

Fotbollsskola Charlo

Nivå 3

**Skott och avslut på
mål**

Uppvärmning – övning 1 10 min

VAD?

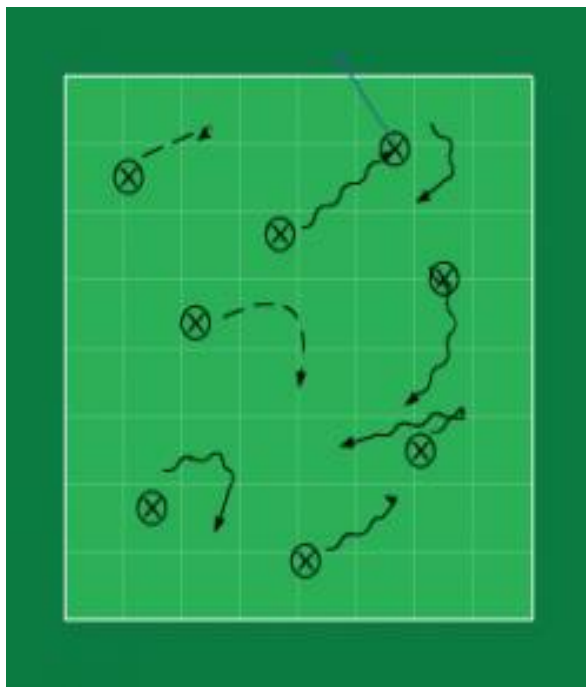
Lek - Driva boll, bollkontroll

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.

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

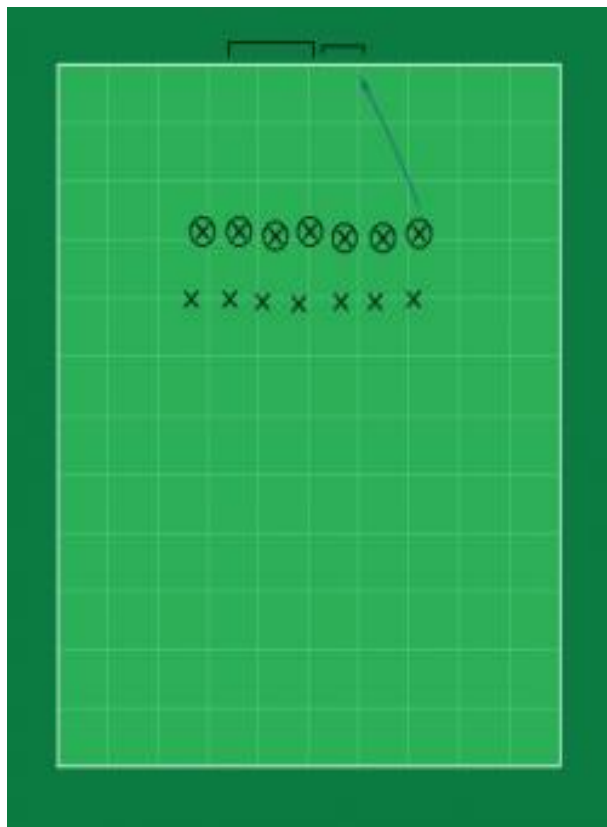
Varför?

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

SAMMANFATTA

Hur? – Tänk på!

Hur kan du skjuta?

Med vristen, med fotens insida, med utsidan.

Vad är viktigt att tänka på när du skjuter?

Fokusera 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. (håll upp) Pendling bakåt och fullfölj pendling framåt med fart. Sparka igenom. Höj den diagonala armen för att undvika medvridning.

Vad ska du tänka på när du skjuter med vristen?

Längre sista steg, på stödjebenet

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.

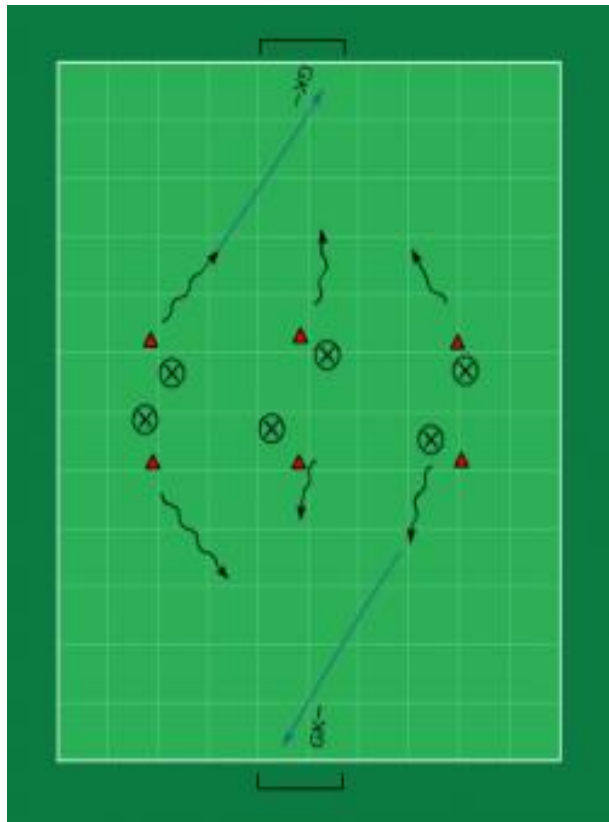
Målvakt:

Hur gör du för att kunna rädda avslut?

- Jag har markkontakt med båda fötterna och är i balans när motståndaren skjuter.

Hur gör om skottet kommer längs marken rakt på dig?

