



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SLÄTTA SK KNATTESKOLA 2018 - TRÄNINGSPASS 4 180610

Anfallsspel - Speluppbyggnad 7 övningar. Nivåer: 1

Temat på pass 4 är Driva, Utmana, Finta & Dribbla. 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 Lek - Tusenfotingen m fl.
- 3 Färdighetsövning - driva
- 4 Färdighetsövning - utmana, finta och dribbla 3
- 5 Spelövning (smålagsspel) - driva
- 6 "Konskog"
- 7 Lek - Vem är rädd för...?

"PRESENTATIONSÖVNING"

Vad?

Lek

Varför?

Skapa trygghet i gruppen genom att veta vad kompisarna heter

Hur?

Genom en namnlek med boll.

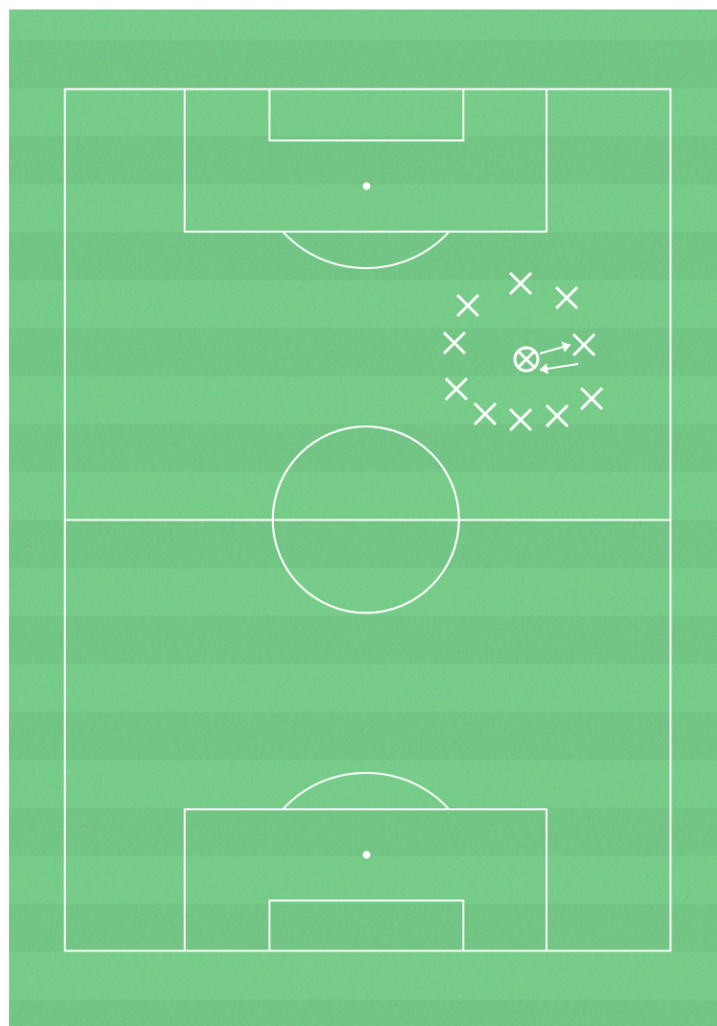
Öva - organisation

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

Öva - 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



LEK - TUSENFOTINGEN M FL.

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Öva - organisation

Obegränsat antal barn och koner.

