SOMMARLOVSFOTBOLL 2025

Läs igenom instruktionerna till övningarna så noggrant som möjligt.
Ta hjälp av varandra innan om det är något ni inte förstår med övningarna.

När det gäller storlek och avstånd så får man testa och ev anpassa efter ålder.
Försök få igång övningarna snabbt och kör ett tag innan instruktionerna kommer.
En instruktion åt gången.

Engagera er, beröm mycket, uppmuntra alla till att våga göra mycket med bollen.
Se till att det blir fart och glädje under träningspassen.
Uppmuntra att testa det vi tränat på från förmiddagen, under eftermiddagens spel.

Vändningar

Cruyff-finten: Finta skott, dra bollen med insidan av foten bakom stödjebenet.
U-turn: Finta pass/skott, sätt sulan på bollen och vänd tillbaka där du kom ifrån.
När du vänder har du bollen framför dig.
Step-on: Du sätter sulan på bollen och klackar den i samma riktning som du kom ifrån.

Koordination/teknik

Toe-taps: Du har bollen mellan fötterna, lyfter på knäna och touchar bollen lätt med insidan av foten och samtidigt förflyttar dig framåt och sen tillbaka.
Pull-push: Med höger fot drar du bollen mot dig med sulan och för fram den med vristen/tårna, sedan samma med vänster. Kan också göras med både insida och utsida. Börja stillastående och efterhand flytta dig framåt och sen tillbaka.

Finter framåt

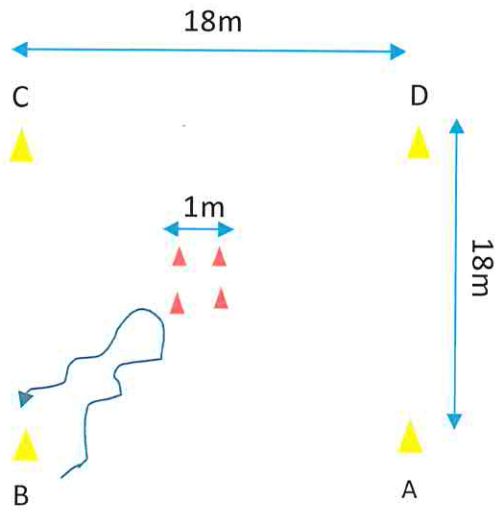
Överstegsfint: Driv bollen framåt med höger fot, låtsas att ta med bollen med höger utsida, stega över bollen och ta med bollen med vänster utsida istället. Ha alltid bollen nära fötterna. Träna översteg med både höger och vänster fot.
Dubbel överstegsfint: Som ovan, fast både höger och vänster innan man driver förbi.

Skottfint: Driv bollen framåt med höger fot, finta skott och ta med bollen med höger utsida.
Träna med både höger och vänster fot.

Sulfint: Driv bollen framåt med höger fot, vrid upp kroppen och finta en passning med höger fot men dra bollen med höger sula över till vänster fot. Träna både höger och vänster fot.

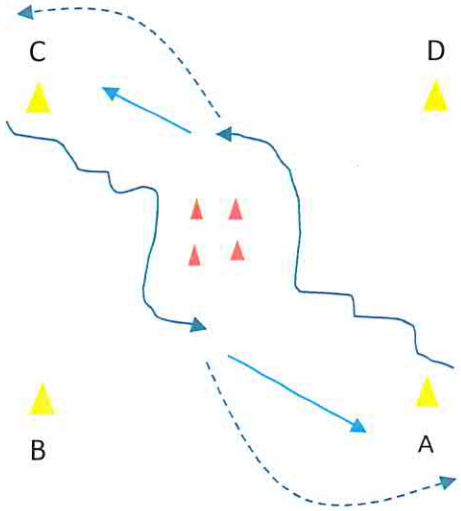
Dag 1 Pass 1
25 min.

Uppvärmning 25 min.
20 spelare
5 spelare med vars en boll vid varje gul kon

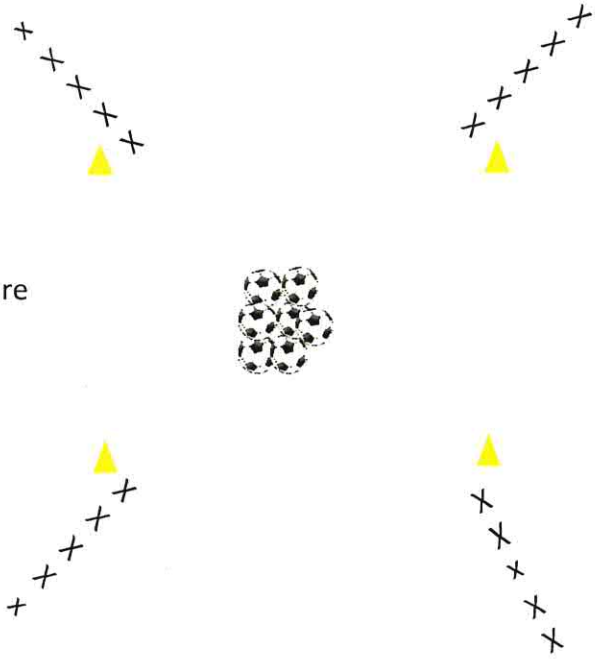


Starta vid gul kon och jobba tillbaka till samma kon.

1. Börja med att driva bollen långsamt med full kontroll, från gul upp till röd och tillbaka till gul kon.
2. Kör toe-taps till röd, driv långsamt tillbaka.
3. Kör Pull-Push till röd, driv långsamt tillbaka.
4. Driv upp till röd kon, vänd med U-turn.
5. Driv upp till röd kon, vänd med Cruyff-fint
6. Andra varianter/finter.



Jobba diagonalt.
(Bara spelarna som står först vid de fyra gula konorna har boll)
-Kon A och Kon C startar samtidigt med vars en boll.
-Driv in mot röd kon, ca 1,5 meter innan kon gör översteg vänster och gå till höger, passa till spelaren som väntar på sin tur vid kon C.
-Byt efter ett tag, översteg höger och gå till vänster.
Så fort A och C passerat startar B och D
Kör även dubbel översteg.



