



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

BAIK F09 NR 2

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål
7 övningar. Nivåer: 1

Skjutövningar

Övningar i träningspasset:

- 1** Uppvärmning
- 2** Färdighetsövning 3- skjuta
- 3** Färdighetsövning 2- skjuta
- 4** Skjut
- 5** Spel
- 6** tränar ´n, hur långt är det kvar.
- 7** Lek - Vem är rädd för...?

UPPVÄRMNING

Vad?

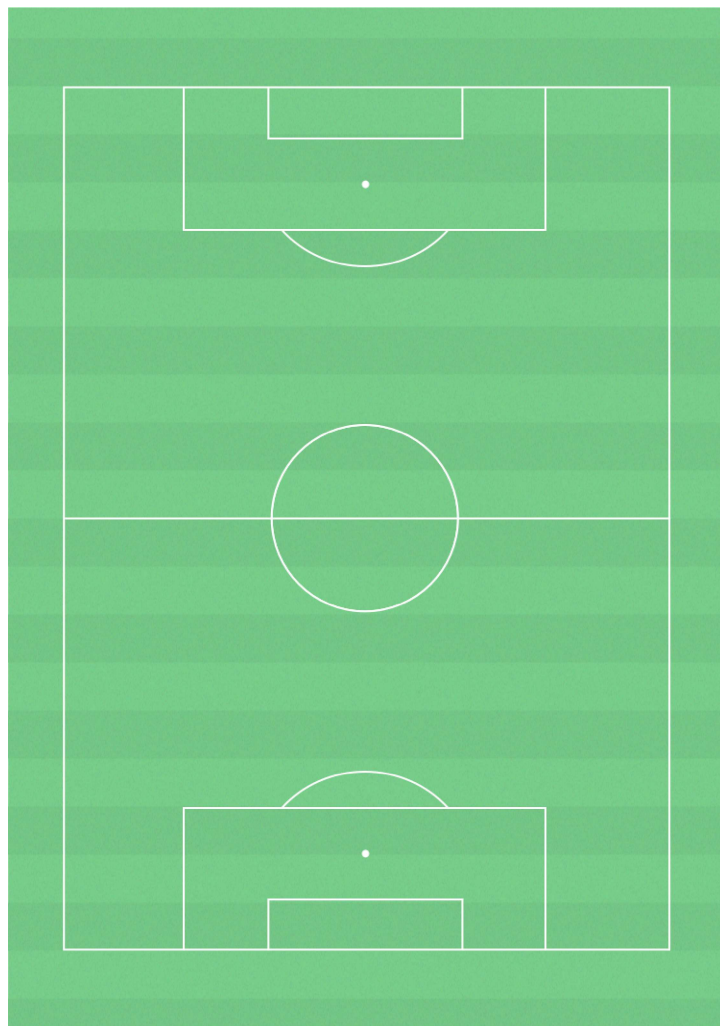
Aktivering

Öva - organisation

Följa John (tusenfotingen).

Öva - anvisningar

Tränarna börjar vara John. Spring, hoppa, höga knän, spark i rumpan, plocka äpplen, blocka bär.



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål.

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

Öva - organisation

8 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

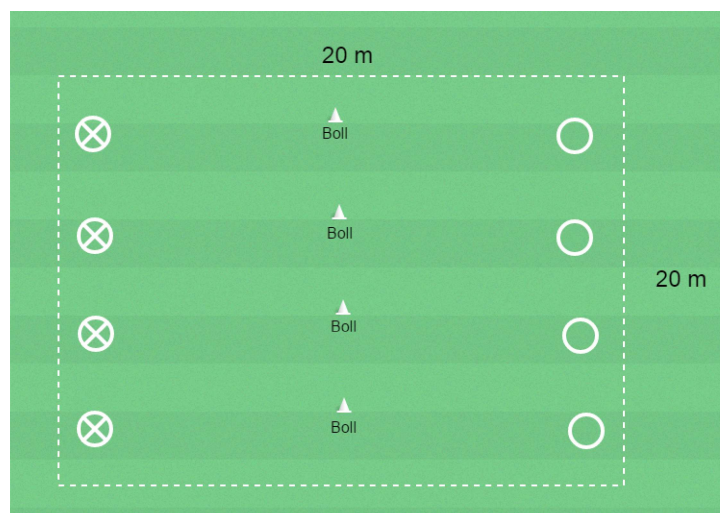
Öva - anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.

Barnen i lag A har var sin boll.

De ska med sina egna bollar skjuta ner bollarna som ligger på konerna.

