



Fotbollsövningar:

Nivå 1 Fotbollsglädje

6-9 år

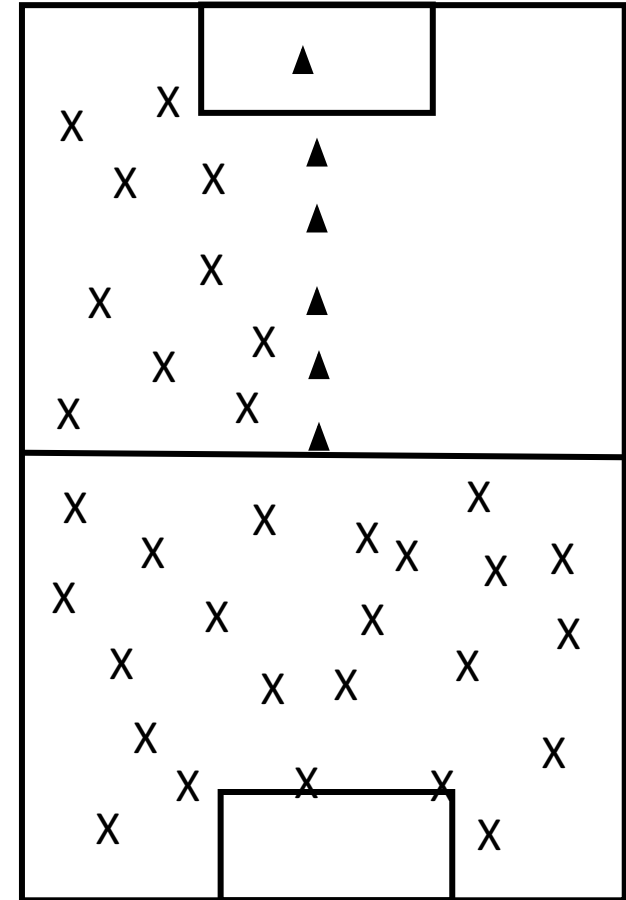


Övningar: Nivå 1, 6-9 år

Övning: Bollkontroll

Stor grupp. Beroende på gruppens storlek går det att använda sig av olika stora ytor. Mindre ytor ökar också svårighetsgraden för spelarna. Varje spelare driver med sin boll inom angiven yta och undviker kollision med motståndare samtidigt som de ska kontrollera bollen.

Olika regler går att använda. T.ex. om de möter någon ska de driva med bollen ett varv runt varandra; De ska slå tunnel på varandra; De ska byta boll med varandra. Svårare regler går också att använda där spelaren ska försöka stöta bort den andra spelarens boll samtidigt som de ska skydda sin egen.



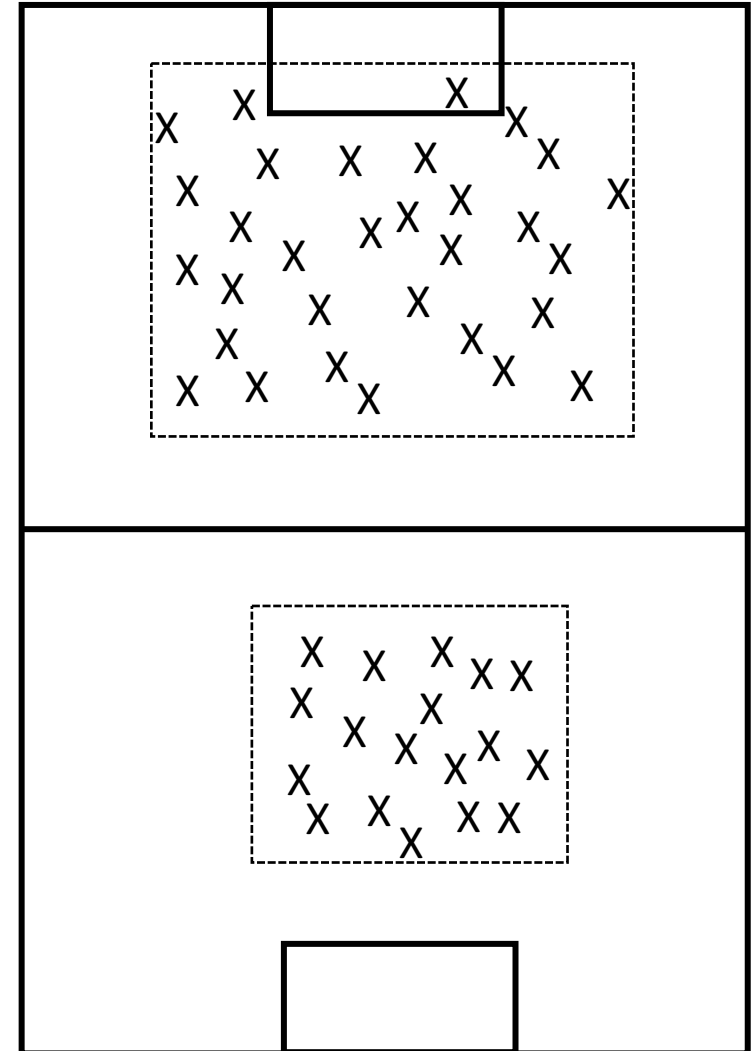


Övningar: Nivå 1, 6-9 år

Övning: Svanskull – "Bollskydd"

Varje spelare sätter en "svans" på sig. Samtliga spelare kan ges 1-3 svansar där de då har en fäst på sidan och övriga kan de ha som extra hängande över sig. Spelarna ska på 30-60 sekunder försöka samla på sig så många svansar de kan att hänga på sig samtidigt som de ska skydda sin egen. Om en spelare är utan svans är deras enda fokus att ta någon annans och behöver inte skydda någon egen svans. När varje arbetsintervall är slut fördelas svansarna ut igen så att alla har lika många innan man börjar på nytt.

