

Play Football

Uppvärmningslekar/tävlingar, avslutande övningar i kombination

av färdighetsträning

Rekomenderad ålder: Från 6 år - 11år

Parkull med boll

Vad: Driva, samarbete/kommunikation

Hur: Utsatt yta inom kvadrat en boll per spelare förutom för två kullare

Anvisningar:

- Kullarna måste hålla hand och kullar spelare genom att sparka ut deras boll
- När bollen är utsparkad blir man själv jagare och tar hand i hand med resterande kullare
- Alla ska starta minst en gång med att vara kullare



Tunnel-kull

Vad: Drivteknik, riktningsförändringar

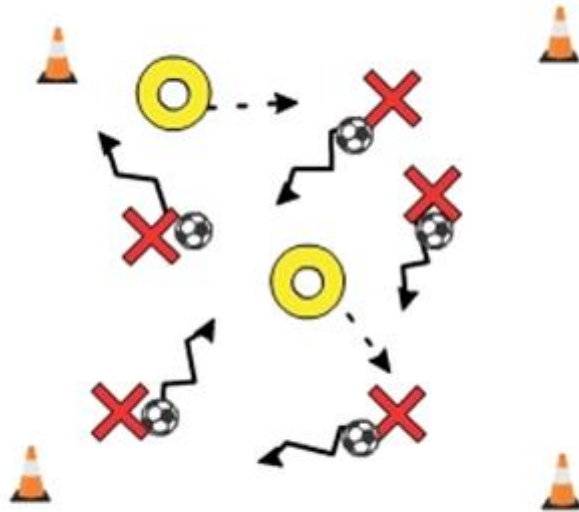
Hur: Många tillslag på boll, använda båda fötterna för att kunna riktningsförändra, lyft blicken, tempoväxla vid behov

Organisation: Utsatt yta i en kvadrat/rektangel - ju fler spelare desto större yta

Anvisningar:

- 1-2 kullare, övriga har varsin boll
- Kullarna ska försöka skjuta ut bollar av spelarna
- Om man får sin boll utsparkad springer man och hämtar den – tar upp den ovanför huvudet, ställer sig med bena brett isär

- Tagna spelare blir räddade genom att en annan spelare passar sin boll emellan benen i "tunneln".
- Byt jagare ofta och se till att alla får vara jagare



Svanskull

Vad tränas: Driva, riktningsförändringar

Hur: Många tillslag på boll, använda båda fötterna för att kunna riktningsförändra, lyft blicken, tempoväxla vid behov

Organisation: Utsatt yta i en kvadrat/rektangel, varsin boll och varsin väst

Anvisningar:

- Samtliga har en väst instoppad därbak i shortsens och varsin boll vid fötterna
- Det går ut på att samtidigt hålla koll på sin boll medan man ska försöka dra av svansar av andra
- Tar du en svans sätter du också den där bak
- På din signal kollar ni vem som har flest svansar



Vändningstävling - samla bollar till sin linje

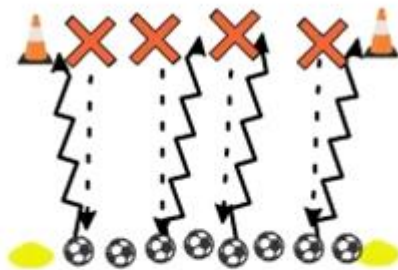
Vad: Driva, vändningar

Hur: boll nära fötterna, många touch, använda sig av olika vändningar, tempoväxla efter vändning om möjligt

Organisation: två lag, en boll per spelare, tre utsatta linjer

Anvisningar:

- Två lag står mittemot varann
- På utsatt linje emellan ligger varsin boll
- På ledarens signal ska båda lagen springa och hämta en boll, driva tillbaka till sitt bo (sin linje)
- Laget som är först till sitt bo med sina bollar vinner
- **Stegring:** Driv tillbaka till mittlinjen



Driv-tävling - Samla bollar till sitt bo!

