



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

ÄR DU UTMANAD ELLER BARA BORT DRIBBLAD?

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 1

Fortsätter att träna på att utmana samt att dribbla:

- våga utmana
- dribbla för att komma förbi
- förstå när och hur

Övningar i träningspasset:

- 1** Lek - Vem är rädd för...?
- 2** Lek - kompis kom och hjälp
- 3** Färdighetsövning - utmana, finta och dribbla 3
- 4** Spelövning 2 (smålagsspel) - utmana, finta och dribbla
- 5** Färdighetsövning 2 - utmana, finta och dribbla
- 6** Spelövning 1 (smålagsspel) - utmana, finta och dribbla

LEK - VEM ÄR RÄDD FÖR...?

Vad?

Lek

Anvisningar

Alla barn står med var sin boll vid kortsidan av en rektangel. I mitten står till exempel Emma som ropar "Vem är rädd för Emma?", och gruppen svarar "Inte jag!".

Barnen ska sedan försöka driva bollen över till andra kortsidan, och Emma ska kulla så många som möjligt. De som blir kullade hjälper sedan Emma i mitten. Sist kullad vinner.



LEK - KOMPIS KOM OCH HJÄLP

Vad?

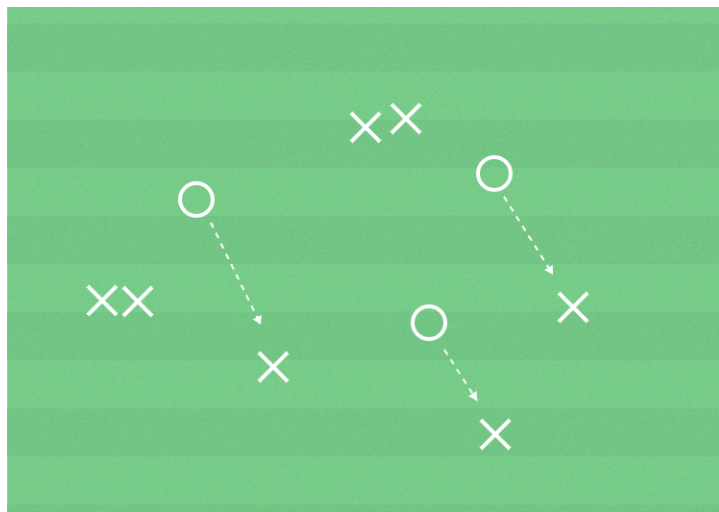
Lek

Anvisningar

Två till tre barn har var sin väst i handen och är jägare. De ska kulla de övriga som kan undgå att bli kullade genom att ta en kamrat i handen och bilda par.

Jägarna kan "räkna ut" ett par som håller varandra i händerna - slå fem slag på deras ryggar - och paret måste då skiljas och söka nya medhjälpare.

De som blir kullade blir nya jägare.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära foten som jag dribblar med.

Var har du blicken när du tar dig förbi motspelaren?

Jag tittar på bollen vid dribblingen och lyfter blicken när jag passerat motspelaren.

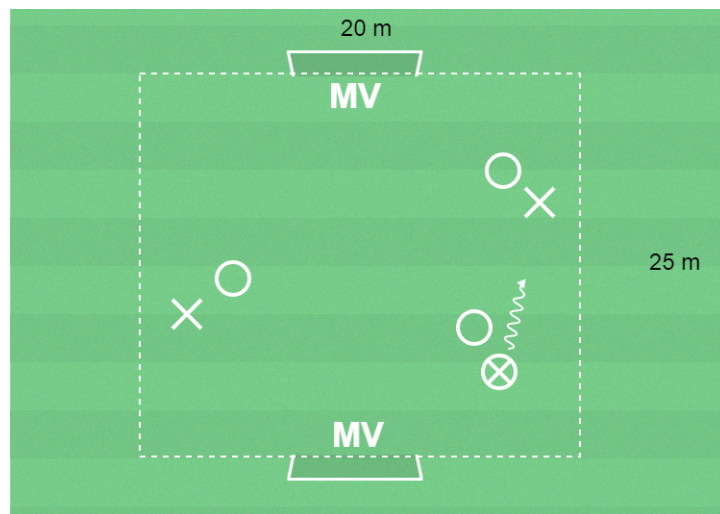
Organisation

8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Någon spelare måste först dribbla förbi en motspelare innan laget får göra mål.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll och göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Motspelaren tappar balansen, och jag kan lättare dribbla åt ett annat håll.

Organisation

6 barn, yta 20 x 10 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

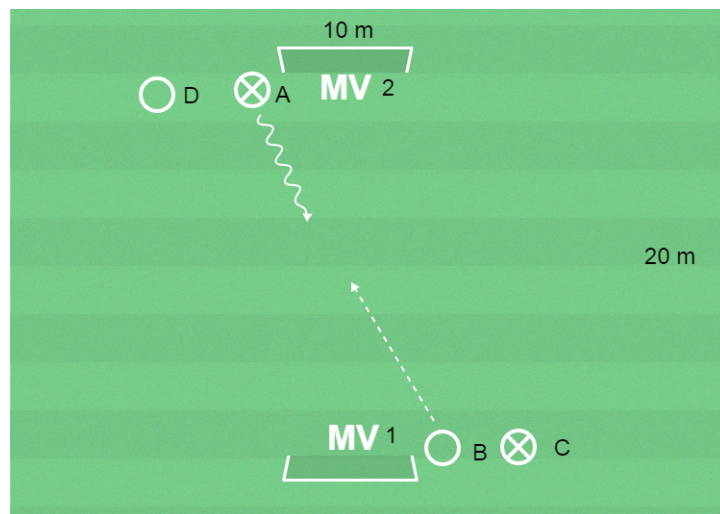
Anvisningar

A dribblar förbi B och avslutar mot Mv. 1.

Om B erövrar bollen anfaller han eller hon mot Mv. 2.

Barnen byter sida efter avslutat anfall.

C dribblar förbi D och avslutar mot Mv. 2.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

Var har du blicken när du tar dig förbi motspelaren?

Jag tittar på bollen vid dribblingen och lyfter blicken när jag passerat motspelaren.

Organisation

6 barn, spelplan 20 x 25 meter med 4 små mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.

Någon spelare måste först dribbla förbi en motspelare innan laget får göra mål.

