



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

FÖRSTA PASSET

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 1

Övningar i träningspasset:

- 1** Koordinationsövningar med boll 9-12 år
- 2** Lek - förstenad på tid 6-9 år
- 3** Färdighetsövning 3 - vända
- 4** Spelövning 2 (smålagsspel) - vända
- 5** Färdighetsövning - utmana, finta och dribbla 3
- 6** Spelövning 1 (smålagsspel) - vända

KOORDINATIONSÖVNINGAR MED BOLL 9-12 ÅR

Vad?

Fotbollskoordination

Anvisningar

- 1** Ligg på marken med sträckta armar och ben. Rulla fem varv åt höger och fem varv åt vänster.
- 2** Studsa bollen i marken. Snurra ett varv och fånga bollen innan den studsar en andra gång.
- 3** Sitt på marken och kasta upp bollen i luften. Res dig upp och fånga bollen innan den studsar.
- 4** Hoppa hoppsasteg och studsa bollen från den ena handen till den andra.
- 5** Hoppa åt sidan och studsa bollen med motsatt hand.
- 6** Hoppa jämfota på stället och studsa bollen från ena handen till den andra.



LEK - FÖRSTENAD PÅ TID 6-9 ÅR

Vad?

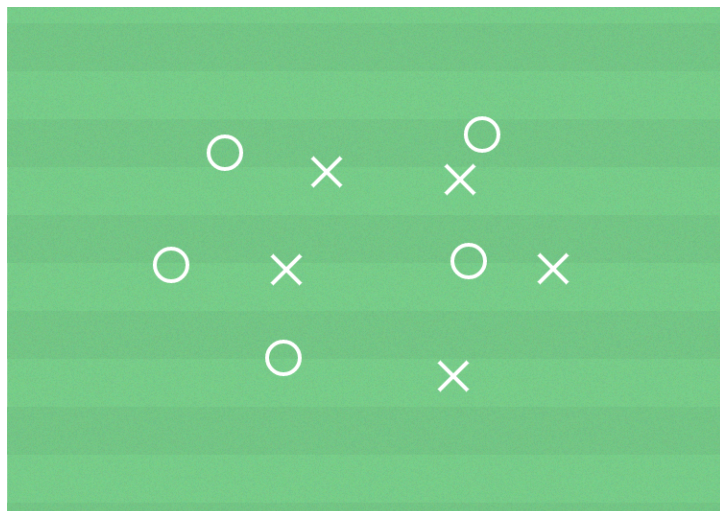
Lek

Anvisningar

Dela in barnen i två lag.

Det ena laget ska kulla - förstena - det andra laget. De som blir kullade visar att de är förstenade genom att stå med armarna rakt ut eller i den ställning som de hade när de blev kullade.

Kamraterna i laget kan "uppväcka" dem genom att röra vid dem. När alla är förstenade byter lagen uppgift. Vilket lag lyckades förstena alla motståndarna på kortast tid?



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - VÄNDA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

Organisation

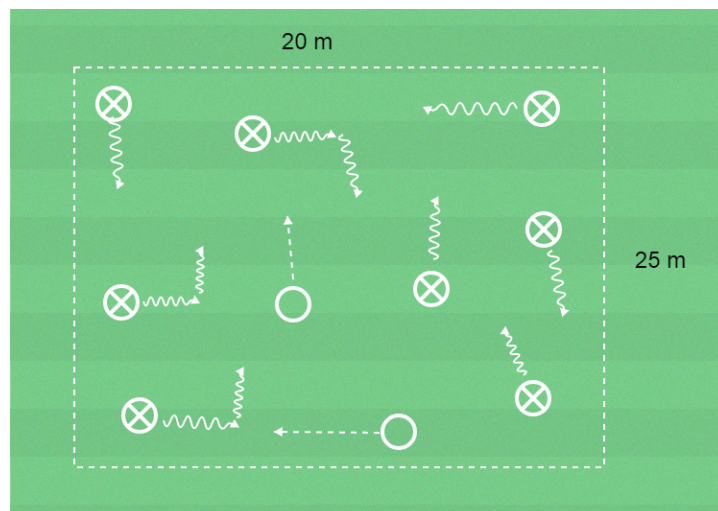
10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Rävarna - 8 barn med var sin boll springer lösa i hönsgården. Bönderna - 2 barn utan boll - jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården. "Bortjagade" rävar blir bönder tills bara en räv återstår.

Variant

Inga bollar. Bönderna kullar rävarna.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - VÄNDA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

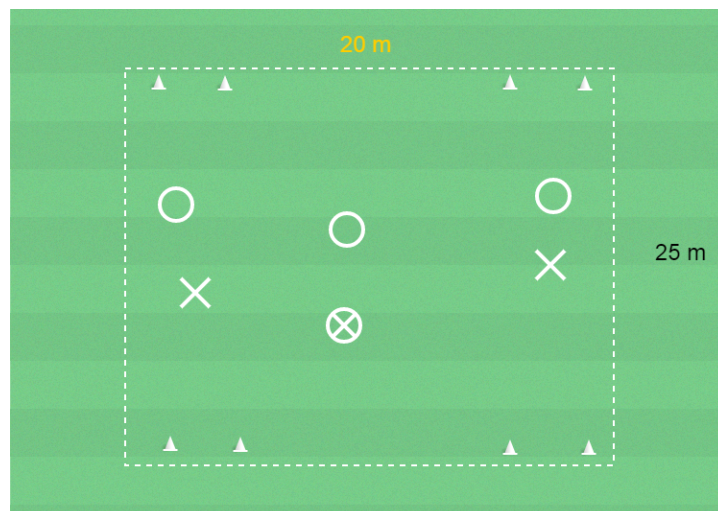
Organisation

6 barn, spelplan 25 x 20 meter, 4 små mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.



FÄRDIGHETSÖVNING - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Polisen tappar balansen och hinner inte följa med mig.

Organisation

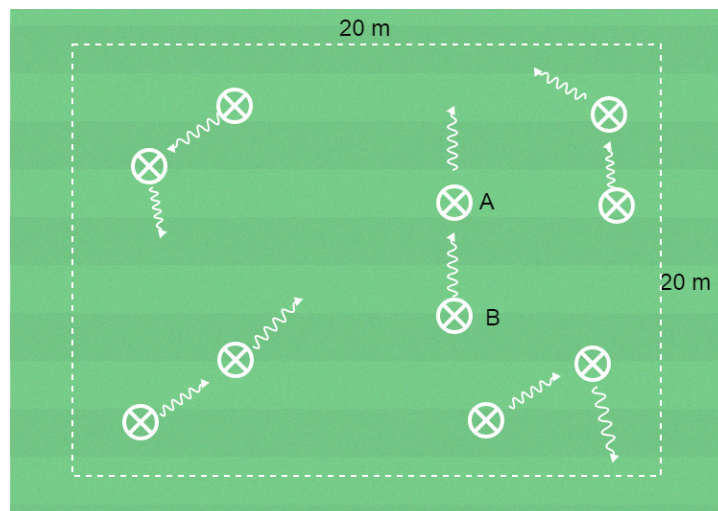
10 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar.

Anvisningar

Dela in barnen i par där alla har var sin boll.

A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att "vinna".

Byt uppgift.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - VÄNDA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

Organisation

6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 4 konmål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen gör mål genom att driva in bollen i valfritt mål

