

Fotbollsskola Charlo

Nivå 2

**Skott och avslut på
mål**

Uppvärmning – övning 1 5-10 min

VAD?

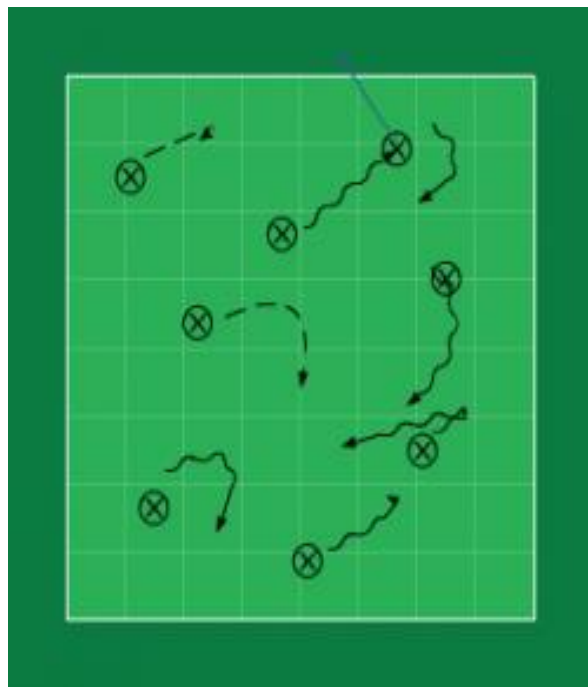
Lek - Driva boll, bollkontroll

VARFÖR?

Uppvärmning

HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



ÖVA

Organisation:

Alla spelare, varsin boll

Anvisning:

Spelarna driver boll med vristen inom begränsad yta. De ska ha kontroll på sin egen boll och samtidigt spela ut en annans spelares boll från ytan. Blir man av med driver spelaren bollen med vristen ett varv runt ytan och kommer sedan in i "leken" igen.

Tid 2 min. De spelare som är kvar inne i ytan efter 2 min har vunnit. 2 omgångar.

SAMMANFATTA

Hur ? – Tänk på?

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

Foten nära bollen, överblick

Hur driver du bollen med vristen?

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

Vilken fördel är det att driva boll med vrist?

Naturligare löpsteg. Går snabbare
Kan maskera ett kommande skott

Skapa målchans, avslut, skott – övning 2

Tidsåtgång 10 min

Vad?

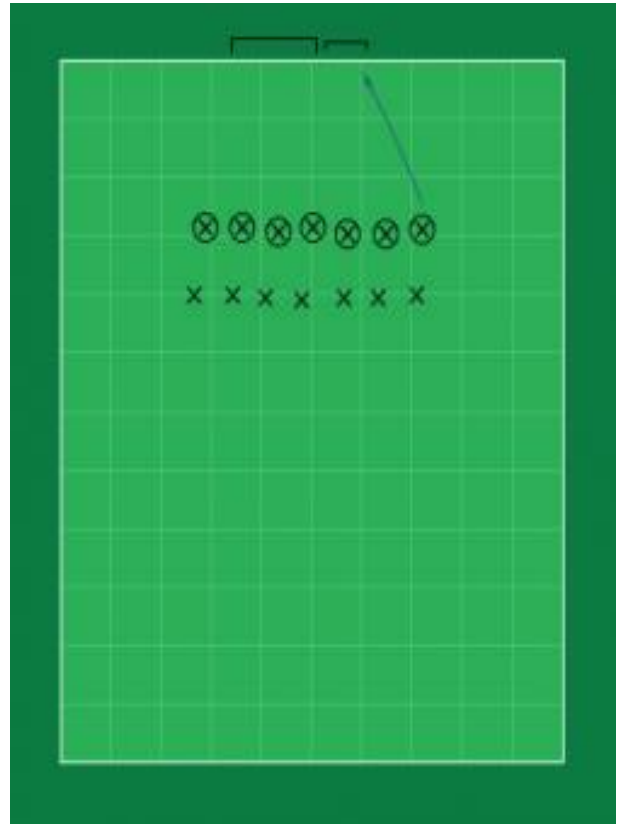
Skapa målchans och avslut
Tillslagsträning

