

5 mot 5 träningspass 6. Anfallsspel. Speluppbyggnad – ta emot bollen... Ha kul med bollen och kompisarna.

Check in: 10 min innan träningen startar. Vad ska vi träna på idag.

Tid: 75 minuter

Övning 1. 10-12 min. optimalt är 8-10 spelare per station. 1-2 ledare och föräldrar.

Övning 2. 10-12 min.

Övning 3. 10-12 min.

Övning 4. 10-12 min.

Övning 5. 10-12 min.

Check out: Vad har vi tränat på idag? Hemläxa?

Uppdelning tränare.

optimalt är 8-10 spelare per station. 1-2 ledare och föräldrar.

Ledarna kan följa sin grupp eller skicka spelarna vidare.

Att tänka på:

Kom igång med övningarna så fort som möjligt.

Använd pedagogiken i arbetsmodellen! Korta bryt med frågor, vad, varför och hur.

Gör spelarna delaktiga med frågor. När spelar vi anfallsspel? När spelar vi försvarsspel?

På frågan varför? Koppla övningarna till matchspelet.

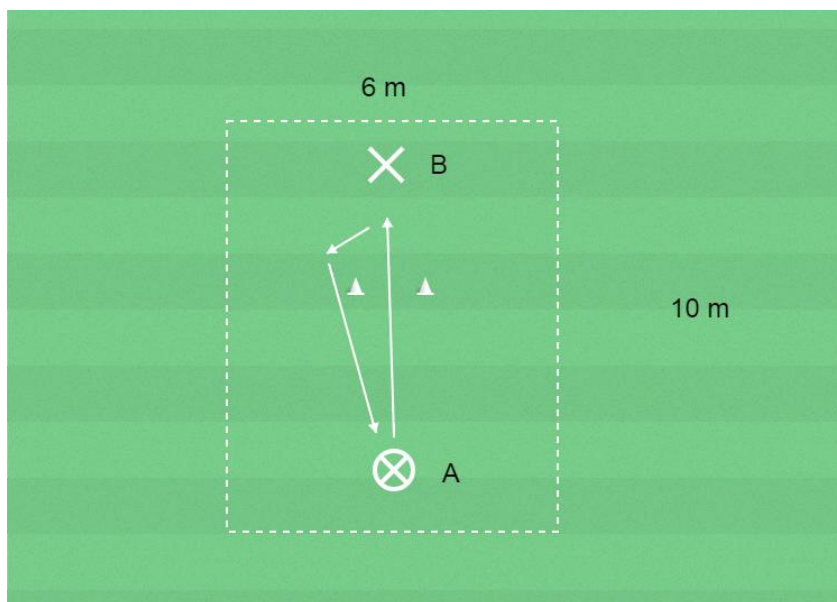
Instruera tekniska moment i övningarna. T.ex. var på bollen träffar du, var på foten träffar du, hur ställer du stödjebenet...

Ha med vattenflaskor centralt i ytan.

Ha kul.

Övning 1. Anfallsspel. Speluppbyggnad – ta emot bollen. Väv in övningar från FIFA 11+ Kids.

[Se övningen i övningsbanken.](#) [Se FIFA 11+ i övningsbanken.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen dit det är bäst.

Organisation

2 barn, yta 10 x 6 meter, bollar och koner.

