



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

PASS A - ANFALLSPEL - SKJUTA

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål
4 övningar. Nivåer: 2

10 MIN

Övning 1 - Färdighetsövning - Utmana, Finta och dribbla 3

5 MIN

Övning 2 - Koordination/ Stretch

15 MIN

Övning 3 - Spelövning 1 (Smålagsspel) Skjuta

15 MIN

Övning 4 - Färdighetsövning 3 - utmana, finta, dribbla.

10 MIN

LEK

Söndags träning 90 min tillägg

10 MIN

Övning 5 - Färdighetsövning 3 - Skjuta

20 MIN

Övning 6 - Match med instruktioner

(Om det tar drar ut på tiden eller man vill ha mer matchtidelletid skippa leken och/eller koordination stretch, kör match med instruktion 2x15 MIN)

Övningar i träningspasset:

Spelövning 1 (smålagsspel) - skjuta

Färdighetsövning - utmana, finta och dribbla 3

Färdighetsövning 3 - utmana, finta, dribbla

Färdighetsövning 3 - skjuta

SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SKJUTA

Komma till avslut och göra mål

Göra mål.

Frågeexempel

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

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

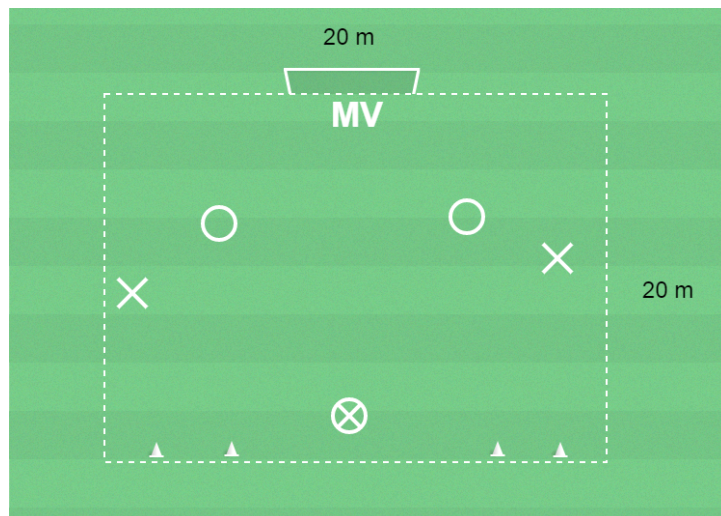
Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 1 mål och 2 konmål, bollar, koner och västar.

Spel 3 mot 2 + 1 målvakt.

Det anfallande laget ska snabbt komma till avslut.

Om det försvarande laget vinner bollen ställer det om till anfall och gör snabbt mål i konmålen.



FÄRDIGHETSÖVNING - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA 3

Speluppbyggnad

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Frågeexempel

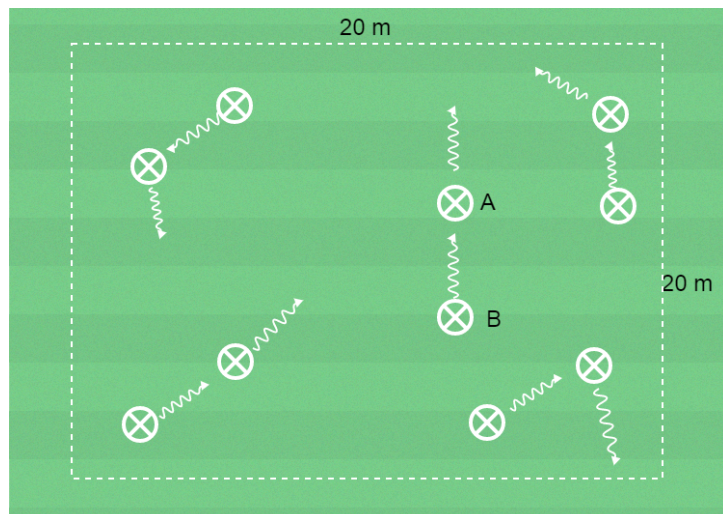
Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Polisen tappar balansen och hinner inte följa med mig.

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

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".

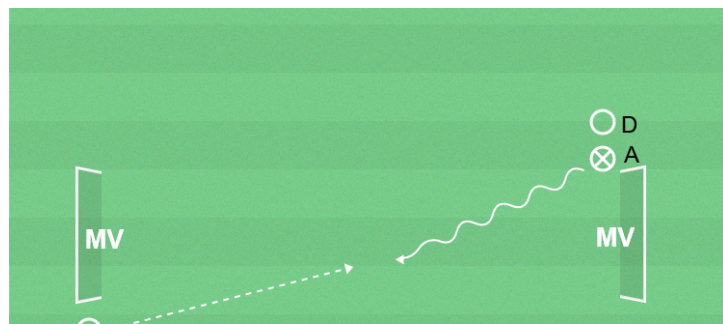


FÄRDIGHETSÖVNING 3 - UTMANA, FINTA, DRIBBLA

Komma till avslut och göra mål

6 barn, yta 20 x 10 meter med två mål, bollar koner och västar

A dribblar från B och avslutar med Mål 1. Om B är i vägar



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - SKJUTA

Komma till avslut och göra mål

Göra mål.

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.

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

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.

