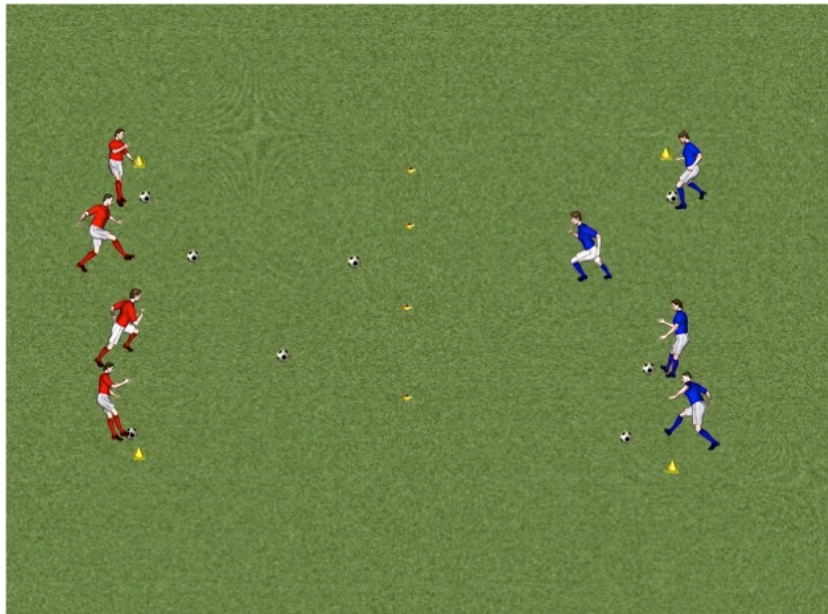


Övning nr. 1

Expressbollen

Setup:

- Två lag på varje långlinje i en rektangel på 15x25 meter.
 - T.ex. Halv gympasal
 - Viktigt att vara tydlig med mitten, d.v.s. markera mitten med koner
- Varje spelare har en boll.



Hur gör vi:

- Leken går ut på att sparka så många bollar som möjligt från egen linje till motståndarnas område.
- Bollar som ligger på eget område får hämtas, men måste sparkas från egen linje över till motståndarna.
- Det lag som har minst antal bollar kvar i eget område, när du ger signal, har vunnit.
- Tränaren bestämmer hur lång varje match ska vara och antingen berättar för spelarna innan dom börjar eller inte.

Fokuspoint:

- Det ska vara lek och roligt.
- Spelarna ska försöka hitta ytor där det är jobbigt för andra laget att hämta bollen

Övning nr. 2

Svarte man

Setup:

- Fritt antal spelare med en spelare utan boll som ska försöka bryta övriga spelares dribblingsförsök.
- Längden på plan 20-30 meter. Bredd ca 15-20 meter



Hur gör vi:

- Spelarna försöker dribbla bollen från ena sidan till den andra utan att spelaren utan boll bryter försöket.
- De spelare som spelaren utan boll bryter för, lägger undan sin boll och hjälper spelaren utan boll i nästa vända.
- Övningen är slut när endast en spelare har kvar sin boll d.v.s segraren.

Variant:

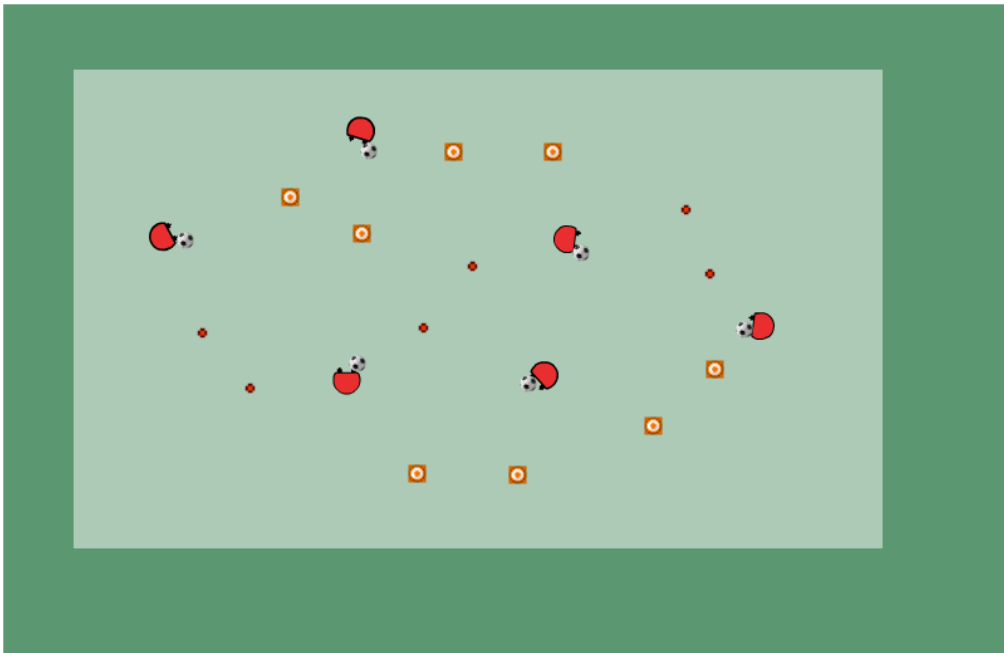
- Enkel kullek utan boll

Övning nr. 3

Måldribbling

Setup:

- Yta ca 30x40 meter
- Max antal spelare 15 (fler om det är större yta)
- 8-10 mini mål ca 1,5 m bredd
 - Varje mål ska ha samma färg på konerna
 - Variera färgerna
 - T.ex. gula, röda, blåa o.s.v.



Hur gör vi:

