



Tränings pass 1: Lek

1: Upprop: närvaro registrering, berätta om dagens träning	10 min
2: Uppvärmning: Två & två springer och passar varandra runt hela planen	10 min
3: Lek: Jägarboll (Bilaga 1)	10 min
4: Övning: Engelsk stafett (Bilaga 2)	10 min
5: Spel: Spelträning (Bilaga 3)	15 min
6: Avslut: Vad lärde vi oss idag? Vad ska vi göra nästa gång?	5 min

Utrustning:

Bollar	Koner	Västar	Mål		
1 per spelare	16	10	4		

Antal tränare: 2

Antal hjälptränare: 2

Kom ihåg:

- Alla barn måste vara medlemmar i BIF (För att försäkringen ska gälla)
- Ta nedan kontaktuppgifter
 - Barn: Namn, personnummer, telefon, mailadress,
 - Förälder: Namn, mobilnummer, fototillstånd

Påminn om att information kommer spridas via Laget.se



Bil:1

fotbollsövningsbanken

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

Jägarboll

Organisation

8-10 spelare där en startar som "jägare" med boll.

Anvisningar

Jägaren ska genom att driva bollen och försöka komma så nära spelarna att han/hon kan träffa spelarna med en markboll. Den träffade spelaren hämtar en väst och hjälper jägaren att jaga de övriga. Jägarna måste då passa bollen mellan varandra, de får alltså inte driva bollen utan passa den efter marken.

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

Antal deltagare

- Minsta antal: 8
- Max antal: 10

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



Bil:2

fotbollsövningsbanken

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

Engelsk stafett

Organisation

4 lag med 4 spelare i varje. Sätt ut koner där bollen ska ligga. Bestäm avstånd mellan lagen.

Anvisningar

Spelarna tilldelas varsitt nummer. Tränaren ropar t. ex "4". Spelare med nummer 4 springer fram och till bollen, driver den runt samtliga lag och lägger den vid startkonan och ställer sig på sin plats.

Segraren får 5 poäng, tvåan 3 poäng, trean 2 poäng och fyran 1 poäng.

Alla springer lika många gånger.

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

Antal deltagare

- Minsta antal: 16

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 2011-04-20 22:43:06



Bil:3

fotbollsövningsbanken

[Hem](#) [Andra uppgifter](#)

[Hjälp?](#) [Logga ut](#)



Spelträning

Syfte
Spel.

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

Anvisningar
Vilket lag gör flest mål på 3 minuter?
Inga inkast, hörnor etc. Spelar något lag ut bollen
startar andra laget målvakt spelet
med ny boll.

Instruktionspunkter
- Kom snabbt till avslut.

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

- 7-9 år (Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar

- Min korg 2011-04-20 22:43:06