

# IFK Valla

## 6-7 år

Träningsupplägg och övningsexempel





## **Förslag Träning 1**

Gemensam uppvärmning: Följa John

Station 1: Hinderbana (driva/skott)

Station 2: Smålagsspel

Station 3: Driva övning 1 och/eller 2

Station 4: Smålagsspel (två mål i hörnen)

Avslutningslek: Jage (Banan, Tunnel el. liknande)

## **Riktlinjer för smålagsspel**

- Spela max 5 mot 5.
- Kona upp en plan med sid- och kortlinjer. Maxmått: riktlinjer för 5mot5, dvs 30\*15 m. 5mot5-mål alt. 3mot3.
- När bollen går död: Kasta in en ny! Stå med två bollar under armarna. När spelarna blir äldre: använd inspark alt. inkast.
- Byt målvakt ofta (eller spela utan).
- Smålagsspel kan varieras genom att t ex varje lag har två mål i hörnen (koppla till driva/byta riktning mm) eller många små konmål utspridda på planen (poäng där man driver genom mål).



## **Instruktioner för driva, skjuta och passa**

### **Driva**

- Använd främre delen av foten (tårna riktade nedåt, spänd fot)
- Många touch på bollen
- Bollen nära foten
- Upp med blicken - driv bollen mot fri yta

### **Skjuta (vristskott)**

- Använd främre delen av foten (tårna riktade nedåt, spänd fot)
- Stödjebenet intill bollen
- Pendla igenom med benet
- Korta steg i ansatsen
- Sikta - men:
- Blicken på bollen i tillslagsögonblicket!

### **Passa (bredsidespassning)**

- Använd insidan av foten
- Foten ska vara spänd fot (rikta tårna upp/ut), vrid ut
- Foten på stödjebenet pekar åt det håll som bollen ska åt
- Sikta - men:
- Blicken på bollen i tillslagsögonblicket!



