

Träningsupplägg 8-9år

Passa - kort



Aktivering – 10min

Spelövning – 10 min

Färdighetsövning – 10min

Spelövning – 10-15 min

Färdighetsövning – 5-10min

Tips!

För att få spelarna att nå önskat syfte:

1. Låt spelarna upptäcka hur de kan lyckas – beröm när de gör det beteendet du vill se
 2. Förklara hur spelarna kan nå önskat beteende – beröm när de lyckas
 3. Visa hur spelarna kan göra för att nå önskat beteende – beröm när de lyckas
- Repetera, repetera, repetera! Beröm, beröm, beröm!



Aktivering – Passa - kort

Vad?

Speluppbyggnad - Passa

Syfte:

Öka spelarnas spelförståelse genom att få spelarna att titta upp och vrida på huvudet och hitta fria lagkamrater att passa till
Utveckla passningsteknik

Utveckling

Anfallsspel

- Passa - kort
- Spelförståelse

Försvarsspel

Fotbollsfys

Taktik

- Samarbete

Organisation

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

Anvisningar

A passar bollen till B som tar emot bollen.

B passar bollen till A som tar emot bollen.

Stegring

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

Hur

Tittar på bollen innan och när du slår till bollen. Då blir det enklare att träffa där du vill.

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

Spelövning - (smålagsspel) - passa



Vad?

Speluppbyggnad - Passa

Syfte:

Öka spelarnas spelförståelse genom att få spelarna att titta upp och vrida på huvudet och hitta fria lagkamrater att passa till
Utveckla passningsteknik

Utveckling

Anfallsspel

- Passa - kort
- Spelförståelse

Försvarsspel

- Bryta

Fotbollsfys

Taktik

- Samarbete

Organisation

5 barn, spelplan 12 x 8 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 1.

Byt försvarsspelare efter ca 1min

Tävling:

Hur många passningar kan laget göra innan försvarsspelaren bryter?

Hur

Jag tittar upp innan jag får bollen.

Jag passar när jag har kontroll på bollen och ser att medspelaren är beredd.



Färdighetsövning - Passa

Vad?

Speluppbyggnad - Passa

Syfte:

Utveckla passningsteknik

Utveckling

Anfallsspel

Försvarsspel

- Passa - kort

Fotbollsfys

Taktik

Organisation

5 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Alla står vid var sitt hörn. Där bollen börjar står 2st spelare

A passar bollen till B som tar emot bollen och passar till C.

C tar emot bollen och passar till D osv.

Barnen följer bollen efter passning.

Byt passningsriktning.

Hur

Jag låter foten på stödjebenet peka dit jag ska passa.

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



Spelövning - (smålagsspel) - passa

Vad?

Speluppbyggnad - Passa

Syfte:

Öka spelarnas spelförståelse genom att få spelarna att titta upp och vrida på huvudet och hitta fria lagkamrater att passa till

Utveckla passningsteknik

Utveckling

Anfallsspel

- Passa - kort
- Spelförståelse

Försvarsspel

- Bryta

Fotbollsfys

Taktik

- Samarbete

Organisation

10 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Byt uppgifter och målvakter.

Hur

Jag tittar upp innan jag får bollen.

När jag har kontroll på bollen och ser att medspelaren är beredd.



Färdighetsövning - Passa

Vad?

Speluppbyggnad - Passa

Syfte:

Utveckla passningsteknik

Utveckling

Anfallsspel

Försvarsspel

- Passa - kort

Fotbollsfys

Taktik

Organisation

8 barn, yta 20 x 20 m, bollar och koner.

Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag där alla har var sin boll.

Mellan lagen ligger en boll (gärna någon som inte ser ut som de andra)

Barnen ska med sina egna bollar träffa den avvikande bollen så att den rullar iväg
Det lag som först träffar bollen får en poäng.

Stegring

Lägg flera avvikande bollar i mitten

Hur

Jag låter foten på stödjebenet peka dit jag ska passa.

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