



# Fotbollsövningar

## UPPVÄRMING:

### 1. Nummerboll

Dela upp barnen i grupper om 4-6 som alla får varsitt nummer. Nummer ett börjar med bollen och skall passa till nummer två, osv. Viktigt med rörelse över stor del av planen, variera långa och korta passningar.

### 2. Täcka boll

Fritt antal spelare med varsin boll. Spelyta efter antal spelare.

Spelarna driver bollen inom ett begränsat område. Det gäller att täcka sin egen boll och sparka ut kamraternas boll utanför området. Den som är sist kvar har vunnit.

### 3. Driva och överlämna boll

Fritt antal spelare, hälften med boll. Spelyta efter antal spelare.

Spelarna med boll driver bollen inom ett begränsat område. De utan boll söker upp spelare med boll som kontrollerat lämnar över boll till den utan boll.

### 4. Konskog

Dribbla runt koner utan att vidröra dem med bollen. Dribbla huller om buller runt så många koner som möjligt. Variera antalet koner.





# Fotbollsövningar

## TEKNIK:

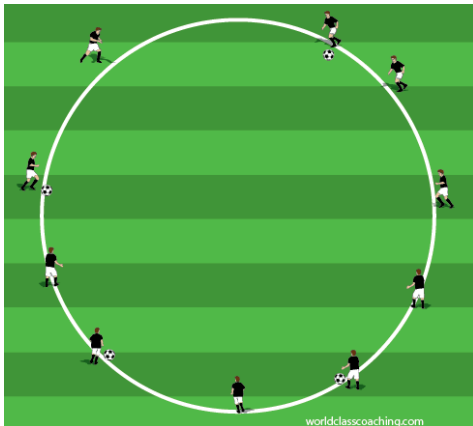
### 1. Teknikring

Olika teknikövningar, driva boll, passa, nicka mm.

Organisation, alla spelare.

Anvisningar

Hälften av spelarna i en stor ring med boll. Resterande spelare i ringen utan boll. Spelare i ringen löper inifrån mitten ut mot spelare med boll för att ta emot passning, och passar tillbaka bollen till samma spelare. På samma sätt går att göra med nick, volleyspel, mm. Prova även att de i mitten driver boll och söker väggpass med spelarna i ringen.



### 2. Passning (boll genom mål)

2 spelare placerar sig cirka 2-3 meter på var sida om ett kon mål och turas om att passa bollen genom målet. Justera avstånd mellan barnen beroende på kunskap. Visa noga pendel





## Fotbollsövningar

### 3. Dribblingsövning "kon bana"

Ställ upp en (gärna två om det är många barn) slalombana med koner, variera gärna avståndet mellan konerna men tänk på att barnen är små (alla ska klara av banan). När man har dribblat banan ska man driva tillbaka bollen och passa den som står först i ledet.

### 4. Finta/dribbla

Mottagning och finta och dribbla.

Organisation 6-8 spelare.

A passar B, som tar emot och driver mot mötande A, som gör passivt motstånd. B fintar och dribblar förbi och passar C och så vidare.

Byt led.

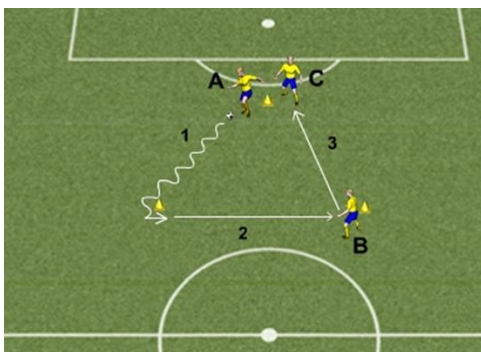


### 5. Mottagning och driva boll.

Organisation 3-4 spelare. Avstånd mellan spelare ca 10 meter.

A driver bollen runt första kon och passar B, som tar emot och passar C och så vidare.

Byt plats genom att följa bollen.





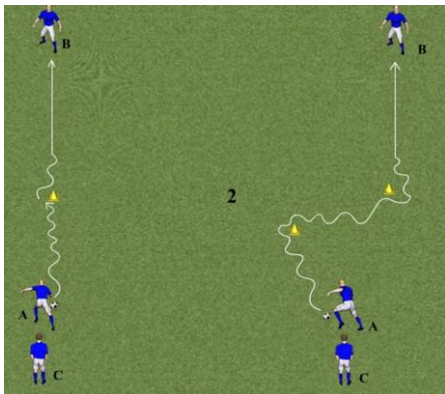
## Fotbollsövningar

### 6. Finta/dribbla, driva.

Organisation 3 spelare.

