
P20 - Pass2

Övrigt - Lek

5 övningar. Nivåer: 1

Fokus: Spel + driva/vända

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, Uppvärmning Banandatten**, 1-2 tagare. Blir man tagen står man still med armarna upp (banan). En kompis "skalar" genom att dra ner armarna. Ingen blir tagen när man räddar.

- **8 min, övning 1** - Spel 3 mot 3 med sarg. Aktiv vila för ev. avbytare.

- **8 min, övning 2** - Ta bollen framåt.

- **8 min, övning 3** - Spel mot många mål. Aktiv vila för ev. avbytare.

- **8 min, övning 4** - Knock out

- **8 min, övning 5** - Avslutande lek på två planer, Tom & Jerry.

Förslagsvis två "arga" ledare som samlat ihop ca 15 bollar i mitten som barnen *absolut inte* får ta. Antingen köra bestämd tid, därefter räkna om spelare eller ledare har flest bollar eller köra på tills bollarna är slut i mitten och jämföra tiden mellan olika omgångar.

Övningar i träningspasset:

- 1 Spel 3 mot 3
- 2 Ta bollen (framåt) - (spelform 3v3)
- 3 Spel mot många mål
- 4 FS - Knock out
- 5 FS - Tom och Jerry

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.

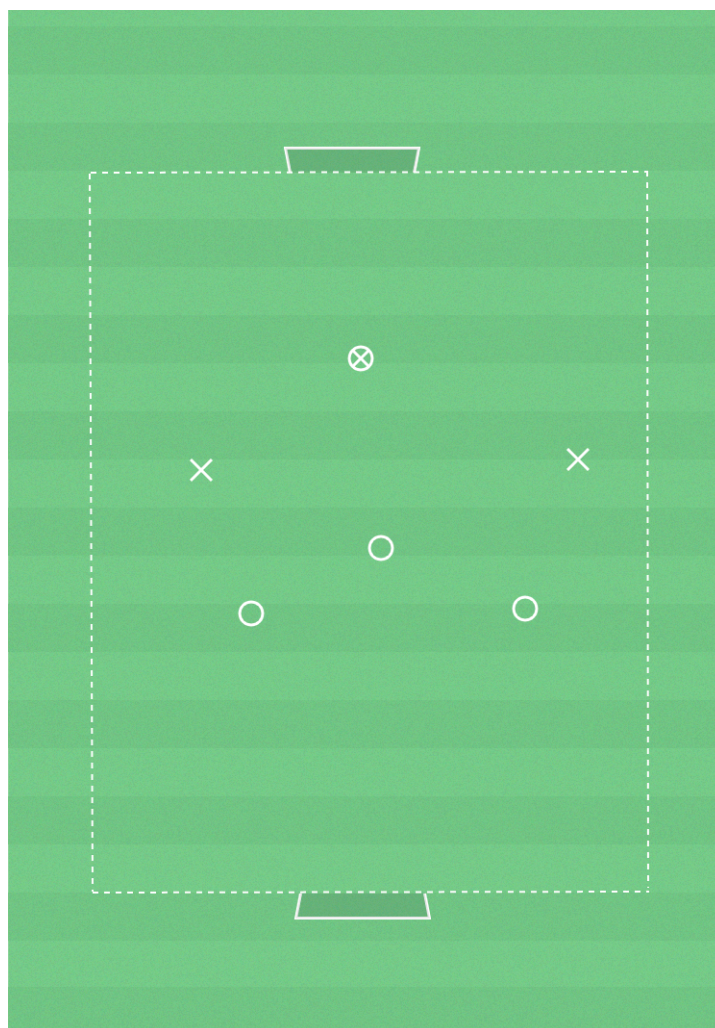
Organisation

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.



Ta bollen (framåt) - (spelform 3v3)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel

- Driv bollen mot fri yta
- Ändra riktning och öka farten vid behov

Försvarsspel

- Ta bollen mellan motståndarnas tillslag

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

6-11 spelare, yta 15x10 m, en boll per spelare

Anvisningar

Alla spelare har varsin boll och står på ena kortlinjen.

Uppgiften är att efter signal driva bollen till motsatt kortlinje.

Progression 1: Mötas

Spelarna står på varsin kortlinje och möts på halva vägen.

