



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **SLÄTTA SK KNATTESKOLA 2019 - TRÄNINGSPASS 1 190512**

### Anfallsspel - Speluppbyggnad 7 övningar. Nivåer: 1

---

Temat på pass 1 är DRIVA. Lekar blandas med färdighets- och spelövningar. Beroende på grupp kanske vissa vill leka mer, medan andra vill spela "match" mer. Det är upp till ledarna för gruppen att vara lyhörda för barnens önskemål och hitta en bra anpassning utifrån passets tema & övningar.

Tanken är inte att alla lekar/övningar måste hinnas med under passet, mer som en "övningsbank att ta ur".

/Magnus Lennholm

### Övningar i träningspasset:

- 1 "Presentationsövning"
- 2 "Vän med bollen"
- 3 Lek - Vem är rädd för...?
- 4 Färdighetsövning - driva
- 5 Spelövning (smålagsspel) - driva
- 6 "Konskog"
- 7 Lek - Krabbgång

# "PRESENTATIONSÖVNING"

## Vad?

Lek

## Varför?

Skapa trygghet i gruppen genom att veta vad kompisarna heter

## Hur?

Genom en namnlek med boll.

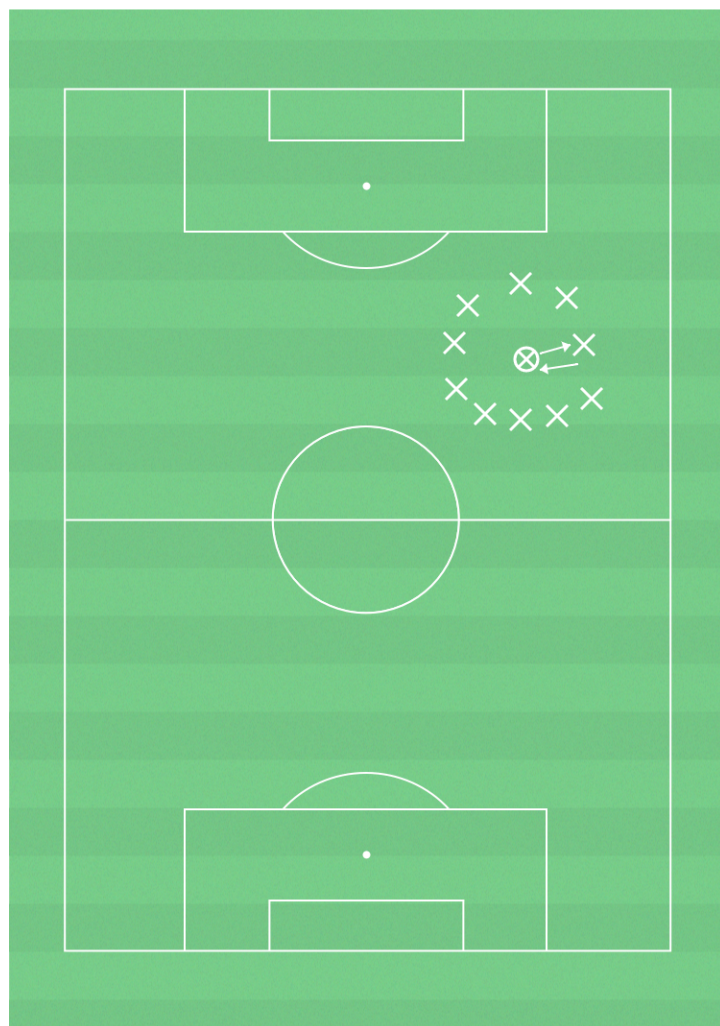
## Organisation

Ca 10 spelare i ring alt halvcirkel runt tränaren. Avstånd tränare respektive spelare ca 1,5 m. 1 fotboll.

## Anvisningar

Ledaren kastar/passar bollen till en spelare i taget och frågar vad den heter? Spelaren svarar och kastar/passar tillbaka fotbollen.

Variation: Ställ frågor om favoritlag? Favoritmat? Favoritdjur?  
mm



# "VÄN MED BOLLEN"

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

En förutsättning för senare teknikinlärning med boll är att spelaren har förutsättningar att koordinera exempelvis öga - hand & öga fot. I denna övning ges möjlighet till koordinationsträning på olika sätt.

