

Västerviks FF

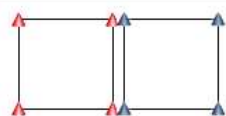
Fotbollsskola



Passbeskrivningar

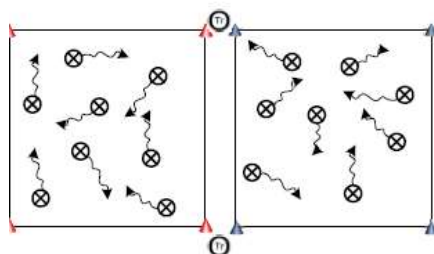
Pass 1-10

Förberedelser



Två kvadrater på cirka 8x8 meter dukas bredvid varandra med ett "dike" emellan på 1-2 meter. Kvadraterna dukas med olika konfärger för att underlätta anvisningar till barnen. Under passets gång adderas endast målkoner.

1. Springa och stanna med bollen



Att springa med bollen i fotboll kallas att driva.

Organisation

Gruppen delas på hälften i varsin arbetsyta (kvadrat). En boll per spelare. Viktigt med avstånd mellan ledarna för att se och bekräfta *alla* barn.

Anvisningar

Spelarna driver runt hullen om bollen med sin boll. På signal från en tränare ska spelarna:

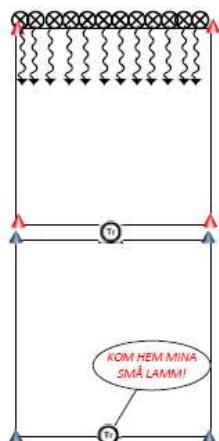
1. stanna med bollen under foten
2. stanna och sätta ett knä på bollen
3. stanna och sitta på bollen
4. stanna och lägga magen på bollen

Signalerna kan bestå av klapp, dubbelklapp, vissling eller rop. Varje moment kan också kopplas till en viss signal och spelarna ska som avslutning ha koll på vilken aktion de ska genomföra vid angiven signal.

Tryckpunkt

- Driv bollen med utsidan av foten (vristen).
- Lyssna koncentrerat på signalen.

2. Lammen och vargen



Organisation

Spelarna organiseras med eller utan boll längs rektangelns ena kortsida. En ledare som mottagare/mamma vid motsatta ändan av utgångsläget och en ledare som kullare/varg i diket mellan de två ursprungliga kvadraterna. Övningen utförs inledningsvis utan boll för att stegras till att driva.

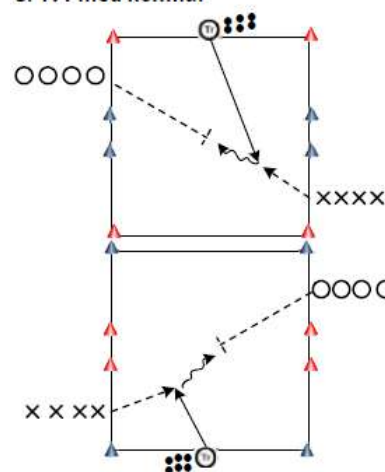
Anvisningar

Mamman ropar hem lammen. Vargen skräms. Barnen försöker ta sig över.

Mamman ropar: Kom hem mina små lamm!
Lammen svarar: Vi törs inte!
Mamman frågar: Varför då?
Lammen ropar: För vargen!
Mamman ropar: Men kom ändå

Vargen försöker kulla/sparka bort så många bollar det går. Blir barnet kullat blir hon/han också varg till det bara är en kvar.

3. 1v1 med konmål



Organisation

Konmål dukas i vardera kvadrat. Spelarna indelas på hälften och utgår ifrån diagonaler. Igångsättning från tränare. Anpassa igångsättningar utifrån barnens förkunskaper. Säkerställ att alla barn har en chans att nå bollen först.

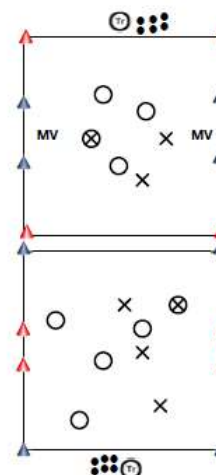
Anvisningar

Tränaren rullar in en boll. En spelare från vardera led springer in i ytan. Den som kommer fram först till bollen ska försöka göra mål medan den andra ska försvara, vinna tillbaka boll och göra mål i motsatt mål. Spelarna återgår därefter till sitt eget led.

