



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA 6-7 ÅR - DAG 2 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 1

Träningspass för 6-7 år.

Övningar i träningspasset:

- 1** LFS - Fyra hörn
- 2** LFS - Spel 1
- 3** LFS - Bollstafett 2
- 4** LFS - Spel 2
- 5** LFS - Färdighetsövning skjuta
- 6** LFS - Spel 3

LFS - FYRA HÖRN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att ta sig framåt i banan, komma till avslut och göra mål.

Hur?

- Driv med vristen eller utsidan av foten.
- Driv mot fria ytor.
- Vänd med valfri del av foten.

Öva - organisation

Yta 15x12 m (ca), spelare, bollar, konor.

Öva - anvisningar

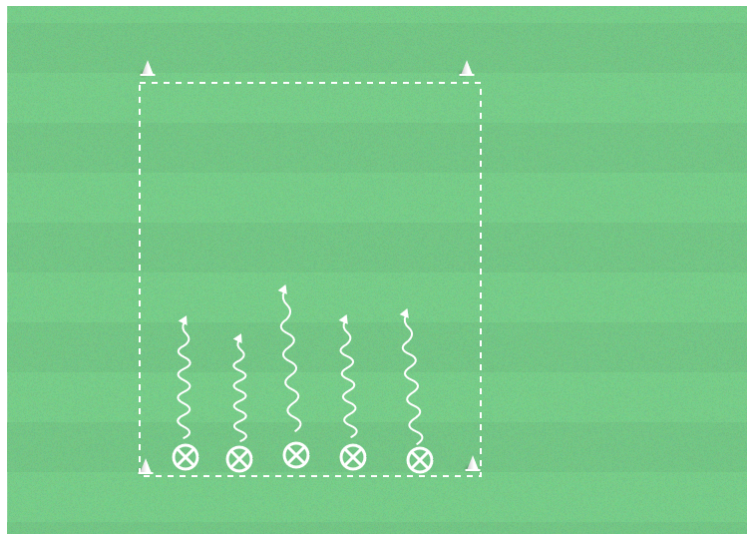
Spelplanen har fyra sidor. Spelarna ger varje sida ett namn. Till exempel efter spelare i landslaget. Spelarna driver mot den sida ledaren säger namnet på.

Stegring 1

Ledaren säger namnet på nästa sida innan spelarna har hunnit fram till sidan de är på väg till. Det gäller att snabbt ändra riktning när ledaren säger en ny sida.

Stegring 2

Om tid finns kan övningen ändras till att en spelare är utan boll och försöker ta bollen från de andra spelarna



LFS - SPEL 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Öva - organisation

