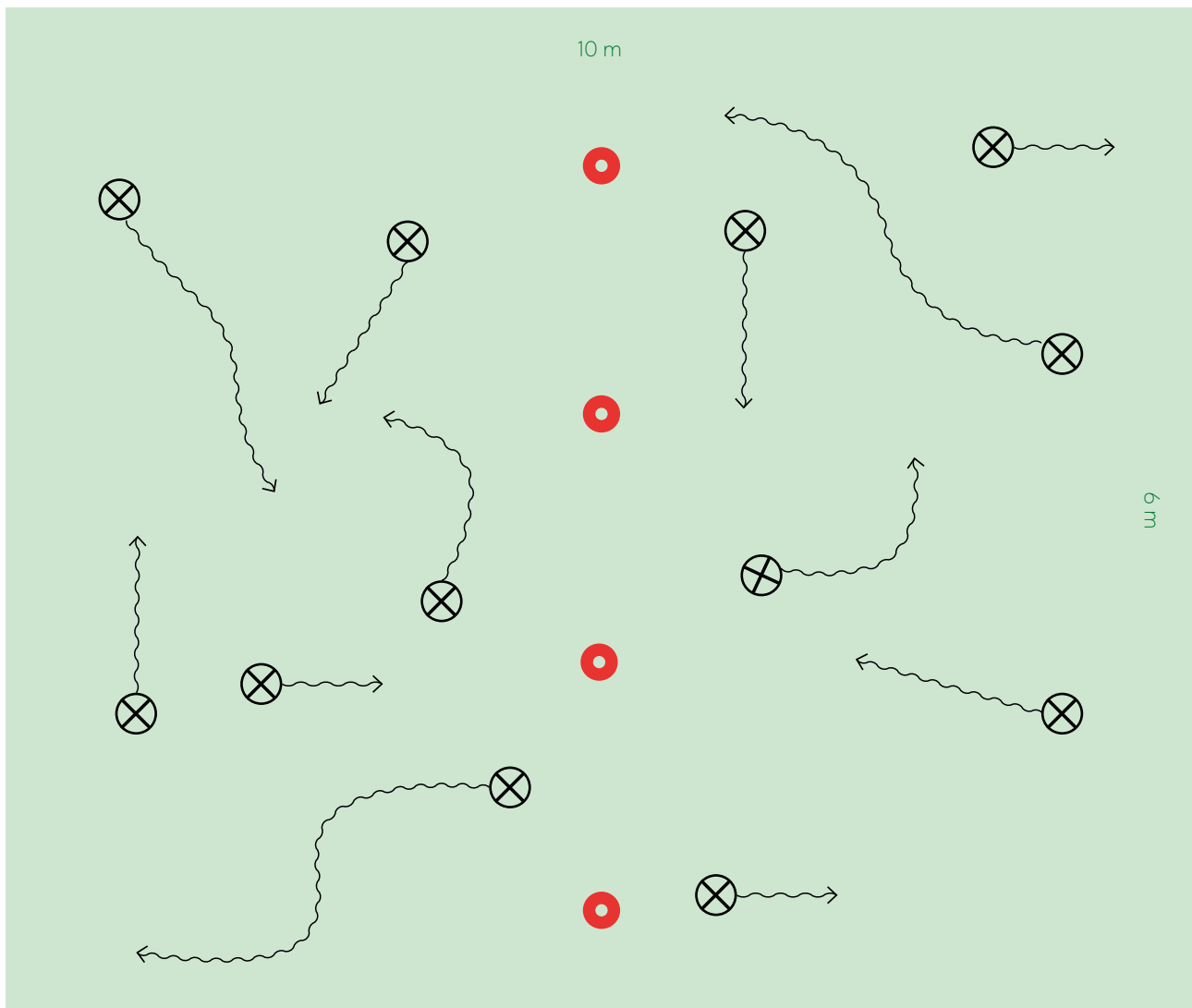
ANVISNING:

Dela in i olika lag med lika många spelare i varje. Spelarna står i ett led. Den första springer fram, rundar konen och vänder tillbaka till ledet. Där tar nästa spelare över. När alla spelare avklarat övningen har laget klarat uppgiften. Övningen sker på tid. Det gäller för laget att slå sin föregående tid.

VARIATIONER:

Övningen genomförs genom att driva bollen fram och tillbaka.

5.13 DRIVA 2



VARFÖR:

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri yta.

ORGANISATION:

12 spelare, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

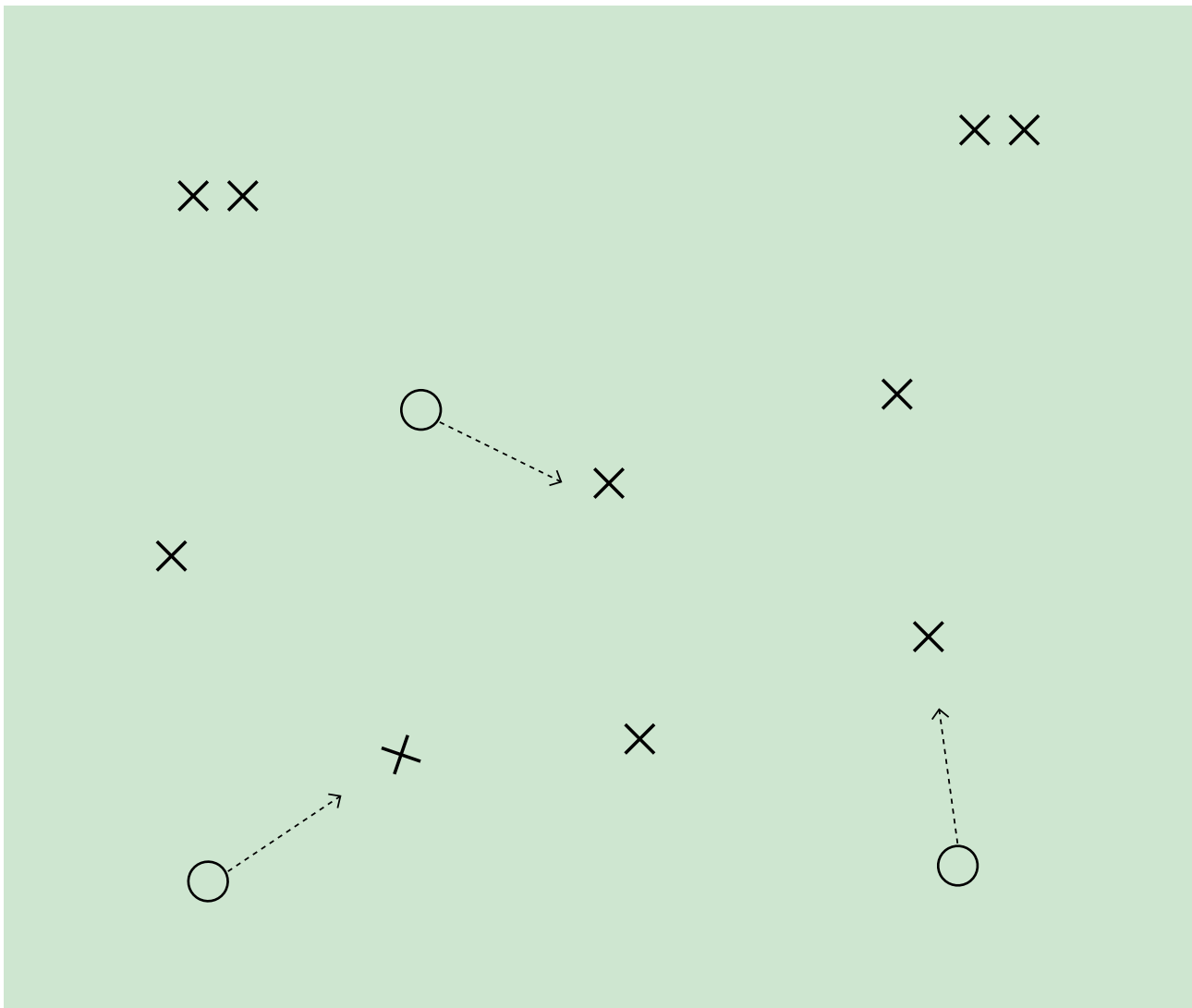
ANVISNING:

Dela in ytan i två rektanglar. 6 barn driver i den ena rektangeln och 6 i den andra. Vid signal byter de rektangel.

VARIATIONER:

Gör fyra kvadrater med 3 spelare i varje. Vid signal byter de till en annan kvadrat.

5.14 KOMPIS KOM OCH HJÄLP



VARFÖR:

Träna koordination.

ORGANISATION:

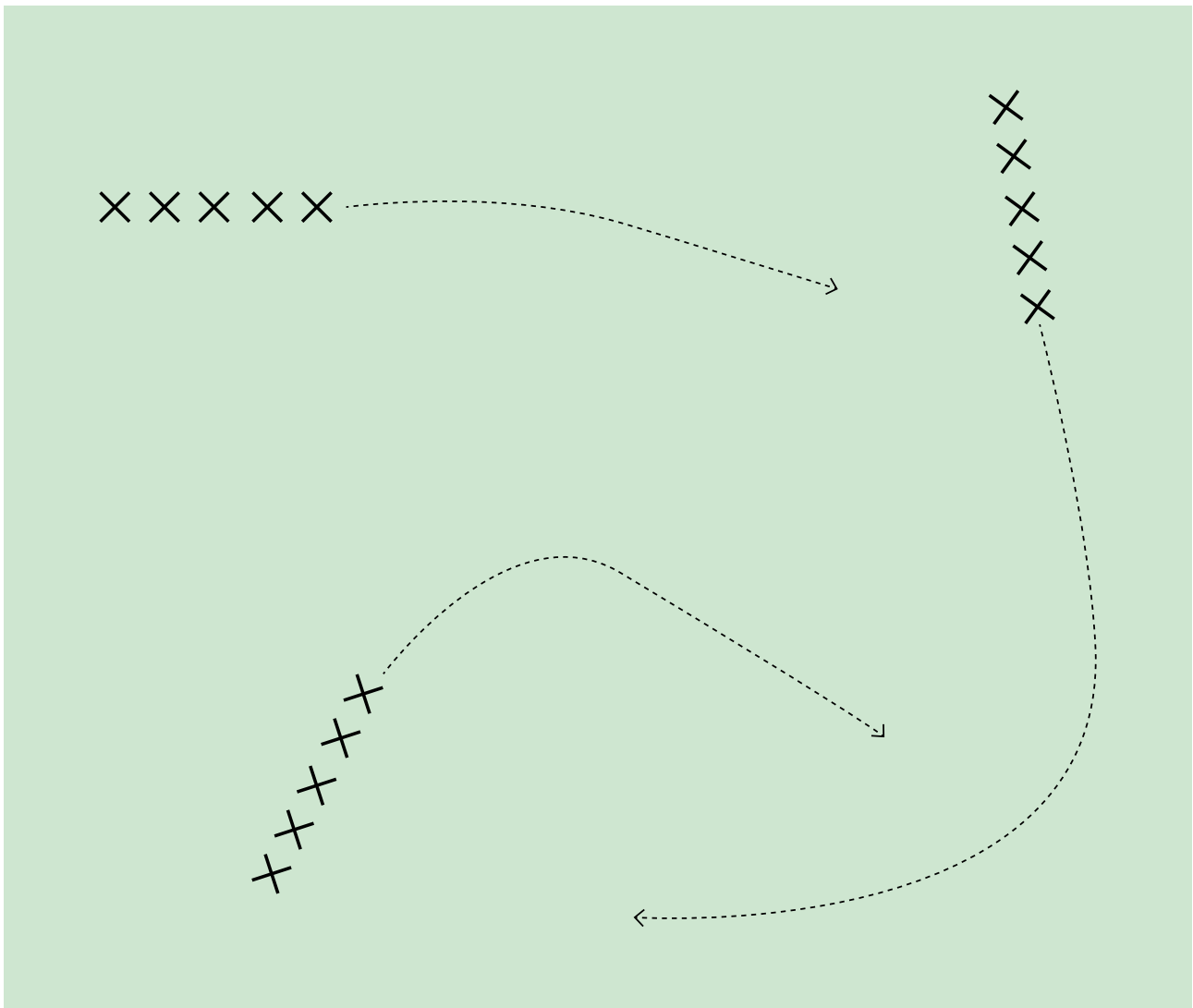
Obegränsat antal spelare, västar.

ANVISNING:

Two to three children have their vest in their hand and are hunters. They should use the others who can avoid being caught by taking a friend in their hand and forming a pair.

Hunters can "figure out" a pair that is holding each other in their hands - hit five times on their backs - the pair must then be separated and look for new helpers. Those who are caught become new hunters.

5.15 TUSENFOTINGEN



VARFÖR:

Träna koordination.

ORGANISATION:

Obegränsat antal spelare.

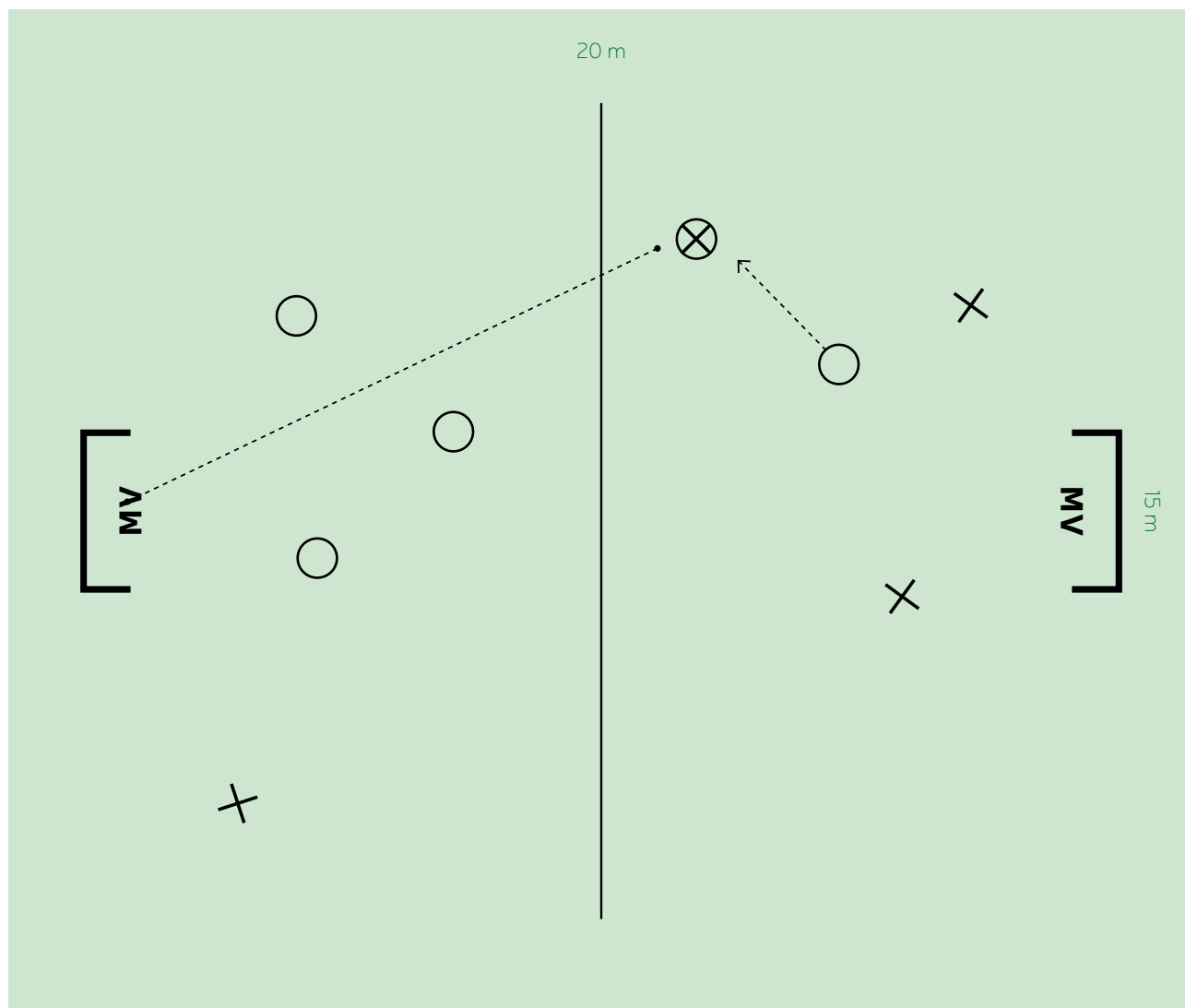
ANVISNING:

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

VARIATIONER:

- 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.

5.16 DISTANSSKOTT I NUMERÄRT ÖVERLÄGE



VARFÖR:

Anfall för att göra mål. Försvara för att förhindra mål.

ORGANISATION:

10 spelare, yta 20 x 15 meter, 2 mål och västar.

ANVISNING:

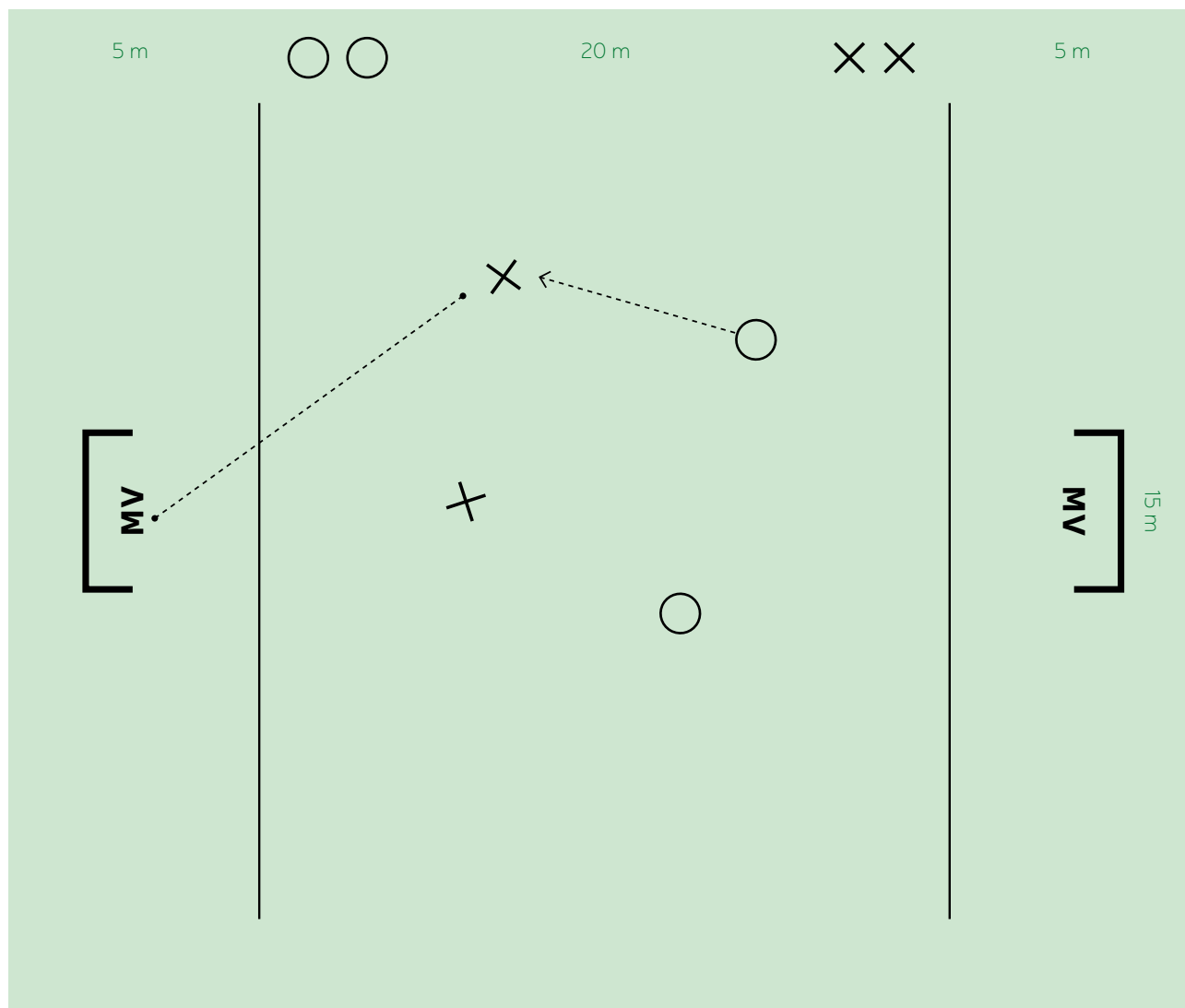
2 lag med lika många spelare i varje. Uppgiften är att göra mål från egen planhalva. Varje lag spelar 3 spelare + MV mot 1 på sin egen planhalva och försöker göra mål därifrån.

