

---

# P20 - Pass1

## Övrigt - Lek

### 6 övningar. Nivåer: 1

---

**Fokus:** Spel + skjuta/passa

**Samling:**

Hälsa välkomna ("incheckning") och berätta om träning. Dela in i 4 grupper, 3 med västar.

Jämnt antal i grupperna fördelaktigt. Hellre 4, 6 eller 8 spelare per grupp än att fördela jämnt med 5 eller 7.

- **8 min, övning 1** - Uppvärmning, koordination och bollkontroll.
- **8 min, övning 2** - Spel 3 mot 3 med sarg. Aktiv vila för ev. avbytare.
- **8 min, övning 3** - Skott mot boll på kona.
- **8 min, övning 4** - Spel mot 2 mål, 3 mot 3. Aktiv vila för ev. avbytare.
- **8 min, övning 5** - Dribbla/passa + skott
- **8 min, övning 6** - Avslutande lek, inte nudda boll (2 planer)

## Övningar i träningspasset:

- 1** Uppvärmning Stor grupp Koordination & bollkontroll
- 2** Spel 3 mot 3
- 3** Färdighetsövning 3 - skjuta
- 4** Spel mot två mål
- 5** Driva med boll och skott
- 6** FS - Inte nudda boll

# Uppvärmning Stor grupp Koordination & bollkontroll

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

Syfte uppvärmning, koordination och bollkontroll

## Hur?

Fördel att övningen kan bedrivas i stor grupp som uppvärmning för att ge ledarna tid att förbereda andra övningar. Man kan även dela upp gruppen om man bedömer att det passar bättre.

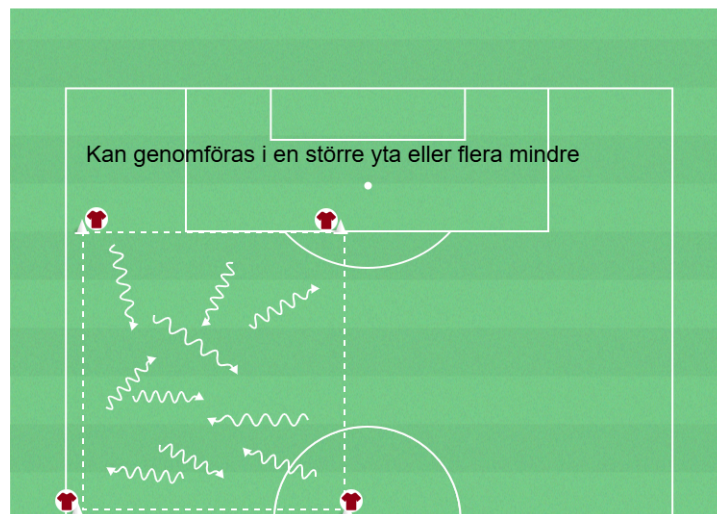
## Organisation

Använd ett avgränsat område. Alla spelare har varsin boll.  
Avgränsa planen med koner eller västar med olika färger i hörnen

## Anvisningar

Ledare uppmanar spelarna att göra olika moment under rörelse med boll och vid signal, exempelvis:

- Driv med bollen vid fötterna (utsida, varannan höger/vänster, bara ena foten)
- Ta upp bollen i handen och kicka en gång - driv vidare
- Ligg på marken med bollen i händerna över huvudet och rulla 3 varv
- Gör en kullerbytta
- Hoppa på ett ben och kasta upp och fånga bollen
- Driv bollen mot X färg (kon/väst)
- Passa/skjut på marken mot X färg (kon/väst)
- Ta upp bollen i handen och studsa på olika sätt.
- Kasta upp bollen i luften i rörelse och fånga på olika sätt.