Tips: Använd olika stora ytor för dem, börja med en lagom stor yta och förminska den eftersom, använd gärna linjer på planen eller ta hjälp av koner för att gränsa av. Uppmana alla spelarna att hålla sig innanför linjerna och att hela tiden röra på sig.



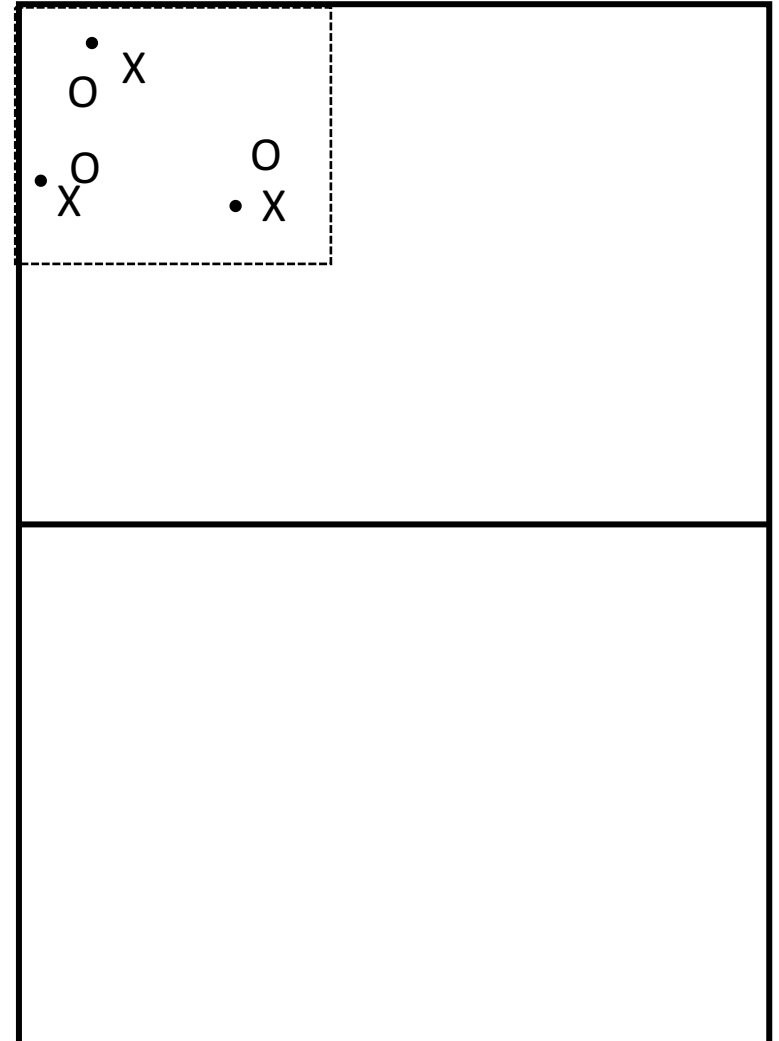


Övningar: Nivå 1, 6-9 år

Övning: Duellen

Spelarna delas in 2 och 2. De jobbar med duellspel på inom en angiven yta utan att springa iväg. Spelaren som startar med boll ska försöka behålla den tills ledaren blåser av, vinner försvarsspelaren bollen lämnar den tillbaka bollen. Då ledaren blåser efter ca 20 sek vilar man 20 sek och sedan byter bollhållare.

Tips: Hjälp spelarna med att komma lågt med sin tyngdpunkt för att stå stabilt och kunna täcka bollen. Uppmuntra försvararen att försöka lura motståndaren så att de kan komma runt på andra sidan och ta bollen. Var uppmärksam som ledare på om försvarsspelarna går för hårt mot bollhållaren.

