



Övningsbank för Bollkull

Detta är ett litet kompendium som är tänkt att stötta och ge dig som ledare i Bollkul idéer hur ni på ett lekfullt sätt kan utveckla barnen och på samma gång ha kul.

Vi delar ut denna till alla våra ledare inom Bollkulverksamheten och den går även att finna på varje lags hemsida.

S2S – vårt ledarverktyg för planering av träningen

I föreningen använder vi oss av ett verktyg som heter S2S. Det är ett verktyg som ger dig som ledare möjligheten att söka i övningsbanken för att hitta inspiration eller att planera hela träningen och kunna ta ut hela träningsprogram.

Det finns även videor kopplade till varje övning som visar hur den skall genomföras.

Varje ledare som vill får ett eget log-in till S2S

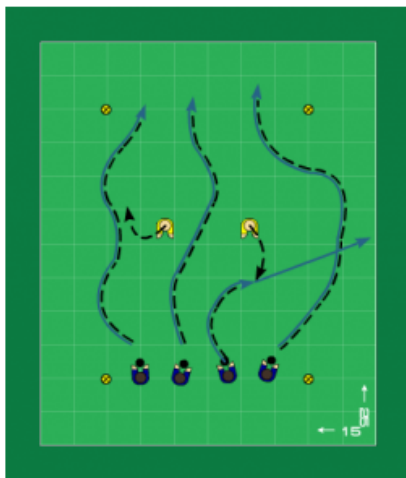
Vill du ha ett eget log-in och börja jobba direkt i verktyget får du självfallet ditt eget log-in. Maila hagglundsiok@gmail.com så kommer detta att tas om hand av ansvarig person.

Lek med boll – en boll var

BOLLJÄGARNA

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: < 6

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Spelarna har var sin boll och de försöker samtidigt driva bollen mellan två linjer på en begränsad plan. En eller två spelare lägger sina bollar åt sidan och är utan bollar när de startar inne på planen, de s.k. bolljägarna. De försöker i varje omgång sparka ut så många av de andra spelarnas bollar som de kan. Spelare som får sin boll utsparkad fortsätter som bolljägare i mitten. Det blir fler och fler spelare i mitten efterhand. Till sist återstår en eller några få spelare som fortfarande har kvar sina bollar. De har då vunnit guld och så startar ni en ny omgång med de senaste guldvinnarna i mitten.

Variationer:

Spela tills alla fått sin boll utsparkad och ge guld till de spelare som var kvar i näst sista omgången. Låt alla starta i mitten någon gång och starta därför med fler i mitten i varje omgång.

VISA VIDEO



DRIVA BOLLEN MELLAN KONER

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: < 6

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Spelarna har var sin boll och driver den runt konerna i en bestämd turordning, exempelvis varannan gång runt en röd kon och varannan gång runt en gul kon.

Variationer:

Spelarna kan stanna då tränaren visar ett tecken och sedan fortsätta igen. Stanna då en bestämd spelare stannar och fortsätta då samma spelare börjar driva bollen igen. Driva på led efter en spelare.

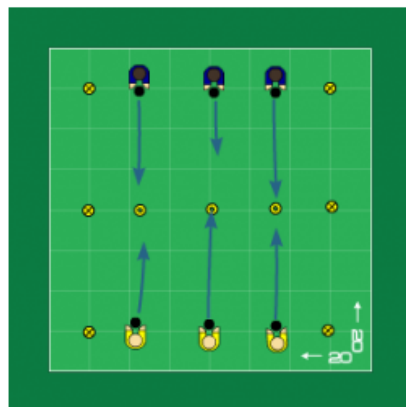
VISA VIDEO



FLYTTA BOLL

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: < 6

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Dela upp spelarna i två lag med en boll per spelare. Placera lagen på var sin sidlinje i en kvadrat. Lägg två tydligt märkta bollar mitt i kvadraten dvs. mittemellan de två lagen. Spelarna startar på signal och de ska då försöka träffa bollarna i mitten så att de rullar över motståndarnas linje. Spelarna får hela tiden hämta en ny boll och sparka den från sin egen linje. Det blir vinst när båda bollarna rullar över motståndarnas linje och oavgjort när bollarna rullar över var sin linje.

Variationer:

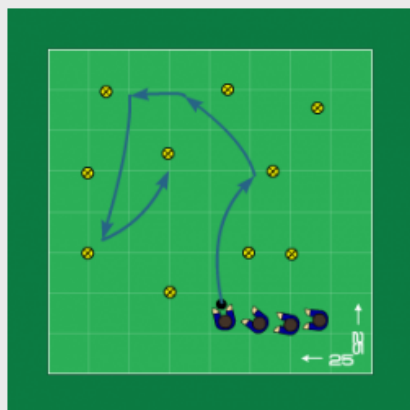
Reglera avstånden. Fler bollar eller färre spelare, vid fler bollar utdelas t.ex. poäng per boll som går över linjen.

VISA VIDEO



FOTBOLLSGOLF

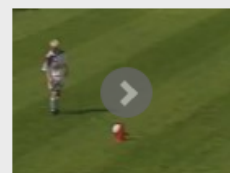
Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

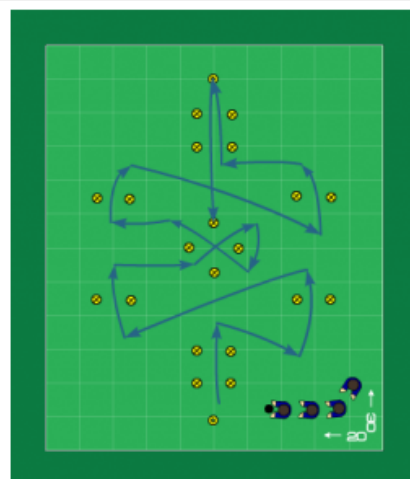
Lägg upp en golfbana där det gäller att träffa koner istället för att rulla ner bollen i ett hål. Många spelare kan spela på samma bana. Spelarna har var sin boll och försöker träffa konerna i en bestämd turordning, med så få pass som möjligt.