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 placerar sig med boll i
höjd med straffpunkten, enligt bild.
Spelarna skjuter alla på en gång. Sedan
andra gruppen. Därefter ställ frågor till
spelarna: (Gula rutan)

Varje spelare bör få skjuta isolerat så
många ggr som möjligt. Gå från
gemensam instruktion till individuell.
Sträva efter att varje spelare kan nämna
några punkter som personlig
förbättringsinstruktion.

Avslut med båda fötterna!

Hur? – Tänk på!

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

Titta på bollen i
tillslagsögonblicket.

Foten på stödjebenet bör peka
på riktning för skottet och i
jämnhöjd med bollen.

Tillslagsfotens tår pekar nedåt
så att vristen sträcks. (häl upp)

Pendling 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.

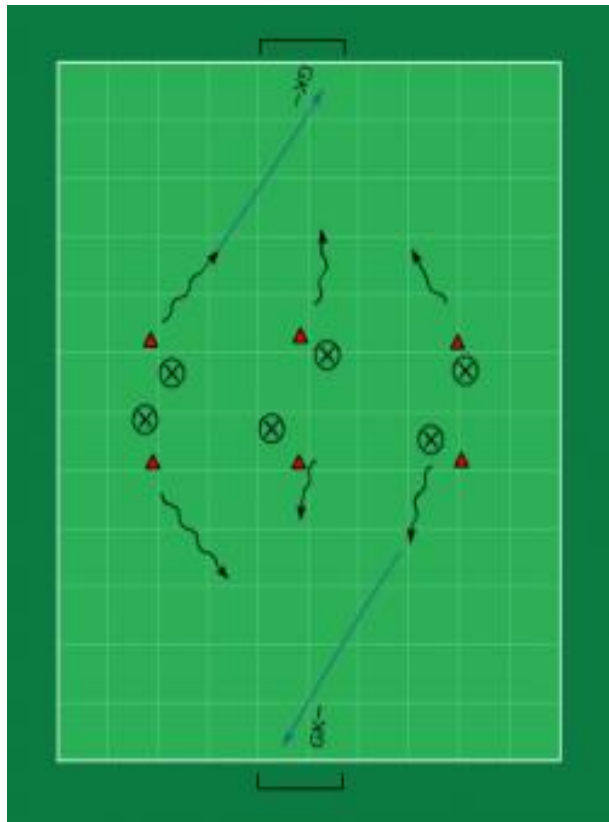
Målvakt:

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?

Upp med blicken för att placera
Titta på bollen i tillslagsögonblicket.
Foten på stödjebenet bör peka på
riktning för skottet och i jämnhöjd
med bollen.

Tillslagsfotens tår pekar nedåt så att
vristen sträcks. (häl upp)

Pendling bakåt och fullfölj pendling
framåt med fart. Sparka igenom.

Hur driver du bollen med vristen?

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

Skapa målchans, avslut, skott – övning 4

Tidsåtgång 20 min

Vad?

Anfallsspel – Speluppbyggnad, Skapa målchans och avslut.

Varför?

För att snabbt komma till avslut.

