

**Detta träningsprogram tillhör nivå 1 i utbildningsplan:
SvFF Spelarutbildningsplan**

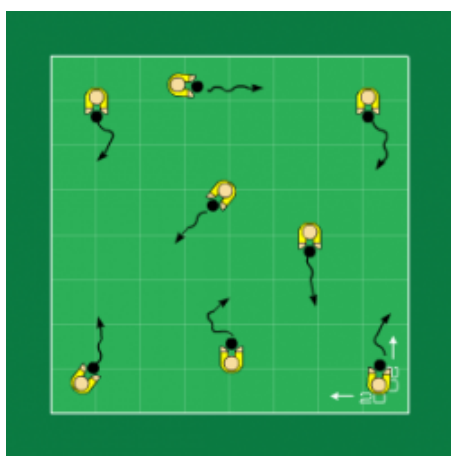
Rubrik på nivån	Nivå 1 - FOTBOLLSGLÄDJE
Nivå / Åldersgrupp	6-9 år
Gjord av	Svensk Fotboll (Alpha)
Träningsprogram nummer	4 av 5
Total tid	Spelare: 60 min Målvakter: 60 min

Titel på detta träningsprogram

Anfallsspel - Skapa målchans och avslut - Utmana, finta och dribbla

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min



Anfallsspel - uppbyggnad

Driva

Anfallsspel - uppbyggnad - driva (lek) 15

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisningar:

- Uppkonat område är Gotham City
- Spelarna är Batman som kör sin Batmobil (bollen) i Gotham City (utan att krocka med dom andra bilarna & utan att lämna Gotham City)
- Fler figurer från Batman läggs till under spelets gång och varje figur betyder någonting, t.ex: Robin = spring så fort du kan, Ismannen = stå som förstelnad, Jokern = dribbla bara med sulan osv
- Lägg till en snattarorm (spelare utan boll) som försöker snatta en boll från dom andra spelarna. Blir man av med sin boll blir man den nya snattarormen

Vad - Varför:

Driva, finta, dribbla, vända

Genom att driva, riktningsförändra och vända kan jag utnyttja fria ytor på planen och ta mig bort från motståndaren.

Hur:

- Titta upp när du springer men behåll kontroll på bollen
- Spring med bollen nära foten
- Riktningsförändringar
- Tempoväxlingar

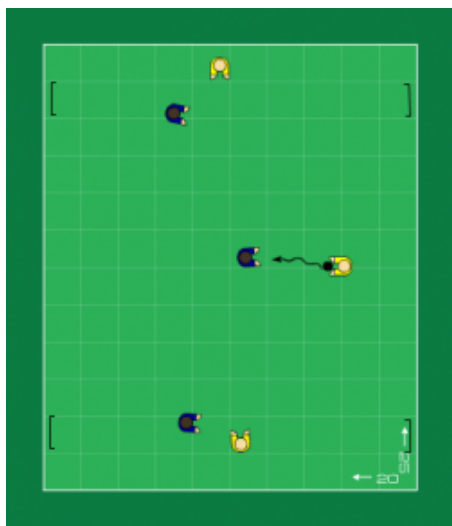
Öva - Variera:

Hur vet du var fri yta finns?

När är det bäst att driva framåt?

HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 40 min

**Anfallsspel - skapa målchans och avsluta****Utmana, finta och dribbla****Anfallsspel - skapa målchans och avslut - utmana, finta och dribbla 5**

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min**Organisation - Anvisningar:**

Organisation:

Smålagsspel

Yta: 25 × 20 meter,

Mål: Små mål å 2-3 meter

Fritt spel 3 mot 3

Anvisningar:

Pöngtera att spelarna utmanar, fintar och dribblar.

Vad - Varför:

Genom att finta kan man lura en motståndare och därigenom ta sig förbi med bollen.

Hur:

Hur:

Var bör du ha bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Foten jag driver med ska vara så nära bollen som möjligt!

Var ska du ha blicken när du tar dig förbi motståndaren?

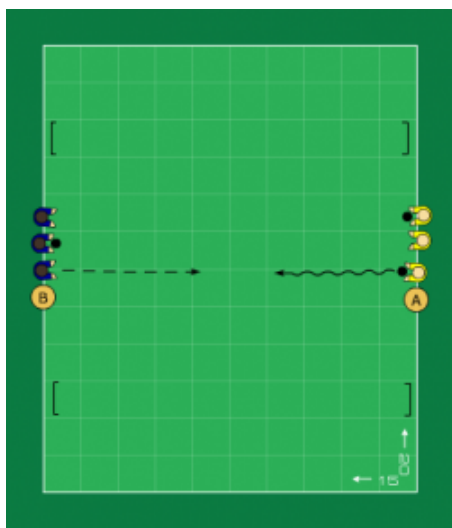
Jag tittar på bollen vid dribblingen men lyfter blicken när jag passerat motståndaren!