Spelaren på offensiv planhalva har som uppgift att bryta för att sedan avsluta eller spela tillbaka bollen till egen planhalva. Den här spelaren får även göra mål på returer.

VARIATIONER:

- Spelaren på offensiv planhalva deltar i spelet och kan få passning från den egna planhalvan.

5.17 3V3 MED MÅLVAKT SOM INTE FÅR PRESSAS



VARFÖR:

Anfall för att göra mål. Försvara för att förhindra mål.

ORGANISATION:

10 spelare, yta 30 x 15 meter, 2 mål och västar.

ANVISNING:

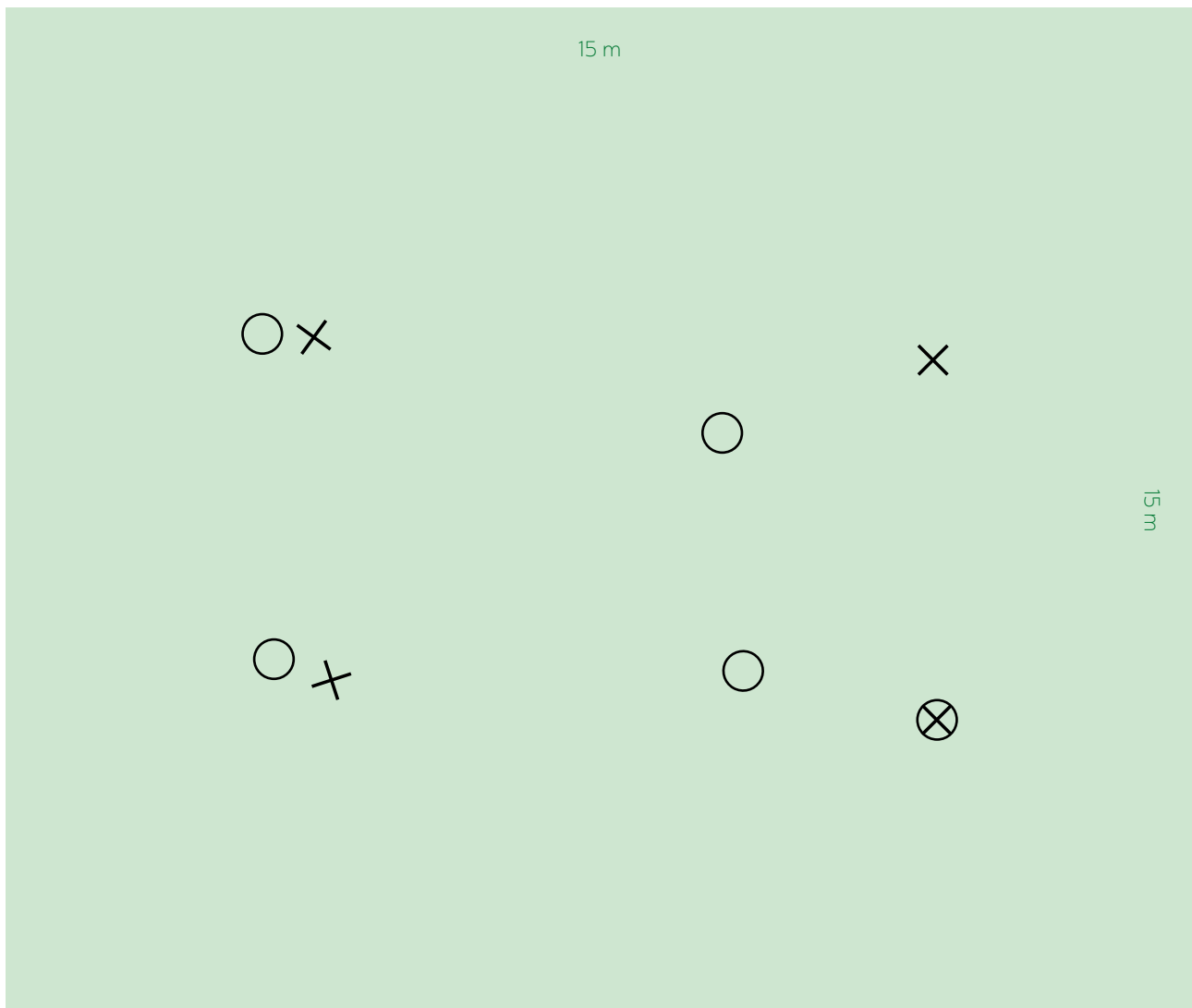
Spel 2 mot 2 med målvakter. Målvakterna är bakom en linje där endast målvakterna får vara. Det är tillåtet att passa målvakten i sitt egna lag.

VARIATIONER:

- Öka antalet spelare till 3 mot 3

Övningen blir intensiv och därför kan det vara bra att ha några avbytare per lag som har till uppgift att uppmuntra medspelarna. Byt i så fall avbytare efter ca 30 sekunder.

5.18 5V5 DRIVA - VÄNDA - PRESSA



VARFÖR:

Träna anfalls- och försvarsspel så matchlikt som möjligt.

ORGANISATION:

Spelare, yta 30 x 15-20 meter, bollarr, 2 mål och västar.

Målvakter:

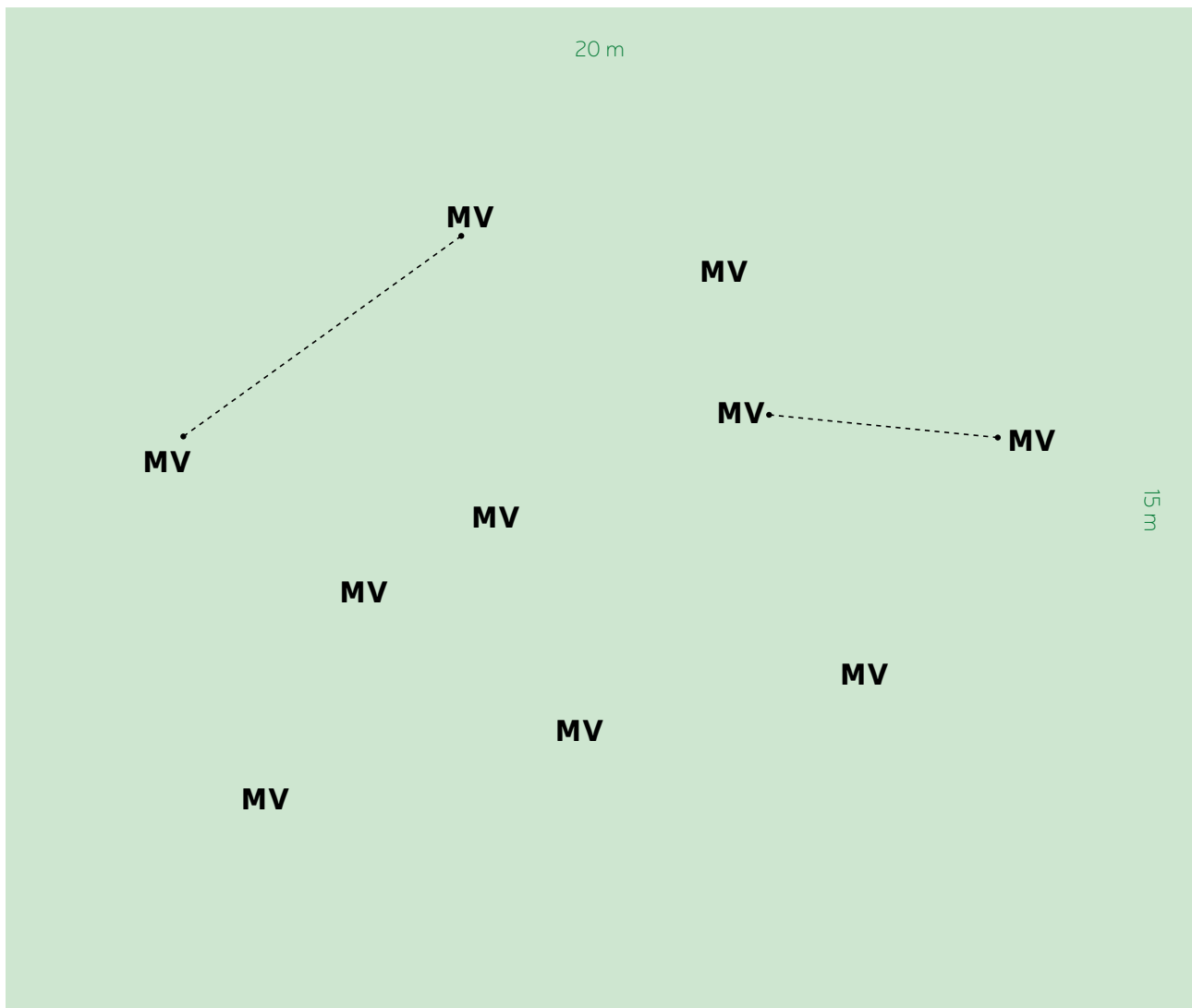
- Fånga bollen med händerna och kroppen bakom bollen.
- Spelbarhet.
- Rulla/kasta till fria medspelare.

ANVISNING:

Spel enligt 5v5 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 5 mot 5 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.

5.19 NUMMERBOLL MV



VARFÖR:

Kunna leverera bollen från målvakt till utspelare i anfallsspel. Kunna fånga bollen i olika höjd i försvarsspel.

ORGANISATION:

Spelare, yta 20 x 15 meter och bollar.

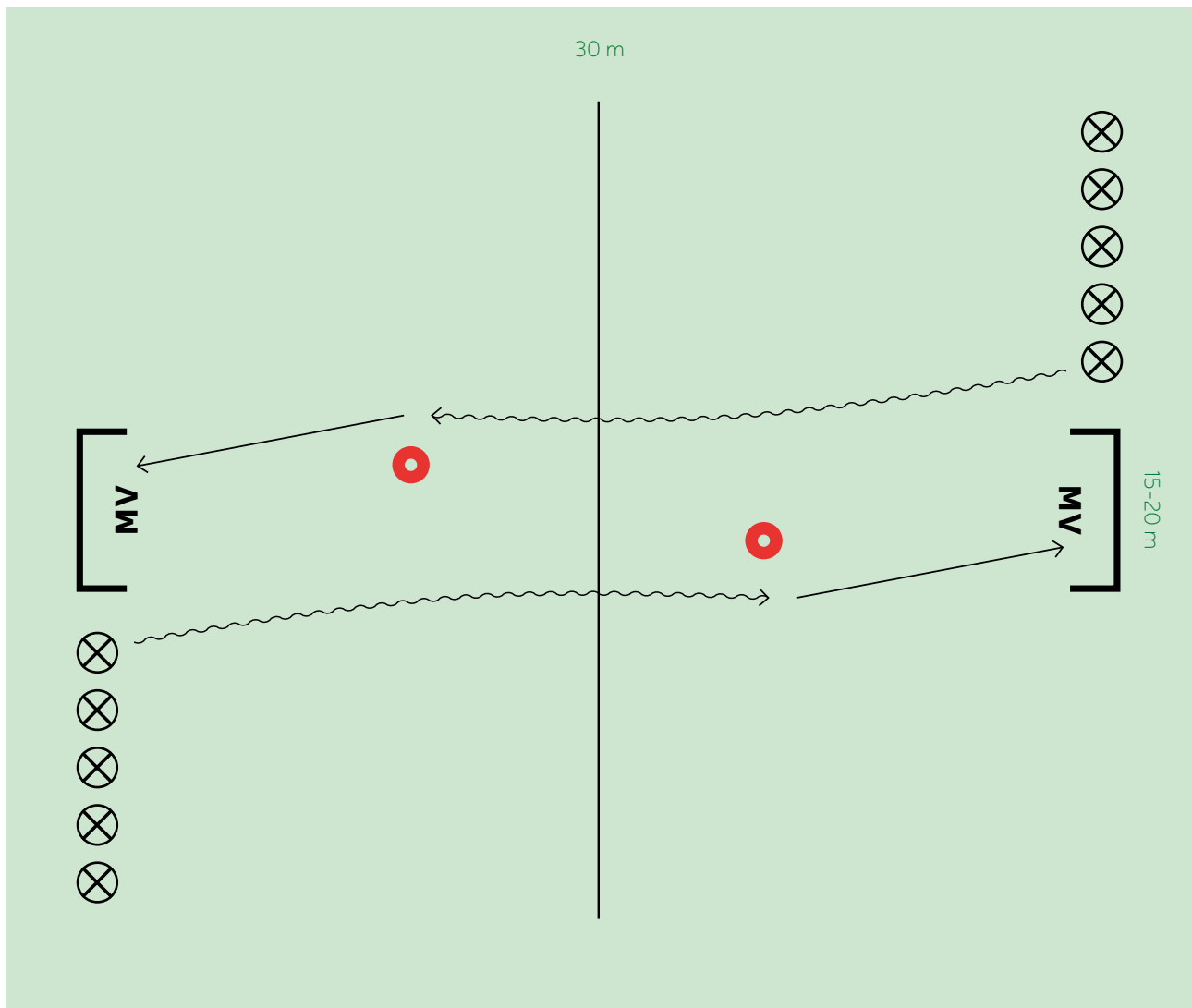
ANVISNING:

Dela in spelarna i olika lag. Spelarna ska passa bollen i en särskild ordning. Spelarna får varsitt nummer. Nummer 1 passar till nummer 2 osv.

VARIATIONER:

- Spelarna rullar bollen till varandra
- Spelarna kastar bollen till varandra
- Spelarna kastar bollen lite vid sidan om så att de får slänga sig efter bollen

5.20 ISOLERANDE SKOTT



VARFÖR:

Göra mål och förhindra mål.

VARIATIONER:

Driv från andra sidan stolpen

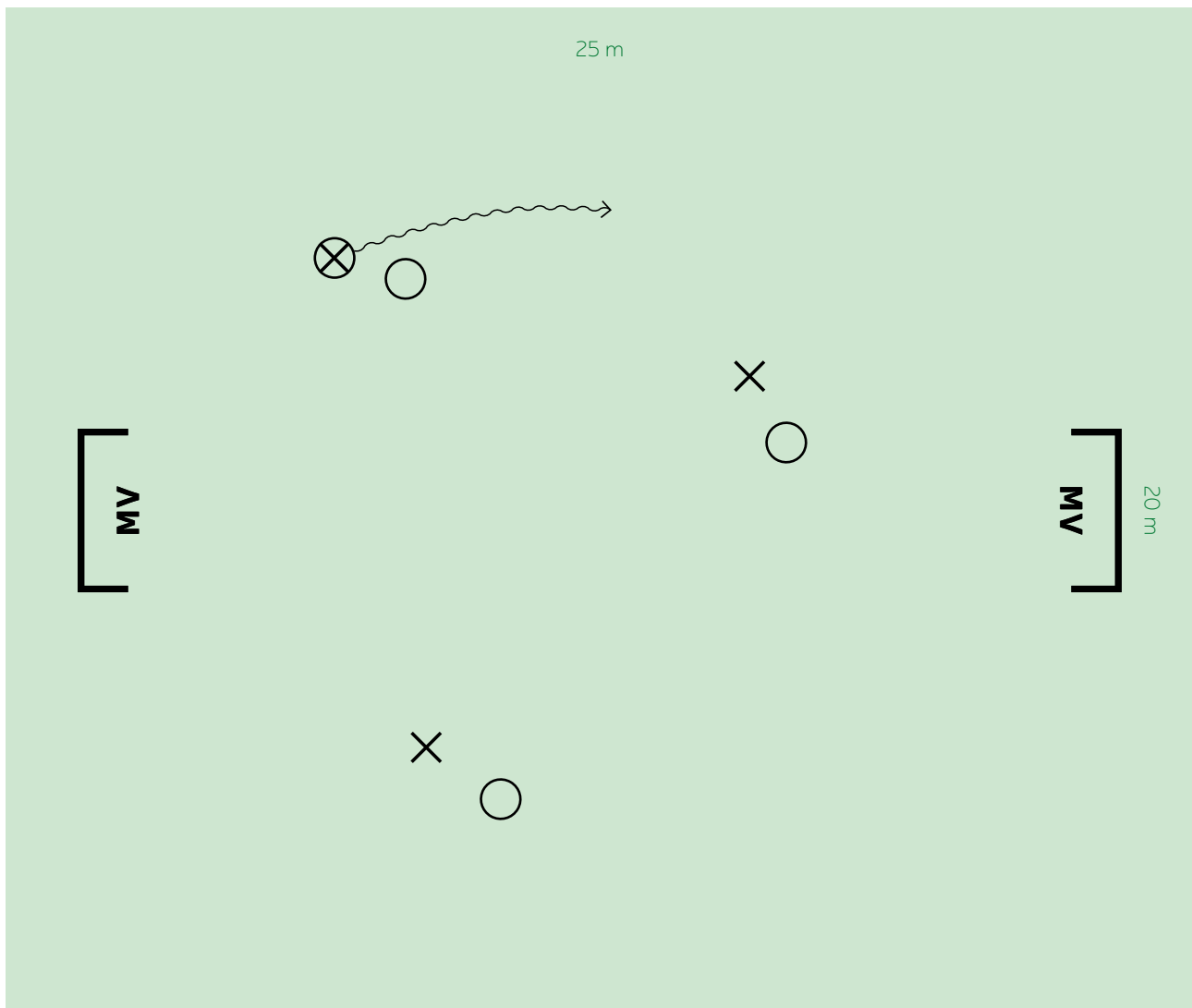
ORGANISATION:

10 spelare, yta 15 x 15 meter, bollar, 2 mål och koner.

