



Tränings pass 2: Passning - Mottagning

- 1: **Upprop:** närvaro registrering, berätta om dagens träning 10 min
- 2: **Uppvärmning:** Följa tränaren 5 min
- 3: **Lek:** Parboll (Bilaga 1) 10 min
- 4: **Regler:** Inkast (Se nedan) 5 min
- 5: **Övning:** Passning - Mottagning (Bilaga 2) 10 min
- 6: **Spel:** Spelträning med avspark, inkast (Bilaga 3) 15 min
- 7: **Avslut:** Vad lärde vi oss idag? Vad ska vi göra nästa gång? 5 min

Utrustning:

Bollar	Koner	Västar	Mål		
1 per par	16	10	4		

Antal tränare: 2

Antal hjälptränare: 2

Påminn om att information kommer spridas via Laget.se

Inkast

Ett **inkast** är en fast situation som används för att återuppta spel efter att bollen lämnat planen.

Om en spelare spelar ut bollen över fotbollsplanens långsida döms inkast till motståndaren.

Vid kortsidorna blir det antingen A: [hörna](#) eller B: [inspark](#) beroende på om det var det B. anfallande eller A. försvarande laget som sist vidrörde bollen.

Inkastaren får inte kasta bollen till sig själv. Hon/han kan dock kasta bollen till sin egen målvakt som däremot inte får ta upp bollen med händerna, bakåtspel.



Bil:1

fotbollsövningsbanken

[Hem](#) [Ändra uppgifter](#)

[Hjälp?](#) [Logga ut](#)



Parboll

Parboll: Två lag spelar mot varandra mot två mål. Spelarna ska hålla varandra i händerna två och två under spelet.

LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN

 Öppna bilden i nytt fönster

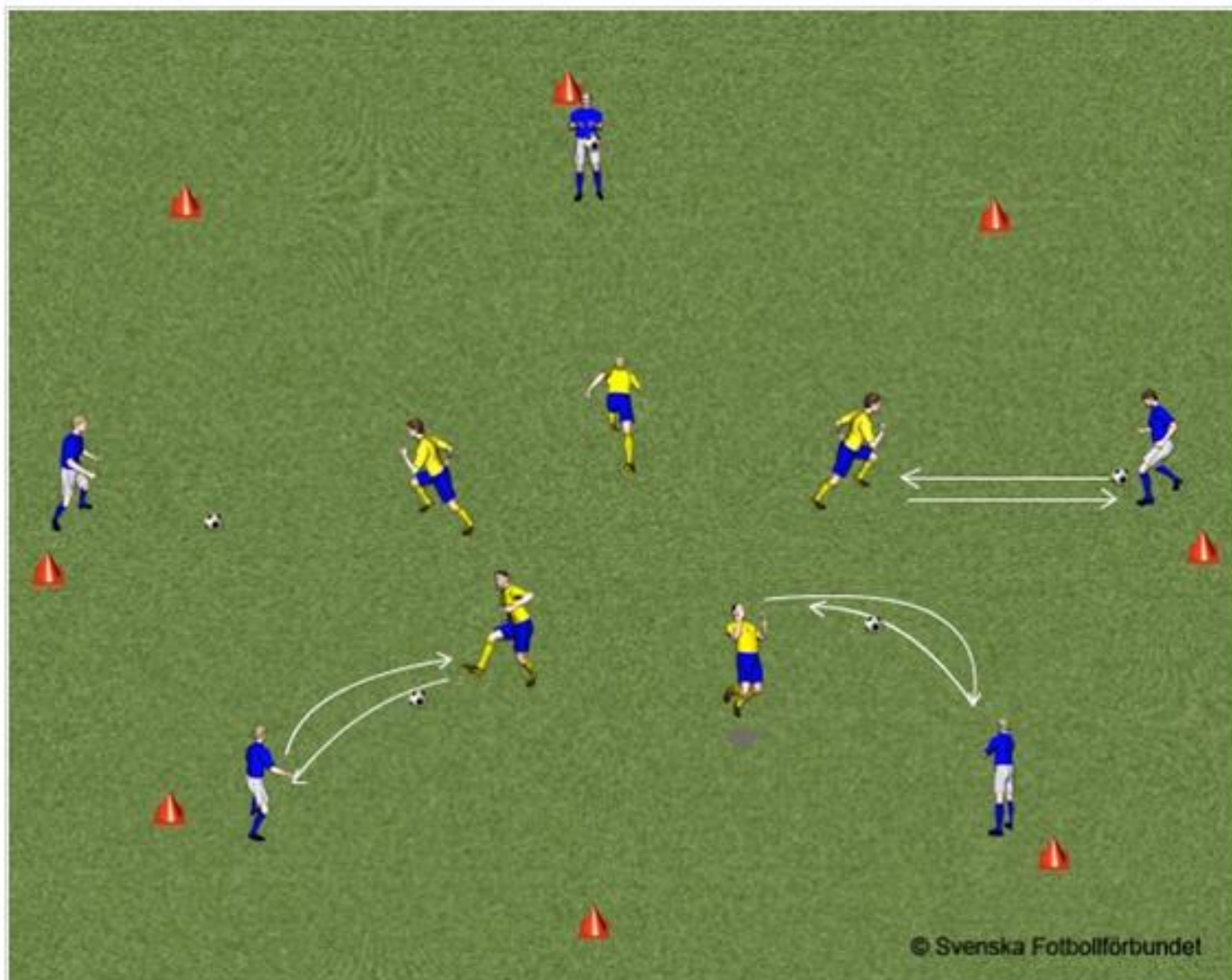
Kategoritillhörighet

Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)
- 7-9 år (Barnträning)
- 5-6 år (Barnträning)

fotbollsövningsbanken

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

Passning-mottagning

Hälften av spelarna som också är bollhållare bildar en ring. Den andra hälften spelare rör sig oregelbundet i denna ring och söker upp fria spelare med boll för att utföra följande tekniska moment.

1. Pass efter marken från spelare i ytterringen. Kamraten inne i ringen passar tillbaka och söker sedan upp en ny spelare för att få en passning. Passa varierade – höger och vänster fot.

2. Spelare i ytterringen kastar bollen med båda händerna till en kamrat inne i ringen, som nickar tillbaka och sedan söker upp en ny spelare för att ta emot en ny nickboll och så vidare.

3. Spelare i ytterringen kastar bollen med båda händerna till en kamrat inne i ringen, som spelar tillbaka den med en bredsidesvolley. Därefter söker man upp en ny spelare för att återigen kunna passa med bredsidesvolley och så vidare.

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

Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- 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



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