# Övningförslag



# Uppvärmning

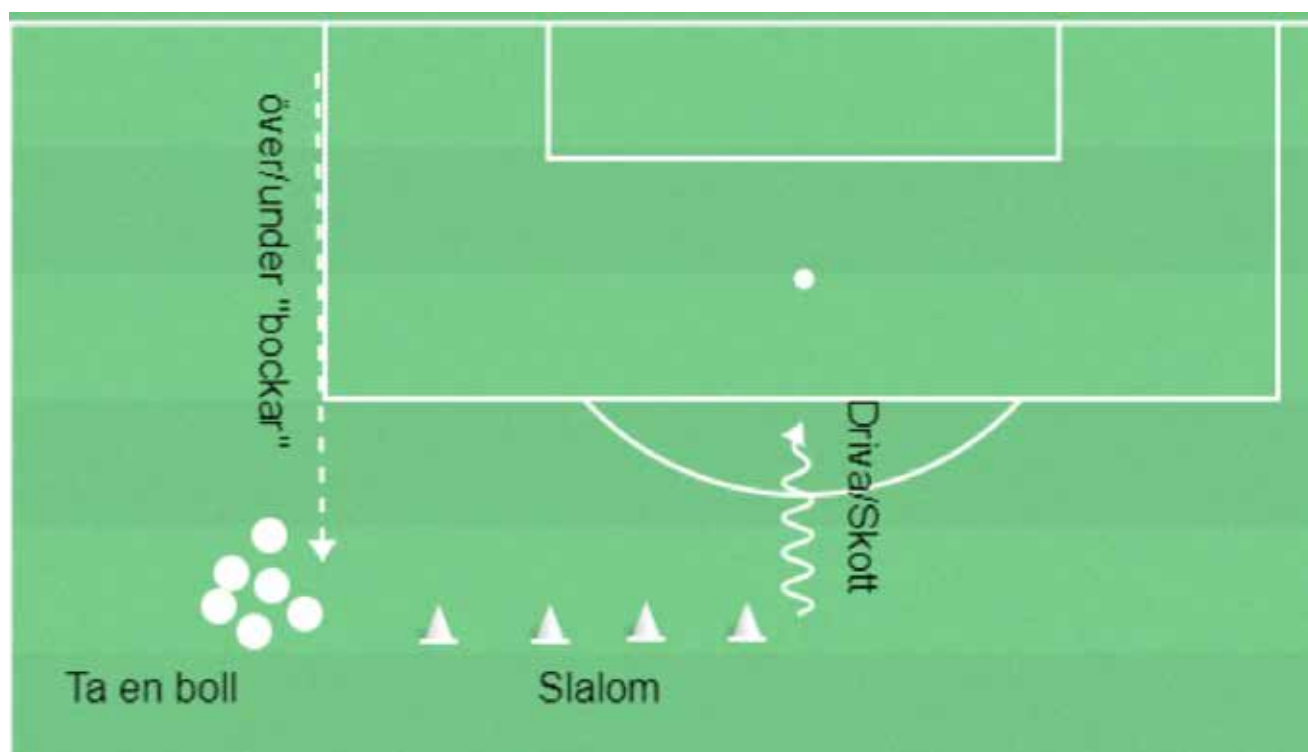
## Följa John

- Kryp och förflytta bollen genom att röra den med olika kroppsdelar - händerna, huvudet, knäna, vristerna och fotsulorna.
- Stå bredbent och rör bollen runt huvudet, magen-ryggen och benen-knäna.
- Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen
- Stå med fötterna nära varandra och rulla bollen som en nolla runt kroppen eller som en etta vid sidan om kroppen.
- Spring och studsa bollen med båda händerna hårt i marken. Hoppa upp och fånga den så högt som möjligt
- Spring och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.
- Spring baklänges och studsa bollen med en hand. Byt efter fem studsar.

## Stoppa bollen!

Alla spelare driver var sin boll inom en begränsad yta. Ledare (som också driver runt med boll) ropar med jämna mellanrum ut instruktioner: Stoppa bollen med foten! Stoppa bollen med huvudet! Stoppa bollen med rumpan! osv - bara fantasin sätter gränser!

# Hinderbana/driva/skott



## Driva - övn. 1

Alla spelare har varsin boll och står på ena kortlinjen. Uppgiften är att efter signal driva bollen till motsatt kortlinje.

Här kan vi utveckla övningen efterhand genom lite förändringar, exempelvis att man möts på halva vägen eller byter riktning.

Går att variera på väldigt många olika sätt. Driva med vänster fot, höger fot, backa med bollen, rulla bollen med händerna m.m

## Driva - övn. 2

### FS - FYRA HÖRN

#### Vad?

Speluppbyggnad

#### Varför?

För att ta sig framåt i banan, komma till avslut och göra mål.

#### Hur?

- Driv med vristen eller utsidan av foten.
- Driv mot fria ytor.
- Vänd med valfri del av foten.

#### Organisation

Yta 15x12 m (ca), spelare, bollar, konor.

#### Anvisningar

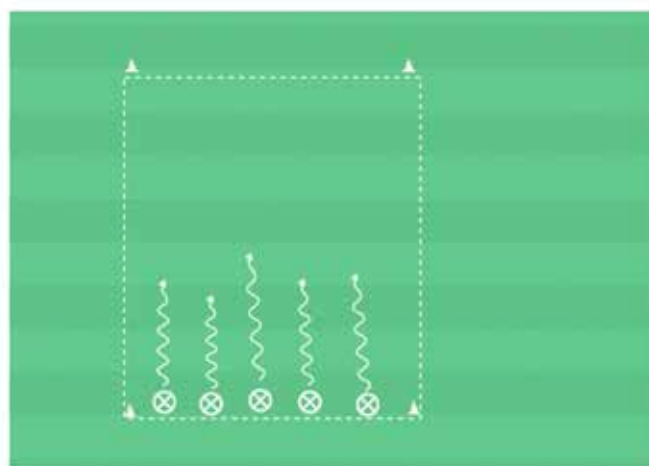
Spelplanen har fyra sidor. Spelarna ger varje sida ett namn. Till exempel efter spelare i landslaget. Spelarna driver mot den sida ledaren säger namnet på.

##### Stegring 1

Ledaren säger namnet på nästa sida innan spelarna har hunnit fram till sidan de är på väg till. Det gäller att snabbt ändra riktning när ledaren säger en ny sida.

##### Stegring 2

Om tid finns kan övningen ändras till att en spelare är utan boll och försöker ta bollen från de andra spelarna som driver fritt i ytan.