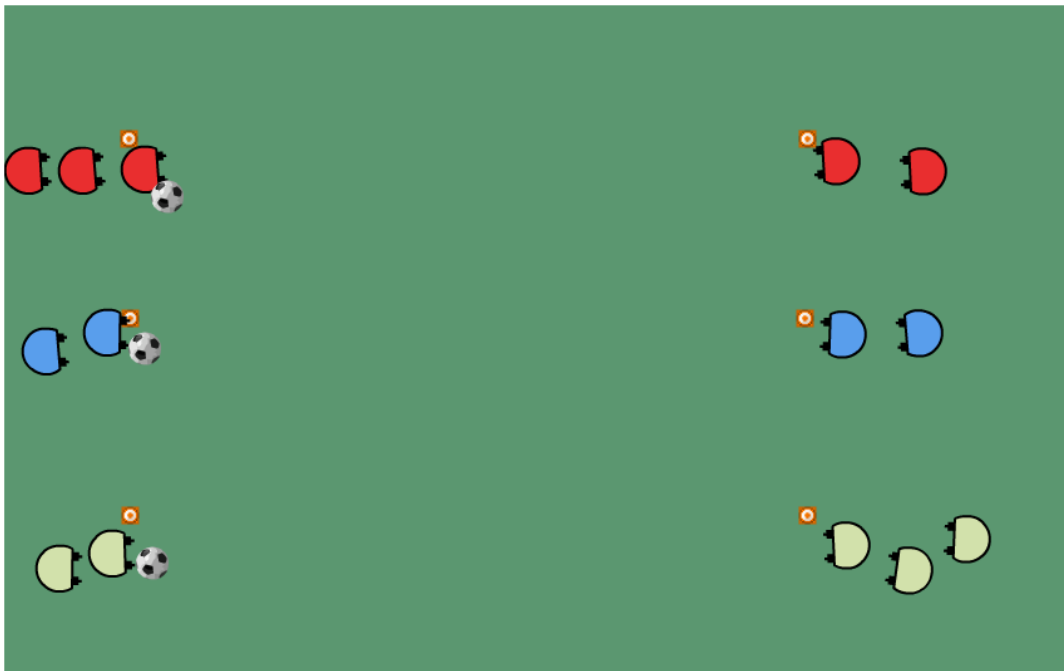
- Spelarna dribblar bollen inom området och gör teknikövning som tränaren bestämmer
 - T.ex. Insida-utsida, insida-insida, tipp-tapp, sula
- När tränaren ger signal ska alla spelare driva boll
 - Genom gult mål
 - Genom rött mål
 - Sitta på bollen
 - Sätt pannan på bollen
- Efter varje signal byter ni teknikövning

Övning nr. 4

Dribbling

Setup:

- Spelarna ställer sig i led mitt emot varandra
 - Avstånd ca 15 meter
 - Bollar på en sida
- Max 3 spelare per led



Hur gör vi:

- Spelaren som har boll driver bollen över till andra sidan, lämnar bollen över till den som är först i den leden och ställer sig sist i leden.

Tränaren bestämmer innan vilken dribblingsövning spelarna gör:

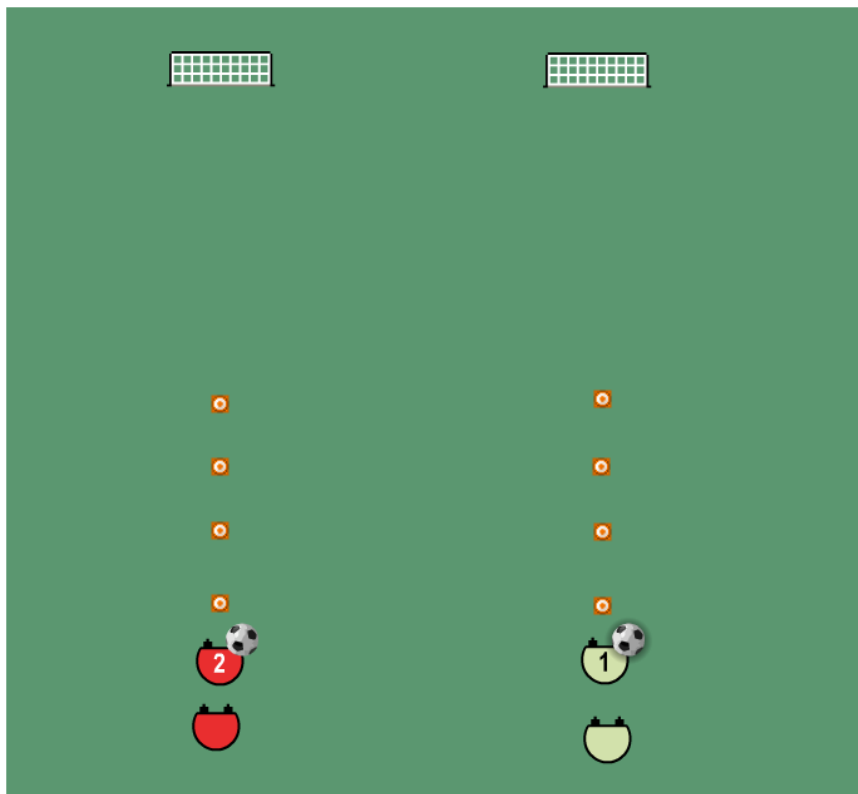
- Insida-utsida
- Insida-utsida
- Insida-utsida-insida-utsida
- Sula
- m.m.

Övning nr. 5

Dribblingstävling

Setup:

- Två mål (pugg) med ca 5 meter distans mellan.
- 15 meter i från varje mål ställs upp 4-5 koner (pinnar) som spelarna ska driva boll i genom.
- Spelare har varsin boll



Hur gör vi:

- Främste spelare i varje led (Spelare 1 och 2) ställer sig bakom slalombanan.
- När tränaren skriker kör dom i gång, driver bollen slalom genom banan och försöker vara före att placera bollen i målet.
- Spelaren som lyckas träffa mål först får 1 poäng

Alternativ:

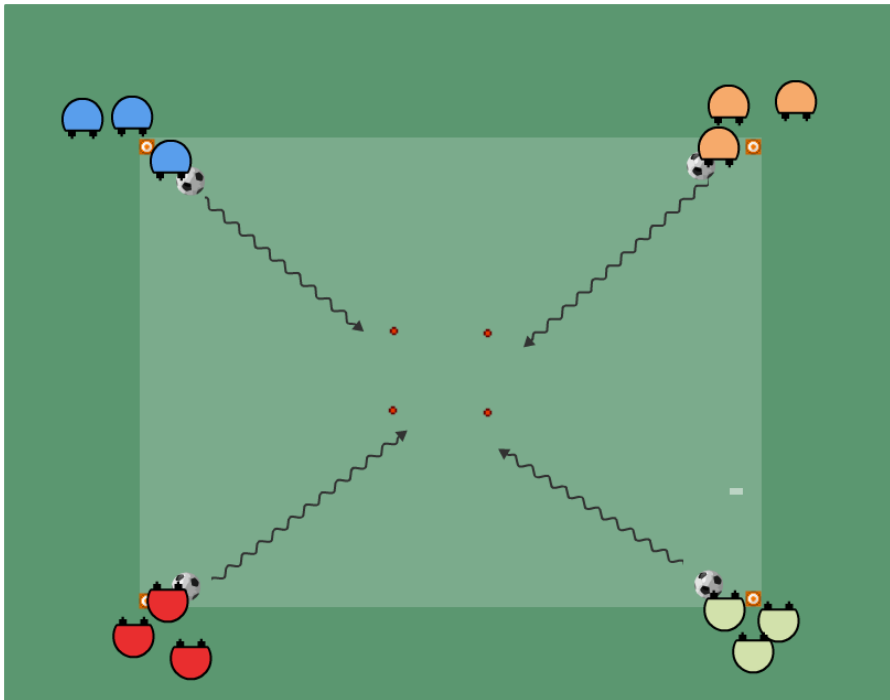
- Tävling mellan individuella spelare
- Tävling mellan lag

Övning nr. 6

Coerver dribbling

Setup

- En stor fyrkant (20x20m) med liten fyrkant i mitten (2x2m) – Se bild
- Max tre spelare på varje kon
- En boll per led.