- Jag böjer knäna och höftleden så att händerna når ner till marken och kastar mig rakt fram.



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.

Avsluta med båda fötterna.

Variant: driv bollen från kortsidan och möt "motståndaren" på vägen, för att få upp fart i drivet. "Avsluta i steget"

SAMMANFATTA

Hur? – Tänk på!

Hur kan du skjuta?

Med vristen, med fotens insida, med utsidan.

Vad är viktigt att tänka på när du skjuter?

Upp med blicken för att placera
Fokusera 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.
Höj den diagonala armen för att undvika medvridning.

Vad ska du tänka på när du skjuter med vristen?

Längre sista steg, på stödjebenet

Skapa målchans, avslut, skott – övning 4

Tidsåtgång 20 min

Vad?

Anfallsspel – Speluppbyggnad, Skapa målchans och avslut.

Varför?

För att snabbt komma till avslut.

Hur? – Tänk på!

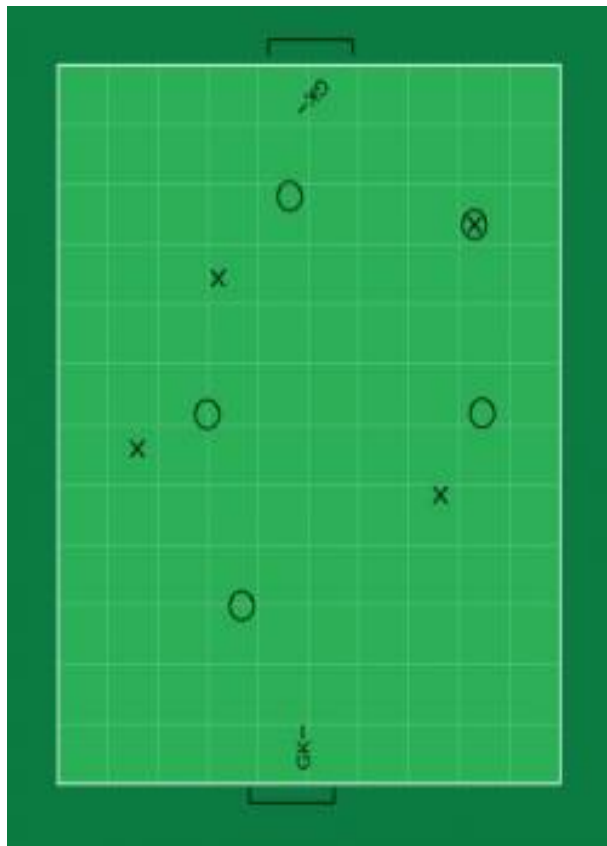
Se markerad gul ruta.

Fundera själv över lämpliga frågor.

Målvakt:

Hur gör du om bollen kommer på marken längre ifrån dig?

- *Jag tar några steg i sidled innan jag kastar mig.*
- Hur gör du då för att fånga bollen så tidigt som möjligt?
- *Jag flyttar foten närmast bollen snett framåt innan jag kastar mig och sträcker fram armarna mot 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!

Hur gör du dig spelbar?

Skapar vinkel till bollhållaren.

Hur gör du för att veta vart du ska passa?

Jag tittar upp innan jag får bollen?

Vad ska du tänka på när du kommer till avslut.

Titta upp, målvaktens placering, bestämma mig.

Vad är viktigt att tänka på när du skjuter?

Titta upp, stödjebenenets riktning, pendla igenom med kraft, var du träffar bollen.

Färdighet/Lekförslag

10 min

VAD?

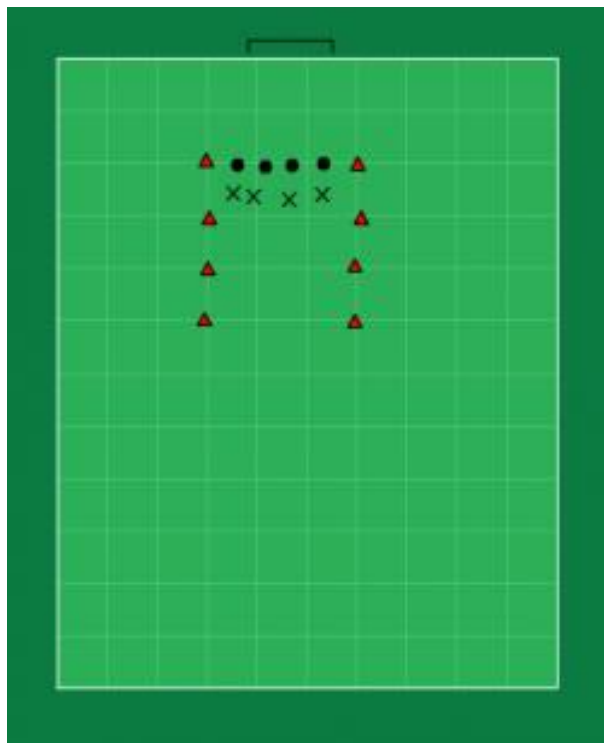
Lek

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, i höjd med straffpunkten.

Spelarna ska träffa nätet i målet innan bollen får ta i marken. Klarar man det får man 1 poäng. Alla får flytta bak till nästa nivå. Förslagsvis (2 meter) Leken tar slut efter sista nivån.

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?

Hur kan du göra för att bollen inte ska ta i marken?

Bollträff på bollens undersida.

Hur ska du göra för att slå en lång boll i luften?

Pendla igenom med hög fart.