**Surahammar SK- Fotbollsskolan Pass: *3* Tema: *Spring med bollen!***

|  |
| --- |
|  |
| **Samling - introduktion** |
| **Idag ska vi:** | Spela fotboll... I fotboll gäller det att kunna springa med bollen. Så motståndaren inte kan ta den. Ibland måste du vända. |
| **De tre guldbollarna:** | **Lyssna** (när tränaren pratar) - **Stilla** (med boll och kropp när tränaren pratar) - **Snälla** (mot varandra, bra kompis) |
| **Uppvärmning med boll** |
| **Bollbehandling - Driva - Vända ** **** **** **** **** ****Barnen har varsin boll eller en boll per två. Barnen kan stå mittemot varandra. Öva bollkänsla och teknik i att driva, stoppa och vända m m. |
|  |
| - Driv och vänd "på linjen" |
| * Driv och stoppa - ta en annan boll tillbaka
* Driv och stoppa - byt boll med

kompisen framför* Driv och vänd runt kompisen framför

 **** **** **~~~~****** **~~~~******  |
| **Temaövning i lekform** |
| **Vem är rädd för Zlatan II****Med vändningar **Barnen ställer upp med/utan boll på ****mittlinjen i rektangeln.På båda kortlinjerna ropar "Zlatan" - ****vem är rädd för Zlatan? - Inte jag, Vem är rädd för Zlatan?svarar barnen , väljer riktning och Vem är rädd för Zlatan? ****försöker ta sig förbi och ner tillkortlinjen. Barnen får vända och ****prova andra kortlinjen om de vill ellermåste."Zlatan" (tränaren) försöker ****kulla/sparka bort så många bollar detgår. ****Blir barnet kullat blir hon/han ocksåZlatan till det bara är en kvar. ****- Prova med och utan boll. |
|  |
| **Teknik/spelövning** |  |
| **2 mot 2 - Stor plan**Dela barnen på två la i led utanför stolpar satt upp. Stora ellerTränaren sätter igån match" genom att ru det ena laget eller d först.* Göra mål
* Förhindra mål
* Rätt håll...
* Spring med bollen
* Kämpa

Undvik långa köer! | g och ställ dem na på de mål du små.**  ** **× ×**g "2-mot-2-lla in bollen till et som tar den**  ** **× ×** |
|  |        |
| **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?** |

- Driv och stanna "på linjen"





****