



Fotbollsträning 6-7 år, 60 minuter - Driva

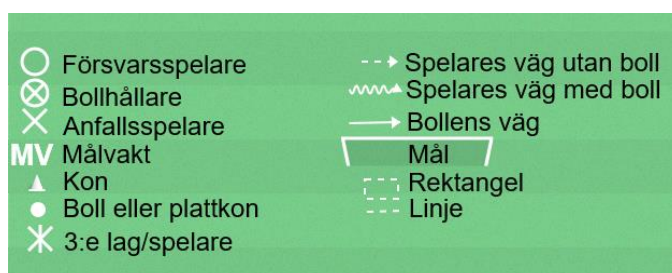
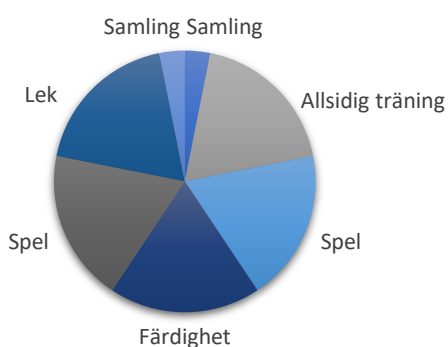
Allsidig träning "träna kroppens ABC" Utveckla en allsidig rörelserepertoar i form av springa, hoppa, balansera, rulla, kasta, gripa, hänga, klättra, åla och krypa. Använd er fantasi för att förändra/utveckla uppvärmningen så att alla momenten ovan återkommer med jämna mellanrum.

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.

Tema Driva - När man driver är det viktigt att titta sig omkring för att kunna se var det finns fria ytor och var motståndarna befinner sig. När motståndare kommer emot för att försöka ta bollen kan man riktningförändra och tempoväxla för att behålla bollen och ta sig förbi en motståndare. Driva är ett sätt att skapa skottläge och göra mål.

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.

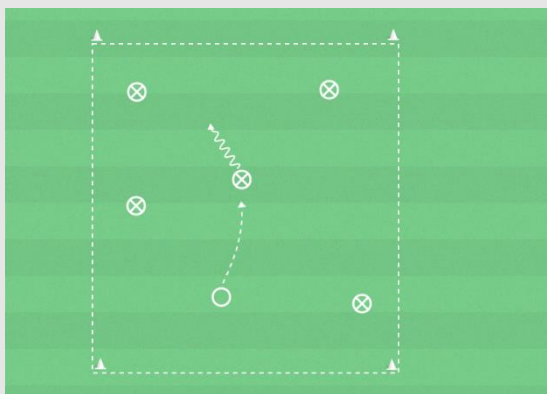


Samling 1-2 minuter

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

Lekfull och allsidig förberedelseträning. 12-15 minuter

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

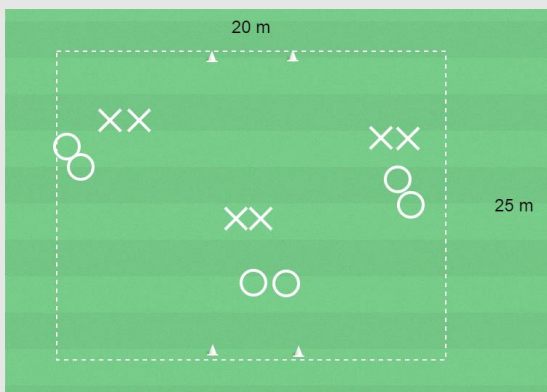


Vad – Allsidig träning "Behålla bollen"

Organisation - Spelare, bollar, yta 15x12 (ca - variera beroende på antal spelare och övningens syfte), koner, västar.

Anvisningar - Alla utom en eller två spelare har varsin boll. Spelare utan boll ska försöka erövra bollen från spelarna med boll. Försvarare som erövrar boll behåller bollen så länge de kan. Anfallsspelare som tappar boll blir försvarsspelare och försöker erövra en boll så fort de kan. Bland små barn kan det vara bra om försvarsspelarna har en väst i handen för att visa vilka spelare som är försvarare.

