

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

BOLLKONTROLL

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål
5 övningar. Nivåer: 1

Driva och dribbla med boll.

Övningar i träningspasset:

- 1 Bollkontroll
- 2 Spelövning 1 (smålagsspel) - skjuta
- 3 Färdighetsövning 2 - utmana, finta och dribbla
- 4 Spelövning 2 (smålagsspel) - skjuta
- 5 Lek - bollstafett

BOLLKONTROLL

Vad?

Fotarbete

Varför?

Bollkontroll

Lära sig ha bollen nära foten.

Hur?

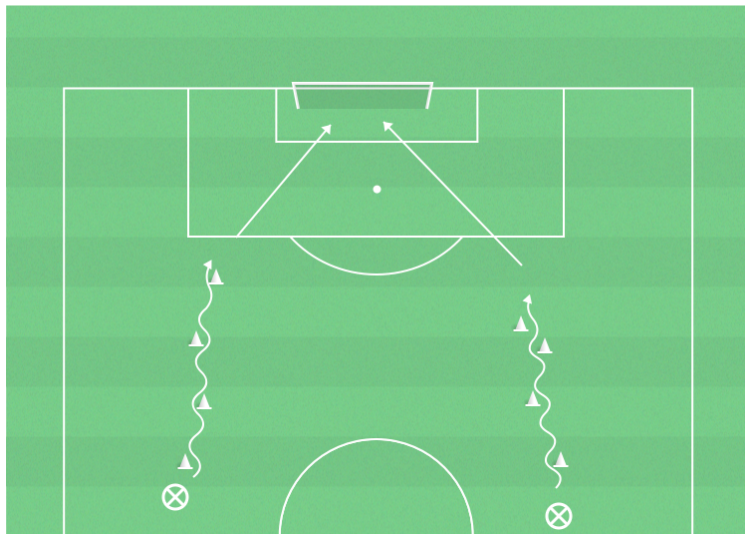
Driva boll och dribbla mellan koner för att sedan gå på avslut

Organisation

1 spelare, en målvakt, 4 koner och 1 mål

Anvisningar

Driva boll och sedan fort gå på avslut.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

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.

Organisation

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

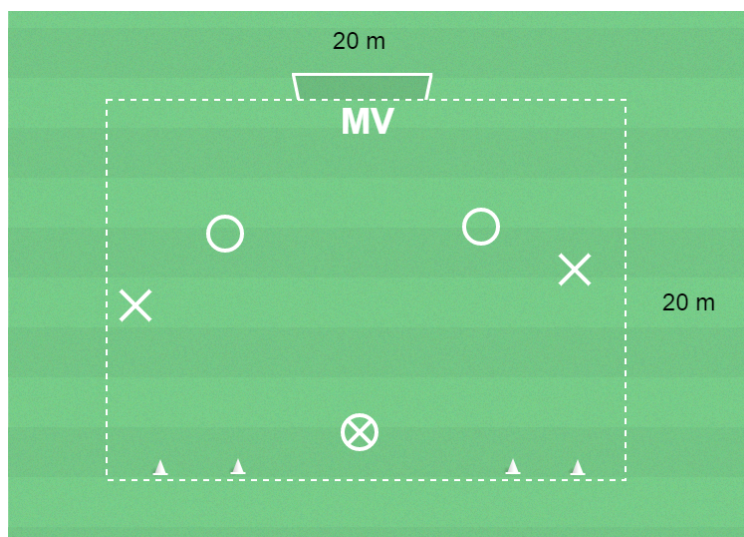
Anvisningar

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.

Byt uppgifter.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll och göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

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

Motspelaren tappar balansen, och jag kan lättare dribbla åt ett annat håll.

Organisation

6 barn, yta 20 x 10 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

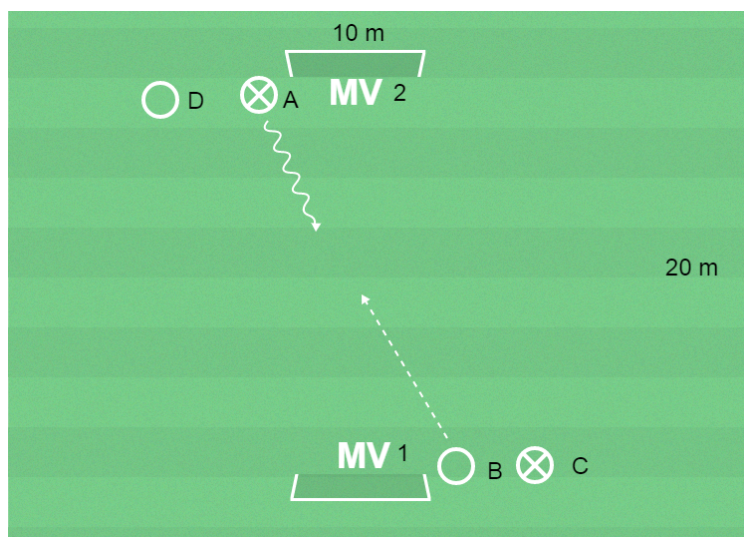
Anvisningar

A dribblar förbi B och avslutar mot Mv. 1.

Om B erövrar bollen anfaller han eller hon mot Mv. 2.

Barnen byter sida efter avslutat anfall.

C dribblar förbi D och avslutar mot Mv. 2.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - 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.

När kan du skjuta?

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

Organisation

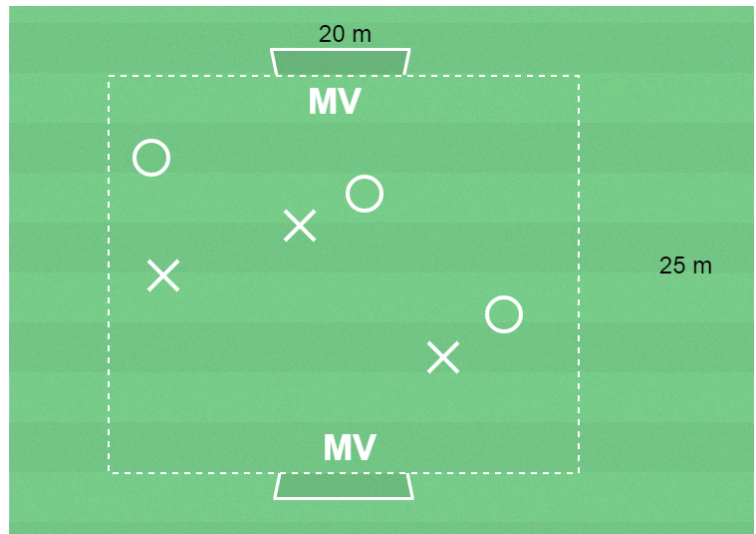
8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Lagen ska sträva efter att skjuta ofta.

Byt målvakter efter några minuter.



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.

