



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

TRÄNINGSPROGRAM 6-9 ÅR - VÄNDA

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 1

Hitta lediga spelytor.

Övningar i träningspasset:

- 1** Färdighetsövning 1 - vända
- 2** Spelövning 1 (smålagsspel) - vända
- 3** Färdighetsövning - vända 2
- 4** Spelövning 2 (smålagsspel) - vända
- 5** Färdighetsövning 3 - vända

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - VÄNDA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

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

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

Organisation

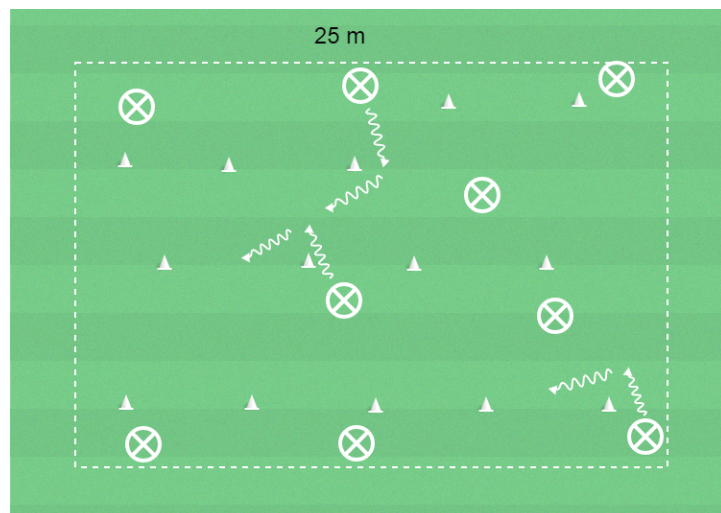
10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Barnen driver bollen mot olika koner och vänder med bollen.

Stegring

Ta bort konerna och utmanarna i stället barnen ett



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - VÄNDA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

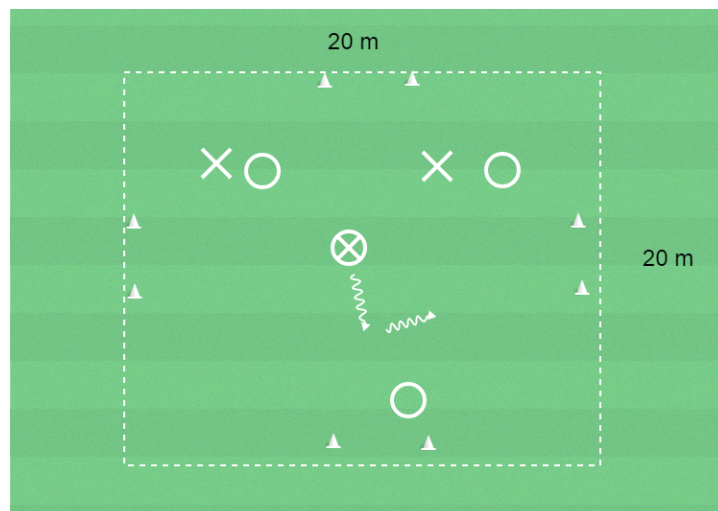
Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

Organisation

6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 4 konmål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3.



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.

Organisation

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

Anvisningar

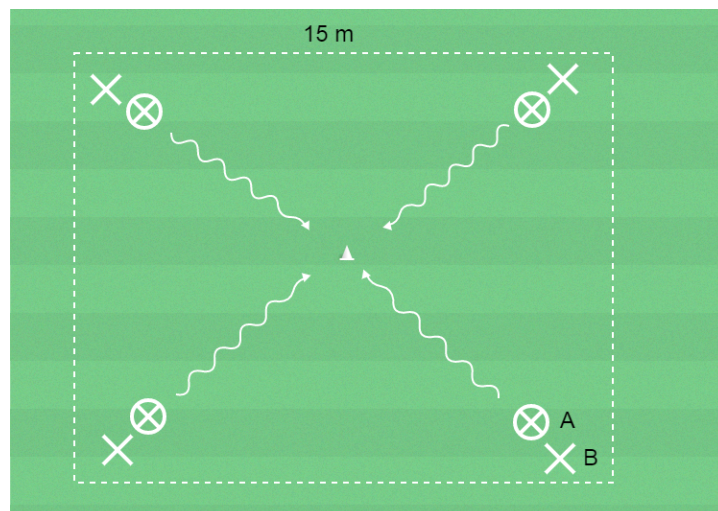
Barnen placerar sig parvis vid kvadratens hörn och med en boll per par.

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



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - VÄNDA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

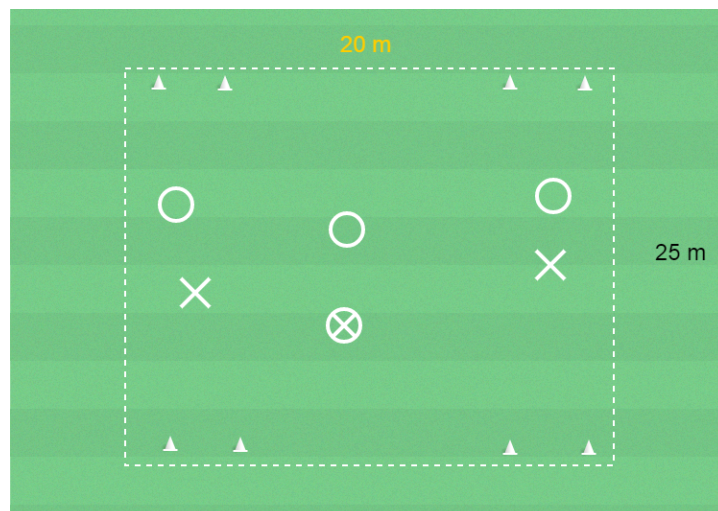
Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

Organisation

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

Anvisningar

Spel 3 mot 3.



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - VÄNDA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

Organisation

10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Rävarna - 8 barn med var sin boll springer lösa i hönsgården. Bönderna - 2 barn utan boll - jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården. "Bortjagade" rävar blir bönder tills bara en räv återstår.

Variant

