



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SLÄTTA SK KNATTESKOLA 2019 - TRÄNINGSPASS 5 190609

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål 8 övningar. Nivåer: 1

Temat på pass 5 är Komma till avslut & göra mål. Lekar blandas med färdighets- och spelövningar. Beroende på grupp kanske vissa vill leka mer, medan andra vill spela "match" mer. Det är upp till ledarna för gruppen att vara lyhörda för barnens önskemål och hitta en bra anpassning utifrån passets tema & övningar.

Tanken är inte att alla lekar/övningar måste hinnas med under passet, mer som en "övningsbank att ta ur".

/Magnus Lennholm

Övningar i träningspasset:

- 1 "Presentationsövning"
- 2 "Roffes koordinationsövning"
- 3 Färdighetsövning 1 - lek, rätt antal kroppsdelar i marken.
- 4 Färdighetsövning 2 - skjuta
- 5 Färdighetsövning 3 - skjuta
- 6 Spelövning 2 (smålagsspel) - skjuta
- 7 Lek - kullek
- 8 Lek - Sidleds hoppande apa

"PRESENTATIONSÖVNING"

Vad?

Lek

Varför?

Skapa trygghet i gruppen genom att veta vad kompisarna heter

Hur?

Genom en namnlek med boll.

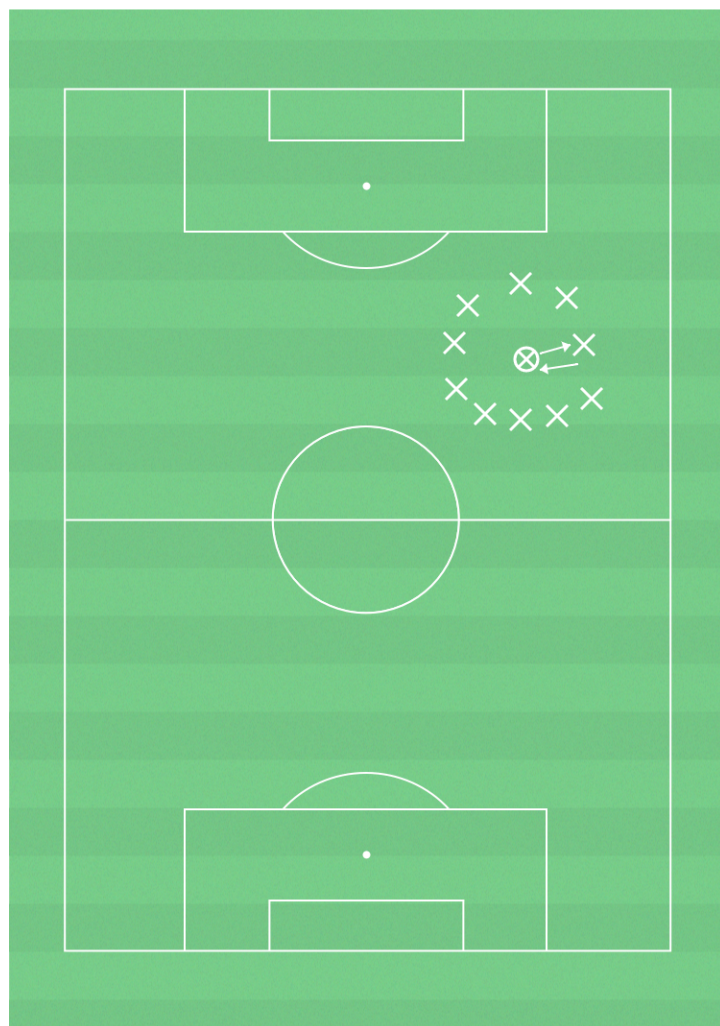
Organisation

Ca 10 spelare i ring alt halvcirkel runt tränaren. Avstånd tränare respektive spelare ca 1,5 m. 1 fotboll.

Anvisningar

Ledaren kastar/passar bollen till en spelare i taget och frågar vad den heter? Spelaren svarar och kastar/passar tillbaka fotbollen.

Variation: Ställ frågor om favoritlag? Favoritmat? Favoritdjur?
mm



"ROFFES KOORDINATIONSÖVNING"

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination, öga - hand, öga - fot, rumsuppfattning osv.