## Hur?

Genom olika koordinativa moment. Se vidare under Öva-anvisningar

## Organisation

10 spelare. 1 fotboll/ spelare. Yta ca 10 x 10 m. 4 koner

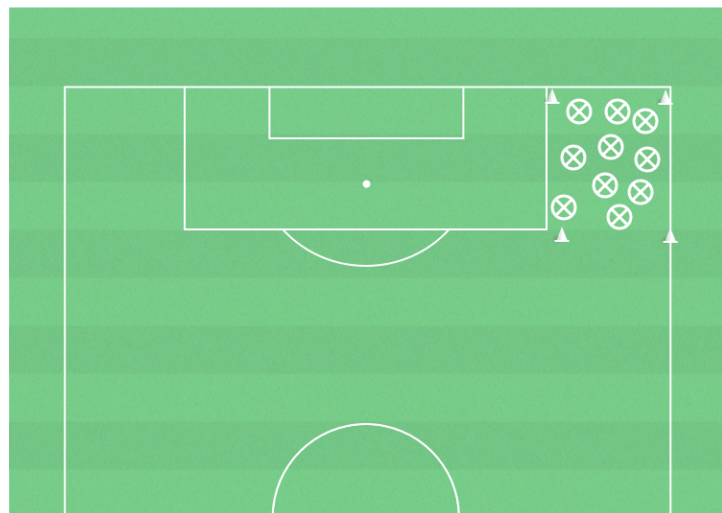
Ca 10-15 min

## Anvisningar

Tränaren uppmanar spelarna till olika saker:

1. Kan du sitta på bollen?
2. Kan du ligga på bollen med ryggen/magen?
3. Liggande på mage kan du lägga en/båda händerna på bollen när du ligger på mage?
4. Kan du kasta upp bollen i luften och fånga?
5. Kan du studsas bollen med 2 händer/1 hand?
6. Kan du föra bollen runt din kropp stående?
7. Kan du sätta höger/vänster fot på bollen?
8. Du driva bollen med höger/vänster fot
9. Osv. kom på fler saker att göra med bollen. Utmana spelarna att komma med förslag.

Visa hur du vill att momentet ska utföras.



## LEK - VEM ÄR RÄDD FÖR...?

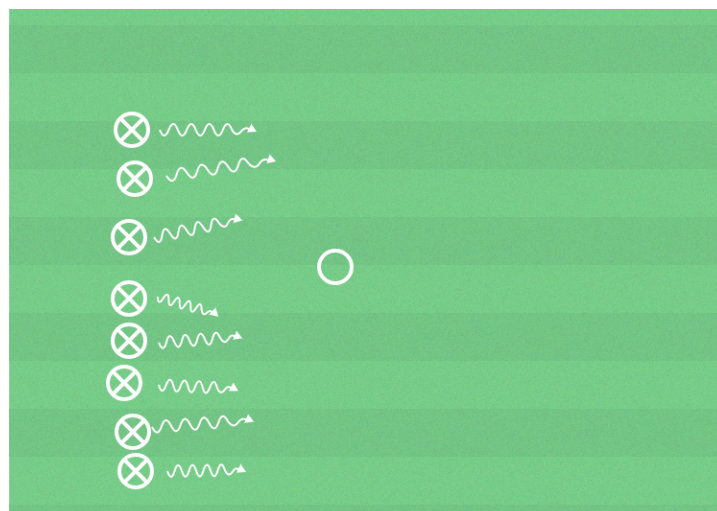
### Vad?

Lek

### Anvisningar

Alla barn står med var sin boll vid kortsidan av en rektangel. I mitten står till exempel Emma som ropar "Vem är rädd för Emma?", och gruppen svarar "Inte jag!".

Barnen ska sedan försöka driva bollen över till andra kortsidan, och Emma ska kulla så många som möjligt. De som blir kullade hjälper sedan Emma i mitten. Sist kullad vinner.



# 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.

## Organisation

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

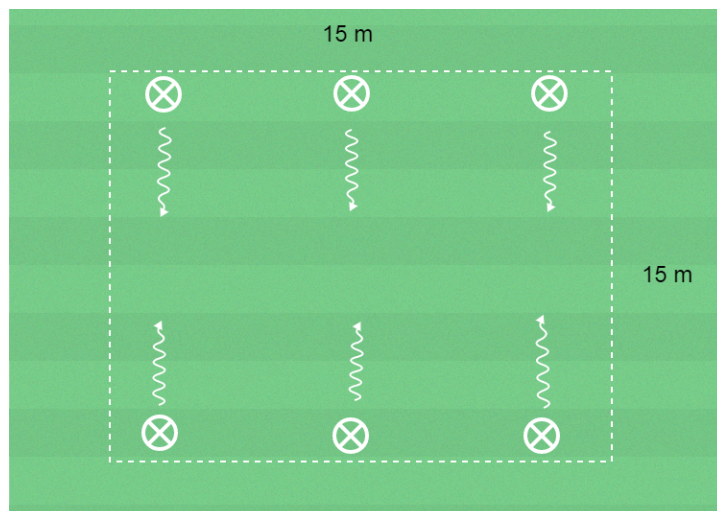
## Anvisningar

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.