# Spel 3 mot 3

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

## Hur?

### Anfallsspel:

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

### Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

### Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

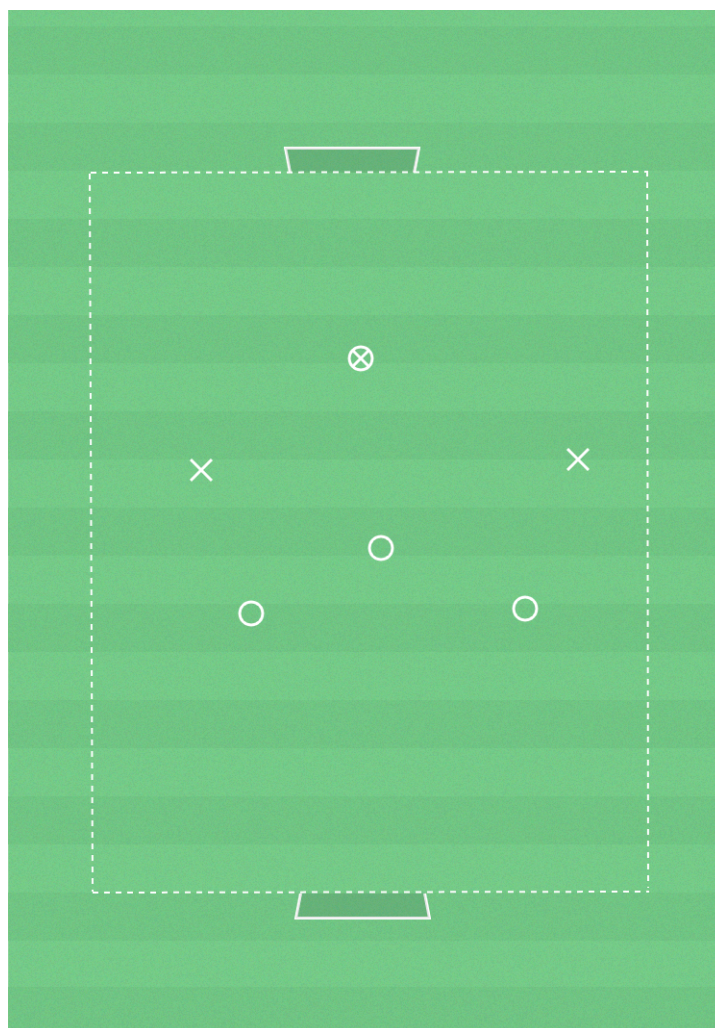
## Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

## Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



# 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.

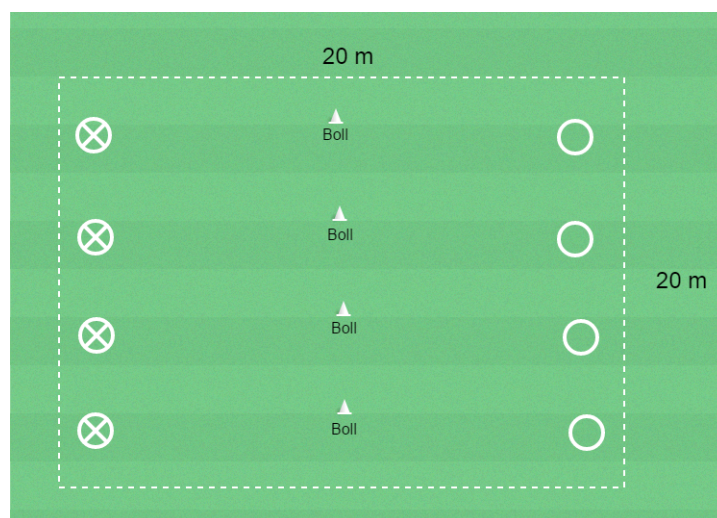
## Anvisningar

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.



# Spel mot två mål

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

## Hur?

### Anfallsspel:

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

### Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

### Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

## Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 4 små mål, 2 färger västar