Organisation

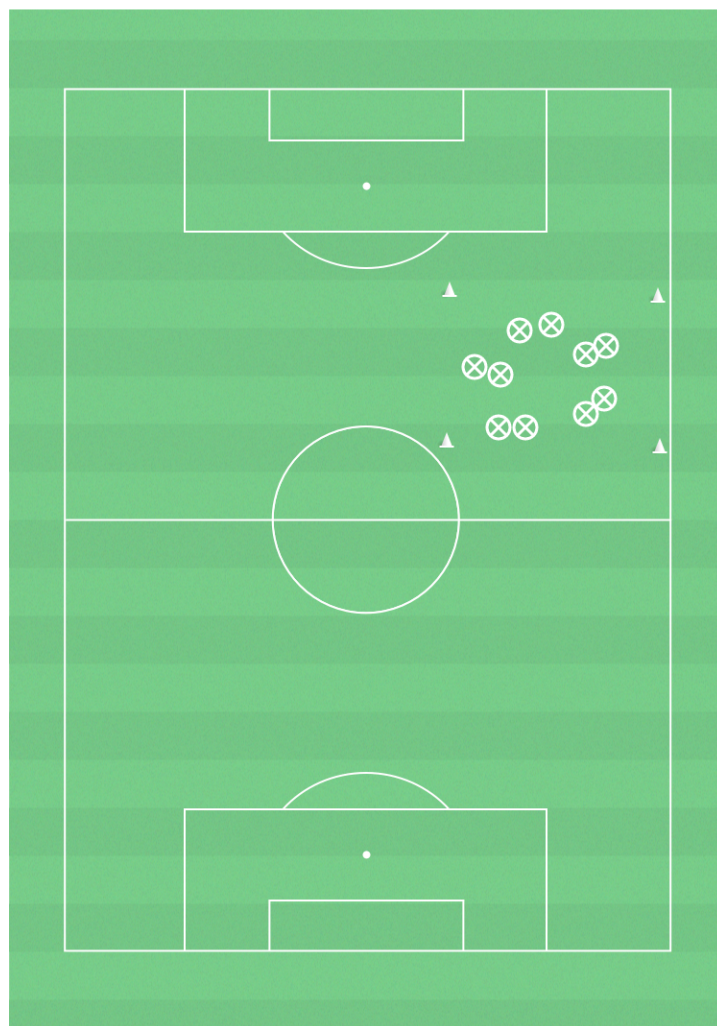
10 spelare, 4 koner att gränsa av yta 15 x 15 m, 1 fotboll/spelare

Anvisningar

Spelarna rör sig fritt runt i ytan med boll. Tränaren ger instruktion till spelarna enligt nedan.

1. Hand mot hand. Spelarna söker upp en kompis och gör "high five" med varandra. Alternera med höger och vänster hand. Ange alltid vilken hand du menar. (kan de inte skillnad på höger och vänster, försök lära dem :-))
2. Insida fot mot insida fot. Likadant som ovan.
3. Rumpa mot rumpa. Likadant som ovan.
4. Panna mot panna. Likadant som ovan. Var noggrann med att spelarna ska vara försiktiga för att undvika "danska skallar".
5. Häl mot häl. Likadant som ovan.
6. Vad kommer du eller spelarna på mer? Utmana dig själv och spelarna.

Variation: Blir det svårt med boll? Kör utan!



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - LEK, RÄTT ANTAL KROPPSDELAR I MARKEN.

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn och koner.

Anvisningar

Barnen springer runt inom ett begränsat område. När tränaren ropar en siffra stannar barnen och gör det siffran symboliserar.

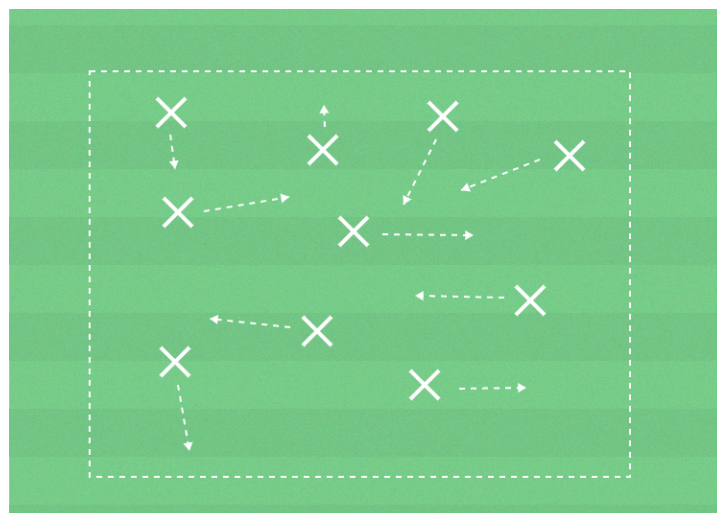
Använd 1, 2, 3, 4 eller 5.

Ett - betyder att man stannar med en fot i marken.

Två - att man till exempel ska ha en fot och en hand i marken.

Barnen kan använda olika kroppsdelar - händer, fötter, bakdel, huvud, armbågar etcetera.