När lag A har skjutit är det lag B:s tur.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

Öva - organisation

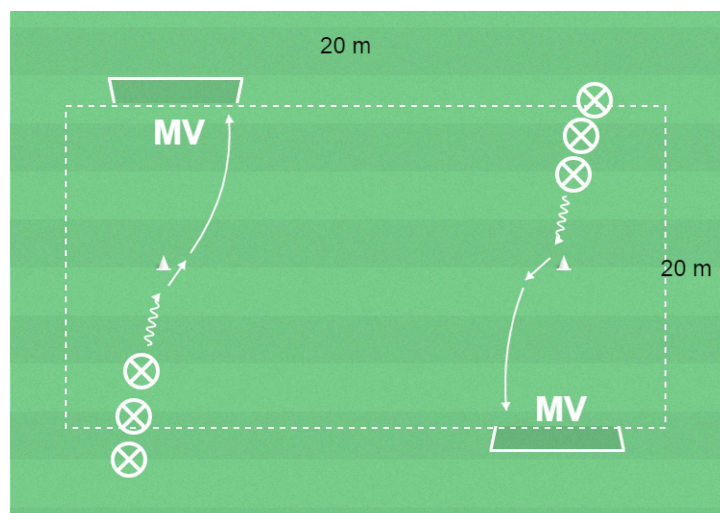
8 barn, 2 mål avstånd 20 meter, bollar och koner.

Öva - anvisningar

A och B utmanar konerna, spelar bollen snett framåt och avslutar.

A och B ställer sig sist i det motsatta ledet.

Byt målvakt efter några minuter.



SKJUT

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Lära sig skjuta, komma till avslut

Hur?

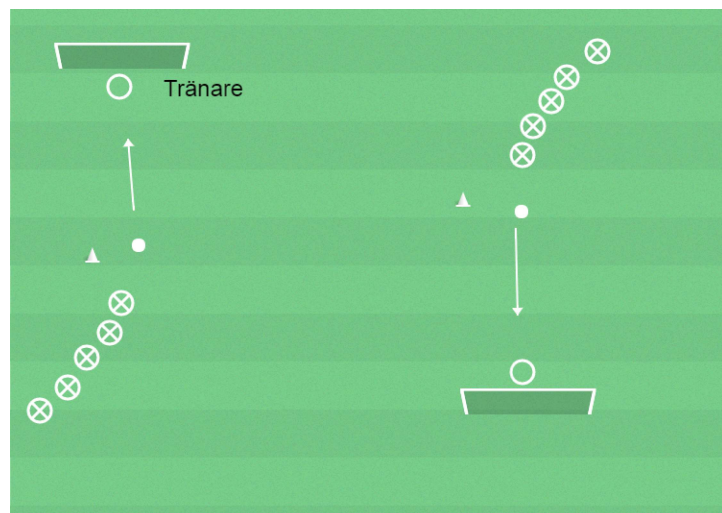
Öva på skjuta. Tränaren går igenom hur de ska göra. Tänk på att stödbenet och försökt träffa bollen underifrån, inte på tån. Våga ta i.

Öva - organisation

Alla spelare med boll. Behövs två mål

Öva - anvisningar

Dela upp barnen i två grupper. Tränarna står i mål. Barnen ställer upp bollen och skjuter.



SPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Driva, passa, göra sig spelbara, komma till avslut

Hur?

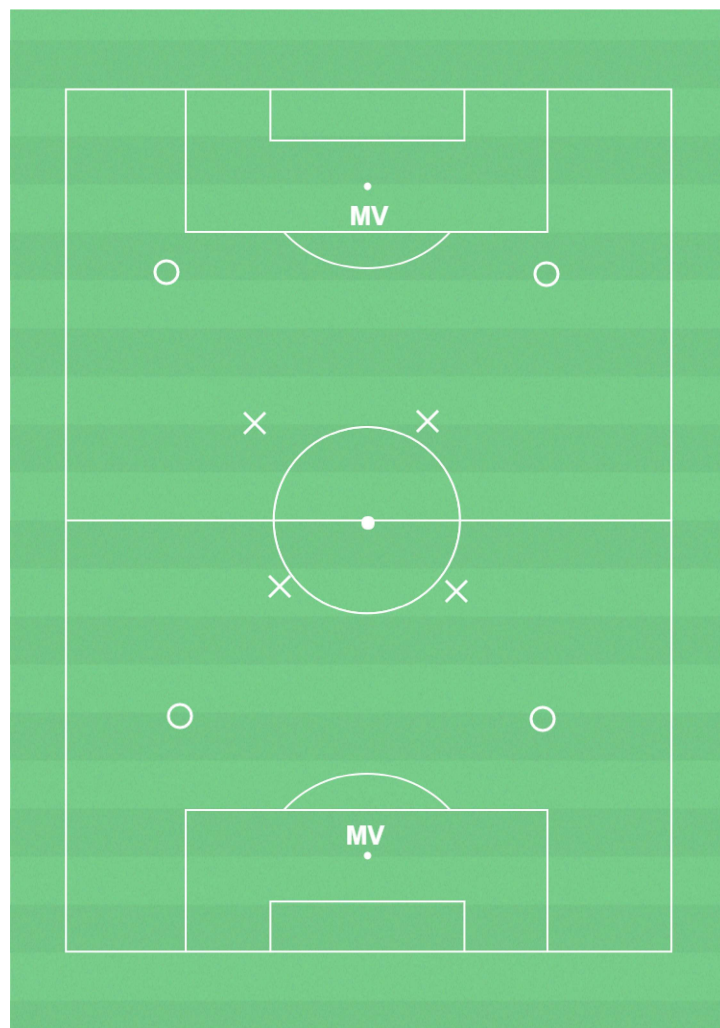
Matcher.

