



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SLÄTTA SK KNATTESKOLA 2019 - TRÄNINGSPASS 10 190915

Övrigt - Lek

12 övningar. Nivåer: 1

Knatteskolans tionde och sista pass 2019 blir en "kavalkad" av lekar där det viktigaste som vanligt är att ha roligt. Barnen kommer indirekt också få träna på många av de teman som vi kört under de tidigare nio passen. Respektive ledarpar väljer fritt vad som passar deras grupp idag, lyssna på barnenens önskemål. Passet avslutas med att varje spelare får en medalj som tack och minne från Knatteskolan 2019./Magnus Lennholm

Övningar i träningspasset:

- 1** "Presentationsövning"
- 2** "Vän med bollen"
- 3** "Roffes koordinationsövning"
- 4** Lek - Sidleds hoppande apa
- 5** Lek - Krabbgång
- 6** Lek - Björngång
- 7** Lek - kullek
- 8** Lek - Vem är rädd för...?
- 9** "Konskog"
- 10** Spelövning 2 (smålagsspel) - skjuta
- 11** Lek - bollstafett
- 12** Lek - Tusenfotingen m fl.

"PRESENTATIONSÖVNING"

Vad?

Lek

Varför?

Skapa trygghet i gruppen genom att veta vad kompisarna heter

Hur?

Genom en namnlek med boll.

