



# KNATTE-TRÄNING U5

*6 Övningar á 8-10 min*

Inför varje pass skall de inledande stationerna vara förbereda med koner och bollar utplacerade. Varje träningstillfälle börjar med en samling i ring, där vi som Tränare ställer lite frågor om hur veckan har varit; längtat efter fotboll?, något som inte var bra från förra passet? och om de sett någon fotboll på TV? etc. Knattarna delas sedan in i grupper á cirka 6-8 Spelare. En Tränare blir ansvarig för varje station, där knatte-grupperna sedan ambulerar mellan de olika Tränarna och dess tilldelade stationer. Övning 1-3 passar bra som inledande "vän med bollen"-övningar och övning 4-6 passar bra som avslutande. Varje pass avslutas med en samling i ring där vi gemensamt på ett látttsamt sätt, utvärderar bra och dåligt från dagens pass. Vi utlyser sedan frågor till föräldrar om de har några undringar kring verksamheten. Utlys intressenter som Tränare eller lagledare- Rekommendation eller minimum: 2 Tränare/ 12-14 Spelare, 3 Tränare/15-18 Spelare, 4 Tränare/ 19-24 Spelare etc.



Martin Hennil

2016-04-22

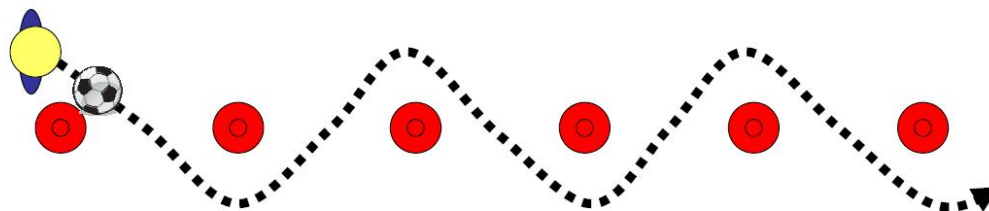
Höors  
IS

# KNATTE-TRÄNING U5

6 Övningar á 8-10 min

## Övning 1.

Övning: Driva bollen i en slombana



Kommentar: Träna insida/utsida och/eller höger/vänster fot.



## Övning 2.

Övning: Driva bollen i en fyrkant

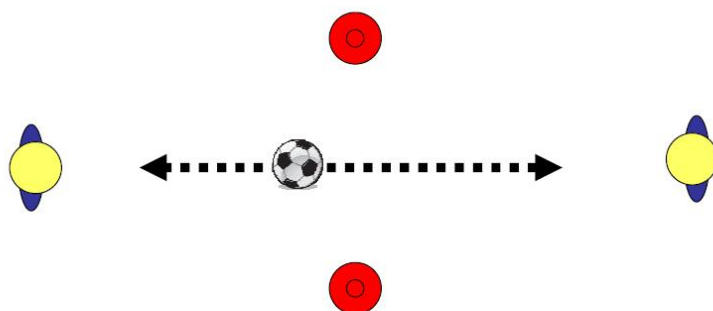


Kommentar: Driv bollen framåt eller bakåt. Använd insida, utsida av foten och höger, vänster fot.



### Övning 3.

Övning: Passa genom mål

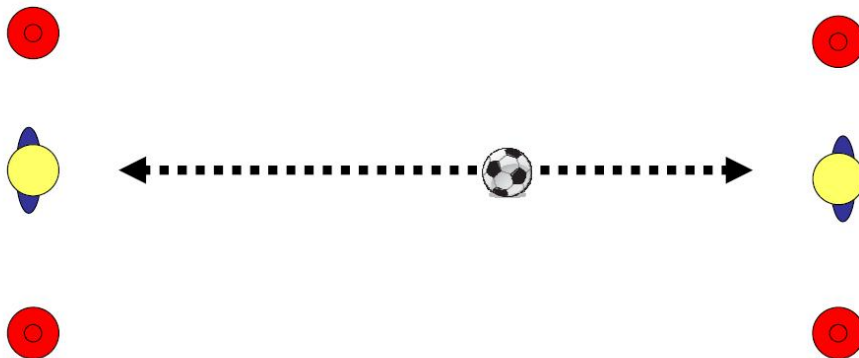


Kommentar: Ta emot och passa eller passa direkt. Man kan tävla genom att räkna antal pass på tid.



## Övning 4.

Övning: Skott på mål

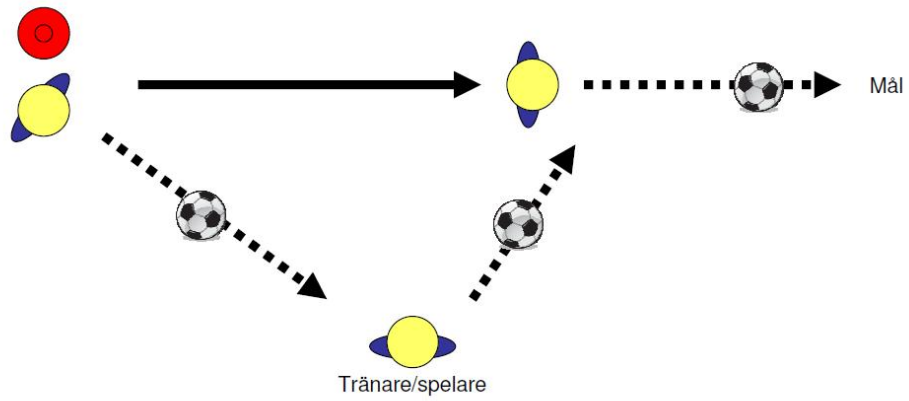


Kommentar: Spelarna skall göra mål på varann. Anpassa avstånd och mål efter barnens skjutförmåga.



