

Falköpings FK

Samling - introduktion

Idag ska vi: Spela fotboll... Det bästa med att vara i ett lag är att man spelar tillsammans. Vi kan passa till varandra...
De tre guldbollarna: **Lyssna** (när tränaren pratar) - **Stilla** (med boll och kropp när tränaren pratar) - **Snälla** (mot varandra, bra kompis)

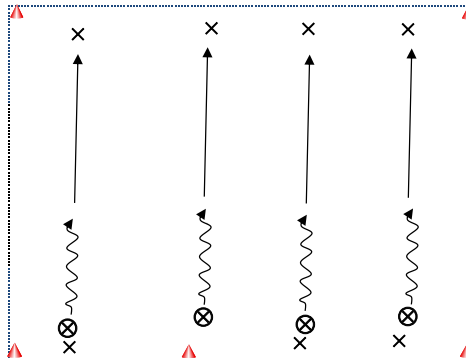
Uppvärmning med boll

Bollbehandling - Passning Introduktion breidsidspassning

Barnen har en boll per tre spelare. Öva passning med breidsidan.

Om svårt att organisera på tre, arbeta med två barn per boll.

- Prata om vad som är bra passning
- Visa och prata om breidsidan
- Bröstet framåt, böj i knän.
- Sikta till kompis
- Snälla passningar - Vi är ju i samma lag



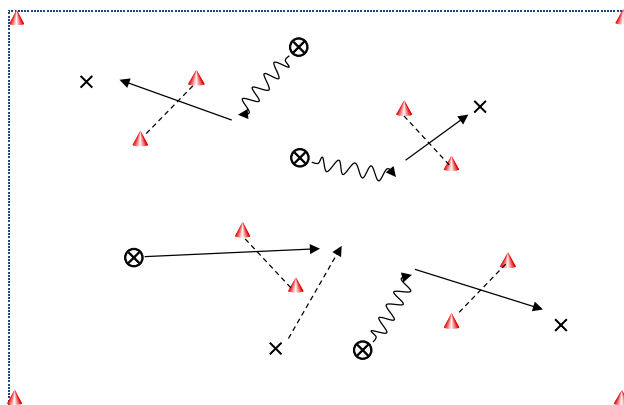
Temaövning i lekform

Passningsspel genom konmål

Två spelare per boll som samarbetar och passar bollen till varandra. Varje gång de lyckas passa genom konmål och ta emot på andra sidan får de 1 poäng.

Varianter:

- Tränaren försvarar.
- Hur många mål på en minut?
- Tillbakaspel genom samma mål.
- Ett försvarande lag som försöker ta bollarna



Teknik/spelövning

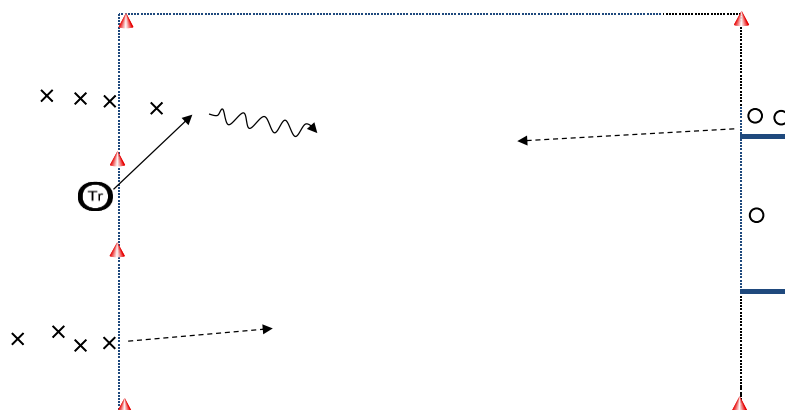
2 mot 1

På ena kortsidan står anfallande lag delade i två led. På andra kortsidan, bredvid målet står försvarare.

Tränaren rullar ut en boll till en av anfallarna. Tillsammans med den andra anfallaren försöker de ta sig förbi och göra mål på det stora målet på motsatt kortsida.

Om försvararen vinner bollen kan spelet fortsätta. Försvararen försöker då göra mål genom att ta bollen över linjen på sin motsatta kortsida.

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?