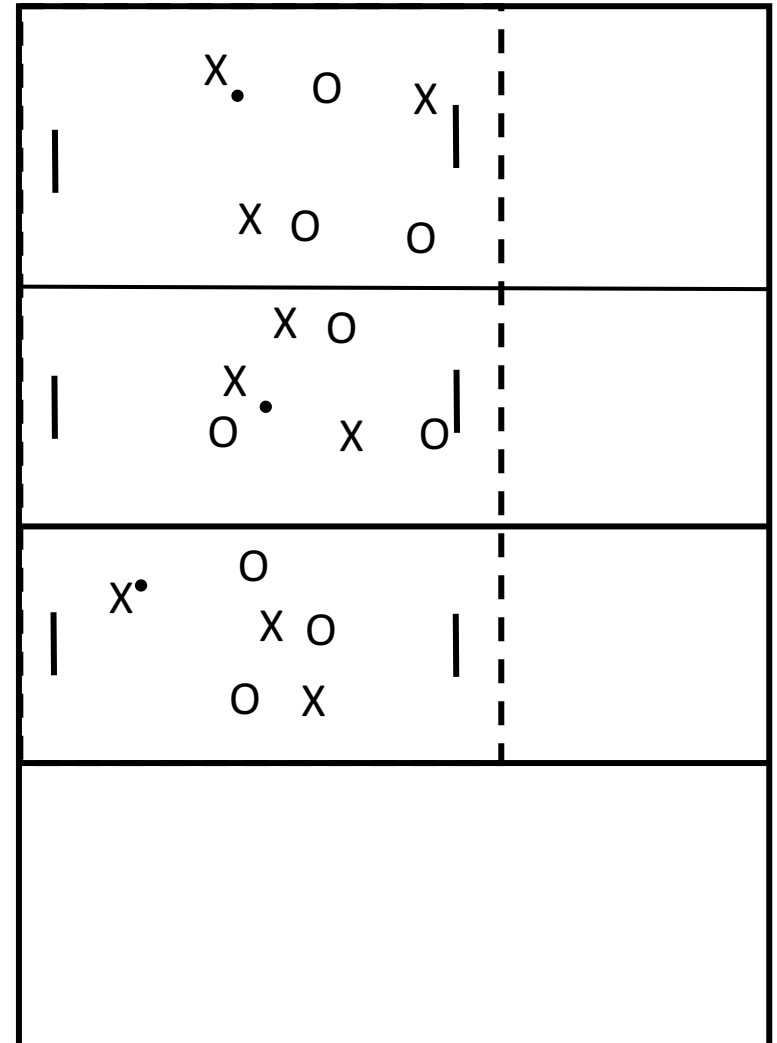




Övningar: Nivå 1, 6-9 år

Övning: Smålagsspel

2-8 lag i spel samtidigt. Dela in planen i tre-fyra delar med hjälp av koner. Syftet med övningen på denna nivå är att spelarna ska bli bekväma att driva med boll. De som spelar målvakter ska tänka på att fånga bollen med ett säkert grepp, att så snabbt de kan få kontroll över bollen när den är nära dem.

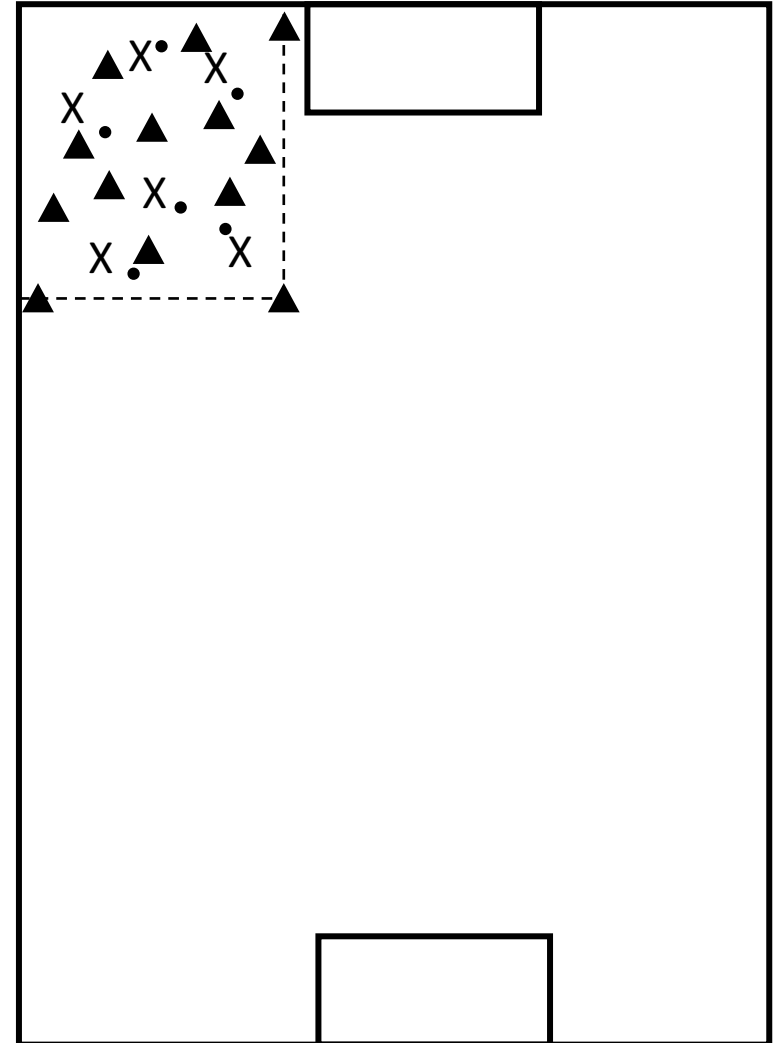




Övningar: Nivå 1, 6-9 år

Övning: Driva

I små grupper om 4-8 spelare. Dela in spelplanen i ett antal rektanglar med ett 10 tal koner slumpvis utplacerade. Övningen ska träna att driva med riktningsförändring. Uppmuntra spelarna att titta upp så ofta som möjligt. En stegring på denna modell är att samtidigt köra svanskull där de ska kontrollera bollen och samtidigt skydda sin svans och försöka ta andras svansar.