Avståndet mellan spelarna kan variera. Ett lämpligt avstånd att utgå ifrån kan vara 10-15 meter.

1. A driver mot konen, som fungerar som en tänkt motståndare, gör en finta och dribblar förbi. A passar/gör en överlämning till B och tar Bs plats. B driver mot konen och så vidare.
2. Som (1), men nu runt två koner.



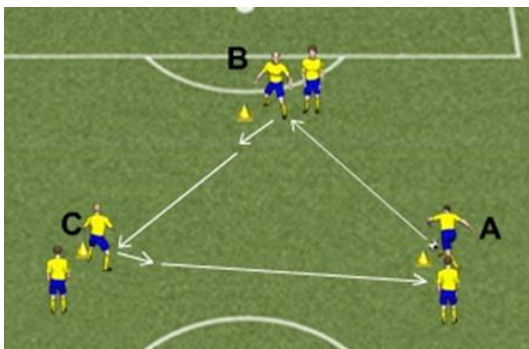
### 7. Skottövning och slalombana

Dribbla bollen slalom genom 5-7 koner, när barnen kommer tillräckligt nära mål ska dom skjuta och försöka göra mål. Använd gärna 2 mål så att barnen slipper stå still och vänta så länge. Byt målvakt så att alla som vill får prova på.

### 8. Mottagning med in – och utsidan av foten.

Organisation 6 spelare. Avstånd mellan spelarna ca 10 meter,

A passar B, som tar emot med in – eller utsidan av foten och passar C och så vidare. Följ bollens väg vid byte av position. Byt håll efter ett tag.





## Fotbollsövningar

### 9. Inlägg (crossboll, avslut).

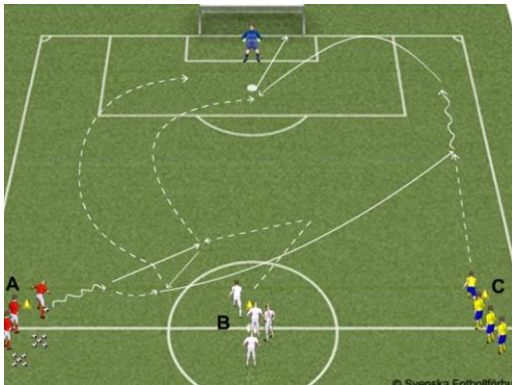
Yta: En planhalva.

6-12 spelare fördelade på 3 led. Avstånden mellan leden och avståndet till mål kan kortas för att spelarna ska lyckas.

A driver fram och passar till B, som spelar bollen tillbaka till A – direkt eller efter mottagning. A spelar C, som driver ner bollen och slår ett inlägg mot A eller B, som löpt in framför mål. Spelarna byter led medsols efter avslut.

Variant

A lyfter sin första passning på B, som nickar ner till A – då krävs större avstånd mellan led A och B.



### 10. Skott (passning)

Organisation: Hela laget och 2 målvakter. Avstånd mellan målen ca 20 meter.

Anvisningar: A passar mötande B, som försöker direktpassa tillbaka till framspringande A som skjuter. A och B byter plats. Nästa pass från C till D o s v.





## Fotbollsövningar

### 11. Skott (långpass & skott)

Organisation 6-10 spelare och 2 målvakter.

Avstånd efter färdighet.

A försöker slå en hög passning till målvakt 1, som fångar bollen och ”bowlar” den till framspringande A som skjuter mot målvakt 2.

Nästa pass från B till målvakt 1.

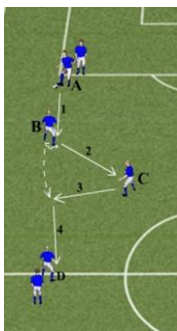


### 12. Vändning och passning

Organisation 6-8 spelare.

Avstånd mellan A och D ca 30 meter.

A passar B, som vänder och passar C. C direktpassar tillbaka till B som passar D och övningen vänder. A till B, B till D. C står kvar och byter när övningen vänder.