Variationer:

Tävla i lag genom att räkna ihop antalet pass som spelarna i laget använder. Ni kan även spela parvis med en boll per par och passa bollen varannan gång. Bestäm vilken fot eller tillslag som spelarna ska använda.

**FOTBOLLSKROCKET**

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

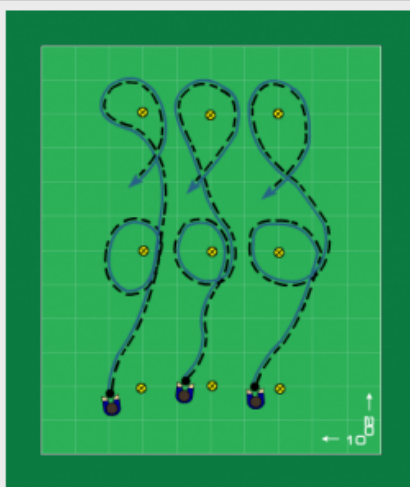
Spela croquet med fotbollarna. Det kan vara t.ex. 4-6 spelare per bana. De spelar sig runt banan som liknar en croquet bana. Anpassa croquet reglerna så det passar er. Tävla individuellt om att komma runt banan, fram och tillbaka, först.

Variationer:

Gör en enklare bana. Spela i par eller med fler spelare per lag, spelarna har var sin boll och räknar ihop antalet pass. Alternativt passa en boll varannan gång. Räkna antalet passningar istället och då kan det vara ännu fler spelare per bana. Bestäm vilken fot eller tillslag som spelarna ska använda.

**FOTBOLLSSLALOM**

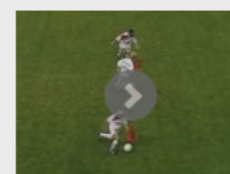
Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

Kör fotbollsslalom som liknar parallellslalom på var sin parallellt utlagd slalombana. Starta gärna flera samtidigt och kör en omgång i taget.

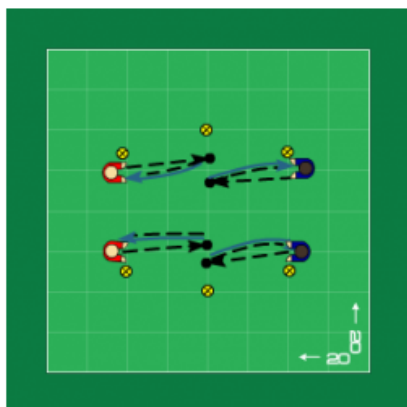
Variationer:

Dela upp i lag och räkna samman de individuella placeringarna till ett resultat för laget. Tränaren klockar vinnartiderna i varje omgång och tar fram träningens snabbaste slalomlopp. Bestäm vilken fot eller vilket tillslag som spelarna ska använda.



HÄMTA BOLLAR

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: < 6

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

Dela in spelarna i två lag. En boll per spelare läggs exakt mitt i en rektangel. Lagg bollarna så att risken för kollisioner är minimal. Spelarna startar samtidigt, springer snabbt och hämtar en boll var av lagets bollar. De driver tillbaka bollarna och sätter sig på dem på sin egen startlinje. Det lag där alla spelarna satt sig på sina bollar först, har vunnit.

Variationer:

Jonglera bollen med fötterna på tillbakavägen.

**MYRSTACKEN**

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: < 6

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

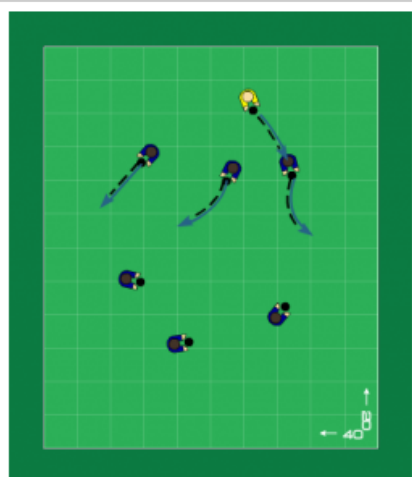
Många spelare med var sin boll i en liten kvadrat så att det nästan ser ut som i en myrstack. Spelarna har kontroll på sin egen boll samtidigt som de försöker sparka ut kompisarnas bollar. Spelare som får sin boll utsparkad måste lämna planen direkt utan att sparka ut andra bollar. Sist kvar i mitten har vunnit omgången. Kör fler omgångar.

Variationer:

Ingen åker ut, istället räknar spelarna själva hur många bollar de sparkat ut. Den som sparkat ut flest bollar vinner. Det går också att räkna minus om den egna bollen blir utsparkad.

**TAFATT MED BOLLEN VID FOTEN**

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

Lek tafatt i ett begränsat område. Alla spelare, även den som jagar, har var sin boll. Spelarna driver runt bollen medan den jagande spelaren försöker nudda någon med handen. Den som blir tagen ska jaga och kan sträcka upp armen i luften och ropa sitt eget namn högt innan jakten börjar igen.

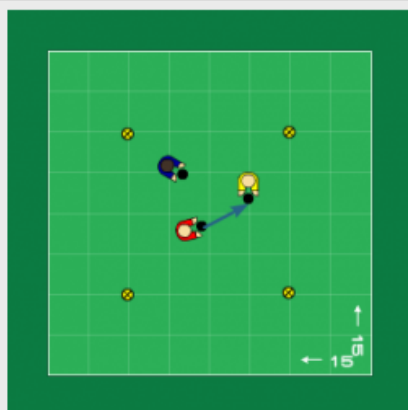
Variationer:

Två eller fler som jagar samtidigt.