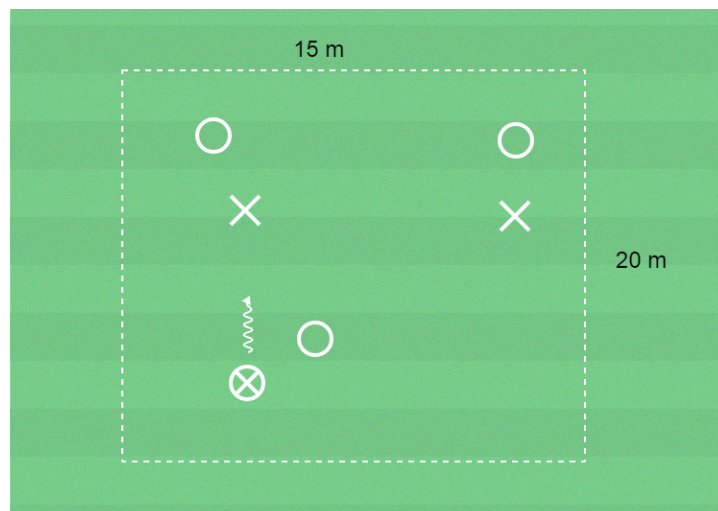
### Organisation

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

### Anvisningar

Spel 3 mot 3.

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





# "KONSKOG"

## Vad?

Lek

## Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över spelyta där flera driver sin boll. Grundläggande träning i riktningsförändring

## Hur?

Tå ner hääl upp.

Driv med vrist/utsida fot

Bollen nära foten

Titta upp så du inte krockar med en kompis.

Vid riktningsförändring använd in- eller utsida av fot

## Organisation

Yta ca 15 x 15

10 koner "kineshattar" jämt fördelade över ytan

10 spelare

1 fotboll/spelare

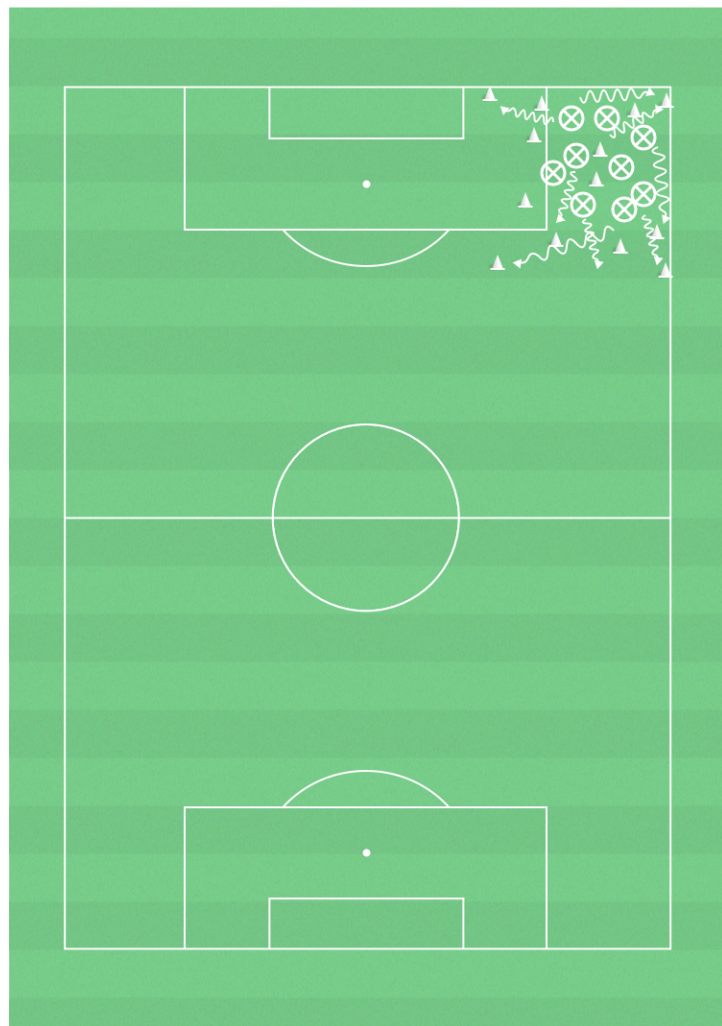
## Anvisningar

Övningen startar med att tränaren berättar en historia om en skog där konerna är träd. Allt är frid och fröjd i skogen och barnen kan lugnt träna på att driva runt sin boll. MEN vargen kan plöstsligt komma och försöka fånga barnen! Barnen är fredade om de söker upp en kon (=träd) och står still där. Osv

Variationer: När vargen kommer väljer barnet att ta med boll eller lämna den när de söker upp ett träd.

Låt ett barn fungera som varg.

Varg kan bytas ut mot tex björn, monster; Zlatan osv.



# LEK - KRABBGÅNG

## Vad?

Lek

## Varför?

Träna koordination.

## Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

## Anvisningar

Stå på alla fyra med raka armar och böj lätt i knäna och höftleden.

Lyft upp bröstet och rikta blicken uppåt. Förflytta dig i olika riktningar, framåt, bakåt och i sidled, genom att lyfta höger hand och vänster fot och tvärtom.

OBS - filmen visar fyra olika lekar.