Hur gör vi:

- Främste spelare i varje led börjar samtidigt att driva boll in mot konen i mitten (antingen vänder vid konen eller driver bollen runt konen).
- Spelaren driver bollen tillbaka mot sitt led, bollen rullar till nästa spelare och ställer sig sist i ledet.

Fokus:

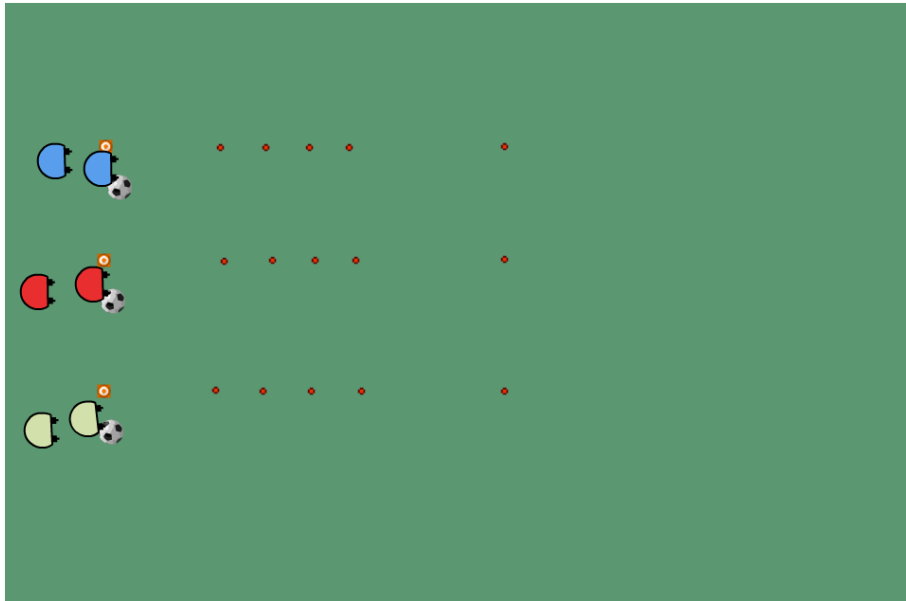
- Dribbling
 - Här spelar vändningen ingen roll
 - Olika moment
 - Insida-insida (framåt och backåt)
 - Tipp-tapp (framåt och backåt)
 - Sola

Övning nr. 7

Slalombana

Setup:

- En kon för att markera vart leden ska stå. Minst fyra koner som spelarna ska driva slalom genom (ca 1.5 meter i mellan) och en kon ca 3-4 meter bort som dom ska runda
 - Viktigt att varje bana har samma färg (gul, röd, gul, röd)
- En boll per led eller en boll per spelare
- Max 4 spelare per led



Hur gör vi:

- Spelarna driver boll genom slalombanan.
- Här kan man fokusera på olika moment och använda många dribblingsövningar

Alternativ:

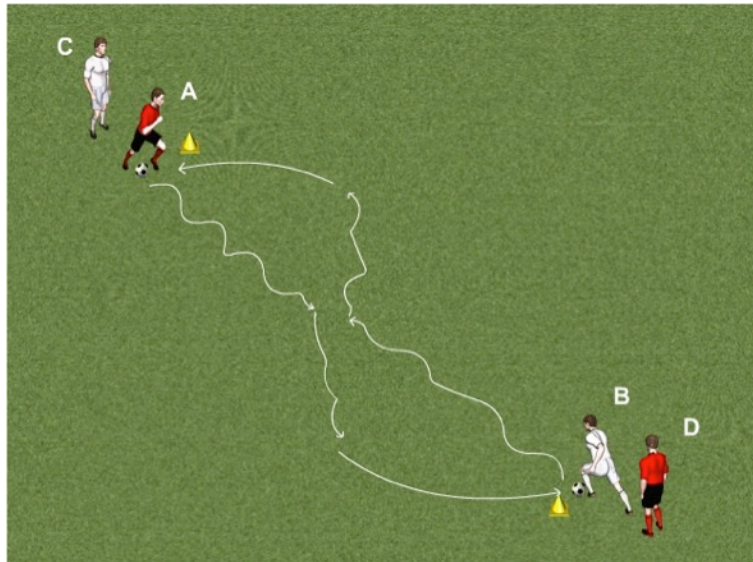
- Tävling mellan leden.

Övning nr. 8

Fintor

Setup:

- 4-6 spelare som ställer sig i två led mitt emot varandra
- 1 boll per led
- Avstånd mellan A och B 10-15 meter.



Hur gör vi:

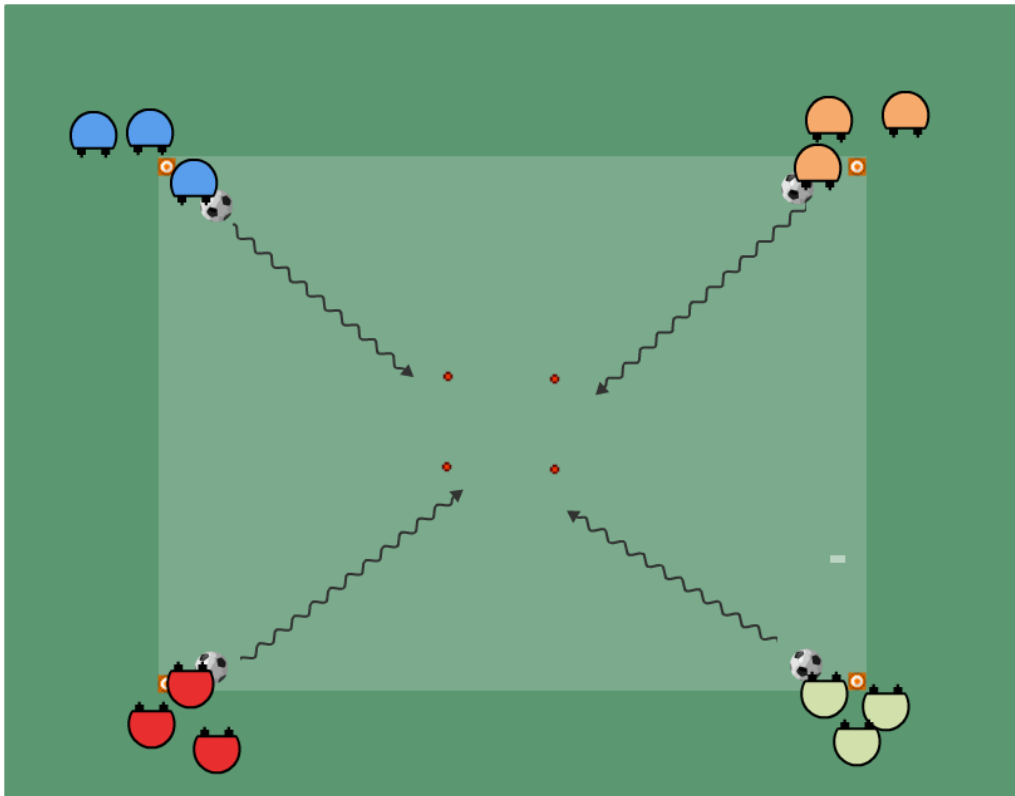
- A och B startar samtidigt och driver mot varandra, gör en fint på lämpligt avstånd från varandra och dribblar förbi.
- Båda spelarna går till höger respektive vänster varannan gång.
- Bollhållarna (A+B) passar/gör en överlämning till nästa spelare (C+D), som agerar på samma sätt.