Stimulera barnens kreativitet.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - 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

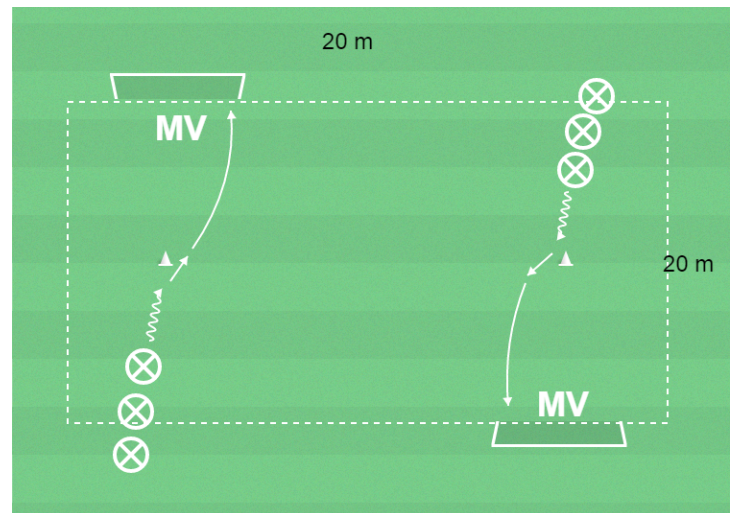
8 barn, 2 mål avstånd 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

A och B utmanar konerna, spelar bollen snett framåt och avslutar.

A och B ställer sig sist i det motsatta ledet.

Byt målvakt efter några minuter.



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.



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

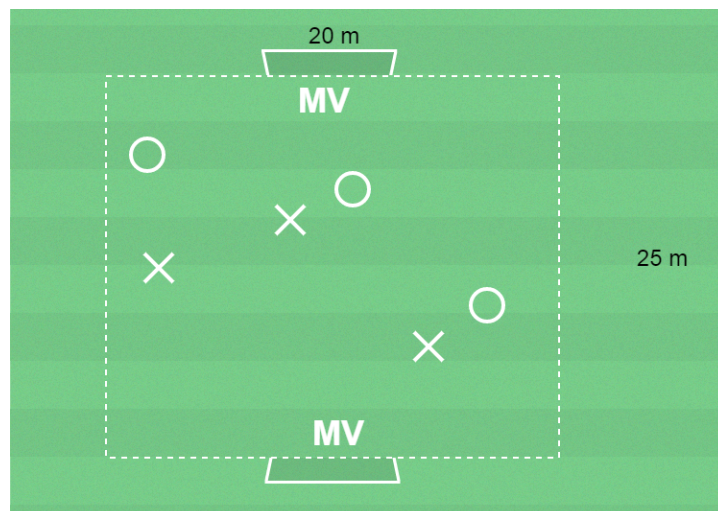
8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Lagen ska sträva efter att skjuta ofta.

Byt målvakter efter några minuter.



LEK - KULLEK

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

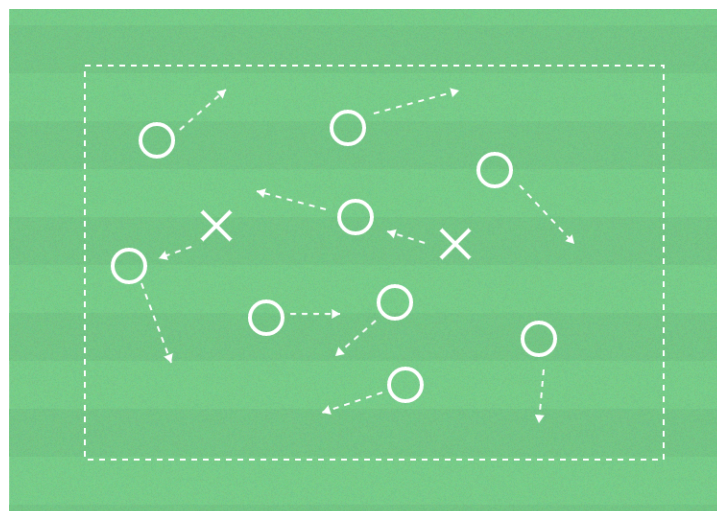
Anvisningar

En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir "befriad" om en kamrat kryper under.

Variant

En kamrat håller den kullade i händerna, och de gör tillsammans tre knäböjningar.

En kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken.



LEK - SIDLEDS HOPPANDE APA

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

Sitt på huk med händerna i marken och med något delade ben. Sätt båda händerna vid sidan om ena benet, lyft båda benen och gör ett hopp i sidled.

Upprepa åt samma håll.

OBS - filmen innehåller fyra olika lekar.

