



Barn 7-10 år

Tränings pass 4: Mottagning

- 1: **Upprop:** närvaro registrering, berätta om dagen träning 10 min
- 2: **Uppvärmning:** Parvis följa John med boll 10 min
- 3: **Lek:** Evighets stafetten (Bilaga 1) 10 min
- 4: **Regler:** Frispark (Se nedan) 5 min
- 5: **Övning:** Passning - Mottagning (Bilaga 2) 10 min
- 6: **Spel:** Spelträning med avspark, inkast, hörna, frispark (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

Frispark

En **frispark** tilldöms motståndarlaget då en spelare gjort sig skyldig till ett regelbrott som skall bestraffas. Frisparkar delas upp i två varianter. *Direkt frispark* och *indirekt frispark*. En direkt frispark får slås direkt i mål medan en indirekt dito måste vidröra någon spelare utöver skytten innan den slås i mål. Skytten får inte i någotdera fallen vidröra bollen en andra gång innan den vidrörts av en annan spelare. Om en indirekt frispark slås direkt i mål döms inspark till det försvarande laget.

Vid en frispark skall bollen ligga still. Samtliga spelare i det försvarande laget skall befinna sig minst 5m från bollen då den slås.

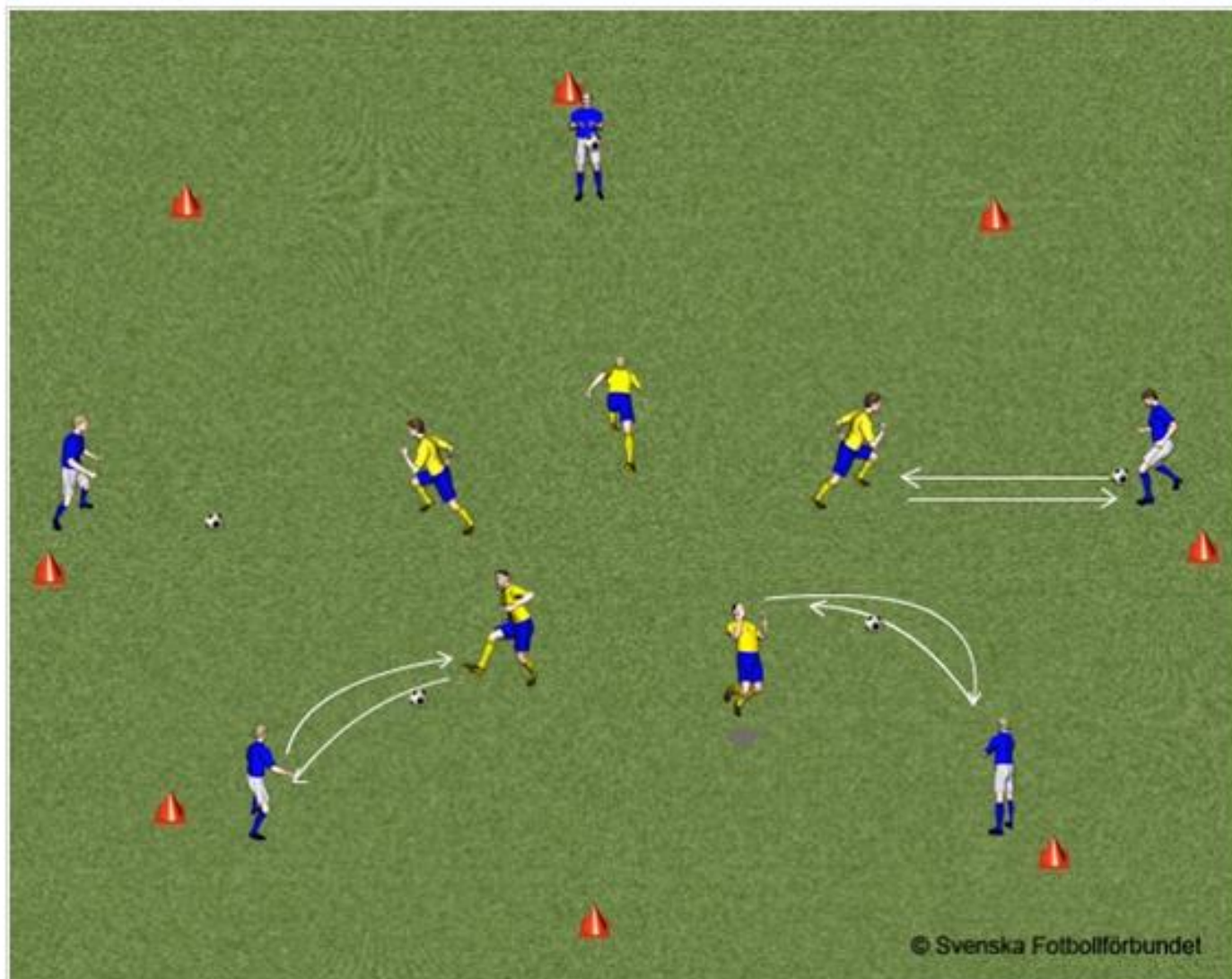


Bil:1

Evighets stafetten

- Placera ut 4 st koner i en kvadrat om ca 15 X 15 m
- Dela upp gruppen i 2 lag, och placera ut lagen mellan konerna mitt emot varandra
- En deltagare i varje lag ska springa runt alla fyra koner, där skickar han iväg nästa person i laget
- Det lag som först kommer ikapp det andra laget har vunnit.

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