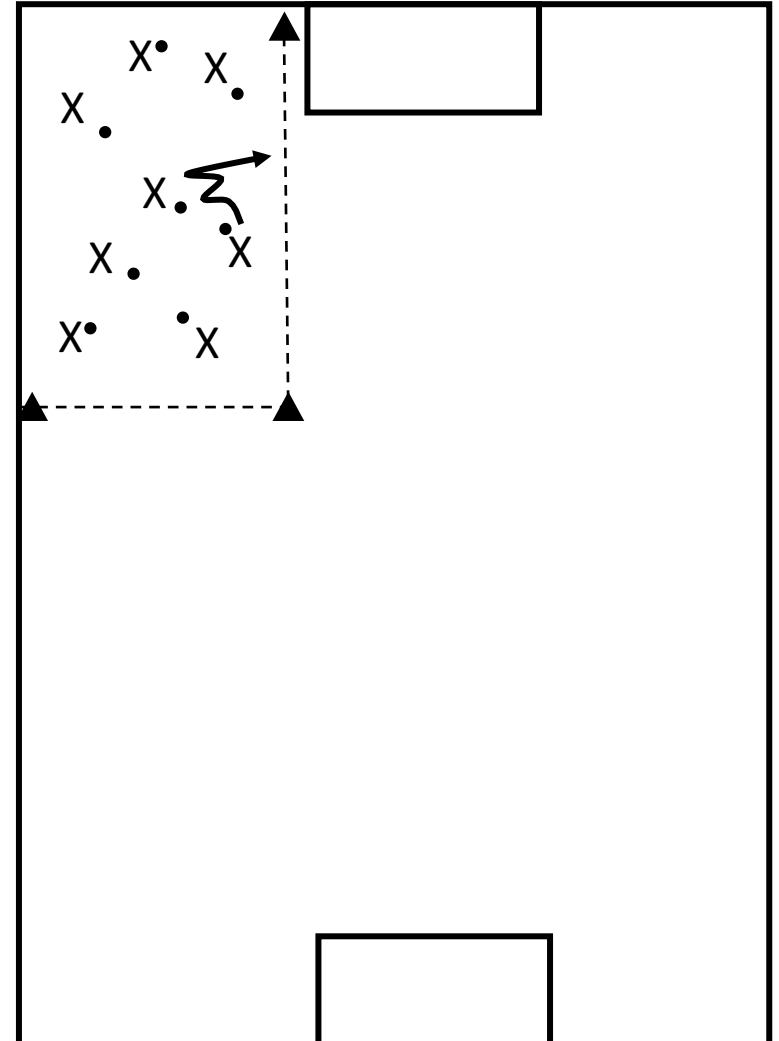




Övningar: Nivå 1, 6-9 år

Övning: Vändning

Grupper om 5-10 spelare. Spelarna driver med varsin boll innanför rektangeln, de fyra sidlinjerna har fått varsitt namn: exempelvis Zlatan, Asllani, Källström och Schelin. På tränarens signal ska spelarna vända och ta sig till den linje tränaren säger och vid linjen vänder de tillbaka in i rektangeln och fortsätter driva med boll. Tips, uppmuntra spelarna att titta upp innan vändningen men att titta på bollen i vändningen.

