

Teknik

Teknik Bollkontroll

Coerver Basic Ball Mastery

<http://www.youtube.com/watch?v=RwsUBXrq9UQ>

Trixa/jonglera/joxa/jonka



Trixa med en studs och sätt personligt rekord. Ge laget
En utmaning! Varje spelare tävlar mot sig själv.

1. Börja med bästa foten. Hur många klarar du?

- Kom ihåg bästa resultatet. Du ska klara xx innan sommaren är slut!
- När/om du klarar 20 med en studs...

2. Fortsätt med den andra foten

- Kom ihåg bästa resultatet
- När/om du klarar 10 med en studs...

3. Gå vidare med båda fötterna

- Kom ihåg bästa resultatet
- När/om du klarar 20 med en studs...

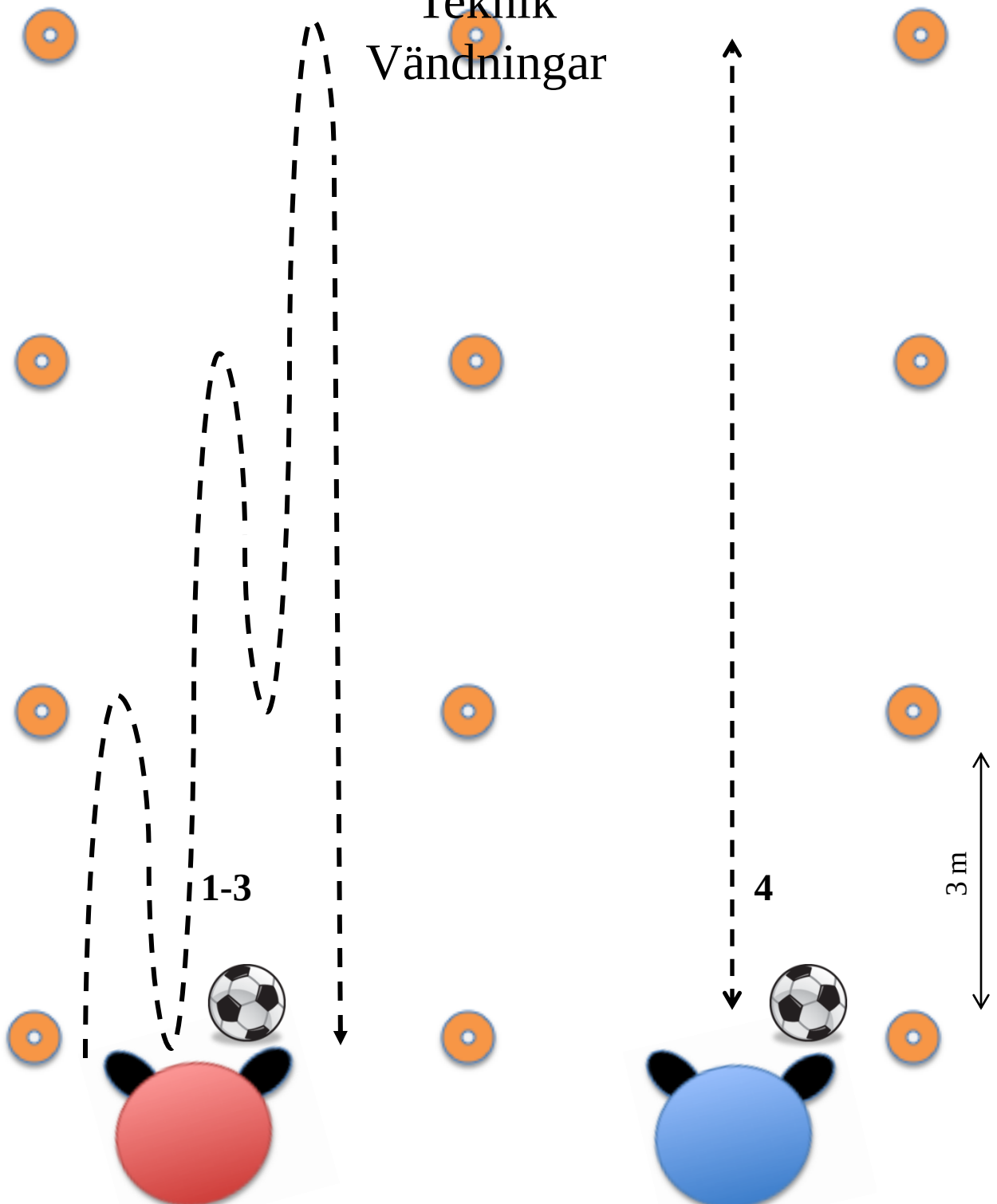
4. Börja trixa utan studs med båda fötterna

- Kom ihåg bästa resultatet

5. Fortsätt med nickar.

- Börja med uppkast och ta emot med händerna. Bollen ska upp minst 50 cm ovanför huvudet.

