|  |
| --- |
| **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, arbetapå 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 medkontroll och kanske olika moment. ****Tränaren har berättat att det ligger en ****björn och sover i sitt ide. Björnen kanvakna 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 motsUndvik långa köer - h vid behov! | barn med varsin står barn utanmot 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?** |





****