TRÄFFA KOMPISENS BOLL

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

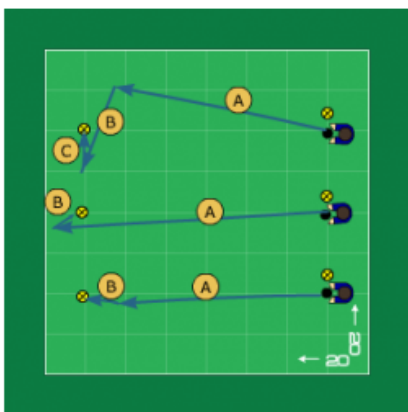
Spelarna har var sin boll som de driver runt i en kvadrat. Samtidigt försöker de träffa kompisarnas bollar med sin egen boll. De räknar själva hur många gånger de träffar kompisarnas bollar.

Variationer:

Spelare som får bollen träffad eller om bollen rullar ut ur kvadraten, utgår tills endast en spelare är kvar i kvadraten.

**TRÄFFA KONAN**

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

Två spelare med var sin boll tävlar mot varandra och försöker träffa en kona med minst antal sparkar. Spelarna sparkar varannan gång och de räknar själva det antal sparkar som de använder för att träffa konan.

Variationer:

Fler spelare per kon. Enbart passa med en bestämd fot eller ett bestämt tillslag.

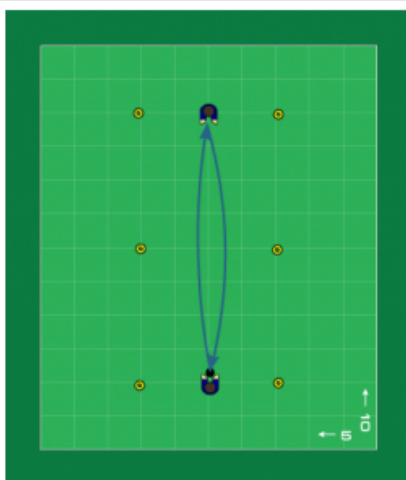


Lek med boll – en boll per två spelare

KICKA LÄTT EN MOT EN

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Spela en mot en på två mål. Anpassa målens storlek så att det är lagom lätt att göra mål. Mål kan enbart göras med lösa markskott dvs. att bollen rullar sakta över mållinjen. Stanna bollen först och skjut på liggande boll eller skjut direkt på rullande boll. Inga händer används utan bara spel med fötterna, även vid räddningar.

Variationer:

Spelarna måste använda två tillslag och skjuta på rullande boll. Bestäm vilken fot och vilka tillslag spelarna ska använda.

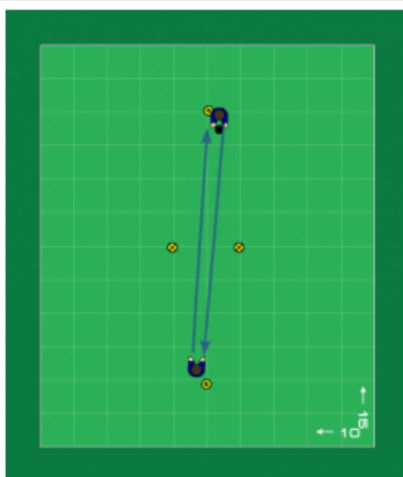
VISA VIDEO



TRÄFFA ETT MÅL

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: < 6

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Spelarna delas in parvis. De står på var sin sida om ett mål markerat med koner och om de tävlar så står de på lika avstånd från målet och de kan då räkna målen själva. De försöker sparka bollen genom målet varannan gång. Anpassa avståndet och storleken på målet efterhand som skickligheten ökar. Låt gärna spelarna peta till bollen lite innan de sparkar den så får de träna på rullande boll.

Variationer:

Fler par med spelare vid samma mål. Tävla i lag.

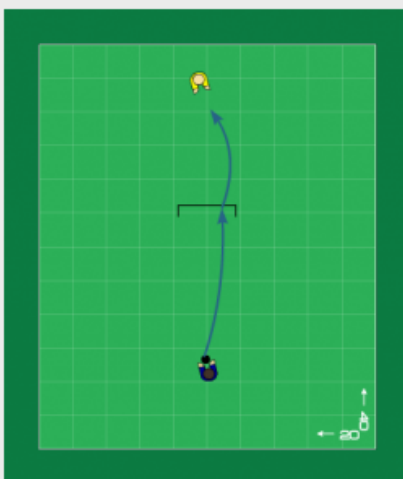
VISA VIDEO



TRÄFFA RIBBAN

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING



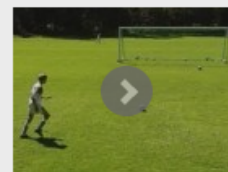
Organisation - Anvisning:

Spelarna står på var sin sida om ett mål med ribba. De försöker träffa ribban varannan gång. Skjut bollen från olika förutbestämda avstånd. Vid retur efter ribbträff får spelaren nytt försök. Räkna antalet ribbträffar. Flera par kan använda samma mål.

Variationer:

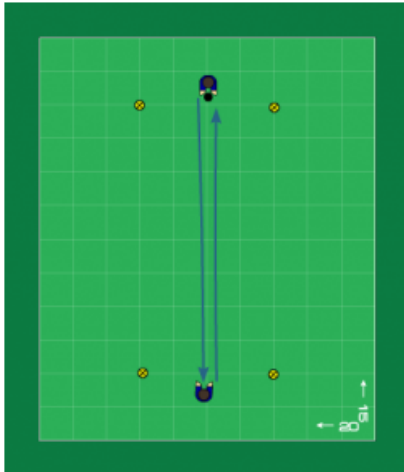
Enbart skjuta på boll i rörelse genom att spelarna rullar fram bollen en bit innan de skjuter. Tävla i par och skjut varannan gång. Bestäm vilken fot och vilket tillslag som spelarna ska använda.