Övning nr. 9

Coerver vändning

Setup

- En stor fyrkant (20x20m) med liten fyrkant i mitten (2x2m) – Se bild
- Max tre spelare på varje kon
- En boll per led.



Hur gör vi:

- Främste spelare i varje led börjar driva boll in mot konen i mitten (antigen vänder vid konen eller driver bollen runt konen).
- Spelaren driver bollen tillbaka mot sin led och låter bollen rulla til nästa spelare och ställer sig sist i ledet.

Fokus:

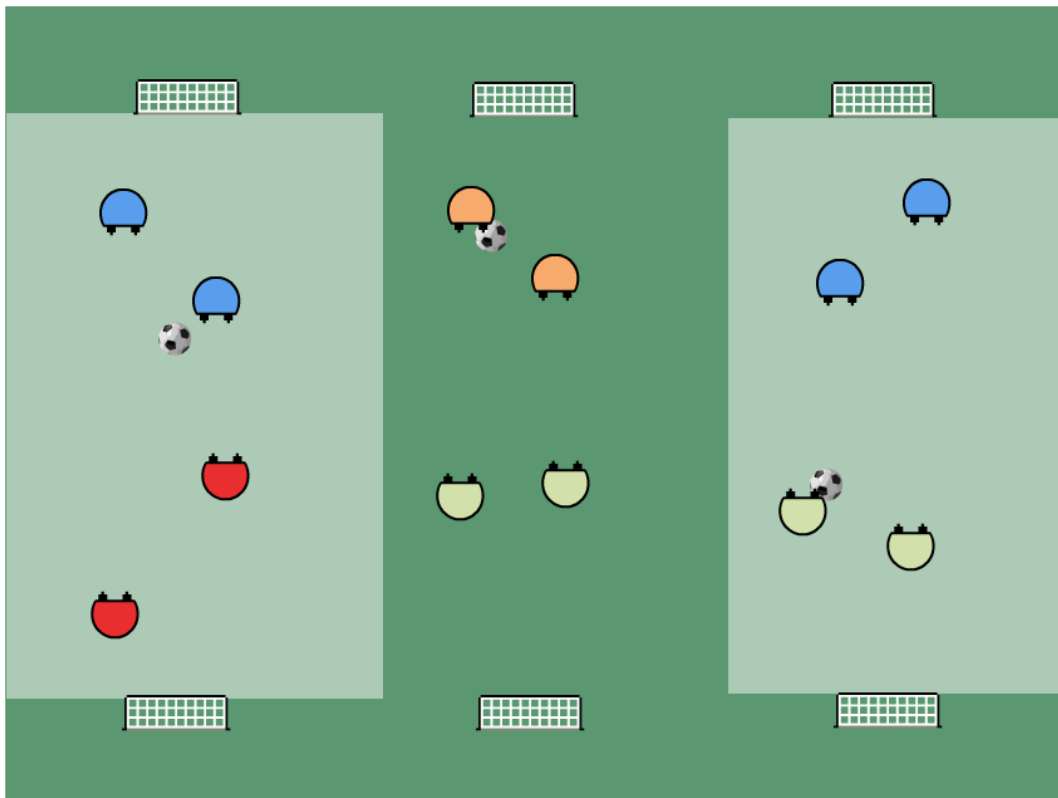
- Vändning
 - Här spelar dribblingen ingen roll
- Olika moment
 - Cruyff vändning
 - Utsida fot
 - Insida fot
 - Solvändning

Övning nr. 10

2v2
- Allsvenskan -

Setup:

- 8, 12, 16, 20 spelare.
- Två spelare vid varsitt mål
- Varje mål, gjort med koner, ska va ungefär 1.5 meter brett
- Längden av varje plan är ca 20 m. Bredden av varje plan beror på antal planer som behövs. Aldrig mer än ca 10 meter breda planer.



Hur gör vi:

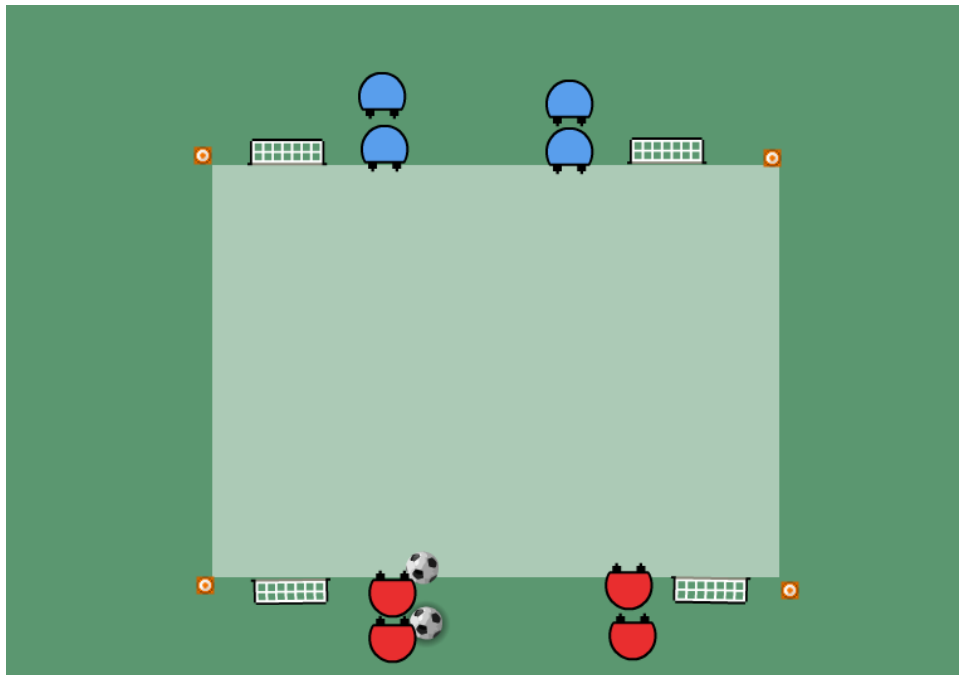
- Tränaren bestämmer på vilken sida högsta ligan ligger, i.e. på höger sidan ligger Allsvenskan och på vänster sidan division 6 (beror på antal planer)
- Samtliga spelare spelar 2 mot 2 mot små mål.
- Speltid ca 2-4 minuter.
- Segrarna i varje match flyttar sig åt Allsvenskan. Förlorarna flyttar åt andra hållet.

