**Surahammar FK- Fotbollsskolan Pass: 8 Tema: Att skjuta och göra mål**

## Samling - introduktion

**Idag ska vi:** Spela fotboll... Det är roligt men svårt att göra mål. För att göra mål måste vi skjuta. Det går att skjuta på flera olika sätt…

**De tre guldbollarna: Lyssna** (när tränaren pratar) - **Stilla** (med boll och kropp när tränaren pratar) - **Snälla** (mot varandra, bra kompis)



## Uppvärmning med boll

#### Intro: att skjuta

**Med bredsidan, vristen eller tån × × × ×**

Barnen arbetar tre och tre. En i taget är målvakt. De andra två turas om att skjuta.

* Prova att skjuta med båda fötterna
* Prova att driva och skjuta
* Prova att rulla fram den och skjuta
* Prova att studsa och skjuta

**** **** **** ****

**× × ×**



**Temaövning i lekform**

#### Skottlek - Prickboll

Två lag står på varsin kortsida av en **** ****



rektangulär yta

****



**** 

På mittlinjen ligger en annan boll med  

avvikande färg eller storlek, ****

****



prickbollen.  

Barnen skjuter mot prickbollen och  **** **** 

ska försöka få den över

motståndarnas kortlinje. **** **** 

Tränaren försöker fördela missade

bollar mellan lagen och barnen. 

****

**** 

Ha så många bollar som möjligt tillgängliga för leken.

## Teknik/spelövning

#### Driva och skjuta

****

Mål och målvakter. ****

# 

Barnen står i led en bit ifrån ena

stolpen på respektive mål.

En i taget från båda målen driver ut

och skjuter mot målet framför dem. **** ****

Byt sida efter skott.

Turas om att vara målvakt. **  **

# 



## Spel 3v3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tvåmål - "Match" 3 mot 3** |  | **** |
| **(ev. plus MV)** |  |  |
| - Fritt spel 3 mot 3 | **×** | **** |
| - En vuxen per plan |  |  |
| - Kom igång snabbt! |  | **** |

* Ha boll tillgänglig som spelas in

om den andra går ut **×**

 



## Samling - utvärdering:

### 

**Vad har vi gjort idag?**

# 

**Vad har gått bra?**

**Vad var roligast? ×**

**Hur många guldbollar fick vi?**