



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

KNATTESKOLAN TILLFÄLLE 7-10

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 1

Driva - Ta emot bollen

Övningar i träningspasset:

- 1 Målvakt C - Lek - Färgkull
- 2 LFS (D2, EM, Ö3) - Färdighetsövning - Ta emot bollen
- 3 Spelövning 2 (smålagsspel) - driva 2
- 4 Färdighetsövning - driva
- 5 Spelövning (smålagsspel) - driva

MÅLVAKT C - LEK - FÄRGKULL

Vad?

Lek

Varför?

Leken bidrar till att öka förutsättningarna för att barnen ska må bra, förstå omgivningen, samarbeta, ta initiativ och uttrycka känslor. Dessutom gynnas grundmotoriska färdigheter. Lek kan även användas som förberedelseträning.

Öva - anvisningar

I "Färgkull" delas barnen in i tre grupper med tre olika färger på västar eller tröjor. När tränaren ropar en färg, till exempel "röd" ska alla med röd väst försöka kulla de övriga.

De som blir kullade sätter sig ner. Plötsligt ropar tränaren en annan färg och då blir det nya jägare.

Alla kullade blir då med i leken igen.

LFS (D2, EM, Ö3) - FÄRDIGHETSÖVNING - 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 dit det är bäst.

Öva - organisation

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

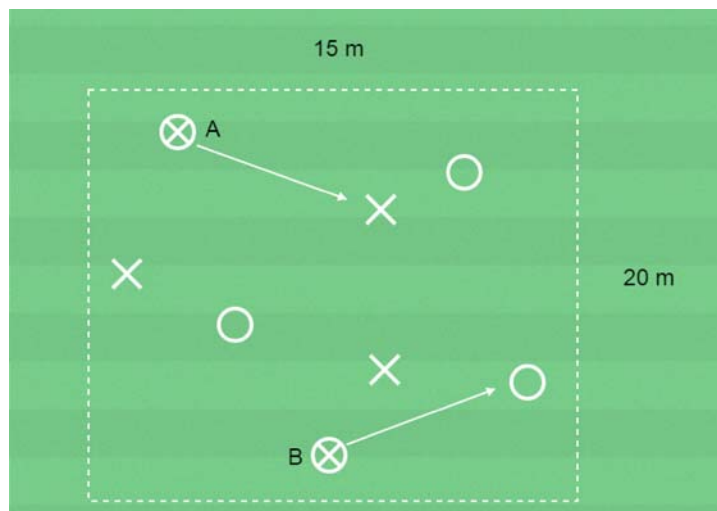
Öva - anvisningar

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) - DRIVA 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.

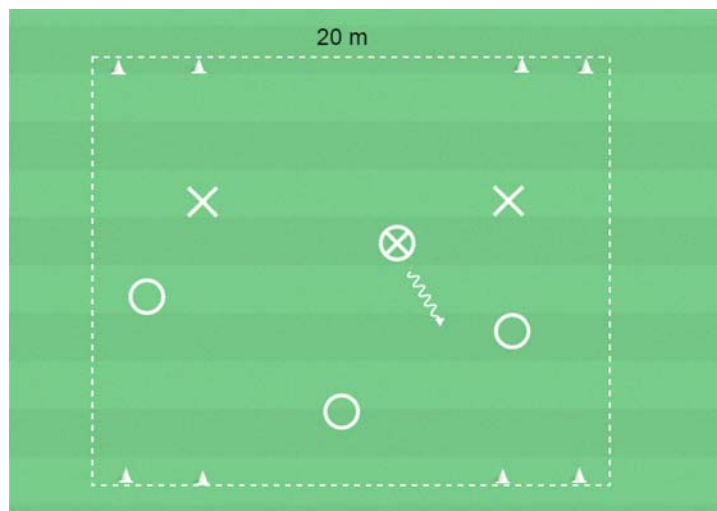
Öva - organisation

6 barn, spelplan 25 x 20 meter med 4 små mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 3 mot 3.

Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål.



FÄRDIGHETSÖVNING - DRIVA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att veta var jägaren är när ni leker?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

Öva - organisation

6 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

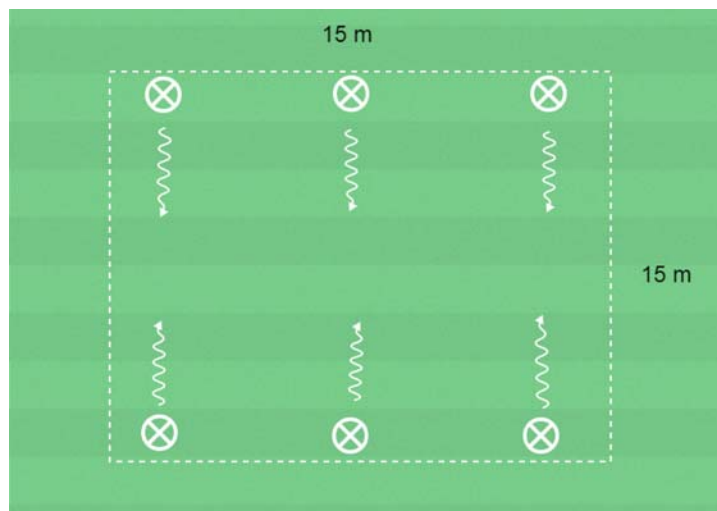
Öva - anvisningar

Barnen driver var sin boll mellan kvadratens sidor.

Stegring

Alla driver runt sin boll i kvadraten.

Ett barn är jägare och ska kulla de övriga. Den som blir kullad blir ny jägare.



SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.

Öva - organisation

6 barn, spelplan 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen försvarar var sin mållinje och gör mål genom att driva bollen över motståndarnas mållinje.