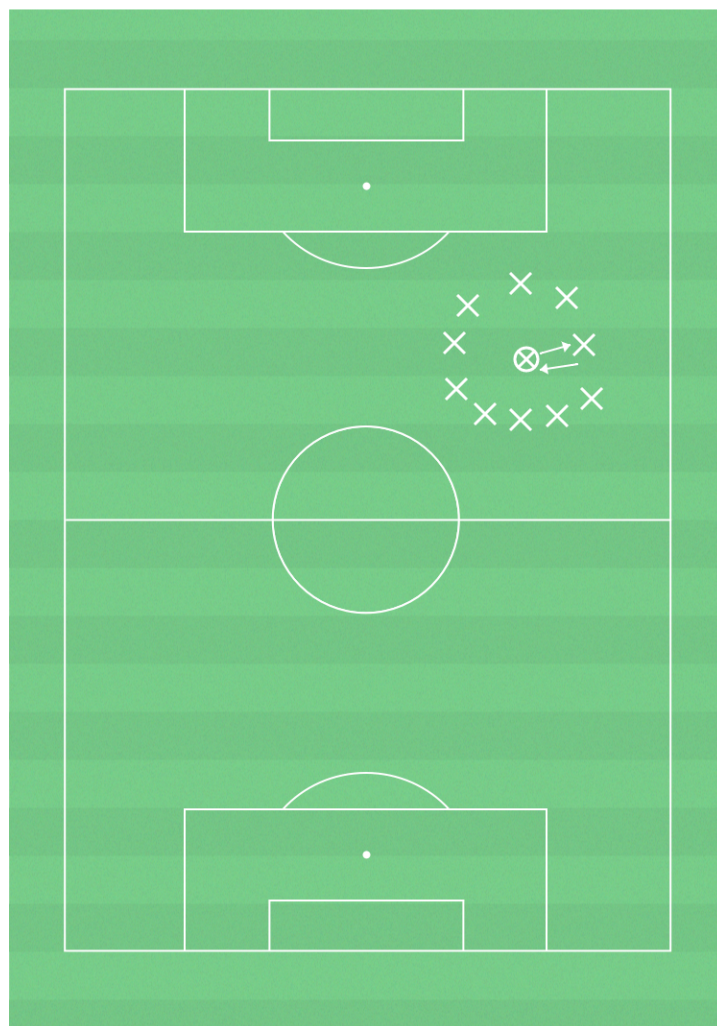
Organisation

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

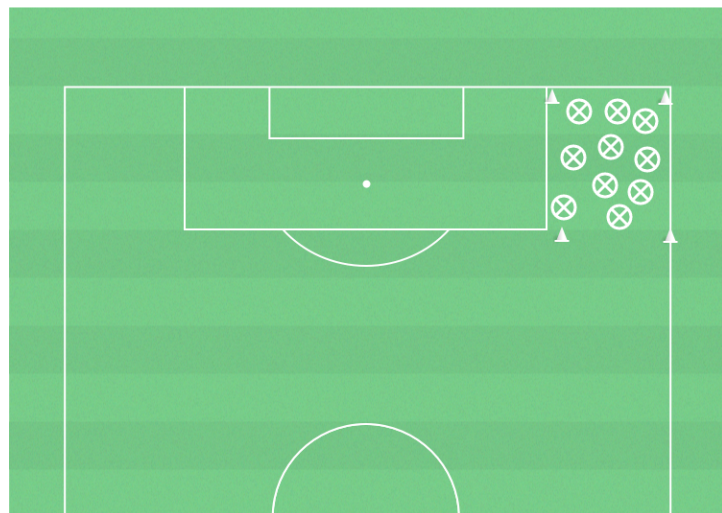
Ca 10-15 min

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.



"ROFFES KOORDINATIONSÖVNING"

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination, öga - hand, öga - fot, rumsuppfattning osv.

Organisation

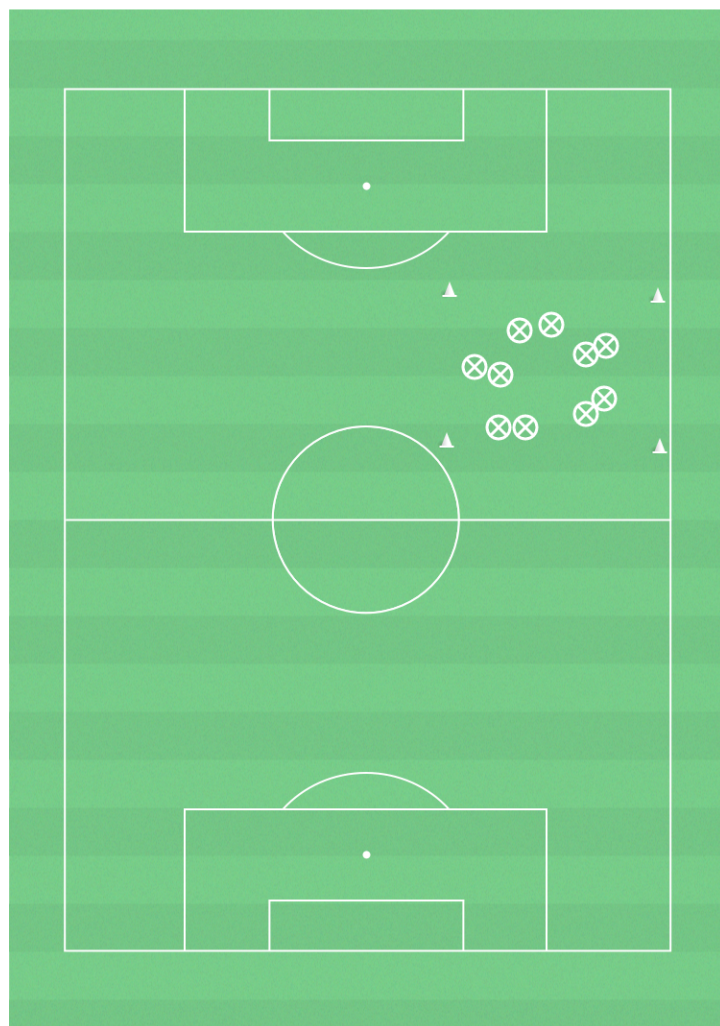
10 spelare, 4 koner att gränsa av yta 15 x 15 m, 1 fotboll/spelare

Anvisningar

Spelarna rör sig fritt runt i ytan med boll. Tränaren ger instruktion till spelarna enligt nedan.

1. Hand mot hand. Spelarna söker upp en kompis och gör "high five" med varandra. Alternera med höger och vänster hand. Ange alltid vilken hand du menar. (kan de inte skillnad på höger och vänster, försök lära dem :-))
2. Insida fot mot insida fot. Likadant som ovan.
3. Rumpa mot rumpa. Likadant som ovan.
4. Panna mot panna. Likadant som ovan. Var noggrann med att spelarna ska vara försiktiga för att undvika "danska skallar".
5. Häl mot häl. Likadant som ovan.
6. Vad kommer du eller spelarna på mer? Utmana dig själv och spelarna.

Variation: Blir det svårt med boll? Kör utan!