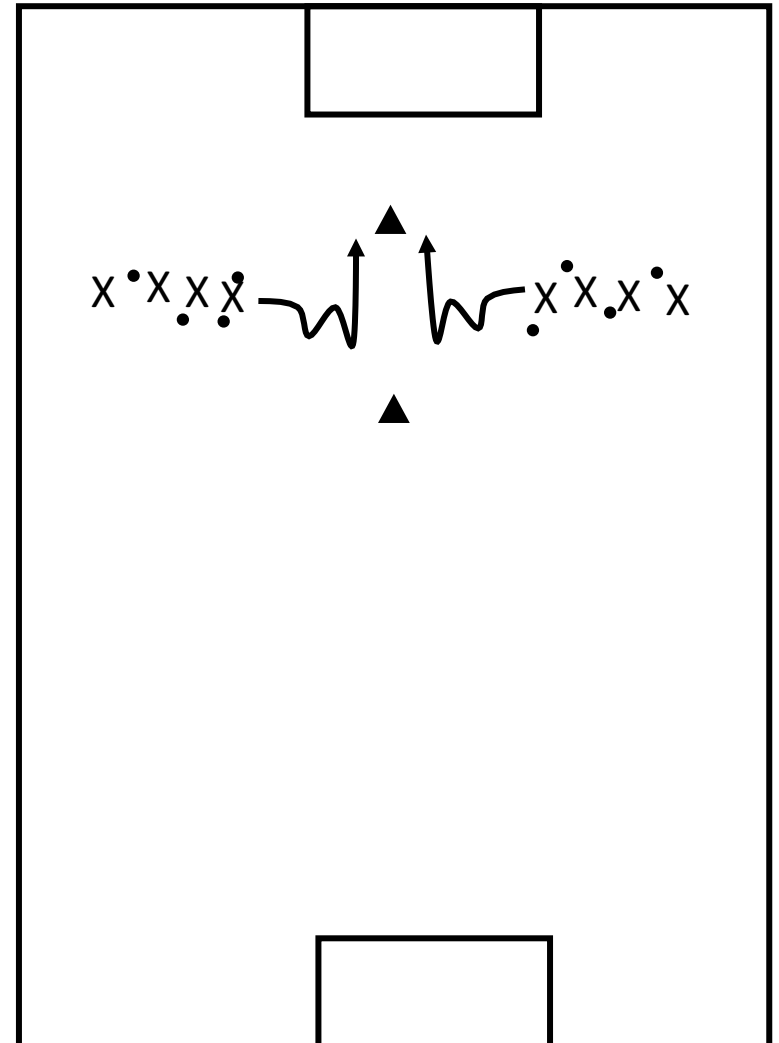




Övningar: Nivå 1, 6-9 år

Övning: Vändning

10 spelare per bana. Den första spelaren i varje led driver bollen framåt. Då tränaren säger färgen/namnet på ena konan ska spelarna vända mot den konan. Den som kommer först till konan vinner. Övningen går att stegra genom att spelarna ska vända till den kona tränaren inte säger.

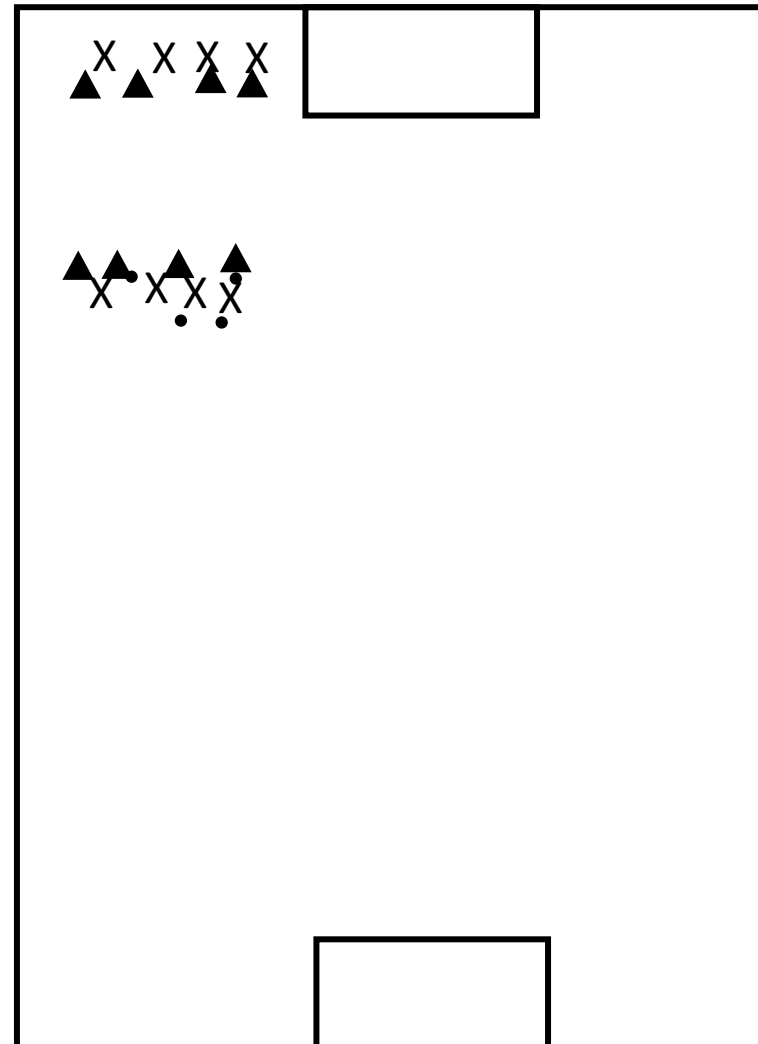




Övningar: Nivå 1, 6-9 år

Övning: Skottkubb

Spelarna delas in i lag med 4-6 spelare i varje lag. Två lag möts och ska försöka skjuta bort konerna från motståndarens sida. En träffad kon läggs åt sidan. Lagen turas om att skjuta. Det lag som först lyckats träffa alla motståndarens koner har vunnit.

