



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA 6-7 ÅR - DAG 3 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 1

Träningspass för 6-7 år.

Övningar i träningspasset:

- 1** LFS - Tom och Jerry
- 2** LFS - Spel 1
- 3** LFS - Rädd om fötterna
- 4** LFS - Spel 2
- 5** LFS - Stafett över - under
- 6** LFS - Spel 3

LFS - TOM OCH JERRY

Vad?

Lek

Varför?

Driva är ett effektivt sätt att transportera bollen framåt i planen.

Hur?

- Samarbeta i laget genom att tex springa åt olika håll.
- Orientera dig i alla riktningar när du springer eller driver.
- Tempoväxlingar och riktningsförändringar.

Öva - organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 m (ca), konor, västar.

Öva - anvisningar

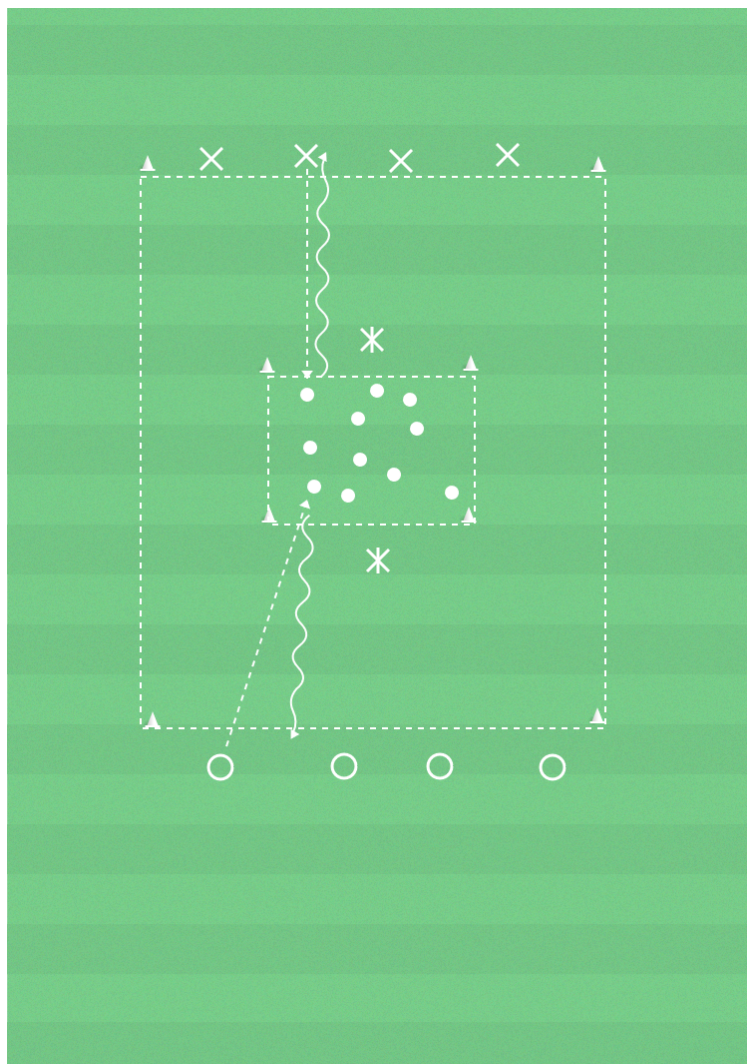
Alla bollar ligger i mitten av ytan, En eller två spelare är katten Tom som vaktar bollarna. De andra spelarna är musen Jerry som har en väst som svans bak i byxan och delas in i två lag.

Det gäller för Jerry att hämta bollarna i mitten och ta de tillbaka bakom sin linje utan att bli tagna av katten Tom. Man blir tagen genom bli av med svansen.

Om man blir tagen får man lämna tillbaka en av lagets bollar till ytan i mitten. Man kan inte bli tagen bakom sin linje eller i ytan där bollarna ligger. Det lag som har flest bollar när bollarna i mitten ytan är slut vinner.