ANVISNING:

Anfallsspelarna ska göra mål och målvakterna ska förhindra mål. En spelare åt gången från varje led driver fram till konen, riktningsförändrar och skjuter mot mål. Efter skott ställer sig spelarna sist i ledet bakom det mål de skjutit mot. Variera skott med höger och vänster

5.21 SMÅLAGSSPEL - UTMANA, FINTA, DRIBBLA



VARFÖR:

Passera en motståndare med bollen under kontroll.

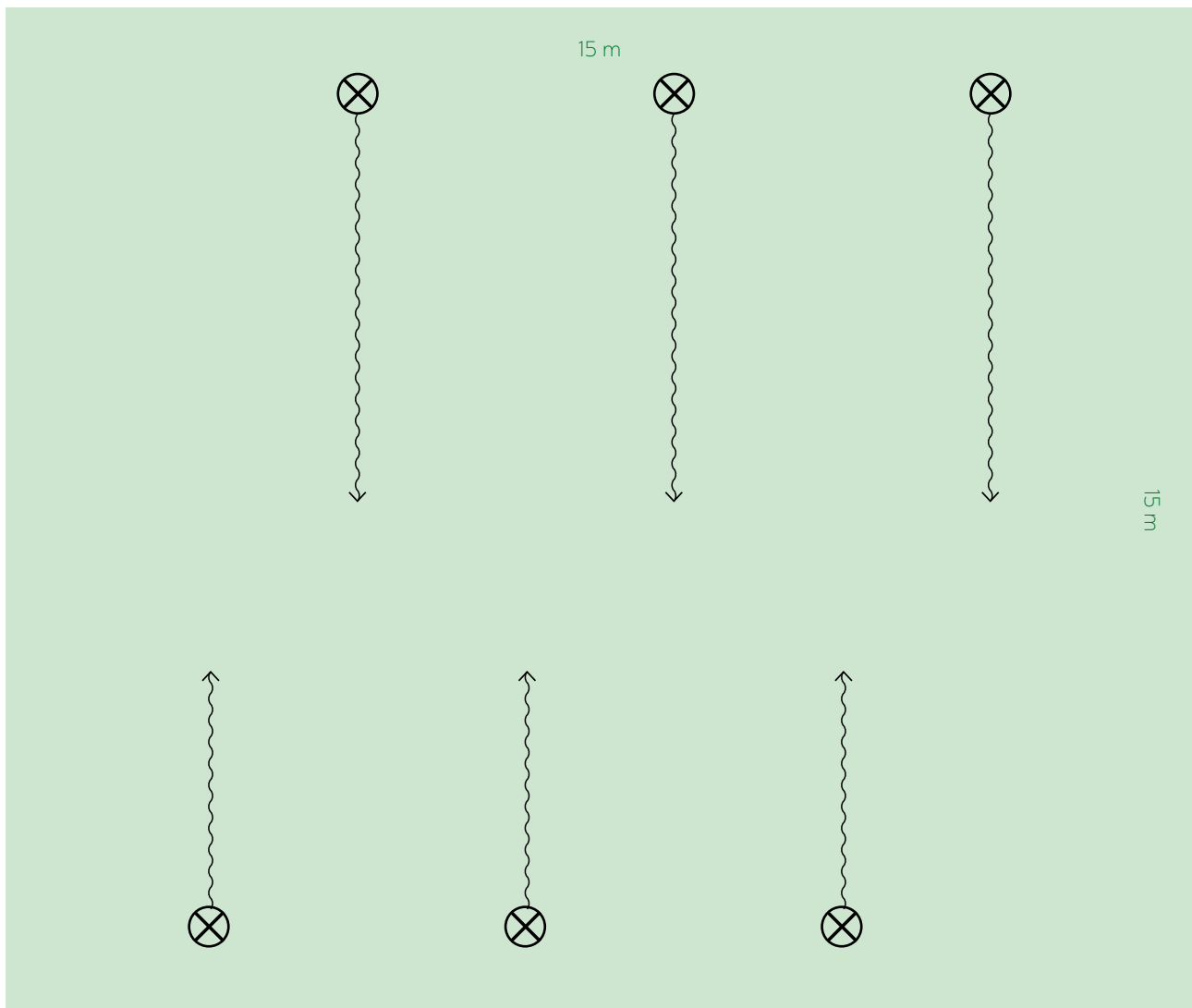
ORGANISATION:

8 spelare, yta 25 x 20 meter, bollar, 2 mål och koner.

ANVISNING:

Spel 3v3 med målvakter. Någon spelare måste först dribbla förbi en motståndare innan laget får göra mål.

5.22 DRIVA



VARFÖR:

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri yta.

ORGANISATION:

6 spelare, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

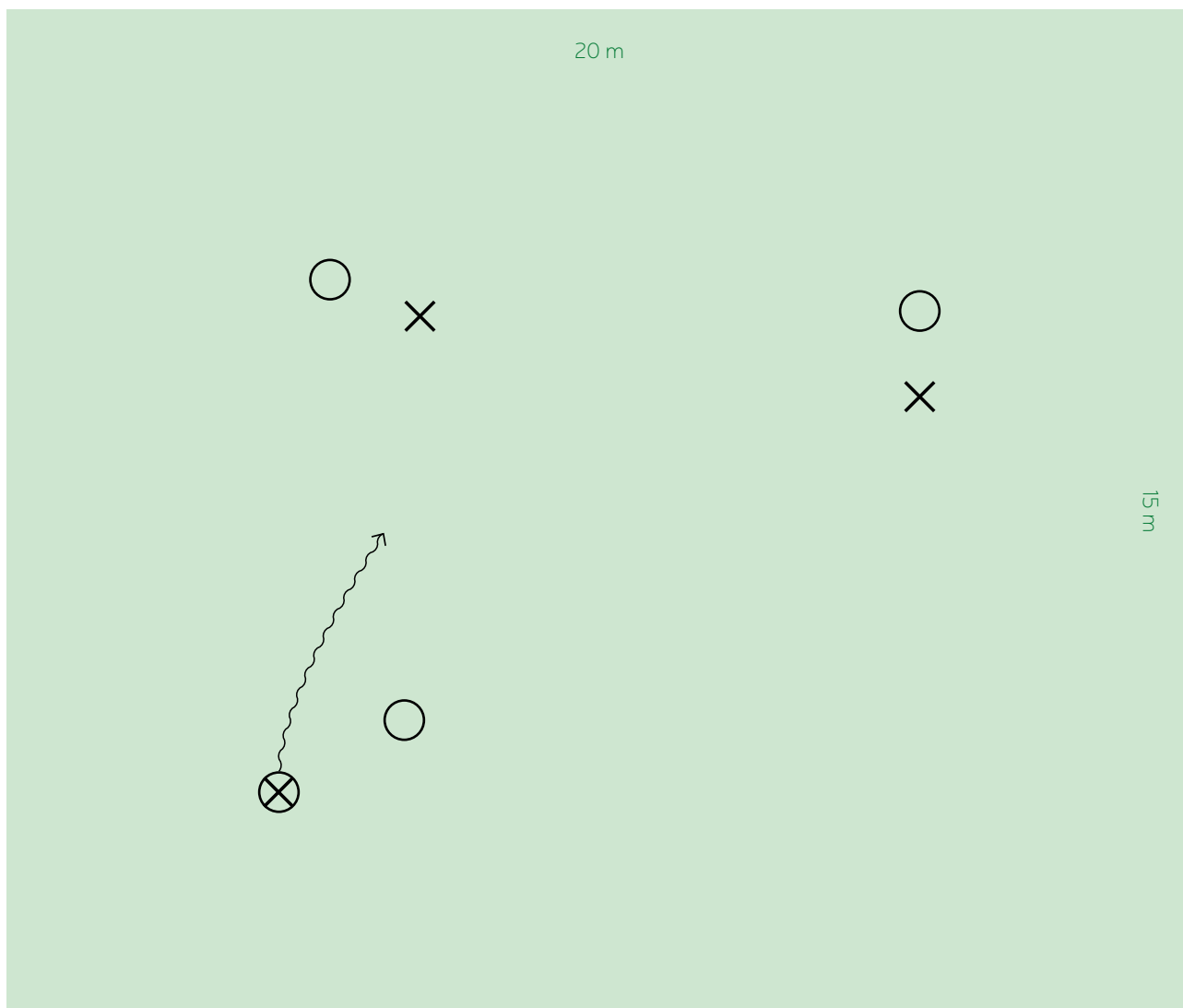
ANVISNING:

Spelarna driver med varsin boll mellan kvadratens sidor.

VARIATIONER:

- Alla driver runt sin boll i kvadraten
- Ett barn är jägare och ska kulla de övriga.
- Den som blir kullad blir ny jägare.

5.23 (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA



VARFÖR:

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri yta.

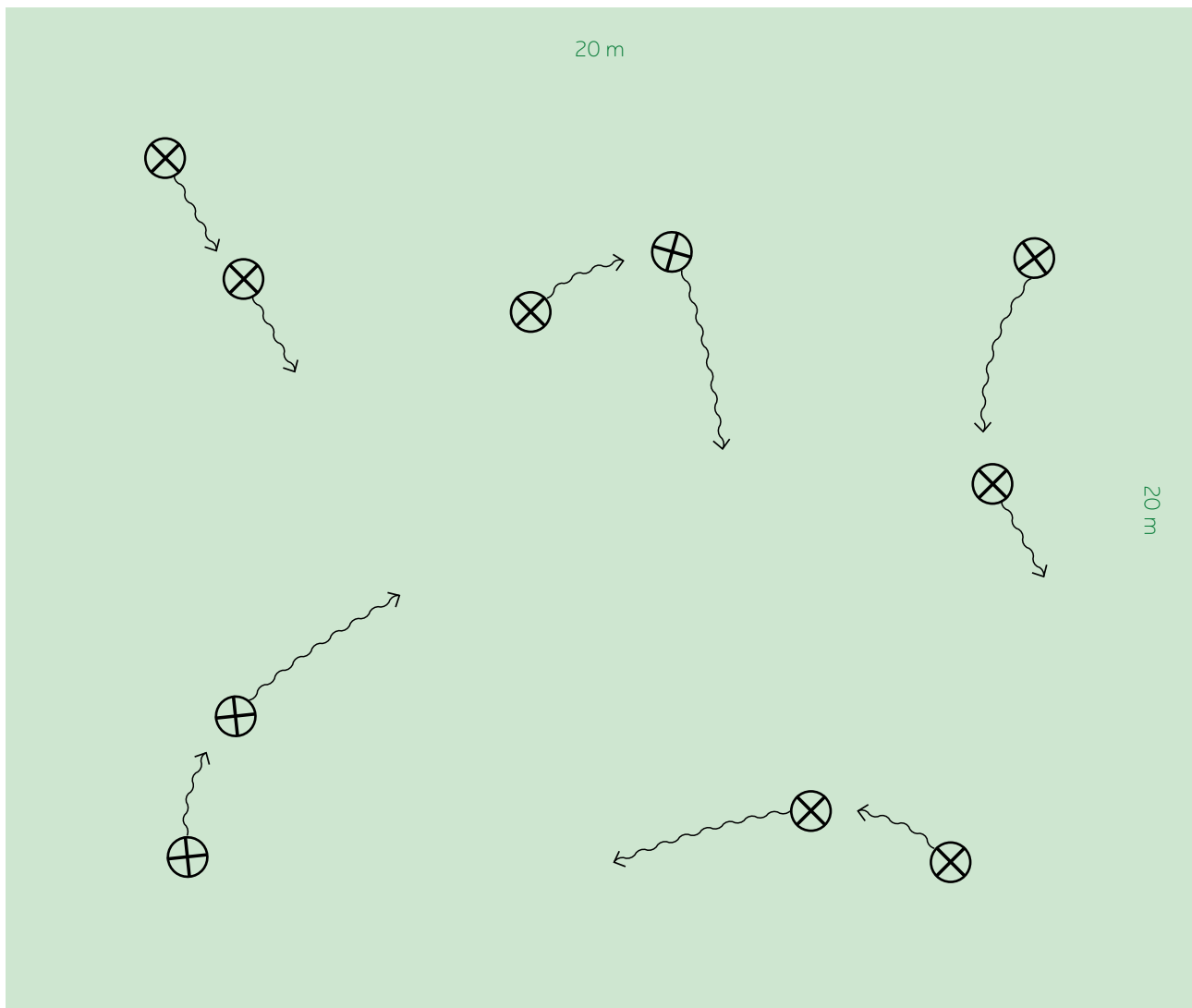
ORGANISATION:

6 spelare, yta 20 x 15 meter. västar, bollar och koner.

ANVISNING:

Spel 3v3. Lagen försvarar var sin mållinje och gör mål genom att driva bollen över motståndarnas mållinje.

5.24 UTMANA, FINTA, DRIBBLA



VARFÖR:

Passera en motståndare med bollen under kontroll.

ORGANISATION:

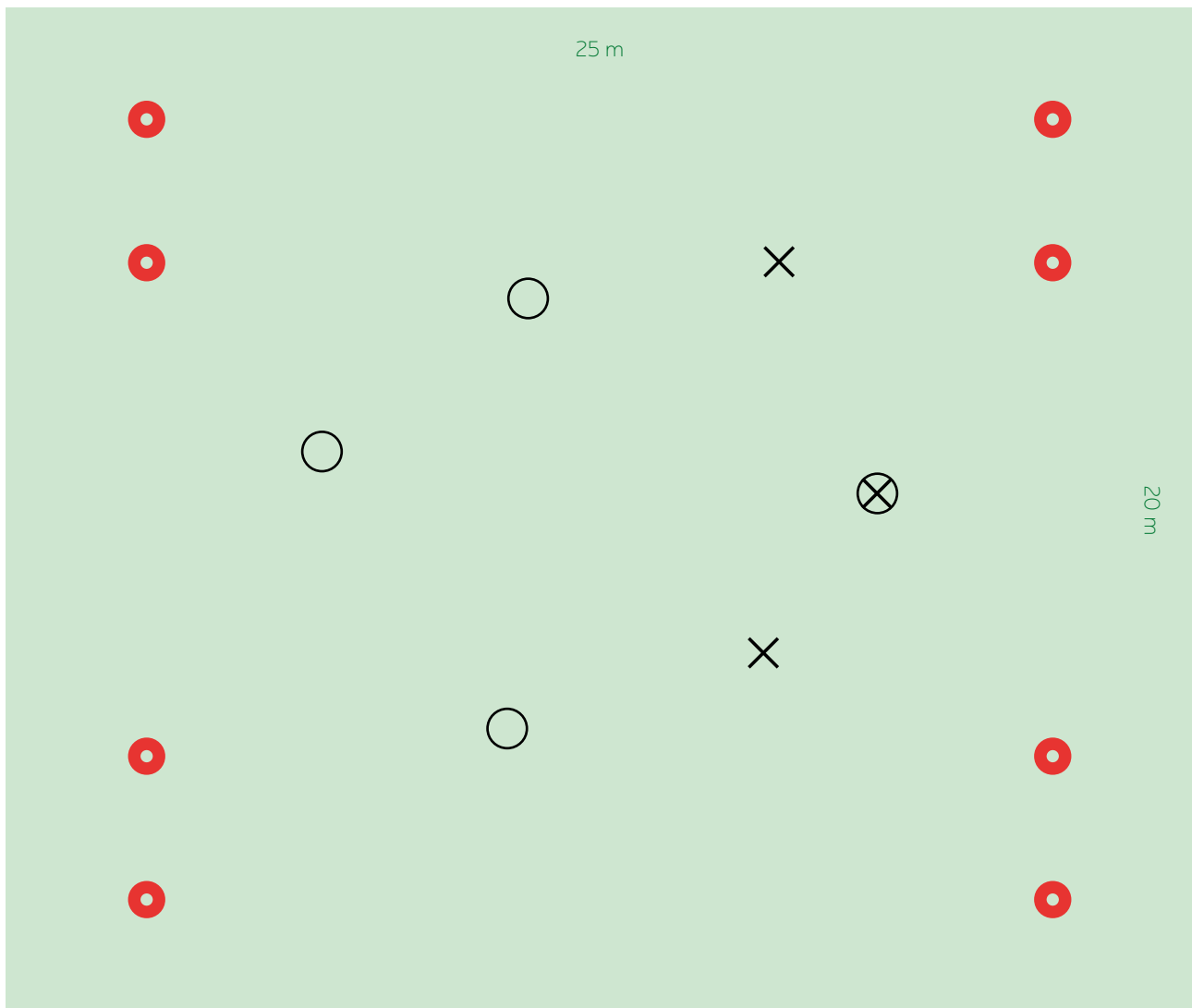
10 spelare, yta 20 x 20 meter. västar, bollar och koner.

ANVISNING:

Dela in spelarna i par där alla har varsin boll. A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. På signal från tränaren stannar alla spelarna. Polisen ska då vara på en armlängds avstånd från tjuven för att vinna.

Byt uppgift.

5.25 (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA



VARFÖR:

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri yta.

ORGANISATION:

6 spelare, yta 25 x 20 meter.

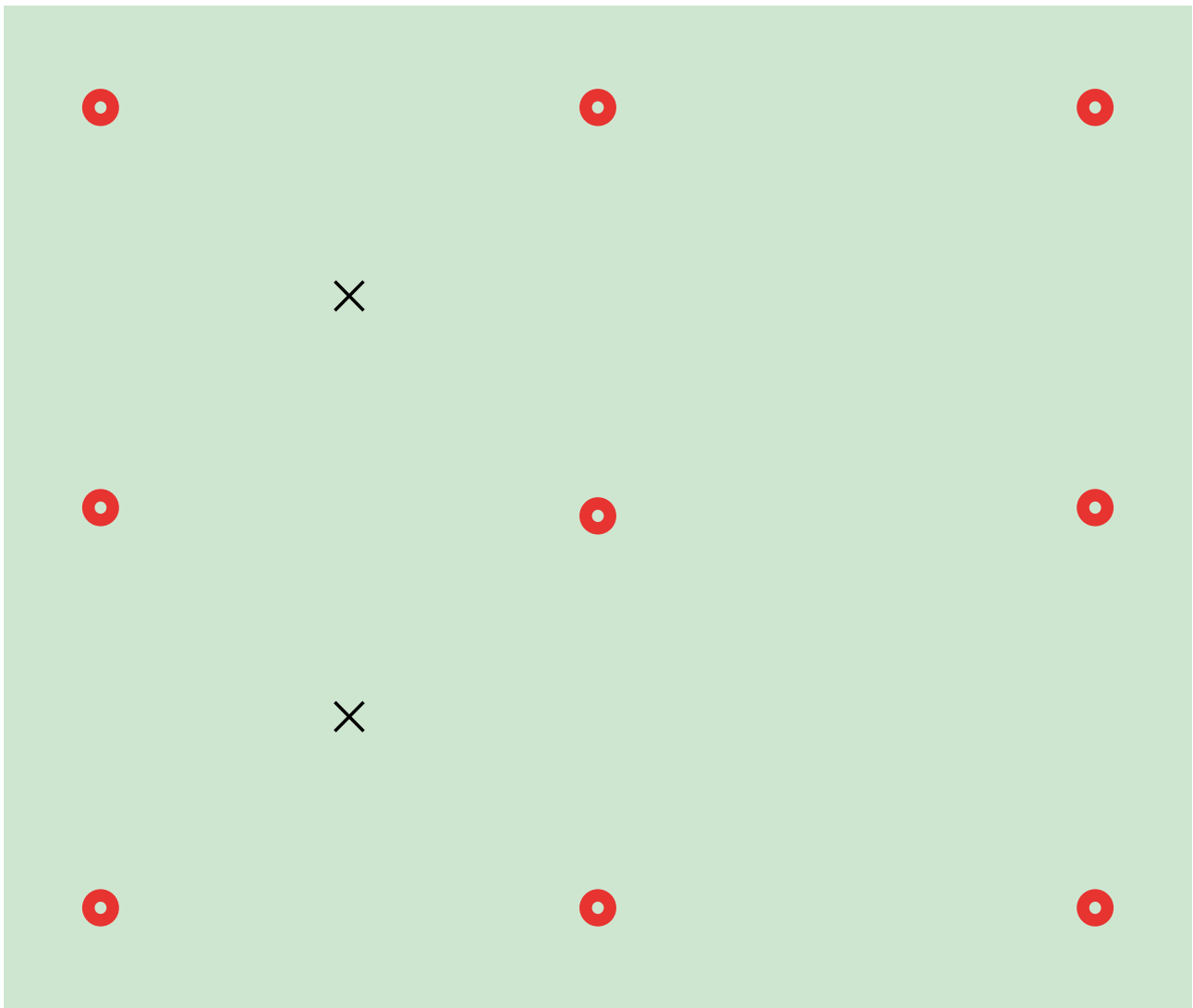
2 små mål på varje sida. 2 färger på västar.

