

## Träning FP13 2020-05-13

### Upplägg

- Uppvärmning i form av lek
- Indelning i färger om 6-7 spelare per färg, kan ha ett svart gäng
- Övningar
  - Ha de tre första uppställda och sedan ställa i ordning den sista övningen (sista "färdighetsövning 2") och köra alla samtidigt i den?
- Avslutande lek eller stafett?

### Vad behövs

- Cirka 12 bollar
- Cirka 10 konor, kan använda några för stora västar för att markera ytterdelar på planerna
- Västar

### Övningar

# TRÄNINGSPROGRAM 6-9 ÅR

## Anfallsspel. Speluppbyggnad - driva

### FÄRDIGHETSÖVNING 1

**VAD?**  
Anfallsspel. Speluppbyggnad - driva.

**VARFÖR?**  
Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

**HUR?**  
Frågeexempel och instruktioner - se frågor under "Hur - tänk på".

**ÖVA**  
**Organisation**  
6 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och konor.  
**Anvisningar**  
Barnen driver var sin boll mellan kvadraternas sidor.  
**Stegring**  
Alla driver runt sin boll i kvadraten. Ett barn är jägare och ska kulla de övriga. Den som blir kullad blir ny jägare.

**SAMMANFATTNING**  
Återkoppla till vad, varför och hur.

**HUR? - TÄNK PÅ**  
Hur håller du foten när du driver bollen? *Jag sträcker på foten.*  
Hur gör du för att veta var jägaren är när ni leker? *Jag tittar upp så ofta som möjligt.*

## SPELÖVNING 1

### VAD?

Anfallsspel. Speluppbyggnad - driva.

### VARFÖR?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

### HUR?

Frågeexempel och instruktioner - se frågor under "Hur - tänk på".

### ÖVA

#### Organisation

6 barn, spelplan 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

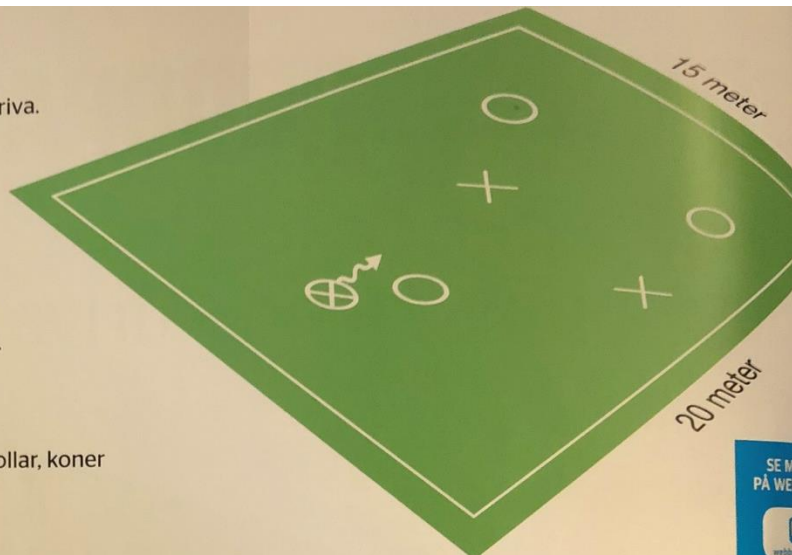
#### Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen försvarar var sin mållinje och gör mål genom att driva bollen över motståndarnas mållinje.

### SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



### HUR? - TÄNK PÅ

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen? *Jag tittar upp så ofta som möjligt.*

När ska du driva bollen? *När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.*



## FÄRDIGHETSÖVNING 2

### VAD?

Anfallsspel. Komma till avslut - utmana, finta och dribbla.

### VARFÖR?

Passera en motspelare med bollen under kontroll och göra mål.

### HUR?

Frågeexempel och instruktioner - se frågor under "Hur - tänk på".

