



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SLÄTTA SK KNATTESKOLA 2019 - TRÄNINGSPASS 2 190519

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål 8 övningar. Nivåer: 1

Temat på pass 2 är Komma till avslut & göra mål. 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 Färdighetsövning 1 - lek, rätt antal kroppsdelar i marken.
- 4 Färdighetsövning 2 - skjuta
- 5 Färdighetsövning 3 - skjuta
- 6 Spelövning 2 (smålagsspel) - skjuta
- 7 Lek - kullek
- 8 Lek - Sidleds hoppande apa

"PRESENTATIONSÖVNING"

Vad?

Lek

Varför?

Skapa trygghet i gruppen genom att veta vad kompisarna heter

Hur?

Genom en namnlek med boll.

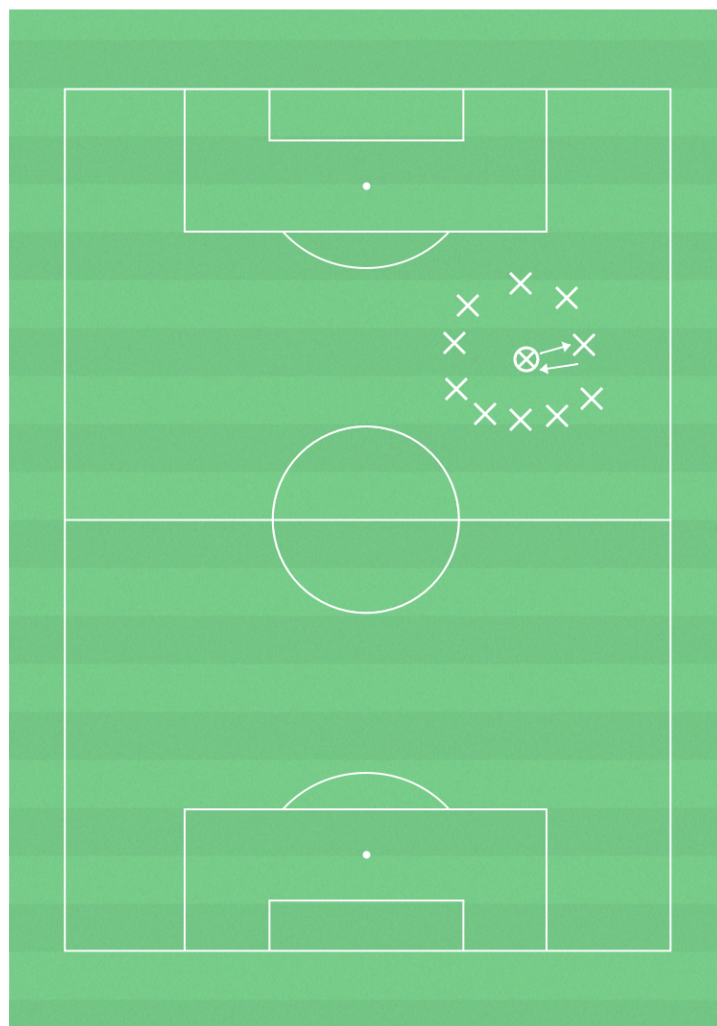
Organisation

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

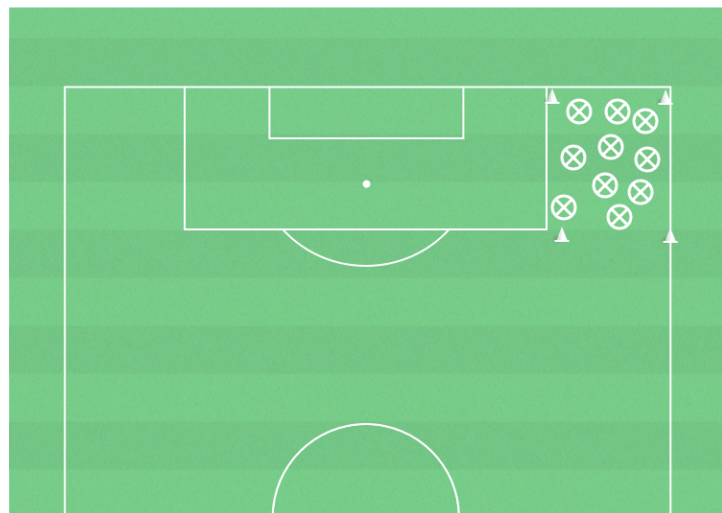
Ca 10-15 min

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.



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - LEK, RÄTT ANTAL KROPPSDELAR I MARKEN.

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn och koner.

Anvisningar

Barnen springer runt inom ett begränsat område. När tränaren ropar en siffra stannar barnen och gör det siffran symboliserar.

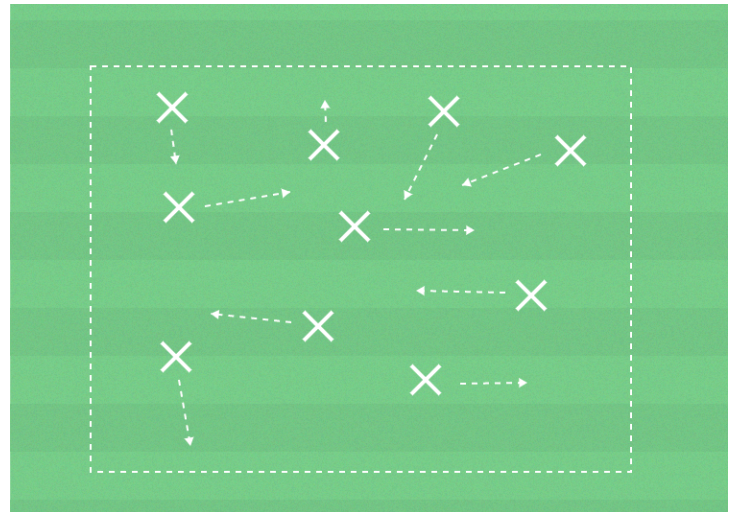
Använd 1, 2, 3, 4 eller 5.

