



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SLÄTTA SK KNATTESKOLA 2019 - TRÄNINGSPASS 3 190526

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut 8 övningar. Nivåer: 1

Temat på pass 3 är Förhindra och rädda avslut. 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 - uppvärmning och koordination (MV)
- 4** "testa på att vara målvakt"
- 5** Spelövning 1 - skott - rädda avslut (MV)
- 6** Lek - kompis kom och hjälp
- 7** Lek - Björngång
- 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.

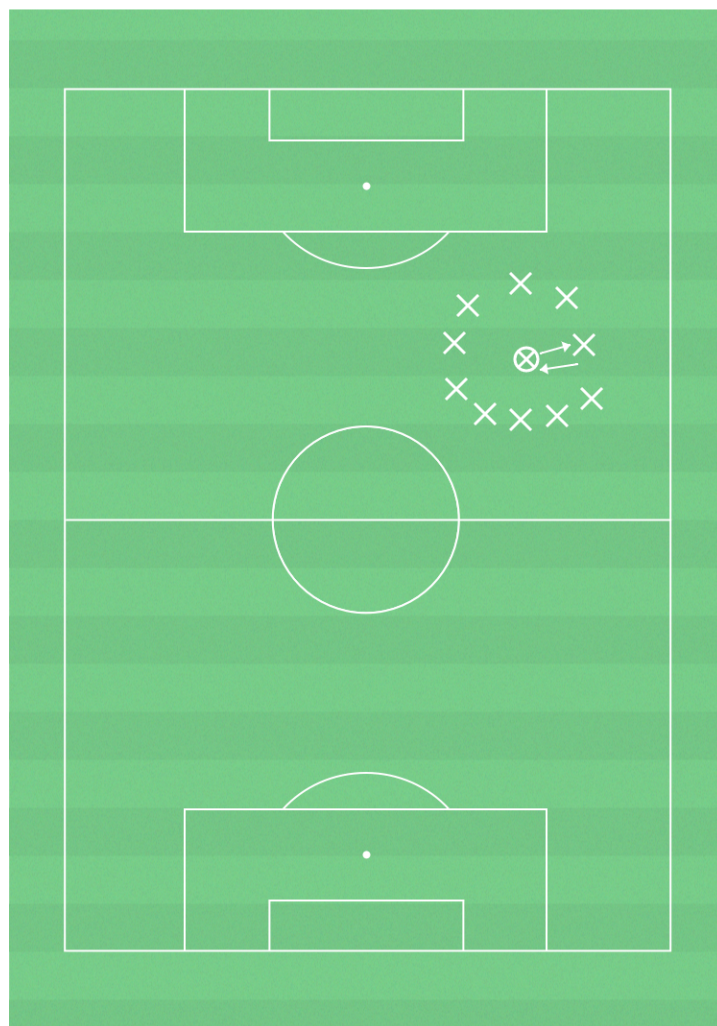
Organisation

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

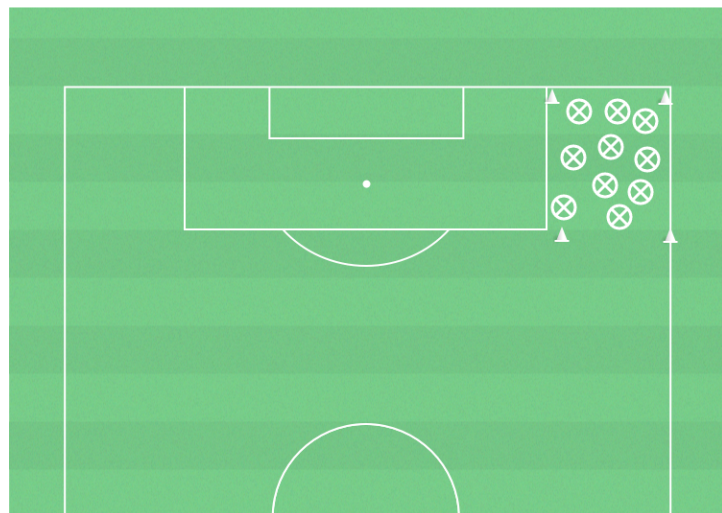
Ca 10-15 min

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 - UPPVÄRMNING OCH KOORDINATION (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Öka förutsättningarna för teknikinlärning.

Hur?

Tänk på att rörelserna utförs följsamt och rytmiskt.

Organisation

Lika många bollar som barn.

Anvisningar

Rör dig framåt och spela handbandy med bollen.

Rulla iväg bollen och plocka upp den innan den slutat rulla.