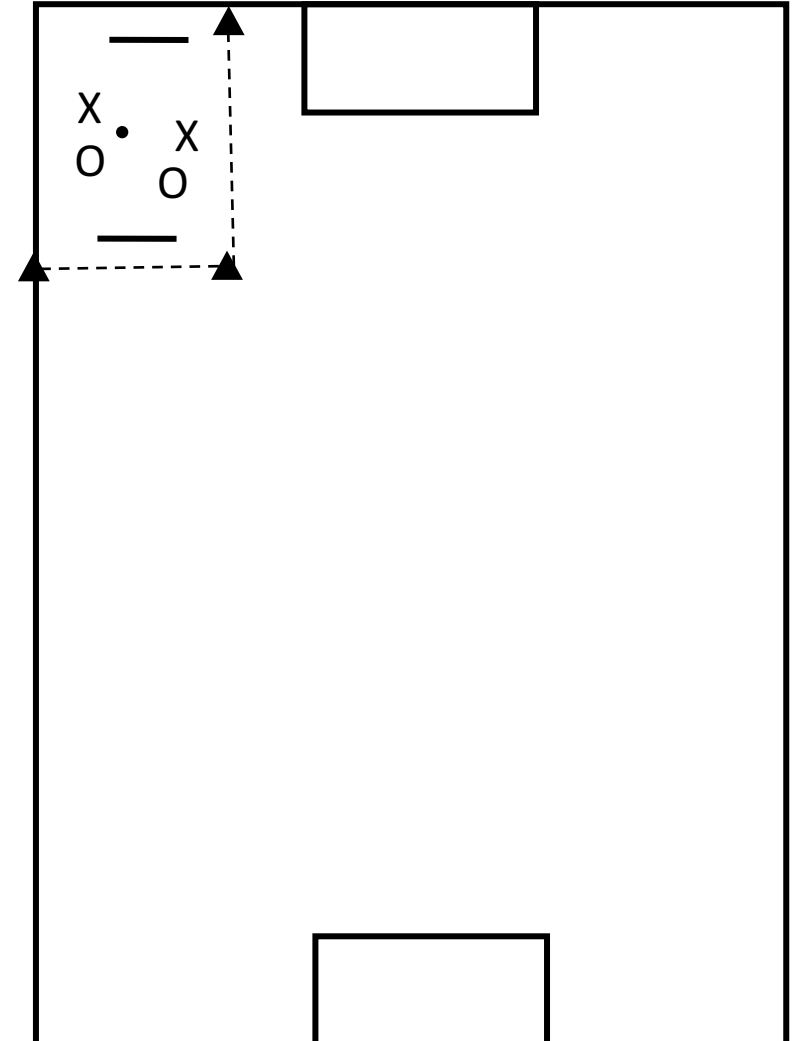




Övningar: Nivå 1, 6-9 år

Övning: Smålagsspel 2 mot 2

Dela in spelarna i par och på små ytor. Därefter gäller fritt spel med mål och eventuellt målvakter. Tips, målvakterna ska tänka på att försöka vara snabba på att ta bollen när den hamnar i närheten av dem.

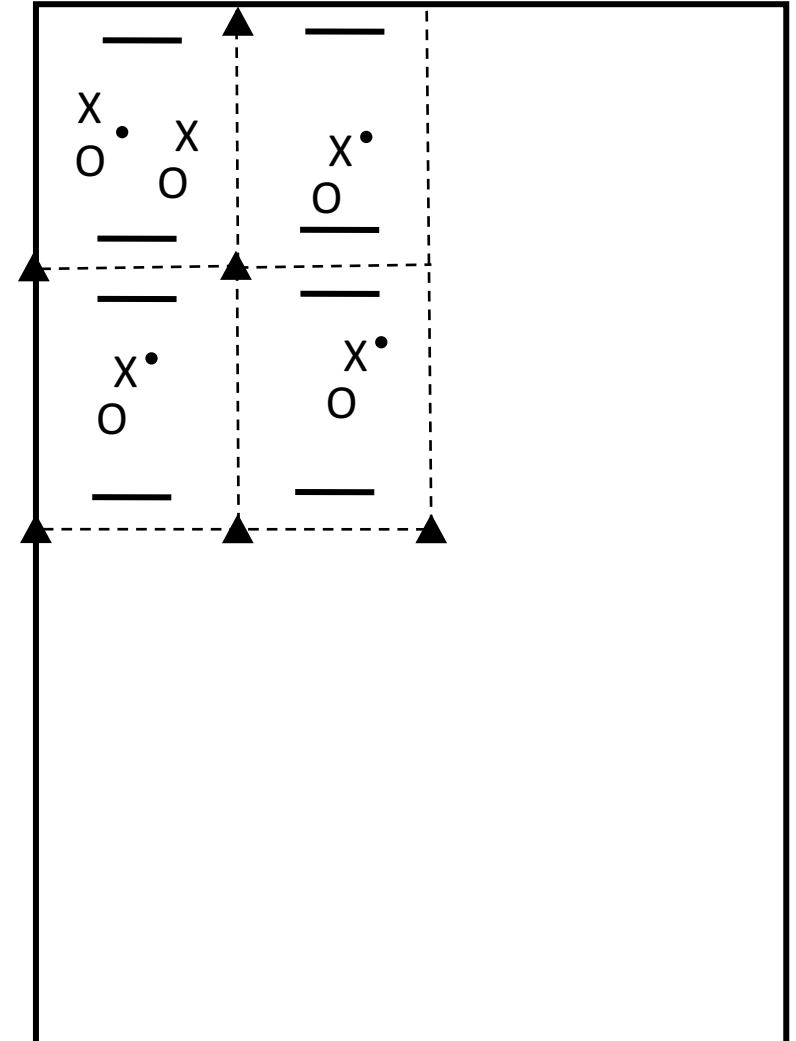




Övningar: Nivå 1, 6-9 år

Övning: Smålagsspel 1 mot 1

Dela in spelarna parvis på små ytor avgränsade med koner. Använd konmål. Anfallande ska försöka göra mål på försvarande spelare, om försvarande spelare vinner bollen ska den anfalla mot motsatt sida.

