

Pass 2 - Anfalla och försvara

Samling - introduktion

Idag ska vi: Spela fotboll... I fotboll anfaller vi när laget har bollen och försvarar när de andra har den. Vad försvarar man?
De tre guldbollarna: **Lyssna** (när tränaren pratar) - **Stilla** (med boll och kropp när tränaren pratar) - **Snälla** (mot varandra, bra kompis)

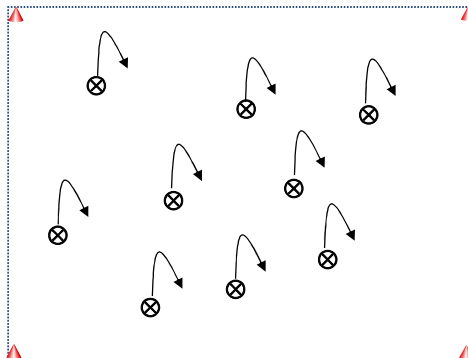
Uppvärmning med boll

Studs - fånga, kasta, bolla
Öga-hand koordinat

Barnen har varsin boll eller en boll per två.

Öva bollkänsla med händerna.

- Studsa-fånga
- Studsa med två händer/en hand
- Kasta upp - fånga
- Kasta upp - studs - fånga
- Kasta upp - klappa - fånga
- Kasta upp - snurra - studs - fånga
- Stegning: samarbete på två
- Kasta/studs/rolla/fånga



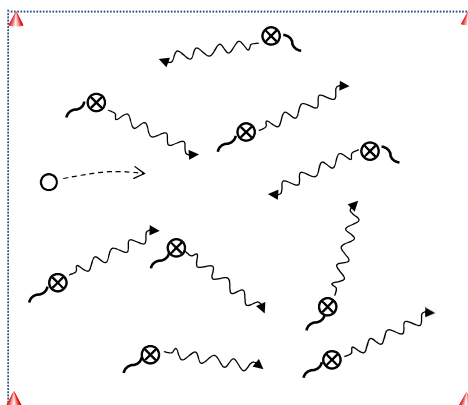
Temaövning i lekform

Rycka svansen

Alla barnen i ytan förutom ett, jägaren, har varsin boll. Barnen med boll har också varsin väst eller band istoppat som en svans i byxlinningen.

Jägaren ska försöka ta västarna. Om jägaren lyckas ta västen kan de läggas i en hög och den som förlorade sin väst hämtar ny hos tränaren.

När västarna hos tränaren är slut får den som är utan sätta sig vid tränaren och vila till bara en, vinnaren, är kvar.



Teknik/spelövning

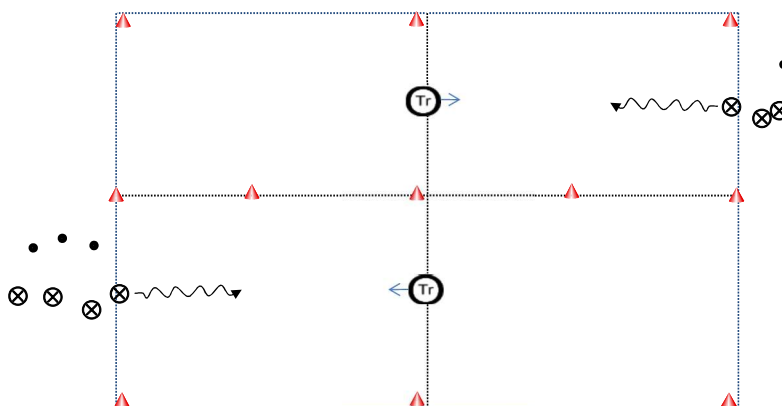
1 mot 1 - Vakterna

En rektangulär yta delas på längden till två ytor.

På mittlinjen i de nya rektanglarna står tränaren och kanske en annan vuxen. De är vakter och får bara röra sig längs med mittlinjen. Inte framåt och inte bakåt.

Barnen som står i korta köer försöker, en i taget, ta sig förbi vakten (över linjen).

Prova först utan boll och låt barnen finta och luras.
Prova sedan med boll.



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 spelar 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?