Teknik Vändningar



1



2



3

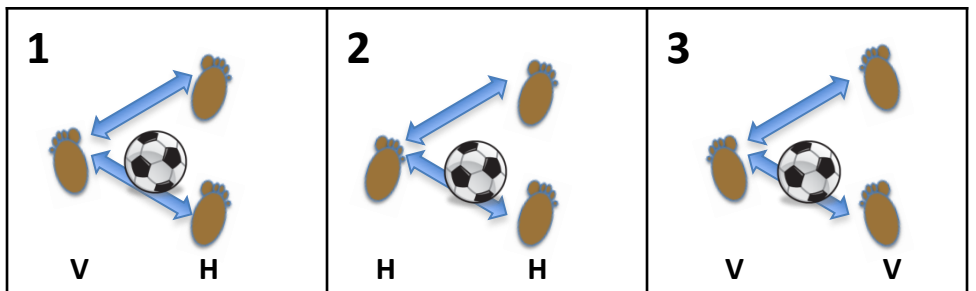
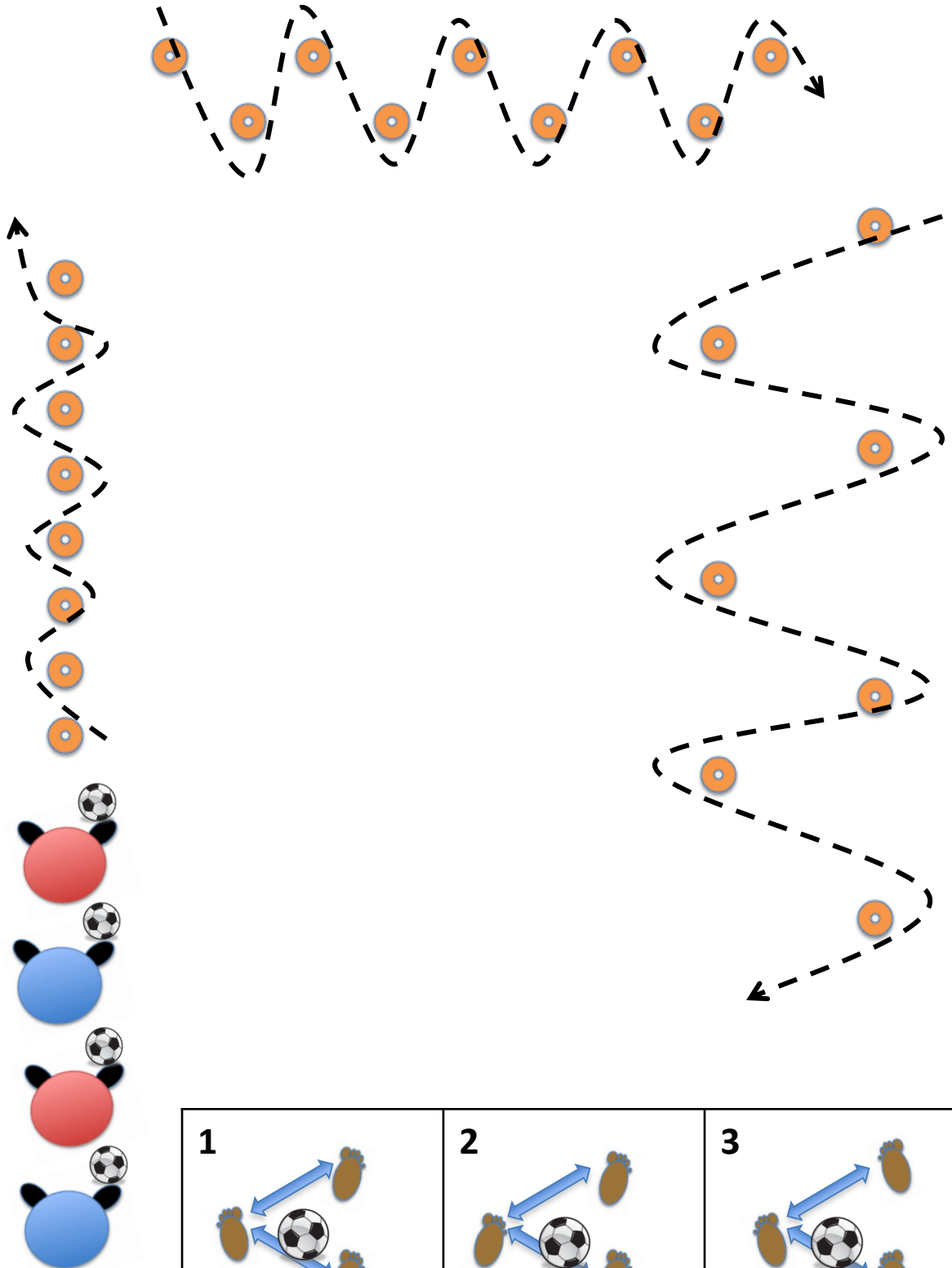


4



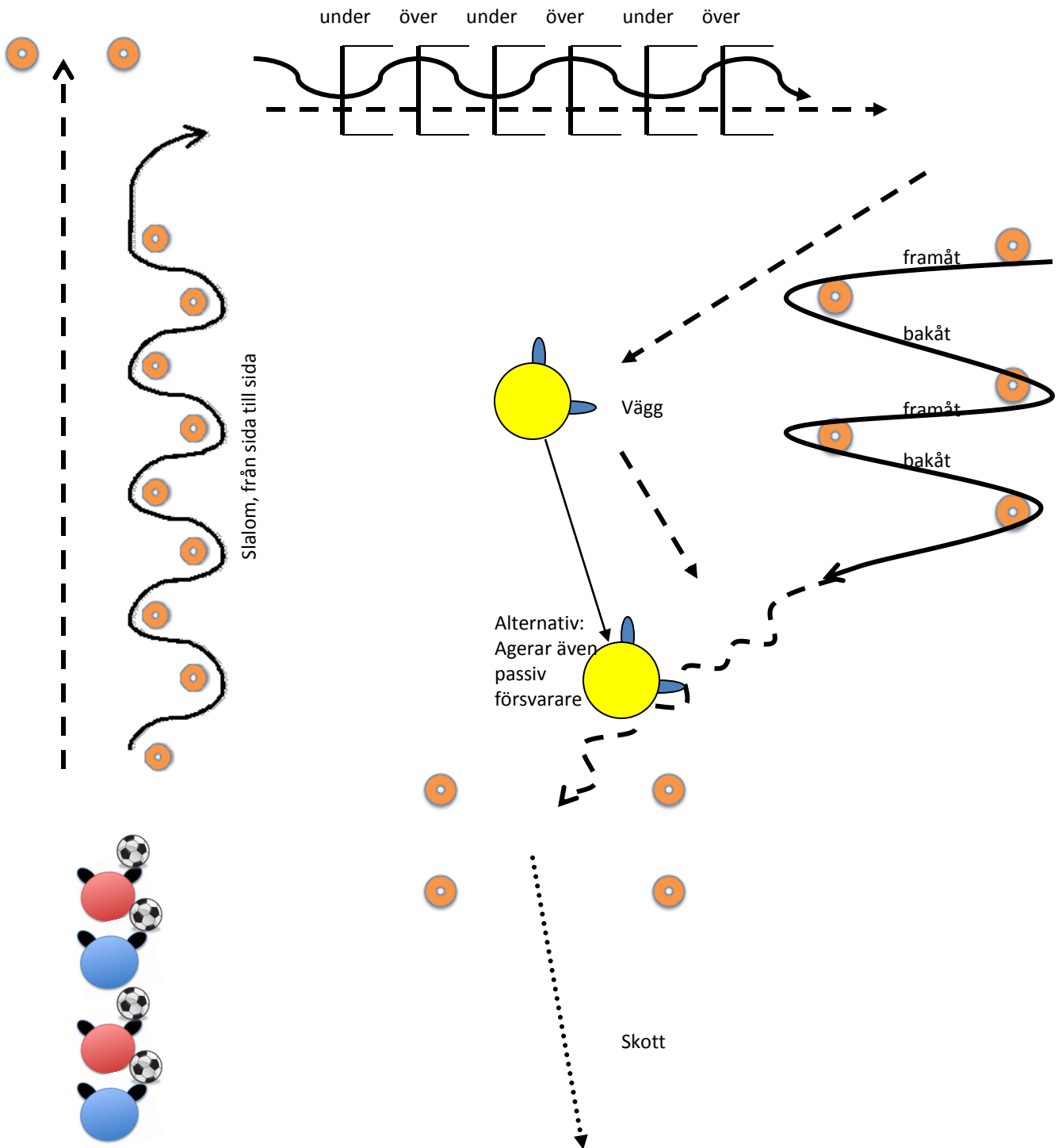
Hela vägen t.o.r

Teknik Slalombana



Teknik

Hinderbana med pass



Teknik

Nedtagning och pass

- Nedtagning och pass
 - Nedtagning med foten och pass
 - Nedtagning med knät och pass
 - Nedtagning med bröstet och pass