VISA VIDEO



TRÄFFA TVÅ MÅL

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: < 6

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

Spelarna indelas parvis med var sitt mål. De försöker sparka bollen in i kompisens mål. Spelarna kan räkna målen själva. Reglera avstånd och målens storlek efterhand som skickligheten ökar. Låt gärna spelarna peta till bollen lite innan de sparkar den, då får de träna på rullande boll. Öva med båda fötterna och med olika tillslag.

Variationer:

Spela med två spelare per lag och ha en eller två bollar per plan.

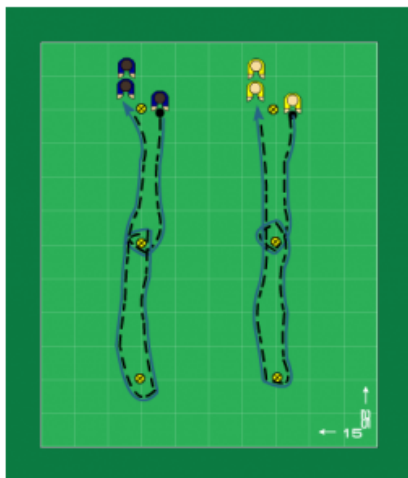
 **VISA VIDEO**


Lek med boll – flera spelare per boll

BOLLSTAFETT

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Dela in spelarna i lag och gör upp banor för stafetter med boll. Första spelaren har en boll, driver mellan och runt konerna på olika förutbestämda sätt. Växling sker genom att bollen måste passas runt den första konen. Är det ojämnt antal spelare så kan de lag som har färre spelare låta sin förste spelare driva bollen ytterligare en gång.

Variationer:

Hitta på andra varianter att driva bollen runt konerna. Bestäm vilken fot eller vilket tillslag spelarna ska använda.

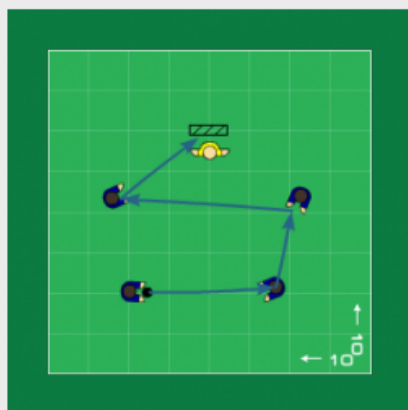
VISA VIDEO



EN I MÅL

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

En spelare börjar som målvakt i ett litet mål, ex. mellan koner, vid ett plank eller ett staket. Övriga spelare passar bollen mellan sig eventuellt utan att bollen får stanna och eventuellt med tillslagsbegränsningar. När en spelare försöker skjuta bollen i mål, direkt eller på retur från målvakten, så får målvakten en prick om det blir mål. Om målvakten räddar eller om skottet går utanför så får skytten ställa sig i mål istället. Inga hårda skott räknas och om ni vill kan ni enbart räkna mål på markskott. Minst antal prickar vinner.

Variationer:

Efter exempelvis tre prickar så utgår spelaren och får vila till nästa omgång.

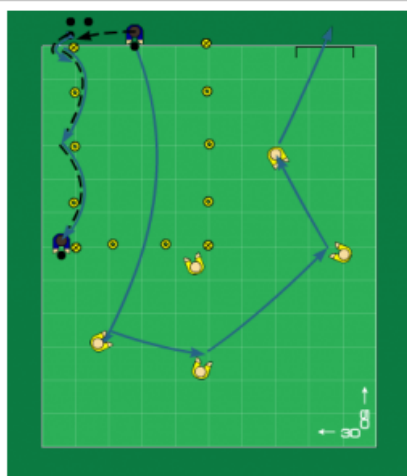
VISA VIDEO



FOTBOLLSBRÄNNBOLL

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Dela in spelarna i två lag och spela brännboll på fotbollsvis. En spelare i taget i "innetaget" sparkar ut bollen på spelplanen, antingen på liggande boll eller med en målvaktsutspark. Sedan driver spelaren en annan boll runt utlagda koner, ett varv runt en uppgjord plan, tillbaka in över mållinjen. Utespelarna passar den utsparkade bollen tillbaka över mållinjen, alternativt in i ett riktigt mål. Innespelarna kan välja att stanna vid en hörnmarkering. Om utspelarna spelar in bollen i mål medan en innespelare fortfarande driver sin boll mellan hörnmarkeringarna så är det bränning och poäng till utlaget medan den brända spelaren måste gå tillbaka till föregående markering. Skifte av innetag och uttag sker i tidsintervaller. Hitta på resten av reglerna själva och gör upp en poängskala för det lyckade som sker i spelet. Exempel på poäng: Innetag; 1 poäng för inkommen spelare, 6 poäng för varvning på egen utspark. Utlag; 1 Poäng för bränning, 5 poäng för utbränning av innetaget. Vid utbränning ska alla innespelare återvända till målet.

Variationer:

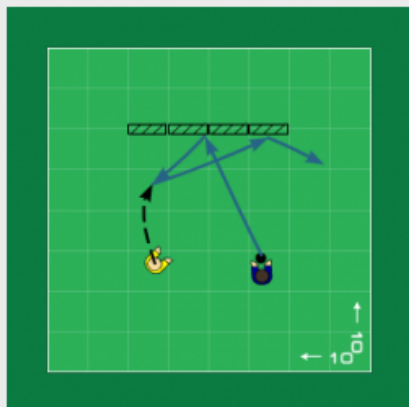
Utsparken görs på andra sätt t.ex. på volley efter kast från lagkompis eller genom att själv jonglera upp bollen och sparka ut den på volley.