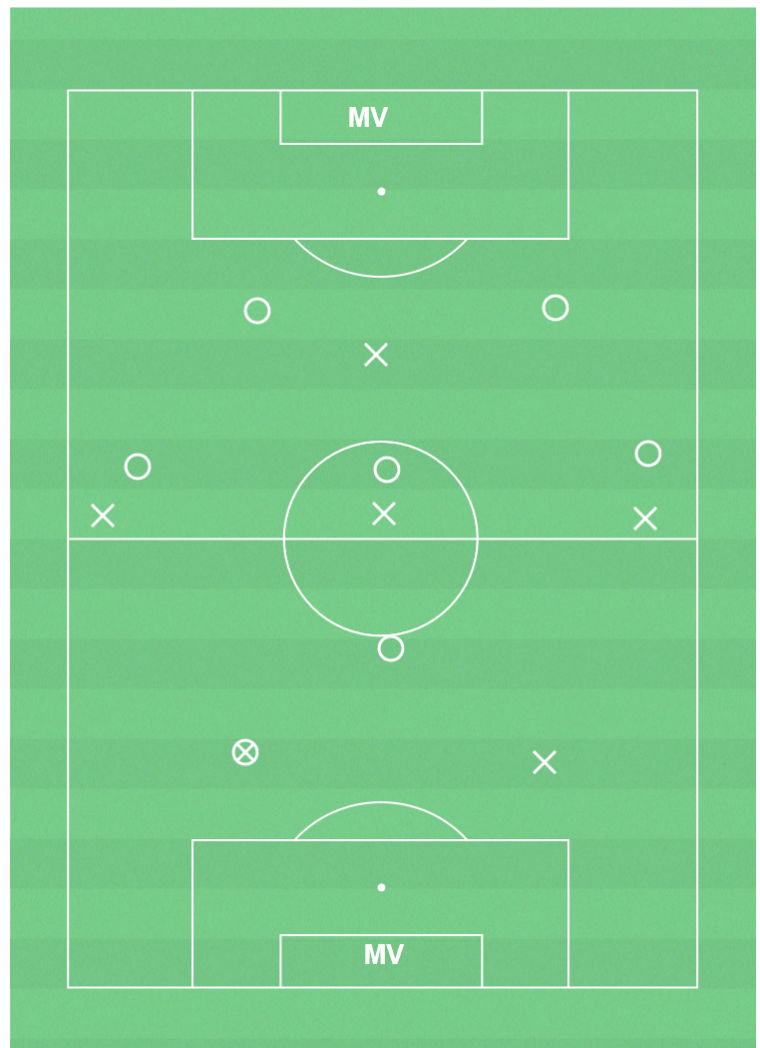
Spelare, boll, västar, koner, mål.

Öva - anvisningar

Spel i träning bör vara i aktuell ålders spelform eller mindre. Förutsättningarna kan göra att det inte är möjligt att spela helt enligt spelformen.

Nedan följer några exempel på hur spelet kan genomföras:

1. Vanligt spel med två lag och mål och målvakter.
2. Mål görs genom att driva över motståndarnas korlinje.
3. Mål görs genom att skjuta ner bollar från konor på motståndarnas kortlinje.
4. Spel mot flera konmål.



LFS - BOLLSTAFETT 2

Vad?

Lek

Varför?

Leken bidrar till att öka förutsättningarna för att barnen ska må bra, förstå omgivningen, samarbeta, ta initiativ och uttrycka känslor. Dessutom gynnas grundmotoriska färdigheter. Lek kan även användas som förberedelseträning.

Öva - organisation

Det här är en bollstafett med fyra till sex spelare i varje lag.

Öva - anvisningar

Spelare A kastar bollen till sina lagmedlemmar i tur och ordning. De kastar tillbaka bollen till A.

Sista barnet tar bollen och springer fram till A:s startplats. A ställer sig framför B, och alla flyttar ett steg bakåt. Stafetten är klar när alla i laget står på sina ursprungliga platser.

Variant

Som en variant kan deltagarna sparka bollen på volley eller passa den längs marken.

LFS - SPEL 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Öva - organisation