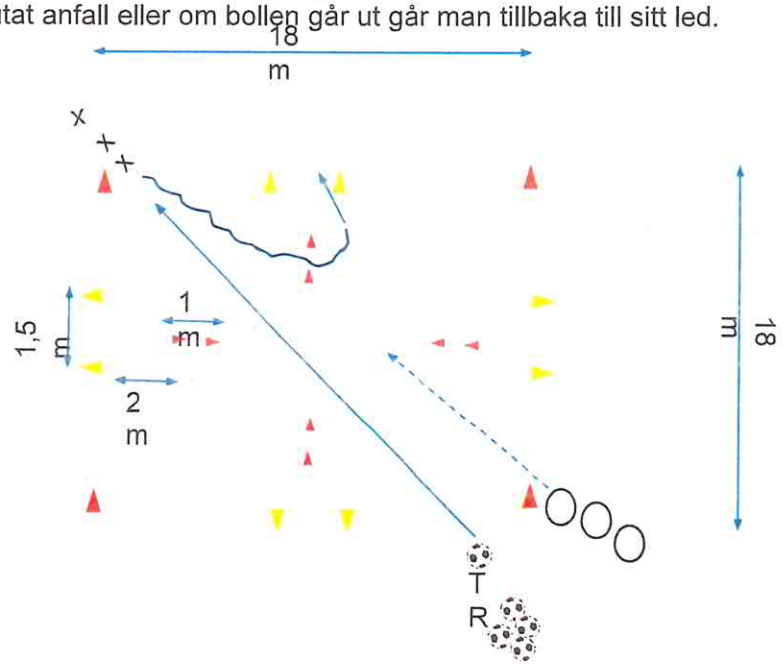
Tävling
20 spelare
5 spelare vid varje gul kon
-De fyra första springer in och tar en boll (med fötterna) och placerar den FRAMFÖR sin egen kon.
-När bollen ligger stilla framför egen kon springer nästa spelare in och hämtar en boll.
-När bollarna är slut i mitten tar man av varandra.
-Om det tar för lång tid, lägg in en boll till i mitten.
-Först till fyra bollar vid sin kon vinner.

Stegring: När man driver bollen, gör t.ex. en översteg.

Dag 1
Övning 2a 1v1 med 4 mål
Totalt 30 min
1v1 (delad grupp). 15 min x 2. 4x3 min = Försvara/anfalla 2 rundor vars.

Den andra 1v1 finns nedan.

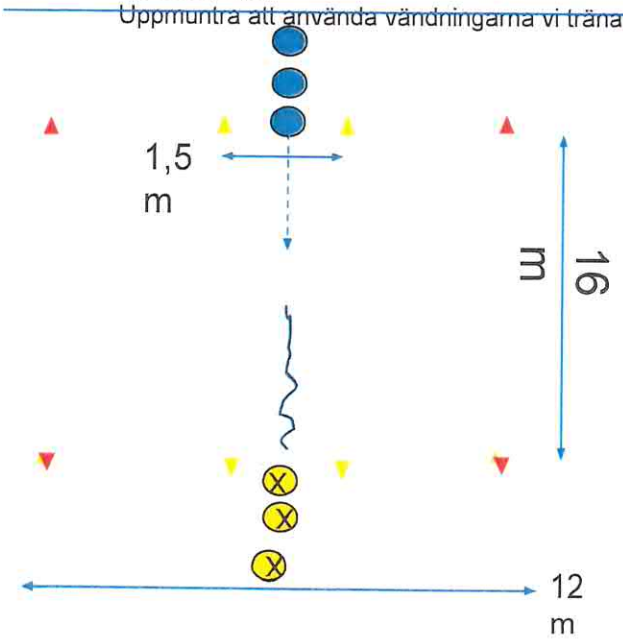
1. Tränaren startar genom att passa in en boll.
2. Ställ upp spelarna enligt nedan.
3. Försvararen rusar in.
4. Anfallaren försöker få kontroll och snabbt agera.
5. För att göra mål måste man driva bollen mellan konerna framför målet som man tänker göra mål i.
6. Om försvararen bryter försöker den göra mål.
7. Efter avslutat anfall eller om bollen går ut går man tillbaka till sitt led.



2b

När anfallaren närmar sig konerna vid ett mål, försök få försvararen att komma in mellan målet och konerna istället för att ta bollen. Detta tvingar anfallaren att ställa om i tanken och försvararen hindrar ett enkelt mål.

Uppmuntra att använda vändningarna vi tränade på under uppvärmningen, Cruyff, U-turn,



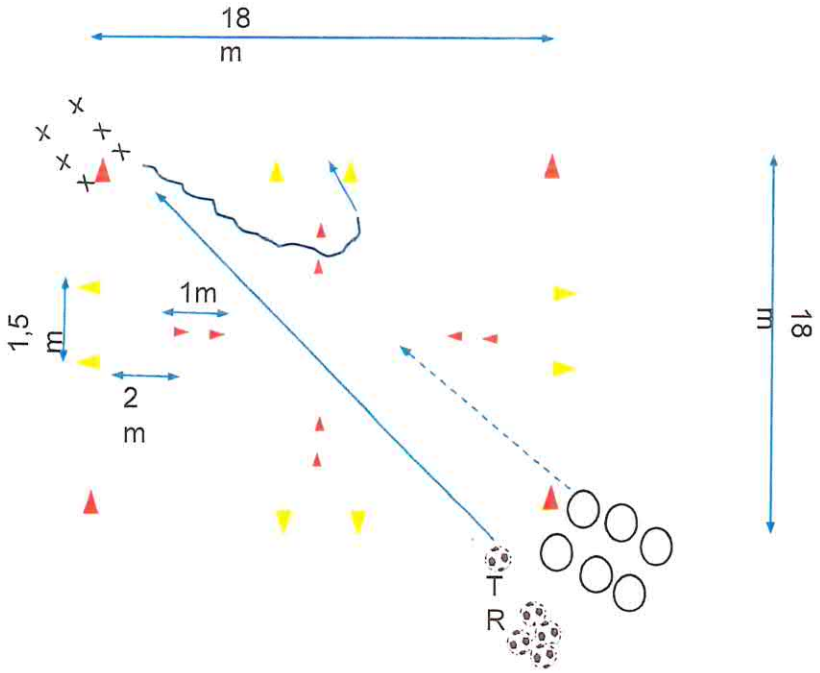
4x3min.