ANVISNING:

Spel 3 mot 3.

Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål.

5.26 SPEGELN



VARFÖR:

Träna koordination.

ORGANISATION:

6 spelare, yta 25 x 20 meter.

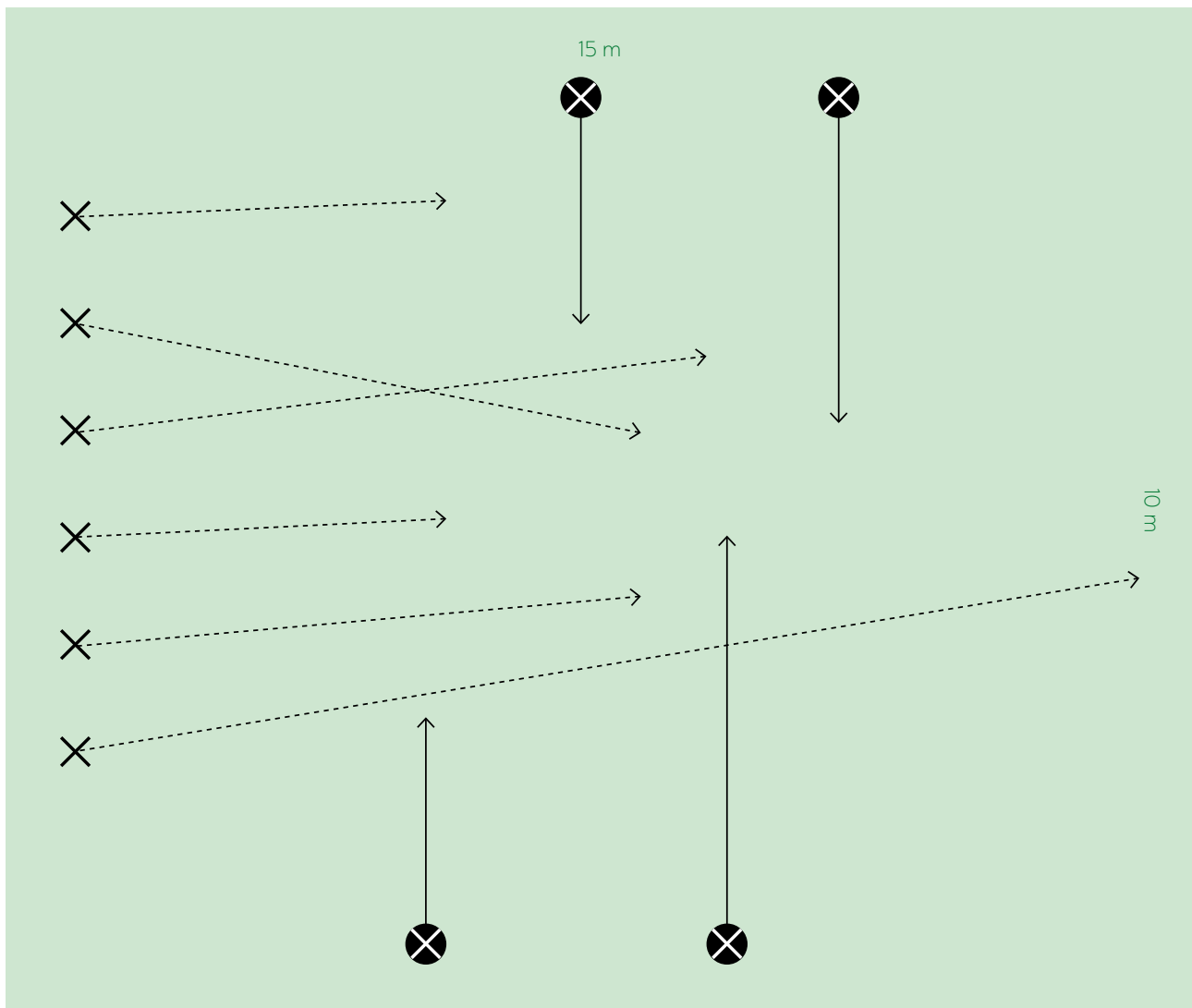
2 små mål på varje sida. 2 färger på västar.

ANVISNING:

Dela in 6 spelare i 3 par. Gör två kvadrater 5 x 5 meter där en sida är gemensam. Ett par åt gången är aktivt. Spelarna står mitt emot varandra.

En är ledare och ska snabbt förlytta sig mellan konerna på sin planhalva. Kamraten ska följa efter som en spegelbild på sin planhalva. Variera genom att göra övningen med boll och utan. Byt par efter 10 sekunder. Nästa gång det är parets tur byter de uppgift.

5.27 INTE NUDDA BOLL



VARFÖR:

Träna koordination.

ORGANISATION:

Spelare, yta 15 x 10 meter, bollarr.

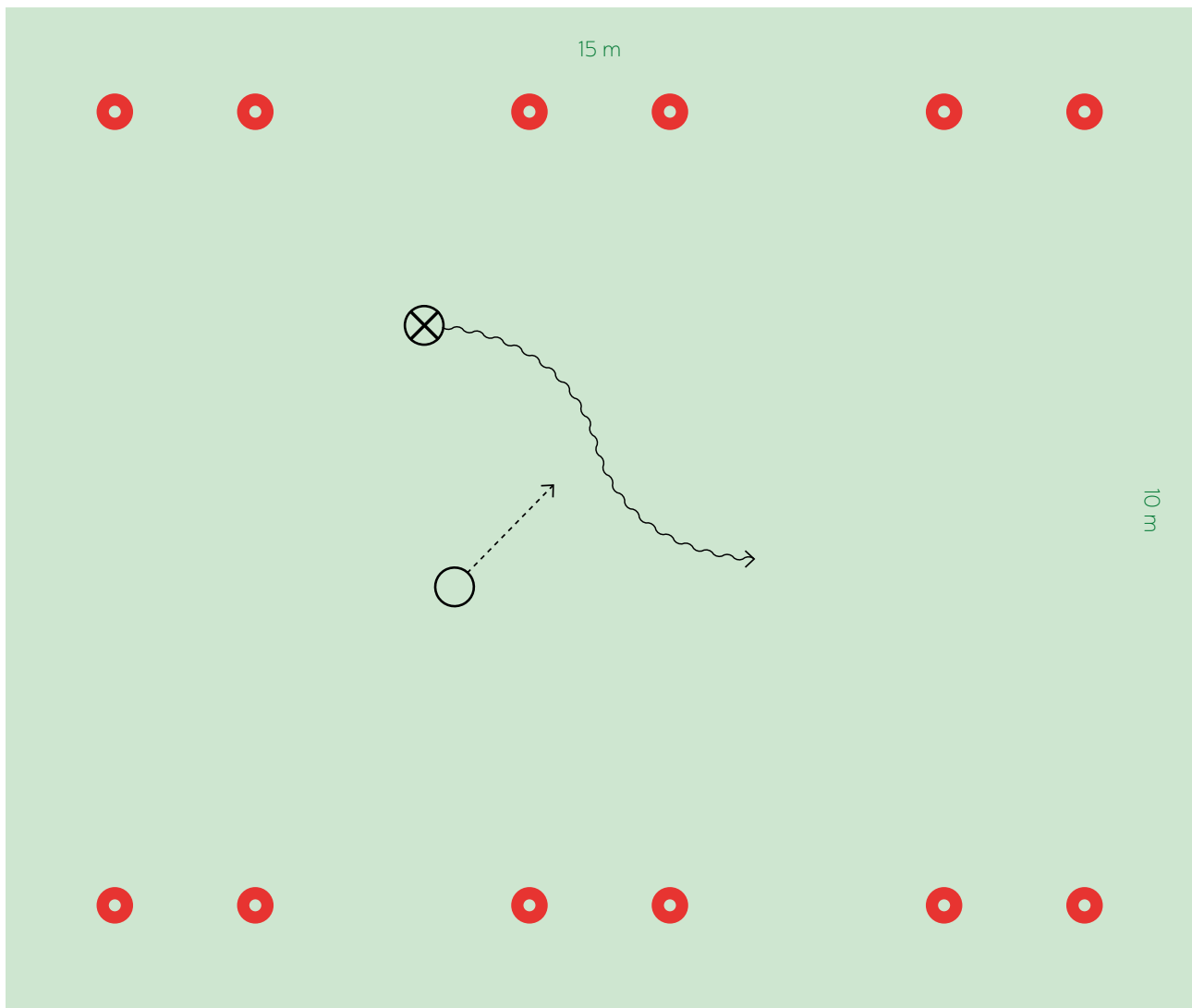
ANVISNING:

Alla spelare står på ena sidan. Längs med långsidorna står ledare med bollar. På signal ska spelarna springa över till den andra sidan utan att bli träffad av bollarna. Ledarna försöker pricka spelarna när de springer över. De får bara använda bredsidan och träff räknas från knä och neråt. Spelare som blivit träffad ansluter till ledarna och försöker att träffa de som är kvar. Fortsätt tills det bara är en kvar.

VARIATIONER:

- Spelarna med boll rullar istället för att passa.
- Spelarna väljer om de vill rulla eller passa.

5.28 1V1 MOT 3 MÅL



VARFÖR:

Ta bollen för att kunna anfalla och göra mål.
Försvara genom att ta bollen.

ORGANISATION:

Spelare, yta 15 x 10 meter. bollar.

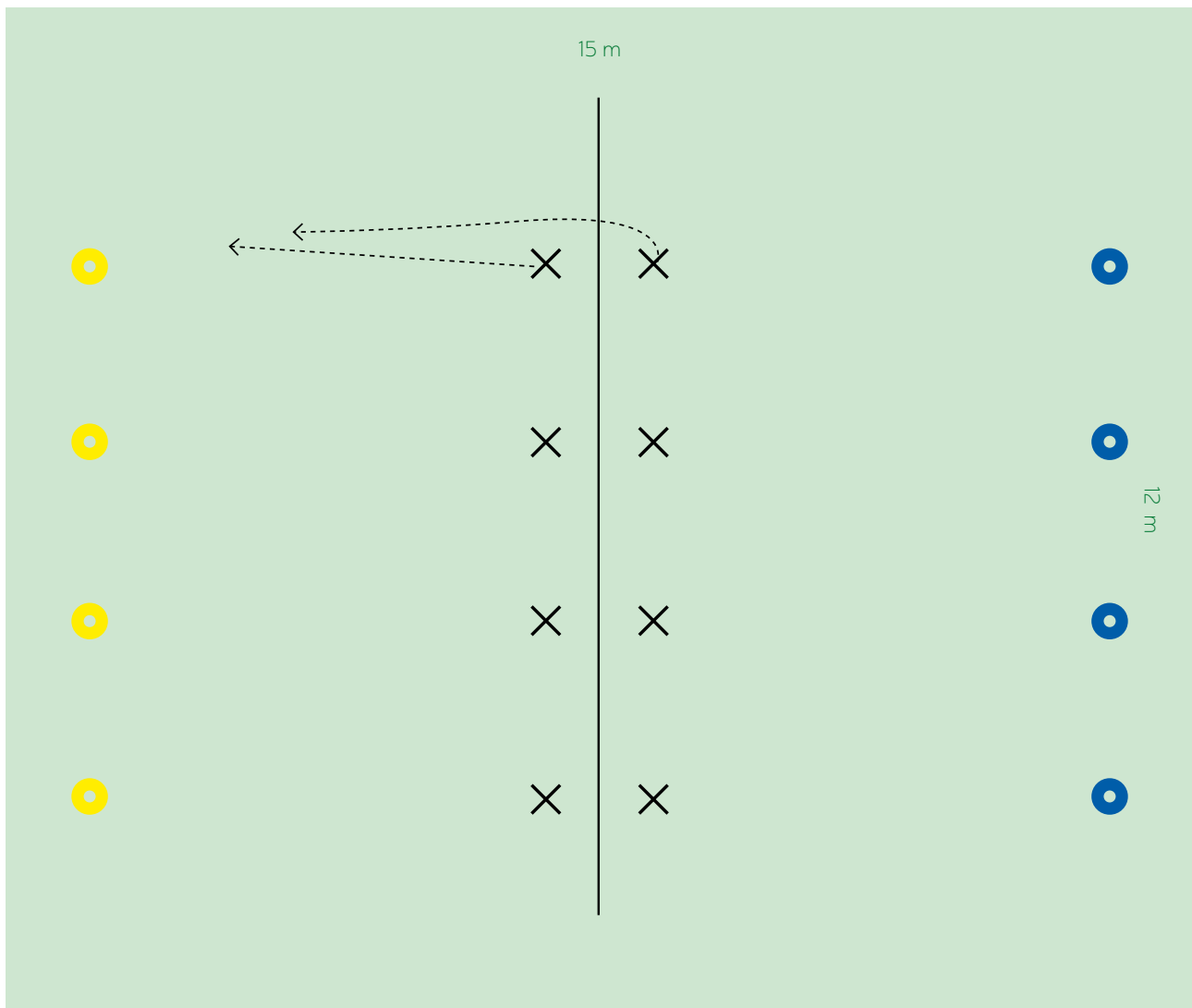
ANVISNING:

Spel 1v1. Båda spelarna har 3 små mål på
motståndarens linje där de gör mål.

VARIATIONER:

- Samma övning men spela 2v2.

5.29 GUL OCH BLÅ



VARFÖR:

Reagera snabbt och kunna springa ifrån motståndare.

ORGANISATION:

Spelare, yta 15 x 12 meter, bollar och koner.

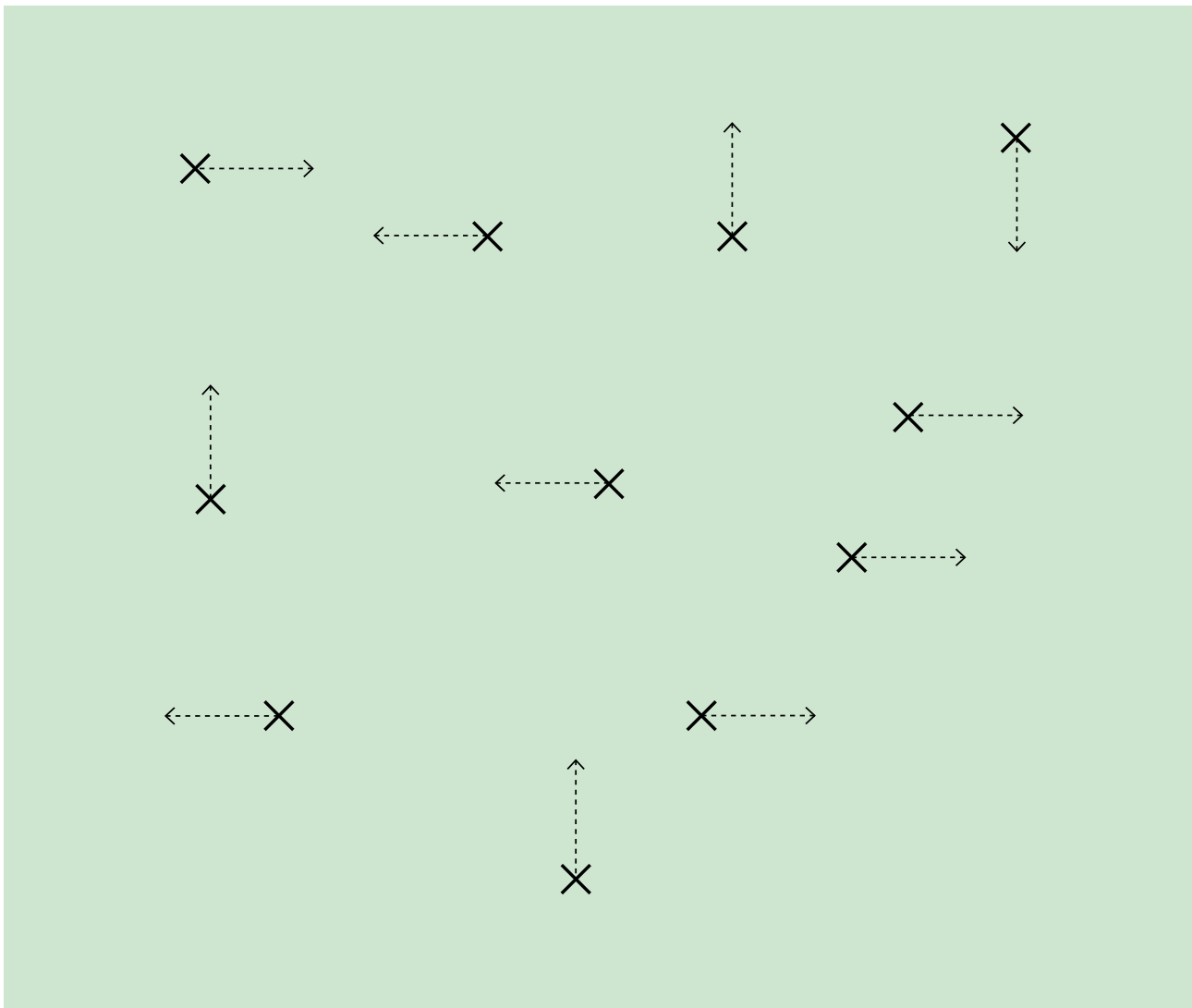
ANVISNING:

Spelarna står två och två mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kon och bakom den andra finns en blå kon. När ledaren ropar gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa för konan innan den andra spelaren hinner dunka ryggen.

VARIATIONER:

- När ledaren säger "gul" ska istället den blåa spelaren springa till sin kona.
- Spelarna har varsin boll. Spelaren som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar springer utan boll.

5.30 LEK - SIDLEDS HOPPANDE APA



VARFÖR:

Träna koordination.

ORGANISATION:

Obegränsat antal spelare, koner och västar.