## **Driva - övn. 3**

### **Räkor och krabbor**

- Kona upp en kvadrat som är "havet".
- Vid ena sidan står räkorna på rad med var sin boll.
- En eller två spelare är krabbor och står beredda i krabbställning mitt i havet.
- Räkorna ska försöka ta sig över havet utan att bli tagna av krabborna. Räkorna som blir tagna blir krabbor.
- OBS! Bollen ska drivas över havet ("bollen nära fötterna") - inte sparkas!

## **Driva/koordination - övn. 4**

### **Konskog/Myrstacken**

- Alla spelare driver var sin boll mellan konor.
- På ledarens signal stannar vid en kon och gör samtidigt olika koordinationsövningar på uppmaning av ledaren, t ex hoppa upp och ner fem gånger, hoppa på ett ben, kasta/fanga bollen med händerna, driva bollen baklänges, göra kullerbytta, sätta händerna i marken och sparka upp bakåt med benen, nudda bollen med en fot i taget ovanifrån osv. Vid nästa signal fortsätter man driva runt med bollen.
- Stegring: Barnen jobbar två och två med var sin boll, vid ledarens signal byta boll, hoppa över/krypa under varandra, hoppa upp och slå varandras handflator i varandra osv.





# Skjuta/passa - övn. 1

## Prickskytte

- Två lag. Lagen ställer sig på var sin linje (konas upp med kineshattar) mittemot varandra. Ett av lagen har var sin boll. Mittemellan finns en linje med cirka fem bollar på konor.
- Laget med bollar försöker sparka ner bollarna på konorna. När lag A har skjutit är det lag B:s tur. Vilket lag frå ner flest bollar?
- Instruera breddsida

