

LFK NIGHT 2023

6 Övningar - 4 "nivåer"

Övningar i träningspasset:

1. Pressa och kontra
2. Fotbollshinderbana
3. Dribbla förbi
4. Avslut

Målvaktsmotorik

Grepp- och fallteknik

1. Pressa och kontra

Kontring

För att spelarna ska få träna på omställningsfaserna i fotboll.

Genom att det försvarande laget pressar motståndarna för att sedan försöka göra mål när de vinner bollen.

1 konmål på varje kortsida.

Lagen står i köer bakom varje konmål. 2 spelare i det anfallande laget och 3 i det försvarande laget spelar samtidigt. Det anfallande laget startar därför i två led medan det försvarande laget startar i tre led.

Övningen startar genom att instruktören spelar en boll till det anfallande laget. Det anfallande laget ska sedan försöka göra mål i försvarande lagets mål.

Det försvarande laget försöker vinna bollen för att kunna kontra och göra mål. Båda lagen byter när bollen går ut eller när instruktören säger till.

Efter halva tiden byter lagen uppgifter så båda får börja försvara respektive anfalla.



2. Fotbollshinderbana

Lek

För att fotboll är kul!

Spelarna ska tillsammans ta sig genom en bana.

En bana med hinder gjorda av koner och häckar. Spelarna har var sin boll men antal bollar och spelare som genomför banan samtidigt kan varieras för förändrad svårighetsgrad.

Banan ska genomföras av spelarna två och två samtidigt som de håller varandra i händerna.



3. Dribbla förbi

Komma till avslut och göra mål

För att öva förmågan att dribbla förbi sin motståndare.

Bollhållaren ska utmana försvararen för att dribbla förbi och driva genom något av målen.

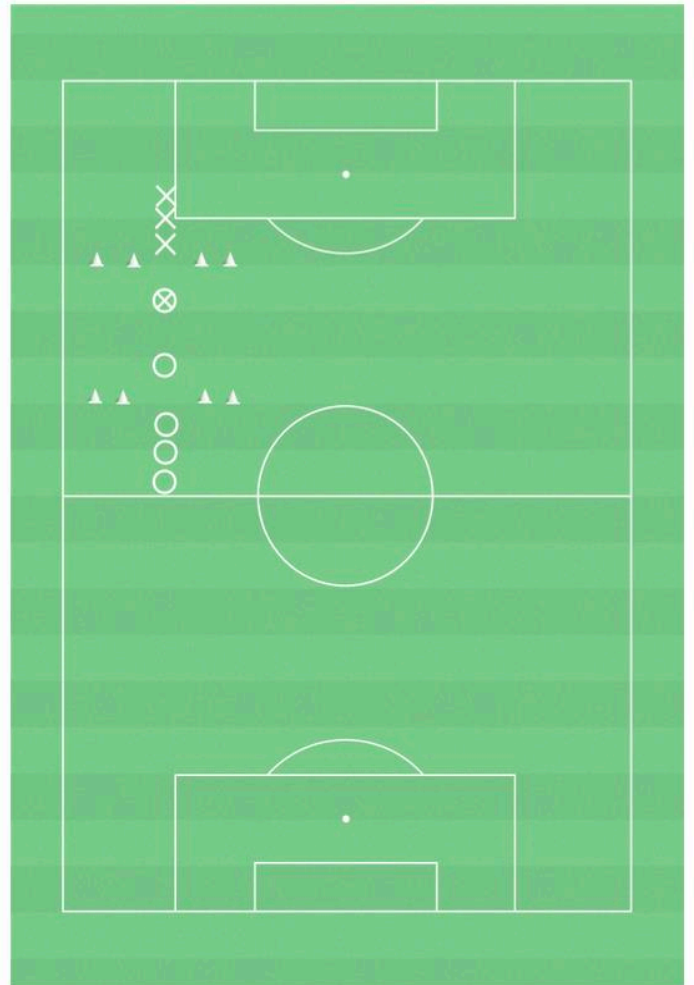
En anfallare och en försvarare deltar i övningen samtidigt.

Två stora konmål på båda sidorna.

Beroende på hur stor gruppen är kan flera övningar ställas upp bredvid varandra för att undvika köbildning.

Övningen startar genom att instruktören passar bollen till den anfallande spelaren. Den anfallande spelaren ska sedan försöka ta sig förbi den försvarande spelaren och göra mål genom att driva bollen genom något av konmålen. Om försvararen vinner bollen ska denne försöka göra mål i något av anfallarens mål.

Övningen är slut när bollen går i något av målen eller när instruktören säger till.



4. Avslut

Komma till avslut och göra mål

För att spelarna ska träna på att göra mål.

Skjuta eller nicka i mål.