Ett - betyder att man stannar med en fot i marken.

Två - att man till exempel ska ha en fot och en hand i marken.

Barnen kan använda olika kroppsdelar - händer, fötter, bakdel, huvud, armbågar etcetera.

Stimulera barnens kreativitet.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

Organisation

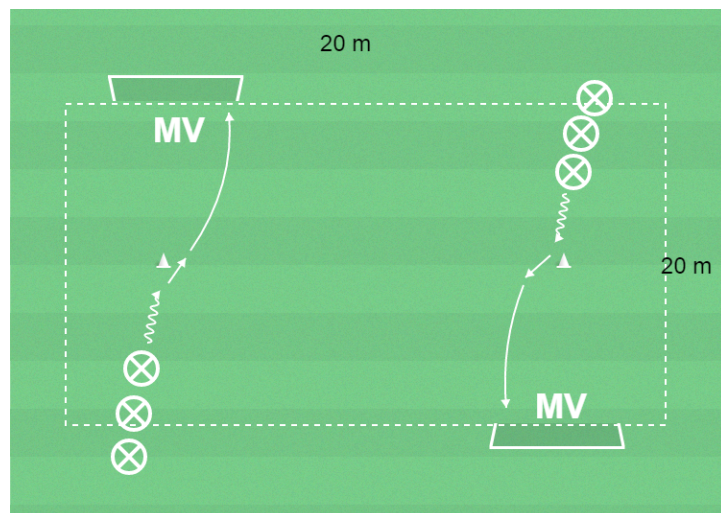
8 barn, 2 mål avstånd 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

A och B utmanar konerna, spelar bollen snett framåt och avslutar.

A och B ställer sig sist i det motsatta ledet.

Byt målvakt efter några minuter.



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

Organisation

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

Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.

Barnen i lag A har var sin boll.

De ska med sina egna bollar skjuta ner bollarna som ligger på konerna.

När lag A har skjutit är det lag B:s tur.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Organisation

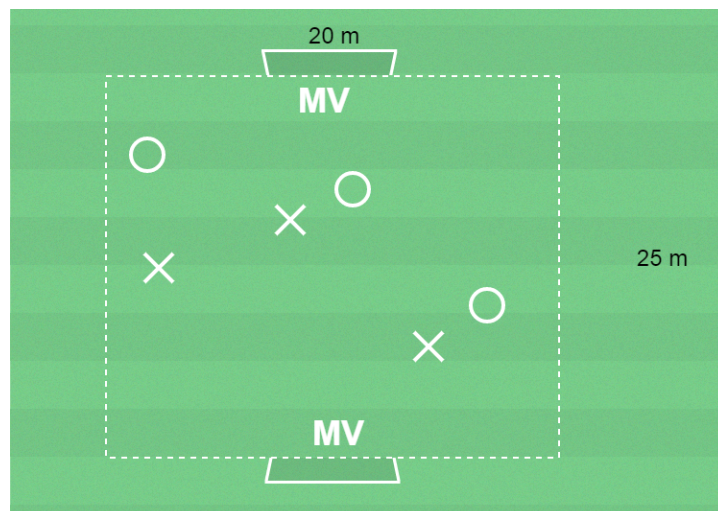
8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Lagen ska sträva efter att skjuta ofta.

Byt målvakter efter några minuter.



LEK - KULLEK

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

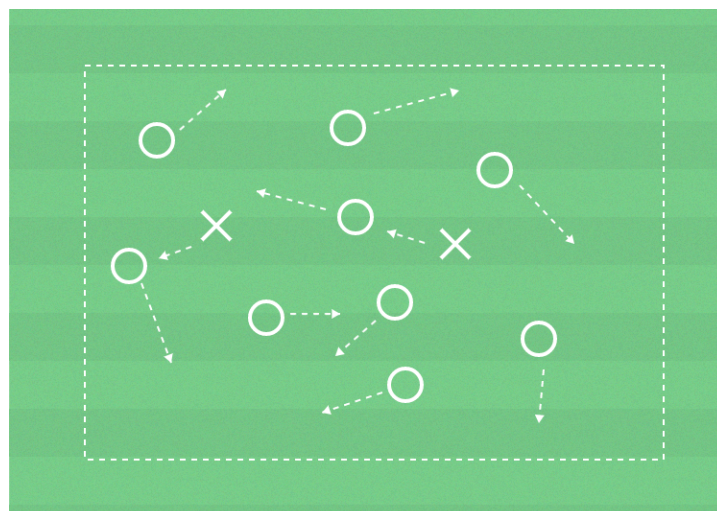
Anvisningar

En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir "befriad" om en kamrat kryper under.

Variant

En kamrat håller den kullade i händerna, och de gör tillsammans tre knäböjningar.

En kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken.



LEK - SIDLEDS HOPPANDE APA

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

Sitt på huk med händerna i marken och med något delade ben. Sätt båda händerna vid sidan om ena benet, lyft båda benen och gör ett hopp i sidled.

Upprepa åt samma håll.

OBS - filmen innehåller fyra olika lekar.