Öva - anvisningar

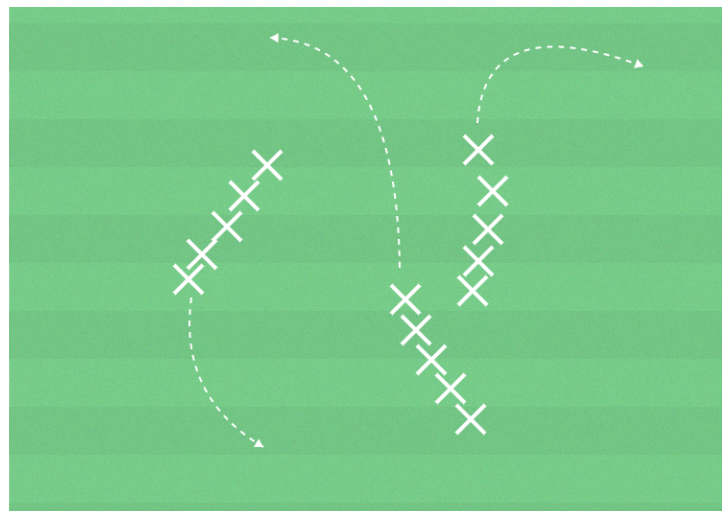
Dela in barnen i grupper om fem. Varje grupp förflyttar sig runt på ett led och med ett barn som ledare. Ledaren gör en rörelse, till exempel hoppar på ett ben, och de andra barnen gör likadant. På tränarens signal ställer sig ledaren sist i ledet, och den som blir ny ledare gör en annan rörelse.

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.



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.

Öva - organisation

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

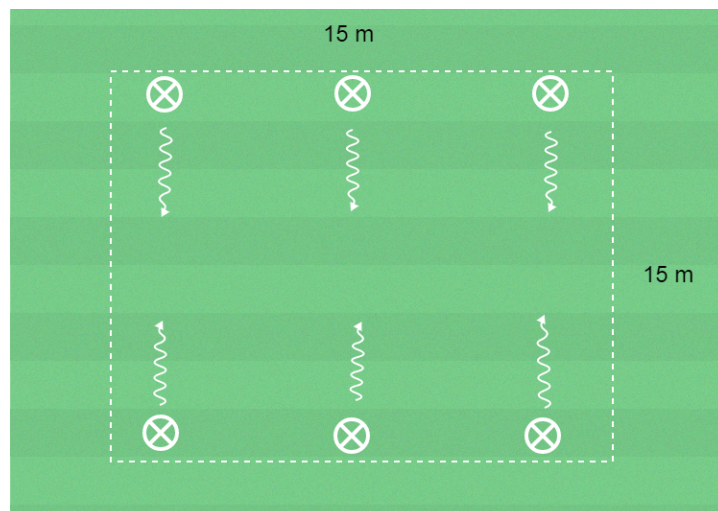
Öva - anvisningar

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.



FÄRDIGHETSÖVNING - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Polisen tappar balansen och hinner inte följa med mig.

Öva - organisation

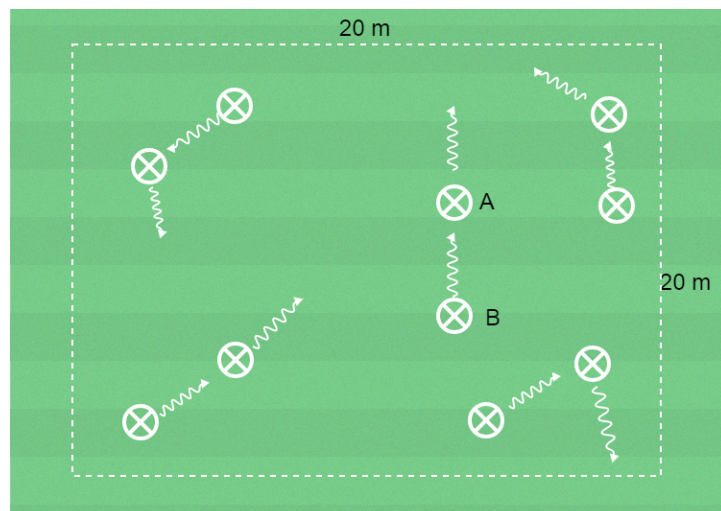
10 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar.

Öva - anvisningar

Dela in barnen i par där alla har var sin boll.

A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att "vinna".

Byt uppgift.



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.

