



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

DRIVA MOT MÅL

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

Enklare målvaktträning, träna avslut vid friläge

Övningar i träningspasset:

- 1 Uppvärmning
- 2 Färdighetsövning 4 - rädda avslut och skott (MV)
- 3 Färdighetsövning 1 - passa
- 4 Spel 5 mot 5
- 5 Lek - stafett Zick - zack
- 6 tränar 'n, hur långt är det kvar.

UPPVÄRMNING

Vad?

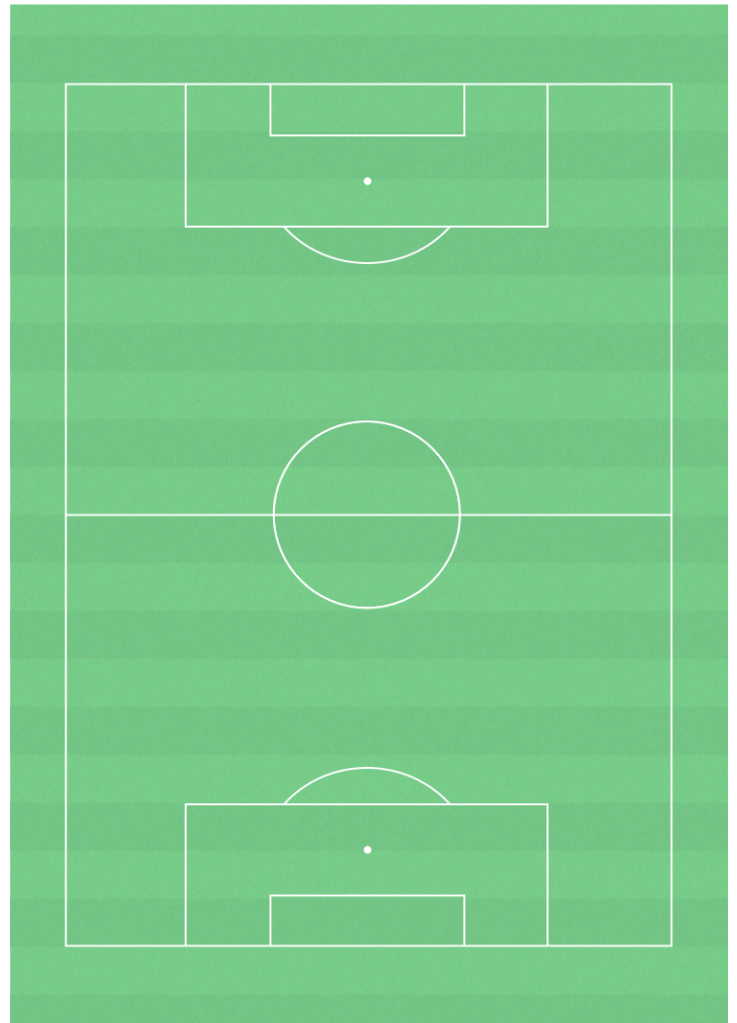
Aktivering

Öva - organisation

Följa John (tusenfotingen).

Öva - anvisningar

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



FÄRDIGHETSÖVNING 4 - RÄDDA AVSLUT OCH SKOTT (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motspelaren att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du täcka en större del av målet?

Jag rör mig framåt mot den som skjuter.

Hur gör för att lättare kunna arbeta mot bollen?

Jag lutar kroppen något framåt.

Öva - organisation

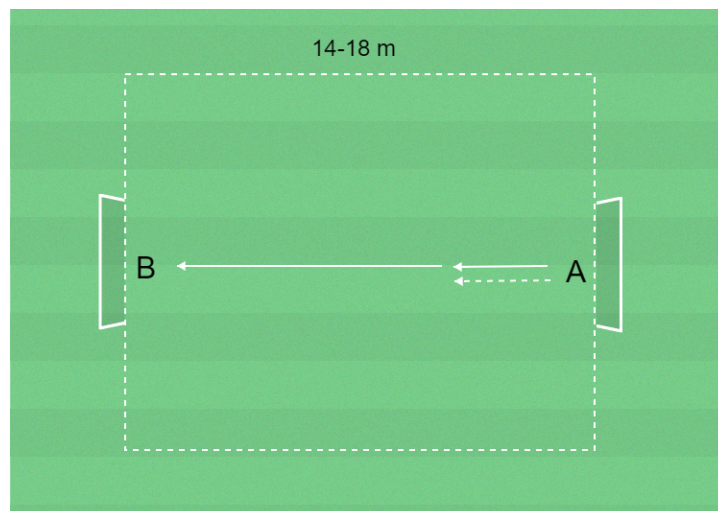
2 barn, 2 mål mitt emot varandra på ett avstånd av 14-18 meter.

Öva - anvisningar

Spelare A spelar fram bollen och skjuter mot B. B spelar fram bollen och skjuter mot A.

Alternativt kan A rulla bollen mot B som skjuter mot A.

Observera att filmen innehåller samtliga 6 övningar från träningspasset!



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PASSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Var tittar du när du passar bollen?

Jag tittar på bollen innan och när jag slår till bollen. Då blir det enklare att träffa där jag vill.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.

Öva - organisation

2 barn, yta 10 x 5 meter, bollar och koner.