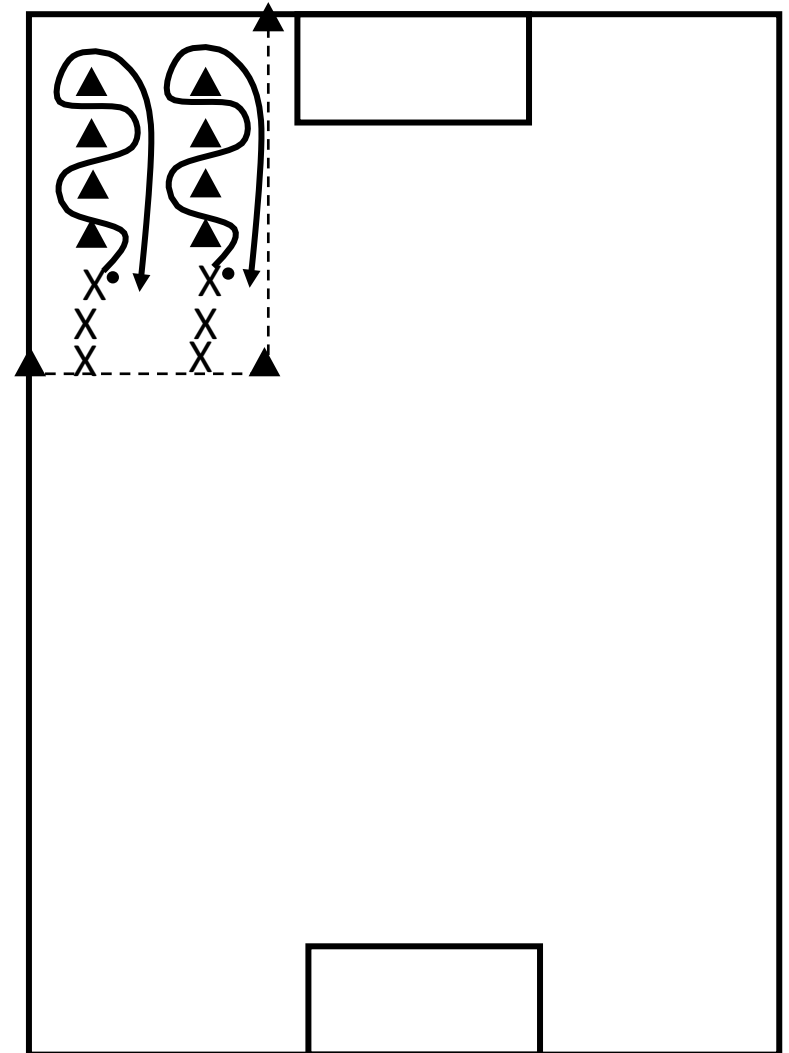




Övningar: Nivå 1, 6-9 år

Övning: Dribbla & Driva - Stafett

Två eller fler lag, 3-5 spelare per lag. Lagen ställer upp i varsitt led och den första spelaren ska dribbla mellan konerna och sedan runda den sista konen innan de återvänder till startlinjen då nästa spelare startar. Det lag där alla spelare först har tagit sig igenom banan har vunnit.