Tryckpunkter

- Göra mål
- Förhindra mål
- Rätt håll...
- Göra sitt bästa

4. Tvåmålsspel



Organisation

Den föregående övningsytan återanvänds. Avgränsa ytan noggrant. Vid behov kan planernas storlek och målens bredd justeras. Viktigt att numerären *aldrig* överstiger 4 spelare i varje lag. De barn som vill ska få möjlighet att vara målvakter. Reservbollar vid tränare som också står för igångsättning då en boll lämnar ytan. Som en progression kan spelplanen utvidgas i djupled.

Anvisningar

Spel. Anvisa tydligt vilket lag som gör mål vart och vilket mål som ska försvaras. Ny boll från tränaren när bollen går ut.

Dagens tema

Påminn om spelet idé

Ledarskap

- Betänk din position och rama in grupperna
- Bekräfta barnets insats snarare än resultatet
- Positivitet och uppmuntran ska genomsyra allt
- Se, stötta och inkludera *alla* barn
- Tilltala barnet med dess namn
- Ge beskrivande uppmuntran för att skapa lärande
- Var engagerad och skapa drama i spelet
- Låt spelarna äga besluten
- Var vaken och påkopplad
- Var lyhörd för gruppdynamiken

Avslutning

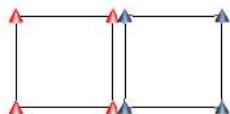
Vad har vi gjort?
Vad har gått bra?
Vad var roligast?

"Spelets idé i fotboll är att göra fler mål än det andra laget. När vi har boll försöker vi göra mål och när motståndarna har boll försöker vi förhindra att de gör mål."

Fatta dig kort men inte för snabbt vid samlingar!

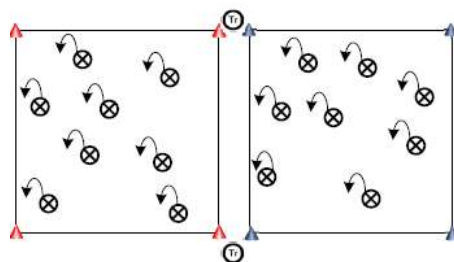
Visa övningen istället för att förklara den!

Förberedelser



Två kvadrater på cirka 8x8 meter dukas bredvid varandra med ett "dike" emellan på 1-2 meter. Kvadraterna dukas med olika konfärger för att underlätta anvisningar till barnen. Under passets gång adderas målkoner och centrumlinje.

1. Öga-hand-koordination



Öga-hand-koordination är en viktig förutsättning för öga-fot-koordination.

Organisation

Gruppen delas på hälften i varsin arbetsyta (kvadrat). En boll per spelare. Viktigt med avstånd mellan ledarna för att se och bekräfta *alla* barn.

Anvisningar

Spelarna studsar runt sin boll häller om bollen och tränar på anvisat moment.

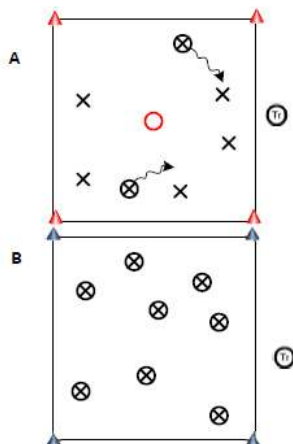
- Studsa-fånga
- Studsa med två händer/en hand
- Kasta upp - fånga
- Kasta upp - studs - fånga
- Kasta upp - klappa - fånga
- Kasta upp - snurra - studs - fånga
- Kasta/studsa/rolla/fånga

Progression: Samarbete mellan två spelare

Tryckpunkt

- Titta på bollen
- Tävla med dig själv

2. Kull/Alla mot alla



Organisation

Två lekar som genomförs i turordning parallellt på båda ytorna. I den första är det viktigt med att avväga rätt numerär fördelning mellan kullare, de jagade och de spelare som har boll (räddare). Läs av förkunskaper, ytans storlek och gruppens dynamik. I den andra leken har varje spelare en boll.