Övning nr. 11

2v2
- På två mål -

Setup:

- Planen är en fyrkant på ca 20x20 meter
- Två mål ställs upp som visas på bilden (ca 2 m breda)
- Minsta antal spelare: 6
- Max antal spelare: 12



Hur gör vi:

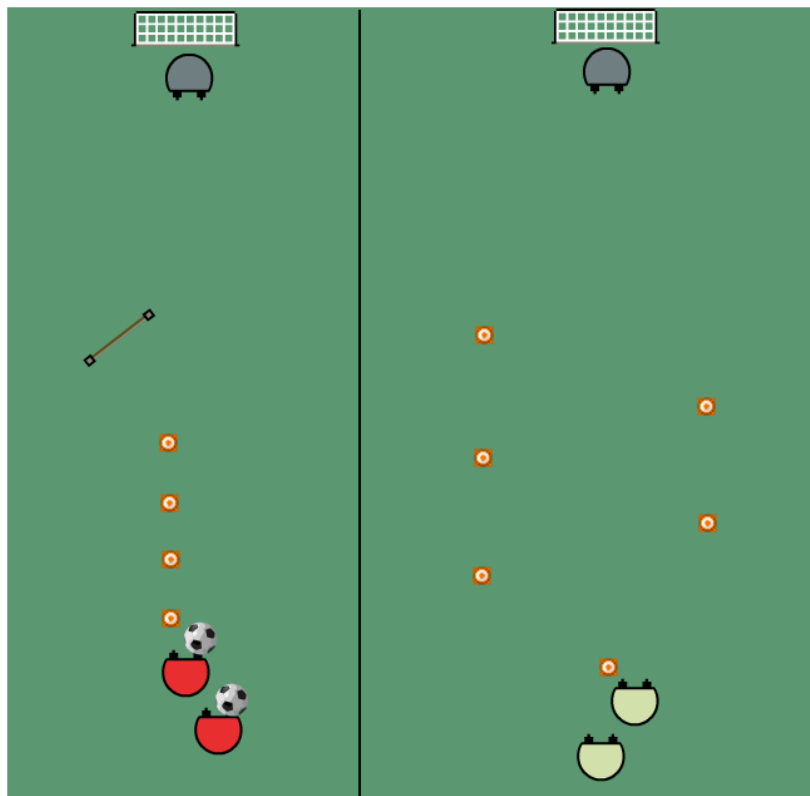
- Varje match börjar med passning från röda laget till det blåa.
- Röda laget försvarar och blåa anfallar.
- Backarna försöker bryta spelet och får göra mål om dom lyckas ta bollen
- Spelarna byter sida efter varje anfall.

Övning nr. 12

Slalomskott

Setup:

- Här gäller det att improvisera
 - Använd bänkar, koner, cirklar m.m
- Alltid en kon som markerar vart leden ska stå.
- Gör både vanlig slalombana (till vänster på bilden) eller större bana (höger).
 - Efter slalomdribbling är det bra att ställa en ledare/spelare som spelarna passar till får bollen tillbaka och skjuter.
 - Man kan också ställa upp hinder som spelarna ska utmana innan de skjuter.
- Aldrig fler än 5-6 spelare som står i varje led



Övning nr. 13

1v1
- Tränarsboll -**Setup:**

- Fyrkant på ca 25x25 m
- Två spelare står bredvid varsitt mål (ca 2 m brett).
- Emellan står tränaren med bollar.
- Min antal spelare: 4
- Max antal spelare: 8

**Hur gör vi:**

- Tränaren står i mitten med bollar.
- Matchen börjar när tränaren kastar en boll ut på planen.
- Samtidigt springer spelarna ut och försöker hämta bollen och göra mål i ett av dom två målen
- Båda får göra mål.
- Mål räknas om spelaren lyckas driva bollen genom mål.

Alternativ:

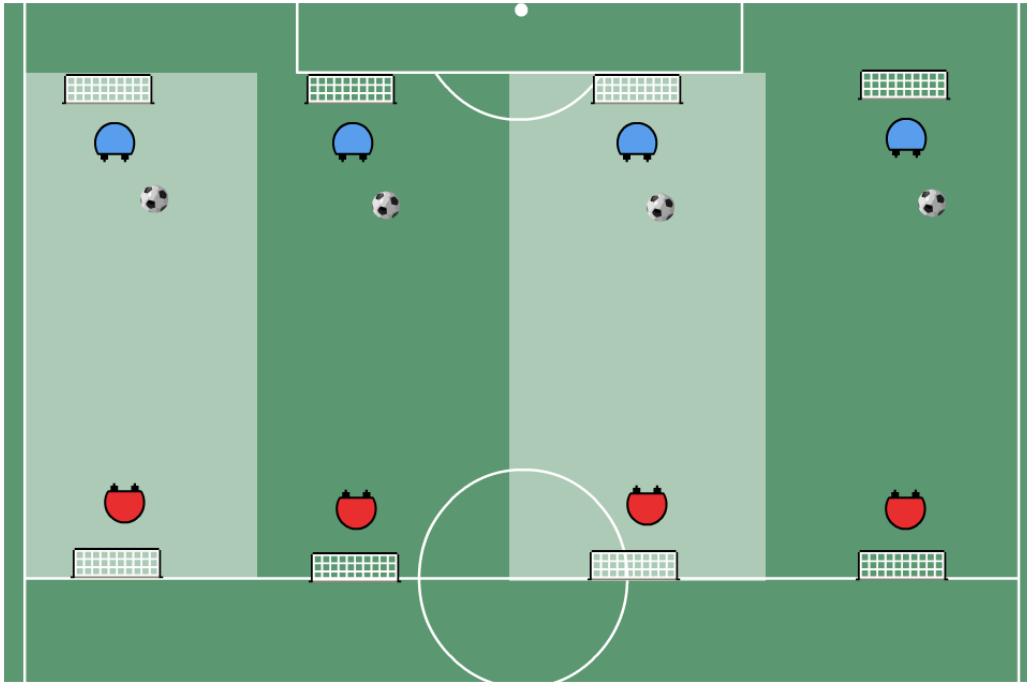
- Tävling mellan två låg

Övning nr. 14

1v1
- Allsvenskan -

Setup:

- 6-12 spelare.
- Lika många små mål som spelare, varje spelare i var sitt mål
- Varje mål, gört med koner, ska va ungefär 1.5 meter brett
- Spelyta 20-25 meter.



