**Träningspass och Övningar  
Övningsbank 5 mot 5   
7-9år**

**Träning**

I åtta- och nioårsåldern bör spontan och allsidig träning dominera. Därför rekommenderas att träna en eller två gånger i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera till fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek.

**Match**  
  
Matcher kan ska vara roliga och ses som en del av träningen. De sker oftast i poolspel där laget spelar flera matcher samma dag för att sedan inte spela match under några veckor. Det rekommenderas att alla matcher genomförs i närområdet. Perioderna är korta så att byten i första hand kan ske i pauserna.

**5 mot 5 Driva, vända och pressa**

* Stafett – Springa och driva   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=ef005bb2-ae56-46b9-944e-947a942fc8a7#video-dialog>

Varför?  
Springa, driva och vända för att ta sig framåt till fria ytor så fort som möjligt.

Hur?  
Utan boll:  
- Starta med korta steg och öka succesivt steglängden.  
- Korta ner stegen inför vändning och vänd tvärt.

Med boll:  
- Driv med vristen eller utsidan av foten  
- Titta upp mellan tillslagen  
  
Organisation

Spelare, bollar yta ca 15x15 m

Anvisningar  
Uppgiften är att springa/driva så fort som möjligt. Spelarna står i ett led. Den första springer till en linje och vänder  tillbaka till ledet. Där tar nästa spelare över. När alla spelare har genomfört övningen har laget klarat uppgiften. Övningen sker på tid. Det gäller för laget att försöka slå sin föregående tid.

Progression - med boll  
Övningen genomförs genom att driva bollen fram och tillbaka.

* Driva, vända, pressa

Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=6e24c386-c8a5-4d02-bfb5-e43dac483f99#video-dialog>

Varför?

För att träna anfalls- och försvarsspel så matchlikt som möjligt.

Hur?

Anfallsspel:  
- Driv mot fria ytor.  
- Riktningsförändra och vända.  
- Tempoväxla.

Försvarsspel:  
- Pressa.  
- Bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar:  
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.  
- Ta bollen bort från motståndaren när du har erövrat den.

Målvakter:  
- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.  
- Spelbarhet.  
- Rulla/kasta till fria medspelare.

Organisation

Spelare, bollar, yta 30x15-20m, mål, västar.

Anvisningar

Spel enligt 5 mot 5 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 5 mot 5 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.

* Fyra hörn med försvarare

Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=2e5ca5a7-500a-49f7-85bf-fc39eeabb227#video-dialog>

Varför?  
Anfallsspel: För att kunna skapa målchanser  
Försvarsspel: För att kunna erövra bollen

Hur?

Anfallsspel:  
- Driv mot fria ytor.  
- Riktningsförändra och vända.  
- Tempoväxla.  
Försvarsspel:  
- Pressa.  
- Bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar:  
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.  
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation  
ca 10 spelare, varsin boll, yta 30x20 m, 4 västar

Anvisningar  
Uppgiften är att driva bollen åt det håll tränaren säger. Spelarna delas upp och startar på ytans alla fyra linjer. De ska sedan driva bollen i den riktning tränaren säger: framåt, bakåt, höger, vänster. De olika riktningarna betyder olika delar av spelplanen beroende på var man startar.

Progression - försvarare  
En försvarare bakom varje linje. Spelarna i mitten driver fortfarande framåt, bakåt, höger eller vänster beroende på vad tränaren säger. Tränaren blandar nu med att säga "pressa". Då springer försvararna in i ytan och ska förska erövra bollarna och driva ur ytan med bollarna. Bollhållarna ska då driva ut från ytan i valfri riktning. Bollarna är i spel tills de drivts ut från ytan.

* Spel – Driv över linje

Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=5f4434f7-2097-4b1d-b848-41d9d1402a76#video-dialog>

Varför?  
Anfallsspel: För att kunna skapa målchanser  
Försvarsspel: För att kunna erövra bollen  
Hur?  
Anfallsspel:  
- Driv mot fria ytor.  
- Riktningsförändra och vända.  
- Tempoväxla.

Försvarsspel:  
- Pressa.  
- Bryt mellan motståndarens tillslag.  
Omställningar:  
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.  
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation  
4-7 spelare, bollar, yta 20x15 (ca), 2 färger västar  
  
Anvisningar  
Fritt spel med 5v5 regler. 2-3 spelare per lag. Mål genom att driva över motståndarens kortlinje.

Progression - byt spelriktning  
Anfall istället mot spelytans längre linjer. Det gör att linjen att driva över blir större och uppmuntrar till vändningar och riktningsförändringar.

* Vem är rädd för?

Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=9650fc76-1b15-4b8c-b1c4-4672fc88bbfe#video-dialog>

Varför?  
Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål  
Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla  
Hur?  
Anfallsspel  
- Driv mot fria ytor.  
- Tempoväxla och riktningsförändra.  
- Målvakt - rulla/kasta till fria medspelare.  
Försvarsspel  
- Pressteknik - bryt mellan motståndarens tillslag.  
- Målvakt - fånga bollen med båda händerna samtidigt och kroppen bakom bollen.  
Omställningar:  
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.  
- Flytta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den.

Organisation  
6-11 spelare, yta 20x15m, en boll per varanan spelare, västar  
  
Anvisningar

Uppgiften för anfallsspelarna är att ta bollen från den ena kortsidan till den andra. En eller flera spelare är försvarare och har som uppgift att bryta och driva bollen över andra kortsidan. Bollen är i spel tills den passerat någon av kortsidorna.  
  
Progression 1 - 2 spelare per boll  
Två spelare ska tillsammans ta bollen över motsatt kortlinje. Möjlighet att passa när man blir pressad.  
  
Progression 2 - Kasta/rulla  
Spelarna kastar och rullar bollen till varandra över planen. Det är inte tillåtet att springa med bollen.

**5 mot 5 Passa, ta emot – markera**

* Inte nudda boll   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=3776a806-9865-44aa-b3ee-2d7be6169843#video-dialog>

Varför?  
För att träna på koordination.  
Hur?  
Spelare utan boll:  
- Orientera dig i alla riktningar när du springer.  
- Undivk bollarna genom att ändra tempo och riktning samt hoppa.  
Spelare med boll:  
- Träffa springande spelare genom att sikta strax framför spelaren.  
- Bredsidor utefter marken - träffa mitt på bollen med spänd fot.  
  
Organisation  
Spelare, bollar, yta 15x12 (ca).  
  
Anvisningar  
Alla spelare på ena kortsidan. Ledare med bollar längs med långsidorna. På signal ska spelarna springa över till den andra kortsidan utan att bli träffad av bollarna. Ledarna försöker pricka spelarna när de springer över. Ledarna får bara använda bredsidan och träff räknas bara från knät och neråt.   
Spelare som blir träffad är med ledarna och försöker träffa de andra spelarna nästa omgång. Fortsätt tills alla spelare blivit träffade.

Progression 1 - Rulla bollen:  
Spelarna med boll rullar istället för att passa bollarna.  
  
Progression 2 - Eget val:  
Spelarna väljer om de passar eller rullar bollarna.

* Passa, ta emot, markera   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=35573ee8-2e72-41d4-987b-a833810924fa#video-dialog>   
    
  Varför?  
  Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål  
  Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla  
  Hur?  
  Anfallsspel:  
  - Spelbarhet  
  - Orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta i första tillslaget  
  - Träffa bollen med spänd fot  
  Försvarsspel:  
  - Pressa och markera  
  - Bryt passningar  
  Omställningar:  
  - Ta tillbaka bollen om du tappar den  
  - Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den  
  Målvakter:  
  - Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen  
  - Spelbarhet  
    
  Organisation  
  Spelare, bollar, yta 30x15-20m, mål, västar  
    
  Anvisningar  
  Spel enligt 5 mot 5 regler.  
  Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 5 mot 5 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.
* Pendelspel   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=f47118d1-2d7e-4e7f-b18f-85ab3d654877#video-dialog>  
    
  Varför?  
  Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål  
  Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla  
  Hur?  
  Anfallsspel  
  - Spelbarhet  
  - Orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta i första tillslaget  
  - Träffa bollen med spänd fot  
  Försvarsspel  
  - Pressa och markera  
  - Bryt passningar  
  Omställningar  
  - Ta tillbaka bollen om du tappar den  
  - Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den  
  Målvakter  
  - Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen  
  - Spelbarhet  
    
  Organisation  
  10 spelare (ca), bollar, yta 30x15-20, västar  
    
  Anvisningar  
  Två lag ska spela varsin boll från målvakt till målvakt. När bollen når den ena målvakten vänder övningen.  
    
  Progression 1 - försvarsspelare  
  Ett lag ska spela bollen från målvakt till målvakt. 2 försvarsspelare ska försöka bryta och spela bollen till valfri målvakt. Försvararna får två poäng om de spelar en målvakt. Anfallsspelarna får en poäng om de lyckas spela från den ena målvakten till den andra utan att försvararna rör bollen.  
    
  Progression 2 - spel  
  2 lag ska båda försöka spela bollen från målvakt till målvakt. Poäng genom att spela från den ena målvakten till den andra utan att motståndarna rör bollen.
* 3 mot 3 med mv som inte får passa   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=38d71067-21b5-42b2-b422-4edb7dca3a6a#video-dialog>   
    
  Varför?  
  Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål  
  Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla  
  Hur?  
  Anfallsspel:  
  - Spelbarhet  
  - Orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta i första tillslaget  
  - Träffa bollen med spänd fot  
  Försvarsspel:  
  - Markera  
  - Bryt passningar  
  Omställningar:  
  - Ta tillbaka bollen om du tappar den  
  - Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den  
  Målvakter:  
  - Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen  
  - Spelbarhet  
    
  Organisation  
  Ca 10 spelare, bollar, yta 30x15m, västar.  
  Anvisningar  
  Spel 2 mot 2 + målvakter. Målvakterna är bakom en linje där endast målvakterna får vara. Det är tillåtet att passa till målvakten i sitt lag.  
    
  Progression 1 - 3 mot 3  
  Öka antalet spelare till 3 mot 3.  
  Övningen blir intensiv och därför går det bra att ha någon avbytare per lag som har som uppgift att uppmuntra medspelarna. Byt i så fall avbytare efter ca 30 sekunder.
* Behålla bollen inom laget   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=5eec4837-0181-4d84-8eb3-8b75cc111389#video-dialog>  
    
  Varför?  
  Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål  
  Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla  
  Hur?  
  Anfallsspel:  
  - Spelbarhet.  
  - Orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta i första tillslaget.  
  - Träffa bollen med spänd fot.  
  Försvarsspel:  
  - Ta bollen mellan motståndarnas tillslag.  
  - Bryt passningar.  
  Omställningar:  
  - Ta tillbaka bollen om du tappar den.  
  - Driv bort från motståndaren efter att ha erövrat bollen.  
    
  Organisation  
  Ca 10 spelare, bollar, yta 20x15m, västar  
    
  Anvisningar  
  Uppgiften är att behålla bollen inom laget. Två lag har varsin boll. Efter passning ska passningsläggaren göra high five med en spelare i det andra laget.  
    
  Progression 1 - Kullerbytta:  
  Spelarna gör kullerbytta istället för high five efter passning.  
    
  Progression 2 - Försvarsspelare:  
  2 försvarsspelare ska försöka bryta. När försvararna bryter behåller de bollen så länge de kan. Spela med en boll (ca 8 mot 2).

**5mot 5 Utmana, finta, dribbla – bryta**

* Rävar och Bönder   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=516cceba-8912-4f92-8810-aa39d31c1a02#video-dialog>   
    
  Varför?  
  Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål  
  Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla  
  Hur?  
  Anfallsspel  
  - Driv mot fria ytor.  
  - Utmana, finta och dribbla.  
  - Tempoväxla, vända och riktningsförändra.  
  Försvarsspel  
  - Pressteknik - bryt mellan motståndarens tillslag.  
  Omställningar:  
  - Ta tillbaka bollen om du tappar den.  
  - Driv bort från motståndaren efter att ha erövrat bollen.  
    
  Organisation  
  Ca 10 spelare, bollar, yta 20x15m, västar  
    
  Anvisningar  
  Varsin boll i ytan. En eller två spelare ska ta de andras bollar och driva ut från ytan (med kontroll). Spelare som förlorar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivts ut från ytan. Spelare vars boll drivits ut från ytan ansluter till tagarna.  
    
  Progression - medspelare utan boll  
  Anfallsspelarna har hjälp av en medspelare utan boll. Pressad spelare kan passa till spelbar medspelare som då tar över ansvaret för bollen.
* 1 mot 1 mot 3 mål   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=84666966-d313-4746-9e10-31842c7084d4#video-dialog>   
    
  Varför?  
  Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål  
  Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla  
  Hur?  
  Anfallsspel  
  - Driv mot fria ytor.  
  - Utmana, finta och dribbla.  
  - Tempoväxla, vända och riktningsförändra.  
  Försvarsspel  
  - Pressteknik - bryt mellan motståndarens tillslag.  
  Omställningar:  
  - Ta tillbaka bollen om du tappar den.  
  - Driv bort från motståndaren efter att ha erövrat bollen.  
    
  Organisation  
  Spelare, bollar, yta 10x15m.  
    
  Anvisningar  
  Spel 1 mot 1. Båda spelarna har tre små mål på motståndarens linje där de gör mål.  
    
  Progression - 2 mot 2  
  Samma övning men spela 2 mot 2.
* 1 mot 1 mot mål   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=fbcb54db-333d-430b-9ae8-95ad0480ba1d#video-dialog>  
    
  Varför?  
  Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål  
  Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla  
  Hur?  
  Anfallsspel:  
  - Utmana, finta och dribbla.  
  - Tempoväxla och riktningsförändra.  
  - Spelbarhet.  
  Försvarsspel:  
  - Bryt mellan motståndarens tillslag.  
  - Markera.  
  Omställningar:  
  - Ta tillbaka bollen om du tappar den.  
  - Driv bort från motståndaren efter att ha erövrat bollen.  
  Målvakt:  
  - Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.  
  - Rulla/kasta till fria medspelare.  
  - Starta kontringar.  
    
  Organisation  
  Spelare, bollar, yta 20x10 m, 1 mål  
    
  Anvisningar  
  Målvakt sätter igång spel till anfallsspelare. Sedan spel 1v1+MV. Om försvarare/MV erövrar bollen ska de ställa om till anfallsspel genom att driva bollen över mittlinjen. Spela tills bollen lämnar spelytan eller går i mål.  
    
  Progression - 2 mot 2  
  Samma som innan men 2 anfallsspelare mot 2 försvarsspelare + MV.
* Spel 5 mot 5: Utmana, finta och dribbla – bryta   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=0f5d6d75-fecd-4d72-8207-566b9432aacc#video-dialog>  
    
  Varför?  
  Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål  
  Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla  
  Hur?  
  Anfallsspel:  
  - Utmana, finta och dribbla.  
  - Tempoväxla och riktningsförändra.  
  - Spelbarhet.  
  Försvarsspel:  
  - Bryt mellan motståndarens tillslag.  
  - Markera.  
  Omställningar:  
  - Ta tillbaka bollen om du tappar den.  
  - Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den.  
  Målvakter:  
  - Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.  
  - Spelbarhet.  
  - Rulla/kasta till fria medspelare.  
    
  Organisation  
  Spelare, bollar, yta 30x15-20m, mål, västar.  
    
  Anvisningar  
  Spel enligt 5 mot 5 regler.  
  Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 5 mot 5 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.
* Gul och blå   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=d1fe857a-a45b-4dc7-a840-7ac09fe9dabb#video-dialog>  
    
  Varför?  
  För att reagera snabbt och kunna springa ifrån motståndare.  
  Hur?  
  - Agera snabbt på signal.  
  - Börja med korta steg och öka steglängden succesivt.  
  - Driv med vristen eller utsidan av foten.  
    
  Organisation  
  Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), koner i två färger.  
    
  Anvisningar  
  Spelarna står två och två mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen.  
    
  Progression 1 - Byt håll:  
  När ledaren säger gul ska istället den blåa spelaren springa till sin kona.  
    
  Progression 2 - Med boll:  
  Spelarna har var sin boll mellan benen. Spelaren som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar springer utan boll.

**5 mot 5 Skjuta - kasta sig, fånga**

* Nummerboll MV   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=1a614b68-0492-4e03-bffd-29641eedecdb#video-dialog>  
    
  Varför?  
  Anfallsspel: För att kunna leverara bollen från målvakt till utespelare  
  Försvarsspel: För att kunna fånga bollen i olika höjd  
  Hur?  
  Passning/mottagning:  
  - Spelbarhet.  
  - Orientera sig.  
  - Flytta bollen.  
  - Träffa bollen med spänd fot.  
  Rulla/fånga låga bollar:  
  - Böj på knät.  
  - Släpp bollen nära marken.  
  - Fånga bollen med underarmarna ihop.  
  Kasta/fånga höga bollar:  
  - Pendelarmen över huvudet.  
  - Styra bollens riktning med fingrarna.  
  - Fånga bollen med båda händerna samtidigt.  
  Kasta sig:  
  - Kasta sig mot bollen.  
    
  Organisation  
  Spelare, bollar, yta 20x15m (ca)  
    
  Anvisningar  
  Uppgiften är att passa bollen inom laget i en särskild ordning. Spelarna får varsitt nummer. Nummer 1 passar till nummer 2 osv.  
    
  Progression 1 - rulla:  
  Spelarna rullar bollen till varandra.  
    
  Progression 2 - kasta:  
  Spelarna kastar bollen till varandra.  
    
  Progression 3 - kasta sig:  
  Spelarna kastar bollen strax framför varandra så att det går att kasta sig.
* Distansskott i numerärt överläge   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=2d98e81e-26e5-452a-96e5-22d94aa7b8ee#video-dialog>  
    
  Varför?  
  Anfallsspel: För att göra mål  
  Försvarsspel: För att förhindra mål  
  Hur?  
  Anfallsspel:  
  - Spelbarhet.  
  - Spänn foten och träffa bollen med vristen i tillslaget.  
  Försvarsspel:  
  - Förhindra avslut genom att pressa.  
  Omställningar:  
  - Ta tillbaka bollen om du tappar den.  
  - Ta bollen bort från motståndaren när du har erövrat den.  
  Målvakter:  
  - Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.  
  - Stöt bort bollen från målet om du inte kan fånga.  
  - Spelbarhet.  
    
  Organisation  
  Ca 10 spelare, bollar, yta 20x15m, 2 mål, västar  
    
  Anvisningar  
  Uppgiften är att göra mål från egen planhalva. 2 lag med lika många i varje. Lagen spelar 3+MV mot 1 på sin egen planhalva och försöker göra mål därifrån. Spelaren på offensiv planhalva har som uppgift att bryta för att sedan avsluta eller spela tillbaka bollen till egen planhalva. Den här spelaren får även göra mål på returer.  
    
  Progression: Aktiv spelare på offensiv planhalva  
  Spelaren på offensiv planhalva deltar i spelet och kan få passning från den egna planhalvan.
* Isolerade skott   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=b79eb1bb-ecd4-4873-9161-bf258a3e1d65#video-dialog>   
    
  Varför?  
  Anfallsspel: För att göra mål  
  Försvarsspel: För att förhindra mål  
  Hur?  
  Anfallsspelare:  
  - Driv fram bollen i fart.  
  - Spänn foten och träffa bollen med vristen i tillslaget.  
  Målvakt:  
  - Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.  
  - Stöt bort bollen från målet om du inte kan fånga.  
    
  Organisation  
  Ca 10 spelare, bollar, yta 15x15m, konor, 2 mål  
    
  Anvisningar  
  Uppgiften i övningen är att göra mål för anfallsspelarna och att förhindra mål för målvakten. En spelare åt gången driver fram till kona, riktningsförändrar och skjuter mot mål. Efter skott ställer sig spelarna sist i ledet bakom det mål de skjutit mot. Variera vilken fot spelarna skjuter med.  
    
  Progression - byt sida  
  Driv från andra stolpen.
* Spel 5 mot 5 : skjuta – kasta sig och fånga   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=93c2fcc2-143b-41b4-a42f-4790c2911cc1#video-dialog>  
    
  Varför?  
  För att träna anfalls- och försvarsspel så matchlikt som möjligt  
  Hur?  
  Anfallsspel:  
  - Spelbarhet.  
  - Spänn foten och träffa bollen med vristen i tillslaget.  
  Försvarsspel:  
  - Förhindra avslut genom att pressa.  
  Omställningar:  
  - Ta tillbaka bollen om du tappar den.  
  - Ta bollen bort från motståndaren när du har erövrat den.  
  Målvakter:  
  - Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.  
  - Stöt bort bollen från målet om du inte kan fånga.  
  - Spelbarhet.  
    
  Organisation  
  Spelare, bollar, yta 30x15-20m, mål, västar.  
    
  Anvisningar  
  Spel enligt 5 mot 5 regler.  
  Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 5 mot 5 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.
* Doppboll 5 mot 5   
  Film: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=aae7ce9d-0273-4e75-812c-404713d4252a#video-dialog>  
    
  Varför?  
  För att träna på att fånga och kasta bollen som målvakt  
  Hur?  
  Anfallsspel:  
  - Spelbarhet.  
  - Kasta med pendelarmen över huvudet och styr bollens riktning med fingrarna.  
  - Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.  
  Försvarsspel:  
  - Bryt passningar.  
  Omställningar:  
  - Ta tillbaka bollen om du tappar den.  
  - Ta bollen bort från motståndaren när du har erövrat den.  
    
  Organisation  
  Spelare, bollar, yta 20x15, västar  
    
  Anvisningar  
  Uppgiften i övningen är att göra mål genom att fånga och doppa bollen i marken bakom motståndarnas kortlinje. Spelarna får inte springa med bollen och varje gång en spelare fångar bollen måste den doppas i marken innan den kastas vidare. 2 lag med lika många i varje.  
    
  Progression - byt spelriktning  
  Genom att byta spelriktning blir mållinjen längre och det blir lättare att göra mål.