



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SKJUT, SKJUT, SKJUT

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål
6 övningar. Nivåer: 1

Övningar i träningspasset:

- 1** Lek - jägarboll på två fält
- 2** Koordinationsövningar med boll 9-12 år
- 3** Färdighetsövning 2 - skjuta
- 4** Spelövning 1 (smålagsspel) - skjuta
- 5** Färdighetsövning 3 - skjuta
- 6** SpelÖVNING (SKJUTA) - 5 manna

LEK - JÄGARBOLL PÅ TVÅ FÄLT

Vad?

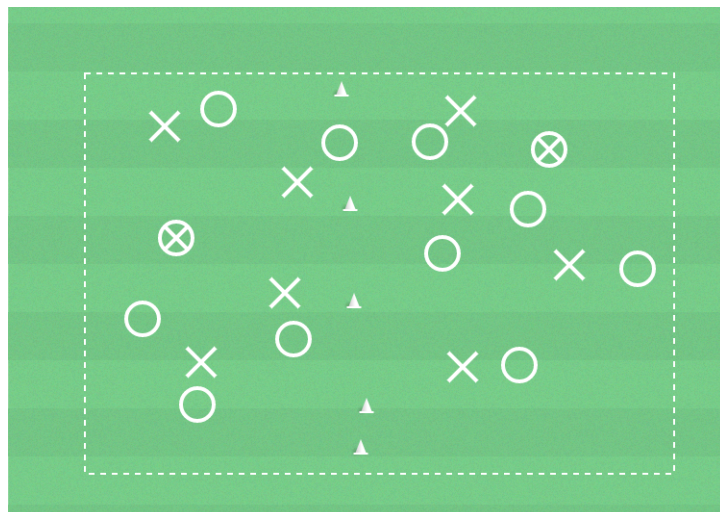
Lek

Anvisningar

Avgränsa en spelplan med en mittlinje.

Dela in barnen i två lag där hälften av båda lagen fördelas jämnt på båda planhalvorna och med en skumgummiboll. På ena planhalvan ska blåa laget bränna det röda och på den andra ska röda laget bränna det blåa. De som blir brända går över till andra planhalvan och hjälper där sina medspelare att bränna motståndarna. Det är inte tillåtet att springa med bollen i händerna.

Laget som först lyckas bränna alla motståndare vinner.



KOORDINATIONSÖVNINGAR MED BOLL 9-12 ÅR

Vad?

Fotbollskoordination

Anvisningar

- 1** Ligg på marken med sträckta armar och ben. Rulla fem varv åt höger och fem varv åt vänster.
- 2** Studsa bollen i marken. Snurra ett varv och fånga bollen innan den studsar en andra gång.
- 3** Sitt på marken och kasta upp bollen i luften. Res dig upp och fånga bollen innan den studsar.
- 4** Hoppa hoppsasteg och studsa bollen från den ena handen till den andra.
- 5** Hoppa åt sidan och studsa bollen med motsatt hand.
- 6** Hoppa jämfota på stället och studsa bollen från ena handen till den andra.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

Organisation

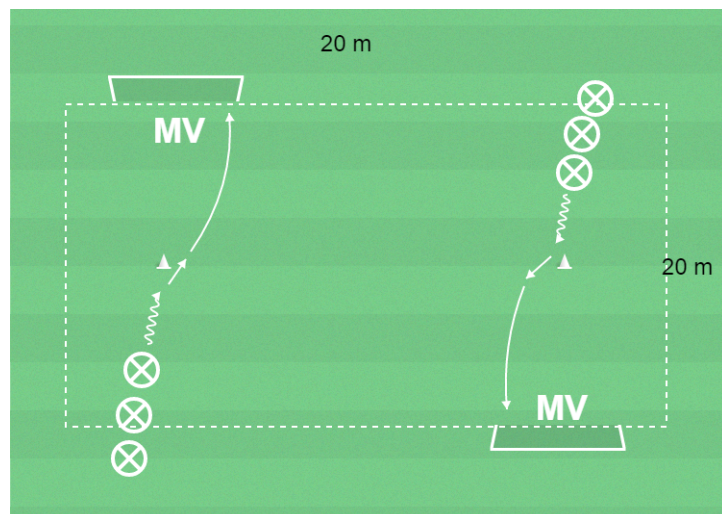
8 barn, 2 mål avstånd 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

A och B utmanar konerna, spelar bollen snett framåt och avslutar.