1. Anfallaren startar med boll på tränarens signal.
2. Jobba med att få anfallaren att använda t.ex. översteg.
3. Bryt och byt par om bollförande spelare vänder tillbaka och står och skyddar bollen.
4. Om försvararen vinner bollen fortsätter spelet.
5. Bryt när ni känner att det tar för lång tid.
6. Efter avslutat anfall går man tillbaka till sitt led.

Om rundorna tar för lång tid kan man ändra målet till att passera motståndarnas "mållinje" med kontroll. Tänk då på att det finns yta bakom för dem att löpa in i.

Dag 1
Övning 3 – 2v2 med 4 mål
Totalt 20 min

1. Ställ upp spelarna enligt nedan.
2. Tränaren startar genom att passa in en boll.
3. Försvararen rusar in.
4. Anfallaren försöker få kontroll och snabbt agera.
5. För att göra mål måste man driva bollen mellan konerna framför målet som man tänker göra mål i. man kan också passa bollen mellan konerna till sin medspelare.
6. Om försvararen bryter försöker den göra mål.
7. Efter avslutat anfall eller om bollen går ut går man tillbaka till sitt led.

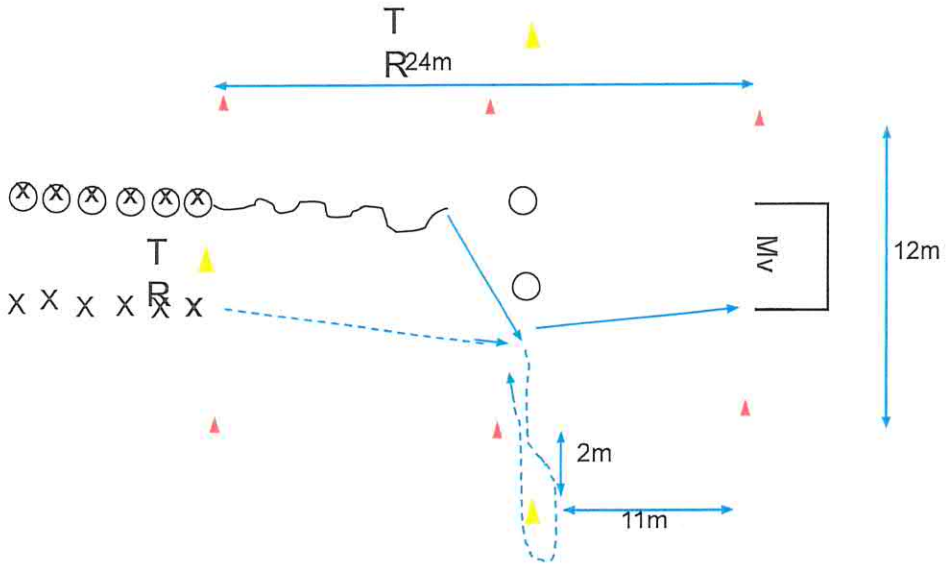


När anfallaren närmar sig konerna vid ett mål, försök få försvararen att komma in mellan målet och konerna istället för att ta bollen. Detta tvingar anfallaren att ställa om i tanken och försvararen hindrar ett enkelt mål.

Uppmuntra att använda vändningarna vi tränade på under uppvärmningen, Cruyff, U-turn,

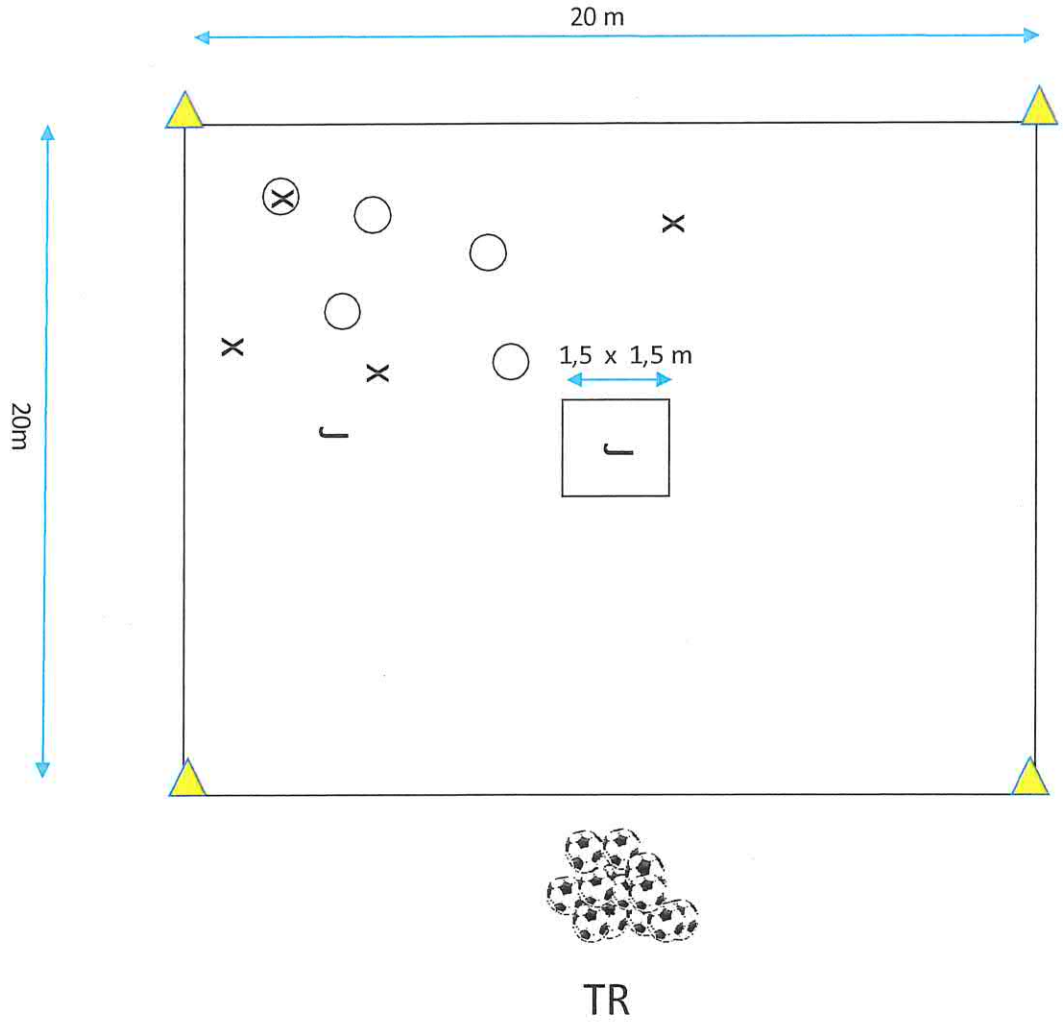
Dag 1
Övning 4
Fast break attack (mot ett mål)
Total tid 30 min (tid för introduktion)

