



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SLÄTTA SK KNATTESKOLA 2018 - TRÄNINGSPASS 9 180902

Anfallsspel - Speluppbyggnad 7 övningar. Nivåer: 1

Temat på pass 9 är Vändning. 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 "Roffes koordinationsövning"
- 3 Färdighetsövning 1 - vända
- 4 Färdighetsövning - vända 2
- 5 Färdighetsövning 3 - vända
- 6 Spelövning 2 (smålagsspel) - vända
- 7 "Konskog"

"PRESENTATIONSÖVNING"

Vad?

Lek

Varför?

Skapa trygghet i gruppen genom att veta vad kompisarna heter

Hur?

Genom en namnlek med boll.

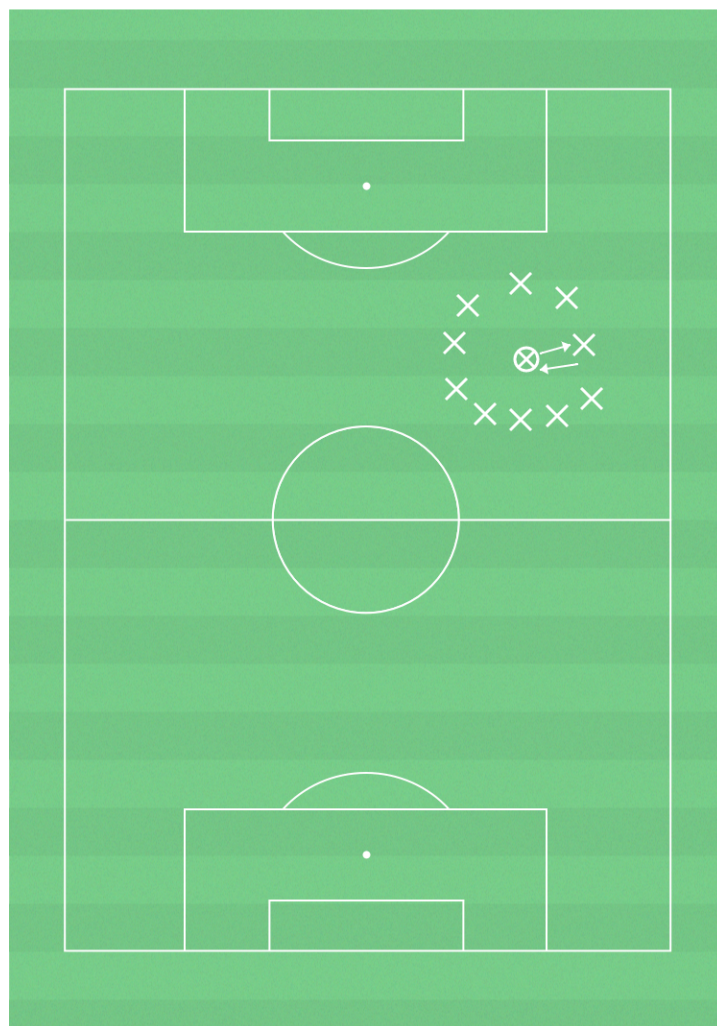
Öva - organisation

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



"ROFFES KOORDINATIONSÖVNING"

Vad?

Lek

Varför?

