



Tränings pass 3: Direktpassning

- | | |
|--|--------|
| 1: Upprop: närvaro registrering, berätta om dagen träning | 10 min |
| 2: Uppvärmning: Driva boll efter tränaren | 5 min |
| 3: Lek: Prickboll (Bilaga 1) | 10 min |
| 4: Regler: Hörna (Se nedan) | 5 min |
| 5: Övning: Direktpass och driva boll (Bilaga 2) | 10 min |
| 6: Spel: Spelträning med avspark, inkast, hörna (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 spelare	16	10	4		

Antal tränare: 2

Antal hjälptränare: 2

Hörna

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

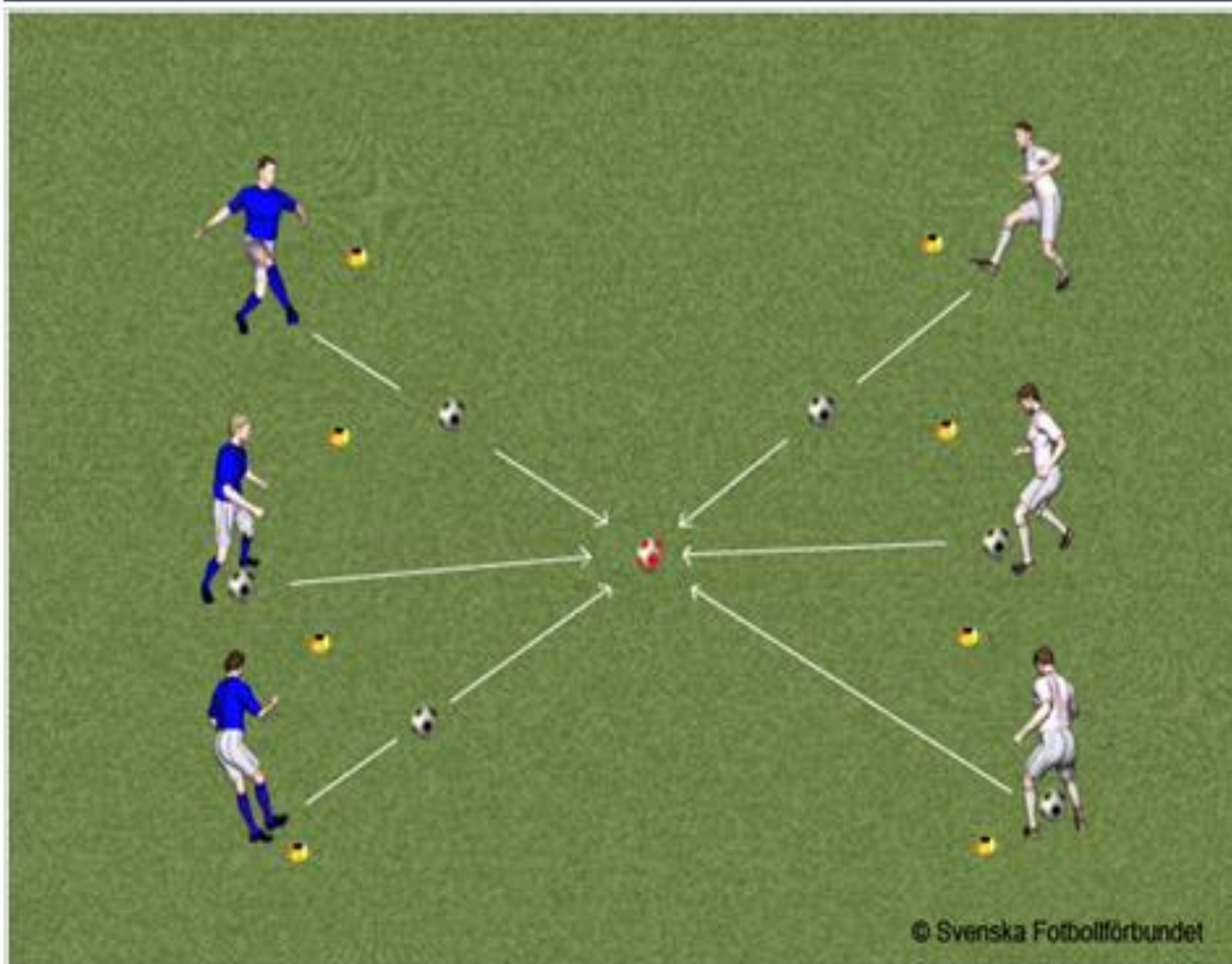
Hörna döms i fotboll om bollen spelas ut från planen via dess kortsida (utanför mål) av en spelare i det försvarande laget. (Om bollen istället spelas ut av en anfallande spelare eller om en indirekt frispark eller ett inkast går direkt i mål döms inspark.)

Vid hörna placeras bollen inom cirkelbågen vid det hörn av fotbollsplanen närmast det ställe där bollen lämnat planen. Bollen sparkas sedan in av en spelare i det anfallande laget.



