



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FOTBOLLSSKOLAN TRÄNINGSPASS 2

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 1

Tips till ledarna!

Var med i övningarna och lek med barnen!

Om en övning funkar superbra, gör den en gång till mot slutet av träningen.

Om det är ett barn som inte vill vara med, se till så att minst en av ledarna leker vidare eller tar hand om det barnet vid sidan om så att barnet får en fortsatt trevlig träning.

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 1 - uppvärmning och koordination (MV)
- 2 Färdighetsövning 3 - skjuta
- 3 Lek - stafett Zick - zack
- 4 Färdighetsövning - utmana, finta och dribbla 3
- 5 Färdighetsövning 1 - lek, rätt antal kroppsdelar i marken.
- 6 Supehjältematcher

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - UPPVÄRMNING OCH KOORDINATION (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Öka förutsättningarna för teknikinläring.

Hur?

Tänk på att rörelserna utförs följsamt och rytmiskt.

Organisation

Lika många bollar som barn.

Anvisningar

Rör dig framåt och spela handbandy med bollen.

Rulla iväg bollen och plocka upp den innan den slutat rulla.

Rör dig framåt och studsa bollen och fånga den med båda händerna eller med en hand.

Kasta upp bollen i luften och fånga den med båda händerna eller med en hand.

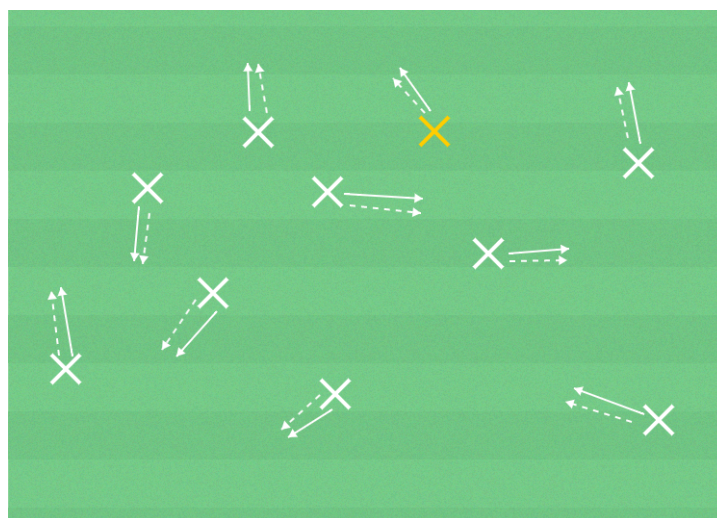
Kasta bollen över huvudet från hand till hand.

Sparka upp bollen i luften och fånga den.

Studsas bollen med en hand och

- jogga
- gör galoppsteg
- gör hoppsteg.

Observera att filmen innehåller samtliga 6 övningar från träningspasset!



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

Organisation

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

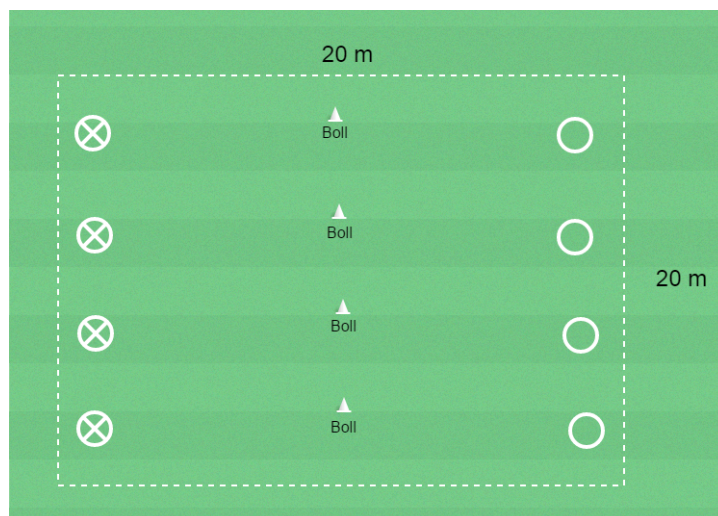
Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.

Barnen i lag A har var sin boll.

De ska med sina egna bollar skjuta ner bollarna som ligger på konerna.

När lag A har skjutit är det lag B:s tur.



LEK - STAFETT ZICK - ZACK

Vad?