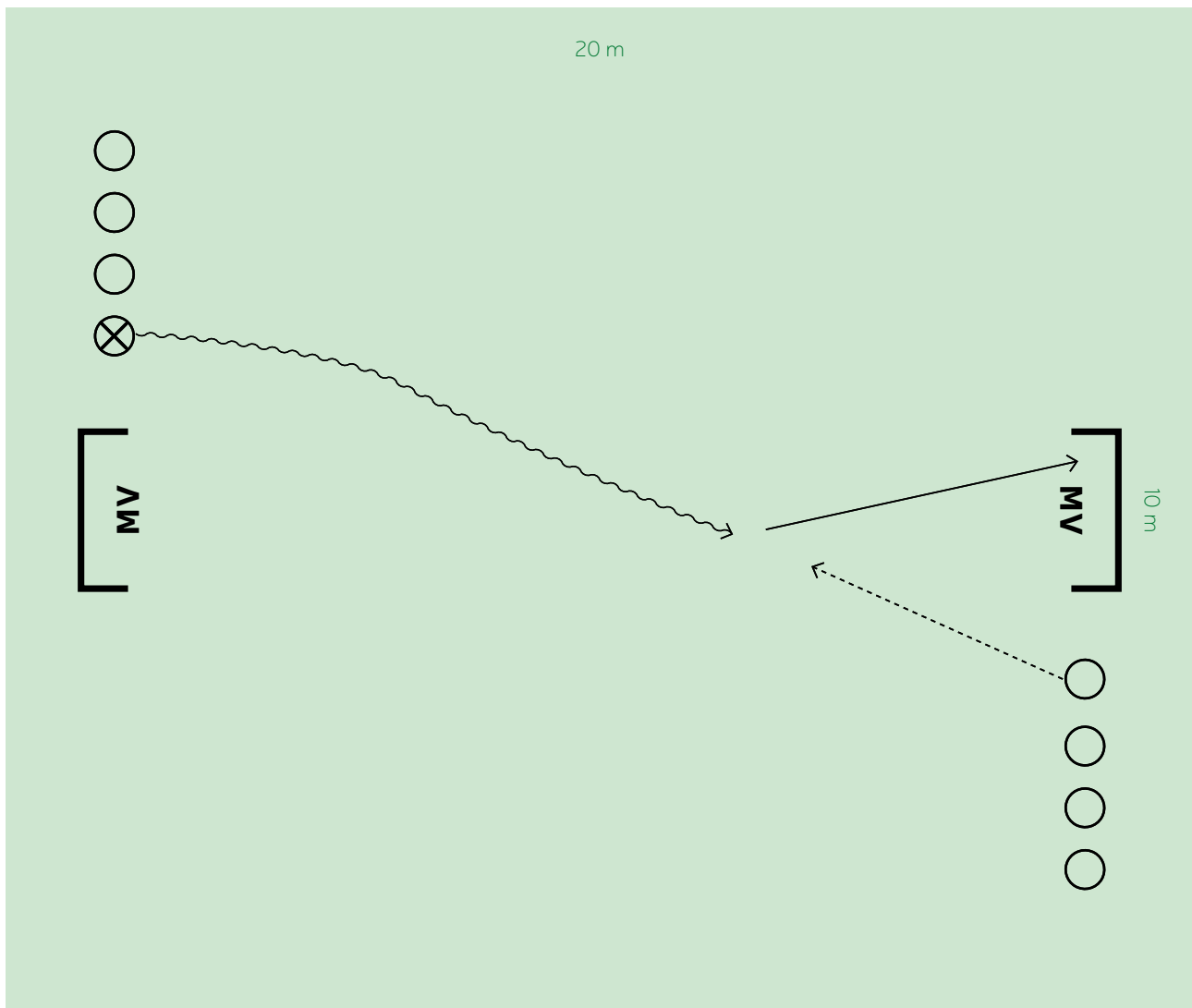
ANVISNING:

Sitt på huk med händerna i marken och med något delade ben. Sätt båda händerna vid sidan om ena benet, lyft båda benen och gör ett hopp i sidled. Upprepa åt samma håll.

VARIATIONER:

- Björngång: Stå på alla fyra med händer och fötter i marken. Ha raka armar och böj 90 grader i knäna och i höftleden. Förflyttning i olika riktningar, framåt, bakåt och i sidled genom att flytta höger hand och vänster fot och tvärtom.
- Stå på alla fyra med raka armar och böj lätt i knäna och höftleden. Förflyttning i olika riktningar, framåt, bakåt och i sidled genom att flytta höger hand och vänster fot och tvärtom.

5.31 UTMANA, FINTA, DRIBBLA



VARFÖR:

Passera en motståndare med bollen under kontroll.

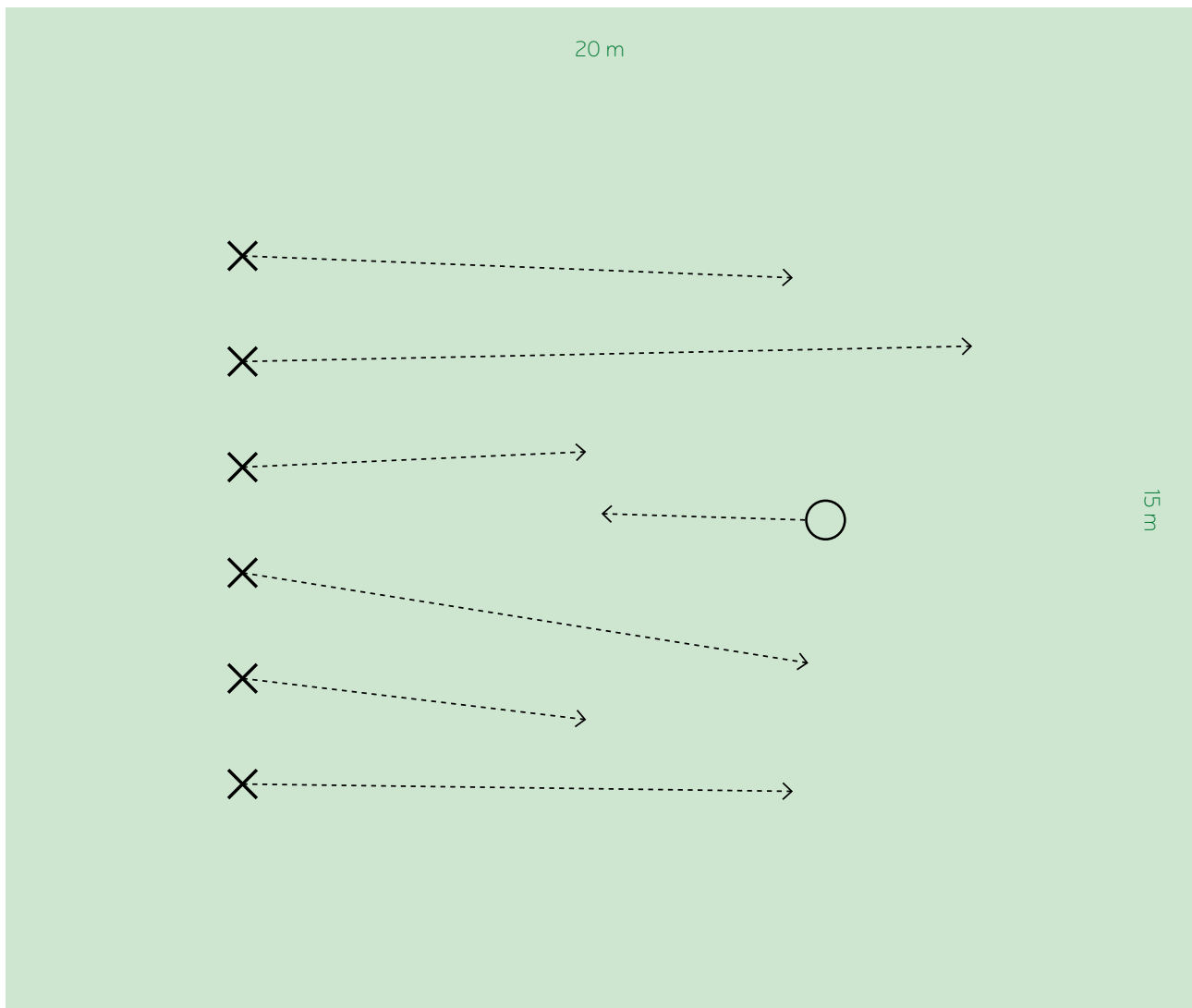
ORGANISATION:

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

ANVISNING:

Spelarna först i leden startar. A dribblar förbi B och gör ett avslut mot mål. Om B erövrar bollen ska han eller hon göra ett avslut mot målet på motsatt sida. Spelarna ställer sig i ledet vid det mål de skjutit mot.

5.32 VEM ÄR RÄDD FÖR ?



VARFÖR:

Ta sig framåt i planen.

ORGANISATION:

6-11 spelare, yta 20 x 15 meter, bollar och västar.

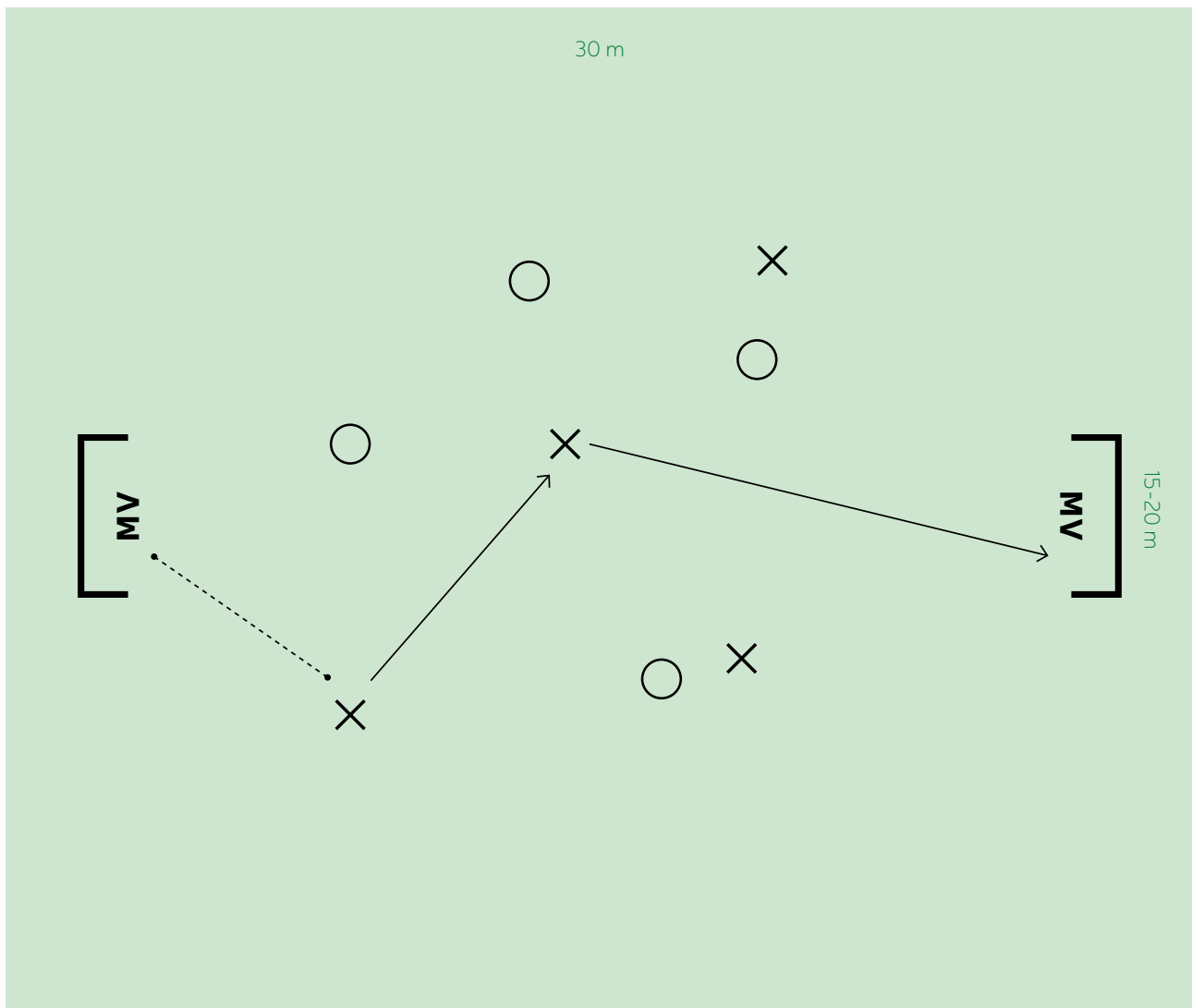
ANVISNING:

Varje spelare har en boll. De ska försöka ta sig från ena kortsida till den andra. En eller flera försvarsspelare har som uppgift att erövra bollarna och driva över till motsatt kortsida. Bollen är i spel till den passerat någon av kortsidorna. .

VARIATIONER:

- Två spelare ska tillsammans ta bollen över kortlinjen. Möjlighet att passa när man blir pressad.
- Spelarna kastar och rullar bollen till varandra över planen. Det är inte tillåtet att springa med bollen.

5.33 UTMANA, FINTA, DRIBBLA



VARFÖR:

Ta bollen för att kunna anfalla och göra mål. Försvara genom att ta bollen.

ORGANISATION:

10 spelare, yta 20 x 10 meter, bolla och västar.

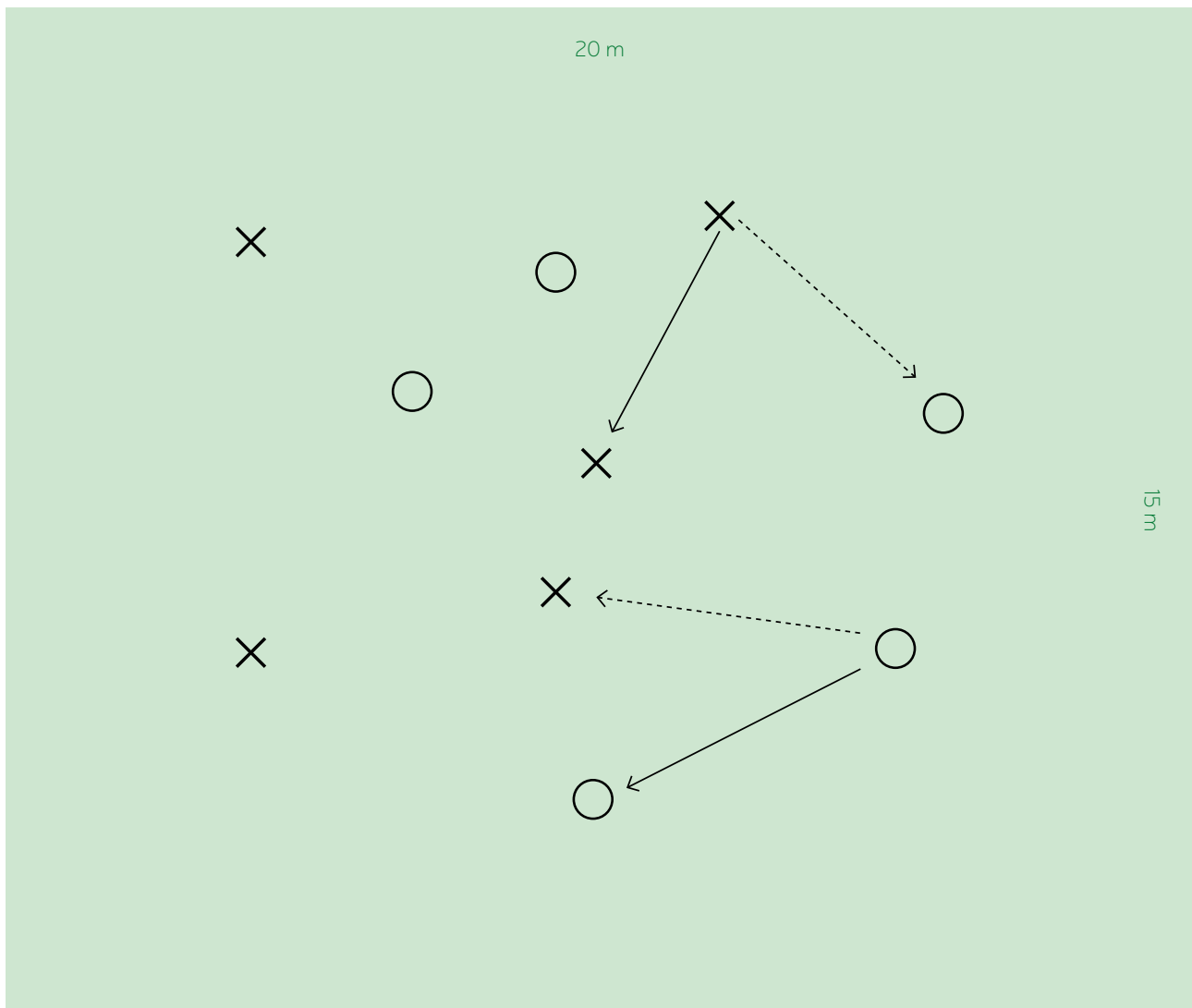
ANVISNING:

Två lag ska spela varsin boll från målvakt till målvakt. När bollen når den ena bollen vänder övningen.

VARIATIONER:

- Ett lag ska spela bollen från målvakt till målvakt. 2 försvarsspelare ska försöka bryta och spela bollen till valfri målvakt. Försvararna får två poäng om de spelar en målvakt. Anfallsspelarna får en poäng om de lyckas spela från den ena målvakten till den andra utan att försvararna rör bollen.
- Två lag ska båda försöka spela bollen från målvakt till målvakt. Poäng om de lyckas spela från den ena målvakten till den andra utan att motståndarna rör bollen.

5.34 BEHÅLLA BOLLEN INOM LAGET



VARFÖR:

Ta bollen för att kunna anfalla och göra mål. Försvara genom att ta bollen.

ORGANISATION:

10 spelare, yta 20 x 15 meter, bolla och västar.

