



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

DRIVA OCH LEK

Anfallsspel - Speluppbyggnad
7 övningar. Nivåer: 1, 2

Övningar i träningspasset:

- 1 Koordinationsövningar med boll 6-9 år
- 2 Lek - Sidleds hoppande apa
- 3 Färdighetsövning - driva
- 4 Spelövning (smålagsspel) - driva
- 5 Färdighetsövning - driva 2
- 6 Spelövning 2 (smålagsspel) - driva 2
- 7 Lek - bollstafett

KOORDINATIONSÖVNINGAR MED BOLL 6-9 ÅR

Vad?

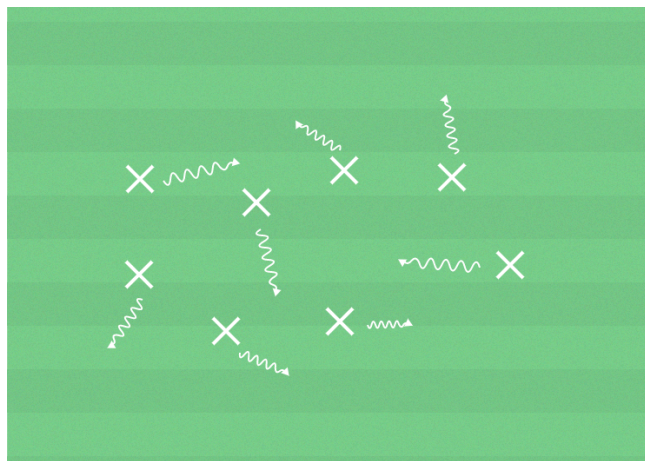
Fotbollskoordination

Varför?

Träna koordinationen.

Anvisningar

- 1** Kryp och förflytta bollen genom att röra den med olika kroppsdelar - händerna, huvudet, knäna, vristerna och fotsulorna.
- 2** Stå bredbent och för bollen runt huvudet, magen-ryggen och benen-knäna.
- 3** Använd bollen som en "penna" och skriv dittnamn genom att rulla bollen på marken.
- 4** Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen.
- 5** Stå med fötterna nära varandra och rulla bollen som en nolla runt kroppen eller som en etta vid sidan om kroppen.
- 6** Spring och studsa bollen med båda händerna hårt i marken. Hoppa upp och fånga den så högt som möjligt.
- 7** Spring och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.
- 8** Spring baklänges och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.



LEK - SIDLEDS HOPPANDE APA

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination

Organisation

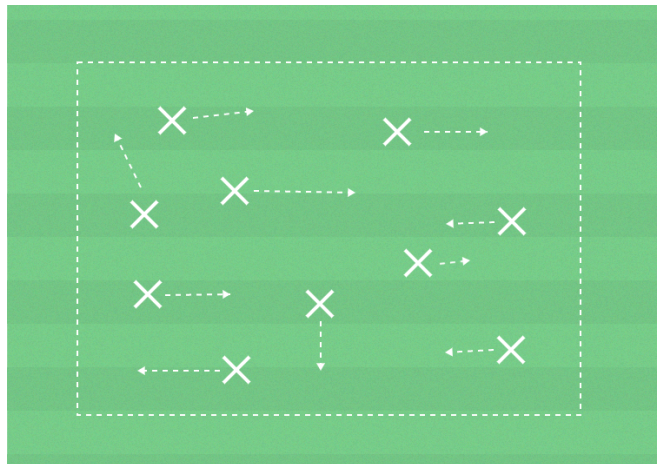
Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

Sitt på huk med händerna i marken och med något delade ben. Sätt båda händerna vid sidan om ena benet, lyft båda benen och gör ett hopp i sidled.

Upprepa åt samma håll.

OBS - filmen innehåller fyra olika lekar.



FÄRDIGHETSÖVNING - DRIVA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att veta var jägaren är när ni leker?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

Organisation

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

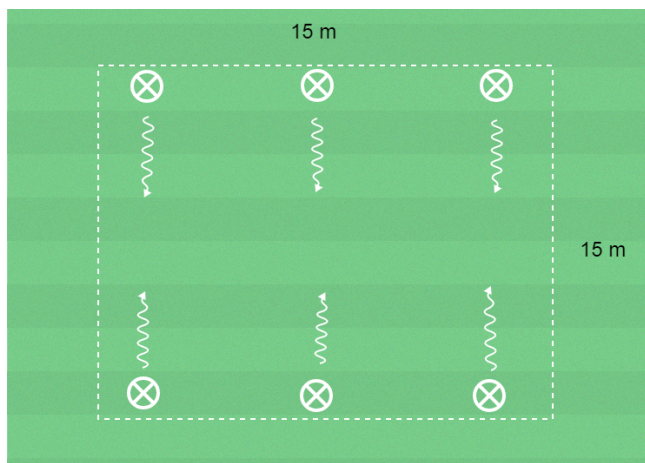
Anvisningar

Barnen driver var sin boll mellan kvadratens sidor.

