

Fotbollsskola Charlo

Nivå 1

**Skott och avslut på
mål**

Uppvärmning – övning 1 5-10 min

VAD?

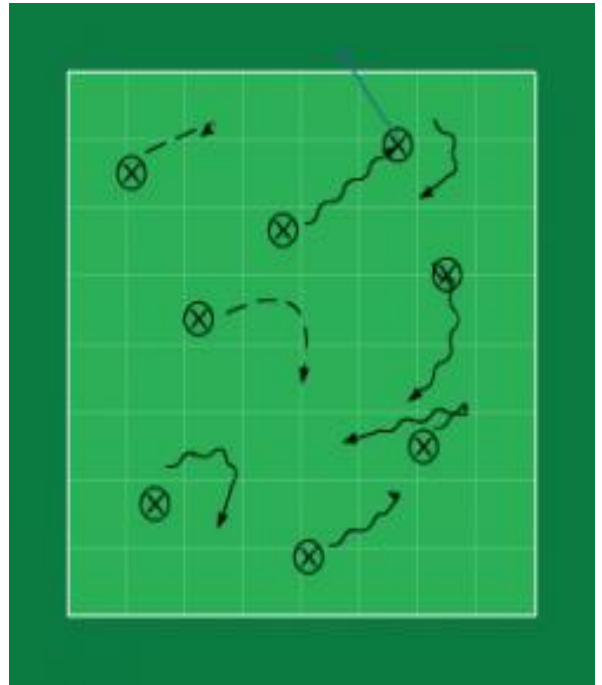
Lek - Driva boll, bollkontroll

VARFÖR?

Uppvärmning och för att få en känsla för var vristen sitter

HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



ÖVA

Organisation:

Alla spelare, varsin boll

Anvisning:

Spelarna driver boll med vristen inom begränsad yta. Frys ofta och visa var vristen är. Använd båda fötterna.

SAMMANFATTA

Hur ? – Tänk på?

Hur gör du för att ha kontroll på bollen och samtidigt driva?

Foten nära bollen, titta upp

Hur driver du bollen med vristen?

Tårna ska peka nedåt. Spänn foten och slå till bollen med vristen

Var sitter vristen?

Titta på "skosnören" (om det är traditionell snörning) och visa var vristen är

Skapa målchans, avslut, skott – övning 2

Tidsåtgång 15 min

Vad?

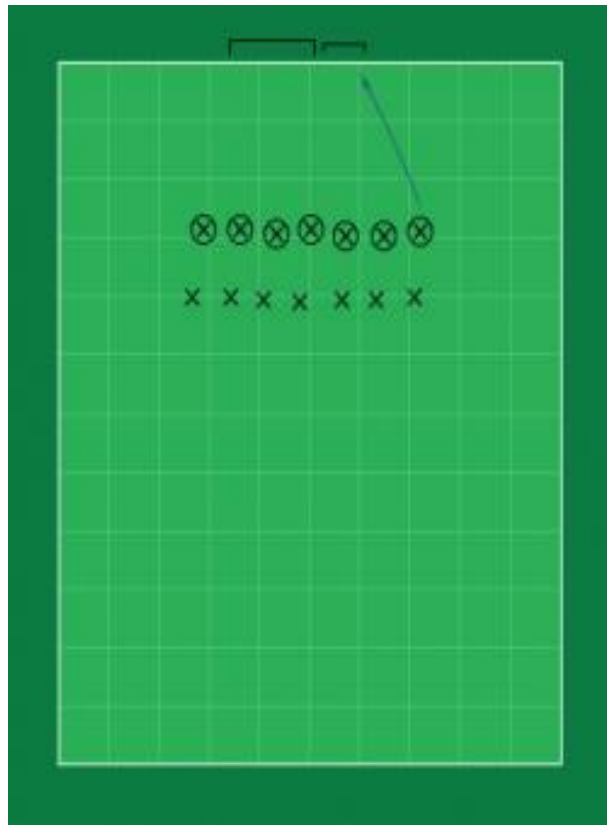
Skapa målchans och avslut
Tillslagsträning

Varför?

För att utföra ett bra tillslag med
hårdhet och precision

Hur? – Tänk på!

Se markerad gul ruta.
Fundera själv över lämpliga frågor.



