**Surahammar FK- Fotbollsskolan Pass: *9* Tema: *Ta dig förbi - ändra riktning***

## samling - introduktion

**Idag ska vi:** Spela fotboll... När du springer med bollen kan någon vilja ta den. Då kan du behöva byta riktning

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



## Uppvärmning med boll

#### Bollbehandling - Driva och riktningsförändra

**Dribbla/riktningsförändra**

Två varianter:

1. Driva och ändra riktning
2. Dribbla konor

* Bollen nära kroppen
* Kontroll och fart
* Insida och utsida
* Bra passning till kompis

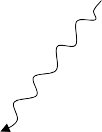
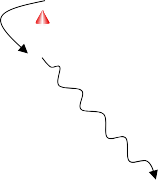
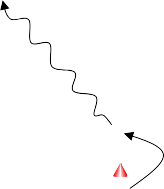
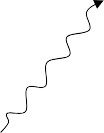
## Temaövning i lekform

#### 1v1 med riktningsförändring på konmål

Två konmål mellan anfallare och försvarare. Försvararen (eller tränaren) passar anfallaren som kan välja vilket mål den kan mål i.

**× ×**

1) ****



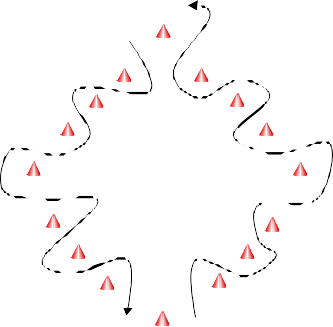


# 

### × ×

**× × × ×**

**× ×**

2) ****

# 

### ×

**×**



  

* Gå mot det ena målet - ändra

riktning!

* Spring förbi om du kan.
* Prova gärna utan boll.

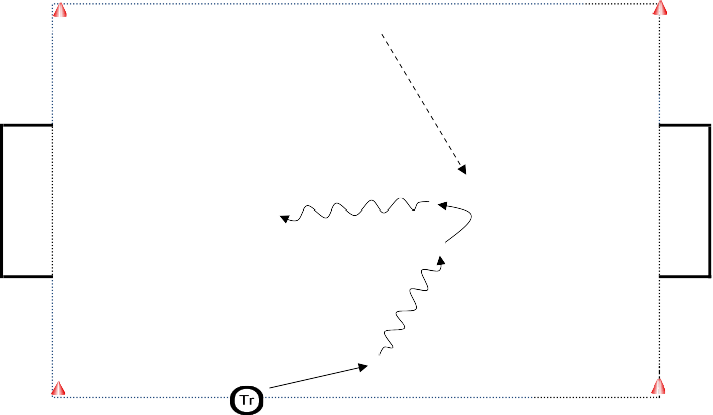
Försvararen kullar anfallaren

**   **







**Teknik/spelövning**

#### 1 mot 1 - mål på sidorna

I mitten på ena långsidan står anfallande spelare. Mittemot på andra långsidan står försvarare.

Tränaren rullar ut en boll till en anfallare. Försvararen ska förhindra

mål. Anfallaren ska ta sig till ****

målchans genom att förändra

riktning och lura försvararen.

Om försvararen vinner bollen kan spelet fortsätta. Försvararen försöker då göra mål.

Undvik långa köer!

## 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?**

### × × ×

**×**

****

  **×**

  **× × ×**

### 

#### × 

****

**×**

 



### 

****

#### ×