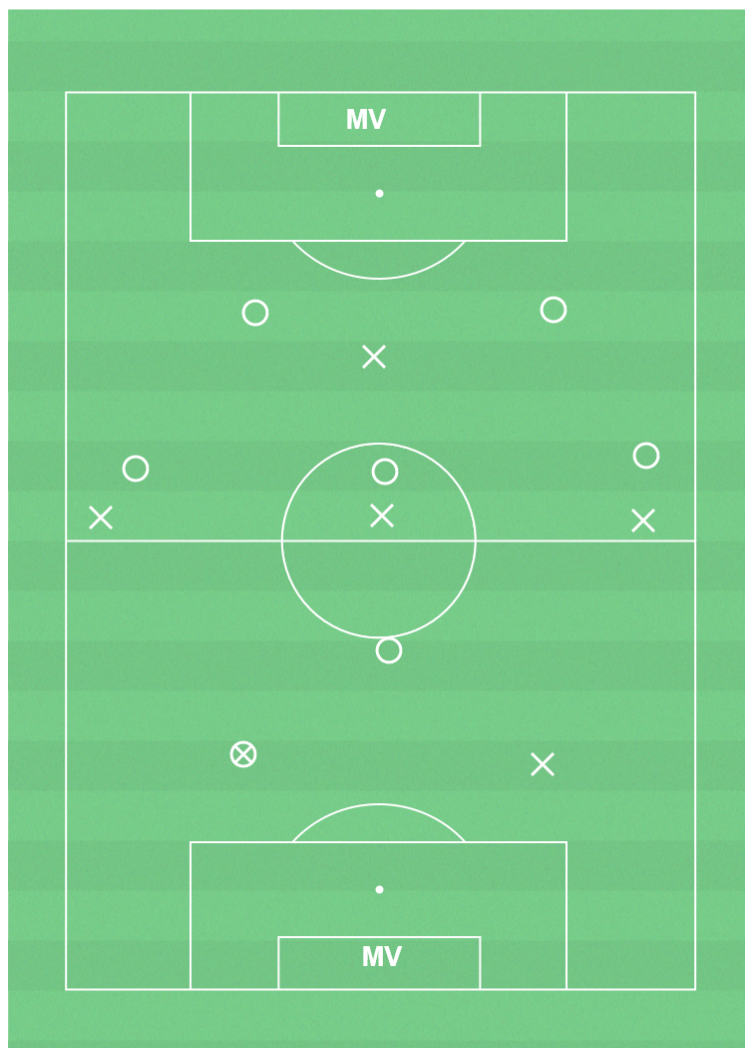
Spelare, boll, västar, koner, mål.

Öva - anvisningar

Spel i träning bör vara i aktuell ålders spelform eller mindre. Förutsättningarna kan göra att det inte är möjligt att spela helt enligt spelformen.

Nedan följer några exempel på hur spelet kan genomföras:

1. Vanligt spel med två lag och mål och målvakter.
2. Mål görs genom att driva över motståndarnas korlinje.
3. Mål görs genom att skjuta ner bollar från konor på motståndarnas kortlinje.
4. Spel mot flera konmål.



LFS - FÄRDIGHETSÖVNING SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel och instruktioner

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.

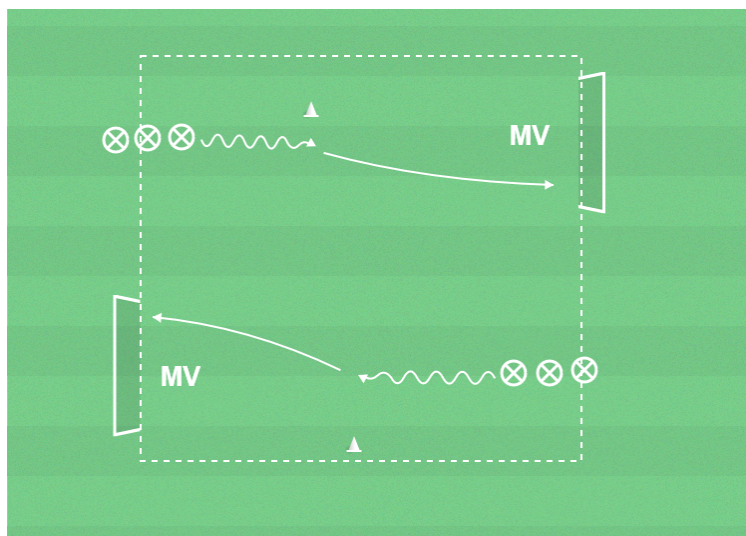
Öva - organisation

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.



LFS - SPEL 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Öva - organisation

Spelare, boll, västar, koner, mål.

Öva - anvisningar

Spel i träning bör vara i aktuell ålders spelform eller mindre. Förutsättningarna kan göra att det inte är möjligt att spela helt enligt spelformen.

Nedan följer några exempel på hur spelet kan genomföras:

1. Vanligt spel med två lag och mål och målvakter.
2. Mål görs genom att driva över motståndarnas korlinje.
3. Mål görs genom att skjuta ner bollar från konor på motståndarnas kortlinje.
4. Spel mot flera konmål.