Teknik

Skott breddsida

Steg 1

- Hårt markpass (breddsida) mot mål
 1. Rakt på målvakt
 2. Vid sidan av målvakt
 - Mottagning
 - Putta bollen snett framåt
 - Ta några snabba steg framåt, stödjefoten bredvid bollen
 - Luta dig framåt (över bollen)
 - Stenhårt pass med breddsidan

Syfte: Alla skott börjar med bra breddsida. Kraften kommer från rörelsen framåt, pendelrörelsen med benet och kraften genom hela kroppen.



Steg 2

- Hårt breddsideskott mot mål
 1. Rakt på målvakt
 2. Vid sidan av målvakt
 - Mottagning
 - Putta bollen snett framåt
 - Ta några snabba steg framåt, stödjefoten bredvid bollen
 - Rätta upp kroppen (luta dig bakåt)
 - Stenhårt skott med breddsidan

OBS! Träffa bollen något längre fram på foten än vid breddside-passning.

Teknik

Skott med vristen

Steg 1

- Vristskott mot nät
 - Sprid ut alla 5 meter från nätet
 - Träna vristskott, mängdträning
 - Gå runt och instruera
 - Putta bollen snett framåt
 - Ta några snabba steg framåt, stödjefoten bredvid bollen
 - Rätta upp kroppen (luta dig bakåt)
 - Luta kroppen ut åt sidan från bollen
 - Träffa bollen med vristen

Steg 2

- Vristskott mot mål
 - Samma som skott med bredsida, med ovan teknik.

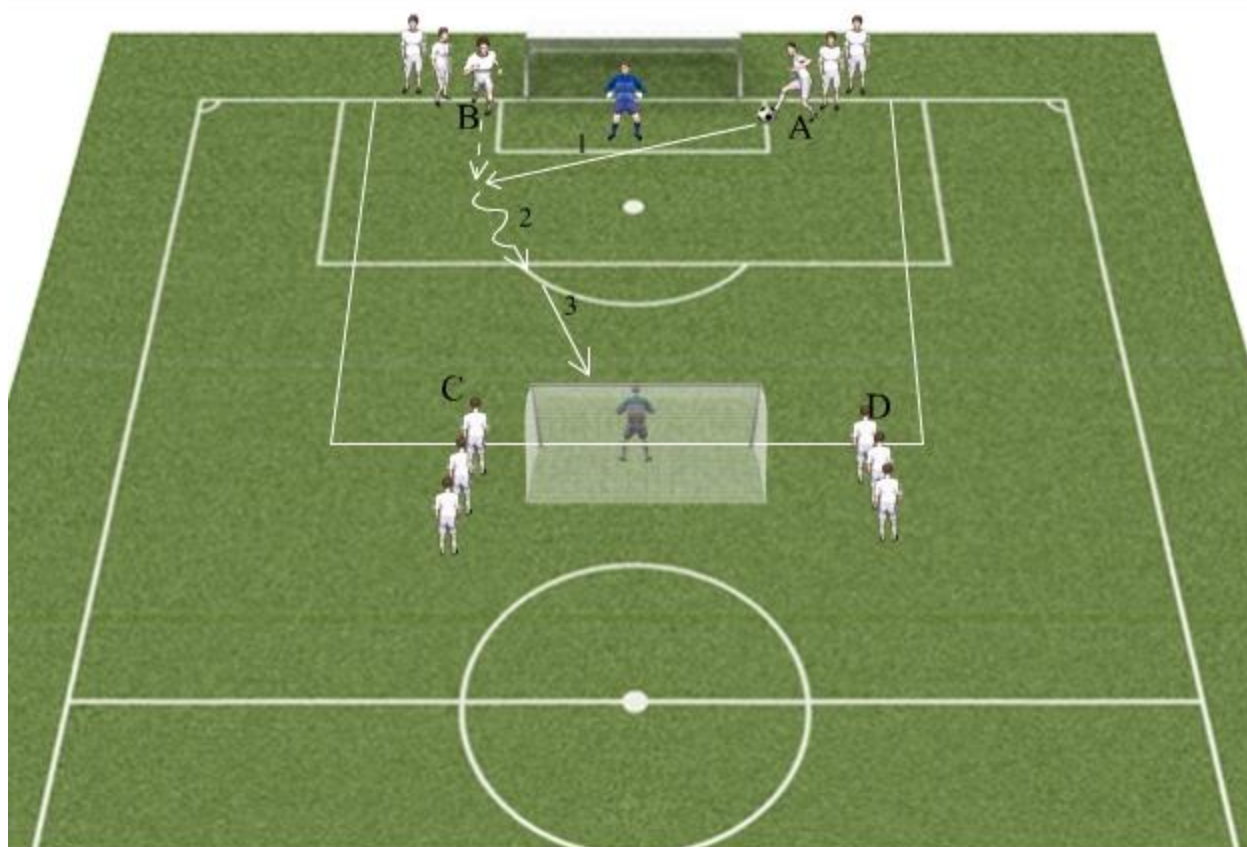
Teknik

Pass, mottagning och skott

fotbollsövningsbanken

Hem [Ändra uppgifter](#)

[Hjälp?](#) [Logga ut](#)



Skott

Syfte

Mottagning och skott.

Organisation

8-12 spelare samt 2 målvakter.
Avstånd efter färdighet.

Anvisningar

A slår en diagonalpass till B, som springer i djupled, tar emot och skjuter.
Samtidigt passar C till D och så vidare.
A till B, B till C, C till D och D till A.

Instruktionspunkter

- Mottagning.
- Skott.

LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN

Öppna bilden i nytt fönster

Antal deltagare

- Minsta antal: 10
- Max antal: 14

Kategoritillhörighet

- ☐ Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- ☒ 10-12 år (Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar

Teknik

Passningar och skott

fotbollsövningsbanken

[Hem](#) [Ändra uppgifter](#)

[Hjälp?](#) [Logga ut](#)



Skott

Syfte

Passningar och skott.

Organisation

8-12 spelare och målvakt.
Avstånd efter färdighet.

