**Surahammar FK - Fotbollsskolan Pass: *2* Tema: *Anfalla och försvara***

## Samling - introduktion

**Idag ska vi:** Spela fotboll... I fotboll anfaller vi när laget har bollen och försvarar när de andra har den. Vad försvarar man?

**De tre guldbollarna: Lyssna** (när tränaren pratar) - **Stilla** (med boll och kropp när tränaren pratar) - **Snälla** (mot varandra, bra kompis)



## Uppvärmning med boll

### Studsa - fånga, kasta, bolla

**Öga-hand koordination**

Barnen har varsin boll eller en boll per ****

två. **** ****

Öva bollkänsla med händerna.

* Studsa-fånga **** ****
* Studsa med två händer/en hand ****
* Kasta upp - fånga ****
* Kasta upp - studs - fånga
* Kasta upp - klappa - fånga ****

****

* Kasta upp - snurra - studs - fånga
* Stegring: samarbete på två
* Kasta/studsa/rulla/fånga

## Temaövning i lekform

### Rycka svansen 

Alla barnen i ytan förutom ett,

jägaren, har varsin boll. Barnen med ****

boll har också varsin väst eller band

****

istoppat som en svans i byxlinningen. ****

Jägaren ska försöka ta västarna. ****

Om jägaren lyckas ta västen kan de läggas i en hög och den som förlorade

sin väst hämtar ny hos tränaren. ****

# 

När västarna hos tränaren är slut får ****

den som är utan sätta sig vid tränaren

och vila till bara en, vinnaren, är kvar. **** ****



## Teknik/spelövning

### 1 mot 1 - Vakterna

En rektangulär yta delas på längden till två ytor.

På mittlinjen i de nya rektanglarna står tränaren och kanske en annan vuxen. De är vakter och får bara röra



#  

sig längs med mittlinjen. Inte framåt och inte bakåt.

Barnen som står i korta köer försöker, en i taget , ta sig förbi vakten (över linjen).

Prova först utan boll och låt barnen finta och luras.

Prova sedan med boll.

  

#    



## Spel 3v3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tvåmål - "Match" 3 mot 3** |  | **** |
| **(ev. plus MV)** |  |  |
| - Fritt spel 3 mot 3 | **×** | **** |
| - En vuxen per plan |  |  |
| - Kom igång snabbt! |  | **** |

* Ha boll tillgänglig som spelas in

om den andra går ut **×**

 



## Samling - utvärdering:

****

**Vad har vi gjort idag?**

# 

**Vad har gått bra?**

**Vad var roligast? ×**

**Hur många guldbollar fick vi?**