Anvisningar

A) Kull utan boll innanför ytan. En kullare, två "räddare" med varsin boll som kan "frigöra" de kullade barnen genom att slå en tunnelpassning. Spelare som blir kullade står still bredbent.

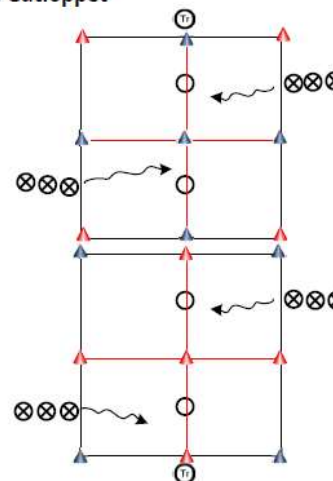
B) En spelare per boll. Spelarna ska driva runt, försvara sin boll och sparka ut de andras bollar. Sist kvar med boll vinner.

Tryckpunkt

Anfall och försvar.

Kom igång snabbt!

3. Gatloppet



Organisation

De två kvadraterna delas i sin tur in enligt skiss så att det bildas två korridorer. Spelarna delas in i arbetsgrupper om 4 där en försvarar linjen.

Anvisningar

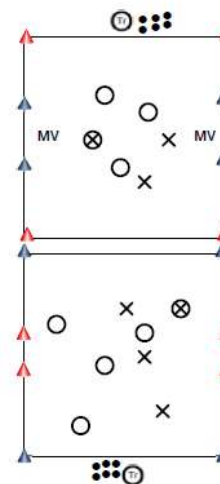
En försvarsspelare agerar gladiator och försvarar linjen. Försvararen får bara röra sig i sidled och försöka bryta boll längs med den tänkta linjen. Anfallarna ska i tur och ordning driva förbi och ta sig till mållinjen på andra sidan. Byten sker antingen när alla har gjort ett försök eller vid brytning om gruppen är mogen för detta.

Notera att en nedbrytning kan göras så att spelarna istället börjar utan boll för att därefter bygga in boll i övningen.

Tryckpunkter

- Finta
- Luras
- Ändra riktning
- Maxa

4. Tvåmålsspel



Organisation

Den föregående övningsytan återanvänds. Avgränsa ytan noggrant. Vid behov kan planernas storlek och målens bredd justeras. Viktigt att numerären *aldrig* överstiger 4 spelare i varje lag. De barn som vill ska få möjlighet att vara målvakter. Reservbollar vid tränare som också står för igångsättning då en boll lämnar ytan. Som en progression kan spelplanen utvidgas i djupled.

Anvisningar

Spel. Anvisa tydligt vilket lag som gör mål vart och vilket mål som ska försvaras. Ny boll från tränaren när bollen går ut.

Dagens tema

Vi anfaller och försvarar *tillsammans*.

Ledarskap

- Betänk din position och rama in grupperna
- Bekräfta barnets insats snarare än resultatet
- Positivitet och uppmuntran ska genomsyra allt
- Se, stötta och inkludera *alla* barn
- Tilltala barnet med dess namn
- Ge beskrivande uppmuntran för att skapa lärande
- Var engagerad och skapa drama i spelet
- Låt spelarna äga besluten
- Var vaken och påkopplad
- Var lyhörd för gruppdynamiken

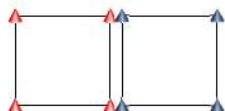
Avslutning

Vad har vi gjort?
Vad har gått bra?
Vad var roligast?

"När vi har boll är alla spelare i laget tillsammans anfallsspelare och hjälps åt att göra mål. När vi inte har boll är alla spelare i laget tillsammans försvarare och hjälps åt att förhindra mål."

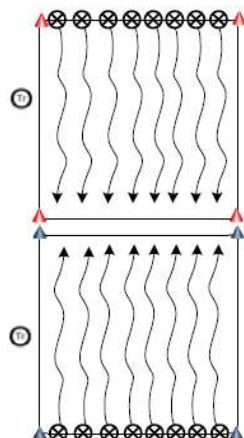
Lär dig spelarnas namn!