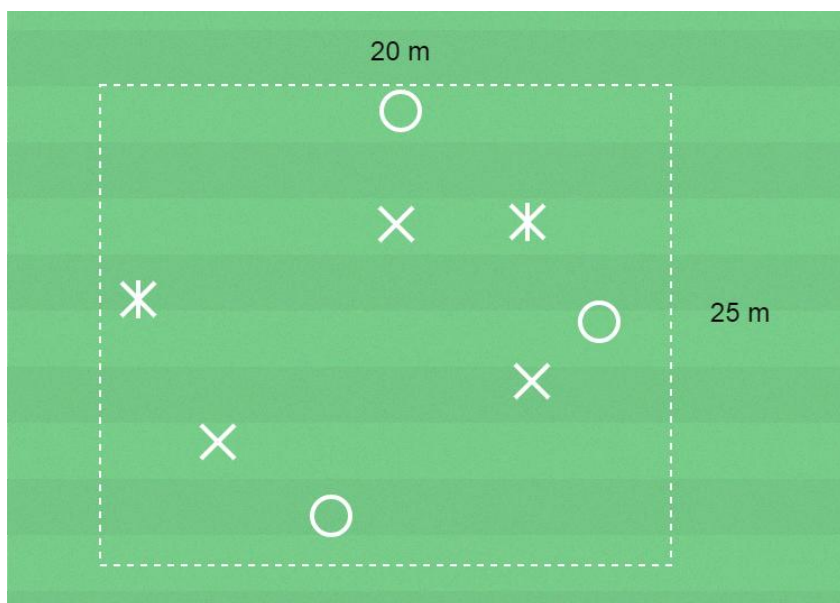
Anvisningar

A passar bollen till B.

B tar med bollen åt något håll och passar tillbaka till A. Variera håll och fot.

Byt uppgift efter 6 upprepningar.

Övning 2. Anfallsspel. Speluppbyggnad – ta emot bollen [Se övningen i övningsbanken.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen bort från närmaste motspelare.

Organisation

8 barn, spelplan 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

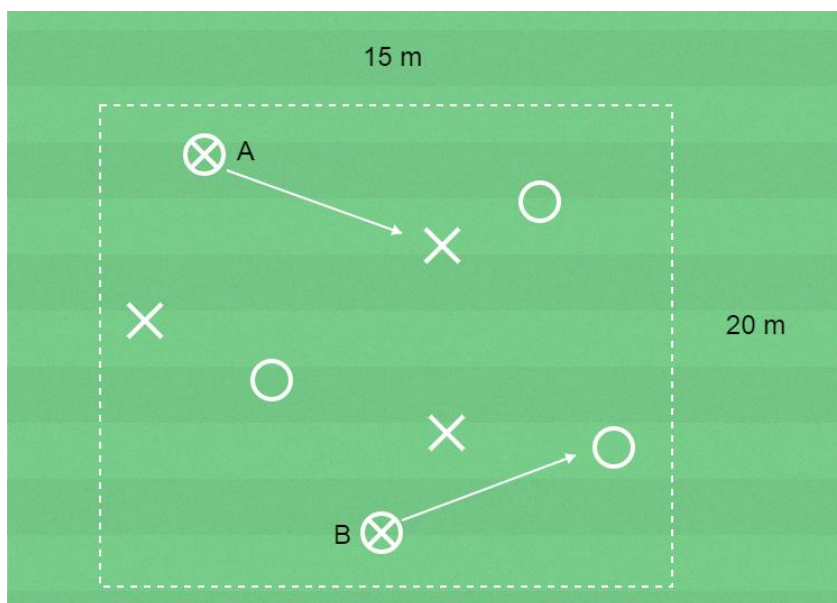
Anvisningar

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

Minst två tillslag.

Byt uppgifter.

Övning 3. Anfallsspel. Speluppbyggnad – ta emot bollen [Se övningen i övningsbanken.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen dit det är bäst.

