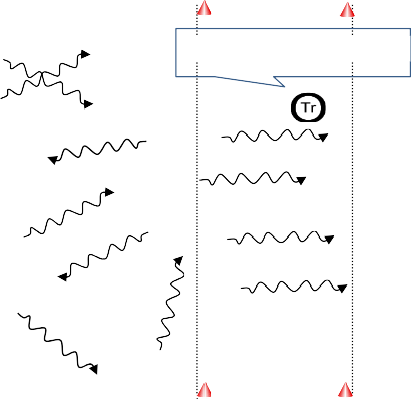
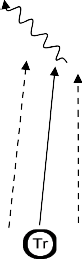
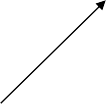


|  |  |
| --- | --- |
| **Surahammar FK- Fotbollsskolan Pass: *11* Tema: *Bestäm över bollen!*** | |
| **Samling - introduktion** | |
| **Idag ska vi:** | Spela fotboll... När du eller laget får tag i bollen så gäller det att behålla den. Då måste du kunna bestämma över den. |
| **De tre guldbollarna:** | **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 ena  ytan. Arbetar med kontroll och ****  kanske olika moment. Tränaren har **** ****  berättat att ett moppegäng åker runt  och skräms. ****  När spelarna jobbar på bra med de ****  moment som ska tränas ropar **** ****  tränaren att "moppegänget  kommer". 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 eller  lag och står i dvid tränaren. g "1-mot-1-  lla in bollen till  t. |
|  | **  ** **× × ×** |
| **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?** | |







****