Förberedelser



Två kvadrater på cirka 8x8 meter dukas bredvid varandra med ett "dike" emellan på 1-2 meter. Kvadraterna dukas med olika konfärger för att underlätta anvisningar till barnen. Under passets gång adderas målkoner.

1. Driva och vända



Organisation

Gruppen delas på hälften i varsin arbetsyta (kvadrat). En boll per spelare. Spelarna organiseras längs en kortsida enligt skiss med varsin boll. Diket fungerar som vändpunkt och kan vid behov konas.

Anvisningar

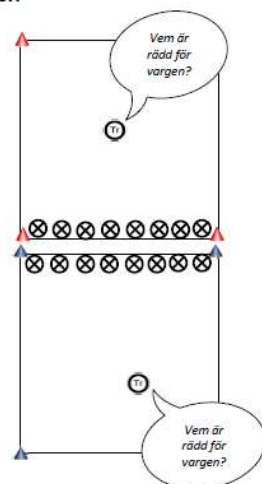
Spelarna driver sin boll och utför moment enligt anvisningar från tränaren.

- Driv och stanna "på dikeslinjen"
- Driv och vänd "på dikeslinjen"
- Driv och stoppa - ta en annan boll tillbaka
- Driv och stoppa - byt boll med kompisen framför
- Driv och vänd runt kompisen framför

Tryckpunkt

- Driv bollen med utsidan av foten (vristen)
- Hitta rätt längd på tillslagen
- Vandra med blicken mellan bollen och "trafiken"

2. Vargen



Organisation

Föregående dukning bibehålls. Tränarna agerar kullare i varsin kvadrat. Spelarna indelas i två tåter med varsin boll och organiseras i diket vänt mot respektive tränare.

Anvisningar

Tränarna ropar: Vem är rädd för vargen?
Barnen svarar: Inte jag!

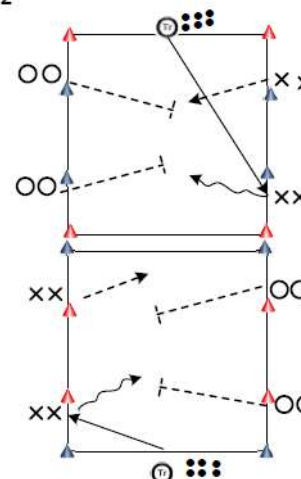
Därefter väljer barnen riktning och försöker ta sig förbi vargen ner till änden av kvadraten. Barnen får vända och prova olika vägar för att komma ner till mållinjen. Tränarna försöker kulla/sparka bort så många bollar det går. Blir barnet kullat blir hon/han också varg tills det bara är en kvar.

- Prova med och utan boll

Tryckpunkt

- Vandra med blicken
- Ta läget om det finns

3. 2v2



Organisation

I varje kvadrat dukas breda målkoner. Spelarna indelas i lag och kliver in i spelytan 2v2. Rotation sker mellan lagets två utgångslägen. En tränare med bollar som driver vardera spelyta och står för igångsättning.

Anvisningar

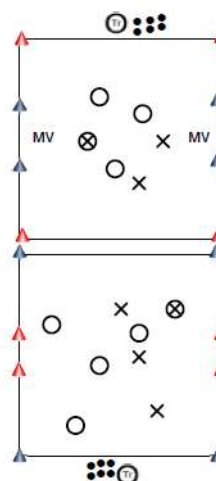
Spelets sätts igång med en passning från tränare till valfri spelare. Därefter spel 2v2. Mål görs genom att driva bollen genom konmålen.

Tryckpunkter

- Driva
- Vända
- Satsa när det finns plats/yta

Identifiera fina aktioner och förstärk beteendet med beskrivande uppmuntran.

4. Tvåmålsspel



Organisation

Den föregående övningsytan återanvänds. Målen smalnas av. Avgränsa ytan noggrant. Vid behov kan planernas storlek och målens bredd justeras. Viktigt att numerären aldrig överstiger 4 spelare i varje lag. De barn som vill ska få möjlighet att vara målvakter. Reservbollar vid tränare som också står för igångsättning då en boll lämnar ytan. Som en progression kan spelplanen utvidgas i djupled.

Anvisningar

Spel. Anvisa tydligt vilket lag som gör mål vart och vilket mål som ska försvaras. Ny boll från tränaren när bollen går ut.