Hur kan du skydda bollen?

Jag använder foten som är längst bort ifrån motståndaren! Då har jag min kropp mellan bollen och motståndaren!

Öva - Variera:

Mål kan göras först när man har dribblat minst en spelare.

**Anfallsspel - skapa målchans och avsluta****Utmana, finta och dribbla****Anfallsspel - skapa målchans och avslut - utmana, finta och dribbla 3**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min**Organisation - Anvisningar:**

Organisation:

Yta: 15-20×10-15 meter

6-8 spelare

4 mål ca 2 meter breda

Anvisningar:

Anfallsspelaren (A) driver bollen och utmanar försvarsspelaren (B).

Om B vinner bollen blir denne anfallsspelare och anfallsspelaren (A) försvarsspelare.

Övningen fortgår till bollen är i mål eller utanför planen. Spelarna byter led efter varje match alt efter en viss tid.

Vad - Varför:

Komma förbi en motståndare med bollen under kontroll och avsluta.

Hur:

Hur:

Var bör du ha bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

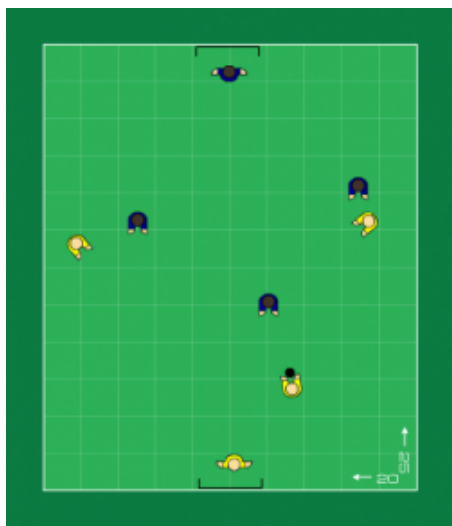
Foten jag driver med ska vara så nära bollen som möjligt!

Var ska du ha blicken när du tar dig förbi motståndaren?

Jag tittar på bollen vid dribblingen men lyfter blicken när jag passerat motståndaren!

Hur kan du skydda bollen?

Jag använder foten som är längst bort ifrån motståndaren! Då har jag min kropp mellan bollen och motståndaren

**Anfallsspel - skapa målchans och avsluta****Utmana, finta och dribbla****Anfallsspel - skapa målchans och avslut - utmana, finta och dribbla 6**
(För utespelare och målvakter)**Tid** 15 min**Organisation - Anvisningar:**

8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Någon spelare måste först dribbla förbi en motståndare innan laget får göra mål.

Vad - Varför:

Anfallsspel. Speluppbyggnad - utmana, finta och dribbla

Passera en motståndare med bollen under kontroll.

Hur:

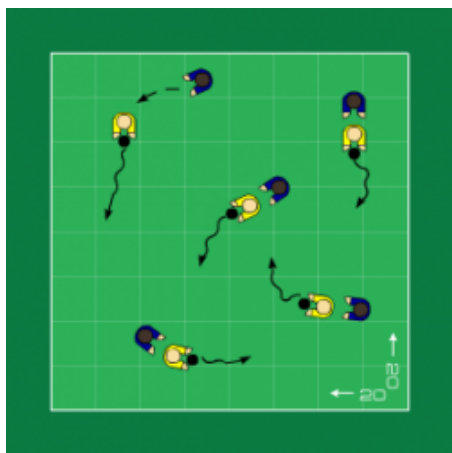
Hur? - Tänk på!

Var bör du ha bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Foten jag dribblar med ska vara så nära bollen som möjligt

Var ska du ha blicken när du tar dig förbi motståndaren?

Jag tittar på bollen vid dribblingen men lyfter blicken när jag passerat motståndaren!

AVSLUTNING**Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min****Anfallsspel - uppbyggnad****Driva****Anfallsspel - uppbyggnad - driva (lek) 12**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min**Organisation - Anvisningar:**

- Spelarna jobbar två och två
- Spelare 1 (tjuv) springer först med eller utan boll och spelare 2 (polis) följer efter
- Tjuven försöker finta bort eller springa ifrån polisen
- När tränaren ropar frys ska polisen vara inom armlängdsavstånd från tjuven för att "vinna"

Vad - Varför:

Driva, finta, dribbla

Genom att driva, riktningförändra och vända kan jag utnyttja fria ytor på planen och ta mig bort från motståndaren.

Genom att finta och dribbla kan man lura en motståndare och därigenom ta sig förbi med bollen.

Hur:

- Hur kan du komma bort från försvararen?