Organisation

8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

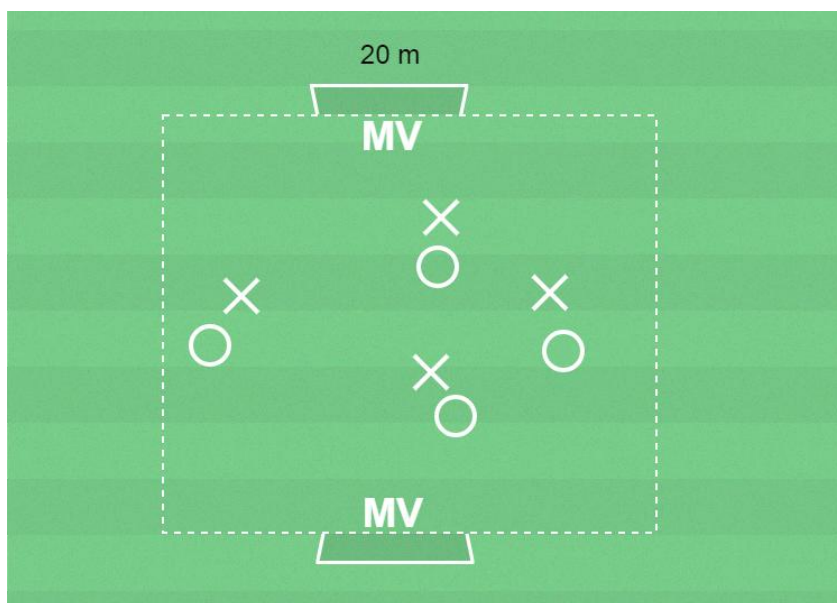
Dela in barnen i 2 lag med 4 barn och 1 boll i varje lag. Lagen rör sig fritt i ytan och spelar bollen till varandra i en viss turordning.

Barnen måste spela med 2 tillslag – ta emot och passa.

Stegring

Barnen passar till en spelare i det andra laget.

Övning 4. Anfallsspel. Speluppbyggnad – ta emot bollen. [Se övningen i övningsbanken.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen bort från närmaste motspelare.

Hur placerar du dig för att se mest av spelplanen?

Jag placerar mig i vinkel så att jag ser både framåt och bakåt.

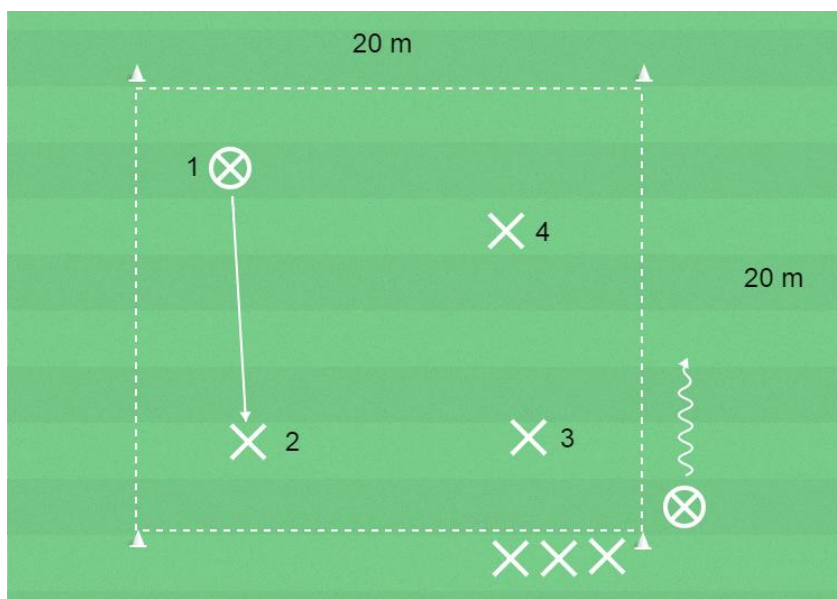
Organisation

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

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.

Övning 5. Anfallsspel. Speluppbyggnad – ta emot bollen och driva [Se övningen i övningsbanken.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att snabbt kunna vända vid konerna?

Jag tittar upp så jag vet var konerna finns.

Organisation

8 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag och numrera dem från 1 till 4. Barnen i "innetaget" passar bollen till varandra i nummerordning och med 2 tillslag.

Barnen i "utetaget" driver, en i taget, en boll runt ytan, medan barnen i "innetaget" passar till varandra.

När alla i "utetaget" är klara räknas hur många passningar som "innetaget" hunnit göra.

Byt uppgifter.