## Övning 5.

Övning: Pass med skott

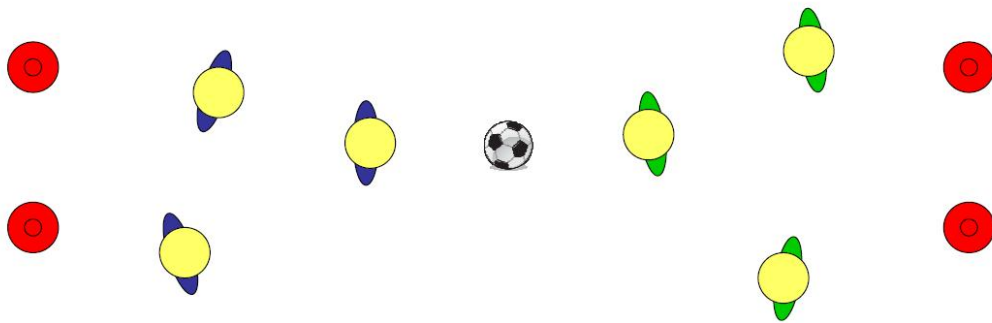


Kommentar:



## Övning 6.

Övning: Spelträning

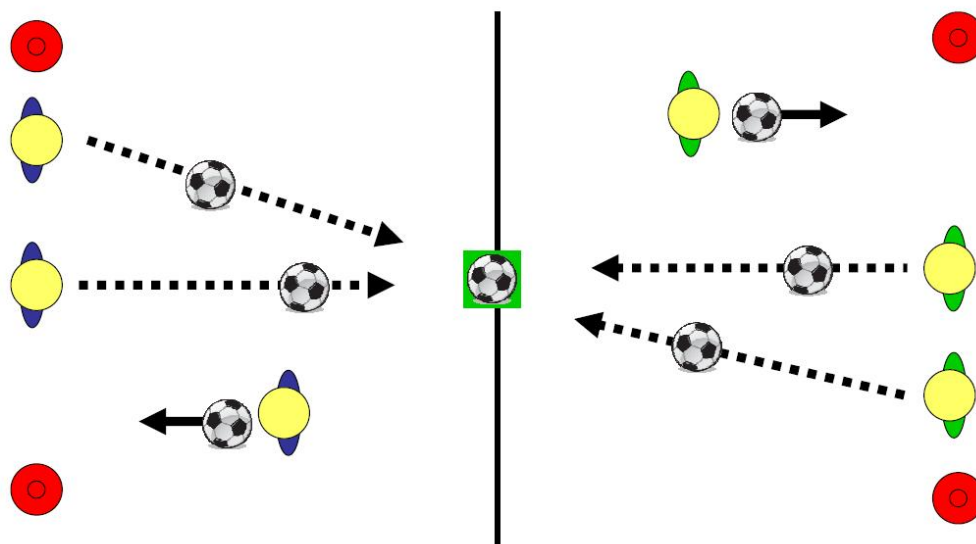


Kommentar: Tre mot tre eller max fyra mot fyra så att alla blir delaktiga i spelet.




## Reserv-övning 1.

Övning: Prickboll



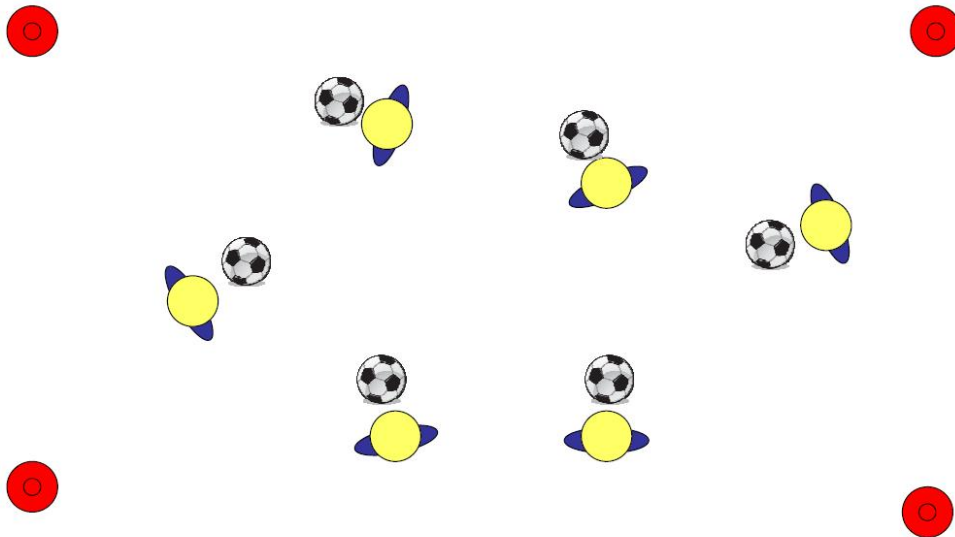
Kommentar: Varje spelare har en boll. Alla försöker träffa en viss bestämd boll i avvikande färg i mitten så att den rullar över det andra lagets linje. Man får hämta bollar inom sitt eget område men bara skjuta bakom egen linje. Poäng när bollen rullar över det andra lagets linje. Efter poäng börjar man om från mitten.

 Kona  
  Fotboll  
  Bollriktning  
  Löpriktning  
  Spelare



## Reserv-övning 2.

Övning: Täcka bollen



Kommentar: Spelarna driver bollen inom ett begränsat område. Det gäller att täcka sin egen boll och sparka ut kamraternas boll utanför området. Blir ens boll utsparkad hämtar man den och hoppar in igen.

