



## MOTTAGNING OCH MEDTAGNING

**För ålder:**  
7-8 år

**Organisation:**  
Kvadrat 10x10 m, 1 boll per 3 spelare

**Tränarposition:**

Tränare (TR) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna

**Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:**

**Progression 1 - Mottagning med fotens sula (7 år):**

**Anvisningar** - (1) Spelare A, B och C har boll (2) Spelare A, B och C passar bollen med fotens insida till spelaren som står mitt emot (3) Spelarna mitt emot använder en mottagning med fotens sula för att sedan passa tillbaka bollen där den kom ifrån (4) Spelarna står kvar vid sina respektive konor (5) Träna bägge fötter

**Instruktioner** - (1) Titta på bollen (2) Hitta en bra balans (3) Var följsam vid kontakt med bollen så att den stannar

**Progression 2 - Mottagning med fotens insida (7-8 år):**

**Anvisningar** - Samma anvisningar som progression 1 men spelaren använder fotens insida vid mottagning

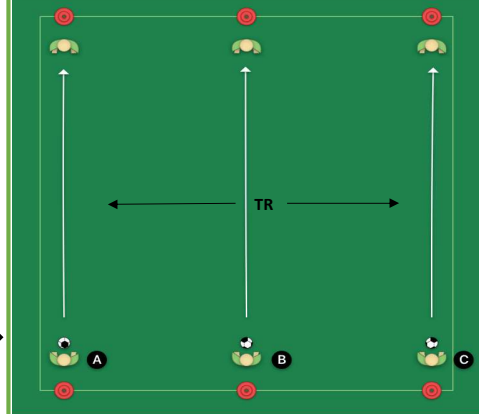
**Instruktioner** - (1) Titta på bollen (2) Vinkla foten (3) Hitta en bra balans (4) Var följsam vid kontakt med bollen så att den stannar (5) Flytta bollen inom en armlängds avstånd innan bollen passas vidare

**Progression 3 - Mottagning med fotens utsida (8 år):**

**Anvisningar** - Samma anvisningar som progression 1 men spelaren använder fotens utsida vid mottagning

**Instruktioner** - (1) Titta på bollen (2) Vinkla foten så att lilltån placeras närmast marken (3) Hitta en bra balans (4) Bollen tas emot med fotens utsida (5) Var följsam med bollen så att den stannar (6) Flytta bollen inom en armlängds avstånd innan bollen passas vidare

## MOTTAGNING OCH MEDTAGNING



### Basövning - Mottagning och medtagning 7-8 år



1 boll / 2 spelare

**Checklista/analys:**

- Spelarna uppnår instruktion 1-6 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

**Tips:**

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Väntande spelare tittar på aktiv spelare
- Prioritera ett korrekt utförande i både mottagning
- Tänk på att en korrekt passning ger möjlighet att utföra en mottagning på ett korrekt sätt

## MOTTAGNING OCH MEDTAGNING

**För ålder:**  
9-19 år

**Organisation:**  
Rektangel 10x20 m-15x30 m, 2 boll

**Tränarposition:**

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna

**Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:**

**Progression 1 - Stå kvar vid samma kon (9 år):**

**Anvisningar** - (1) En spelare per kon, spelarna stannar alltid kvar vid sin kon (2) Spelare A passar bollen till spelare B som använder en mottagning med insidan av foten (3) Spelare B passar vidare bollen till spelare C som använder en medtagning med insidan av foten (4) Spelare C passar vidare bollen till spelare D och så vidare (5) Byt håll på övning, rotera spelare på konorna och träna bägge fötter

**Instruktioner mottagning (spelare A, B, D och E)** - (1) Titta på bollen (2) Hitta en bra balans (3) Var nyfiken, titta runtomkring dig innan mottagning (4) Använd anfallsfot, foten närmast den riktningen bollen ska till (5) Flytta bollen vid första tillslaget i den riktningen bollen ska till

**Instruktioner medtagning (spelare C och F)** - (1) Titta på bollen (2) Hitta en bra balans (3) Var nyfiken, titta runtomkring dig innan medtagning (4) Använd anfallsfot, foten längst bort från konan (5) Var följsam i kontakt med bollen för att kunna ta med den i samma riktning som den passas

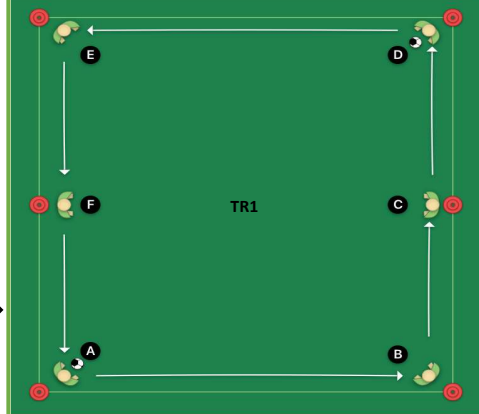
**Progression 2 - Följ med sin egen passning (9-19 år):**

**Anvisningar** - (1) Två spelare vid kon A och D med boll, en spelare vid övriga konor (2) Spelare A passar bollen till spelare B som använder en mottagning med insidan av foten (3) Spelare B passar vidare bollen till spelare C som använder en medtagning med insidan av foten (4) Spelare C passar vidare bollen till spelare D och så vidare (5) Spelarna förflyttar sig till den konan dem passat till (6) Byt håll på övning och träna bägge fötter

**Instruktioner mottagning** - Samma instruktioner som progression 1 samt anpassa hur långt spelaren flyttar bollen vid mottagningen

**Instruktioner medtagning** - Samma instruktioner som progression 1 samt anpassa hur långt spelaren flyttar bollen vid medtagningen

## MOTTAGNING OCH MEDTAGNING



### Basövning - Mottagning och medtagning 9-19 år



2 bollar

**Checklista/analys:**

- Spelarna uppnår instruktion 1-5 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

**Tips:**

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Väntande spelare tittar på aktiv spelare
- Prioritera ett korrekt utförande i både mottagning och medtagning
- Tänk på att en korrekt passning ger möjlighet att utföra en mottagning och medtagning på ett korrekt sätt
- Vid behärskande av mot- och medtagning med insidan av foten, pröva exempelvis mot- och medtagning med utsidan