1. Ställ upp spelarna enligt nedan.
2. Första gången 2v2.
3. De anfallande spelarna ska försöka ta sig förbi och göra mål.
4. Den av de anfallande spelarna som är sist på bollen ska ut och runda närmsta gula kon på långsidan. Detta oavsett utdelning i anfallet. Därefter hjälper den till att försvara.
5. Så fort föregående anfall är slut startar nästa. Förhoppningen är att nyttja det 2v1-läget som uppstår när en av de som blir försvarare är ute och rundar.
6. Bryter det försvarande laget boll spelar dem upp bollen till det par som står näst på tur. Då kör de igång direkt med den bollen.
7. Om målvakten räddar och har kontroll på boll är rundan slut.
8. Den sista av de som anföll som tappade bollen springer då ut och rundar kon.



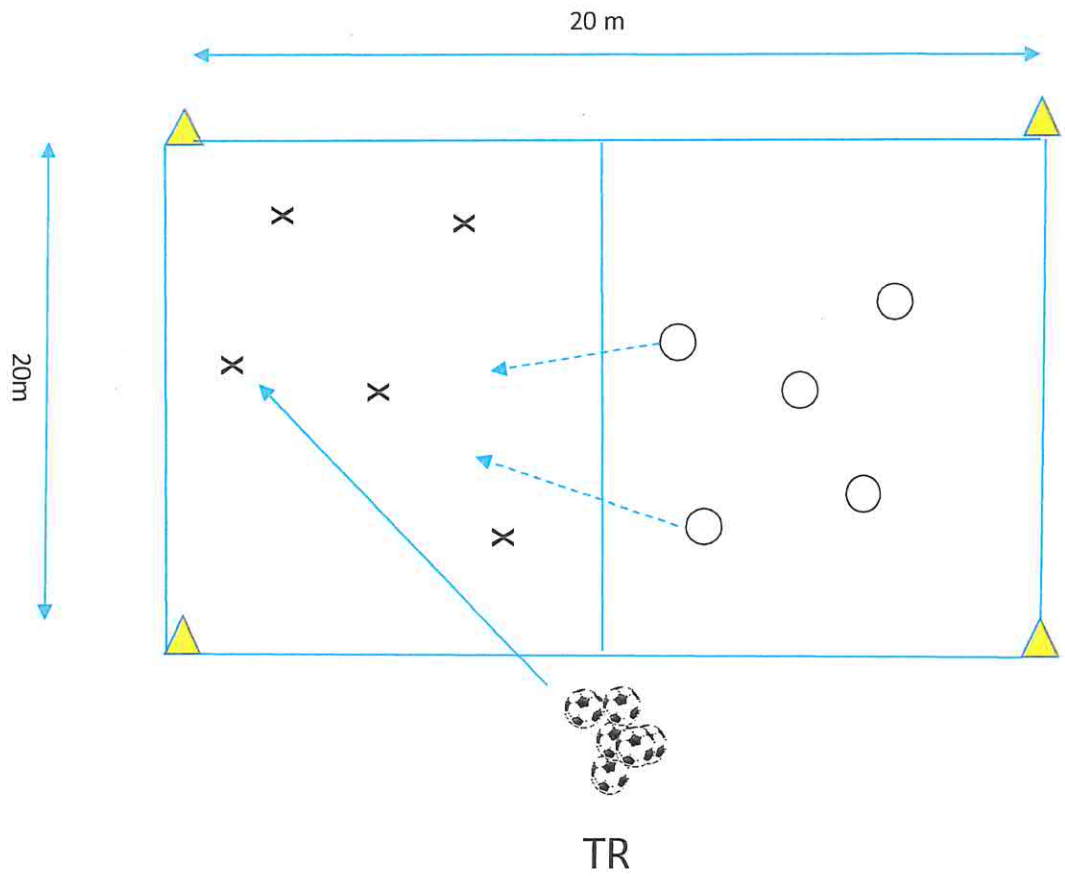
Passningsspel
Dag 2, Pass1
25 min. 3 x 7 min.