Vad: Drivteknik/orientering

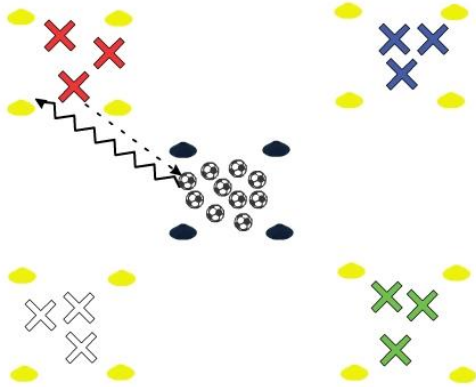
Organisation: 5 kvadrater, fyra lag, 10 bollar

Anvisningar: Varje lag startar i sitt bo. På signal ska första spelare hämta boll från mittenkvadraten. Nästa spelare får först gå på jakt efter att sin medspelare kommit tillbaka. När alla bollar är slut i mitten kan man ta av andras bo.

Hur vinner man?

- Först till 5 bollar
- Eller flest bollar efter 5 min

Variant: alla i laget får springa samtidigt

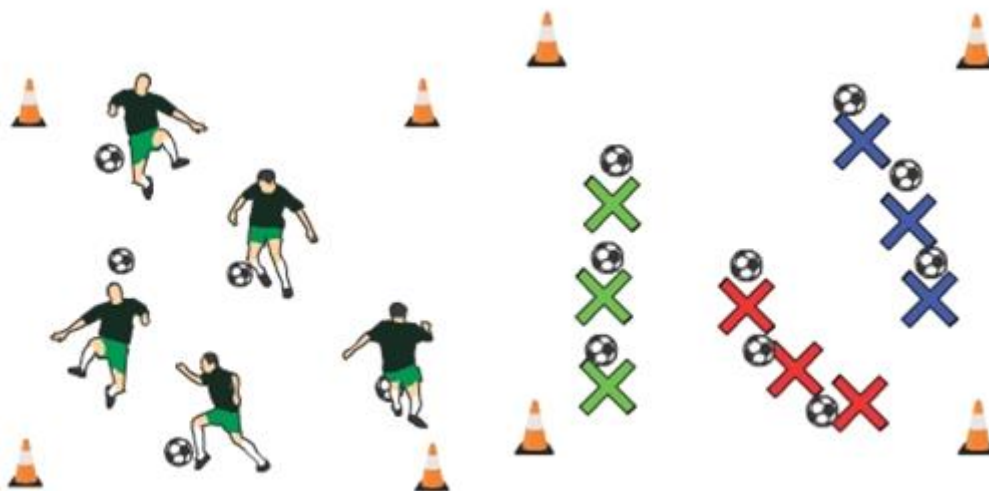


Fri rörelse med boll

Hur: Spelarna har en boll i utsatt yta och gör precis vad de vill – boll i luften fötterna, nicka, trixa, dansar med boll. Visa förslag som ledare!

Stegring 1: Du som ledare säger vilka djur de ska härma

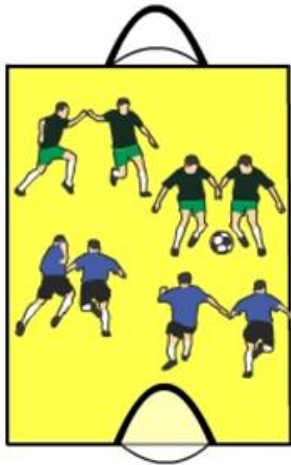
Stegring 2: "Följ Johanna/John" Den första i ledet gör rörelser med boll som de andra ska härma. Byt ofta



Avslutningslekar

Par-fotboll

Anvisningar: Fotbollsmatch men man måste hålla varann i händerna 2 och 2 hela tiden. En stor plan eller två mindre.



