



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

VIK FLICKOR 10

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

Övningar i träningspasset:

- 1** Lek - Tusenfotingen m fl.
- 2** Lek - Vem är rädd för...?
- 3** Färdighetsövning 1 - lek, rätt antal kroppsdelar i marken.
- 4** Spelövning 2 (smålagsspel) - skjuta
- 5** Spelövning 1 (smålagsspel) - passa
- 6** Färdighetsövning 2 - skjuta
- 7** Spelövning 1 (smålagsspel) - skjuta

LEK - TUSENFOTINGEN M FL.

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn och koner.

Anvisningar

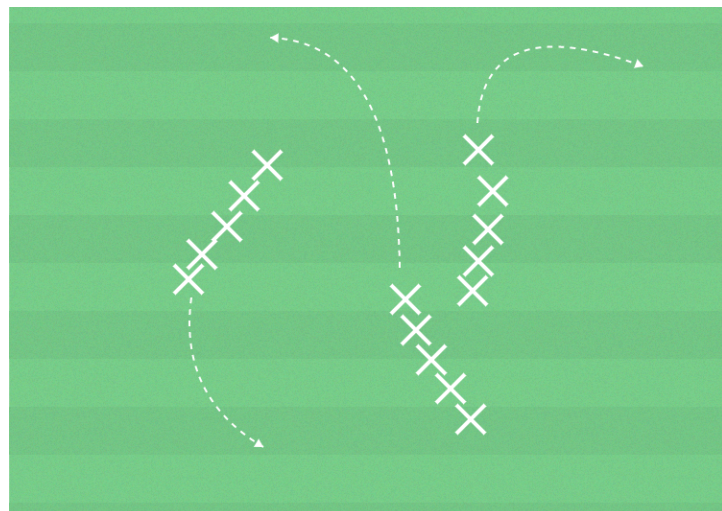
Dela in barnen i grupper om fem. Varje grupp förflyttar sig runt på ett led och med ett barn som ledare. Ledaren gör en rörelse, till exempel hoppar på ett ben, och de andra barnen gör likadant. På tränarens signal ställer sig ledaren sist i ledet, och den som blir ny ledare gör en annan rörelse.

Blandade övningar

Sitt på marken och håll om knäna, rulla framåt och bakåt.

Sätt händerna i marken och sparka upp benen så högt som möjligt.

Sätt händerna i marken nära fötterna och gå "handpromenad" framåt och bakåt.



LEK - VEM ÄR RÄDD FÖR...?

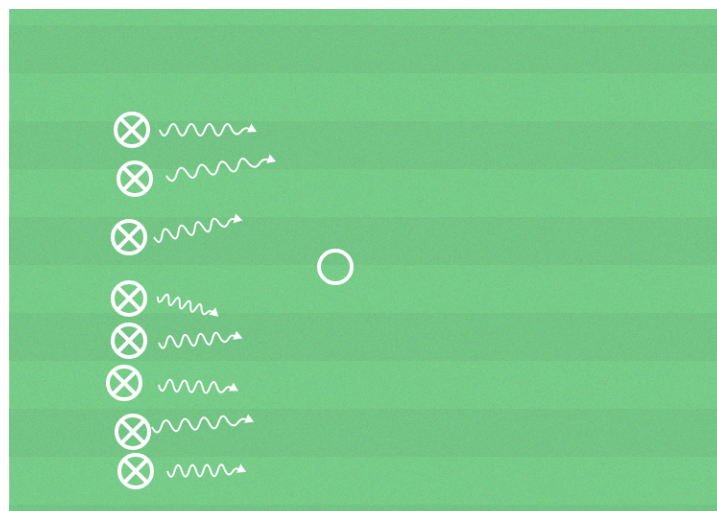
Vad?

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.



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - LEK, RÄTT ANTAL KROPPSDELAR I MARKEN.

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn och koner.

Anvisningar

Barnen springer runt inom ett begränsat område. När tränaren ropar en siffra stannar barnen och gör det siffran symboliserar.

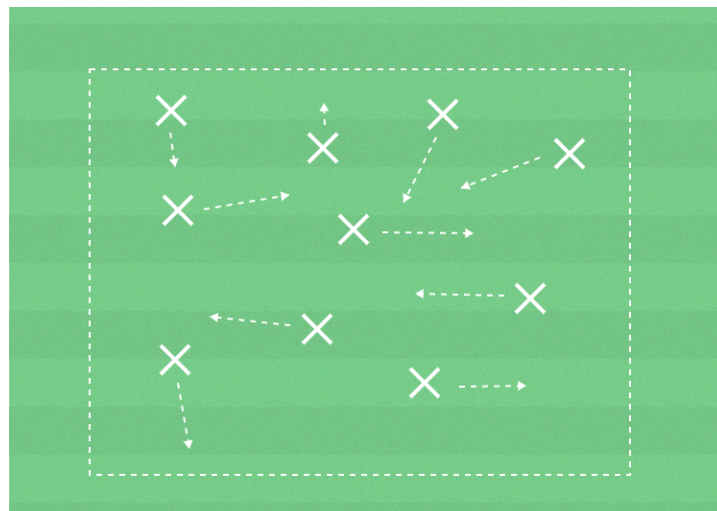
Använd 1, 2, 3, 4 eller 5.

