



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

KNATTESKOLAN TILLFÄLLE 14-16

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 1

Tema Vända - Utmana, finta, dribbla

Övningar i träningspasset:

- 1 Målvakt C - Lek - Färgkull
- 2 Färdighetsövning - vända 2
- 3 Spelövning 2 (smålagsspel) - driva 2
- 4 Färdighetsövning - utmana, finta och dribbla 3
- 5 Spelövning 1 (smålagsspel) - utmana, finta och dribbla

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.

FÄRDIGHETSÖVNING - VÄNDA 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att få bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

Öva - organisation

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

Öva - anvisningar

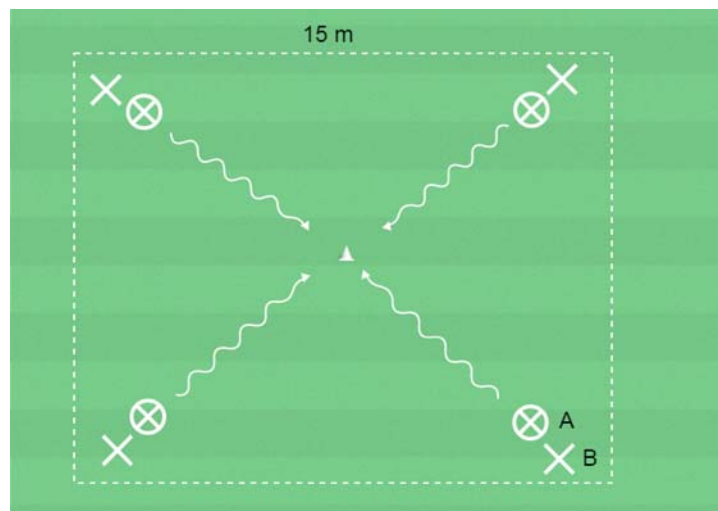
Barnen placerar sig parvis vid kvadratens hörn och med en boll per par.

A driver bollen till konen i mitten av kvadraten, vänder 180 grader och driver tillbaka till B som upprepar.

Låt barnen vända åt både höger och vänster.

Variant

Barnen vänder 90 grader och driver mot ett annat hörn.



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.

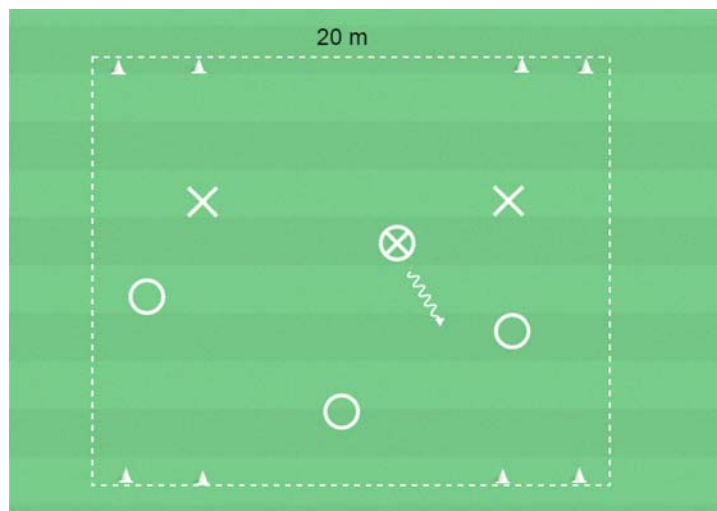
Öva - organisation

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 - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Polisen tappas balansen och hinner inte följa med mig.

Öva - organisation

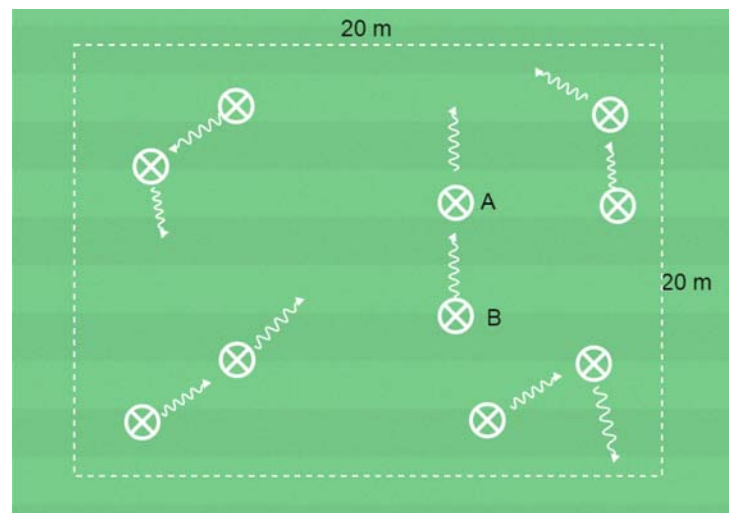
10 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar.

Öva - 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.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

Var har du blicken när du tar dig förbi motspelaren?

Jag tittar på bollen vid dribblingen och lyfter blicken när jag passerat motspelaren.

Öva - organisation

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

Öva - anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.

Någon spelare måste först dribbla förbi en motspelare innan laget får göra mål.