Öva:

Organisation:

Yta: Straffområdet
Alla spelare, bollar,

Anvisningar:

Halva gruppen skjuter alla på samma gång på kort avstånd ifrån målet på given signal från tränare. Andra halvan skjuter sitt skott. Därefter hämtar alla sina bollar och lägger upp igen. Efter en omgång – ställ frågor till spelarna: (Gula rutan)

Varje spelare bör få skjuta isolerat så många ggr som möjligt. Gå från gemensam instruktion till individuell.

Avslut med båda fötterna!

Hur? – Tänk på!

Vad är viktigt att tänka på när du skjuter med vristen?

Titta på bollen i tillslagsögonblicket.

Spänn foten (*tillslagsfotens tår pekar nedåt så att vristen sträcks och härl upp*)

Pendla med benet (*bakåt och fullfölj pendling framåt med fart. Sparka igenom*)

Skapa målchans, avslut, skott – övning 3

Tidsåtgång 10 min

Vad?

Skapa målchans och avslut
Tillslagsträning

Varför?

För att utföra ett bra tillslag i fart med
hårdhet och precision

Hur? – Tänk på!

Se markerad gul ruta.

Fundera själv över lämpliga frågor.

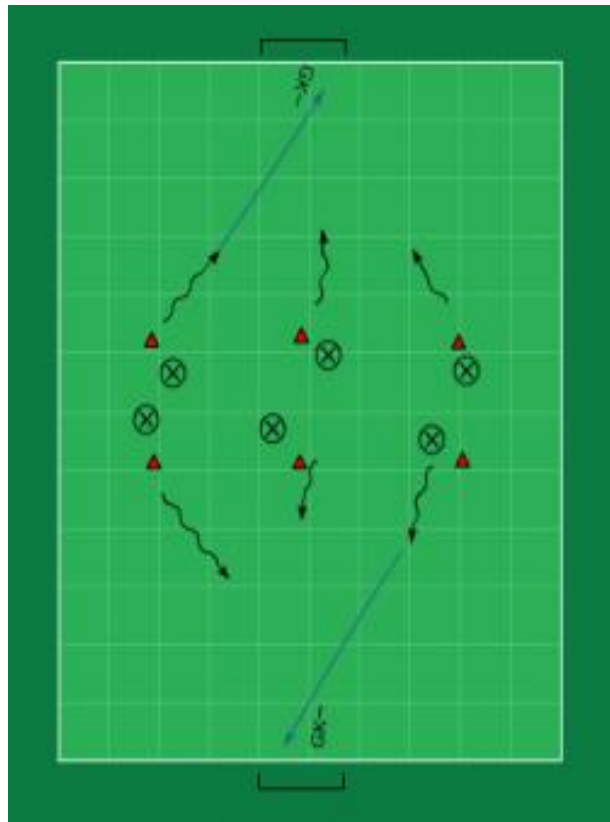
Målvakt:

Var har du blicken när du ska fånga bollen?

Jag tittar på bollen.

Var håller du händerna när du ska fånga bollen?

Jag håller händerna framför mig och fångar bollen i skopan. Kroppen bakom bollen.



Öva:

Organisation:

Yta: Halvplan

Alla spelare, bollar, koner

Anvisningar:

Enligt bild. Två grupper avslutar på
varsitt mål. Spelarna driver boll och
avslutar i höjd med straffområdet.

Spelarna flyttar ett steg så att de avslutar
från alla tre positionerna.

Avslut med båda fötterna!

SAMMANFATTA

Hur? – Tänk på!

Vad är viktigt att tänka på
när du skjuter med vristen?

Titta på bollen i
tillslagsögonblicket.

Spänn foten (*tillslagsfotens tår
pekar nedåt så att vristen sträcks och
häl upp*)

Pendla med benet (*bakåt och
fullfölj pendling framåt med
fart. Sparka igenom*)

Skapa målchans, avslut, skott – övning 4

Tidsåtgång 15 min

Vad?

Anfallsspel – Speluppbyggnad, Skapa målchans och avslut.

Varför?

För att snabbt komma till avslut.

Målvakt:

Var har du blicken när du ska fånga bollen?

Jag tittar på bollen.

Var håller du händerna när du ska fånga bollen?

Jag håller händerna framför mig och fångar bollen i skopan. Kroppen bakom bollen.