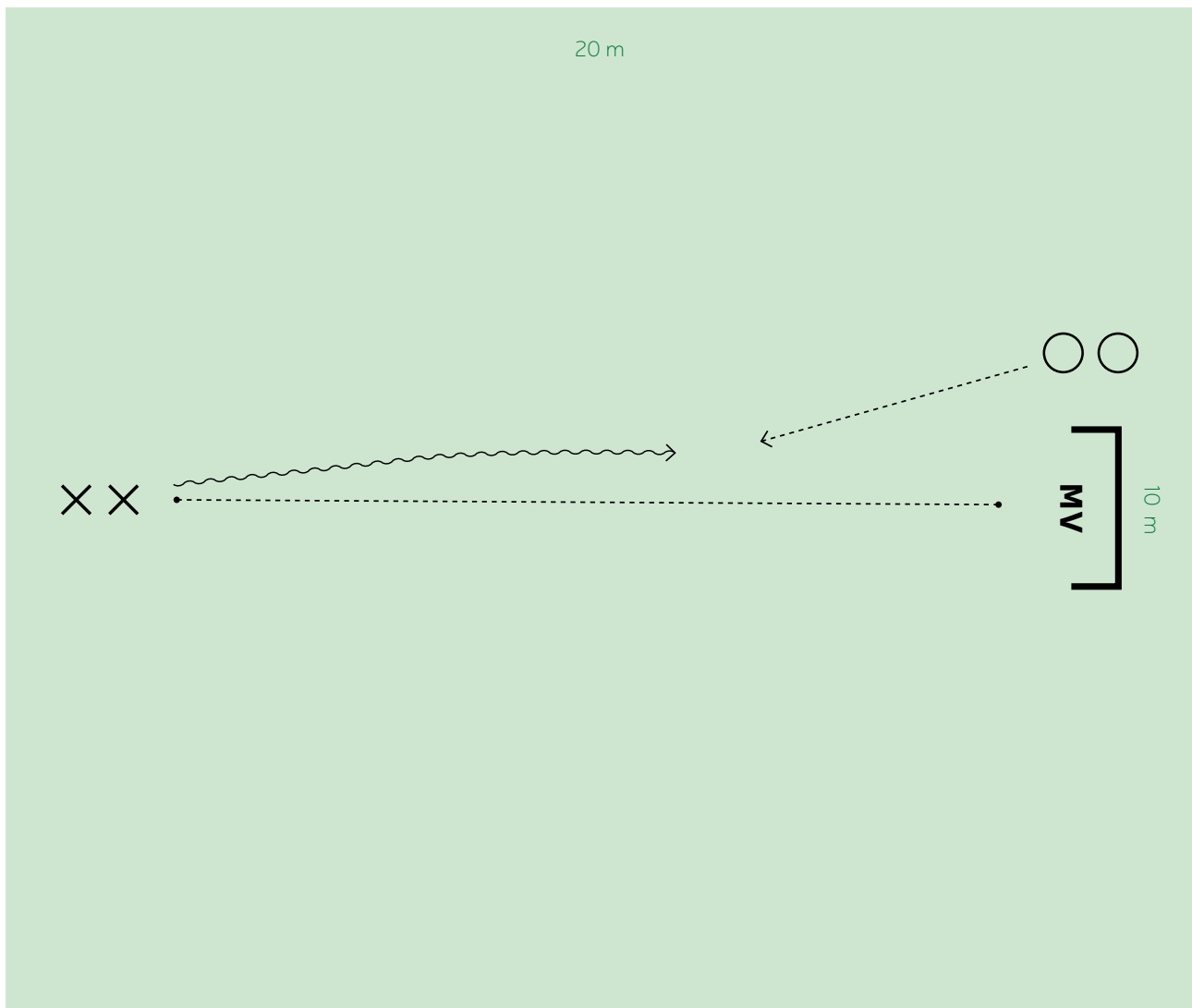
ANVISNING:

Uppgiften är att behålla bollen inom laget. Två lag har varsin boll. Efter passning ska passningsläggaren göra high-five med en spelare i andra laget.

VARIATIONER:

- Spelarna gör kullerbytta istället för high-five efter passning.
- 2 försvarsspelare ska försöka bryta. När försvararna bryter behåller de bollen så länge de kan. Spela med en boll (ca 8 mot 2).

5.35 1V1 MOT 1 MÅL



VARFÖR:

Ta bollen för att kunna anfalla och göra mål. Försvara genom att ta bollen.

ORGANISATION:

Spelare, yta 20 x 10 meter, bolla och 1 mål.

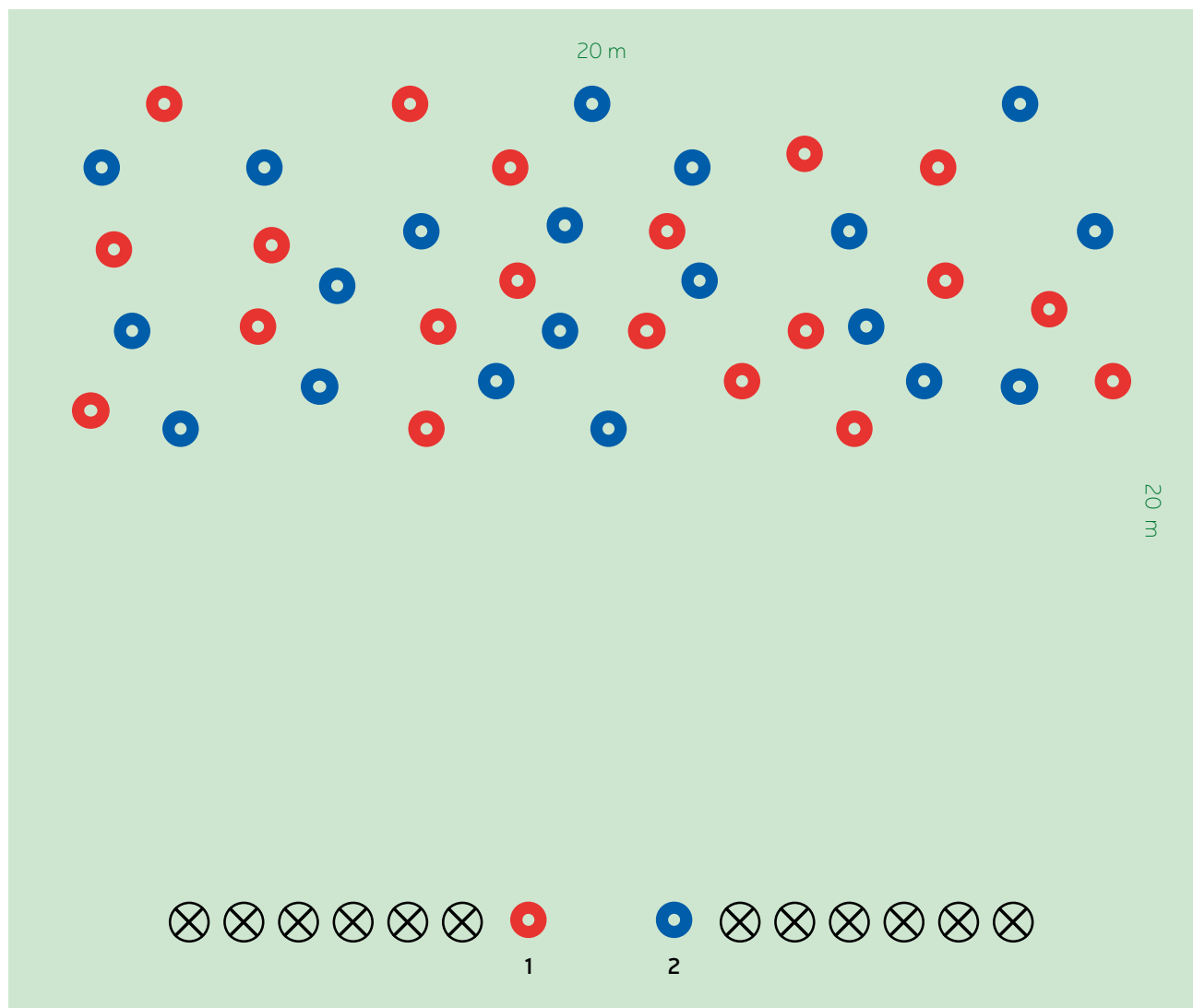
ANVISNING:

Målvakt sätter igång spel till anfallsspelaren. Sedan spel 1v1 + målvakt. Om försvarare/MV erövrar bollen ska de ställa om till anfallsspel genom att driva bollen över mittlinjen. Spela tills bollen lämnar spelytan eller går i mål.

VARIATIONER:

- 2 anfallsspelare och 2 försvarare + målvakt.

5.36 HÄMTA KONER



VARFÖR:

Förbättra förmågan att driva bollen med kontroll i hög fart

ORGANISATION:

Två eller flera lag. Placera 40-50 koner i en yta 20x20 m

ANVISNING:

Varje spelare med varsin boll. Spring med boll upp mot konerna, stoppa bollen vid en kon, plocka upp den och lämna den på lagets startposition genom att driva tillbaks med bollen. Upprepa tills all koner är slut. Räkna ihop vilket lag som samlat flest.

ALTERNATIV:

Två spelare från varje lag startar samtidigt. Växla med 2 medspelare vid startpunkten som då övertar bollen.

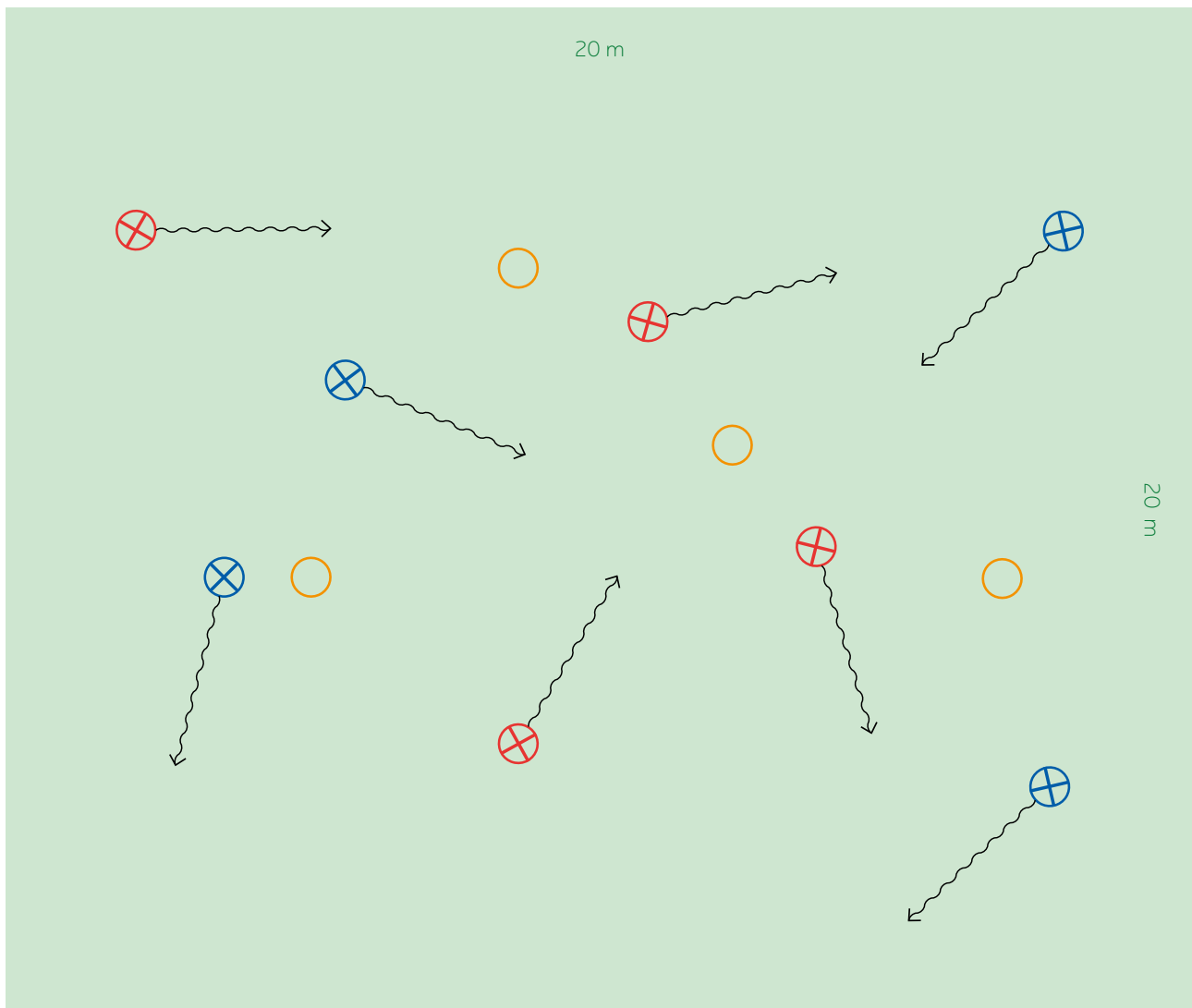
VARIATIONER:

Börja med att springa utan boll. Vid stopp av bollen måste man utföra en bollövning t.ex. 6 toe taps innan man får plocka upp konen och springa tillbaks.

TÄNK PÅ!

Fokus på bollkontroll och att bollövningarna utförs korrekt.

5.37 TÄCKA BOLL



VARFÖR:

Öva på att täcka boll, spel under press

ORGANISATION:

12 spelare. 8 av spelarna startar med boll inne i en stor kvadrat. 4 övriga står utan boll på utsidan.

ANVISNING:

Spelare med boll driver sin boll inom ytan. Vid signal kommer de 4 spelarna utan boll in och försöker skjuta ut bollarna ur kvadraten.

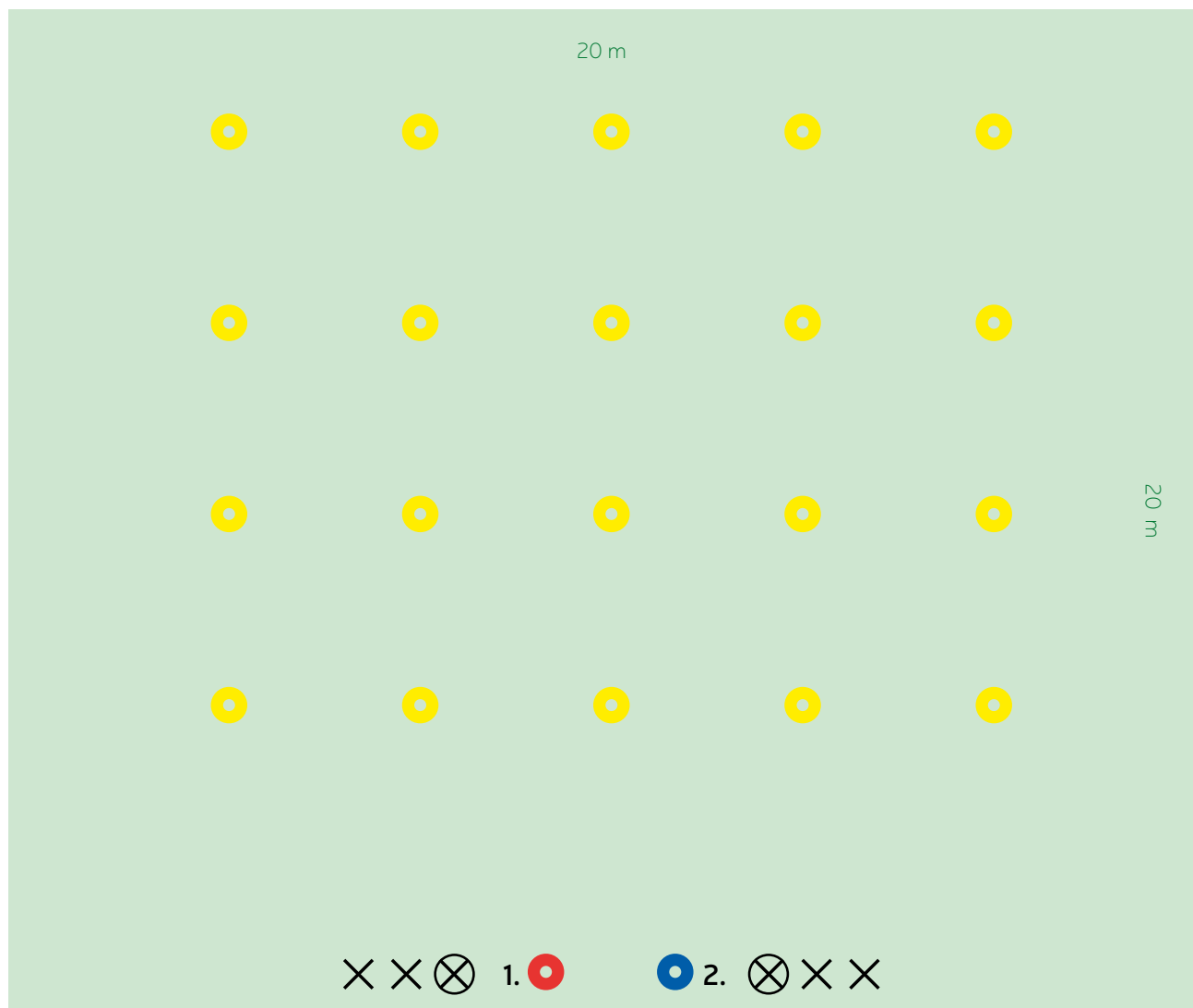
Förlorar man bollen ska man göra sig spelbar och hjälpa sina lagspelare att behålla bollarna inom ytan. När alla bollar är ute är omgången slut. Det lag som håller kvar bollarna längst vinner. Byt anfallare/försvarare

TÄNK PÅ!

Uppmana anfaller att göra sig spelbara och ropa för hjälpa sina medspelare.

Påminn spelarna om att skydda bollen och hålla kroppen mellan bollen och motståndaren.

5.38 4-I-RAD

**SYFTE:**

4-i-rad uppvärmingsspel. Förbättra driva med boll och ta beslut.

ANVISNING:

Placera 20 koner i ett rutmönster. Två lag. De 6 första spelarna i varje lag har en färgmarkering i handen. Första spelare i varje lag springer till en kon och lägger ned sin färgmarkering. Hen springer sedan tillbaka till sitt lag och växlar över till nästa spelare som springer till en annan kon. Har man ingen färgmarkering vid start ska man förflytta någon av de markeringar som redan finns på spelplanen. Vinner gör det lag som först lyckas få 4 i rad. Diagonalt eller vertikalt. Lagen kan förhindra varandra.

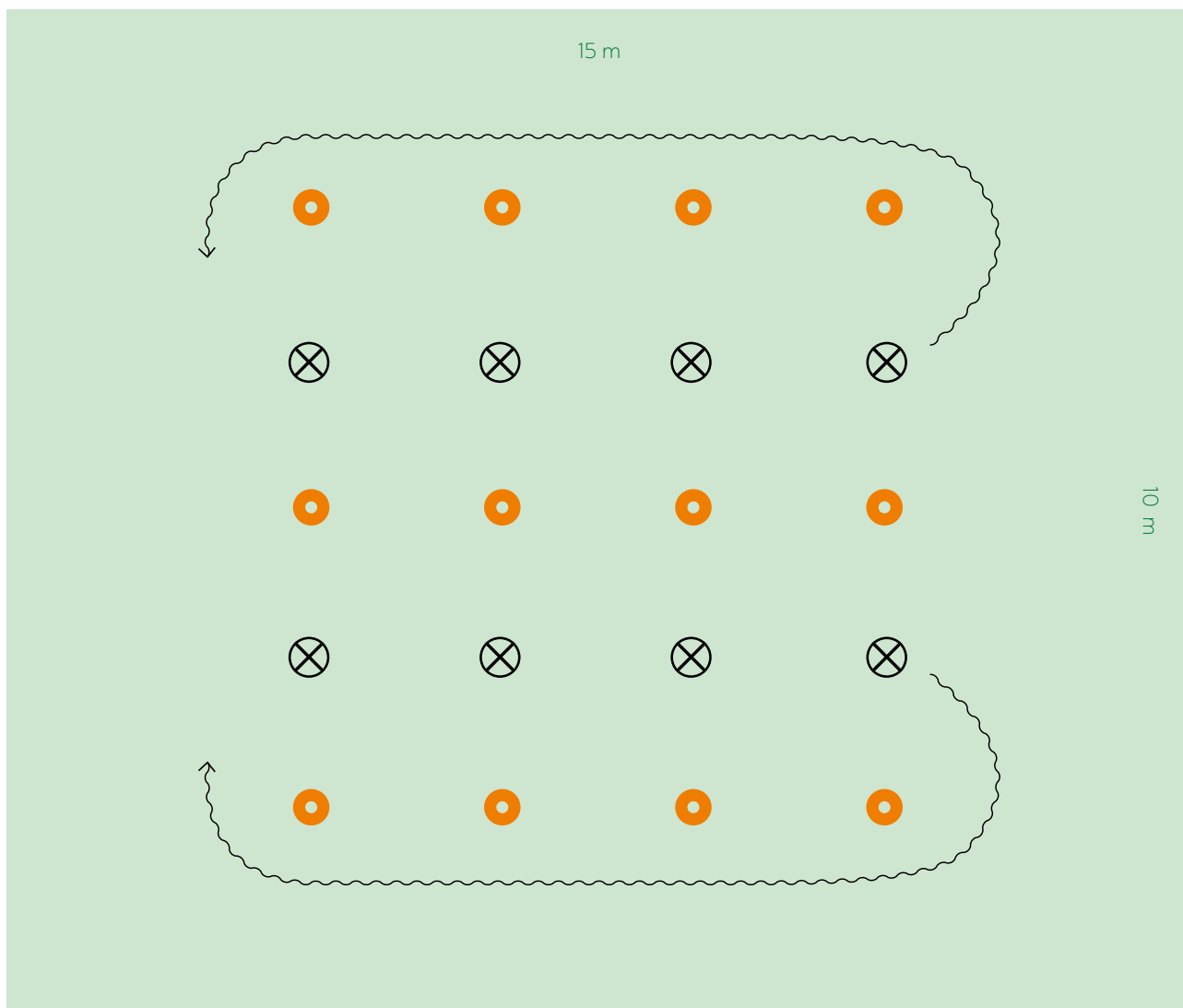
VARIATIONER:

- Med boll. Dribbla fram till konen stoppa med sula innan färgmarkering görs.
- Med boll. Dribbla fram till konen stoppa med sula, gör 6 toe-taps/6 side-to-side innan färgmarkering görs.