Öva - organisation

5 mot 5 med eller utan målvakt.

Öva - anvisningar

Match. Avbryter spel för att gå igenom regler. Fråga barnen vad de tror.



TRÄNAR'N, HUR LÅNGT ÄR DET KVAR.

Vad?

Fotarbete

Varför?

Bollkontroll och lek

Hur?

Driva bollen och samtidigt lyfta blicken och räkna, stanna bollen.

Öva - organisation

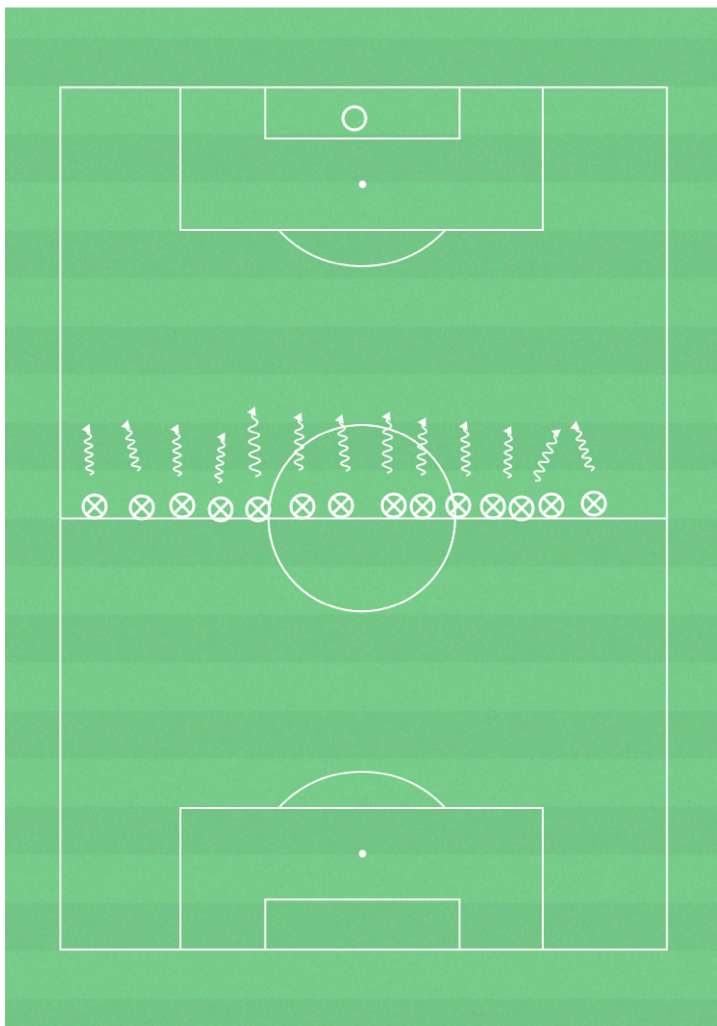
Alla

Öva - anvisningar

Tränaren står längst fram med alla spelare bakom sig i rad med varsin boll (mittlinjen). Barnen ropar - Tränare 'n, hur långt är det kvar.

Tränaren svarar en siffra och börjar räkna. Barnen ska driva bollen nära foten, när tränaren är nere på noll ska alla barnen (inkl bollen) stå still. De som inte står still får gå tillbaka.

Ungefär som "ett, två tre ost" fast med boll.



LEK - VEM ÄR RÄDD FÖR...?

Vad?

Lek

Öva - anvisningar

Alla barn står med var sin boll vid kortsidan av en rektangel. I mitten står till exempel Emma som ropar "Vem är rädd för Emma?", och gruppen svarar "Inte jag!".

Barnen ska sedan försöka driva bollen över till andra kortsidan, och Emma ska kulla så många som möjligt. De som blir kullade hjälper sedan Emma i mitten. Sista kullade vinner.