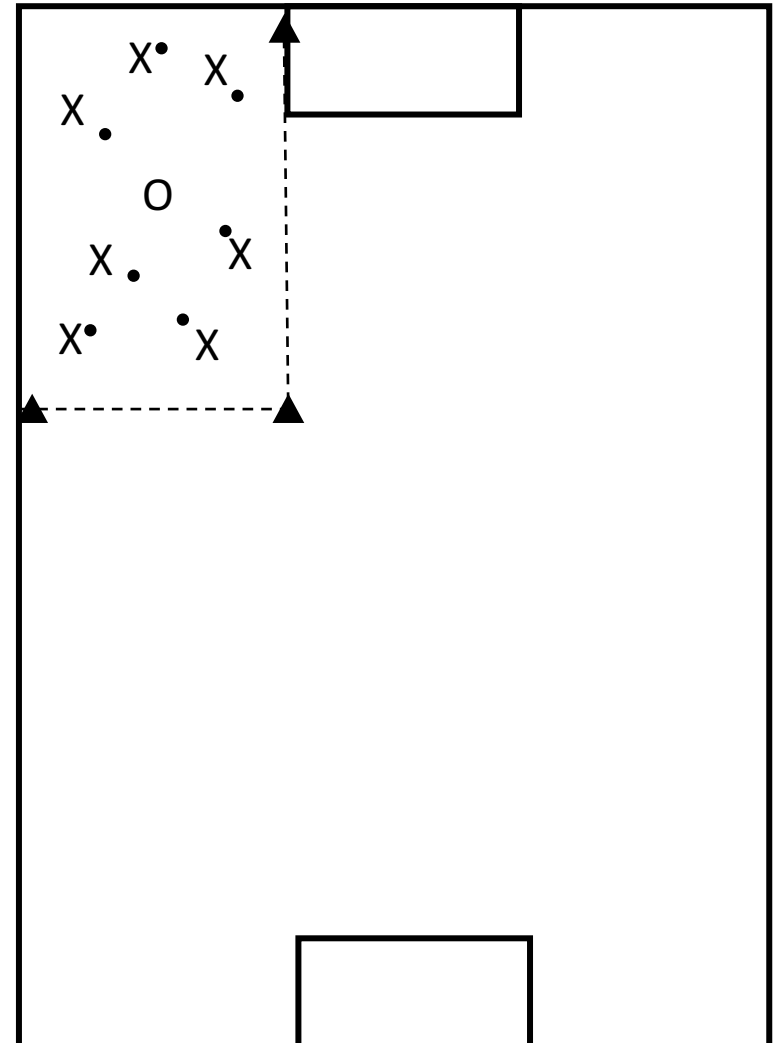




Övningar: Nivå 1, 6-9 år

Övning: Hönsgården

Mindre grupp om 5-8 spelare. Alla spelare utom en har boll. Den spelare som är utan boll agerar räv och de som har boll är höns. Rävnen skall försöka ta bollen från hönsen. Om en höna blir av med sin boll blir den nu räv och den tidigare rävnen blir höna. De får inte ta bollen från samma person som tog bollen av dem senast. En variant på den här övningen är att alla startar vid ena kortsidan med rävnen i mitten och på signal ska hönsen försöka ta sig över till den andra kortsidan utan att rävnen tar deras boll.

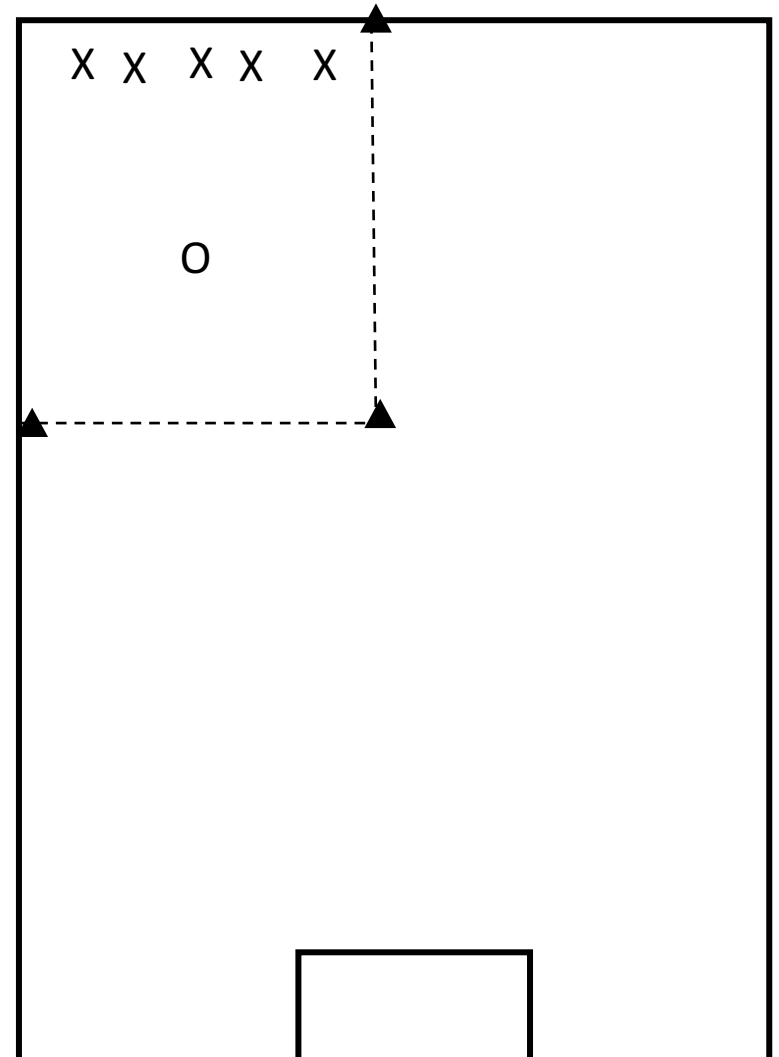




Övningar: Nivå 1, 6-9 år

Övning: Tagaren

Grupp om 5-8 spelare utan boll. Spelarna ställer upp på ena kortsidan. Den sista spelaren ställer sig i mitten och är tagare. På signal från tagaren skall de andra springa över till andra sidan utan att bli tagna. Blir de tagna blir de tagare tillsammans med den andra tagaren. Det är slut när alla blivit tagna. En variant på den här är att tagaren ska gå kräftgång på fötter och händer med rumpan vänd mot marken.





Övningar: Nivå 1, 6-9 år

Övning: Bowling

2 eller fler lag med 3-4 spelare vardera. Spelarna ställer upp i led och ska försöka skjuta bort konerna (alternativt bollar som ställs på låga koner). Desto fler av dessa koner/bollar de träffar desto högre poäng, att träffa alla är en strike. Får de ned på andra försöket så är det en spärr. Efter 1-2 försök är det nästa spelares tur i ledet. Tips, variera hur spelarna skjuter om det är som leftare eller rightare så de får testa båda och variera skottavståndet.

