



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

LINDOME GIF P08 TISDAG VECKA 3 & 4

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål
3 övningar. Nivåer:

Fokus: Skott

Övningar i träningspasset:

Spelövning 2 (smålagsspel) - skjuta

Skott på rullande boll

Spelövning 1 (smålagsspel) - skjuta

SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - SKJUTA

Komma till avslut och göra mål

Göra mål.

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

När kan du skjuta?

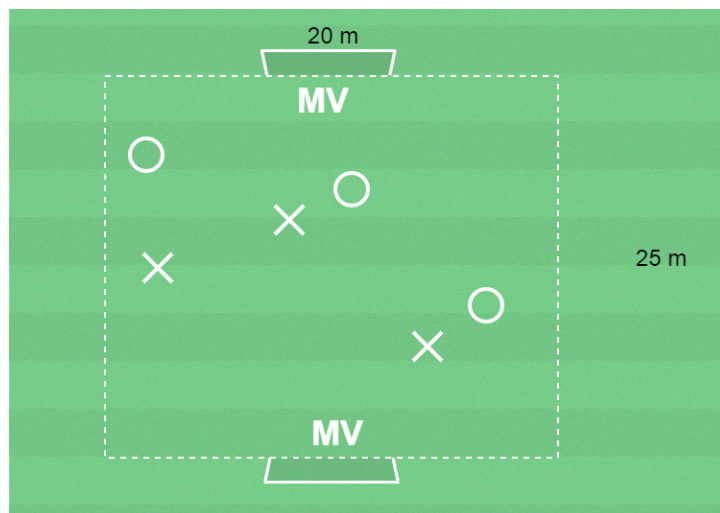
När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

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

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Lagen ska sträva efter att skjuta ofta.

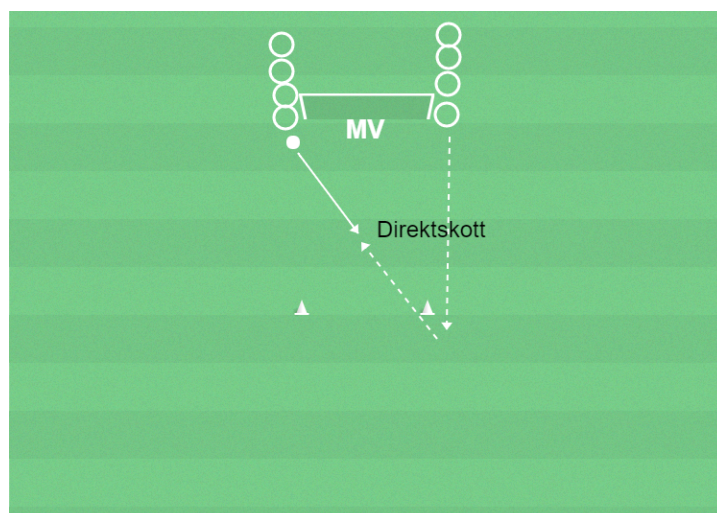
Byt målvakter efter några minuter.



SKOTT PÅ RULLANDE BOLL

Komma till avslut och göra mål

Spelare A springer upp och rundar konan , får en passning från B och skjuter direkt på mål.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SKJUTA

Komma till avslut och göra mål

Göra mål.

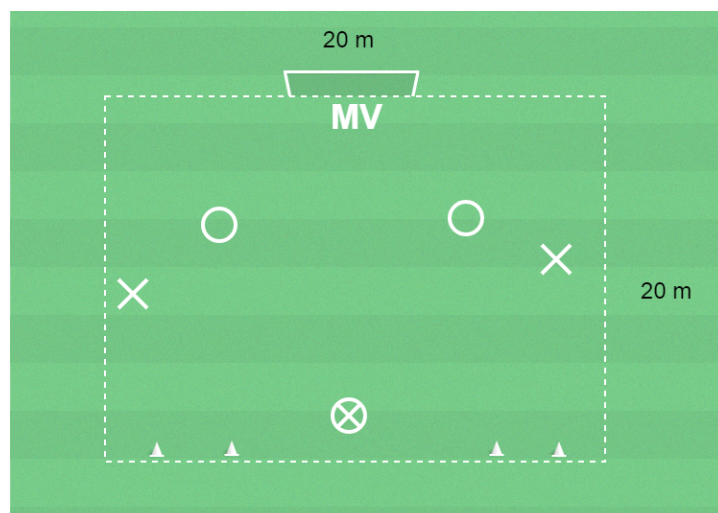
Frågeexempel

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.



6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 1 mål och 2 konmål, bollar, koner och västar.

Spel 3 mot 2 + 1 målvakt.

Det anfallande laget ska snabbt komma till avslut.

Om det försvarande laget vinner bollen ställer det om till anfall och gör snabbt mål i konmålen.

Byt uppgifter.