LEK - SIDLEDS HOPPANDE APA

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination

Organisation

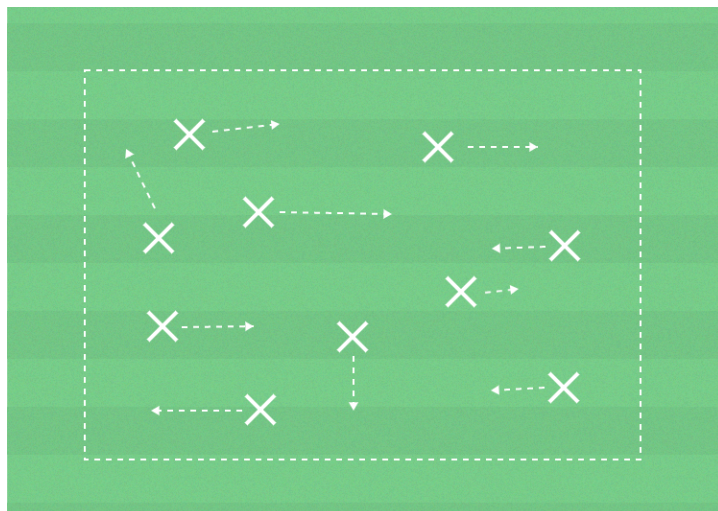
Obegränsat antal barn, koner och västar.

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.



LEK - KRABBGÅNG

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

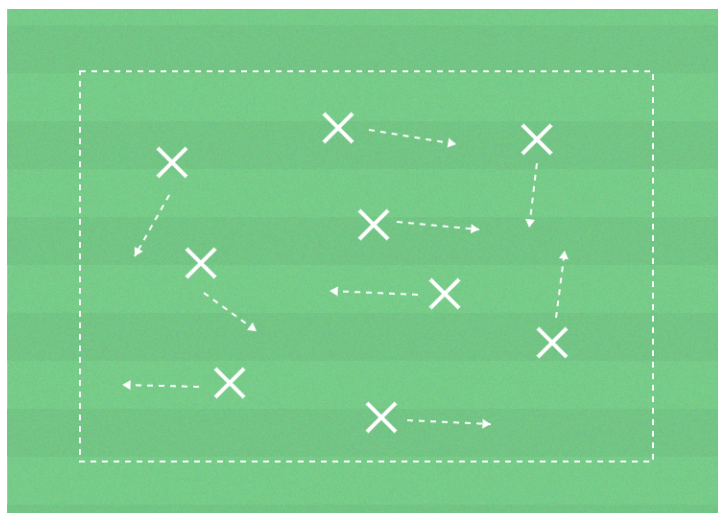
Obegränsat antal barn, koner och västar.

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.