Ett - betyder att man stannar med en fot i marken.

Två - att man till exempel ska ha en fot och en hand i marken.

Barnen kan använda olika kroppsdelar - händer, fötter, bakdel, huvud, armbågar etcetera.

Stimulera barnens kreativitet.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - 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.

När kan du skjuta?

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

Organisation

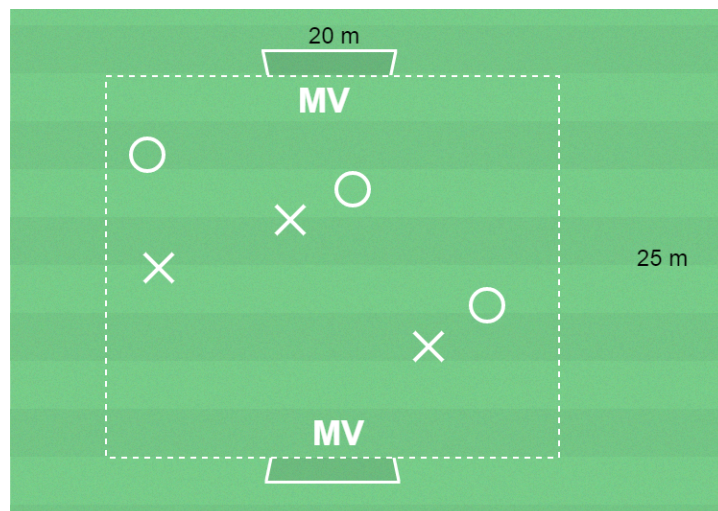
8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Lagen ska sträva efter att skjuta ofta.

Byt målvakter efter några minuter.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - PASSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska passa?

Jag tittar upp innan jag får bollen.

När kan du passa?

När jag har kontroll på bollen och ser att medspelaren är beredd.

Organisation

5 barn, spelplan 12 x 8 meter, bollar, koner och västar.

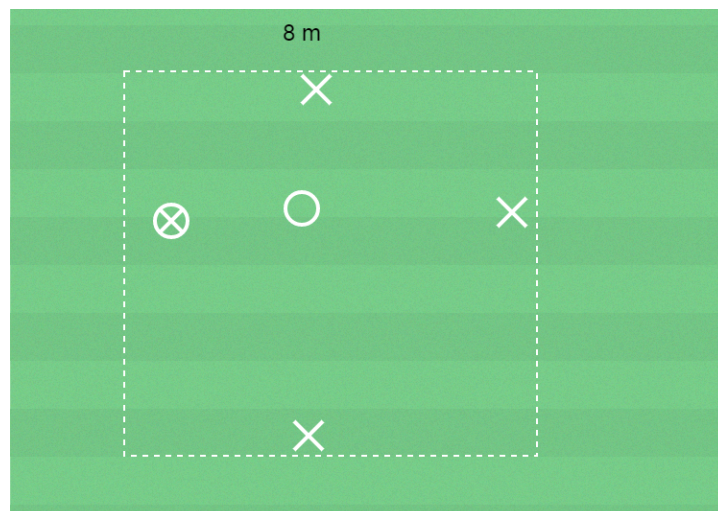
Anvisningar

Spel 4 mot 1.

Byt försvarsspelare.

Tävling

Hur många passningar kan laget göra innan försvarsspelaren bryter?



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

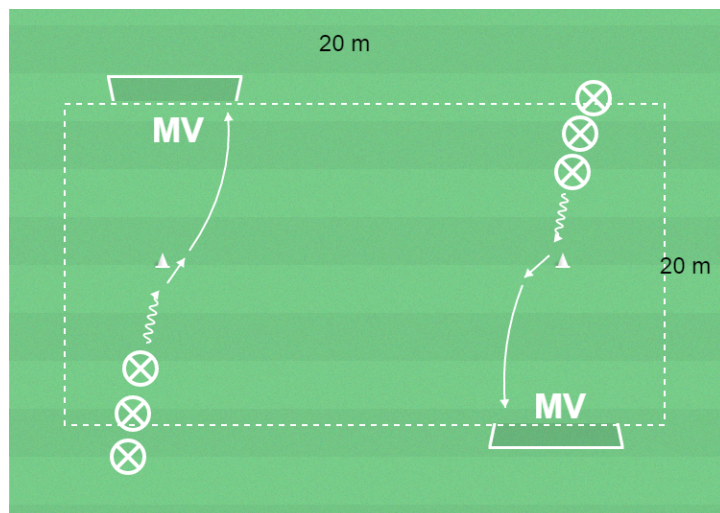
8 barn, 2 mål avstånd 20 meter, bollar och koner.

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.