VISA VIDEO



FOTBOLLSSQUASH

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

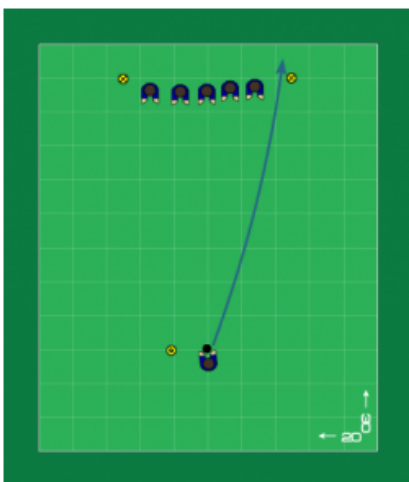
Det kan vara flera spelare som spelar bollen mot ett plank. Bollen spelas i en bestämd turordning. Använd endast ett tillslag. Prova gärna regeln att bollen aldrig får stanna. Spelet liknar squash även om det kan vara fler spelare i denna övning. Spelare som missar planket eller låter bollen stanna, får en prick. Minst antal prickar vinner.

Variationer:

Den som missar eller får visst antal prickar får vila till nästa omgång, spela tills en spelare är kvar. Spelarna får spela med två tillslag alternativt att spelarna måste använda två tillslag. Tävla parvis på olika sätt. Bestäm fot eller tillslag som spelarna ska använda.

**GULD, SILVER, BRONS**

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

En spelare skjuter från ett bestämt avstånd från mål. Alla de andra spelarna står på mållinjen och agerar målvakter. Spelare som skjuter mål får poäng och får skjuta en gång till, vid miss får skytten ställa sig i mål. Spelare som räddar får chans att skjuta nästa skott. Vid skott utanför målet får den som står närmast bollen när den passerar målet skjuta. Bestäm hur ni gör med returer. Flest poäng dvs. mål, vinner guld, tvåan får silver och trean brons.

Variationer:

Bestäm vilken fot och vilket tillslag som spelarna ska använda när de skjuter.

**GÅFOTBOLL**

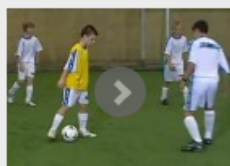
Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

Spela fotboll i två lag på vanligt sätt - med två mål, med eller utan målvakter - men spelarna får endast gå på planen.

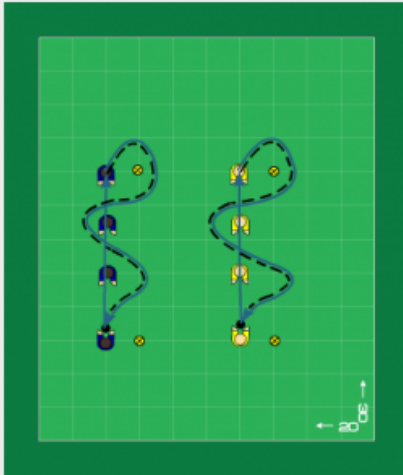
Variationer:

Spela på fyra femmetersmål, två mål per lag.



LEDBOLL MED FÖTTER

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: < 6

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

Spelarna delas in i lag. De står på led med fötterna brett isär. Den förste spelaren i ledet passar bollen bakåt mellan benen på spelarna. Den siste spelaren i ledet tar emot bollen med fötterna, rundar en kon, driver fram bollen på ett förutbestämt sätt t.ex. mellan medspelarna, rundar ytterligare en kon och passar sedan bollen bakåt mellan benen på spelarna i ledet igen. När alla sprungit var sin gång är första lag i mål vinnare.

Variationer:

Kör två eller fler omgångar i sträck innan målgång. Driv fram bollen på olika sätt. Jonglera framåt med bollen.

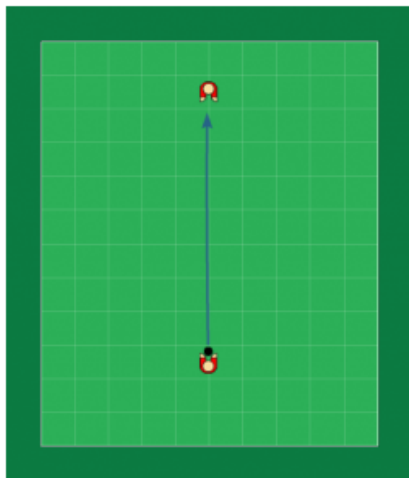
 **VISA VIDEO**


Passningar – med fotens insida

Visningsövning 1

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: < 6

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Två spelare passar bollen till varandra på olika avstånd.

Inlärningsmoment:

Passa bollen med fotens insida, höger och vänster, både på rullande och stillaliggande boll.

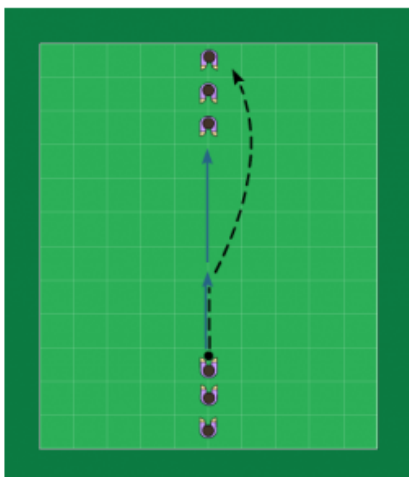
Variationer:

Passa med ett tillslag, direktpass, respektive fler tillslag. Passa också med insidan då bollen är i luften.

Drillövningar 1

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Två led med spelare. Passa på olika avstånd och byt led med varandra.

Inlärningsmoment:

Passa med fotens insida. Använd både höger och vänster fot. Stanna bollen först eller passa direkt.

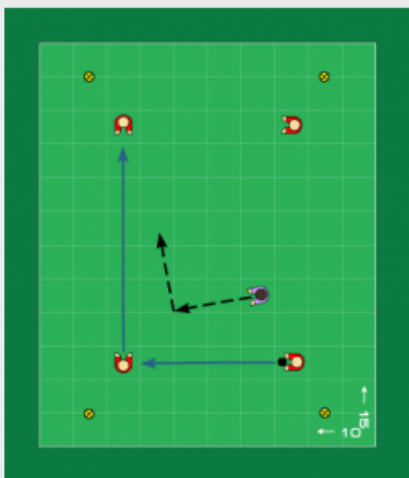
Variationer:

Driv bollen framåt på olika sätt och passa i rörelsen framåt. Låt även bollmottagaren röra sig framåt innan passningen slås.