TÄNK PÅ!

Fokus på bollkontroll och att bollövningarna utförs korrekt. Håll bollen nära fötterna, höj blicken och titta vad motståndarlaget gör, var beredd på ändringsriktning.

5.39 BOLLKONTROLL



VARFÖR:

Förbättra bollkontrollen.

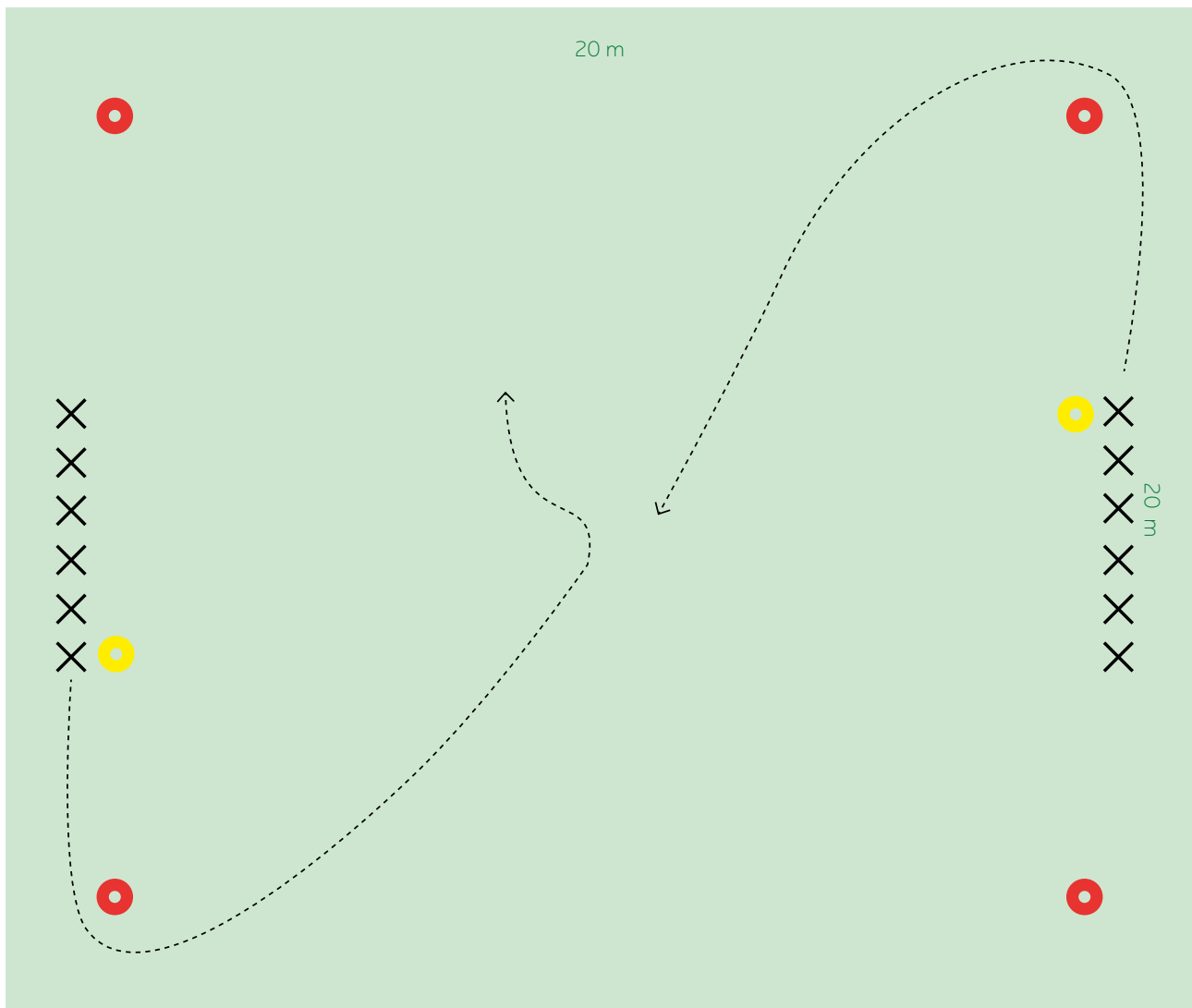
ORGANISATION:

4 spelare / led, yta 15 x 10 meter, bollar och koner.

ANVISNING:

Tränaren har satt ut olika "ball mastery" vid varje station. En spelare startar vid varje kon. På signal byter de kon och rör sig ett steg framåt. Vid sista konen tar man en rush med bollen och springer tillbaks till ledet och ställer sig sist. Försök att lyfta blicken.

5.40 SPEED DRILL



VARFÖR:

Förbättra riktningsförändringar och fart med och utan boll.

ORGANISATION:

6 spelare / lag, yta 20 x 20 meter, bollar och koner.

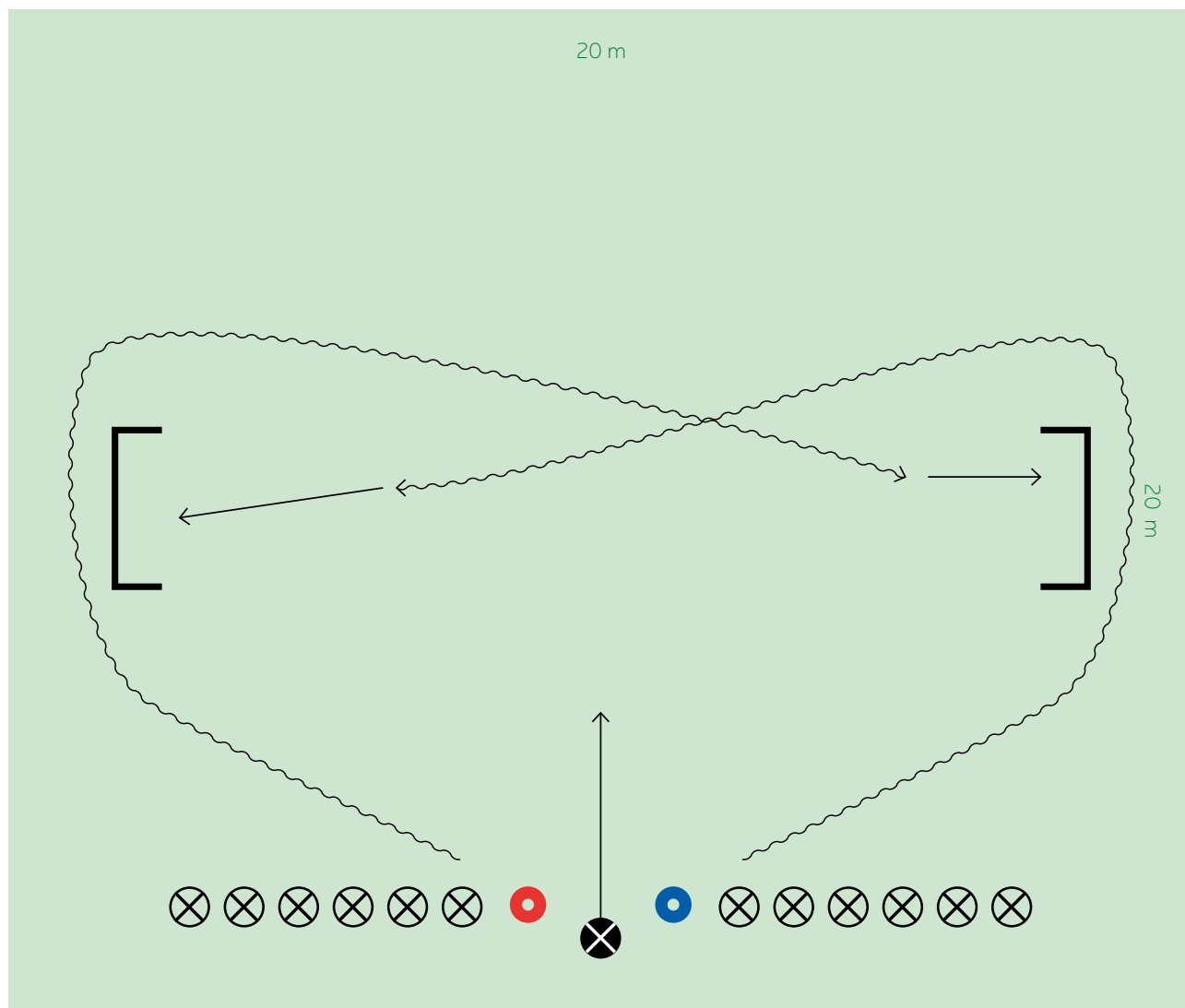
ANVISNING:

Spelarna delas in i två lag, försvarare och anfallare. På signal springer de två första spelarna och rundar varsin kon innan de springer in på planen. Anfallaren försöker att ta sig till andra sidan utan att bli tagen av försvararen. Lyckas anfallaren blir det poäng. Annars startar en ny omgång.

VARIATIONER:

Övningen görs både med och utan boll.

5.41 SPEED DRILL



VARFÖR:

Driva med fart och kontroll.

ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och två småmål.

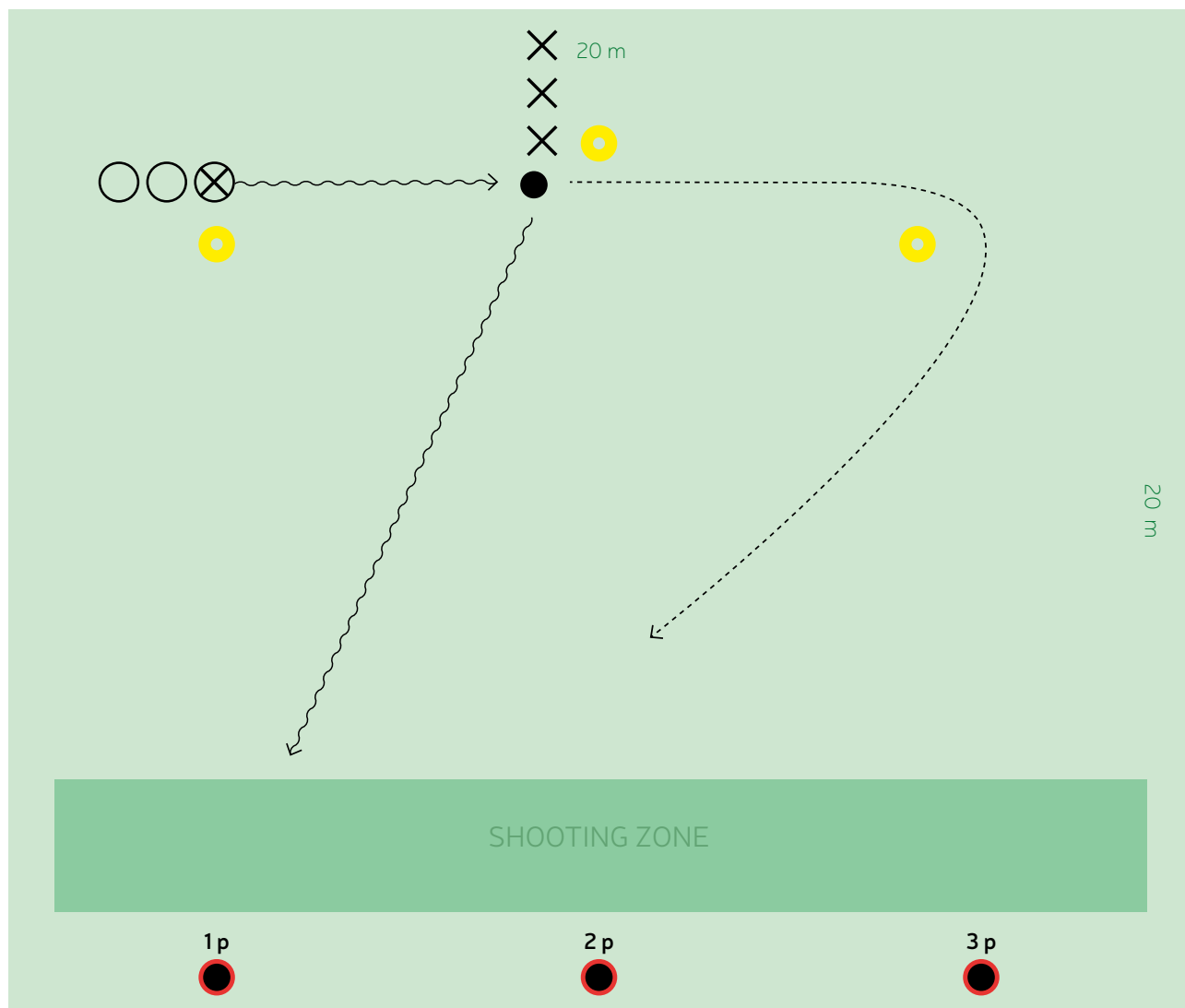
ANVISNING:

Spelarna delas in i två lag. På signal springer de två första i varje led, rundar målet och försöker göra mål i motståndarens mål. Den som först gör mål vinner. Ny omgång.

VARIATIONER:

- Bollen måste in i mål innan spelaren får växla över till nästa lagkamrat.
- Tränaren har alla bollarna. På signal ska 1 eller 2 spelare från varje lag springa runt sitt egna mål. Tränaren passar in en boll i ytan. Spelarna ska försöka göra mål i motståndarens mål. Tidsbegränsning 30 sekunder. Laget med flest mål vinner.

5.42 SPEED DRILL



VARFÖR:

Förbättra fart med boll

ORGANISATION:

Obegränsat antal spelare, västar. Yta 20x20 m med 3 bollar på koner på ena sidan.

ANVISNING:

Försvare startar med bollen. Stoppas bollen med sulan och lämnar över till anfallarna. Efter det gör försvaren en båge, rundar konen och jagar anfallaren. Så fort bollen stoppas sätter anfallaren fart mot de tre bollarna och försöker skjuta ned dessa. Anslaget avslutas om försvaren hinner i fatt och dunkar anfallaren i ryggen. Det anfallande lag som får ner flest bollar vinner. Byt anfallare/försvare

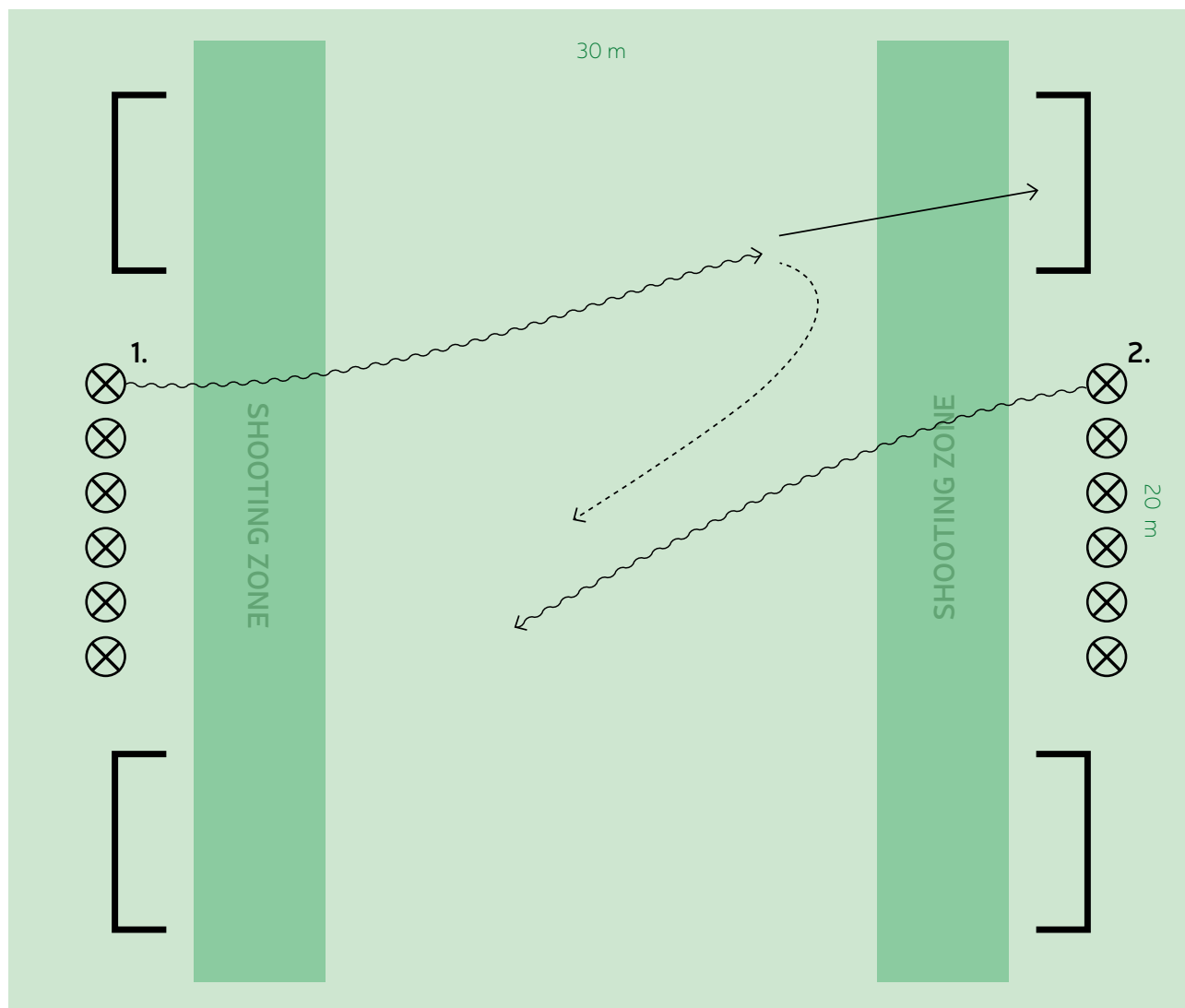
VARIATIONER:

Addera poäng på konbollarna. Låt försvaren få göra en riktig brytning. Avslut måste ske innan "shooting zone"

TÄNK PÅ!