1. Spel 4v4 + 2 jokrar
2. 7-10 år, en av jokrarna fast inne i den lilla kvadraten. 11 och uppåt ingen fast spelare i lilla kvadraten, valfri spelare i bollförande lag.
3. Hittar man in med passning till spelare i lilla kvadraten och man lyckas passa vidare till medspelare så får man poäng.
4. Alltid fritt spel
5. Uppmuntra till kreativa lösningar.
6. *Även om temat är passningsspel är dribblingar en ingrediens eller ett sätt att lösa en situation.*



Passningsspel (Holländsk kvadrat)
Dag 2, Pass 2
25 minuter 3 x 7 min.

1. 5v2
2. Tränaren slår in bollar
3. Anfallande lag håller bollen inom laget, 10 passningar = poäng.
4. När försvarande lag får tag i bollen försöker man få över bollen till sina medspelare.
5. Stegring: Efter 10 pass får motståndarna ta in en försvarare till.
6. Anfallande lag får byta kvadrat om man kan/vill (efter tio passningar är det färre försvarare där)
7. Stegring: Tvinga fram positionsbyte eller platsbyte efter varje passning.
8. *Även om temat är passningsspel är dribblingar en ingrediens eller ett sätt att lösa en situation.*

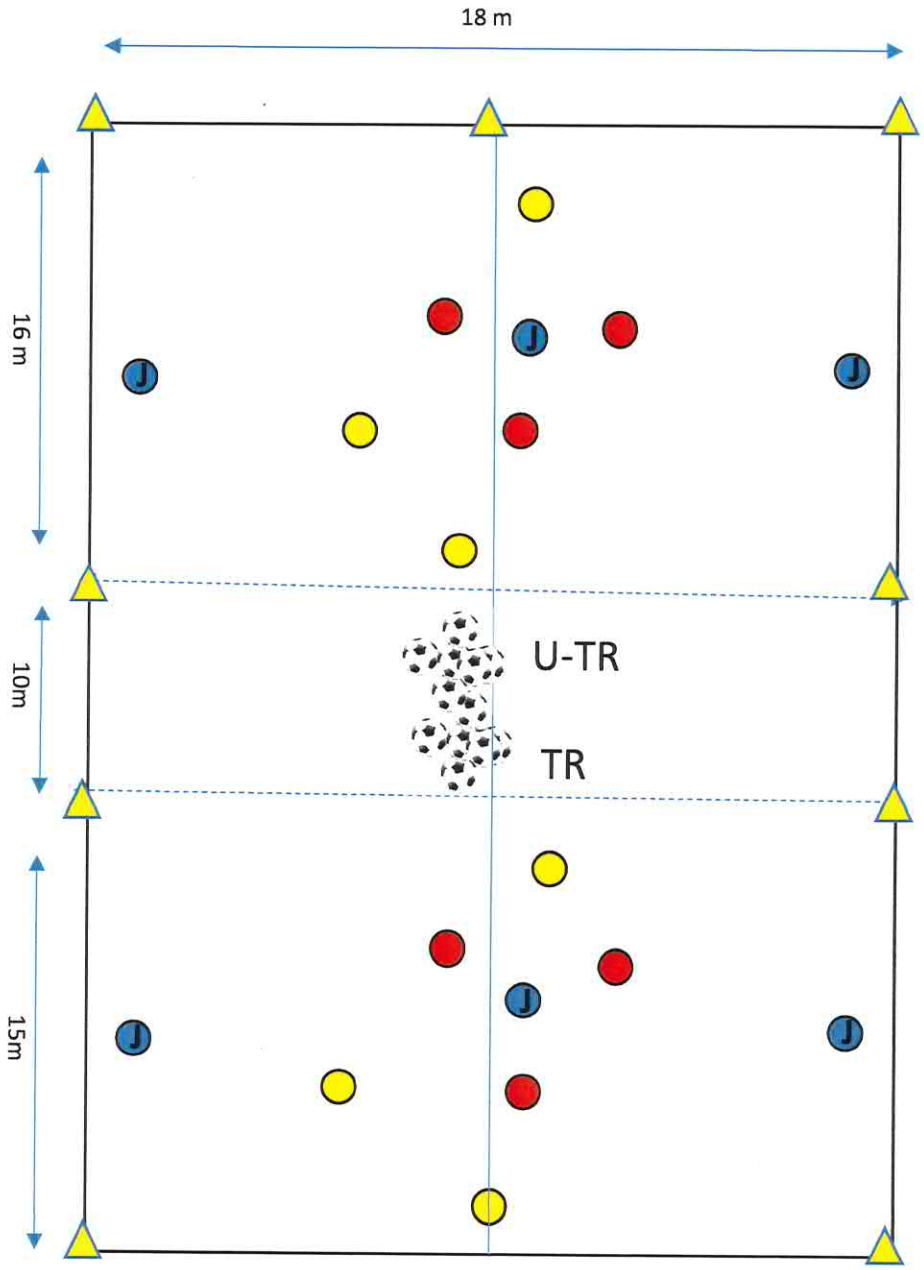