Drillövningar 2

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 9 - 11

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Spel fyra mot en i rektangel. Spelaren i mitten försöker bryta. Byt med spelaren i mitten vid brytning eller när bollen går utanför rektangeln. Den som missar byter eller byt i turordning. Begränsa helst antalet tillslag per spelare.

Inlärningsmoment:

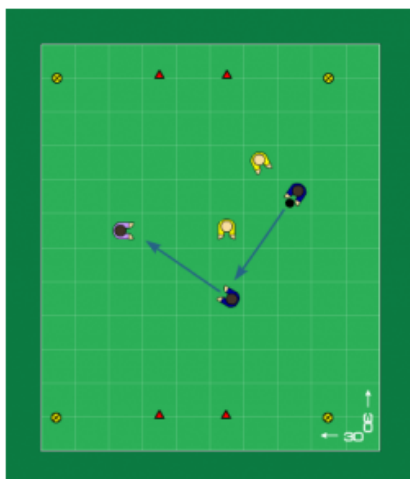
Passa med fotens insida så ofta som möjligt.

Variationer:

Begränsa antalet passningar mellan spelarna vid kortsidorna innan bollen måste spelas över till den andra kortsidan. Variera storleken på rektangeln.

Spelövning 1

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

Spel två mot två där anfallande lag har hjälp av en fri spelare som är med i anfallsspelet utan att få göra mål. Låt spelarna växla om att vara fri spelare.

Inlärningsmoment:

Uppmuntra spelarna att passa med fotens insida så ofta som möjligt. Då anfallande lag alltid är en mer blir det många tillfällen till ett bra passningsspel.

Variationer:

Variera antalet spelare och begränsa antalet tillslag ibland.

Spelövning 2

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

Spel två mot två där försvarande lag måste ställa en spelare i mål innan anfallet börjar. Det blir således spel två mot en ute på plan. Det utesluter kontringsspel i denna övning.

Inlärningsmoment:

Passa med fotens insida så ofta som möjligt, det numerära överläget underlättar detta.

Variationer:

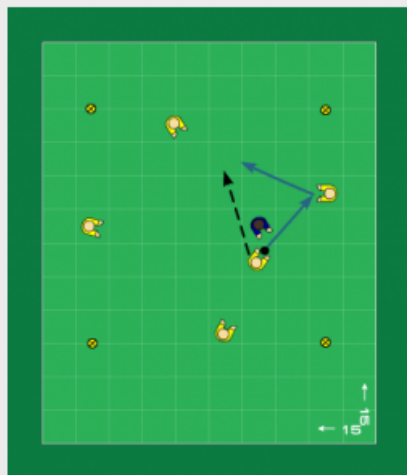
Variera antalet spelare och antalet tillslag.

Passningar – med fotens utsida

Drillövningar 2

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Spela en mot en i kvadrat. Väggspele med de fyra andra spelarna på sidlinjerna. Byt efter ett tag. Räkna eventuellt antal lyckade väggspel med utsidan på en bestämd tid.

Inlärningsmoment:

Både spelarna i mitten och spelarna på linjerna passar med utsidan av foten så ofta som möjligt.

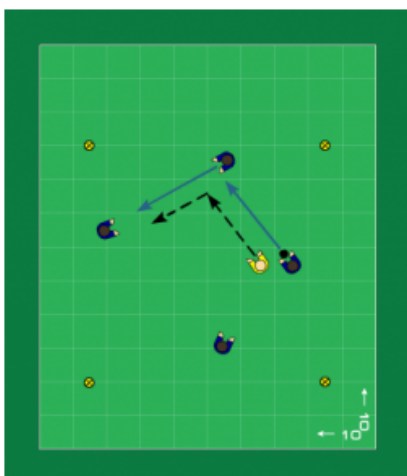
Variationer:

Dela in i två lag och passa bara till medspelare och tävla om mest antal väggspel med utsidorna.

Spelövning 1

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Spel i kvadrat där en spelare i mitten försöker bryta de fyra andra spelarnas passningar. Spelaren i mitten kan byta med den spelare som missar en passning eller spelar ut bollen ur kvadraten.

Inlärningsmoment:

Passa mest med utsidan och med få tillslag.

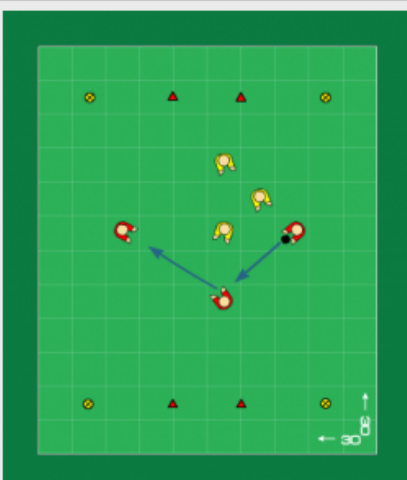
Variationer:

Variera antalet spelare i kvadraten och ha även två spelare i mitten. Begränsa tillslagen och variera kvadratens storlek.

Spelövning 2

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Spela tre mot tre utan målvakter. Målen som vanligt tre till fem meter breda. Rulla in bollen från max. fem meter eller driva över mållinjen för att göra mål. Dela gärna ut extrapoäng vid mål efter en utsidespassning.

Inlärningsmoment:

Passa med fotens utsida så ofta som möjligt.

Variationer:

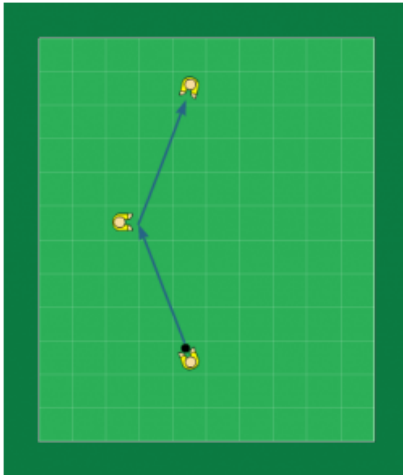
Variera antalet spelare och antalet tillslag.