Rör dig framåt och studsa bollen och fånga den med båda händerna eller med en hand.

Kasta upp bollen i luften och fånga den med båda händerna eller med en hand.

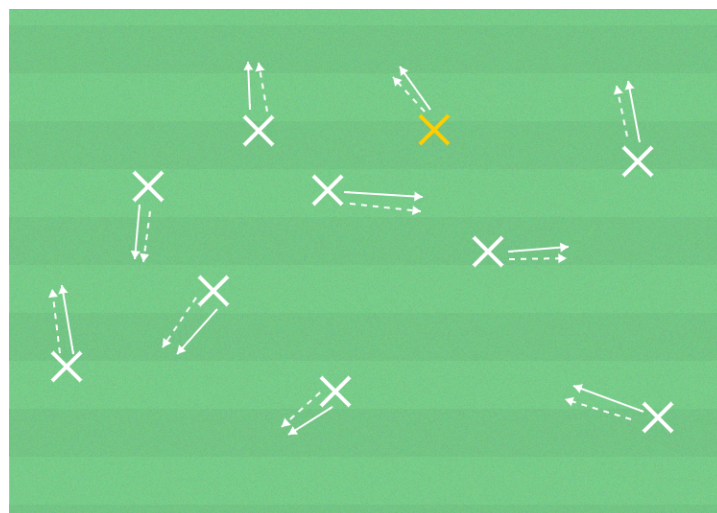
Kasta bollen över huvudet från hand till hand.

Sparka upp bollen i luften och fånga den.

Studsas bollen med en hand och

- jogga
- gör galoppsteg
- gör hoppsteg.

Observera att filmen innehåller samtliga 6 övningar från träningspasset!



"TESTA PÅ ATT VARA MÅLVAKT"

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Rädda avslut och undvika retur

Hur?

Frågeexempel:

Hur gör du för att nå marken med händerna?

Jag böjer knäna och höftleden.

Hur låser du bollen mot överkroppen?

Jag håller underarmarna och lillfingrarna nära varandra.

Organisation

9 spelare, 6 bollar, 6 koner

Anvisningar

Spelarn jobbar/leker 3 & 3

1 agerar målvakt och 2 kastar/skjuter bollar.

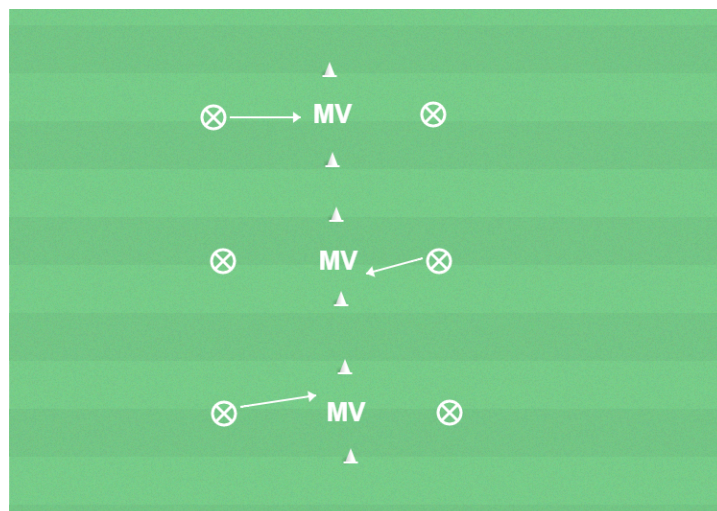
Målvakten och konmålet är placerat mellan de två skyttarna/kastarna. En spelare börjar kasta/skjuta på målvakten som ska fånga/rädda bollen. Målvakten vänder sig sedan om och skott/kast kommer från andra sidan.

Kan vara lämpligt för många att börja stå på knäna som målvakt.

Avstånd målvakt - skytt ca 3 m. Målets bredd ca 2 m. Var beredd att anpassa avstånd efter färdighet hos spelarna

Byt efter en stund så att alla tre får prova som målvakt.

Börja övningen lugnt med lösa rullningar/skott efter backen och stegra efter hand med hårdare och högre kast/skott. Iakta försiktighet då fånga boll är en ny och svår teknik för många.



SPELÖVNING 1 - SKOTT - RÄDDA AVSLUT (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

På vilka olika sätt kan du fånga bollen?

Jag kan stå upp och fånga bollen längs marken eller låsa den direkt mot kroppen. Jag kan också kasta mig och fånga bollen.