Öva:

Organisation:

Yta: 25 x 16-20 m

3 mot 3 + 2 mv

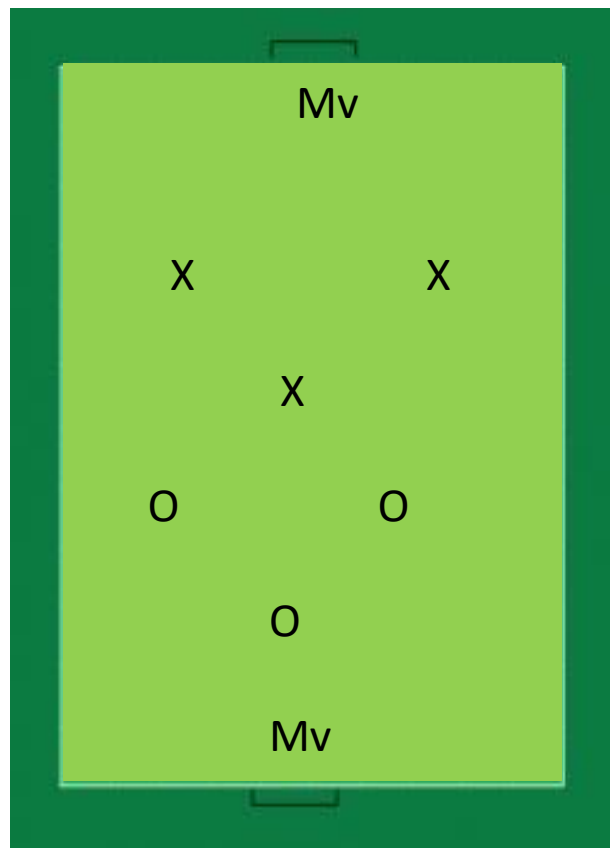
2-4 lag, två lag spelar och resten vilar
vilar

Anvisningar:

Spel med fokus på att snabbt komma till avslut.

Korta matcher (1,5-2 min) för att i högt tempo komma till många avslut.

SAMMANFATTA



Hur? – Tänk på!

Vad är viktigt att tänka på när du skjuter med vristen?

Titta på bollen i tillslagsögonblicket.

Spänn foten (*tillslagsfotens tår pekar nedåt så att vristen sträcks och häl upp*)

Pendla med benet (*bakåt och fullfölj pendling framåt med fart. Sparka igenom*)

Färdighet/Lekförslag

10 min

VAD?

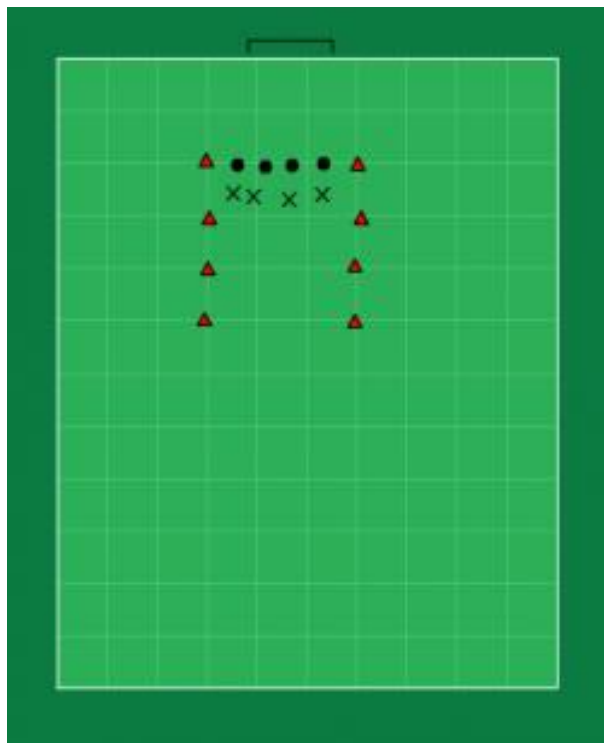
Lek

VARFÖR?

För att avsluta lekfullt

HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



ÖVA

Organisation:

Ett stort mål. Alla spelare, varsin boll.

Anvisning:

Boll placeras mellan koner. Alla skjuter på en gång alternativt en i taget. Spelarna ska träffa målet. Klarar man det får man 1 poäng. Alla får flytta bak till nästa nivå. Förslagsvis (1-2 meter)

1 omgång höger fot och en omgång vänster fot.

Om man vill kan spelarna summera antalet träffar och jämföra resultaten med vänster/höger fot.

SAMMANFATTA

Hur? – Tänk på!

Vad är viktigt att tänka på när du skjuter med vristen?

Titta på bollen i tillslagsögonblicket.

Spänn foten (*tillslagsfotens tår pekar nedåt så att vristen sträcks och hül upp*)

Pendla med benet (*bakåt och fullfölj pendling framåt med fart.*

Sparka igenom)