Hur gör vi:

- Tränaren bestämmer på vilken sida högsta ligan ligger, i.e. på höger sidan ligger Allsvenskan och på vänster sidan division 6 (beror på antal planer)
- Samtliga spelare spelar 1 mot 1 mot små mål. Mål får göras i samtliga mål på motståndarsidan – driva eller skjuta
- Speltid ca 2-4 minuter.
- Segraren i varje match flyttar sig åt Allsvenskan. Förloraren flyttar åt andra hållet

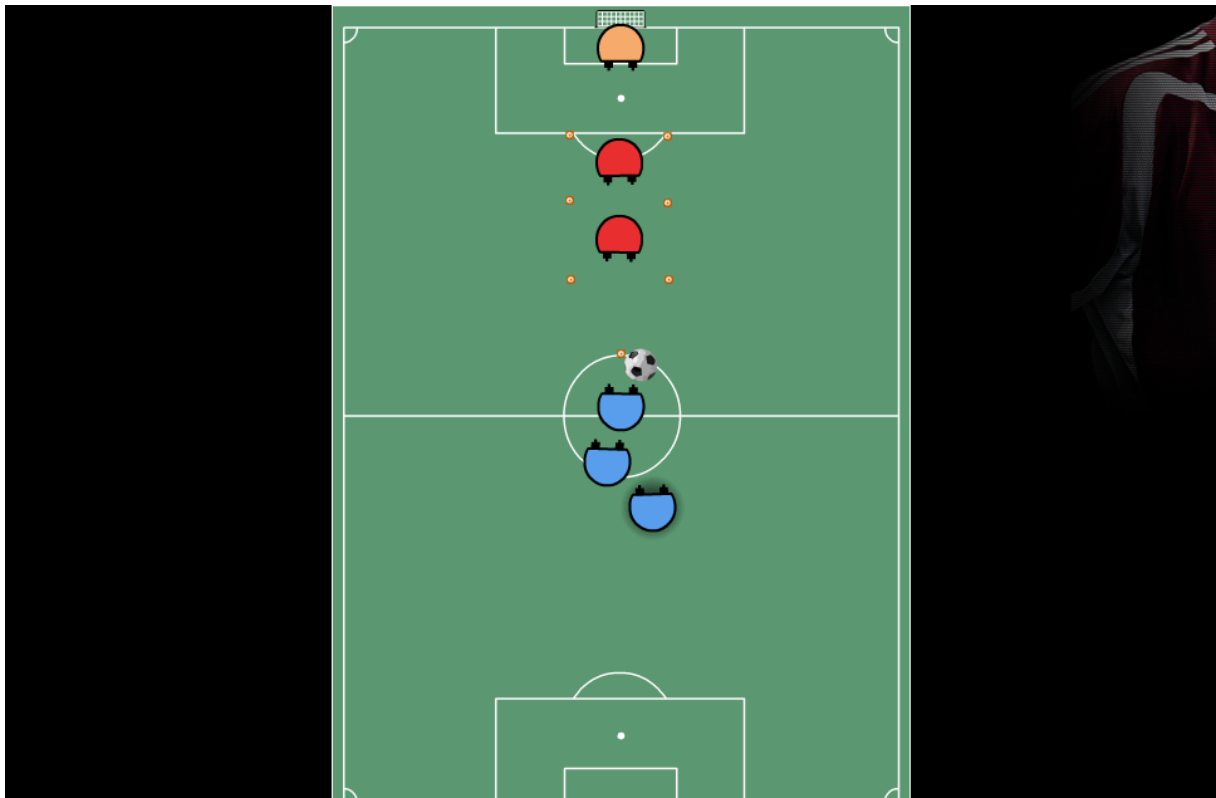
Övning nr. 15

1v1

- Dribblingsmästaren -

Setup:

- 7 koner, boll till varje anfallsspelare
- En målvakt + två försvarsspelare
- Två kvadrater på ca 10x10 meter. Avstånd från mål 7-12 meter.
- Max 4 anfallsspelare



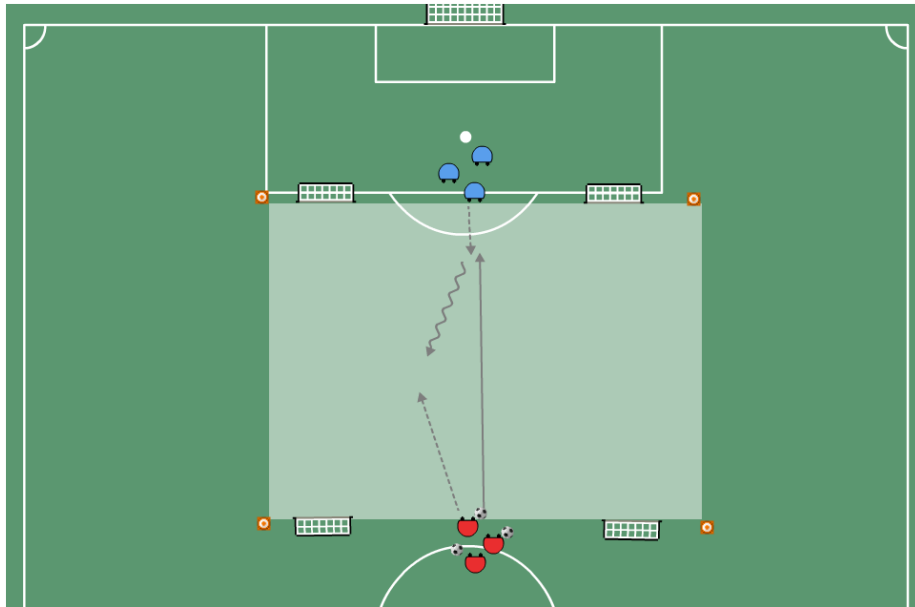
Hur gör vi:

- Blå startar från konen med att driva bollen in i första kvadraten.
- Här möter blå Röd spelare som spelaren ska försöka finta och dribbla sig förbi och ta sig in i kvadrat 2. I kvadrat 2 möter han en annan Röd spelare som han/hon föröker finta och dribbla sig förbi. Lyckas spelaren hamnar spelaren i 1v1 situation mot målvakt.
- Blå måste ha bollen under kontroll för att försöket ska betraktas som lyckat.

Övning nr. 16

1v1
- På två mål -**Setup:**

- Tränaren märker område på 20x20 meter
- Gör två mål mitt emot varandra (som visas på bilden). Varje mål ska va ungefär 1.5 m brett
- Mitt i mellan målen samlas spelare i två led (som visas på bilden)
- Bollar på en sida.