Stegring

Spelarna får inte ta upp bollarna i händerna utan måste



LFS - SPEL 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Öva - organisation

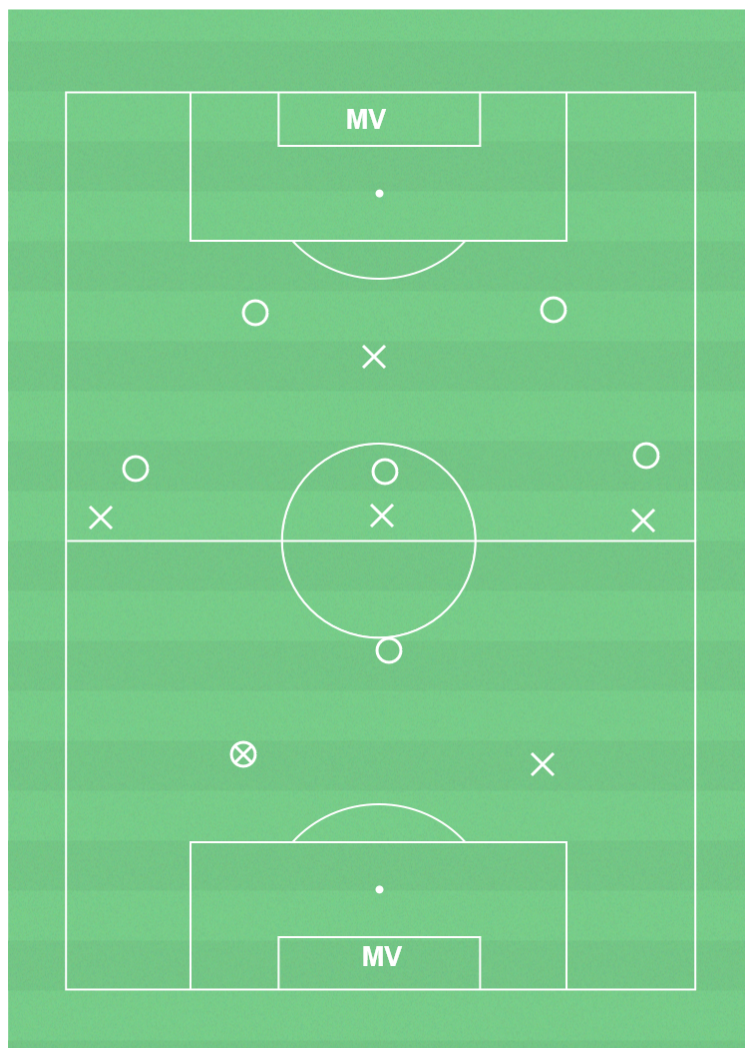
Spelare, boll, västar, koner, mål.

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 - RÄDD OM FÖTTERNA

Vad?

Lek

Varför?

Precision i passning och skott är viktigt vid anfallsspel och avslut.

Hur?

- Sikta med stödjefoten.
- Träffa mitt på bollen med spänd fot.

Öva - organisation

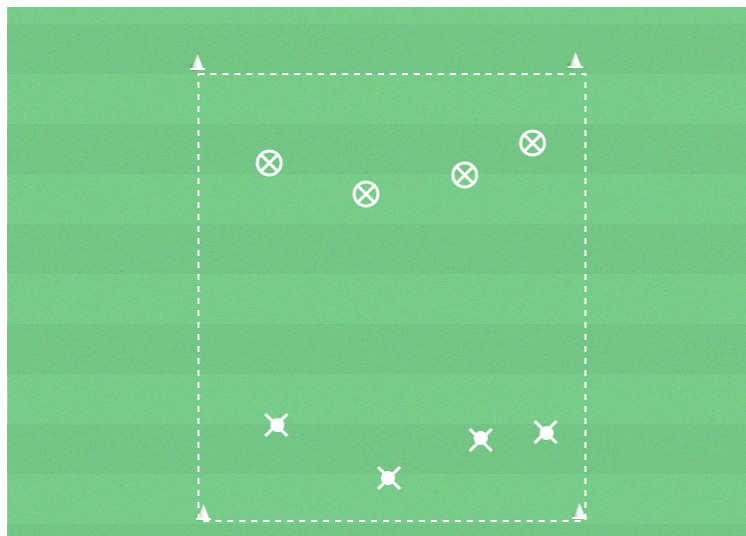
Spelare, bollar, yta 15x12 m (ca), västar, koner.

Öva - anvisningar

Två lag med lika många i varje. Spelarna har var sin boll.

