



Fotbollsträning 6-7 år, 60 minuter – Vända

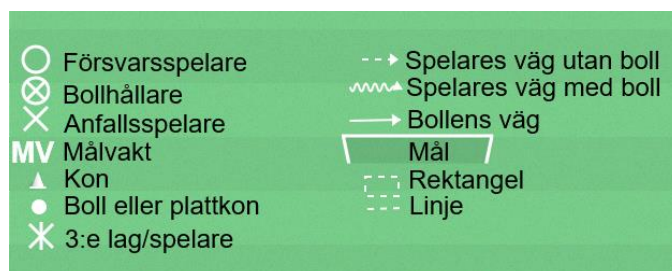
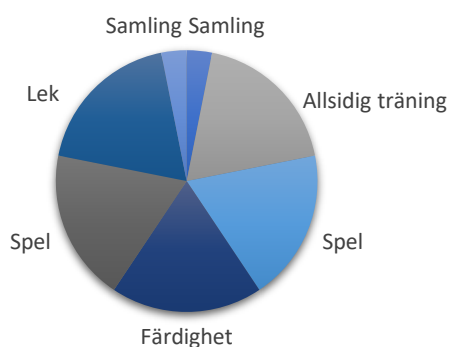
Allsidig träning "träna kroppens ABC" Utveckla en allsidig rörelserepertoar i form av springa, hoppa, balansera, rulla, kasta, gripa, hänga, klättra, åla och krypa. Använd er fantasi för att förändra/utveckla uppvärmningen så att alla momenten ovan återkommer med jämna mellanrum.

Spel/färdighet/spel i spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare.

- I **anfallsspelet** är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål.
- I **försvarsspelet** är uppgiften att ta bollen.

Vända – är bra att kunna för att ändra riktning, vända ifrån motståndare. Innan vändningen är det viktigt att titta upp för att se åt vilket håll det finns fria ytor att vända till. Man kan vända både rakt bakåt eller åt höger eller vänster.

Lek och glädje, leken är prioriterad och genom den så utvecklar barnen social kompetens, problemlösningsförmåga, kreativitet och kommunikativ förmåga. Så avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek

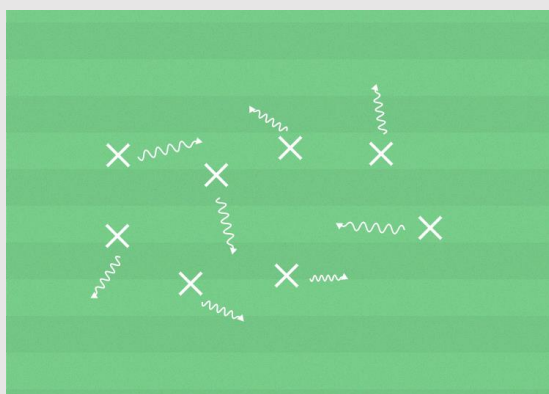


Samling

Kort samling då vi ser alla som är där och berättar vad vi ska göra och träna på.

Lekfull och allsidig förberedelseträning. 12-15 minuter

Ni kan dela gruppen i två eller välja en övning med hela gruppen. Träna kroppens ABC.



Vad - Allsidig träning "Fotbollskoordination"

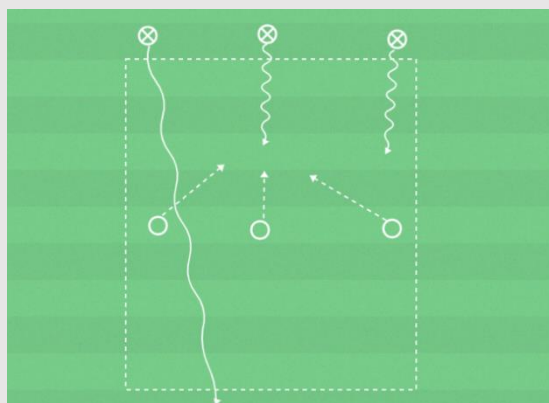
Organisation, Hela/halva gruppen, yta ca 20 x 20 meter, 1 boll per spelare.

Anvisningar, - Spelarna springer runt och **kastar och fångar** bollen med båda händerna över huvudet, i brösthöjd, i knähöjd och så nära marken som möjligt.

- Spelarna springer runt och **rullar iväg bollen** med händerna och stanna den med pannan, magen rumpen, knät.

- Spelarna springer runt och **studsar bollen** med höger hand, vänster hand, varannan hand, medan de gör hoppsteg.

- Be spelarna komma med förslag.



Vad – Allsidig träning "Räkor och krabbor"

Hur – Driv mot fria ytor, byt riktning (vänd) när du blir jagad.

- Krabborna kan samarbeta för lättare kunna ta räkornas bollar.

Organisation, Hela/halva gruppen, yta utefter antal barn, bollar.