Ett aggressivt första tillslag förbättrar anfallarens förspång. Dribbla med utsidan av foten och försök att använda så få tillslag och så hög fart som möjligt för att ta dig fram till "shooting zone".

5.43 SPEED DRILL



VARFÖR:

Förbättra förmågan att driva med bollen samt göra avslut under press.

ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och fyra småmål.

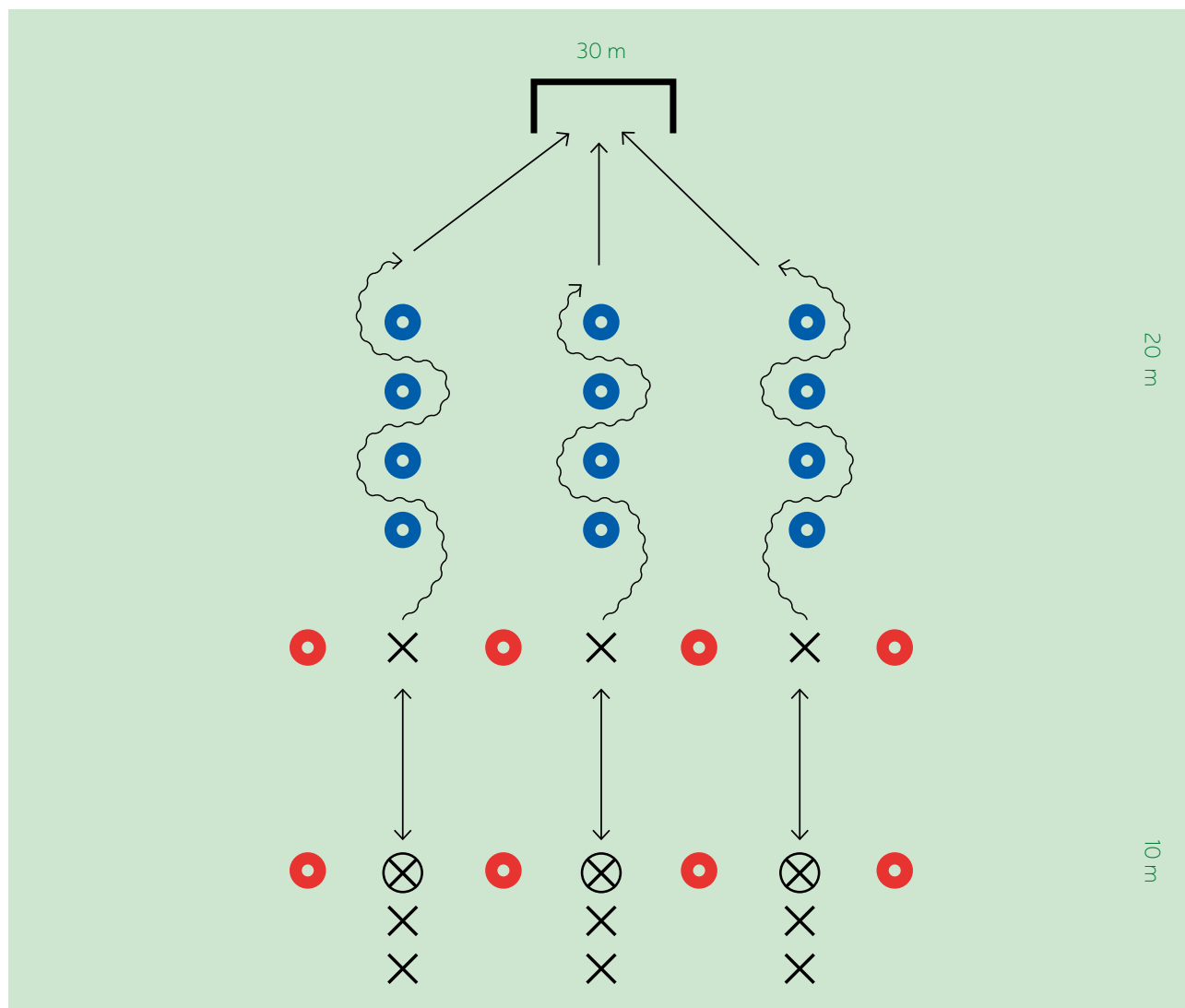
ANVISNING:

Spelarna delas in i två lag. Tränaren bestämmer vilket lag som börjar. På signal startar spelare 1 och driver bollen in i shooting zone och skjuter mot valfritt mål. Så fort skottet avlossas startar förste spelare från andra laget (2) och driver mot shooting zone på motsvarande sida. Spelare 1 ska direkt efter avslut oavsett om den skjuter i mål eller inte vända om och försvara sina båda mål.

VARIATIONER:

- Efter avslut måste man runda det mål man skjutit mot
- Efter avslut måste man nudda det mål man skjutit mot

5.44 SPEED DRILL



VARFÖR:

Förbättra förmågan att driva med bollen samt precision i avsluten.

ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och ett småmål.

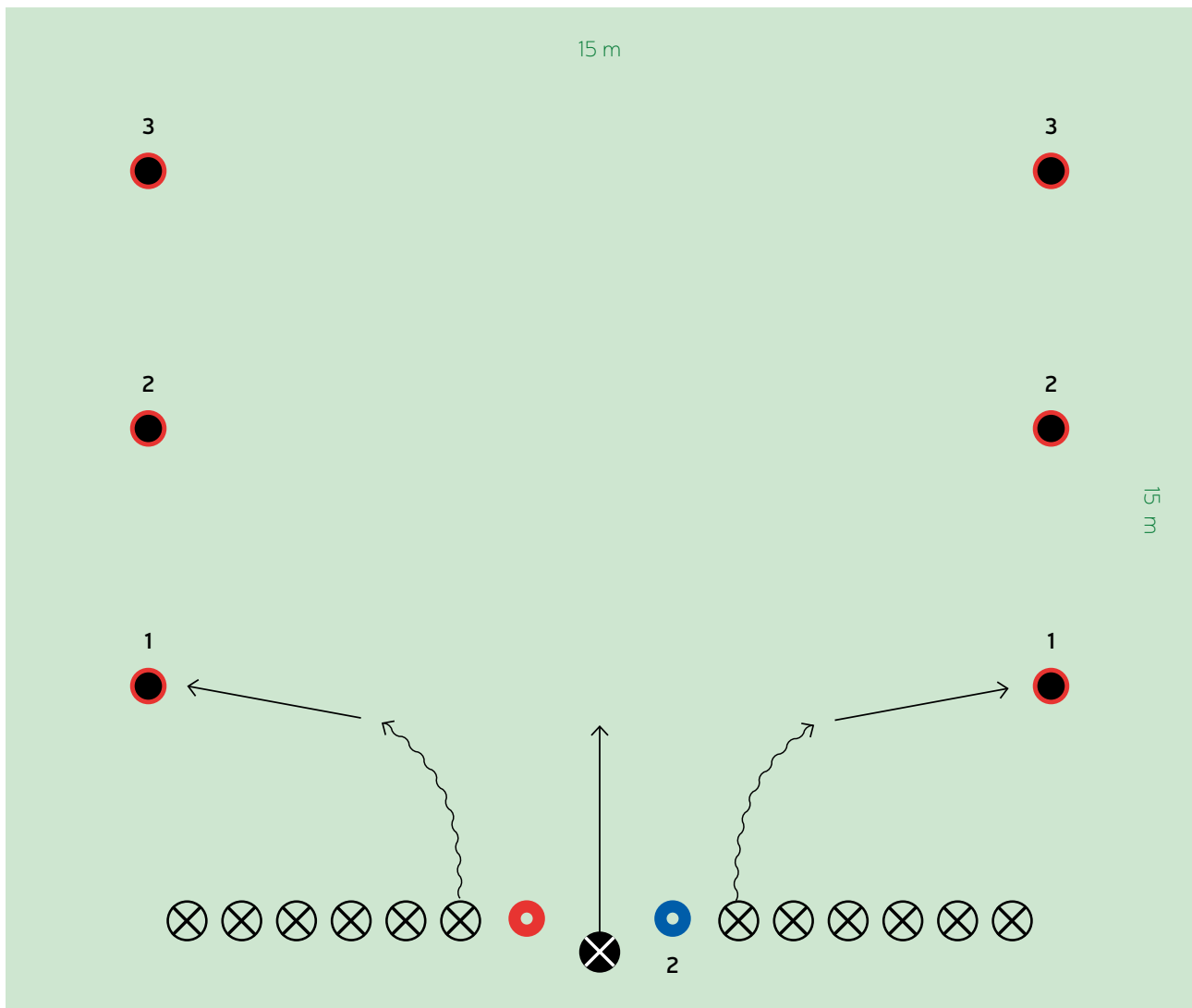
ANVISNING:

Spelarna delas in i tre lag. Förste spelare i varje lag springer fram och ställer sig vid konerna. Vänder sig mot sin lagkompis och spelar pass/mottagning med 1 touch tills tränaren ger en signal. Då vänder sig spelaren och dribblar genom slombanan så fort som möjligt och försöker göra mål. Det lag som först gör mål vinner.

VARIATIONER:

- Inga pass. På signal startar förste spelare dribblar genom banan och försöker göra mål. Springer tillbaka till sitt led och växlar till näste spelare.

5.45 AVSLUT UNDER PRESS



VARFÖR:

Förbättra förmågan att driva med bollen samt göra avslut under press.

ORGANISATION:

2 lag, yta 15 x 15 meter, bollar, och koner.

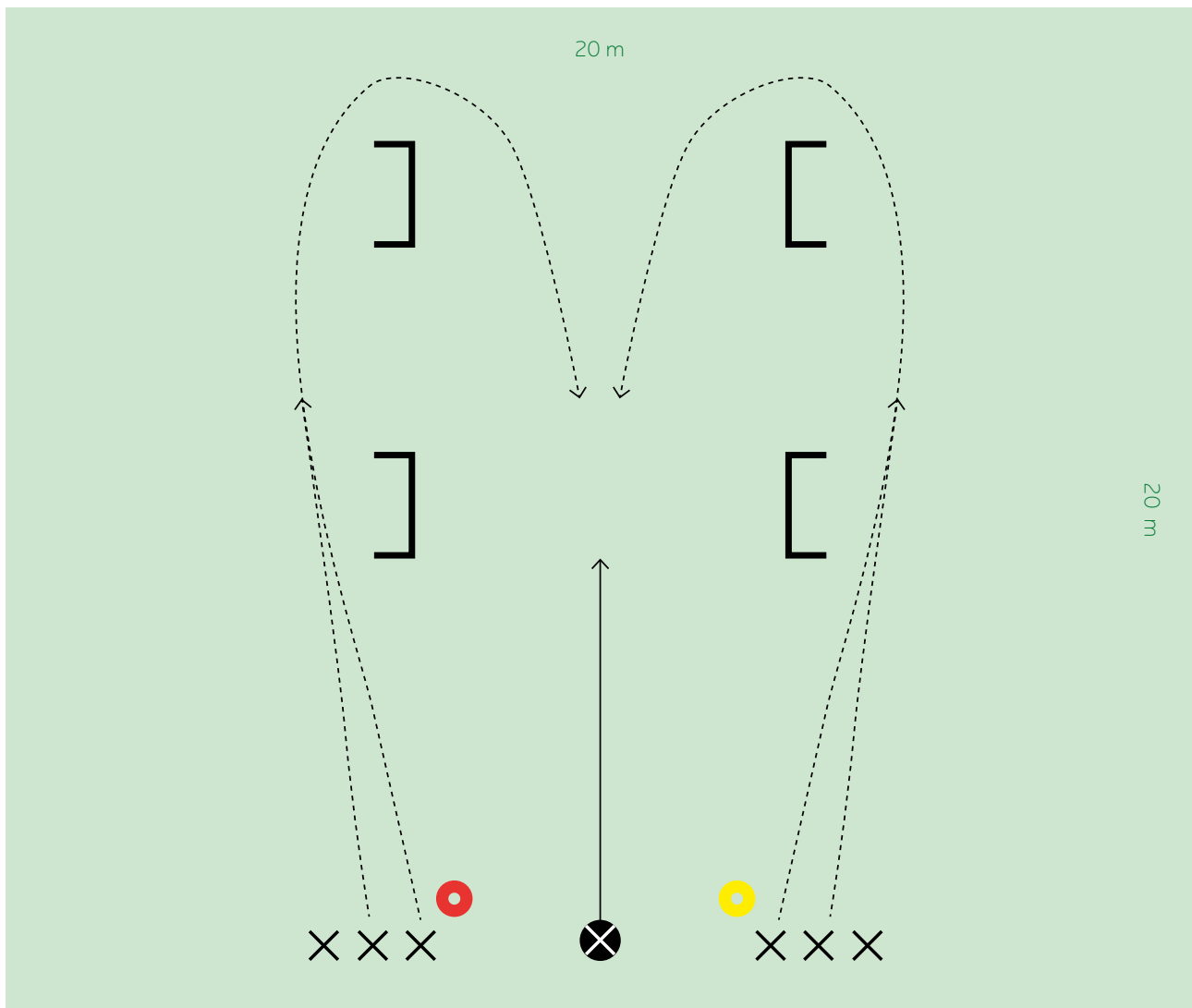
ANVISNING:

Spelarna delas in i två lag och två sidor. 3 bollar placeras på koner på varje sida. Boll 1/Boll2/Boll3. Varje spelare har en boll och får ett varstitt nummer. Tränaren ropar ut ett nummer på kon och ett nummer för spelare. Ex 2-1. Spelare nr 2 från varje lag driver ut på planen och försöker knocka ned boll nummer 1. Förste spelare som lyckas får poäng. Det lag som har flest poäng vinner.

VARIATIONER:

- Tränaren har alla bollar. Ropar ut nummer och lägger in ett pass i ytan. 1v1 där den som lyckas knocka ned bollen vinner.

5.46 MOVES DRILLS & GAMES



VARFÖR:

Förbättra förmågan att driva med bollen samt göra avslut under press.

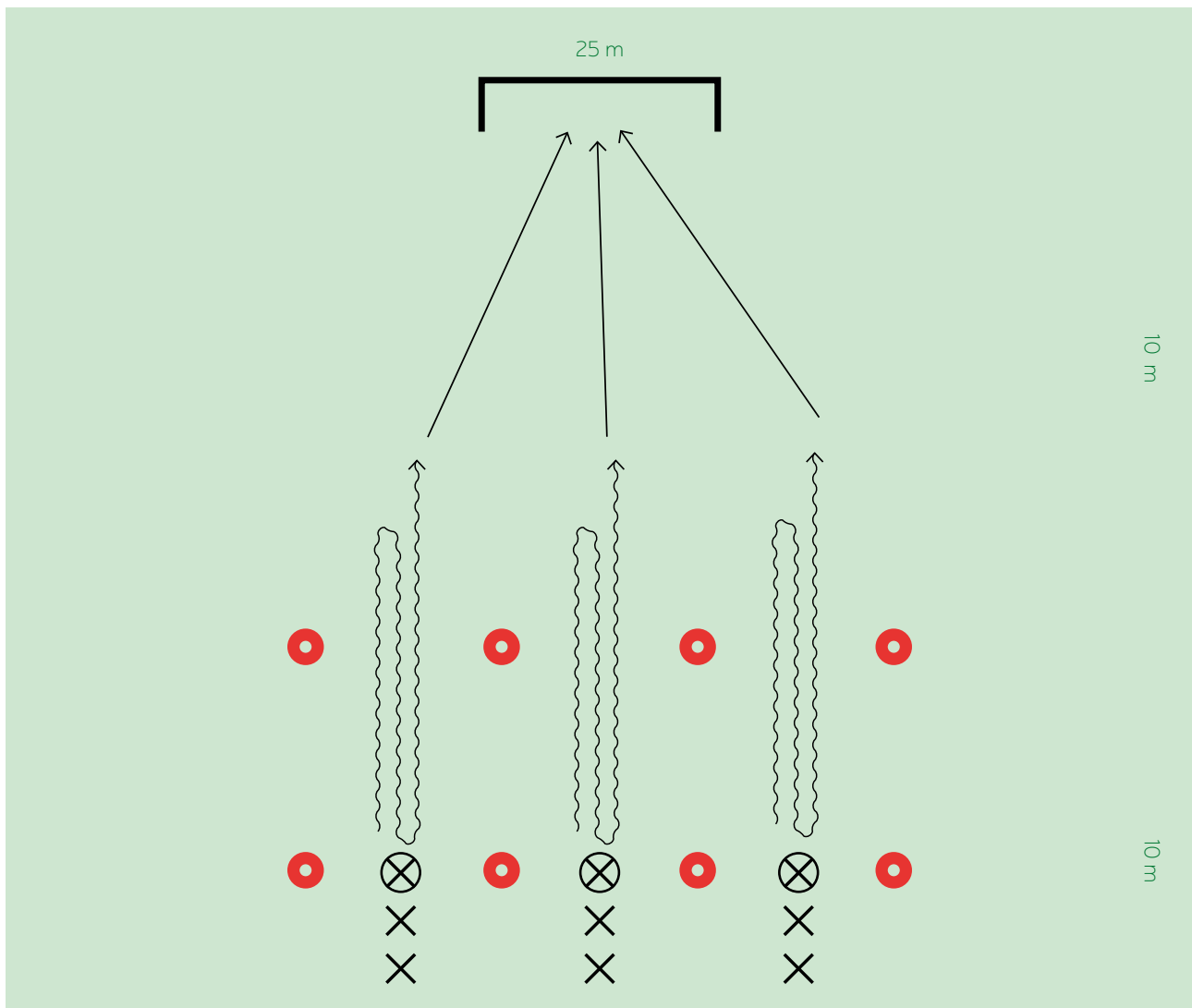
ORGANISATION:

2 lag, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och fyra småmål.

ANVISNING:

Spelarna delas in i två lag. Tränaren har alla bollar. På tränarens signal springer två spelare från varje lag runt sitt borte mål. Tränaren passar in en boll i ytan. 2v2 där spelarna kan göra mål alla fyra mål. Laget med flest mål vinner.

5.47 MOVES, DRILLS & GAMES



VARFÖR:

Förbättra förmågan vända med bollen under press.

ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 25 x 20 meter, bollar, koner och ett mål.

ANVISNING:

Spelarna delas in i tre lag. Förste spelare i varje lag driver fram med bollen till första konen och gör en vändning och springer tillbaka till kon nummer 2 där ytterligare en vändning görs. Driver fram mot mål och avlossar ett skott. Det lag som först gör mål får poäng. Laget med flest poäng vinner.

VARIATIONER:

- Tränaren beslutar vilken typ av vändningar som ska användas. Ex. insida, utsida, sulvändning.