Anvisningar

A passar B som passar tillbaka till A, som springer i djupled.
A passar C, som passar tillbaka till A som tar emot och skjuter.
A till B, B till C och C till A.

Instruktionspunkter

- Passningar.
- Skott.

LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN

Öppna bilden i nytt fönster

Antal deltagare

- Minsta antal: 9
- Max antal: 13

Kategoritillhörighet

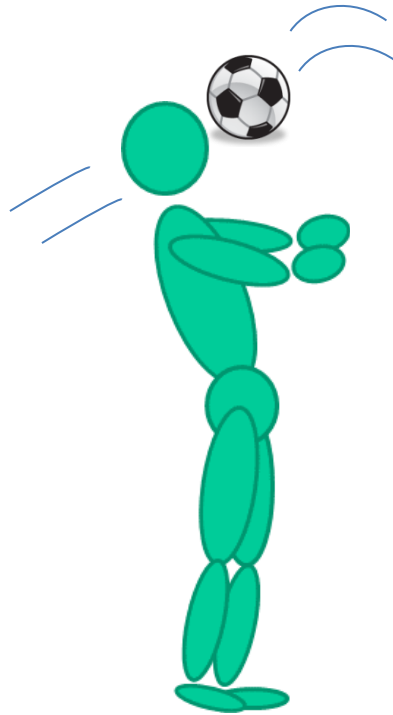
Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar

Teknik

Nick på led



- Ungefär 4-6 spelare per led. För många så får de vänta för länge.
- Ledaren kastar bollen i lätt båge.
- Spelaren står stadigt och bredbent, lätt bakåtböjd. Händer och armar utåt framåt för att få balans
- Spelaren tittar på bollen (hela tiden), nickar med pannan genom att trycka kroppen framåt. Bollen ska tillbaka i famnen på ledaren
- När alla behärskar dessa nickar. Gå vidare till nick med upphopp.

Teknik

Nick med upphopp, på led

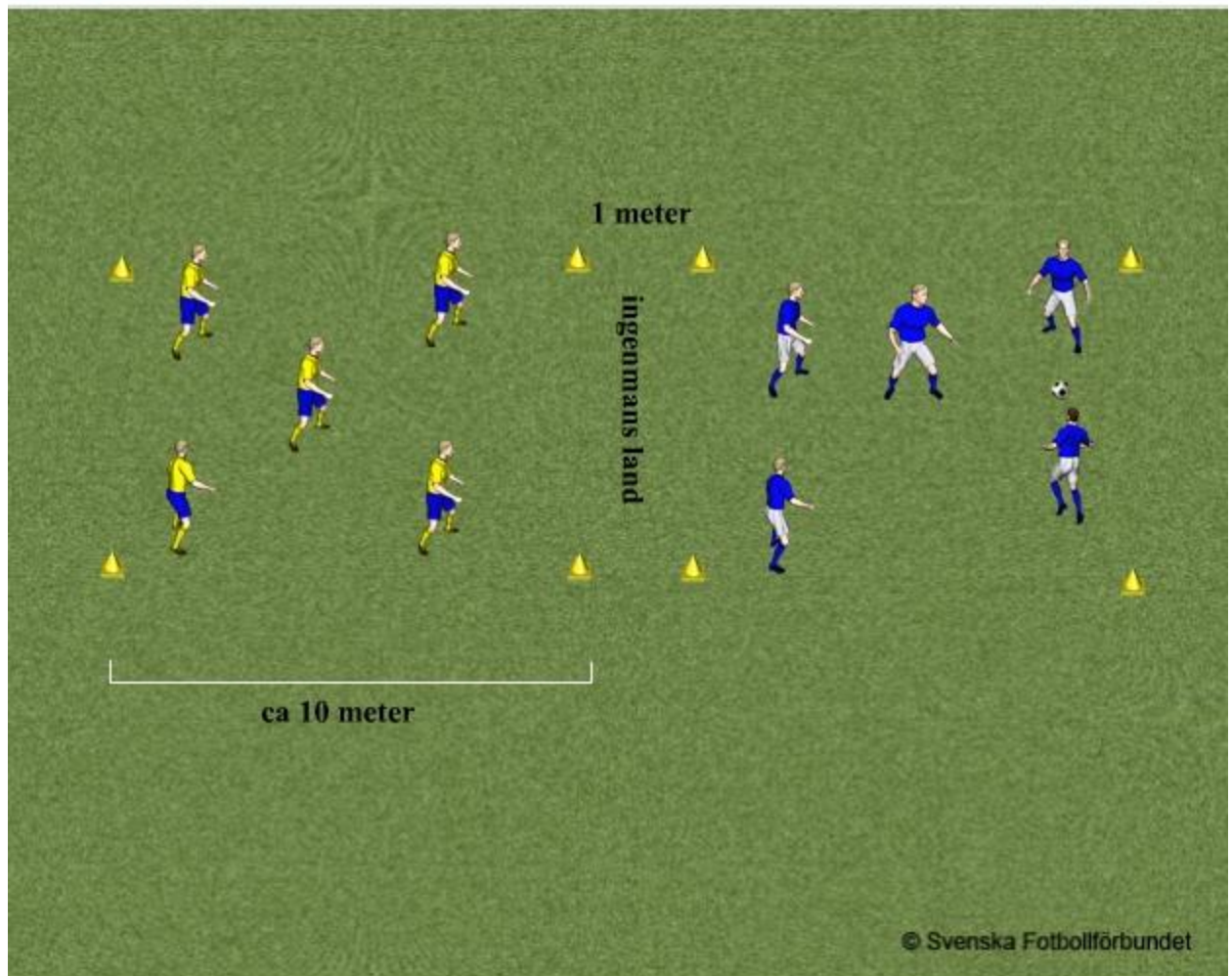


- Ungefär 4-6 spelare per led. För många så får de vänta för länge.
- Ledaren står lite längre bort och kastar bollen ganska brant.
- Spelaren möter bollen med 2-3 steg och upphopp.
- Upphoppet ska vara brett, ordentligt bakåtböjd kropp. Händer och armar utåt framåt för att få balans
- Spelaren tittar på bollen (hela tiden), nickar med pannan genom att trycka kroppen framåt. Bollen ska tillbaka i famnen på ledaren

Teknik

Fotbollstennis

fotbollsövningsbanken

[Hem](#) [Ändra uppgifter](#)[Hjälp?](#) [Logga ut](#)

Fotbollstennis

Organisation

Spelarna delas upp i två lag med 3-6 spelare i varje. Genom att använda fotbollstillåtna kroppsdelar spelas bollen över till motståndarens planhalva.