Pass 3

Guardiola

20 min. 4 x 4 min

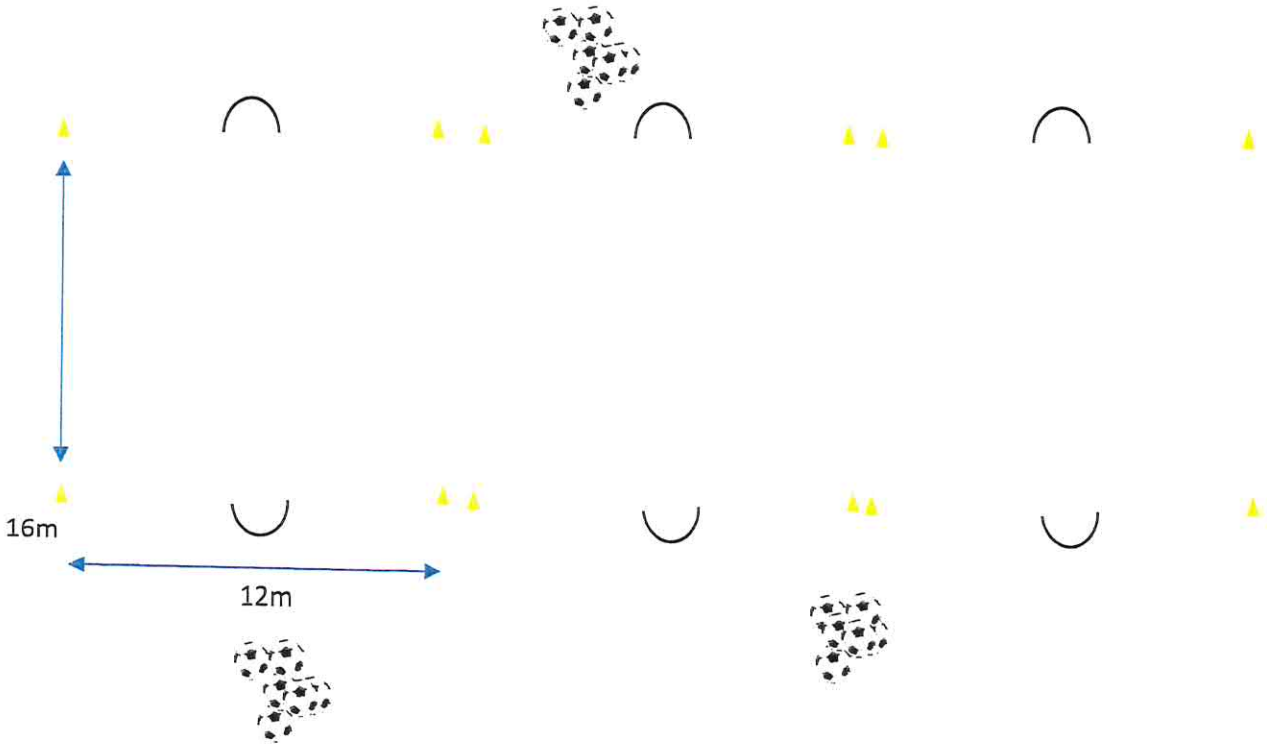
18 spelare
9 spelare per plan. Huvudtränaren rör sig mellan (håller koll på båda).
3v3 + 3 jokrar.
Jokrar på kortsidor och centralt.
Fritt spel, jokrar är med laget som har boll.
Försök få spelarna att positionera sig som på bilden.
Fria tillslag.
Laget som vinner bollen kommer snabbt ut i lämpliga positioner.
Laget som tappar bollen kommer snabbt in för att vinna tillbaka.



Dag 3 Sommarfotboll pass 2

Spel 3v3, 8x3 min, Vinnarna flyttar ett steg mot Champions league.

1. Fritt spel.
2. Uppmuntra att testa finter och att våga hitta konstruktiva lösningar.

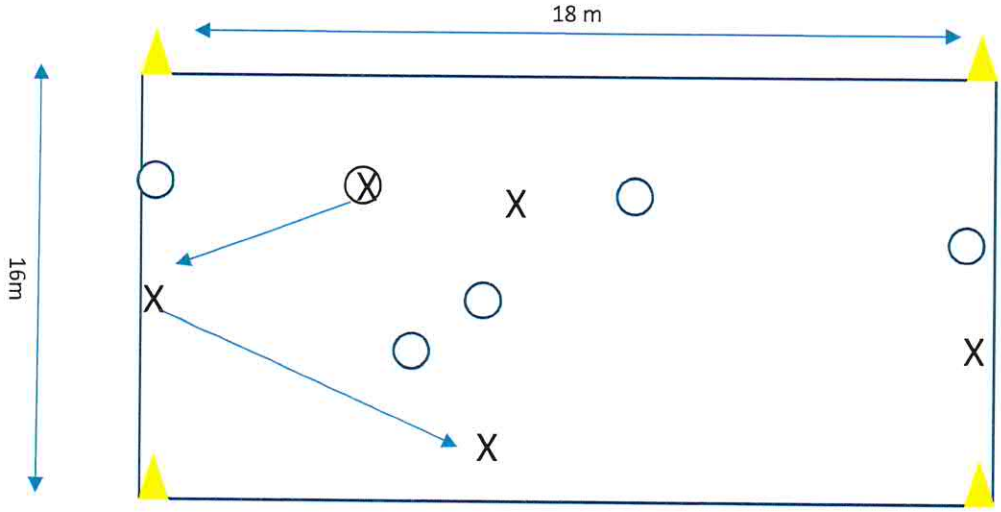


Pass 4aeb

Vägg till vägg 5v5 (TVÅ PLANER)
5 x 4 minuter

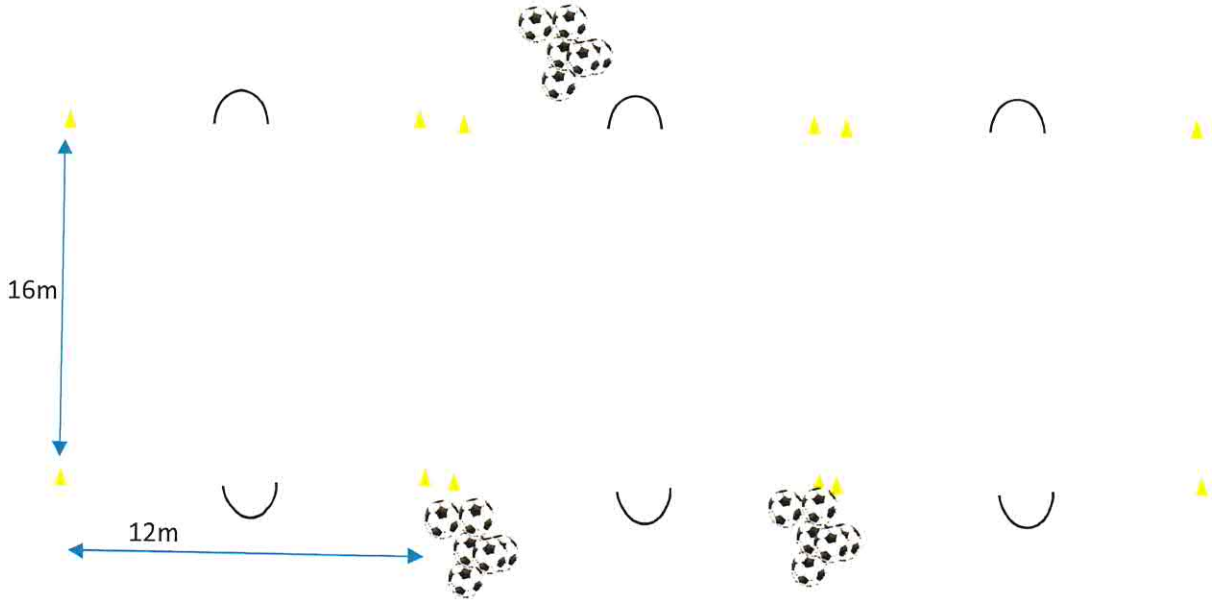
Spelet går ut på att ta sig från den ena väggen till den andra utan att motståndarna nuddar bollen.
1 poäng när man tar sig från vägg till vägg.
När en spelare passar sin vägg byter han plats med väggen.
Stegring: (gäller inte yngre, 7-10 år) Väggen har bara ett tillslag när han får pass inifrån planen.

- Motståndarväggen får inte bryta passning.
- Väggarna får och bör röra sig längs hela kortsidan.
- Fritt antal tillslag.
- Vid ojämnt antal, ha en joker som är med laget som har boll.



Spel 3v3, , Vinnarna flyttar ett steg mot Champions league.

1. Fritt spel.
2. Uppmuntra att testa finter och att våga hitta konstruktiva lösningar.



Övning 1 - Teknikcirkeln
Total tid 25 min

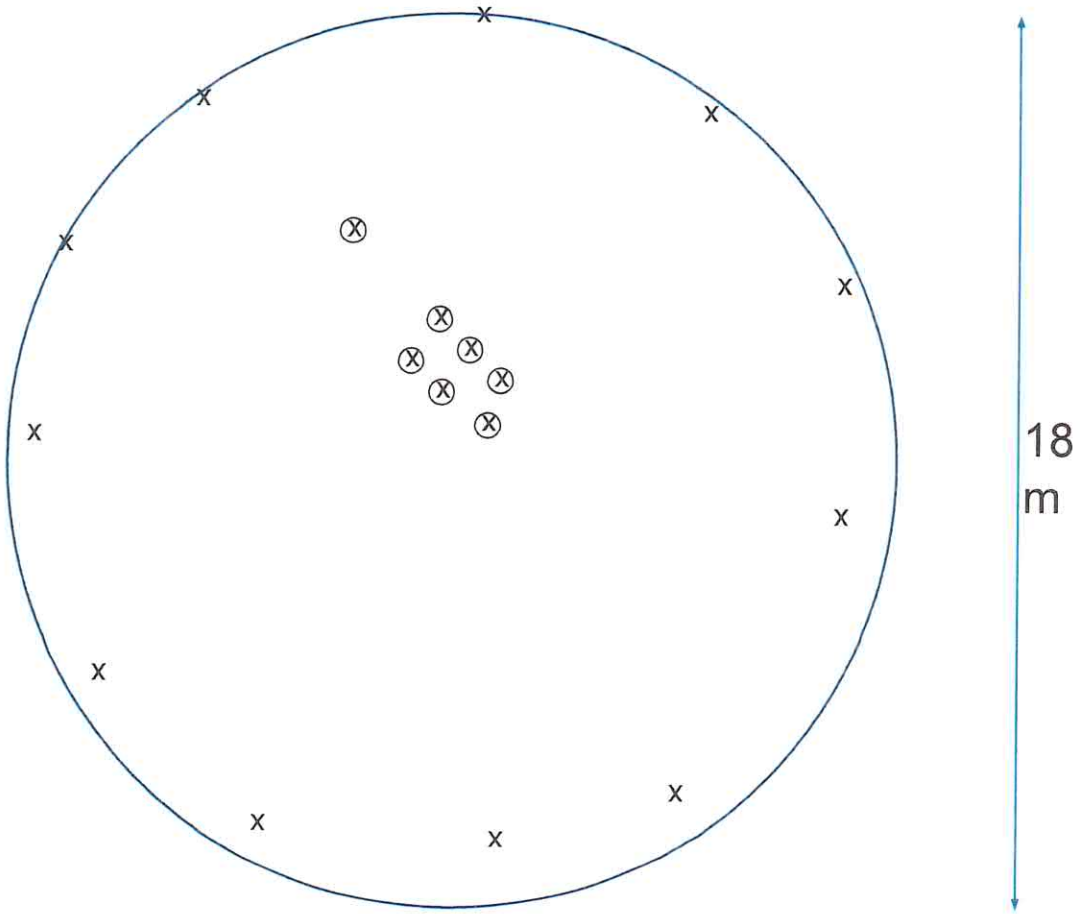
Använd cirkeln till att låta spelarna med vars en boll driva runt i ytan ett par minuter. Uppmuntra dem till att göra vändningar och finter som vi tränat på.

11 spelare bildar en cirkel
7 spelare står inne i cirkeln med vars en boll

Spelarna i mitten gör efter tränarens önskemål alternativt valfritt olika finter/vändningar innan man byter boll med kompisen ute i cirkeln. Exempel på finter: spelaren i mitten måste göra dubbel översteg, Cruyff, U-turn, Step-over/översteg.