Dagens tema

Driv när det finns yta, vänd när det är stängt.

Ledarskap

- Betänk din position och rama in grupperna
- Bekräfta barnets insats snarare än resultatet
- Positivitet och uppmuntran ska genomsyra allt
- Se, stötta och inkludera *alla* barn
- Tillsäga barnet med dess namn
- Ge beskrivande uppmuntran för att skapa lärande
- Var engagerad och skapa drama i spelet
- Låt spelarna äga besluten
- Var vaken och påkopplad
- Var lyhörd för gruppdynamiken

Avslutning

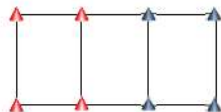
Vad har vi gjort?
Vad har gått bra?
Vad var roligast?

"I fotboll är det viktigt att kunna driva boll för att ta sig framåt och kunna vända när det inte blir som man har tänkt sig."

Använd gärna humor som verktyg, men tänk att barn inte har din humor!

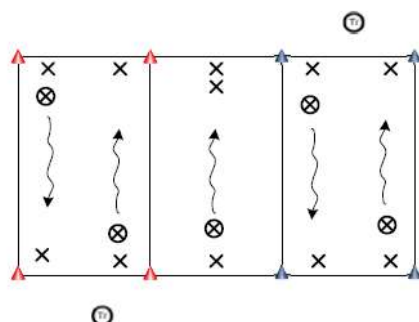
Ha alltid reservbollar tillgängliga!

Förberedelser



En rektangel på cirka 10x20 meter delas i tre lika stora delar. Ytorna dukas med olika konfärger för att underlätta anvisningar till barnen. Under passets gång adderas målkoner.

1. Bollkoordinationer



Organisation

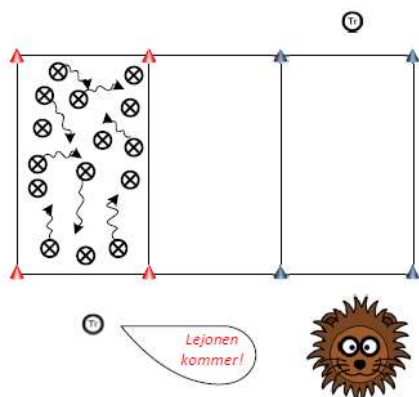
Barnen indelas i arbetsgrupper om tre med en boll. Om det blir någon grupp av fyra är det viktigt att indelningen sker anpassat till barnens förmåga. Säkerställ i så fall att de barn som har kommit längre i sin utveckling är i en större grupp. Två spelare med boll på den främre utgår från ena änden av arbetsytan medan kompisen står rakt över i den andra änden.

Anvisningar

Barnen har en boll per tre spelare. Öva bollkänsla och koordination med olika typer av rörelser som involverar båda fötter och fötternas olika delar samt ställer lämpliga krav på koordination.

- Driv fritt
- Driv med bästa foten
- Driv med näst bästa foten
- Tvåfotsarbete
- Sulrull
- Zick-zack

2. Djurparken



Barnen är på besök i djurparken, de får reda på att det är hål i lejonburen och lejonet har rymt.

Organisation

Föregående dukning bibehålls. Spelare utför aktioner i en av ytorna/zonerna tills tränaren ropar. En boll per spelare.

Anvisningar

Barnen utför aktionerna:

- Riktningsförändringar
- Tempoväxlingar
- Vändningar

När de jobbar på så ropar tränaren "Lejonet kommer!" Då gäller det för alla att så snabbt som möjligt byta till nästa zon. Notera att varje zon även kan kopplas till en viss aktion. Läs av beroende på barnens förkunskaper.

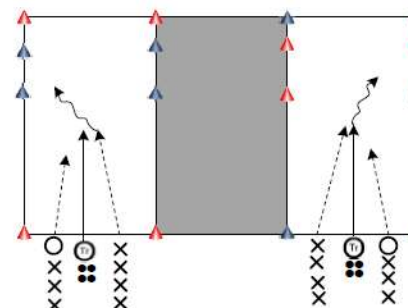
Progression

Utse ett barn/avsätt en tränare till lejon. Jobba i de två ändzonerna, dvs barnen måste förflytta sig två zoner. Lejonet jagar och försöker kulla/ta bollen.

