

Falköpings FK

Samling - introduktion

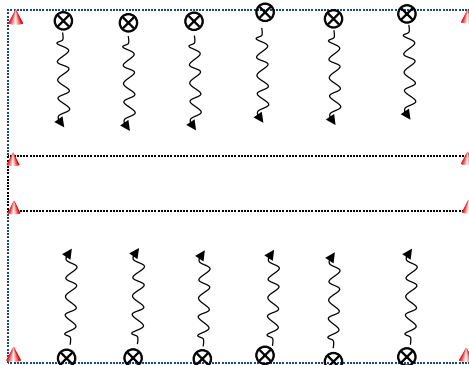
Idag ska vi: Spela fotboll... I fotboll gäller det att kunna springa med bollen. Så motståndaren inte kan ta den. Ibland måste du vända.
De tre guldbollarna: **Lyssna** (när tränaren pratar) - **Stilla** (med boll och kropp när tränaren pratar) - **Snälla** (mot varandra, bra kompis)

Uppvärmning med boll

Bollbehandling - Driva - Vända

Barnen har varsin boll eller en boll per två. Barnen kan stå mitt emot varandra. Öva bollkänsla och teknik i att driva, stoppa och vända m m.

- Driv och stanna "på linjen"
- Driv och vänd "på linjen"
- Driv och stoppa - ta en annan boll tillbaka
- Driv och stoppa - byt boll med kompis framför
- Driv och vänd runt kompis framför



Temaövning i lekform

Vem är rädd för Zlatan II

Med vändningar

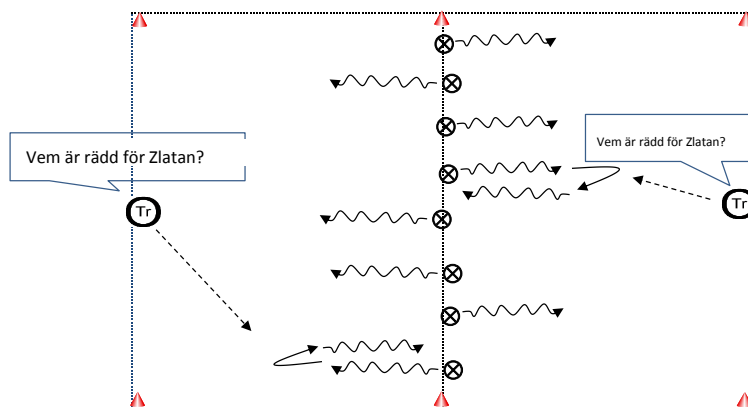
Barnen ställer upp med/utan boll på mittlinjen i rektangeln.

På båda kortlinjerna ropar "Zlatan" - vem är rädd för Zlatan? - Inte jag, svarar barnen, väljer riktning och försöker ta sig förbi och ner till kortlinjen. Barnen får vända och prova andra kortlinjen om de vill eller måste.

"Zlatan" (tränaren) försöker kulla/sparka bort så många bollar det går.

Blir barnet kullat blir hon/han också Zlatan till det bara är en kvar.

- Prova med och utan boll.



Teknik/spelövning

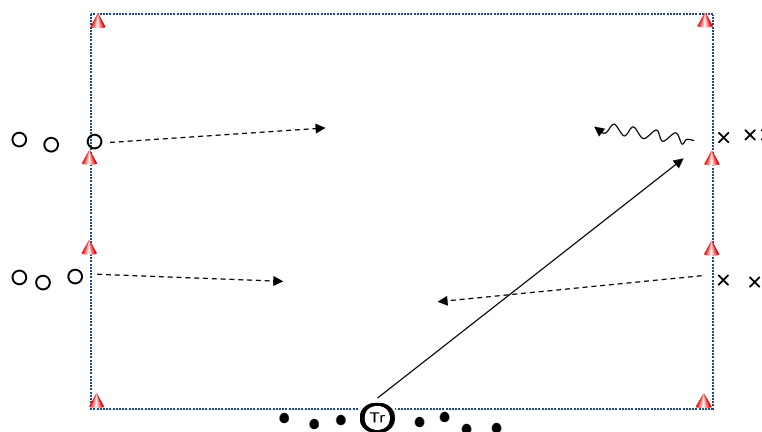
2 mot 2 - Stor plan

Dela barnen på två lag och ställ dem i led utanför stolparna på de mål du satt upp. Stora eller små.

Tränaren sätter igång "2-mot-2-match" genom att rulla in bollen till det ena laget eller det som tar den först.

- Göra mål
- Förhindra mål
- Rätt håll...
- Spring med bollen
- Kämpa

Undvik långa köer!



Spel 3v3

Tvåmål - "Match" 3 mot 3 (ev. plus MV)

- Fritt spel 3 mot 3
- En vuxen per plan
- Kom igång snabbt!
- Ha boll tillgänglig som spelas in om den andra går ut

Samling - utvärdering:

- Vad har vi gjort idag?
- Vad har gått bra?
- Vad var roligast?
- Hur många guldbollar fick vi?