LEK - BJÖRNGÅNG

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

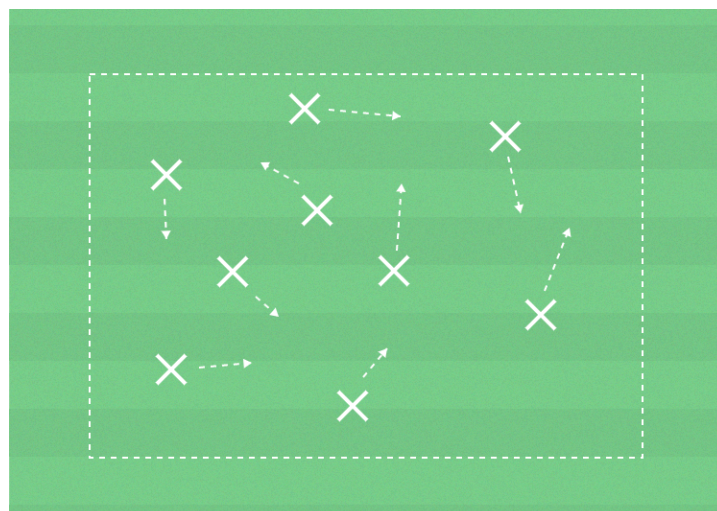
Anvisningar

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 - KULLEK

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

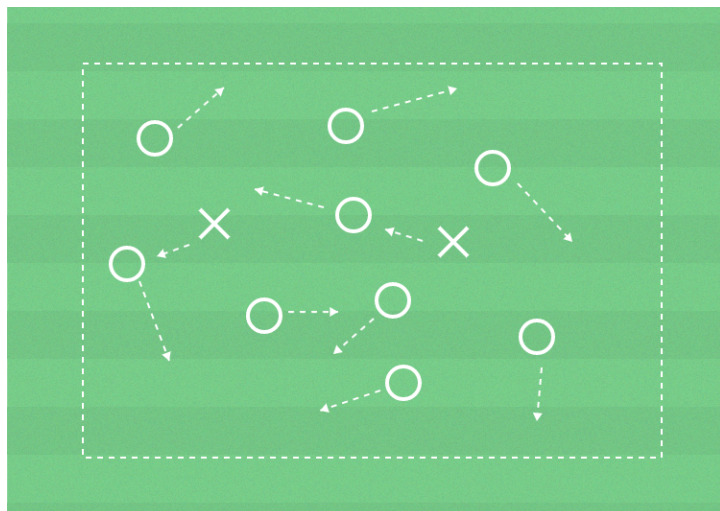
Anvisningar

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 - VEM ÄR RÄDD FÖR...?

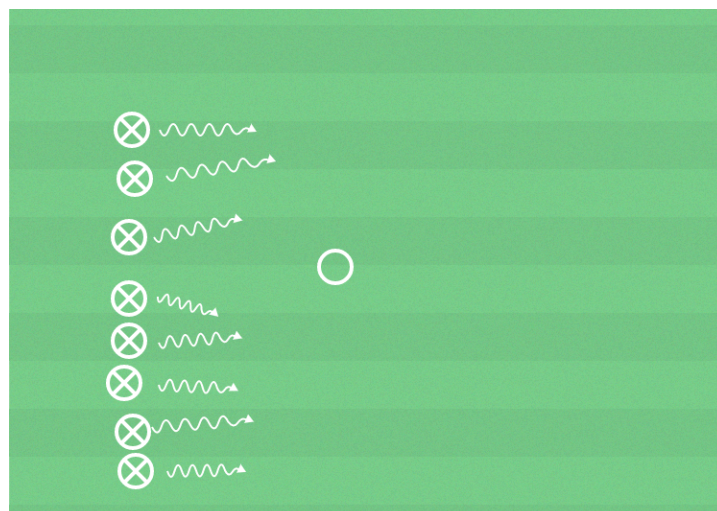
Vad?

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.



"KONSKOG"

Vad?

Lek

Varför?

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

Hur?

Tå ner hääl upp.

Driv med vrist/utsida fot

Bollen nära foten

Titta upp så du inte krockar med en kompis.

Vid riktningförändring använd in- eller utsida av fot

Organisation

Yta ca 15 x 15

10 koner "kineshattar" jämt fördelade över ytan

10 spelare

1 fotboll/spelare

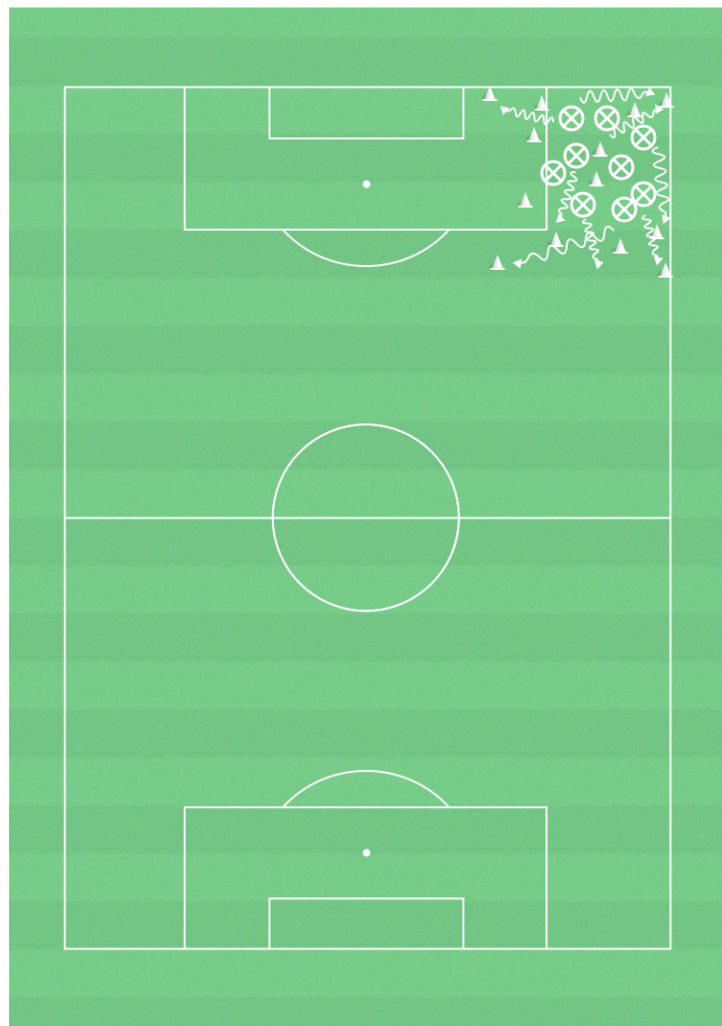
Anvisningar

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.