Det gäller att pricka en motståndare från knät och neråt med sin boll. Spelare som blir träffad ställer sig bredbent med bollen över huvudet.

Träffade spelare kan bli räddade genom att en lagkamrat kryper mellan benen på dom. Spelare som kryper kan inte bli träffade. Det lag som först har alla motståndare



LFS - SPEL 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Öva - organisation

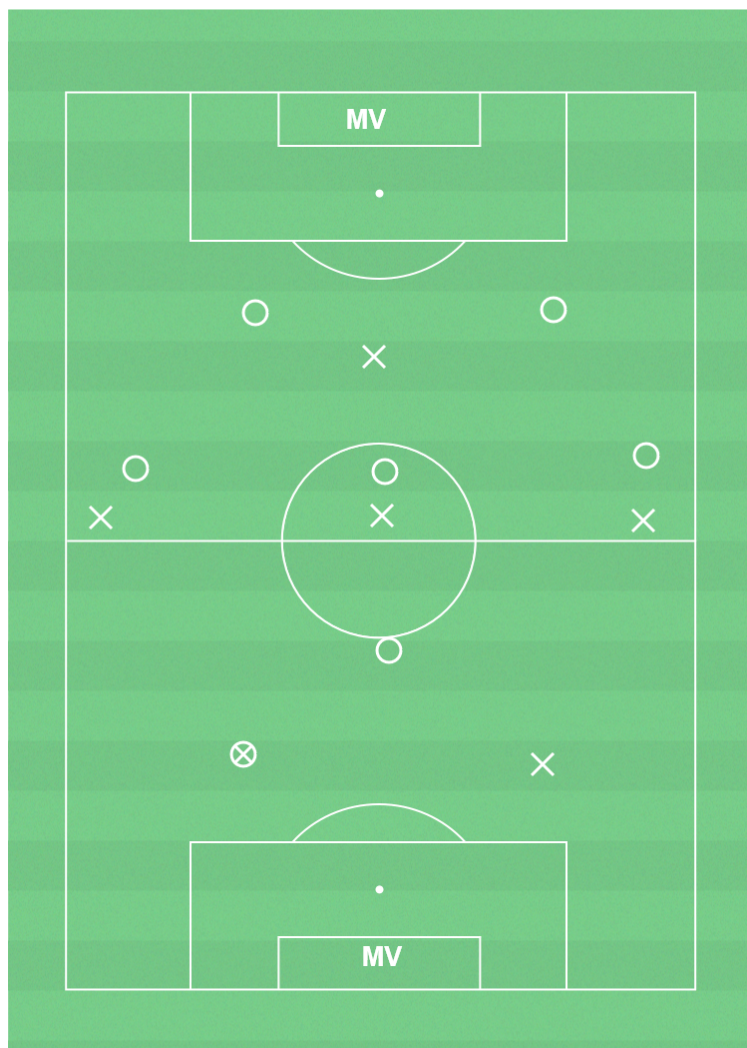
Spelare, boll, västar, koner, mål.

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 - STAFETT ÖVER - UNDER

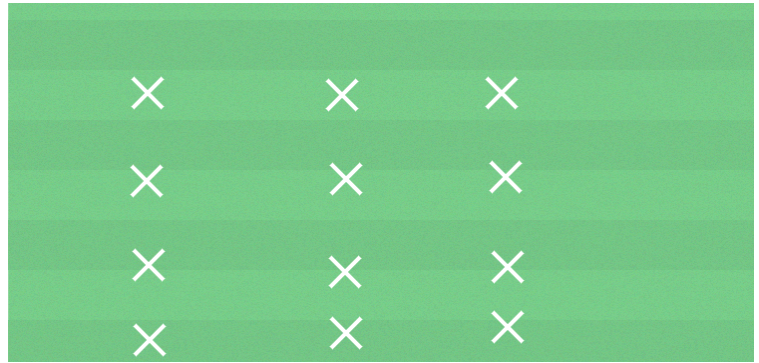
Vad?

Lek

Öva - anvisningar

Dela in barnen i lag med sex barn i varje lag.

Barnen ställer sig på cirka två meters avstånd ifrån varandra. Vartannat barn ställer sig bredbent och vartannat som bock. Den siste i varje lag kryper under och hoppar över sina kamrater. När den som började



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.