Bil:1

fotbollsövningsbanken

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

Prickboll

Varje spelare har en boll. Alla försöker träffa en viss bestämd boll i avvikande färg i mitten så att den rullar över det andra lagets linje. Man får hämta bollar inom sitt eget område men bara skjuta bakom egen linje. Poäng när bollen rullar över det andra lagets linje. Övningen kan varieras genom att man lägger två bollar i mitten.

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

Kategori tillhörighet

- Anfalls spel
- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Lätt)
- 7-9 år (Medelsvår)
- 5-6 år (Svår)

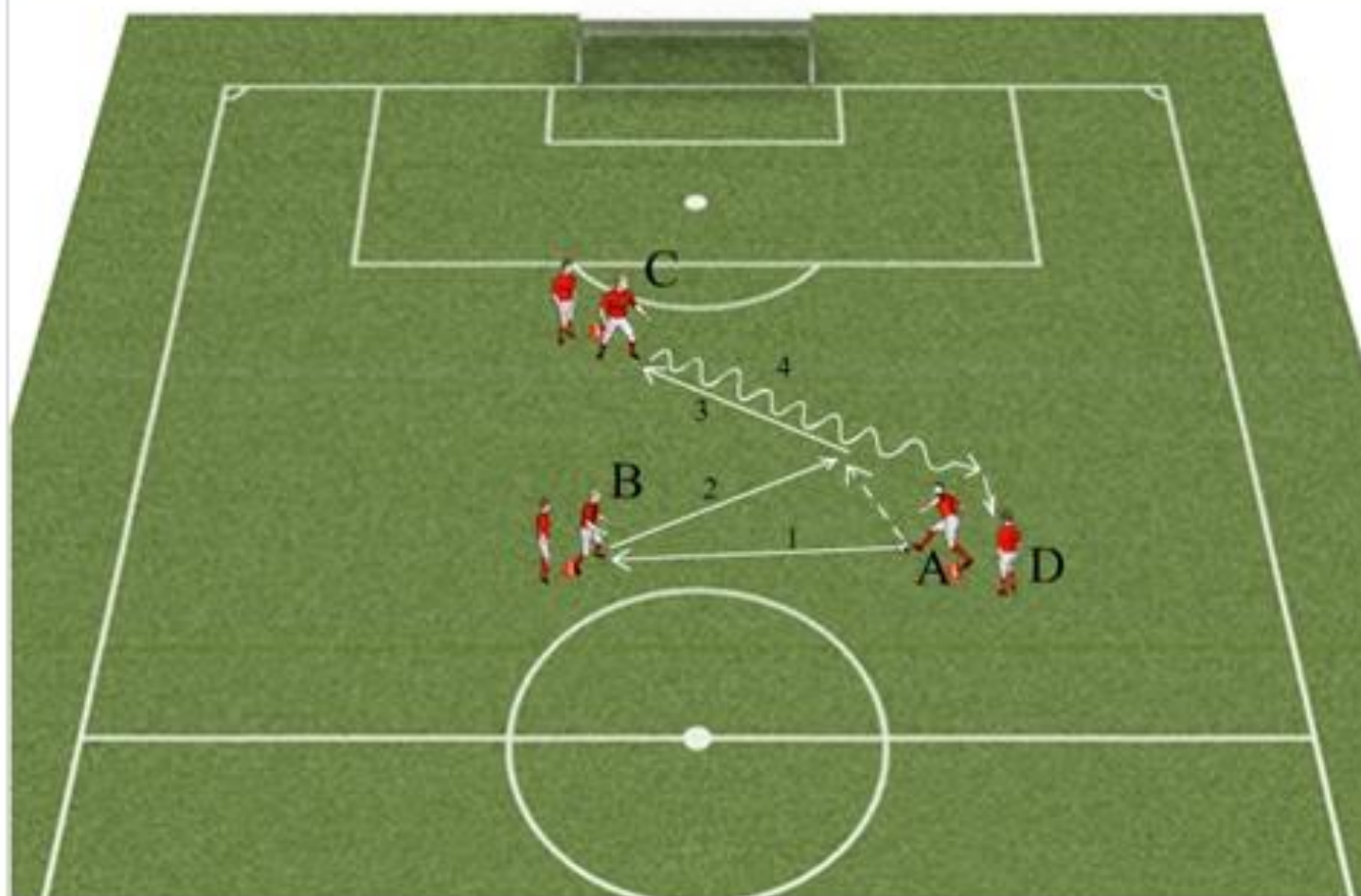
Övningen är med i följande serier och korgar

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



Bil:2

fotbollsövningsbanken

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

Passning

Syfte

Direktpass och driva boll.

Organisation

4-6 spelare.
Avstånd efter färdighet.

Anvisningar

A passar B, som försöker direktpassa tillbaka till A.
A passar C, som tar emot bollen, driver den och passar D och så vidare.
A till B, B till C och C till D.

Instruktionspunkter

- Direktpass.
- Mottagning.
- Driva bollen.

[LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN](#)

[Ladda ner bilden i nytt fönster](#)

Antal deltagare

- Minsta antal: 4
- Max antal: 6

Kategori tillhörighet

- 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