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

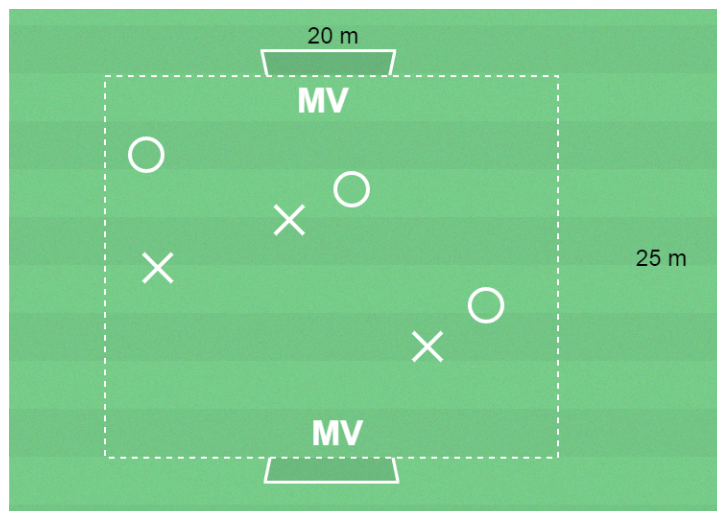
8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Lagen ska sträva efter att skjuta ofta.

Byt målvakter efter några minuter.



LEK - BOLLSTAFETT

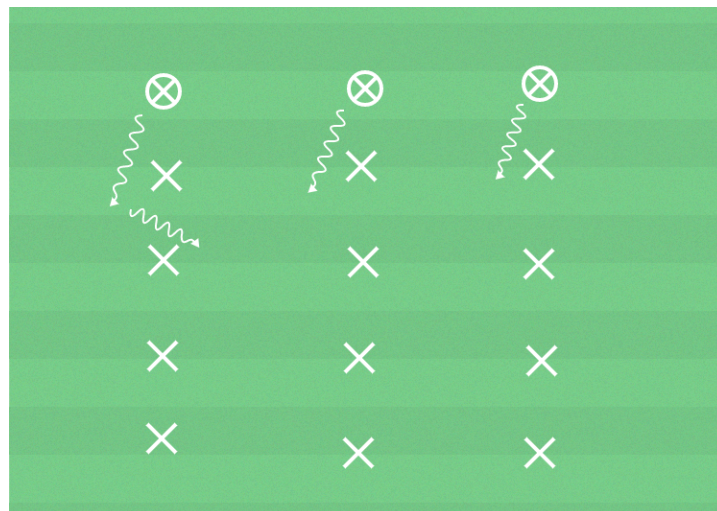
Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med fyra till sex i varje lag och en boll per lag. Be barnen ställa sig på ett led med någon meters mellanrum. Markera med koner där förste och siste man ska stå. Nummer ett i varje lag sträcker upp armarna och lämnar/kastar bollen till nummer två. Nummer två böjer sig ner och rullar bollen mellan benen till nummer tre och så vidare.

När det sista barnet får bollen springer han eller hon fram och stafetten upprepas. Laget är färdigt när barnen står på sina ursprungliga platser.



LEK - TUSENFOTINGEN M FL.

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn och koner.

Anvisningar

Dela in barnen i grupper om fem. Varje grupp förflyttar sig runt på ett led och med ett barn som ledare. Ledaren gör en rörelse, till exempel hoppar på ett ben, och de andra barnen gör likadant. På tränarens signal ställer sig ledaren sist i ledet, och den som blir ny ledare gör en annan rörelse.

Blandade övningar

Sitt på marken och håll om knäna, rulla framåt och bakåt.

Sätt händerna i marken och sparka upp benen så högt som möjligt.

Sätt händerna i marken nära fötterna och gå "handpromenad" framåt och bakåt.