## Fotbollsövningar

### 13. Vändning (90 grader) driva

Organisation

Kvadrat med sidan 10-15 meter.

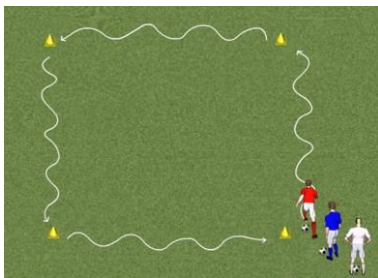
3-5 spelare/kvadrat. 1 boll/spelare.

A driver bollen fram mot konen och gör där en 90-gradig vändning och fortsätter mot nästa kon, där en ny vändning görs och så vidare runt i kvadraten. När A kommit till första konen startar B och så vidare.

Öva med att vända med både insidan och utsidan av foten.

För att öva vändning även åt höger, genomförs övningen på samma sätt i medsols riktning.

Öva vändning med båda fötterna.



### 14. Vändning 180 grader (driva)

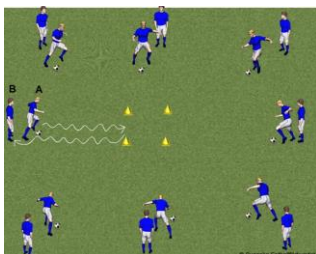
Organisation Spelarna placerar sig 2 och 2 i cirkelform.

I mitten en kvadrat med sidan 2-4 meter. Spelarnas avstånd till kvadraten: 10-15 meter.

A driver in i kvadraten och gör där en 180-gradig vändning. A driver tillbaka och passar/gör en överlämning med B, som driver in till kvadraten och så vidare.

Öva på att vända åt både vänster och höger, samt med båda fötternas insida och utsida.

Öva olika varianter av vändningar.



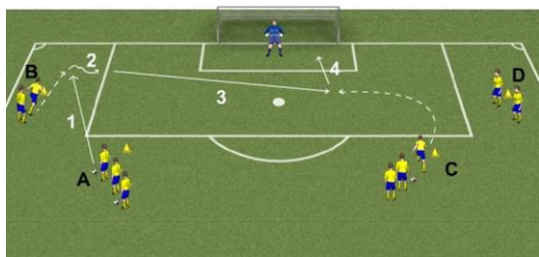


## Fotbollsövningar

### 15. Inlägg (djupledspassing)

Organisation 10–12 spelare. 1 målvakt.  
Avstånd efter färdighet.

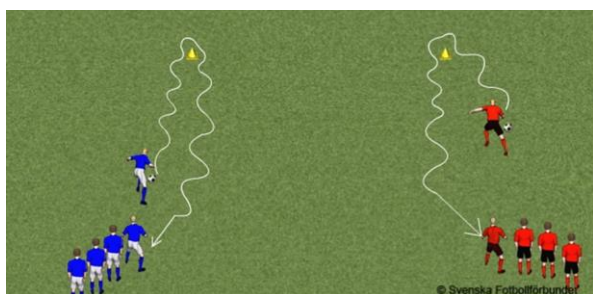
A passar B, som tar emot och slår inlägg till mötande C, som avslutar.  
A står kvar beredd att avsluta nästa inlägg. B går till A och C till B.  
Bollhållare i C:s led passar D som slår inlägg till mötande A, som avslutar och så vidare.  
A går till D och D till C.



### LEKÖVNINGAR:

#### 1. Boll stafett

Bollstafett: 3-5 spelare i varje lag. Första spelaren i varje lag startar från en linje, driver bollen runt en kon och tillbaka och passar den sedan till nästa spelare.



#### 2. Skjuta boll i nätet

Anvisning: Kona upp 4-7 olika avstånd från målet. Varje spelare ska skjuta bollen i mål (nätet) utan att bollen vidrör marken. Lyckas men går man vidare till nästa avstånd. Den som misslyckas åker inte ut, han får försöka igen från samma avstånd.

#### 3. Fotbollstennis

Anvisning: Kona upp ett område som tennisplan. Lagen spelar sen ”tennis” mot varandra, regler om 1 eller fler studs bestäms efter ålder & färdighet.





# Fotbollsövningar

## MATCHSPEL:

### 1. Smålagsspel 4-6 spelare

Två lag med 4-6 spelare i varje samt målvakter.  
Spelyta ca 20x30 meter.

