



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

PASSA (FÖR DE YNGSTA)

Anfallsspel - Speluppbyggnad
4 övningar. Nivåer: 1

Övningar i träningspasset:

- 1** Färdighetsövning 1 - passa
- 2** Färdighetsövning 2 - passa
- 3** Färdighetsövning 3 - passa
- 4** Passa - Spel

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PASSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Var tittar du när du passar bollen?

Jag tittar på bollen innan och när jag slår till bollen. Då blir det enklare att träffa där jag vill.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.

Öva - organisation

2 barn, yta 10 x 5 meter, bollar och koner.

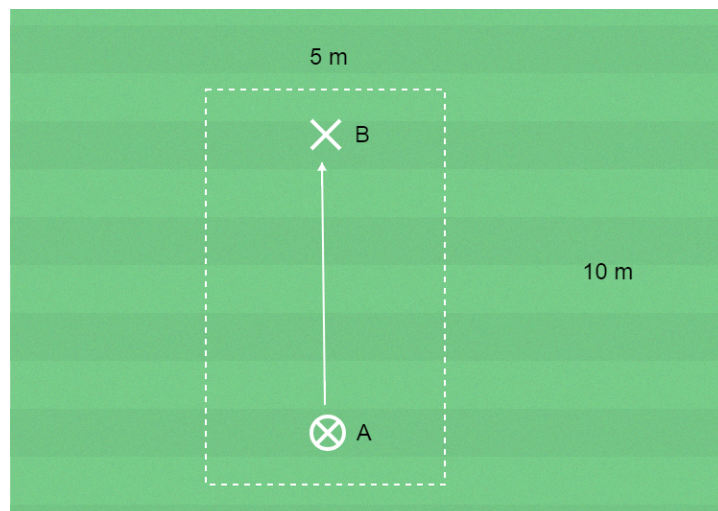
Öva - anvisningar

A passar bollen till B som tar emot bollen.

B passar bollen till A som tar emot bollen.

Stegring

- 1 Barnen passar bollen samtidigt som de är i rörelse.
- 2 Gör ytan större och fyll på med flera par som springer runt och passar bollar till varandra.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PASSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Hur sätter du ner stödjebenets fot precis innan du passar?

Jag låter foten på stödje benet peka dit jag ska passa.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.

Öva - organisation

5 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

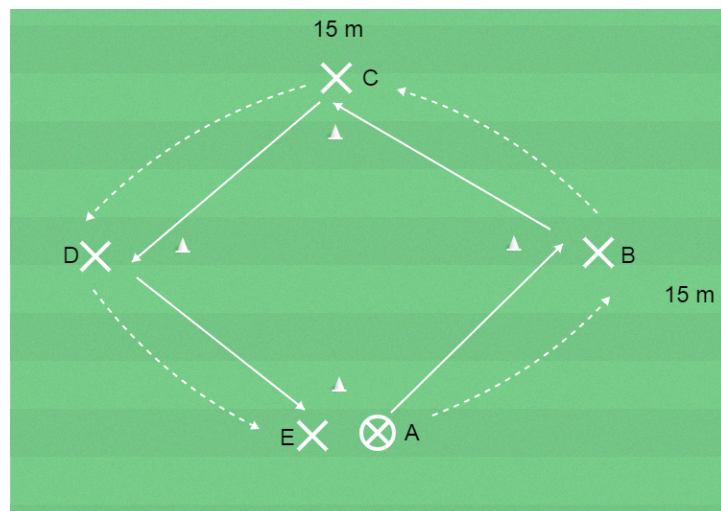
Öva - anvisningar

A passar bollen till B som tar emot bollen och passar till C.

C tar emot bollen och passar till D osv.

Barnen följer bollen efter passning.

Byt passningsriktning.



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - PASSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Hur sätter du ner stödjebenets fot precis innan du passar?

Jag låter foten på stödjebenet peka dit jag ska passa.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.

Öva - organisation

8 barn, yta 20 x 20 m, bollar och koner.

Öva - anvisningar

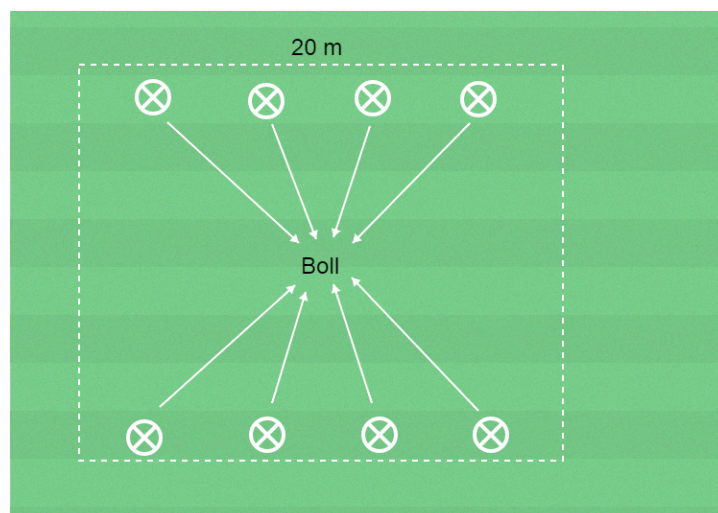
Dela in barnen i 2 lag där alla har var sin boll.

Mellan lagen ligger en avvikande boll.

Barnen ska med sina egna bollar träffa den avvikande bollen så att den rullar över motståndarnas mållinje. Det ger en poäng.

Stegring

Lägg flera avvikande bollar i mitten



PASSA - SPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att behåll bollen inom laget

Hur?

Titta på bollen innan och vid tillslaget på bollen

Foten på stödjebenen ska peka dit man passar

Pendla bakåt med benet och sedan framåt med hög fart

Öva - organisation

6 spelare, 1 boll, koner och västar

Öva - anvisningar

Spel 3 mot 3 med konmål

