



Barn 7-10 år

Tränings pass 6: Mottagning

- | | |
|---|--------|
| 1: Upprop: närvaro registrering, berätta om dagens träning | 10 min |
| 2: Uppvärmning: Driva boll parvis | 5 min |
| 3: Övning 1: Mottagning (Bilaga1) | 10 min |
| 4: Övning 2: Skott träning (Bilaga 2) | 10 min |
| 5: Spel: Spelträning med avspark, inkast, hörna, frispark (Bilaga 3) | 20 min |
| 6: 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



Bil:1

Dela truppen parvis med en boll per par. Låt spelarna i paret stå mitt emot varandra på ca 5 m avstånd. Spelare A kastar bollen till spelare B som ska göra en nedtagning, kontrollera bollen och sen passa tillbaka till A. Kör 5 min sedan byt roller.



Bil:2

fotbollsövningsbanken

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

Skott

Vad
Att skjuta.

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

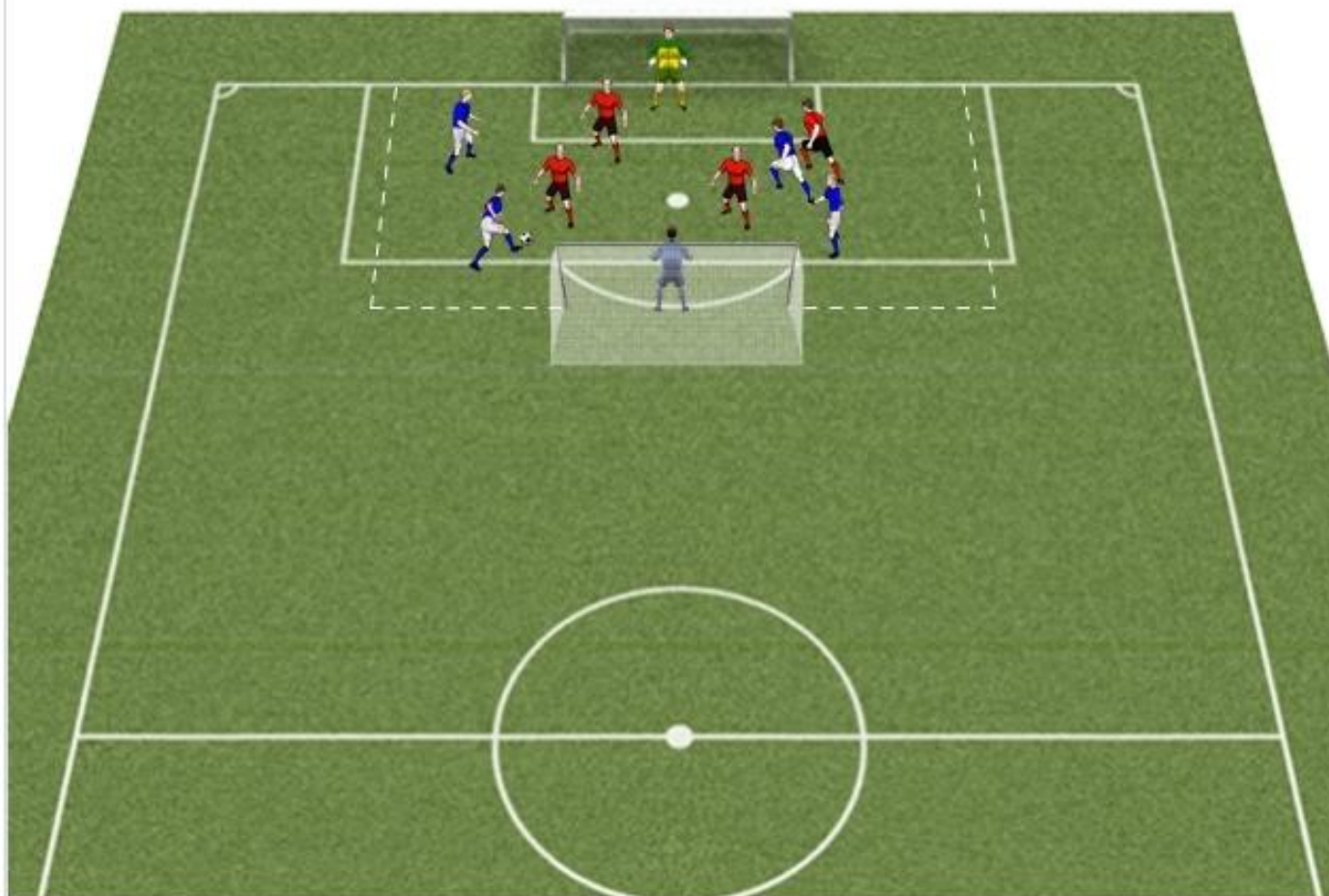


Bil:3

fotbollsövningsbanken

[Hem](#) [Ändra 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