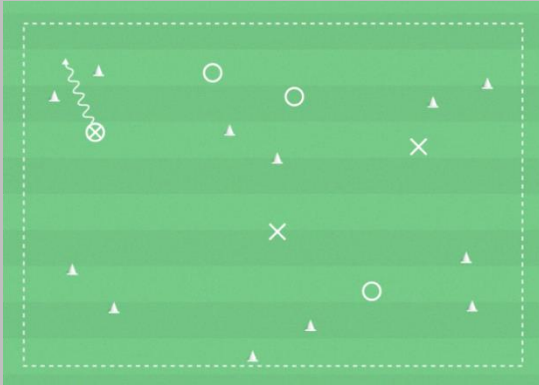
Anvisningar, Hälften av spelarna är räkor. De har varsin boll och deras uppgift är att ta sig från den ena kortsidan till den andra. Den andra hälften av spelarna är krabbor. De ska gå i krabbställning och har som uppgift att ta räkornas bollar. Räkor som blir av med sin boll blir krabbor nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit av med sin boll.

Progression: Hoppa på ett ben

Krabborna ska nu hoppa på ett ben istället. De tar räkorna genom att nudda vid dom. Byt ben mellan varje omgång. Fortsätt tills alla blivit av med sin boll.

Spel och färdighetsträning

Vi delar gruppen i två-tre delar, vi delar upp gruppen för effektivare speltid och fler bollkontakter.



Vad – Speluppbyggnad (Vända)

Varför – Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur – *Anfallsspel:*

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, **vända**, utmana.

Försvarsspel:

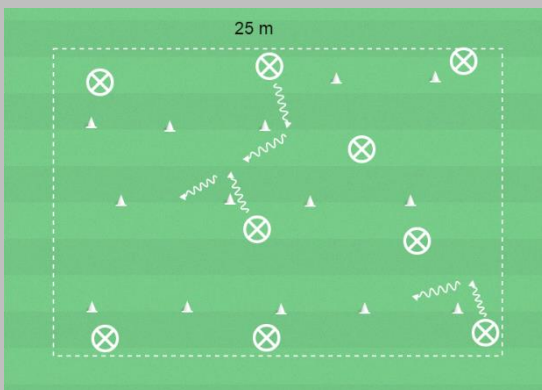
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

Organisation, 6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 4 konmål, bollar, koner och västar.

Anvisningar, Spel 3 mot 3. Lagen gör mål genom att driva in bollen i valfritt konmål.



Vad – Vända

Varför – Hitta lediga spelytor.

Hur – Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att hitta en bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

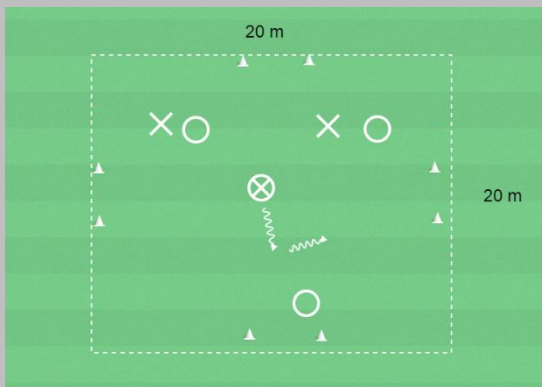
Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

Organisation, 6 barn, spelplan 25x20-15 meter, bollar och koner.

Anvisningar, barnen driver bollen mot olika koner och vänder med bollen.

Vändningen kan göras på flera olika sätt med sulan, insida och utsida. Be dem testa med båda fötterna.



Vad – Speluppbyggnad (Vända)

Varför – Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

Hur – *Anfallsspel:*

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, **vända**, utmana.

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:

- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

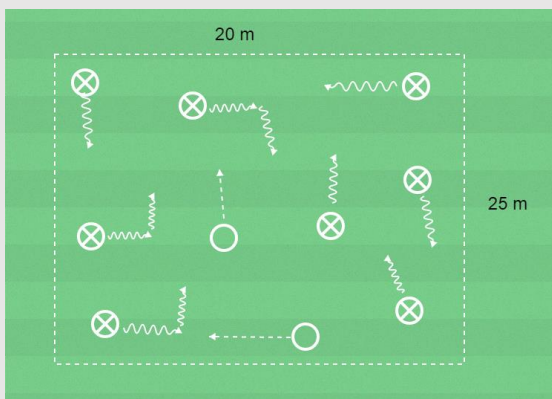
Organisation, Ca 6 spelare, yta 15x12m, konmål, 2 färger västar.

Anvisningar, Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.

Progression: Spel 3 mot 3. Mål görs genom att driva genom valfritt konmål.

Lek

Avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek.



Vad – Rävorna och bönderna

Varför – Hitta lediga spelytor.

Organisation, hela gruppen, yta 25x20 meter, koner, bollar och koner.

Anvisningar, Rävorna har varsin boll och springer lösa i hönsgården. Bönderna (2-3st) utan boll – jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården "bortjagade" rävar blir bönder tills bara en räv återstår.

Samling

Samling där vi sammanfattar genom att fråga vad som vart roligt och vad har vi tränat på idag.