Tryckpunkt

- Var koncentrerad
- Var rädd om din boll
- Vandra med blicken för att ha koll

3. 1v1 med jakt



Organisation

I de två yttre rektangelerna dukas målkoner på långsidorna. Spelarna indelas i två tåter som i sin tur bildar led vid sidan om respektive tränare. Boll vid tränaren som står för igångsättning

Anvisningar

Tränare sätter in en boll på arbetsytan. När bollen slås startar matchen mellan förstaspelarna i varje led. Bollen ska drivas igenom konmålen för att ge poäng.

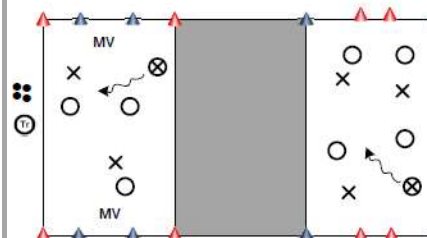
Varianter

- Mål får göras i båda målen
- Mål får endast göras i motsatt konmål
- Spelarna startar liggandes på mage
- Spelarna startar liggandes på rygg

Tryckpunkter

- Först till boll
- Bestäm över boll
- Spelets idé

4. Tvåmålsspel



Organisation

Den föregående övningsytan återanvänds. Målen placeras i de yttre rektangelarnas kortsidor. Avgränsa ytan noggrant. Vid behov kan planernas storlek och målens bredd justeras. Viktigt att numerären *aldrig* överstiger 4 spelare i varje lag. De barn som vill ska få möjlighet att vara målvakter. Reservbollar vid tränare som också står för igångsättning då en boll lämnar ytan. Som en progression kan spelplanen utvidgas i djupled.

Anvisningar

Spel. Anvisa tydligt vilket lag som gör mål vart och vilket mål som ska försvaras. Ny boll från tränaren.

Dagens tema

Dribbla.

Ledarskap

- Betänk din position och rama in grupperna
- Bekräfta barnets insats snarare än resultatet
- Positivitet och uppmuntran ska genomsyra allt
- Se, stötta och inkludera *alla* barn
- Tillsnåla barnet med dess namn
- Ge beskrivande uppmuntran för att skapa lärande
- Var engagerad och skapa drama i spelet
- Låt spelarna äga besluten
- Var vaken och påkopplad
- Var lyhörd för gruppdynamiken

Avslutning

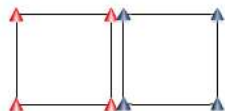
- Vad har vi gjort?
- Vad har gått bra?
- Vad var roligast?

"I fotboll är det viktigt att kunna driva boll för att ta sig framåt och kunna vända när det inte blir som man har tänkt sig."

Snabba övergångar mellan övningarna!

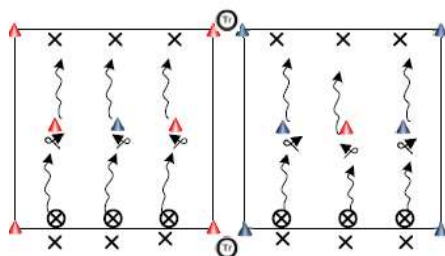
Ta många steg och var aktiv i ditt ledarskap!

Förberedelser



Två kvadrater på cirka 8x8 meter dukas bredvid varandra med ett "dike" emellan på 1-2 meter. Kvadraterna dukas med olika konfärger för att underlätta anvisningar till barnen. Under passets gång adderas passerings-, avgränsnings- och målkoner.

1. Tvåfotsdribbling



Organisation

En passeringskon dukas per arbetsgrupp om 3 spelare. En boll per trio. Två spelare i ena ändan av arbetslinjen med boll, medan medspelaren står rakt över. Om numerären inte tillåter kan en arbetsgrupp bestå av 4 spelare. Indela i så fall spelare som kommit längre i sin utveckling.

Anvisningar

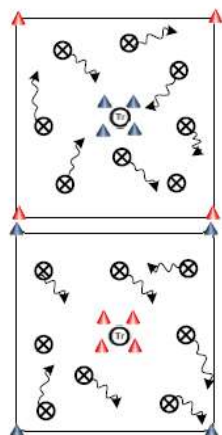
Spelare driver in mot en passeringskon, gör en tvåfotsdribbling förbi konen, och driver ner till kompisen i andra ändan av arbetslinjen.