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

Öva - organisation

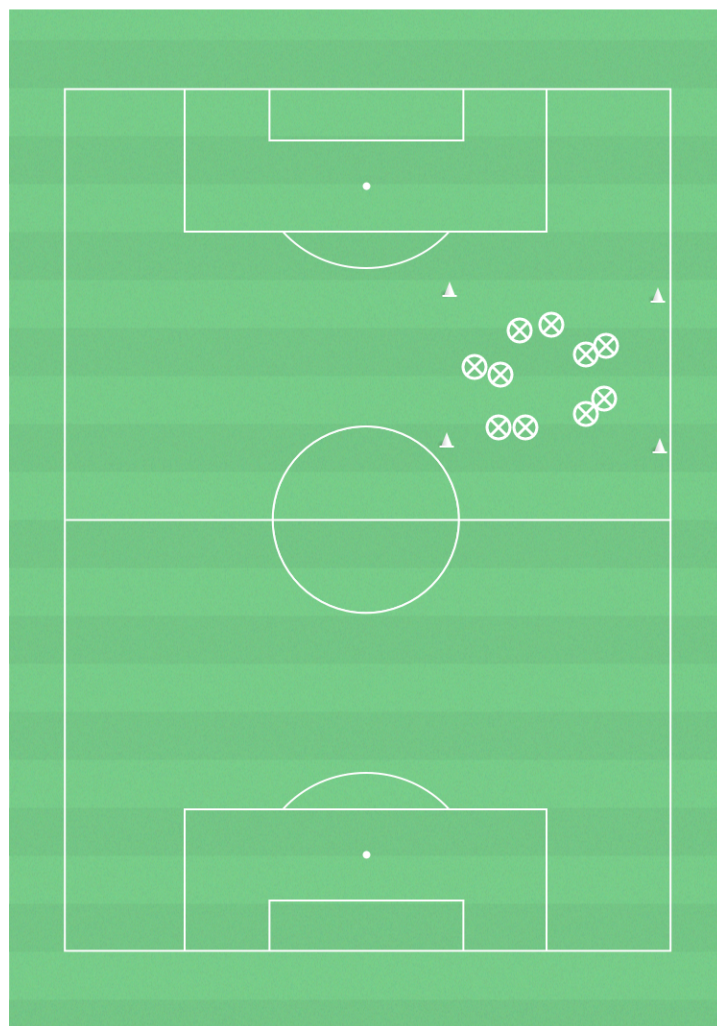
10 spelare, 4 koner att gränsa av yta 15 x 15 m, 1 fotboll/spelare

Öva - 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!



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - VÄNDA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att få en bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

Öva - organisation

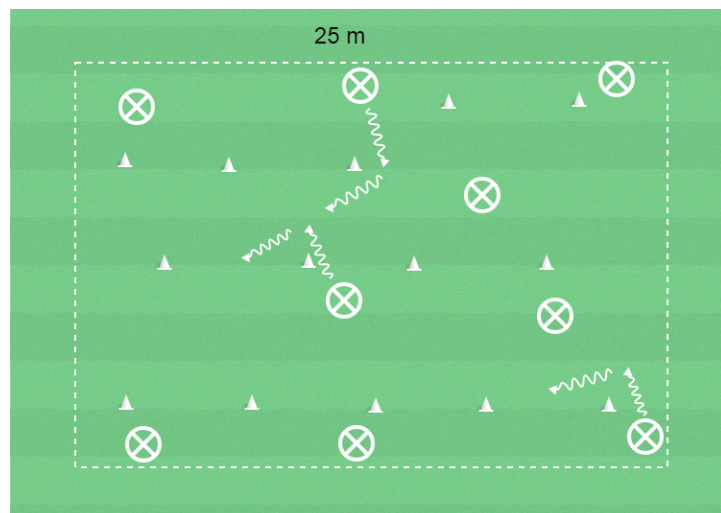
10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

Öva - anvisningar

Barnen driver bollen mot olika koner och vänder med bollen.

Stegring

Ta bort konerna och uppmana i stället barnen att vända när de möter varandra för att undvika kollision.



FÄRDIGHETSÖVNING - VÄNDA 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att få bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

