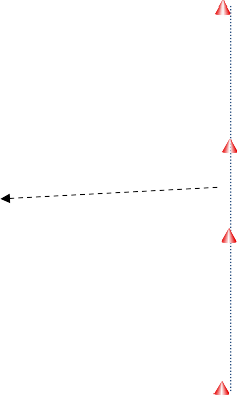
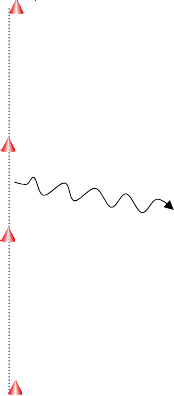
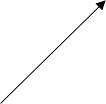
|  |  |
| --- | --- |
| **Surahammar FK - Fotbollsskolan Pass: *5* Tema: *Ta dig förbi!***  **Samling - introduktion** | |
| **Idag ska vi:** | Spela fotboll... När du har bollen så gäller det att ta dig framåt. Då måste du ofta ta dig förbi en som vill stoppa dig! |
| **De tre guldbollarna:** | **Lyssna** (när tränaren pratar) - **Stilla** (med boll och kropp när tränaren pratar) - **Snälla** (mot varandra, bra kompis) |
| **Uppvärmning med boll** | |
|  | |
| **Bollbehandling - Tvåfotsdribbling × × × ×**  Barnen har en boll per tre spelare. Öva tvåfotsfint/dribbling mot kona.  Om svårt att organisera på tre, arbeta  på en eller två barn per boll.  Prata om att det är en försvarare som ska passeras.  Testa åt båda hållen.  **** **** **** ****  **× × × ×** | |
|  | |
| **Temaövning i lekform** | |
| **Bollbehandling - "Björnen sover" **  Barnen driver runt bollen i en yta, ****  cirkel eller kvadrat. Arbetar med  kontroll och kanske olika moment. ****  Tränaren har berättat att det ligger en ****  björn och sover i sitt ide. Björnen kan  vakna när som helst men bara då alla   dribblar sitt bästa. I mitten ligger ****  björnen - en vuxen eller ett barn.  ****  När spelarna jobbar på bra med de ****  moment som ska väcker tränaren ****  björnen som ska skjuta ut/"äta upp"  alla bollar. När alla bollar är ute, byt ****  björn. | |
|  | |
| **Teknik/spelövning** |  |
| **1 mot 1**  På ena kortsidan står boll. På andra sidan boll.  Ett par i taget spelar Bollhållaren ska förs och göra mål på någ målen på motsatt k Om försvararen vinn spelet fortsätta. För då göra mål på mots  Undvik långa köer - h vid behov! | barn med varsin står barn utan  mot varandra.  öka ta sig förbi ** ** ****  ot av de två **** ****  ortsida.  er boll en kan svararen försöker atta mål.  a flera ytor igång |
|  |  |
| **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?** | |





****