Nicka över linjen

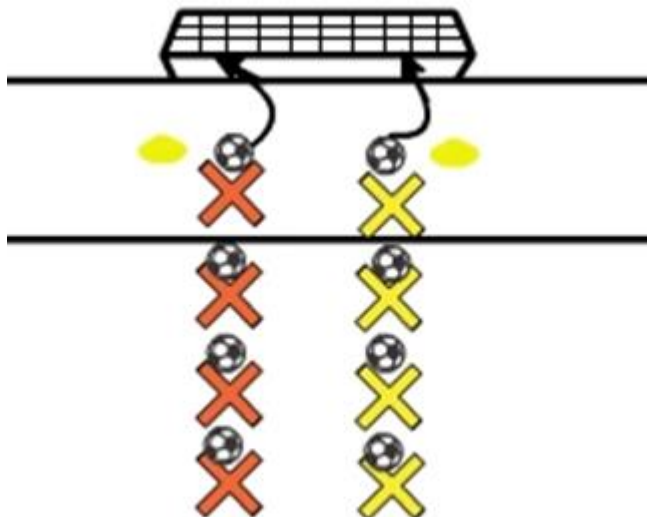
Vad: Nickar

Hur: Genom att träffa mitt på pannan, svinga bak överkroppen och dra igenom med överkropp och armar

Anvisningar:

- 2-3 lag som står i på led framför ett mål (eller framför linje om man inte har något mål)
- Den som är längst fram i ledet ska stå bakom kon och försöka nicka in bollen över linjen
- Efter försök ställer man sig sist i ledet
- Laget som är först till bestämt antal nickar vinner

Tips till ledaren: Flytta kon närmre linjen för samtliga om de har svårt. Stegring: nicken måste gå direkt i nät



Flytta boll med kroppsdelar

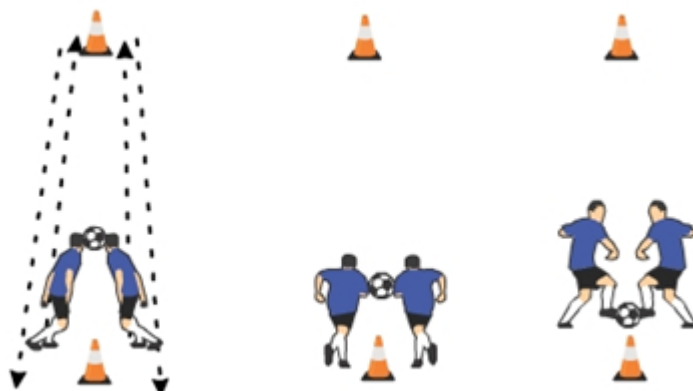
Vad: Samarbete

Hur: Lyssna på varandra, ta det långsamt

Organisation: tre lag, 6 konor

Anvisningar:

- 2 och 2 ska spelarna flytta boll till en linje och tillbaka igen
- Ledaren väljer kroppsdelar till alla lag: - Huvud mot huvud, arm mot arm, höft mot höft, mage mot mage...
- Tappar man bollen eller någon fuskar måste man ställa sig sist i ledet hos sitt lag
- Laget som lyckas med alla sina par först - vinner



Ta er över linjen

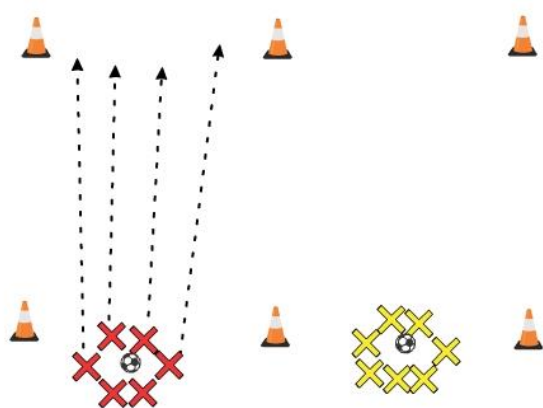
Vad: Samarbete, kommunikation, passningar

Organisation: Dela upp gruppen i 2 lag, en boll per grupp, konor

Anvisningar:

- Alla i gruppen måste hålla händer
- De ska passa bollen emellan sig och samtidigt ta sig framåt
- Åker bollen utanför eller någon släpper händerna, börjar laget om
- Första gruppen – med boll över linjen, vinner!

