

Falköpings FK

Samling - introduktion

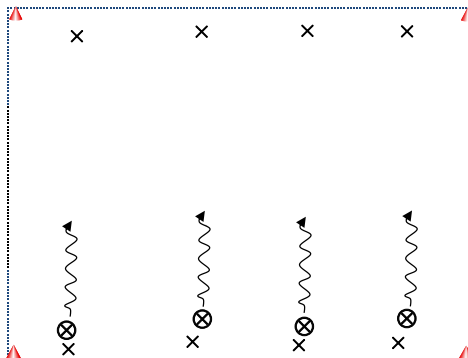
Idag ska vi: Spela fotboll... När du eller laget får tag i bollen så gäller det att behålla den. Då måste du kunna bestämma över den.
De tre guldbollarna: **Lyssna** (när tränaren pratar) - **Stilla** (med boll och kropp när tränaren pratar) - **Snälla** (mot varandra, bra kompis)

Uppvärmning med boll

Bollbehandling - Bollkoordination

Barnen har en boll per tre spelare. Öva bollkänsla och koordination med olika typer av rörelser som involverar båda fötter och fötternas olika delar samt ställer lagom krav på koordination.

- Driv fritt
- Driv med bästa foten
- Driv med näst bästa foten
- Tvåfotsarbete
- Sulrull
- Zick-zack



Temaövning i lekform

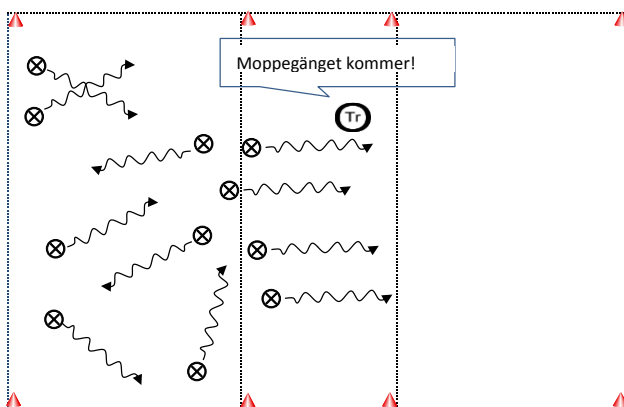
Bollbehandling - "Moppegänget"

Två ytor med 5-10 meters mellanrum. Barnen driver runt i ena ytan. Arbetar med kontroll och kanske olika moment. Tränaren har berättat att ett moppegång åker runt och skräms.

När spelarna jobbar på bra med de moment som ska tränas ropar tränaren att "moppegänget kommer". Då gäller att skynda sig till nästa yta...

Exempel på moment:

- Riktningsförändringar
- Tempoväxlingar
- Vändningar



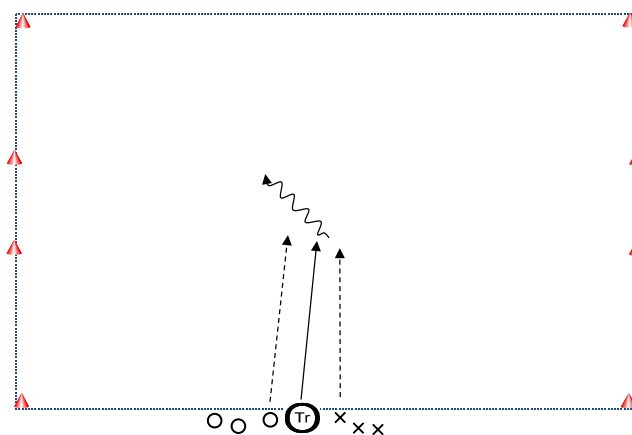
Teknik/spelövning

1 mot 1

Tränaren står mitt på sidlinjen av en yta med mål på båda sidor. Stora eller små.

Barnen delas på två lag och står i korta led, lagvis, bredvid tränaren. Tränaren sätter igång "1-mot-1-match" genom att rulla in bollen till den som tar den först.

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



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?