Hur?

1. Slå bollen diagonalt med insidan
2. Ta bollen framåt med andra fotens insida

Säkerställ att barnen gör sin dribbling på rätt sida passeringskonen. Förklara att konen är en motståndare som vill ta bollen.

2. Björnen sover



Organisation

Gruppen delas på hälften. Spelarna har varsin boll. En liten kvadrat dukas i mitten av vardera arbetsyta. Tränare utgår från den inre kvadraten.

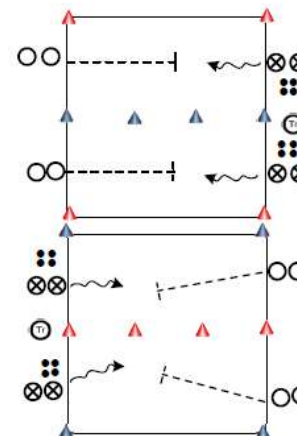
Anvisningar

Tränaren berättar: "det ligger en björn och sover i sitt ide. Björnen kan vakna när som helst men bara då alla dribblar sitt bästa."

Spelarna ska med sin egen boll driva runt innanför arbetsytan och göra tvåfotsdribblingar fritt över yta. När tränaren (som smygittar sittandes på huk) bedömer att barnen jobbar på ett bra sätt "vaknar björnen" och börjar jaga dem rytandes.



3. 1v1 med konmål



Organisation

Kvadraterna indelas enligt skiss i två rektanglar. Spelarna indelas med boll på ena sidan (anfallare) och utan boll på andra sidan (försvarare). Reservbollar emellan de två anfallsleden. Tränaren placerar sig mellan anfallsleden för att underlätta och stötta vid igångsättningar. Genom att indela spelarna i flera arbetsgrupper på detta sätt minskas köer och spelarna blir aktiverade.

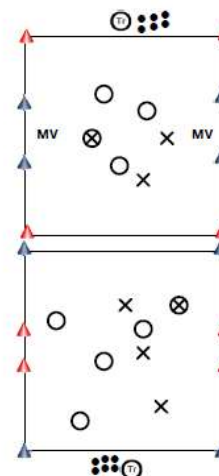
Anvisningar

Anfallsspelare driver in i spelytan med mål att passera pressande försvarsspelare och driva bollen över motsatt mållinje (baslinje). Om försvararen tar bollen får denne kontra genom att driva över anfallarnas baslinje. När en boll lämnar spelytan kan nästa anfall startas.

Tryckpunkter

- Dribbla
- Driva
- Ändra riktning
- Använda sin fart
- Ta sig förbi

4. Tvåmålsspel



Organisation

Den föregående övningsytan återanvänds. Avgränsa ytan noggrant. Vid behov kan planernas storlek och målens bredd justeras. Viktigt att numerären *aldrig* överstiger 4 spelare i varje lag. De barn som vill ska få möjlighet att vara målvakter. Reservbollar vid tränare som också står för igångsättning då en boll lämnar ytan. Som en progression kan spelplanen utvidgas i djupled.

Anvisningar

Spel. Anvisa tydligt vilket lag som gör mål vart och vilket mål som ska försvaras. Ny boll från tränaren när bollen går ut.

Dagens tema

Ta dig framåt och förbi

Ledarskap

- Betänk din position och rama in grupperna
- Bekräfta barnets insats snarare än resultatet
- Positivitet och uppmuntran ska genomsyra allt
- Se, stötta och inkludera *alla* barn
- Tilltala barnet med dess namn
- Ge beskrivande uppmuntran för att skapa lärande
- Var engagerad och skapa drama i spelet
- Låt spelarna äga besluten
- Var vaken och påkopplad
- Var lyhörd för gruppdynamiken

Avslutning

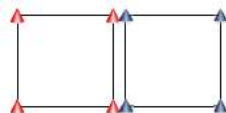
Vad har vi gjort?
Vad har gått bra?
Vad var roligast?