Organisation

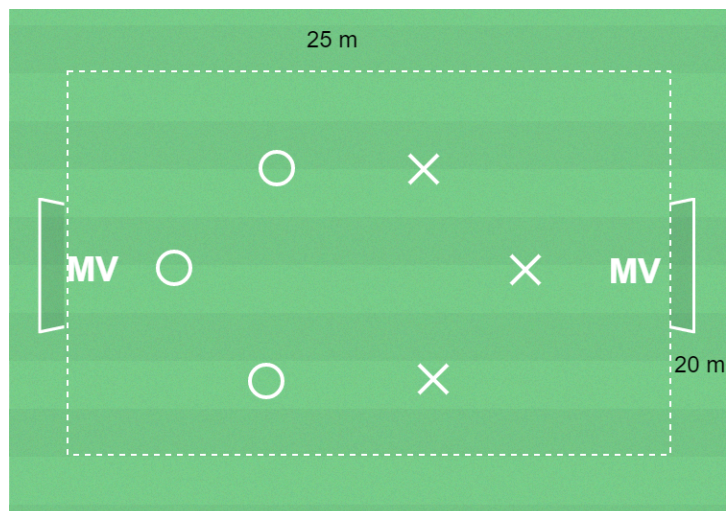
8 barn, spelplan 25 x 20 m med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela upp gruppen i 2 lag och spela 3 mot 3 med målvakter. Är ni flera spelare, gör fler planer så att det blir en hög aktivitet för alla.

Byt målvakt efter några minuter

Observera att filmklippet innehåller samtliga 6 övningar från träningspasset!



LEK - KOMPIS KOM OCH HJÄLP

Vad?

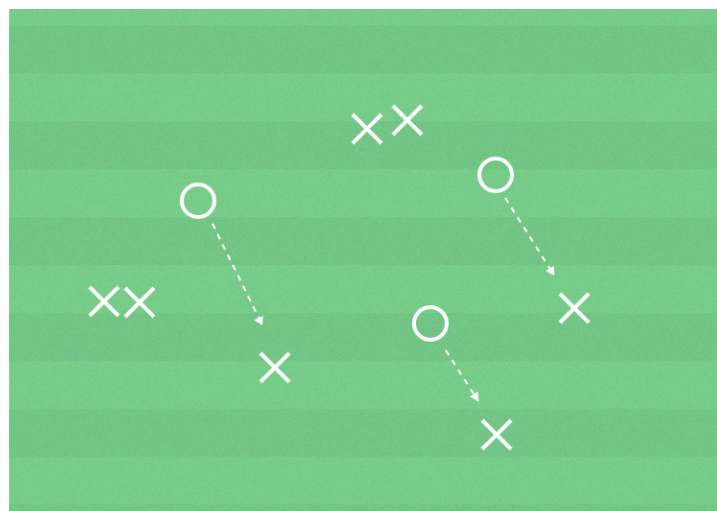
Lek

Anvisningar

Två till tre barn har var sin väst i handen och är jägare. De ska kulla de övriga som kan undgå att bli kullade genom att ta en kamrat i handen och bilda par.

Jägarna kan "räkna ut" ett par som håller varandra i händerna - slå fem slag på deras ryggar - och paret måste då skiljas och söka nya medhjälpare.

De som blir kullade blir nya jägare.



LEK - BJÖRNGÅNG

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

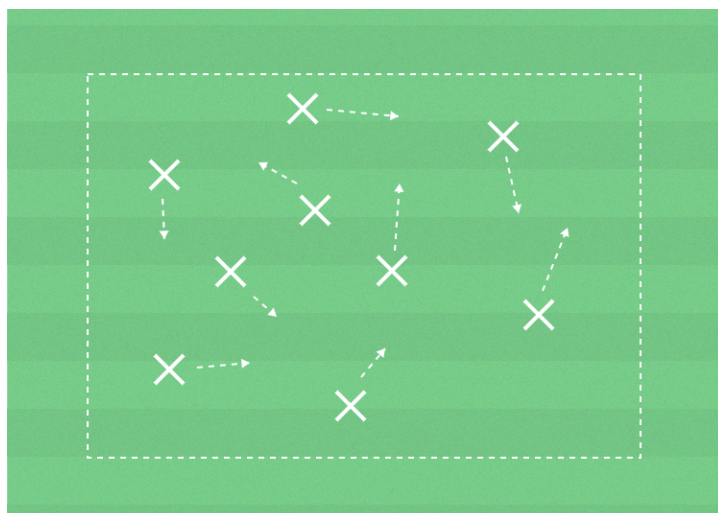
Anvisningar

Stå på alla fyra med händer och fötter i marken.

Ha raka armar och böj cirka 90 grader i knäna och i höftleden.

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.



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.