Nivåanpassning: Hålla bollen i luften med visst antal studs



Rekommenderad ålder: 9-11

Driv till färgen

Vad: Passningsspel, reaktion, driva

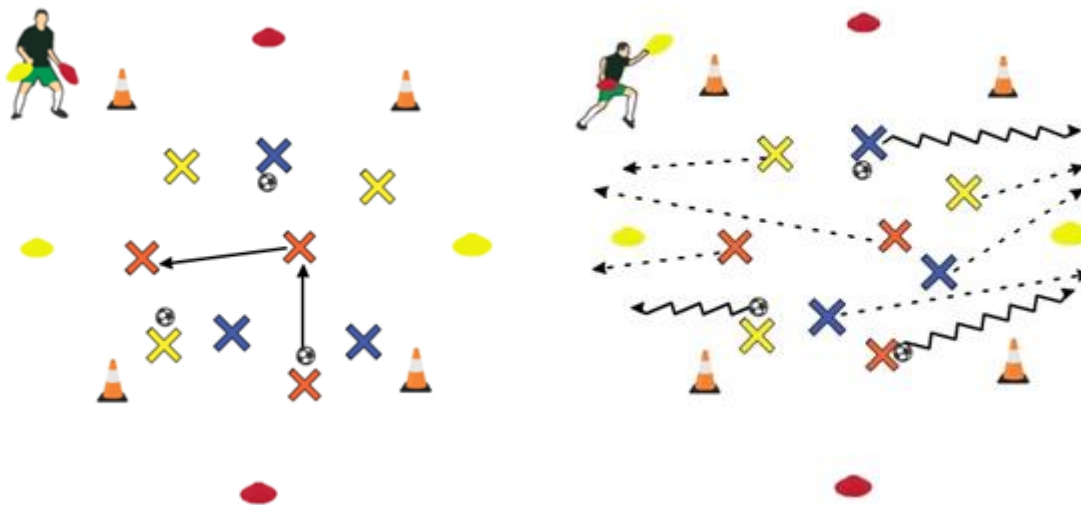
Hur: Blick på boll och på ledaren, böjda knä och lätt på tå för att kunna förbereda sig att ta emot boll

Organisation: Utsatt yta i en kvadrat/rektangel - ju fler spelare desto större yta. Dela upp dem i grupper om 3 o 3 eller 4 och 4. Varje grupp har en färg på västarna. 1 boll per grupp.

Sätt ut en kvadrat och lägg ut röda västar på 2 kortsidor och gula på 2 (se bild). Du som ledare har en röd och en gul väst i dina händer och rör dig runt utanför kvadraten.

Anvisningar:

- Gruppen kör passning – ny position (man får aldrig stå still)
- När du som tränare tar upp ex gul i luften ska alla ta sig över någon av de gula linjerna så fort som möjligt (bollen ska med!)
- Stegring: hela gruppen måste ta sig till samma sida



Kull-pass

Vad: Passning, medtag, reaktion

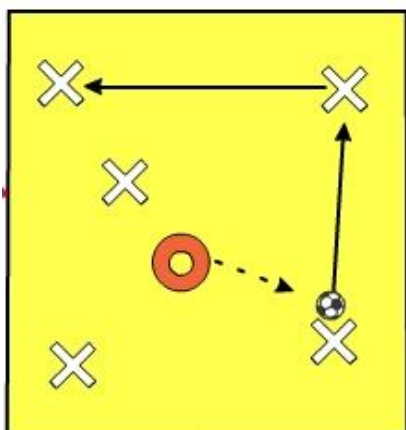
Hur: böjda knä och lätt på tå för att kunna förbereda sig att ta emot boll, kalla när du inte har boll, använd få tillslag, kontakt med medspelare som ska få boll

Organisation:

Sätt ut en eller flera kvadrater (beroende på antal). Inom kvadraten är det en som är kullare med väst på. Resterande utan väst.