A och B ställer sig sist i det motsatta ledet.

Byt målvakt efter några minuter.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

Organisation

6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 1 mål och 2 konmål, bollar, koner och västar.

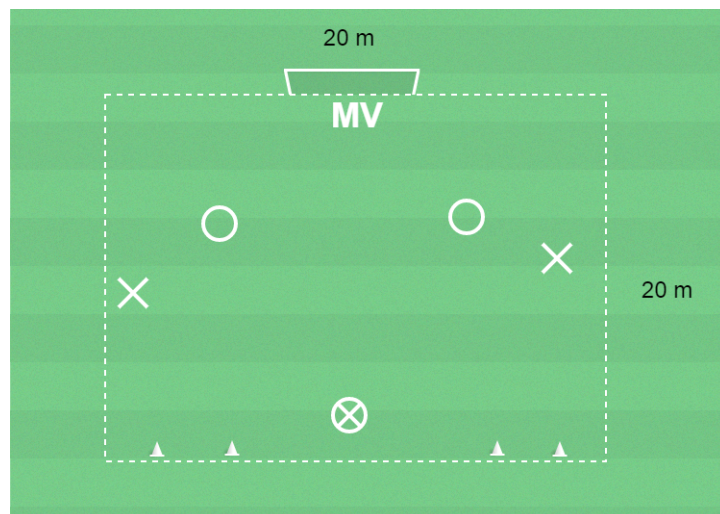
Anvisningar

Spel 3 mot 2 + 1 målvakt.

Det anfallande laget ska snabbt komma till avslut.

Om det försvarande laget vinner bollen ställer det om till anfall och gör snabbt mål i konmålen.

Byt uppgifter.



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

Organisation

8 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

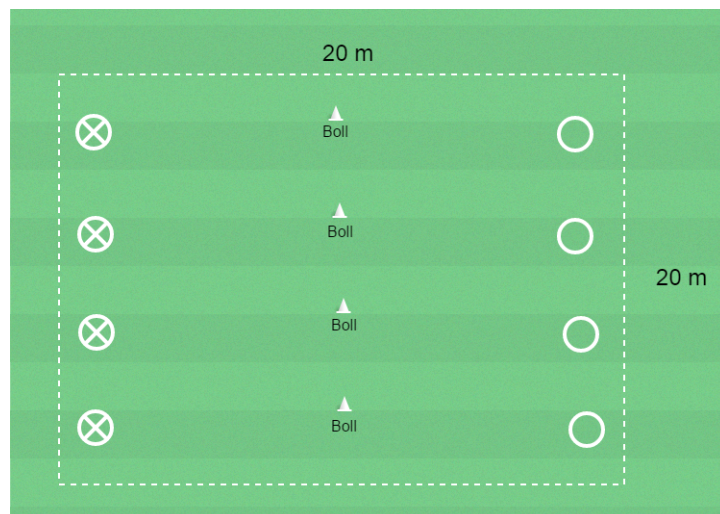
Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.

Barnen i lag A har var sin boll.

De ska med sina egna bollar skjuta ner bollarna som ligger på konerna.

När lag A har skjutit är det lag B:s tur.



SPELÖVNING (SKJUTA) - 5 MANNA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Frågeexempel

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan

Organisation

12 barn, spelplan 5 manna, med 2 mål, bollar, koner och västar

Anvisningar

Spela 6 mot 6, 5 + 1 målvakt

Det anfallande laget ska snabbt komma till avslut

Om det försvarande laget vinner bollen ställer det om till anfall och gör snabbt mål,