Passningar – skarvningar

Drillövningar 1

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation – Anvisning:

Spelarna tränar skarvningar tre och tre. Växla om att vara i mitten och skarva.

Inlärningsmoment:

Skarva markbollar med båda fötternas in och utsidor.

Variationer:

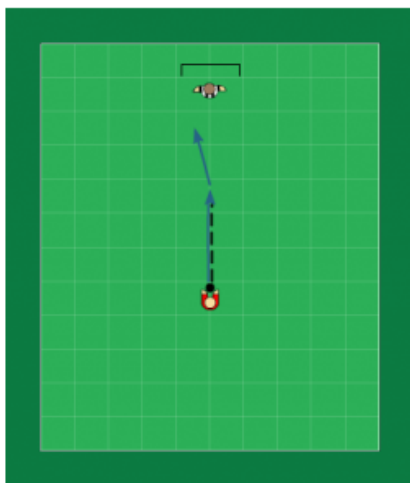
Variera avstånd och typen av passningar, olika hårdhet och vinklar. Hög även tempot efterhand som skickligheten ökar. Prova att låta den som tar emot bollen efter skarvningen, vara i rörelse redan innan skarvningen.

Skott - fotens insida

Visningsövning 1

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: < 6

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Driv fram bollen mot målet och målvakten, försök skjuta mål och fullfölj för att kunna göra mål på eventuella retur.

Inlärningsmoment:

Skjut med fotens insida, även på returerna. Träna på att placera bollen säkert med båda fötterna. Prova att skruva bollen runt målvakten. Läger målvakten sig tidigt så skjut över honom eller henne.

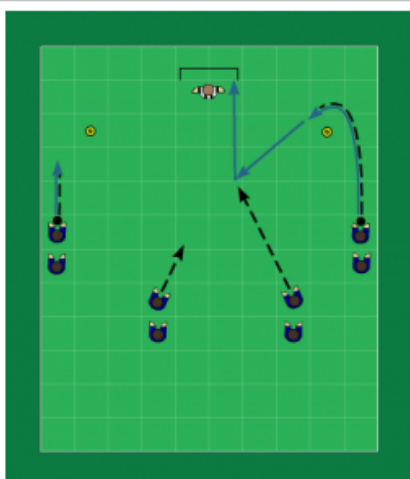
Variationer:

Driv bollen från liten vinkel och skjut med insidan.

Drillövningar 1

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Spelarna driver bollen ner mot kortlinjen och passar snett inåt och bakåt till medspelaren som försöker skjuta mål direkt genom att placera bollen säkert. Spelarna växlar uppgifter med varandra.

Inlärningsmoment:

Skjut med fotens insida, både höger och vänster.

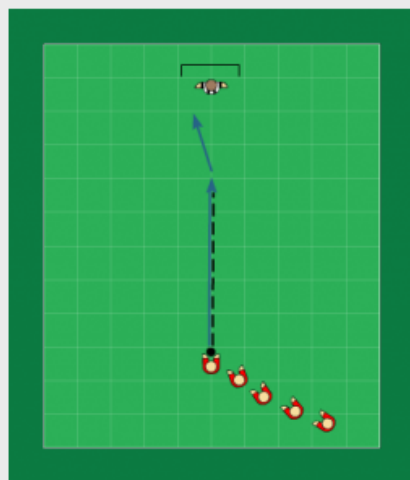
Variationer:

Öka avstånden och höj tempot efterhand.

Drillövningar 2

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Så kallad Amerikansk straffspark. Spelarna driver bollen mot mål från 30 meter och måste skjuta inom fem sekunder för att mål ska räknas. Skifta målvakter ofta, gör t.ex. lag som försöker göra mål varannan gång på det andra lagets målvakt. Bestäm om ni får göra mål på retur.

Inlärningsmoment:

Det blir naturligt att oftast skjuta med fotens insida.

Variationer:

Spelarna startar från andra vinklar.

Spelövning 1

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

Spel fem mot fem med målvakter på en ganska liten plan. Ge gärna extrapoäng för mål med fotens insida.

Inlärningsmoment:

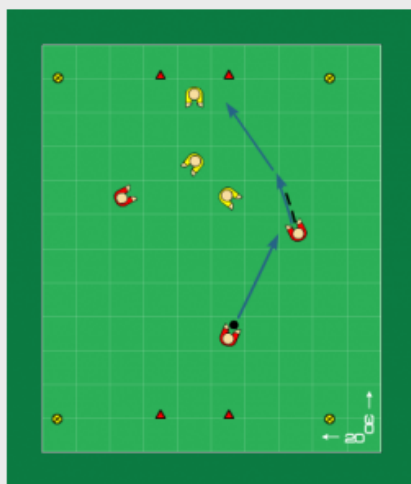
Försök skjuta mål med fotens insida så ofta som möjligt.

Variationer:

Variera antal spelare och planstorlek. Begränsa antalet tillslag ibland.

Spelövning 2

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

Spel tre mot tre där försvarande lag alltid måste ställa en spelare i mål innan motståndarna startar sitt anfall. Detta omöjliggör tyvärr kontringsspel. Spel tre mot två ute på plan innebär många skott-chanser. Extrapoäng för mål med insidan.

Inlärningsmoment:

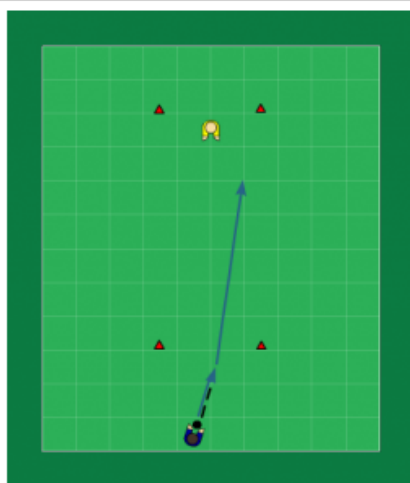
Uppmuntra skott med fotens insida.