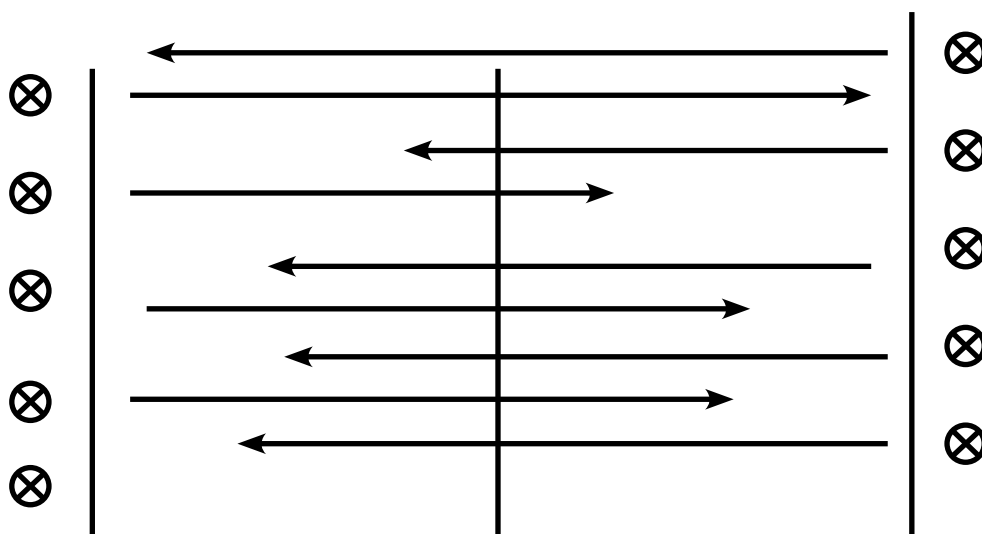




## Skjuta - övn. 2

### Expressboll

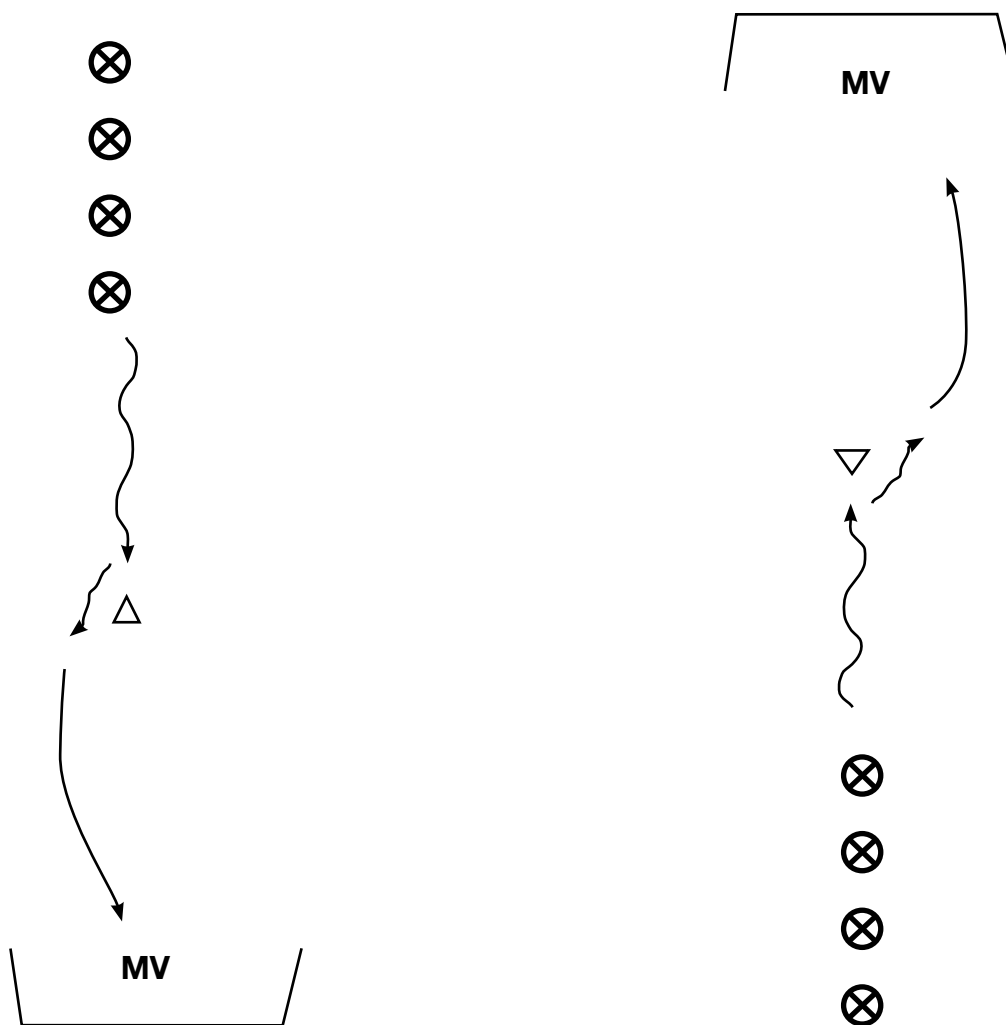
- Två lag på var sin linje (konas upp med kineshattar) mittemot varandra, varje spelare har var sin boll. Mittlinje markerar var sin spelhalva. *Anpassa avståndet mellan lagen/till bollen efter färdighet.*
- Leken går ut på att sparka så många bollar som möjligt från egen linje till motståndarens spelhalva. Bollar som ligger på eget område får hämtas, men måste sparkas från egen linje. Det lag som har minst antal bollar kvar på eget område efter en viss tid (som ledaren bestämmer) har vunnit.



## Skjuta - övn. 3

### Driva - skjuta

- Två led från var sitt håll.
- Spelaren driver mot en kon, spelar bollen snett framåt och kommer till avslut. Byt led!
- Byt målvakt ofta!