Koner utplacerade i målen.

Ringar hängandes från ribban.

Spelarna har varsin boll.

Variera övningens svårighetsgrad utifrån spelarnas förmåga.

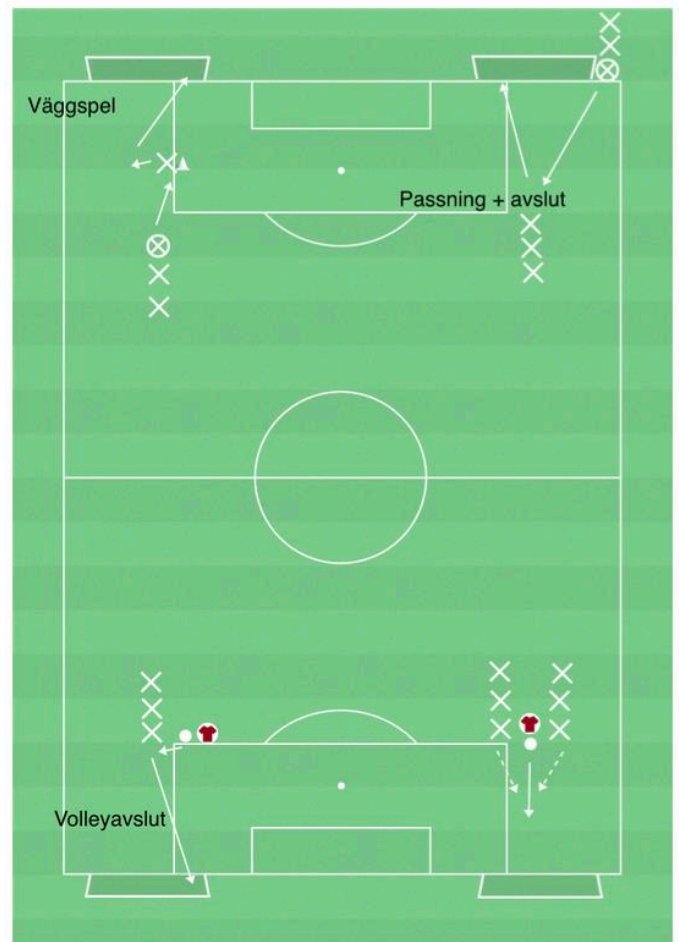
Förslag:

1. Väggspele med en spelare innan avslut på kon/i ring.

2. Ett led bredvid ena stolpen, det andra ledet på lämpligt avstånd framför mål. Spelaren vid stolpen passar bollen till spelaren i det andra ledet som ska skjuta bollen i mål på ett tillslag.

3. Instruktören står bredvid kōn och kastar bollen till spelaren som avslutar på volley/halvvolley

4. Spelarna står i två led. Instruktören står bakom de främsta spelarna och kastar en boll mellan spelarna som får tävla om att komma först till bollen och avsluta i målet.



Målvaktsmotorik

Fotbollskoordination

För att öka spelarens motoriska förmåga.

Genom olika övningar där spelaren måste hålla koll på både kropp och boll(ar).

Spelarna arbetar i par med 2-3 bollar.

Motorikträning i tre nivåer:

1. Spelarna har varsin boll i händerna och ska genom att kasta bollen byta boll med varandra.
2. Spelarna har varsin boll i händerna. Den ena spelaren kastar sin boll till den andra spelaren som slår tillbaka bollen med sin boll.
3. Spelarna har varsin boll i händerna. Spelare A kastar sin boll till spelare B som samtidigt har kastat upp sin boll i luften. Spelare B ska innan den fångar sin boll kasta tillbaka bollen till spelare A.
4. Spelare A har en boll och spelare B har två bollar, en i varje hand. Spelare A kastar sin boll till spelare B som i sin tur kastar upp sin ena boll i luften för att kasta tillbaka spelare A:s boll innan den fångar sin egen boll.



Grepp- och fallteknik

Förhindra och rädda avslut

För att lära sig en lämplig grepp- och fallteknik.

Målvakten ska rädda avslutet från att gå i mål.

Konmål med ca. 3-4 m mellan stolparna. Åtminstone en boll per spelare.

Målvakten står på knä och tränar på att rädda avslutet när målvakten vet om vilken stolpe bollen skjuts mot. När målvakten behärskar det kan svårighetsgraden öka genom att målvakten inte längre får veta innan tillslaget mot vilken stolpe avslutet kommer.

Svårigheten kan också ökas genom att låta målvakten stå upp samt öka avståndet mellan stolparna (konerna). Därefter kan avslutet ske i luften, antingen genom skott från fot eller kast från hand.

Om det krävs, instruera målvakten att falla på sidan och inte ta emot sig med armbågen.