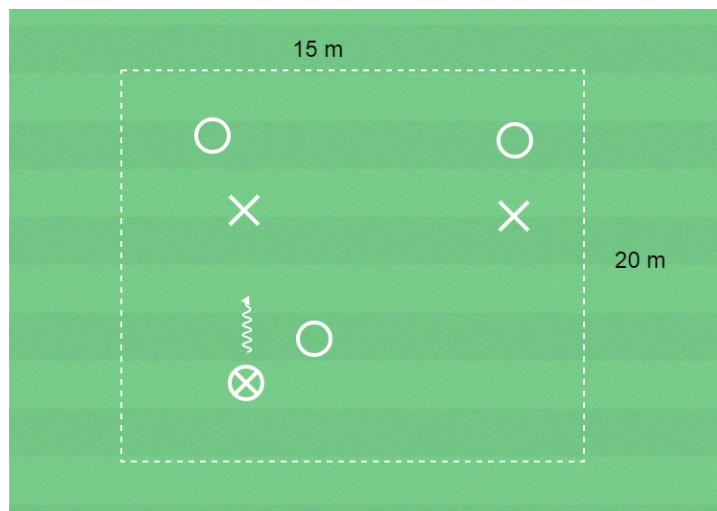
Öva - organisation

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

Öva - 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 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

Öva - organisation

Yta ca 15 x 15

10 koner "kineshattar" jämt fördelade över ytan

10 spelare

1 fotboll/spelare

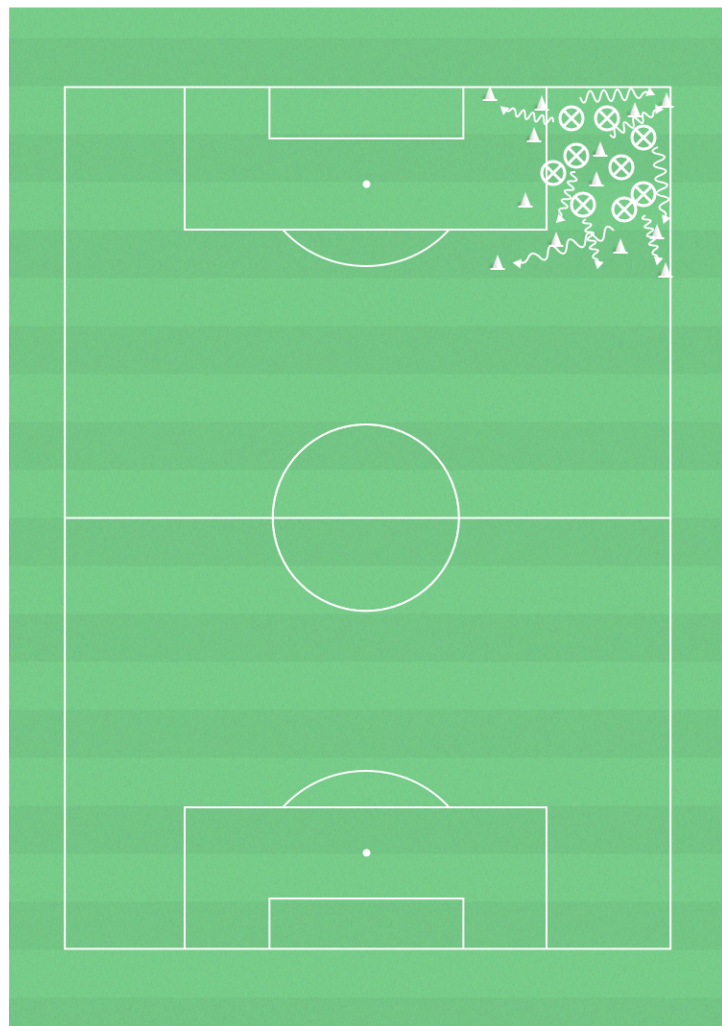
Öva - anvisningar

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 - VEM ÄR RÄDD FÖR...?

Vad?

Lek

Öva - 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.