Stegring

Alla driver runt sin boll i kvadraten.

Ett barn är jägare och ska kulla de övriga. Den som blir kullad blir ny jägare.



SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.

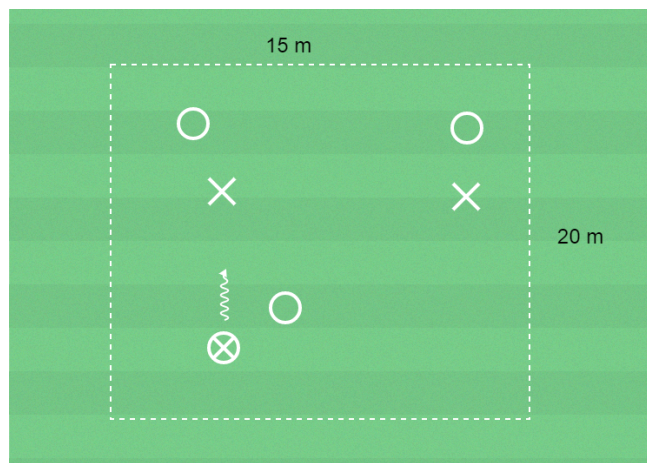
Organisation

6 barn, spelplan 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen försvarar var sin mållinje och gör mål genom att driva bollen över motståndarnas mållinje.



FÄRDIGHETSÖVNING - DRIVA 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att undvika att krocka med kamraterna?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

Organisation

12 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela ytan i två rektanglar.

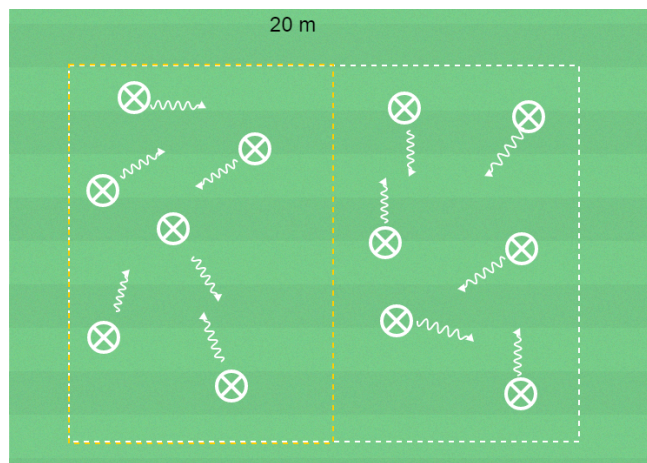
6 barn driver sina bollar i den ena rektangeln och 6 barn driver i den andra rektangeln.

Vid signal byter barnen rektangel.

Stegring

Gör 4 kvadrater med 3 barn i varje.

Vid signal från dig byter barnen till en annan kvadrat.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.

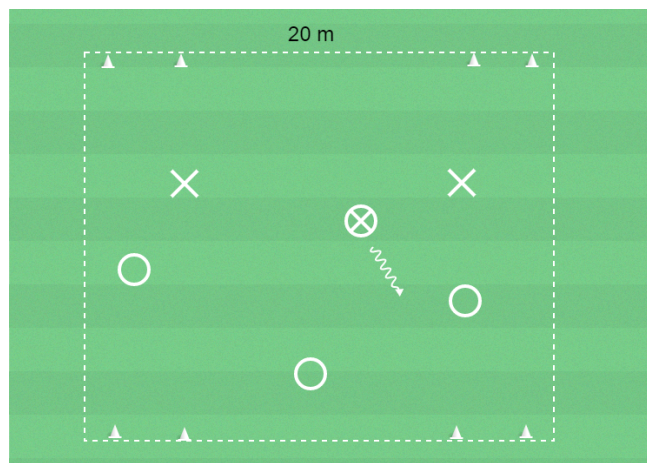
Organisation

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

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål.



LEK - BOLLSTAFETT

Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med fyra till sex i varje lag och en boll per lag. Be barnen ställa sig på ett led med någon meters mellanrum. Markera med koner där förste och siste man ska stå. Nummer ett i varje lag sträcker upp armarna och lämnar/kastar bollen till nummer två. Nummer två böjer sig ner och rullar bollen mellan benen till nummer tre och så vidare.

När det sista barnet får bollen springer han eller hon fram och stafetten upprepas. Laget är färdigt när barnen står på sina ursprungliga platser.