Variant – Be de springa på alla fyra och driv bollen med händerna. Arbeta korta arbetsperioder. Kanske barnen kommer på fler varianter, fråga.



Vad – Allsidig träning "Parfotboll"

Organisation - 8-12 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 små mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar - Spel 3 par mot 3 alternativt 2 mot 2 par där varje par håller varandra i händerna.

Om barnen i ett par släpper varandras händer går bollen över till motståndarna.

Spel och färdighetsträning 30-35 minuter

Stationsträning 10-12 minuter/station, vi delar upp gruppen för effektivare speltid och fler bollkontakter.



Vad – Speluppbyggnad (Driva)

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.

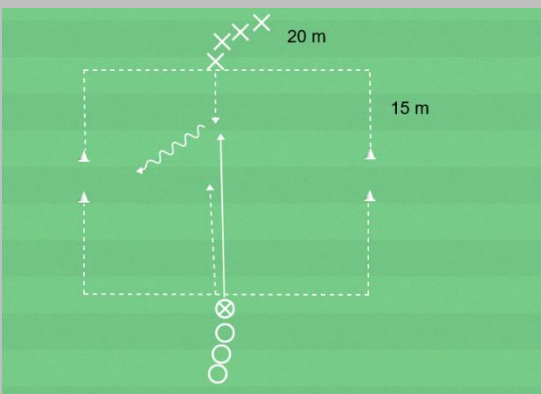
Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation - 6 barn, spelplan 20x15 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.



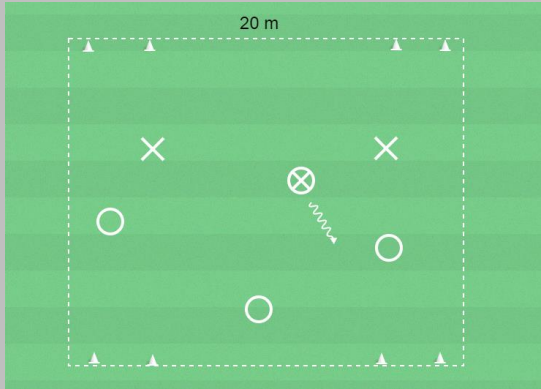
Vad – Speluppbyggnad (Driva)

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

Hur – Samma hur i anfallsspel, försvarsspel och omställningar som i övningen ovanför.

Organisation - Spelare, bollar, yta ca 15x12 m koner/små mål, västar.

Anvisningar - 2 lag. Spelarna i varje lag får ett nummer. Tränaren säger **vilket eller vilka** nummer som ska spela. De nummer som tränaren säger ska springer in i ytan och spelar tills det blir mål eller bollen går ur spel. Mål görs genom att driva genom konmålen. Båda lagen kan göra mål i båda riktningarna. Byt nummer/motståndare efter viss tid.



Vad – Speluppbyggnad (Driva)

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.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

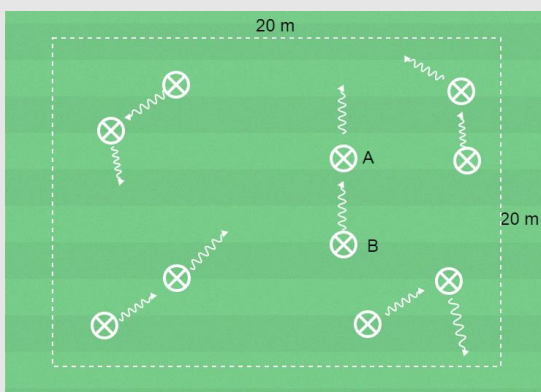
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation - 6 barn, spelplan 25x20 meter med 4 små mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar - Spel 3 mot 3. Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål.

Lek 7-8 minuter

Avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek



Vad – "Tjuv och polis"

Organisation - Hela gruppen, yta 25-30 x 25-30 meter, koner, bollar och västar.

Anvisningar - Dela in barnen i par där alla har var sin boll.

A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt.

Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att "vinna".

Byt uppgift.

Samlingen kan man ta efter träningen vid sidan om planen.

Där vi sammanfattar genom att fråga vad som varit roligt och vad har vi gjort idag.