### ÖVA

#### Organisation

6 barn, yta 20 x 10 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

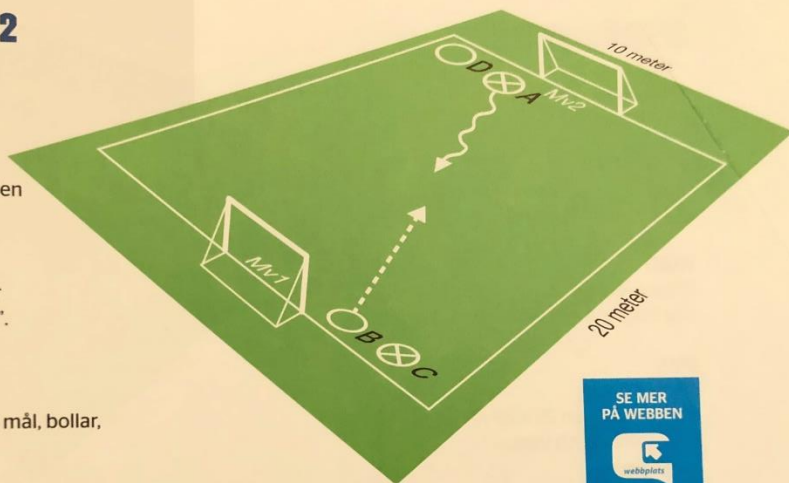
#### Anvisningar

A dribblar förbi B och avslutar mot Mv. 1. Om B erövrar bollen anfaller han eller hon mot Mv. 2.

Barnen byter sida efter avslutat anfall. C dribblar förbi D och avslutar mot Mv. 2.

### SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



### HUR? - TÄNK PÅ

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla? *Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.*

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll? *Motspelaren tappar balansen, och jag kan lättare dribbla åt ett annat håll.*



Här kan man köra att ledare står i mål så blir det inte så mycket diskussioner kring vem som står...

## FÄRDIGHETSÖVNING 2

### VAD?

Anfallsspel. Speluppbyggnad - driva.

### VARFÖR?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

### HUR?

Frågeexempel och instruktioner - se frågor under "Hur - tänk på".

### ÖVA

#### Organisation

12 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

#### Anvisningar

Dela ytan i två rektanglar.

6 barn driver sina bollar i den ena rektangeln och 6 barn driver i den andra rektangeln.

Vid signal byter barnen rektangel.

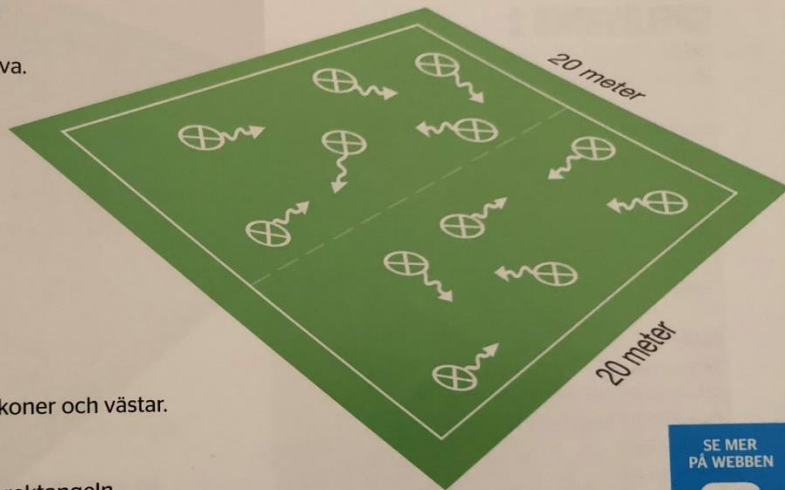
#### Stegring

Gör 4 kvadrater med 3 barn i varje.

Vid signal från dig byter barnen till en annan kvadrat.

### SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



### HUR? - TÄNK PÅ

Hur håller du foten när du driver bollen?

*Jag sträcker på foten.*

Hur gör du för att undvika att krocka med kamraterna?

*Jag tittar upp så ofta som möjligt.*

SE MER  
PÅ WEBBEN



Göra den något större och köra alla samtidigt?