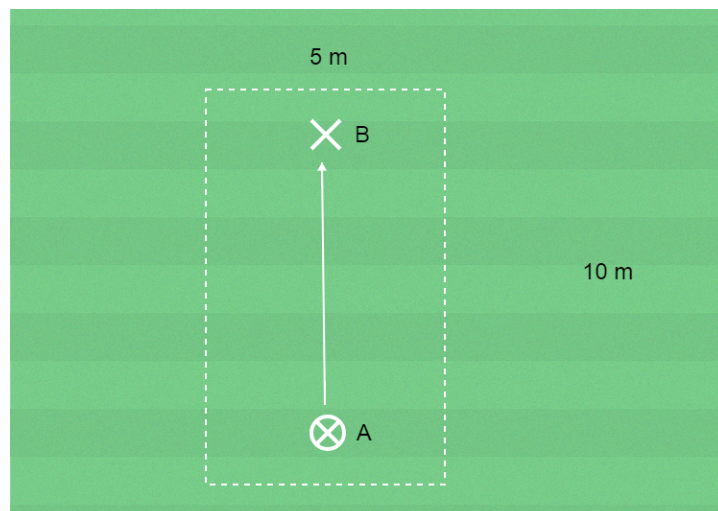
Öva - anvisningar

A passar bollen till B som tar emot bollen.

B passar bollen till A som tar emot bollen.

Stegring

- 1 Barnen passar bollen samtidigt som de är i rörelse.
- 2 Gör ytan större och fyll på med flera par som springer runt och passar bollar till varandra.



SPEL 5 MOT 5

Vad?

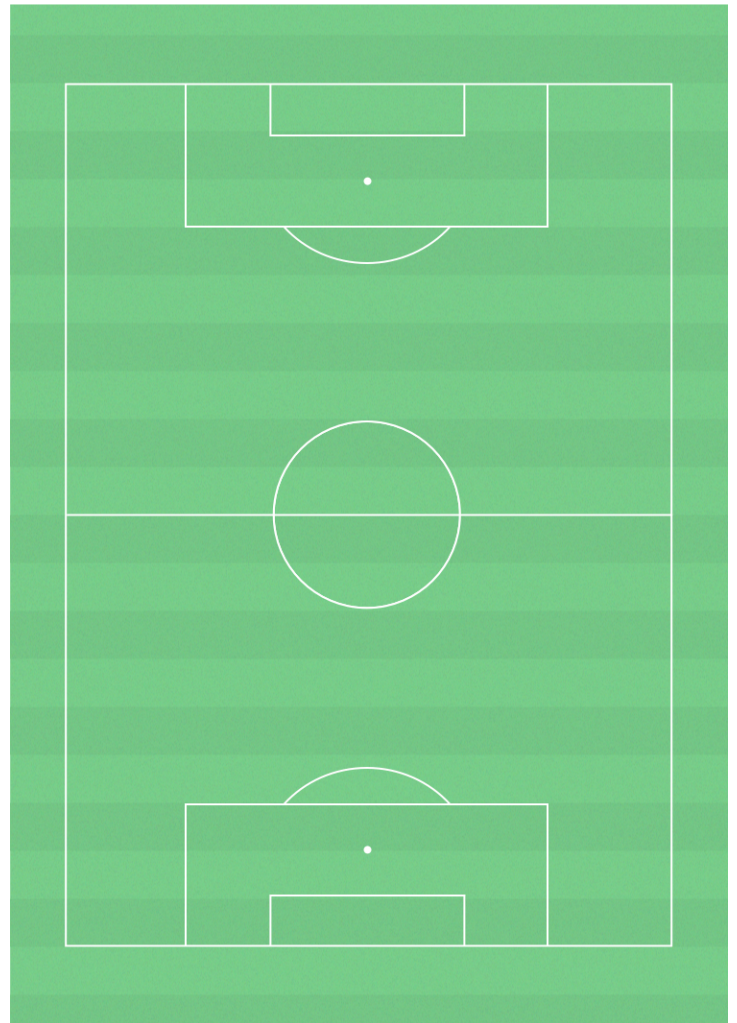
Komma till avslut och göra mål

Hur?

Träna så match likt som möjligt med målvakt, avbytare, inkast hörna och inspark

Öva - organisation

5+5 med avbytare



LEK - STAFETT ZICK - ZACK

Vad?

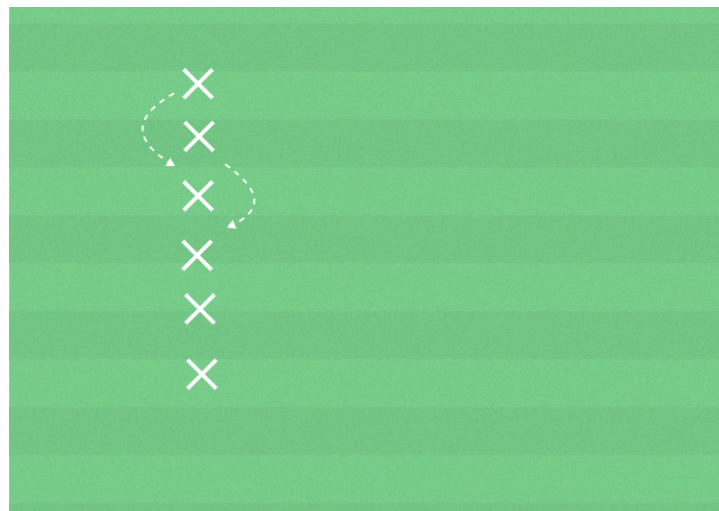
Lek

Öva - anvisningar

Dela in barnen i lag med sex i varje lag. Barnen ställer sig på armlängds avstånd inom respektive lag. Det sista barnet i laget springer zick-zack mellan kamraterna och ställer sig först i kön. Då startar nästa och så vidare. Laget är klart när barnen har sina ursprungliga positioner.

Variant

Barnen driver en boll med fötterna eller studsar den med händerna.



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.