Anvisningar

Bollen får endast studsas en gång på egen planhalva innan den spelas över. Varje lag får röra bollen högst 3 gånger. Ingen spelare får röra bollen två gånger i rad.

Poäng endast i egen serve.

Om bollen studsar utanför banan eller går i mittzon är bollen förlorad.

Variation

Fritt antal studsar och fritt antal beröringar på egen planhalva.

LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN

Öppna bilden i nytt fönster

Antal deltagare

- Minsta antal: 6
- Max antal: 12

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

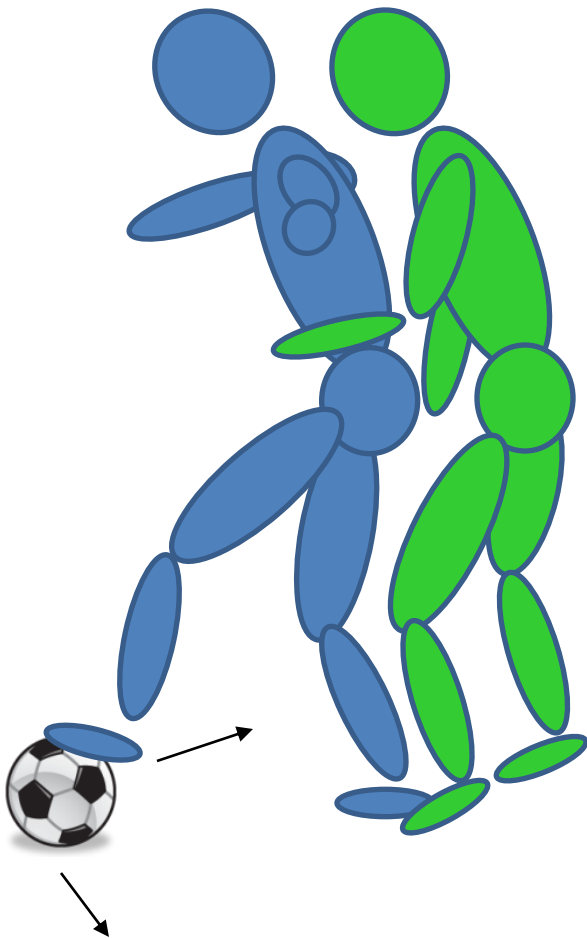
- 10-12 år (Barnträning)
- 7-9 år (Barnträning)
- 5-6 år (Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar

- Min korg 2011-04-11 09:50:59

Teknik

Täcka boll



En mot en

- Försök täcka bollen med kroppen
- Skärma av bollbanan med kropp och armar, så motståndaren inte når bollen.
- Använd sulan, utsidan och insidan på foten för bollkontroll
- Försöka arbeta sig runt sin motståndare (180 grader.)
- Motståndaren ska agera relativt passivt och inte bryta bollbanan aggressivt.
- När båda börjar få häng på tekniken kan motståndare bli allt mer aggressiv i attackerna.

Syfte: Tränar balans, kropps- och bollkontroll och senare lite styrka också.

Viktigt för att kunna skapa tid åt sig själv under spelmoment.

Teknik

Dribblingsteknik

- Dribbla 1-1
 - Dribblingsteknik
 - Passningsfint
 - Översteg inåt
 - Översteg utåt
 - Tvåfotsfint

Teknik

Dribbla i konskog

fotbollsövningsbanken

[Hem](#) [Ändra uppgifter](#)[Hjälp?](#) [Logga ut](#)

Konskog

Konskog: Dribbla runt koner utan att vidröra dem med bollen. Dribbla häller om bollen runt så många koner som möjligt. Vid signal – stanna vid en kon.

[LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN](#)[Öppna bilden i nytt fönster](#)

Kategoritillhörighet

- ☐ Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- ☒ 10-12 år (Barnträning)
- ☒ 7-9 år (Barnträning)
- ☒ 5-6 år (Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar

- Min korg 2011-04-11 09:50:59

Teknik

Dribbla alla mot alla

fotbollsövningsbanken

[Hem](#) [Ändra uppgifter](#)

[Hjälp?](#) [Logga ut](#)



Finta/dribbla - driva.

Syfte

Driva, finta/dribbla.

Organisation

Alla spelare inom en begränsad yta, vars storlek beror på antalet spelare.

Anvisningar

Driv bollen och gör finter och dribblingar mot spelare du möter.

Instruktionspunkter

- Driva.
- Finta/dribbla.

LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN

 Öppna bilden i nytt fönster

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

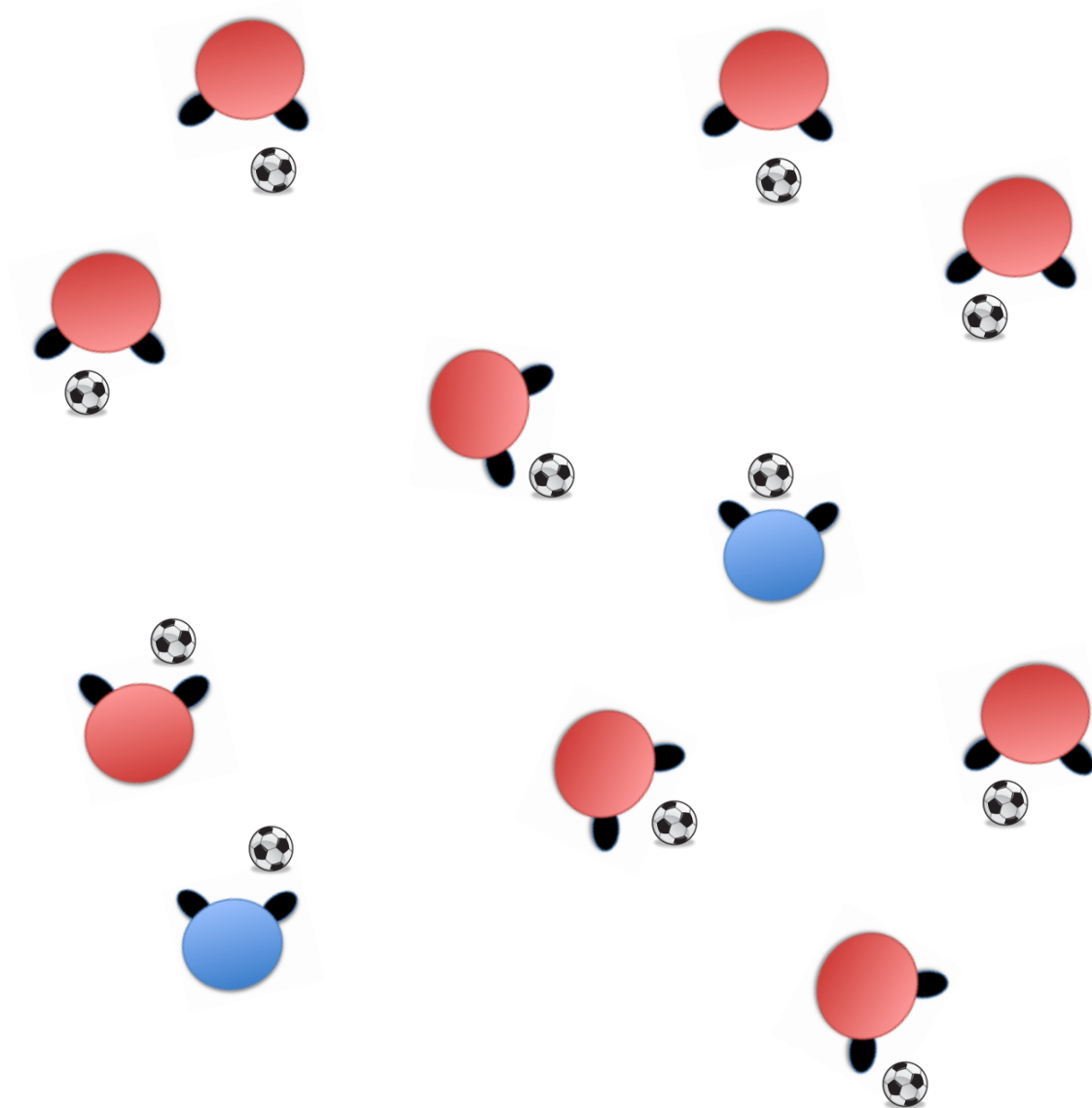
Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar

Teknik

Sista med boll



Sista med boll

Organisation

10-15 spelare med varsin boll. 2-3 är "jägare", utmärkta med västar.
Spelplan ca 20x20 meter.

Anvisningar

"Jägarna" ska försöka, samtidigt som de driver sina bollar, ta någon av spelarna. Spelarna ska driva sina bollar och undvika "jägarna". Lyckas någon av "jägarna" med t ex en klapp på ryggen ta någon av spelarna blir denne också "jägare". Den som är sist kvar har vunnit.

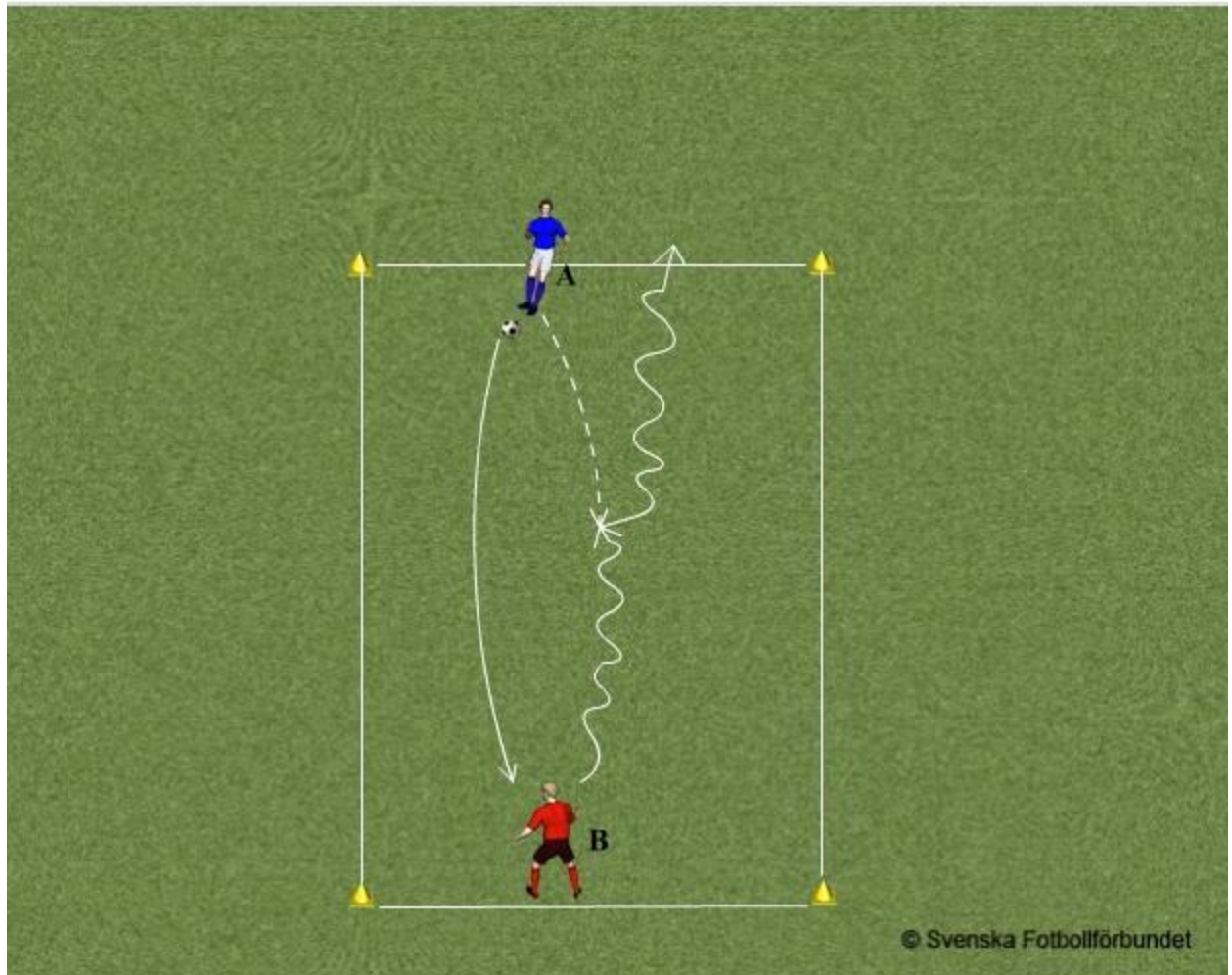
Teknik

Passa och dribbla 1-1

fotbollsövningsbanken

[Hem](#) [Ändra uppgifter](#)

[Hjälp?](#) [Logga ut](#)



Finta/dribbla – driva

Syfte

Finta/dribbla, driva.

Organisation

Yta: 20x10 meter.
2 spelare.

Anvisningar

A spelar bollen till B, som ska finta och dribbla sig förbi A.
Mål räknas om B driver bollen under kontroll över mållinjen.
Gör ett antal försök och byt sedan uppgift.

Instruktionspunkter

- Finta.
- Dribbla.
- Driva.

LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN

 Öppna bilden i nytt fönster

Kategoritillhörighet

○ Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

■ 10-12 år (Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar

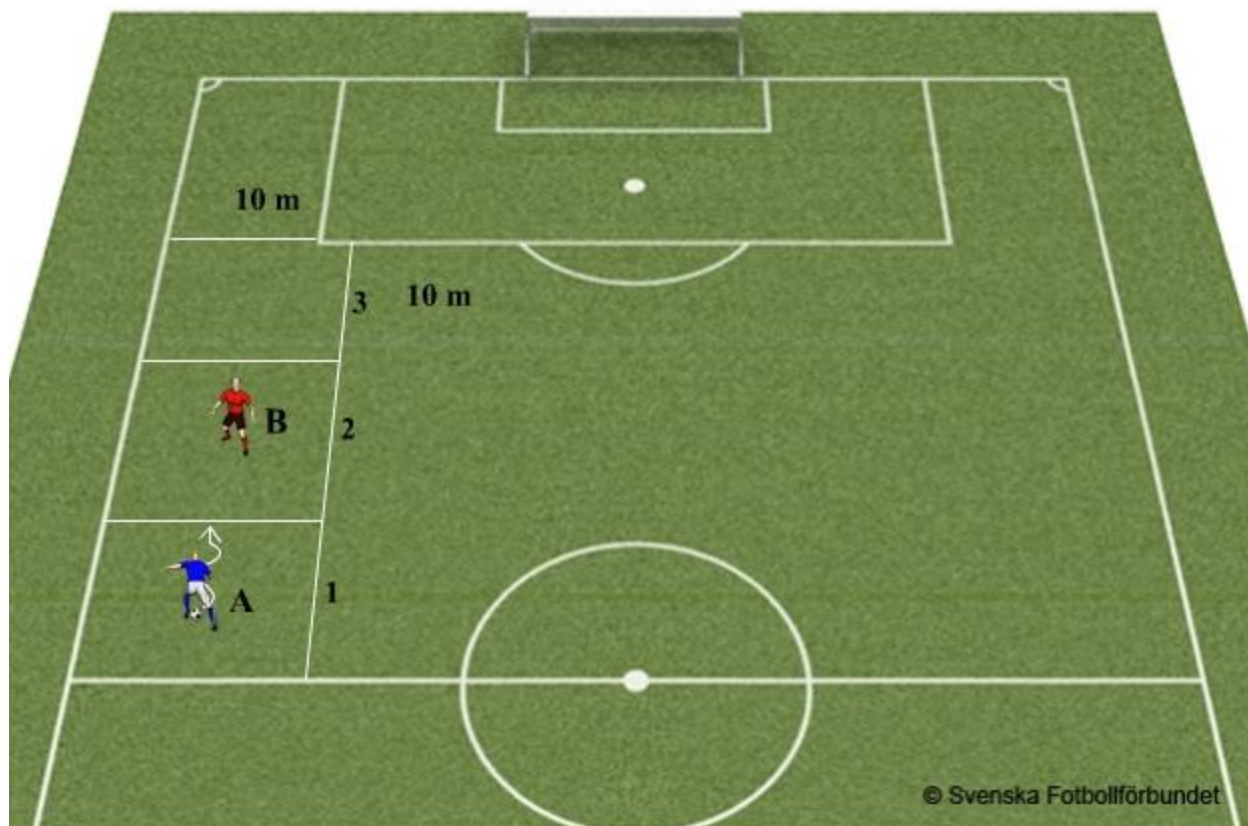
Teknik

Dribbla 1-1

fotbollsövningsbanken

[Hem](#) [Ändra uppgifter](#)

[Hjälp?](#) [Logga ut](#)



© Svenska Fotbollförbundet

1 mot 1 - Dribblingsmästaren

Syfte

Tävla i 1 mot 1 situation – Dribblingsmästaren.

Organisation

Fritt antal spelare som arbetar parvis.
3 kvadrater på ca 10x10 meter.

Anvisningar

A startar från kvadrat 1 med att driva bollen in i kvadrat 2. Här möter A spelare B som han/hon ska försöka finta och dribbla sig förbi och ta sig in i kvadrat 3.
A måste ha bollen under kontroll för att försöket ska betraktas som lyckat.
A har 5-10 sekunder på sig att nå kvadrat 3 och får då 1 poäng.
Du som tränare avgör hur många sekunder.
Byt uppgifter.

Instruktionspunkter

- 1 mot 1.

LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN

Öppna bilden i nytt fönster

Kategoritillhörighet

☐ Barnträning 5-12 år

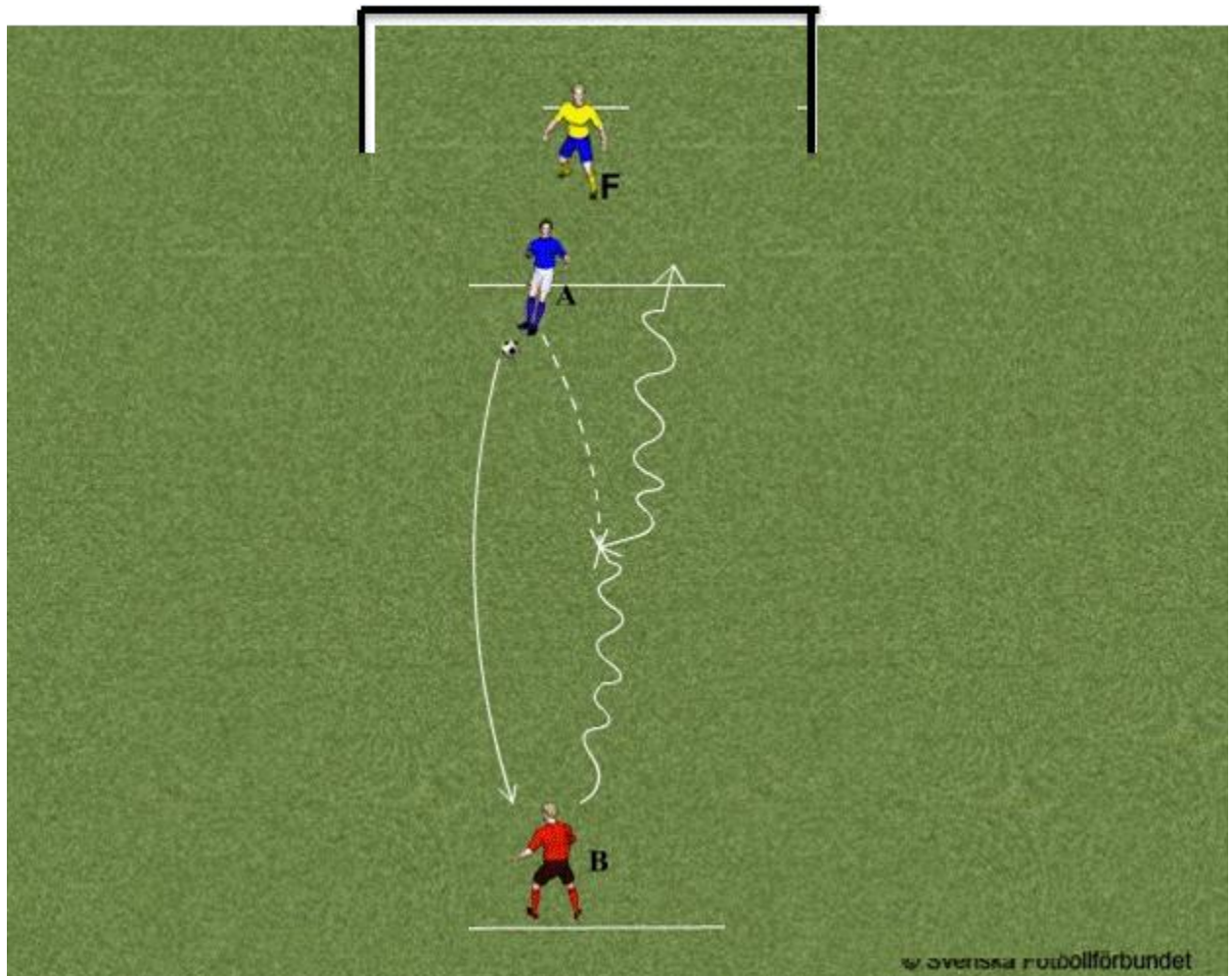
Lämplig för åldersgrupper

☒ 10-12 år (Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar

Teknik

Dribbla och skott 1-1



Syfte

Finta och dribbla samt skott.

Organisation

8-12 spelare samt 2 målvakter.

Avstånd efter färdighet.

A passar mötande B, som ska försöka finta och dribbla förbi pressande A och göra mål.

Lyckas A bryta försöker han/hon göra mål.

Byt sida.

Nästa pass från C till D och så vidare.

Instruktionspunkter

- 1 mot 1.
- Skott.

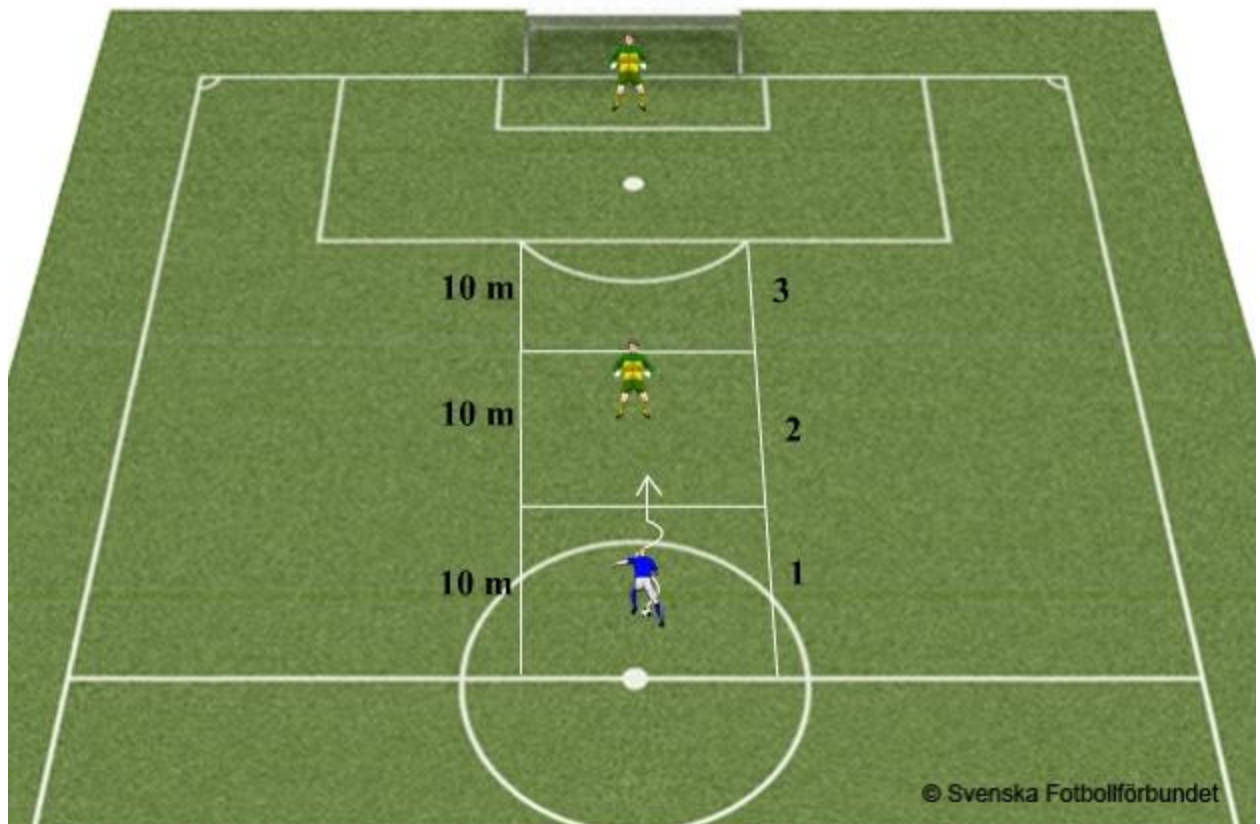
Teknik

Dribbla mot målvakt

fotbollsövningsbanken

Hem [Ändra uppgifter](#)

[Hjälp?](#) [Logga ut](#)



Finta och dribbla

Syfte

Finta och dribbla mot målvakt.

Organisation

Utespelare och 2 målvakter.
3 kvadrater på ca 10x10 meter.

Anvisningar

A startar från kvadrat 1 och driver bollen in i kvadrat 2 där målvakt 1 finns.
A ska försöka finta och dribbla sig förbi målvakten och ha bollen under kontroll in i kvadrat 3 för att försöket ska ge 1 poäng.
A avslutar mot målvakt 2 från kvadrat 3. Vid mål ges ytterligare 1 poäng.
Målvakterna byter uppgift efter en stund och får poäng efter brytning och räddning.
Vilken utspelare får mest poäng?

Instruktionspunkter

- Finta och dribbla.
- Skott.

LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN

Öppna animationen i nytt fönster

Öppna bilden i nytt fönster

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar