

# Få idéer och inspiration

Som fotbollstränare är man ständigt på jakt efter nya idéer och inspiration till saker man kan göra med sina spelare. Och i detta dokument tänkte jag samla bra sådana resurser jag hittat. Att låna övningar från andra är smart och tidsbesparande. Nackdelen är att det inte alltid är uppenbart för en oerfaren tränare att förstå syftet med övningen och vad det faktiskt övas på. Men bortsett från det är det smart att låna. Så här kommer några bra förslag på sidor på nätet som kan vara bra att kolla in:

## Följ fotbollskonton på Instagram

Det finns massor med fotbollskonton på exempelvis Instagram som ger förslag på övningar etc som då bara nästan magiskt dyker upp i ditt flöde nu och då. Några bra sådana är:

- <https://www.instagram.com/thecoacheszone>
- <https://www.instagram.com/mistersoccer21>
- [https://www.instagram.com/pro\\_footballcoach](https://www.instagram.com/pro_footballcoach)
- <https://www.instagram.com/fifatrainingcentre>
- <https://www.instagram.com/holisticfootballcoach>
- <https://www.instagram.com/soccerdrills2020>
- <https://www.instagram.com/elite.soccer.coach>
- <https://www.instagram.com/theo7soccer7rempoutzias>
- [https://www.instagram.com/zonesoccer\\_](https://www.instagram.com/zonesoccer_)
- <https://www.instagram.com/fttrainings>
- <https://www.instagram.com/soccerimproved>

Min erfarenhet är att det egentligen inte spelar så stor roll exakt vilka konton du följer. Följer du ett par stycken får du med hyfsad regelbundenhet förslag på övningar i ditt flöde som, om inte annat, får dig att tänka fotboll med jämna mellanrum.

## Fotbollskonton på YouTube

- [Modern Soccer Coach](#)
- [Coach Thomas Vlaminc](#)
- [Coach Rory Soccer](#)
- [360Player](#)

- [Coach Dave Gleason](#)
- [Coach Reese](#)

Stjäl övningar friskt, det finns hur många som helst på nätet. Men det kan vara en god idé att lägga märke till vad som är syftet med varje övning och fundera på om det är just det dina spelare behöver just nu.

## Engelska fotbollsförbundets övningar

En fantastisk resurs som ligger tillgängligt för alla med en dator är övningsbanken från Engelska fotbollsförbundet, som ligger mil framför det svenska fotbollsförbundets liknande portal. Där finns inte bara en bra sök- och filterfunktion, övningarna är också noggrant beskrivna med både illustrationer, texter och filmer där du kan se övningen genomföras. Den hittar du via denna länk: <https://learn.Englandfootball.com/sessions> . Om du går in via den länken är det dessutom filtrerat för rätt ålder och rätt typ av fotboll.

## Fotbollsövningar.se

En annan bra resurs är <https://fotbollsovningar.se/>. Fotbollsövningar.se strävar efter att inspirera och hjälpa fotbollstränare i Sverige att driva svensk fotboll framåt. I deras träningsbank hittar du flera olika övningar att använda på dina träningar för att utveckla ditt fotbollslags spel. Där hittar du även olika taktiker som används världen över. Sidan drivs av Tim Hansson som själv tränat pojklag och seniorlag inom fotboll.

## Quickstart Soccer

Ytterligare en bra resurs är <https://quickstartsoccer.com/soccer-drills/>. Den sidan innehåller ett stort antal bra övningar för ungdomsfotboll. Läs igenom dem och tänk vilka som hade varit bäst för ditt lag. Är de riktigt bra lägger du helt sonika in den i den här övningsbanken.

---

Revision #2

Created 2025-04-06 12:50:14 UTC by Mattias

Updated 2025-04-14 21:11:22 UTC by Mattias