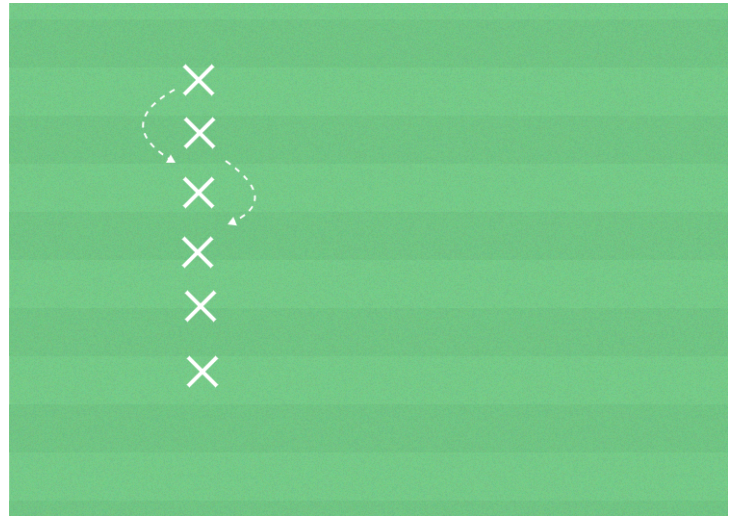
Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med sex i varje lag. Barnen ställer sig på armlängds avstånd inom respektive lag. Det sista barnet i laget springer zick-zack mellan kamraterna och ställer sig först i kön. Då startar nästa och så vidare. Laget är klart när barnen har sina ursprungliga positioner.

Variant

Barnen driver en boll med fötterna eller studsar den med händerna.



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 tappas balansen och hinner inte följa med mig.

Organisation

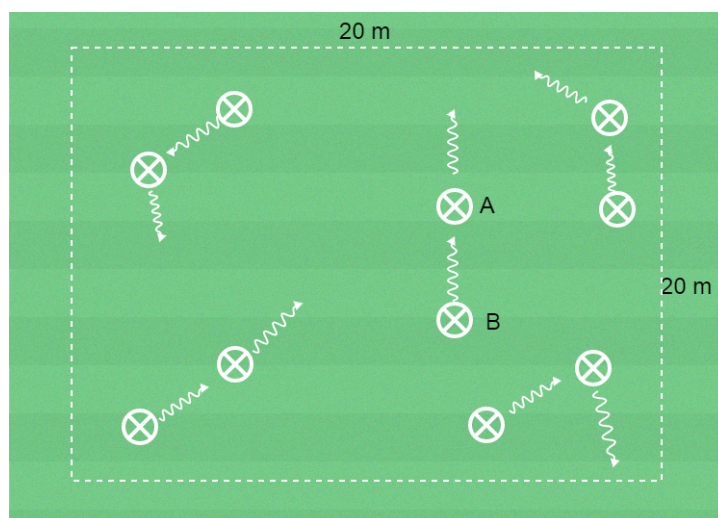
10 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar.

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.



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - LEK, RÄTT ANTAL KROPPSDELAR I MARKEN.

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn och koner.

Anvisningar

Barnen springer runt inom ett begränsat område. När tränaren ropar en siffra stannar barnen och gör det siffran symboliserar.

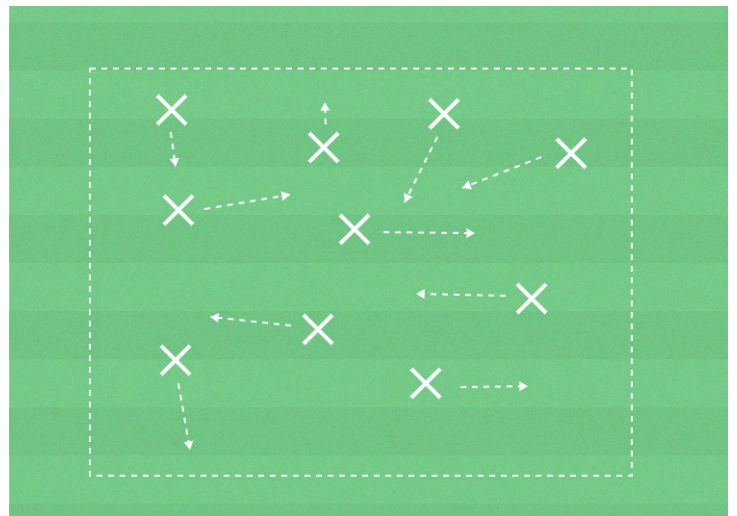
Använd 1, 2, 3, 4 eller 5.

Ett - betyder att man stannar med en fot i marken.

Två - att man till exempel ska ha en fot och en hand i marken.

Barnen kan använda olika kroppsdelar - händer, fötter, bakdel, huvud, armbågar etcetera.

Stimulera barnens kreativitet.



SUPEHJÄLTEMATCHER

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Tränar på att driva, finta och ändra riktning.

Hur?

Håll bollen nära kroppen

flytta bollen till fria ytor

Tempoväxla när du går förbi motståndaren

Organisation

6-12 spelare, sex bollar, två mål, halvplan 5v5. Speltid en minut innan motståndarbyte

Anvisningar

Dela in spelarna parvis om en boll. Den ene i paret försvarar ena målet och den andre det andra.

Alla par spelar match samtidigt på samma plan.

Byt motståndare efter en minut