Progression 2: Byta riktning

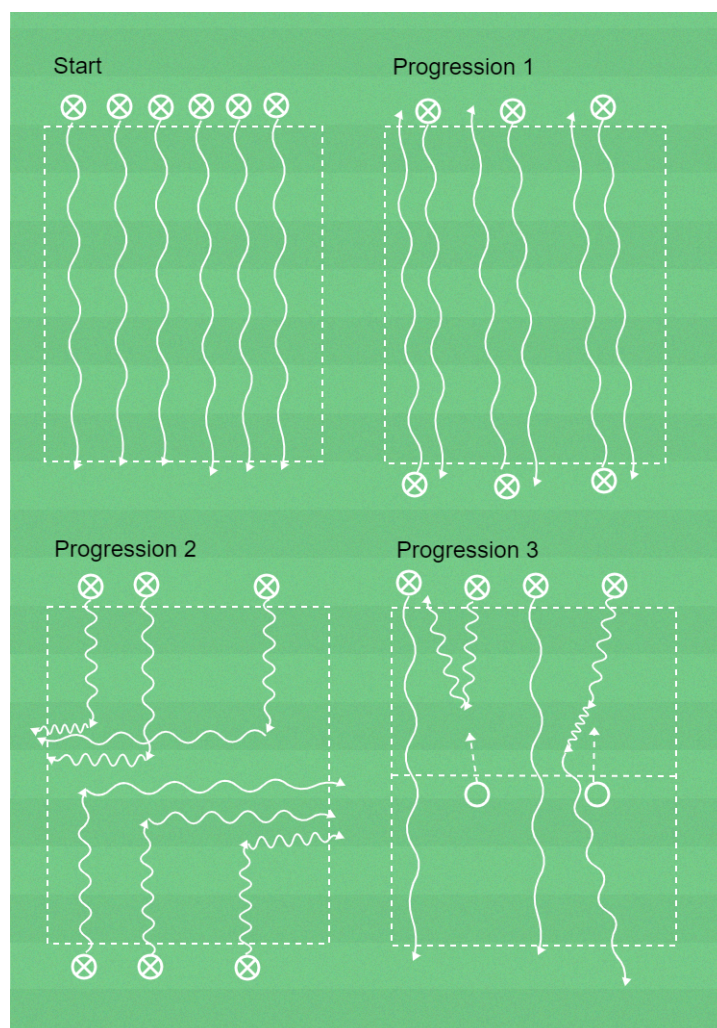
På tränarens signal ska spelarna byta riktning: Tränaren säger höger, vänster eller bakåt - spelarna vänder och driver.

Progression 3: Försvarare

Spelare med boll på ena kortsidan. En eller två försvarare startar bakom mittlinjen och har som uppgift att bryta. Efter brytning ska de driva bollen över den kortsida anfallarna kom ifrån. Anfallare som blir av med sin boll försöker ta tillbaka bollen och driva över kortlinjen.

Progression 4: Kasta, fånga, rulla

Spelarna kastar och fångar bollen på vägen över. Nästa gång rullar spelarna bollen framåt, springer ifatt bollen och tar upp den.



Spel mot många 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, 2 färger västar, konmål

Anvisningar

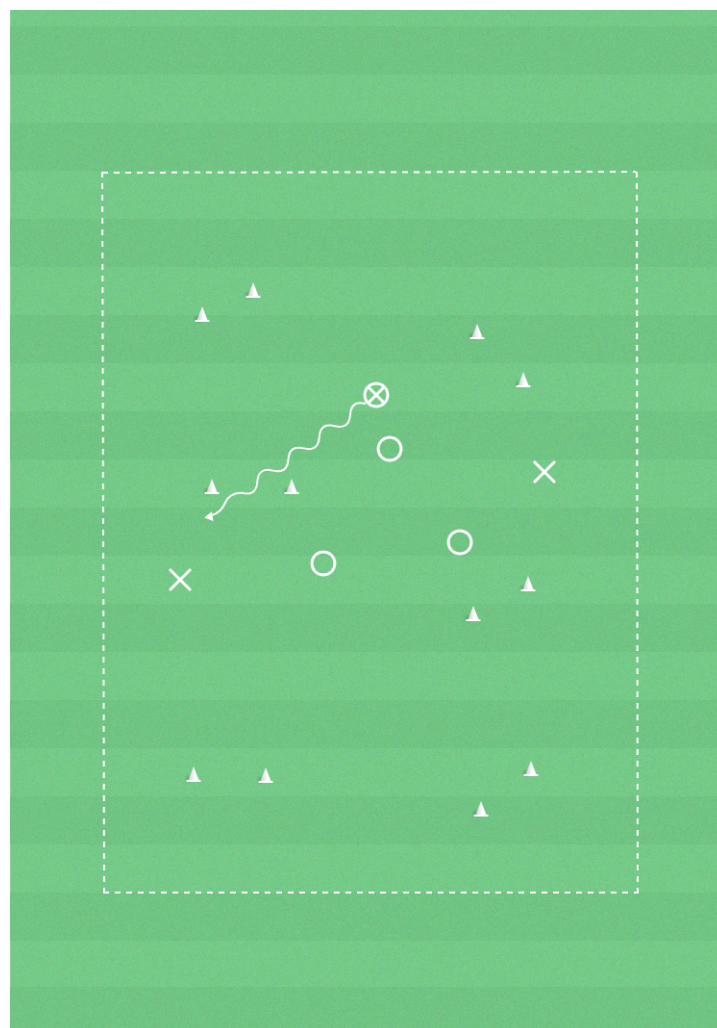
Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.

