

# Falköpings FK

## Samling - introduktion

Idag ska vi: Spela fotboll... Det är roligt men svårt att göra mål. För att göra mål måste vi skjuta. Det går att skjuta på flera olika sätt...  
De tre guldbollarna: **Lyssna** (när tränaren pratar) - **Stilla** (med boll och kropp när tränaren pratar) - **Snälla** (mot varandra, bra kompis)

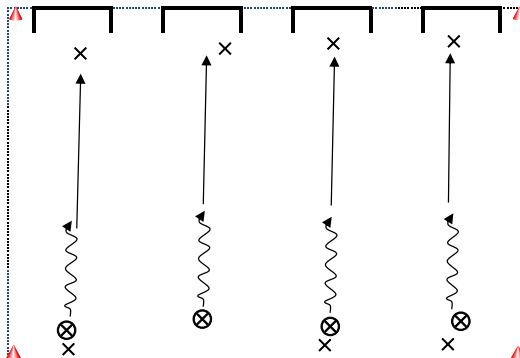
## Uppvärmning med boll

Intro: att skjuta

Med breddsidan, vristen eller tån

Barnen arbetar tre och tre. En i taget är målvakt. De andra två turas om att skjuta.

- Prova att skjuta med båda fötterna
- Prova att driva och skjuta
- Prova att rulla fram den och skjuta
- Prova att studsas och skjuta



## Temaövning i lekform

Skottlek - Prickboll

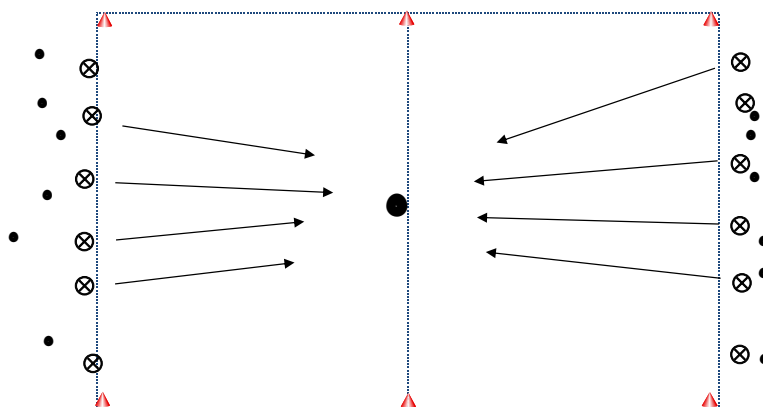
Två lag står på varsin kortsida av en rektangulär yta

På mittlinjen ligger en annan boll med avvikande färg eller storlek, prickbollen.

Barnen skjuter mot prickbollen och ska försöka få den över motståndarnas kortlinje.

Tränaren försöker fördela missade bollar mellan lagen och barnen.

Ha så många bollar som möjligt tillgängliga för leken.



## Teknik/spelövning

Driva och skjuta

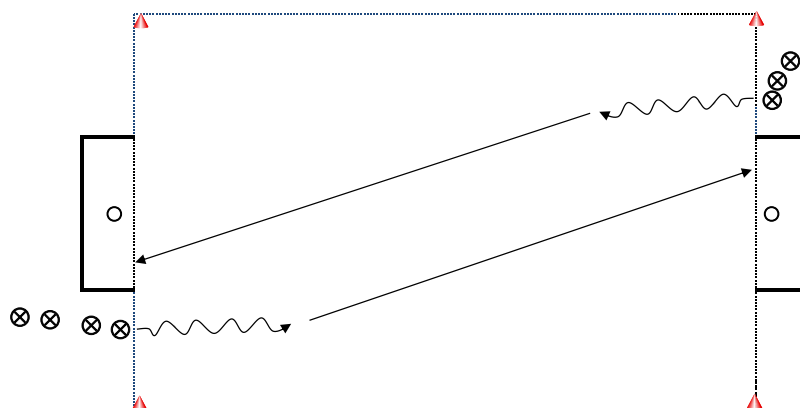
Mål och målvakter.

Barnen står i led en bit ifrån ena stolpen på respektive mål.

En i taget från båda målen driver ut och skjuter mot målet framför dem.

Byt sida efter skott.

Turas om att vara målvakt.



## 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?