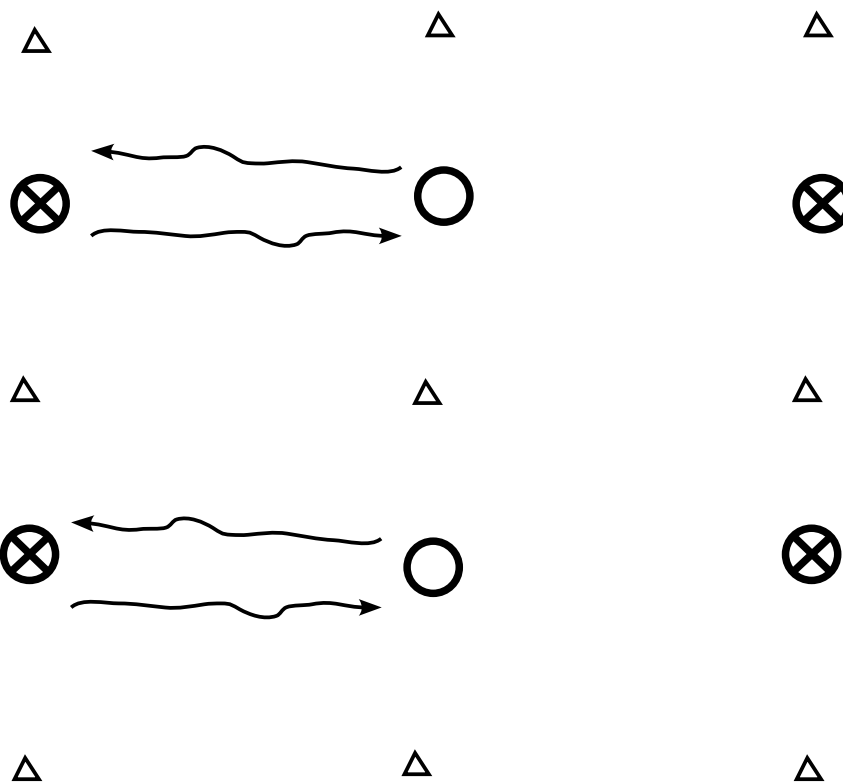




# Passa - övn. 1

## Passningsövning

- Dela upp barnen tre och tre. två har boll. Spelarna på sidorna passar spelaren i mitten - en i taget - som passar tillbaka och därefter vänder sig om för att ta emot en passning från andra hållet.
- Byt platser!





## **Passa - övn. 2**

### **Hej kompis - passa mig!**

- En begränsad yta konas upp inom vilka alla rör sig, hälften av barnen har boll.
- Barnen utan boll springer upp till en spelare med boll och säger "hej kompis/namn - passa mig".

### **Alt/stegring:**

- Alla rör sig inom en begränsad yta. En boll passas mellan varandra - en boll kastas. Lägg till fler bollar efter hand!

## **Passa - övn. 3**

### **Fotbollscurling**

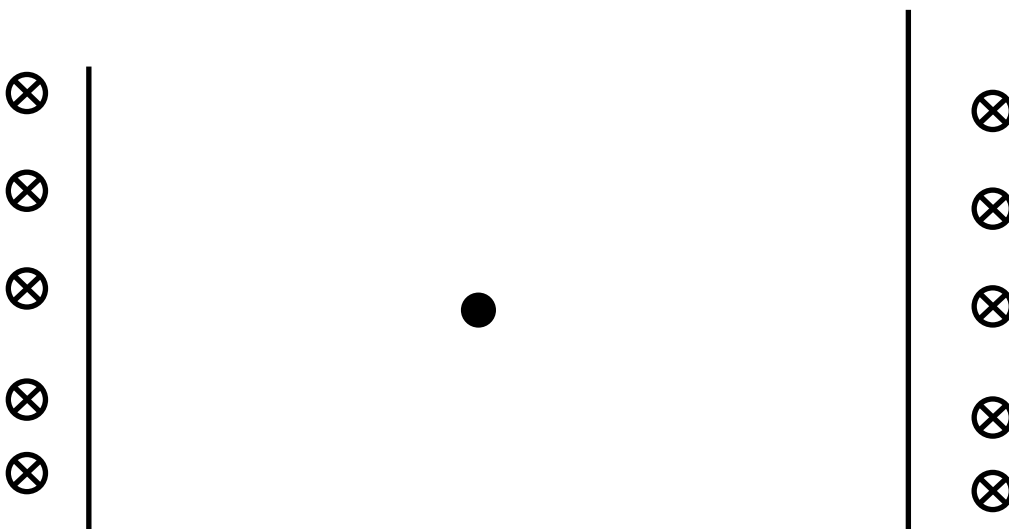
- Alla står på med var sin boll på en linje som konats upp. Bollen ska därefter passas/skjutas mot en annan linje. Det gäller att komma så nära linjen som möjligt med bollen. Om bollen går för långt gills den inte. Skjut en och en för spännings skull!



## Passa - övn. 4

### Träffa bollen

- Två lag placeras på var sin linje (konas upp), varje spelare har var sin boll.
- En avvikande boll (finns i bollförrådet!) placeras mitt mellan lagen.
- Leken går ut på att med sin egen boll ska träffa bollen i mitten så att den rullar över det andra lagets linje. När man har skjutit iväg sin boll får man springa och hämta den och lägga upp den på linjen på nytt, men man måste titta så man inte springer i vägen!





# **Egna övningar:**