Vilket lag gör flest mål på 3-5 minuter?

Inga inkast, hörnor etc. Spelar något lag ut bollen startar andra laget målvakt spelet med ny boll. Använd gärna fler lag så man får vila ibland.

Alternativ: Det vilande laget agerar väggar utanför sidlinjen.



### 2. Keep ball 4-6 spelare

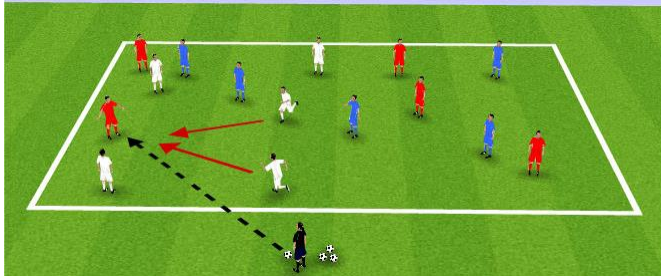
Hålla bollen inom laget.

Två lag med 4-6 spelare i varje. Det gäller för lagen att hålla bollen inom laget, bort från det andra laget. 10 passningar inom laget lika med ett mål. Prova att begränsa antalet tillslag på bollen innan passning måste ske. Prova även med en fri spelare som alltid är med det bollhållande laget så de blir en mer.

Alternativ: Tre lag med 4-5 spelare. De två anfallande lagen (rött och blått enligt bilden) spelar och försöker hålla bollen inom laget, bort från det försvarande laget (de vita enligt bilden). Tio pass lika med ett mål för det anfallande laget. Om det försvarande laget vinner tillbaka bollen skall de försöka hålla bollen inom laget, fem pass lika med ett mål.



## Fotbollsövningar



Efter tre minuter rotera det försvarande laget.

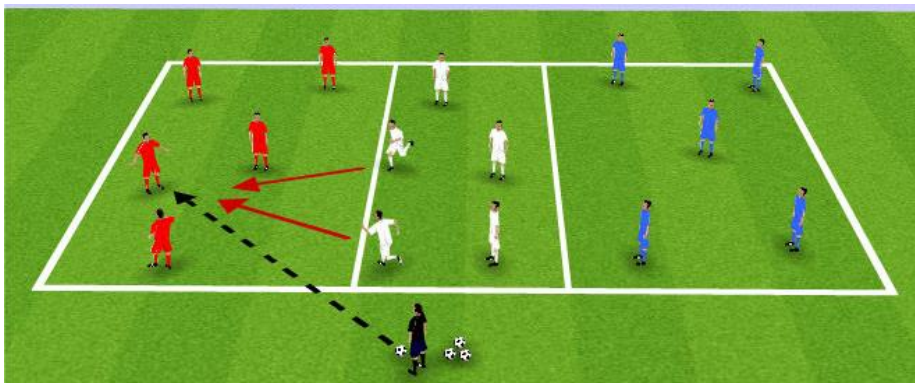
### 3. Keep ball 4-6 spelare

Hålla bollen inom laget och öva spelvändning.

Tre lag med 3 spelare i varje lag. De två spelande lagen på vardera ytterzon med det försvarande laget i mittzonen som visas. Ledaren spelar bollen till ett av lagen i någon av ytterzonerna, en försvarare från mittzonen börjar försvara och försöka vinna tillbaka bollen, vilket skapar en 3 mot 1 situation.

När alla spelare i anfallande laget rört bollen skall bollen spelas över till andra ytterzonen, utan att de två försvararna i mittzonen tar bollen. Pass kan efter marken eller i luften. Det andra spelande laget tar emot passningen och en ny försvarare från mittzonen försöker vinna tillbaka bollen.

Om försvarare vinner bollen då byter försvararna med laget som förlorade bollen.





## Fotbollsövningar

### 4. Keep ball 1 mot 1

1 mot 1 spel för att öva försvar och anfall, kamp om bollen.

Mål kan bestå av konor eller hel sidlinje. Den ena spelaren börjar med att passa bollen till motspelaren som då blir anfallare och skall försöka ta sig till mål/Kona eller förbi linjen. Om motspelaren vinner bollen går denna till anfall. När det blivit mål börjar spelet igen genom att försvararen passar motspelaren som går till anfall.

Övningen kan även utföras 2 mot 2.