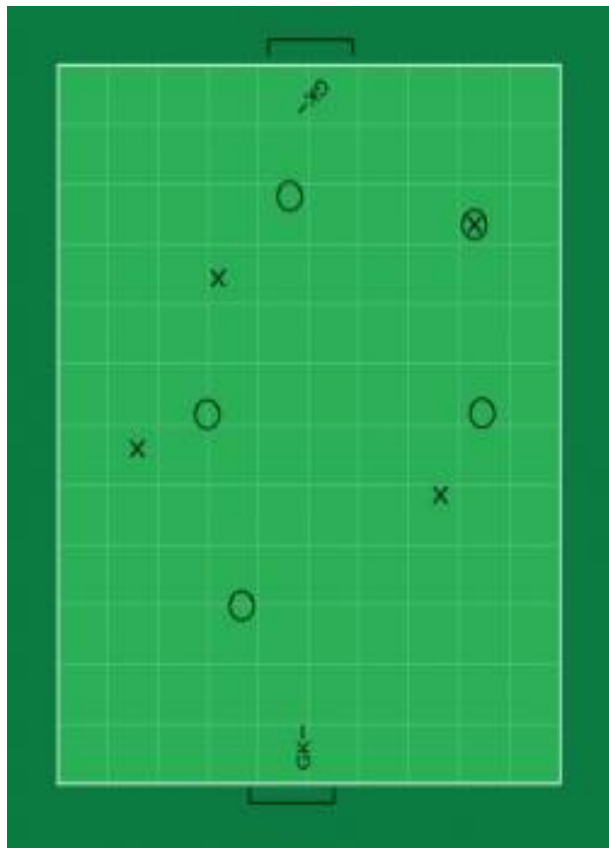
Målvakt:

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: Dubbelt straffområde

4-4 X2 + 2 mv

(4 lag), två lag vilar

Anvisningar:

Spel med fokus på att snabbt komma till avslut.

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

SAMMANFATTA

Hur? – Tänk på!

Vad är viktigt att tänka på när du skjuter?

Upp med blicken för att placera
Titta på bollen i tillslagsögonblicket.
Foten på stödjebenet bör peka på riktning för skottet och i jämnhöjd med bollen.

Tillslagsfotens tår pekar nedåt så att vristen sträcks. (häl upp)
Pendlning bakåt och fullfölj pendling framåt med fart. Sparka igenom.

Vad ska du tänka på när du kommer till avslut?

Titta upp för att se var målvakten står, placera bollen. Bestäm mig!

Färdighet/Lekförslag

10 min

VAD?

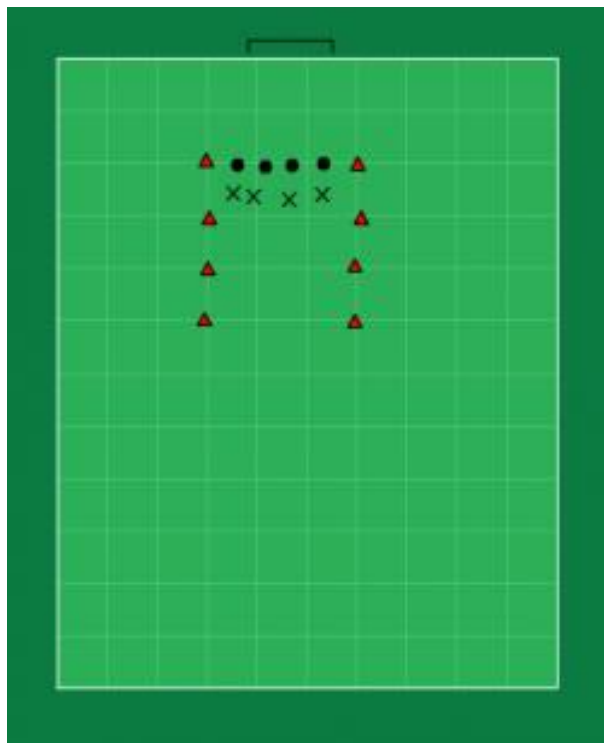
Lek

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?

Upp med blicken för att placera
Titta på bollen i
tillslagsögonblicket.

Foten på stödjebenet bör peka på
riktning för skottet och i jämnhöjd
med bollen.

Tillslagsfotens tår pekar nedåt så
att vristen sträcks. (häl upp)
Pendling bakåt och fullfölj
pendling framåt med fart. Sparka
igenom.