Anvisningar:

- Passning – ny position
- Det är endast den med boll som kan bli kullad
- Blir anfallsspelaren kullad får den en prick
- Flest prickar efter 1 minut – blir nästa kullare



Nätet

Vad: Avslut

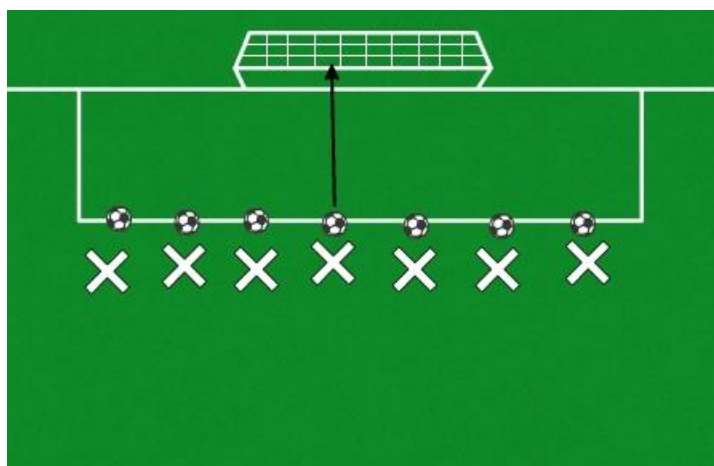
Hur: Långt sista steg, fullfölj pendelrörelsen, spänd vrist vid träff

Organisation:

Stort mål, varsin boll

Anvisningar:

- Samtliga spelare startar på samma linje med liggande boll
- En i taget tar ett avslut
- Målet är att boll går direkt i nätet
- Flytta bak linjen efter att alla tagit ett avslut
- De som åker ut ställer sig bredvid och trixar



Sno bollen

Vad: Reaktion

Hur: böjda knä, uppmärksam, så snabba fötter som möjligt

Organisation:

Dela upp spelarna 2 och 2. 1 boll per par.

Anvisningar:

- På tränarens första signal ska alla spelare jobba med snabba fötter
- På tränarens andra signal ska spelarna tävla om att dra till sig bollen först
- Först till 3 vinner
- Lägg på att de ska nudda olika kroppsdelar som tränaren säger emellan de båda signalerna för att försvåra. Ex. Huvud...Axlar...Mage...Nu!



Fotbollstennis

Vad: Bollkontroll i luften, kommunikation

Hur: böjda knä och lätt på tå för att kunna förbereda sig

Organisation:

Rektangel enligt bild, dela av plan på mittplan med höga/låga konor/bänk.

Anvisningar:

- Målet är att få över boll till andra halvan och vinna poäng
- 3 studs per planhalva
- Fria tillslag
- Den som serverar gör det bakom kortlinje
- Laget får endast poäng om man har serven

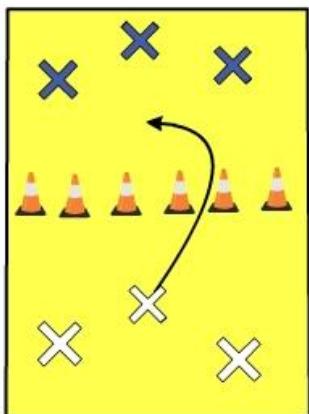
Anpassa utefter nivå:

Förenkla:

- Fria studs

Försvåra:

- Alla i laget måste ha nuddat boll innan den får gå över
- Färre studs per halva
- Sätt ett mål emellan och kör som rundpingis 1 mot 1 (avancerad nivå)