Progression 1: Spel

2 lag med lika många i varje spelar mot varandra. Mål görs genom att driva genom valfritt konmål.

Progression 2: Färre spelare

Variera antalet spelare på planen. Vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar. Byt vilande spelare efter 30 sekunder.



FS - Knock out

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ta bollen för att laget ska få spela anfallsspel.

Behåll bollen för att laget ska ha chans att skapa chanser och göra mål.

Hur?

- Driv mot fria ytor.
- Vänd, täck och tempoväxla när spelare kommer emot dig.
- Var modig och försök bollen från så många spelare som möjligt.

Organisation

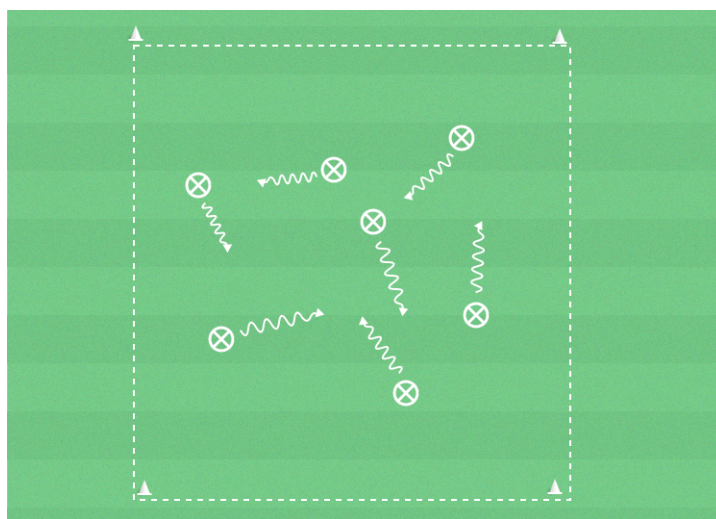
Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), konor, västar.

Anvisningar

Spelarna har varsin boll. Det gäller att sparka ut de andras bollar från ytan och samtidigt behålla sin egen boll. Spelare som blir av med sin boll hoppar på ett ben och hämtar bollen och återgår sedan i övningen. Byt ben på vägen tillbaka.

Stegring

Dela in spelarna i två lag. Det gäller att skjuta ut motståndarnas bollar.



FS - Tom och Jerry

Vad?

Lek

Varför?

Driva är ett effektivt sätt att transportera bollen framåt i planen.

Hur?

- Samarbeta i laget genom att tex springa åt olika håll.
- Orientera dig i alla riktningar när du springer eller driver.
- Tempoväxlingar och riktningsförändringar.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 m (ca), konor, västar.

Anvisningar

Alla bollar ligger i mitten av ytan, En eller två spelare är katten Tom som vaktar bollarna. De andra spelarna är musen Jerry som har en väst som svans bak i byxan och delas in i två lag.

Det gäller för Jerry att hämta bollarna i mitten och ta de tillbaka bakom sin linje utan att bli tagna av katten Tom. Man blir tagen genom bli av med svansen.

Om man blir tagen får man lämna tillbaka en av lagets bollar till ytan i mitten. Man kan inte bli tagen bakom sin linje eller i ytan där bollarna ligger. Det lag som har flest bollar när bollarna i mitten ytan är slut vinner.

Stegring

Spelarna får inte ta upp bollarna i händerna utan måste driva tillbaka.

