



Tränings pass 5: Skott

- 1: **Upprop:** närvaro registrering, berätta om dagens träning 10 min
- 2: **Uppvärmning:** Driva boll parvis 5 min
- 3: **Lek:** Träffboll (Bilaga 1) 10 min
- 4: **Regler:** Straff (Se nedan) 5 min
- 5: **Övning:** Skott träning (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 par	16	10	4		

Antal tränare: 2

Antal hjälptränare: 2

Straffspark

En **straffspark** utdöms till motståndarlaget då en spelare i sitt eget straffområde begått ett regelbrott som utanför straffområdet skulle ha renderat en direkt frispark till motståndarlaget. En spelare utses till straffläggare som ostört får placera bollen på fotbollsplanens straffpunkt 9 meter från mållinjen och med bara målvakten mellan sig och målet får chansen att göra mål.

Samtliga spelare ska vara 3 meter bakom straffläggaren. Vid ev. målvaktsretur får **alla** spelare ingripa. Vid ev. stolpe eller ribba retur får **EJ** straffläggaren röra bollen. Eftersom straffläggaren inte får spela bollen till sig själv är det inte tillåtet för denne att göra mål om inte bollen träffat en annan spelare först



Bil:1

fotbollsövningsbanken

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

© Svenska Fotbollförbundet

Träffboll

Alla spelare har var sin boll som de driver runt inom ett begränsat område samtidigt som de räknar hur många gånger de kan träffa kompisarnas bollar.

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

Kategoritillhörighet

- Anfallsspel
- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

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



Bil:2

fotbollsövningsbanken

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

Skott

Vad

Att skjuts.

Värför

För att snabbt utnyttja och avsluta en målchans.

Hur

Visa – Förklara – Visa igen och Öva.

Instruktion i passning – grund och skott grund.

Praktisera

Organisation: Hela laget och 2 målvakter.

Avstånd mellan målen ca 20 meter.

Anvisningar: A passar mötande B, som försöker direktpassa tillbaka till framspringande A som skjuter.

A och B byter plats.

Nästa pass från C till D o s v.

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

Kategoritillhörighet

Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

7-9 år (Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar



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