



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LINDOME GIF P08 TISDAG VECKA 7 & 8

Anfallsspel - Speluppbyggnad
3 övningar. Nivåer: 2

Passa/ta emot bollen (första tillslaget)

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning - ta emot bollen 2
- 2 Spelövning 2 (smålagsspel) - ta emot bollen
- 3 Spelövning 1 (smålagsspel) - ta emot bollen

FÄRDIGHETSÖVNING - TA EMOT BOLLEN 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen dit det är bäst.

Öva - organisation

8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

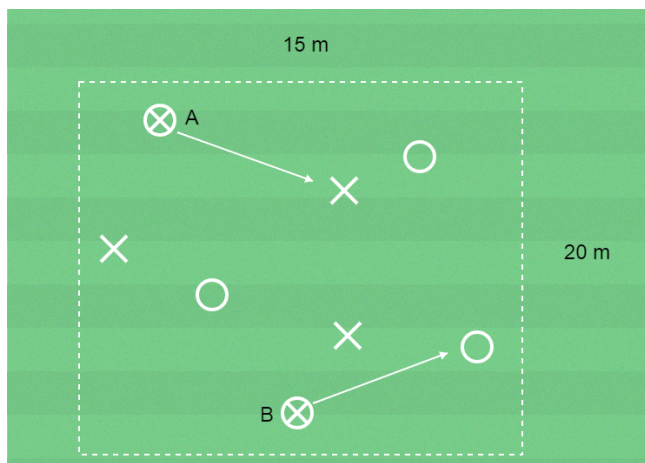
Öva - anvisningar

Dela in barnen i 2 lag med 4 barn och 1 boll i varje lag. Lagen rör sig fritt i ytan och spelar bollen till varandra i en viss turordning.

Barnen måste spela med 2 tillslag - ta emot och passa.

Stegring

Barnen passar till en spelare i det andra laget.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

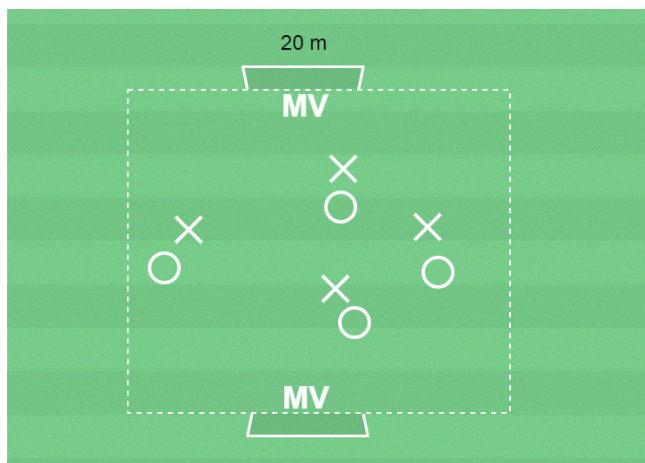
Jag tittar upp och flyttar bollen bort från närmaste motspelare.

Öva - organisation

10 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen bort från närmaste motspelare.

Öva - organisation

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

Öva - anvisningar

Spel 3 mot 3 + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Minst två tillslag.

Byt uppgifter.