## Anvisningar

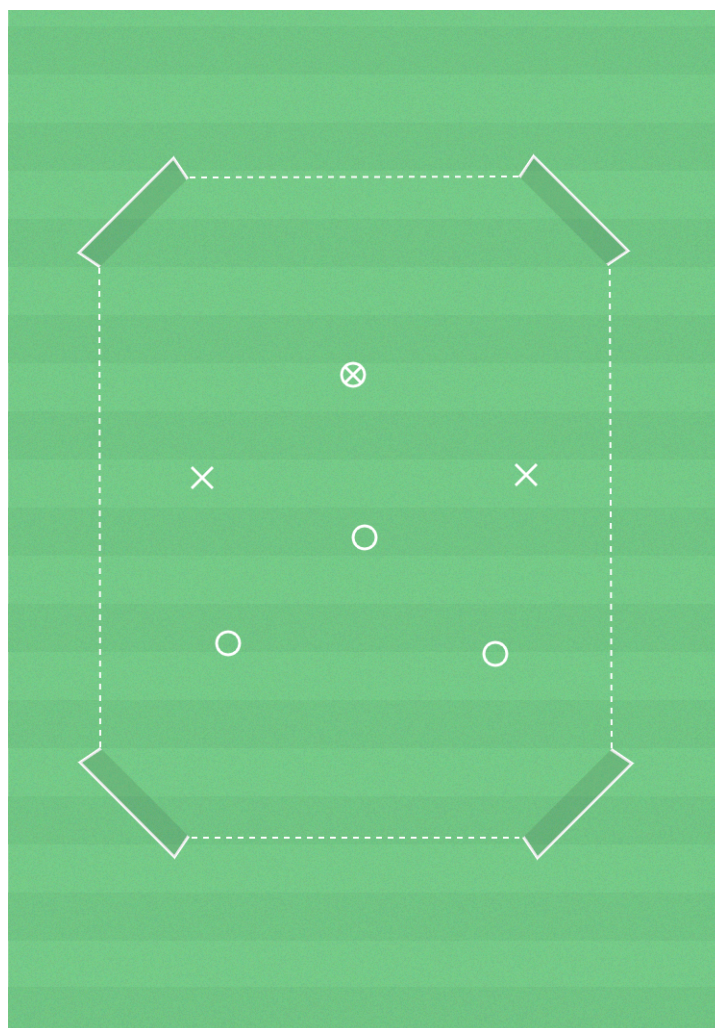
Spel 3 mot 3. De två lagen gör mål i två mål var.

### Progression 1

Byt spelriktning

### Progression 2

Minska antalet spelare på planen. Spelarna gör snabba byten och vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar.



# Driva med boll och skott

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Skott och driva med boll

## Hur?

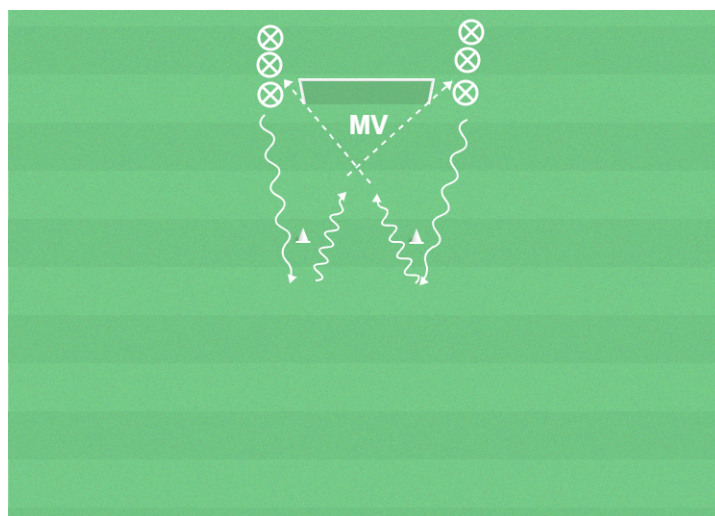
Driva bollen och komma till skott - gör det i hög fart och variera höger och vänster fot. Driv bollen runt konen och avsluta. Spring och ställ dig sista i det andra ledet så man får göra från bägge hållen.

## Organisation

Använd mål med målvakt för att det är roligare (spelare kan testa vara målvakt annars förälder/ledare). Beroende på gruppstorlek kan man använda ett eller två mål

## Anvisningar

Driv boll med så hög fart du kan. Spänn fristen och rikta stödjebenet mot där du vill sikta. Spänn foten vid skott.



# FS - Inte nudda boll

## Vad?

Hoppa-landa-löp

## Varför?

Ökad kroppskontroll och styrka.

## Hur?

- Orientera dig i alla riktningar när du springer.
- Undvik bollarna genom att ändra tempo och riktning samt hoppa.
- Träffa springande spelare genom att sikta strax framför spelaren.

## Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca).

## Anvisningar

Alla spelare på ena kortsidan. Ledare med bollar längs med långsidorna. På signal ska spelarna springa över till den andra kortsidan utan att bli träffad av bollarna. Ledarna försöker pricka spelarna när de springer över. Ledarna får bara använda breddsidan och träff räknas bara från knät och neråt.

Spelare som blir träffad är med ledaren och försöker träffa de andra spelarna nästa omgång. Fortsätt tills alla spelare blivit träffade.

### Stegring

Spelarna med boll rullar istället för att passa bollarna.