Skottövning - pricka västen

Vad: Passning, avslut, precision

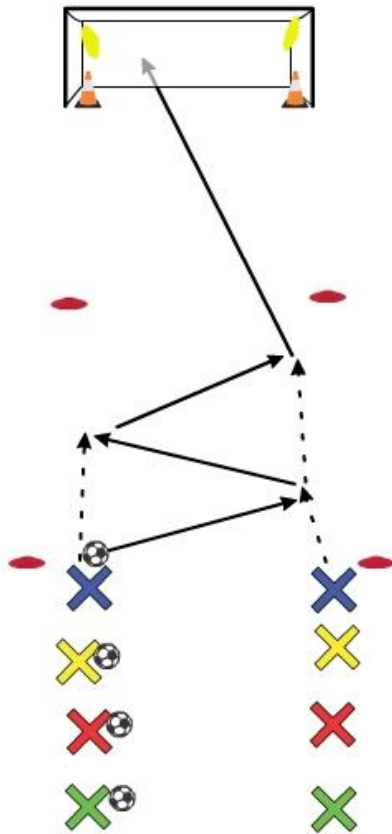
Hur: Passning framför avslutsfoten, Långt sista steg, fullfölj pendelrörelsen, spänd vrist vid träff

Organisation:

Ett mål. Kon-rektangel framför målet. Häng upp 1 väst i varje hörn, konor i hörnen av målet. Dela upp spelarna 2 och 2

Anvisningar:

- 3 passningar på ett tillslag inom rektangeln
- Avslut med ett tillslag
- Samla poäng genom att träffa väst = 2 poäng. Kona = 1
- Först till 10 poäng vinner!



Crossbar-challenge

Vad: Avslut, precision

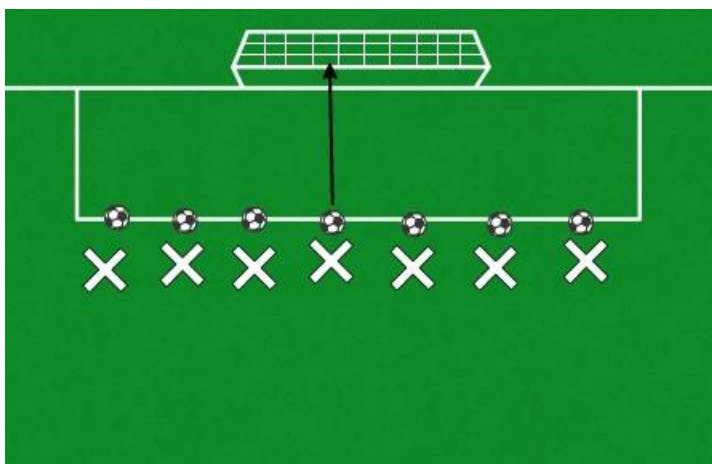
Hur: Långt sista steg, fullfölj pendelrörelsen, spänd vrist vid träff

Organisation:

Stort mål, varsin boll

Anvisningar:

- Samtliga spelare startar på samma linje med liggande boll
- En i taget tar ett avslut
- Målet är att boll går direkt i nätet
- Flytta bak linjen efter att alla tagit ett avslut
- De som åker ut ställer sig bredvid och trixar



Rekommenderad ålder: 11 år

“Skott och nickövning - pricka målet” (Avancerad nivå)

Vad: Passning via nick, halvvolley-avslut

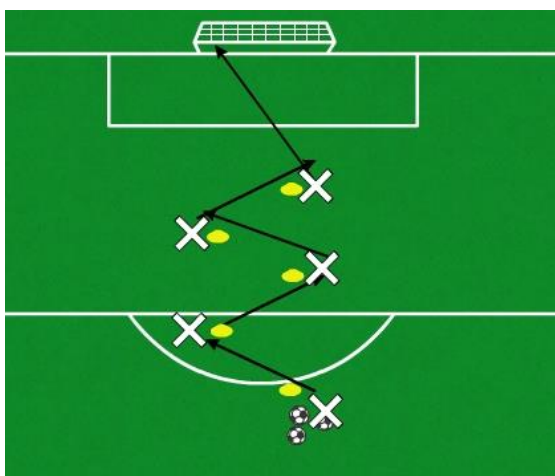
Hur: Genom att ha höft vriden dit du ska nicka, ett ben framför det andra med lätt böjda knän för att hålla balansen, träffa boll mitt på pannan

Organisation:

5 konor utsatta i sick-sack framför ett mål. Bollar vid den första konen

Anvisningar:

- Första spelaren kastar till närmsta spelaren som nickar vidare bollen
- Nick på andra och tredje-spelare
- Sista spelare låter bollen studsa 1 gång och ska sedan gå på avslut
- Poäng om bollen går in i mål
- Efter försöket byter alla plats ett steg



One touch-reaktion

Vad: Passning via nick, halvvolley-avslut

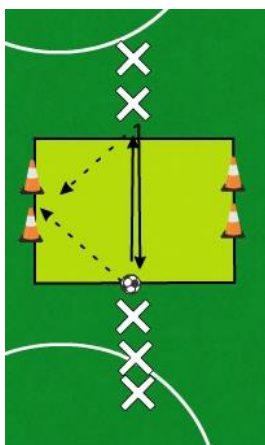
Hur: Genom att förbereda dig innan passning kommer, använda dig av riktningsförändringar för att lura motståndaren, använda tempoväxlingar

Organisation:

1 rektangel utsatt via konor, två konmål på varje kortsida. En boll

Anvisningar:

- Spelarna står mitt emot varandra med en boll
- Ena sidan är den som "styr"
- Spelarna längst fram slår one-touch-passningar till varandra
- Spelaren som är på sidan som "styr"



Rädda målet!

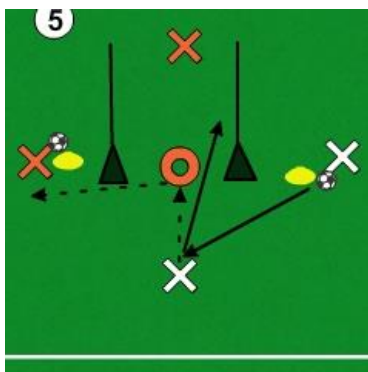
Vad: Nick

Hur: Luta överkroppen bakåt, träffa mitt på pannan, dra igenom överkropp, använd armarna

Organisation: Gruppen uppdelad i två, ett mål av större konor, små konor

Anvisningar:

- Dela upp varje grupp i två led, ena vid gul kon, andra framför målet
- Ena laget (vit på bild) börjar med boll – andra laget ställer en i målet som målvakt
- Vit spelare A – kastar till B som ska försöka nicka in bollen i målet
- När B har nickat går den framåt och blir målvakt när lag röd nickar
- A går till B
- Räkna vilket lag som gjort flest mål efter bestämd tid, alt. Vilket lag som kommer först till 10



“Kamp-avslut”

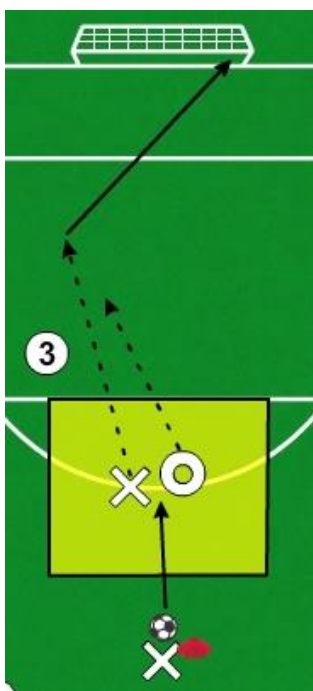
Vad: passning via nick, halvvolley-avslut

Hur: skydda boll med kroppen, ha boll vid fot längst ifrån motståndaren, tempoväxla för att komma ifrån motståndaren innan avslutet

Organisation: En kvadrat framför mål, väst, bollar

Anvisningar:

- Två spelare går in i kvadraten
- Kasta in en boll inom kvadraten
- Spelarna försöker hålla bollen inom området och skydda bollen från den andra med kroppen
- När tränaren tar upp västen är det en signal för att spelarna får gå på avslut



Nickar – kort-kort-lång

- Dela upp gruppen 3 och 3
- Räkna antal och tävla om vilken grupp som kan göra flest!
- Går även att jobba med andra kroppsdelar och låta dem hålla boll i luften så länge de kan