Bollbyte/platsbyte sker genom:

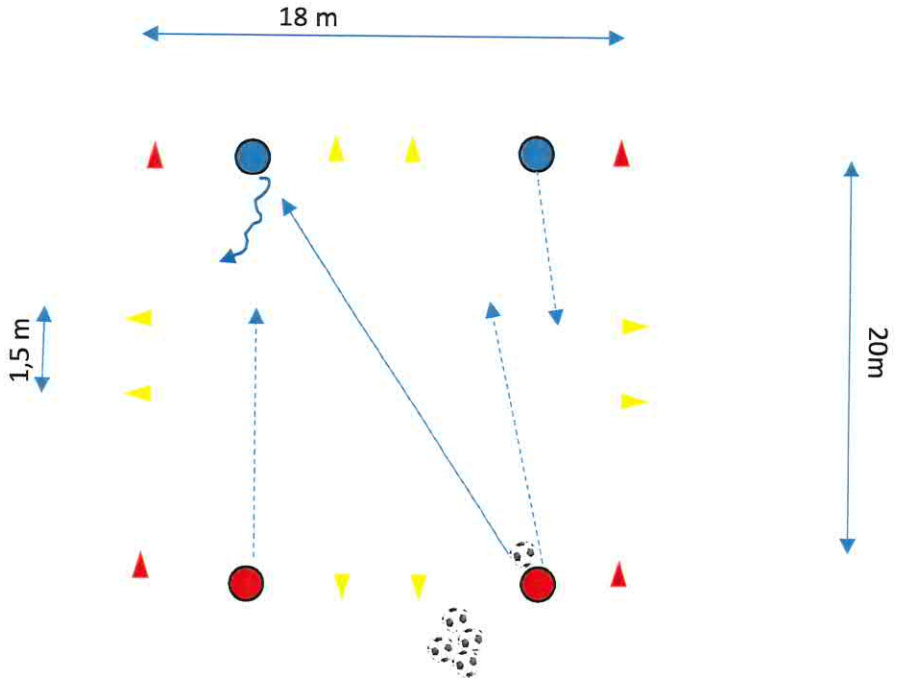
- Spelaren inne i cirkeln = A passar till spelaren ute i cirkeln = B.
  B tar med sig bollen och driver in i cirkeln.
- Spelaren inne i cirkeln = A passar till spelaren ute i cirkeln = B.
  B passar tillbaka och följer efter sin passning och spelare A passar bakom stödjebenet.
- A passar B, som passar tillbaka och följer sin passning. A gör en vändning, t.ex. Xavi och klackar sen till B.
- Hitta på egna varianter på bollbytet efter nivå på gruppen.



10 min.
Uppvärmning: Vars en boll. driv runt och jobba med Cruyff, U-turn, pull-push behind. Allmän bollkontroll

30 min min
2v2 ,Ca 4 x 5 min.

1. Ställ upp spelarna enligt nedan.
2. Försvarande lag (röda) startar spelet med passning. Eventuellt kan tränaren starta om det inte funkar.
3. Försvararna rusar in.
4. Anfallarna försöker få kontroll och göra mål på något av de tre målen.
5. Målet som man startar vid är målet man själv inte gör mål i.
6. Om försvararna bryter försöker dem göra mål.
7. Efter avslutat anfall eller om bollen går ut går man tillbaka till sitt led. 2x5 min. träning, 2x5 min. tävling.

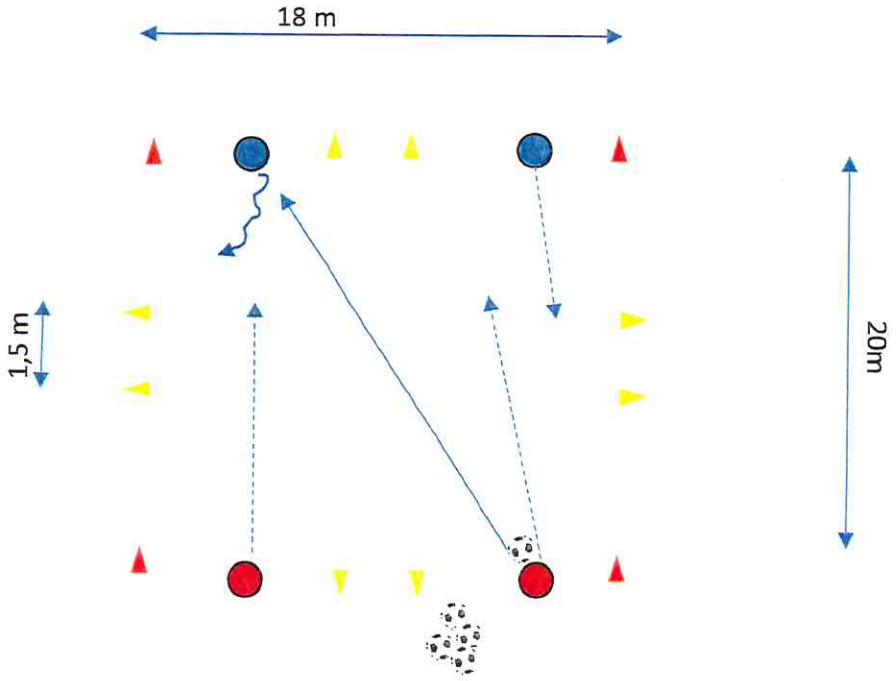


Uppmuntra att använda vändningarna vi tränade på under uppvärmningen, Cruyff, U-turn,

10 min.
Uppvärmning: Vars en boll. driv runt och jobba med Cruyff, U-turn, pull-push behind. Allmän bollkontroll

30 min min
2v2 ,Ca 4 x 5 min.

1. Ställ upp spelarna enligt nedan.
2. Försvarande lag (röda) startar spelet med passning. Eventuellt kan tränaren starta om det inte funkar.
3. Försvararna rusar in.
4. Anfallarna försöker få kontroll och göra mål på något av de tre målen.
5. Målet som man startar vid är målet man själv inte gör mål i.
6. Om försvararna bryter försöker dem göra mål.
7. Efter avslutat anfall eller om bollen går ut går man tillbaka till sitt led. 2x5 min. träning, 2x5 min. tävling.



Uppmuntra att använda vändningarna vi tränade på under uppvärmningen, Cruyff, U-turn,