**Hur gör vi:**

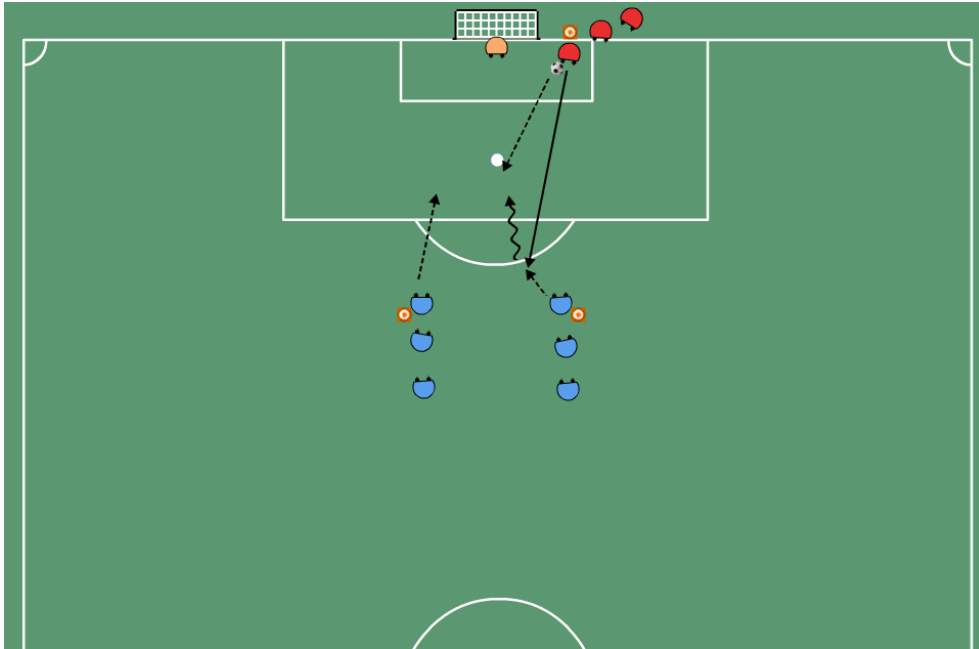
- Röd passar boll över till blå som tar emot och försöker utmana röd.
- Blå får göra mål med att driva bollen genom samtliga mål på röd sida
- Lyckas röd ta bollen från blå får spelaren göra mål i samtliga mål på blå sida.
- Efter varje anfall byter spelarna sida.

Övning nr. 17

2v1
- På mål -

Setup:

- Tre koner, mål och bollar.
- Max antal spelare: 10
- Avstånd mellan mål och anfallare: 20-25 meter



Hur gör vi:

- Backen (röd) har boll och passar ut till anfallspelarna (blå)
- Backen försöker sen stoppa anfallet
- Blå spelare med boll måste utmana eller passa – spelaren får inte skjuta direkt

Fokus på:

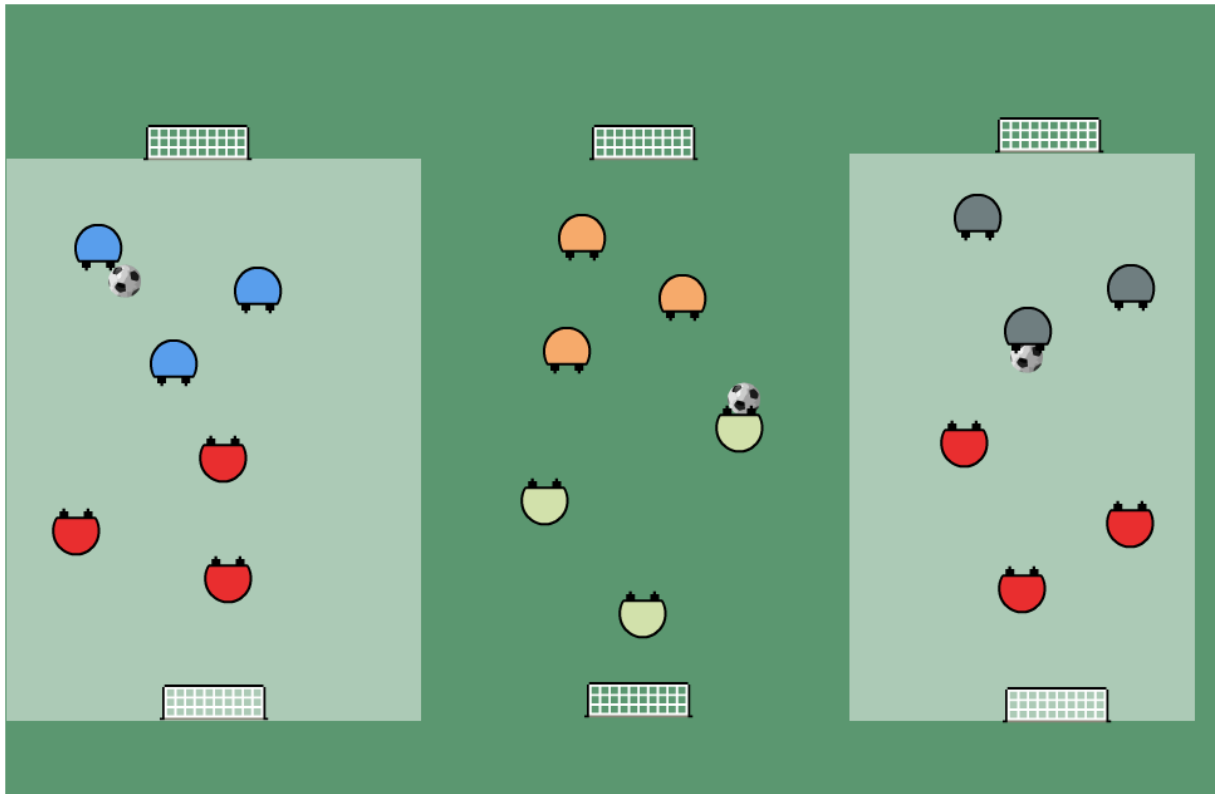
- Anfallet. Låt spelarna utmana dvs inget krav på passning.
- Instruera INTE vad spelarna ska göra i varje unik situation. Låt dem ta ett eget beslut.