Öva - organisation

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

Öva - anvisningar

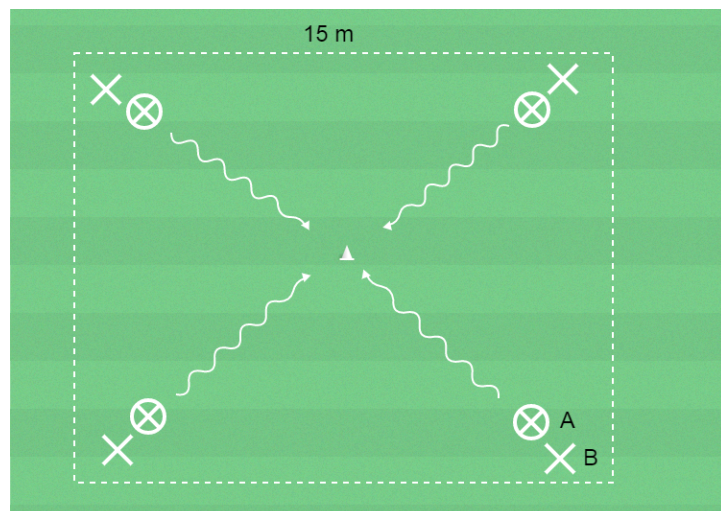
Barnen placerar sig parvis vid kvadratens hörn och med en boll per par.

A driver bollen till konen i mitten av kvadraten, vänder 180 grader och driver tillbaka till B som upprepar.

Låt barnen vända åt både höger och vänster.

Variant

Barnen vänder 90 grader och driver mot ett annat hörn.



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - VÄNDA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

Öva - organisation

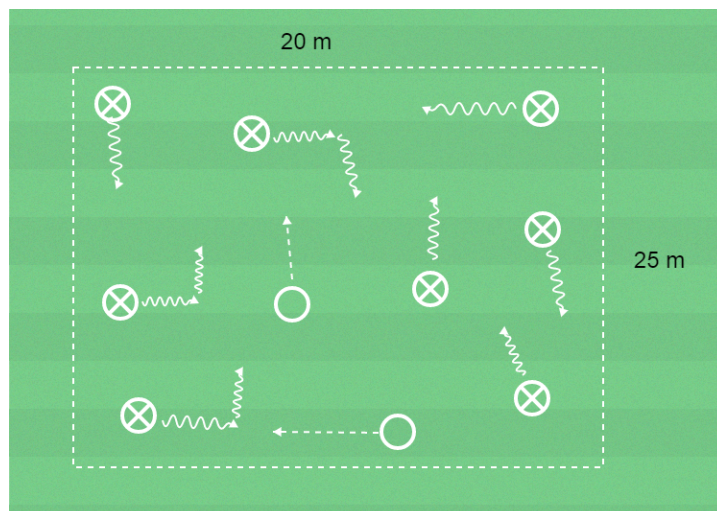
10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

Öva - anvisningar

Rävarna - 8 barn med var sin boll springer lösa i hönsgården. Bönderna - 2 barn utan boll - jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården. "Bortjagade" rävar blir bönder tills bara en räv återstår.

Variant

Inga bollar. Bönderna kullar rävarna.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - VÄNDA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

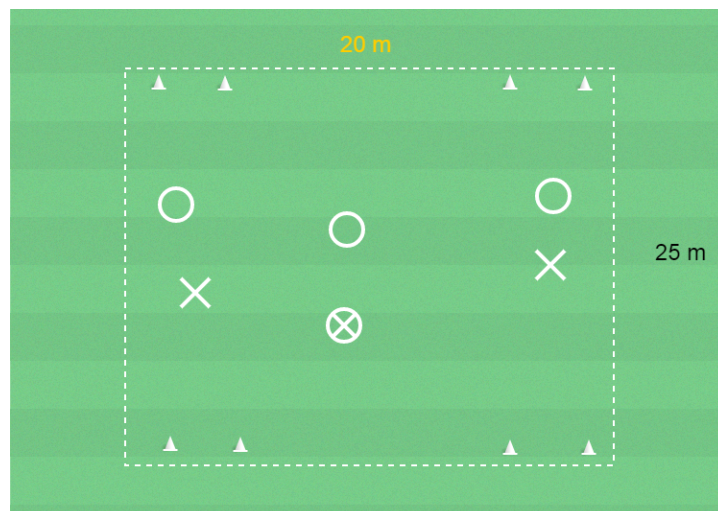
Öva - organisation

6 barn, spelplan 25 x 20 meter, 4 små mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.



"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

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.