Variationer:

Begränsa antalet tillslag emellanåt.

Spelövning 3

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

Dela upp spelarna i par som försöker skjuta mål på varandra med insidan från nära håll. Helst låga skott, gärna efter marken. De får driva bollen fram till sin egen mållinje och skjuta. Varannan gång med höger och varannan med vänster. Mål på retur närmare motståndarens mål räknas.

Inlärningsmoment:

Endast skott med insidan av foten, även på returerna.

Variationer:

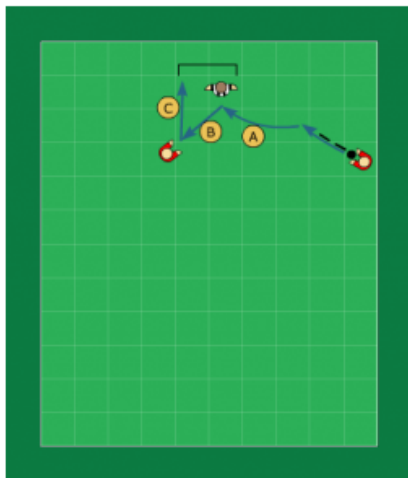
Gör en turnering där spelarna skiftar om att möta varandra enligt något system.

Skott - fotens utsida

Visningsövning 1

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Två utspelare växlar om att driva bollen mot mål från sidorna och försöker skjuta mål men även skjuta så att medspelaren kan göra mål på en eventuell retur.

Inlärningsmoment:

Skjut med båda fötternas utsidor och försök skruva bollen runt målvakten. Medspelaren är hela tiden med på returerna.

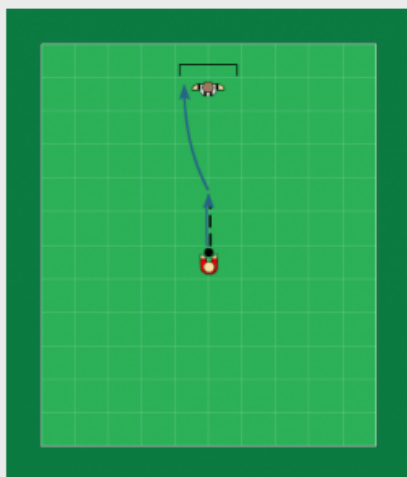
Variationer:

Om målvakten lägger sig tidigt så variera med att lyfta utsidesskottet över honom eller henne.

Visningsövning 2

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: < 6

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Driv fram bollen mot målet och målvakten, försök skjuta mål och fullfölj för att kunna göra mål på eventuella returer.

Inlärningsmoment:

Skjut med både höger och vänster fots utsida. Träna på att placera bollen säkert i mål och att skruva bollen runt målvakten.

Variationer:

Driv mot mål från liten vinkel och försök skruva bollen med fotens utsida runt målvakten mot borte stolpen.

Drillövningar 1

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING



Organisation - Anvisning:

Spelarna driver bollen fram mot en tänkt linje, på lagom avstånd från mål för att träna utsidesskott från lite längre avstånd. Fullfölj på returerna även innanför begränsningslinjen.

Inlärningsmoment:

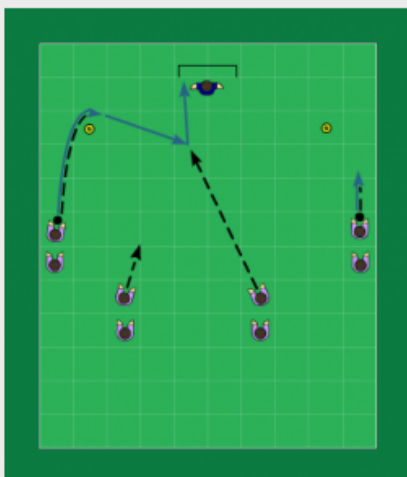
Skjut med utsidan, både höger och vänster, från längre och längre avstånd.

Variationer:

Variera från vilka vinklar spelarna skuter också.

Drillövningar 2

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

Spelarna på kanterna driver bollen mot kortlinjen och passar bollen snett inåt och bakåt till medspelaren som försöker placera bollen säkert i mål med utsidan och med ett direktskott. Växla uppgifter.

Inlärningsmoment:

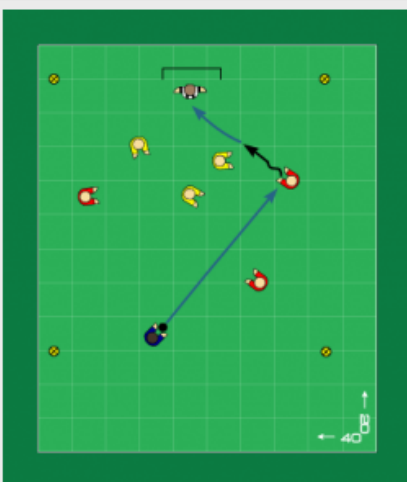
Skjut med fotens utsida, både höger och vänster.

Variationer:

Öka avstånden och höj tempot efterhand.

Spelövning 2

Rekommenderas från åldersgrupp och uppåt: 6 - 8

ANVÄND DENNA ÖVNING**Organisation - Anvisning:**

Spela tre mot tre mot ett mål på begränsad yta. Spel tre minuter per omgång. Anfallande lag gör så många mål som möjligt. Mål med utsidan räknas dubbelt. Ha gärna en fri spelare som är spelbar utan att få göra mål själv. Anfallarna börjar alltid med bollen, försvararna bryter bara. Skifta anfall och försvar.

Inlärningsmoment:

Skjut med utsidan så ofta som möjligt.

Variationer:

Ha tre eller fyra lag som växlar om att spela.