Övning nr. 19

Spel
3 mot 3

Setup:

- Längden av planen är ca 20 meter.
- Bredden beror på hur många planer ni behöver. Aldrig bredare än 15 meter.
- Använd Pugg-mål



Hur gör vi:

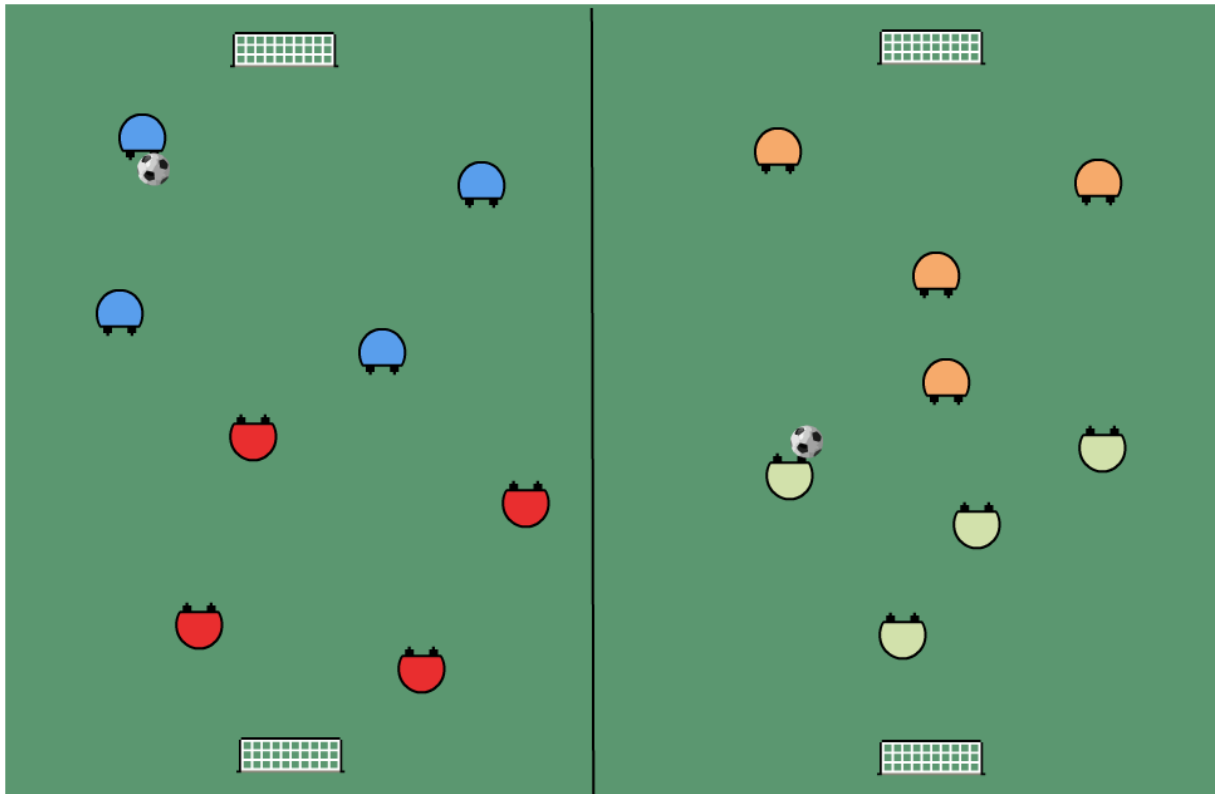
- Vanlig fotboll med riktiga regler
 - Untataget är att i stället för inkast tar spelarna inspark
- Antigen nivåindelar tränaren och då kör samma lag mot varandra hela tiden, eller delar i jämna lag och låter alla lag spela mot alla

Övning nr. 20

Spel
4 mot 4

Setup:

- Längden av planen är ca 25 meter.
- Bredden beror på hur många planer ni behöver
- Använd Pugg-mål



Hur gör vi:

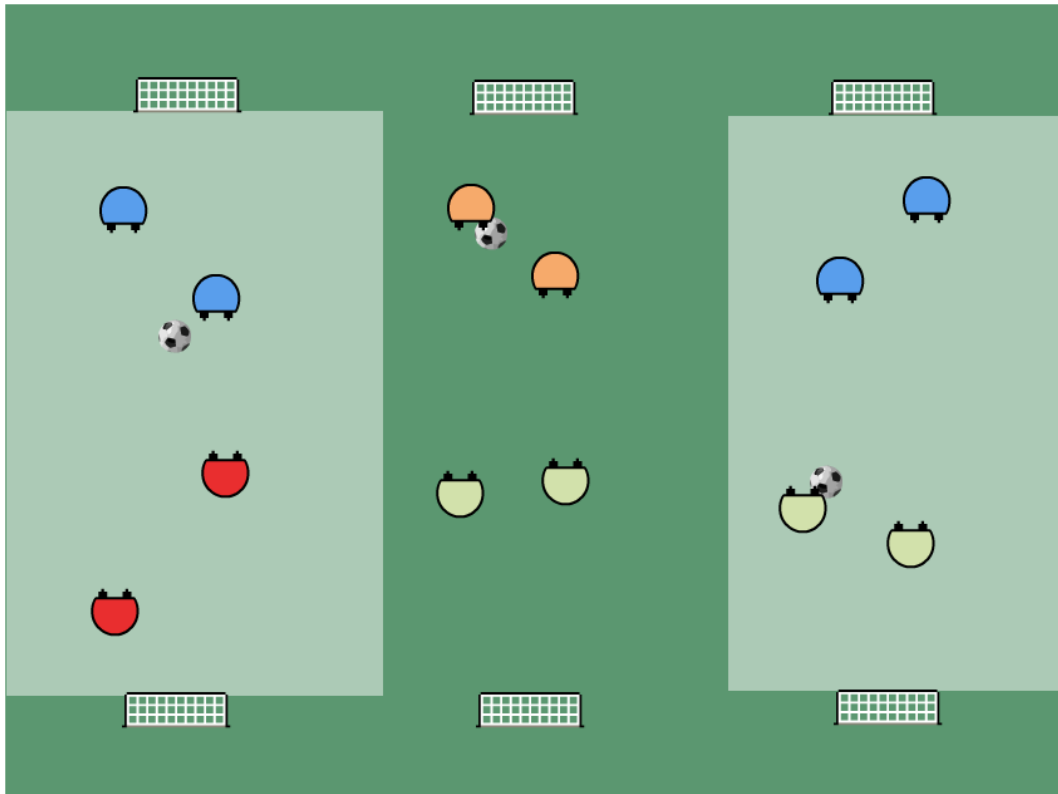
- Vanlig fotboll med riktiga regler
 - Untataget är att i stället för inkast tar spelarna inspark
- Antigen nivådelar tränaren och då kör samma lag mot varandra hela tiden, eller delar i jämna lag och låter alla lag spela mot alla.

Övning nr. 21

Spel
2 mot 2

Setup:

- Längden av planen är ca 20 meter.
- Bredden beror på hur många planer ni behöver
- Använd Pugg-mål



Hur gör vi:

- Vanlig fotboll med riktiga regler
 - Untataget är att i stället för inkast tar spelarna inspark
- Antigen nivådelar tränaren och då kör samma lag mot varandra hela tiden, eller delar i jämna lag och låter alla lag spela mot alla.