

|  |
| --- |
| **Surahammar FK- Fotbollsskolan Pass: *11* Tema: *Bestäm över bollen!*** |
| **Samling - introduktion** |
| **Idag ska vi:** | Spela fotboll... När du eller laget får tag i bollen så gäller det att behålla den. Då måste du kunna bestämma över den. |
| **De tre guldbollarna:** | **Lyssna** (när tränaren pratar) - **Stilla** (med boll och kropp när tränaren pratar) - **Snälla** (mot varandra, bra kompis) |
| **Uppvärmning med boll** |
|  |
| **Bollbehandling - Bollkoordination × × × ×**Barnen har en boll per tre spelare. Öva bollkänsla och koordination med olika typer av rörelser som involverar båda fötter och fötternas olika delar samt ställer lagom krav på koordination.* Driv fritt
* Driv med bästa foten
* Driv med näst bästa foten
* Tvåfotsarbete
* Sulrull
* Zick-zack **** **** **** ****

**× × × ×** |
|  |
| **Temaövning i lekform** |
| **Bollbehandling - "Moppegänget"**Två ytor med 5-10 meters **** Moppegänget kommer! mellanrum. Barnen driver runt i enaytan. Arbetar med kontroll och ****kanske olika moment. Tränaren har **** ****berättat att ett moppegäng åker runtoch skräms. ****När spelarna jobbar på bra med de ****moment som ska tränas ropar **** ****tränaren att "moppegängetkommer". Då gäller att skynda sig till ****nästa yta... ****Exempel på moment:* Riktningsförändringar ****
* Tempoväxlingar
 |
| - Vändningar |
| **Teknik/spelövning** |  |
| **1 mot 1**Tränaren står mitt p yta med mål på båda små.Barnen delas på två korta led , lagvis, bre Tränaren sätter igån match" genom att ru den som tar den förs* Göra mål
* Förhindra mål
* Rätt håll...
* Spring med bollen
* Dribbla
 | å sidlinjen av en sidor. Stora ellerlag och står i dvid tränaren. g "1-mot-1-lla in bollen tillt. |
|  | **  ** **× × ×** |
| **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?** |







****