"När du har bollen gäller det att ta sig framåt om det går, ofta vill något stoppa dig och då kan du försöka ta dig förbi."

Var inlevelsefull!

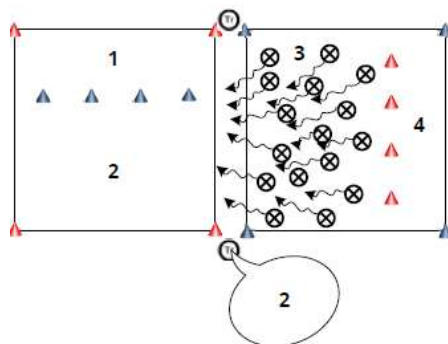
Tänk på din positionering!

Förberedelser



Två kvadrater på cirka 10x10 meter dukas bredvid varandra med ett "dike" emellan på 1-2 meter. Kvadraterna dukas med olika konfärger för att underlätta anvisningar till barnen. Under passets gång adderas avgränsnings- och målkoner samt konportar.

1. Bollbehandling i fyra ytor



Organisation

De två kvadraterna delas i sin tur in i två ytor så att totalt fyra ytor är avgränsade. Duka olika stora ytor och benämna dem med antingen siffror, färger, fotbollslag, länder etc. Varje spelare har en boll.

Anvisningar

Barnen har varsin boll som de driver och utför olika moment med. Tränaren ropar vilken yta som spelaren ska byta till.

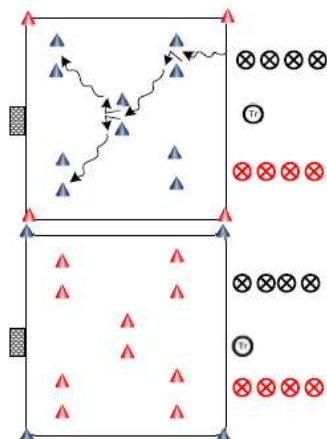
Varianter

En variant är att spelarna startar i olika ytor och väljer ny yta på signal. Regeln kan vara att det alltid måste vara lika många i varje yta.

Tryckpunkter

- Driva
- Driva i hög fart
- Lyssna koncentrerat
- Ha koll omkring dig

2. Stafett – driv, riktningsförändra, välj



Organisation

Gruppen delas på hälften som i sin tur delas in i två lag. En konbana dukas per yta med fem konportar placerade enligt skiss.

Anvisningar

På tränarens signal startar stafetten. Första spelaren i varje lag tar sig igenom närmsta konport, därefter den centrala porten och får sedan välja sista porten. Om en spelare väljer en port måste motståndaren som är efter välja den andra porten. Notera att skissen endast illustrerar en spelares möjliga väg genom konbanan.

Säkerställ om spelarna även ska driva tillbaka före nästa får börja eller om nästa spelare i laget kan börja när sista port är passerad. Här kan en bedömning göras av spelarnas förkunskaper. Aktionstiden får inte bli för lång för att minimera väntetider.

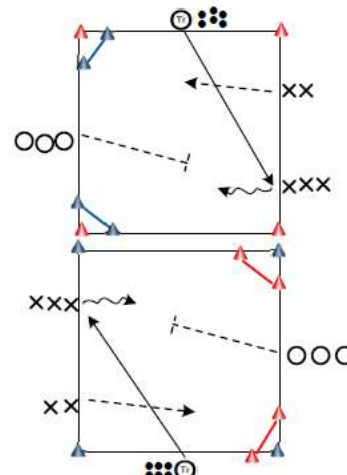
Progression

Om möjligt kan ett mål placeras efter banans sträckning, med syfte att avsluta innan nästa spelare får gå iväg.



Som ledare ska du alltid dela in barnen själv!

3. 2v1 konmål



Organisation

I varje kvadrat dukas konmål i två hörn enligt skiss. Spelarna fördelas på tre utgångslägen där två av dessa utgör anfallare och på motsatt sida där målen står utgår en försvarare. Igångsättning från tränare. Barnen roterar ett steg efter varje genomförande.

Anvisningar

Tränaren sätter in en boll till valfritt anfallsled. Det blir startpunkten för en 2v1 situation, där mottagaren kan välja att utmana själv eller använda sin medspelare via passning.

Progression

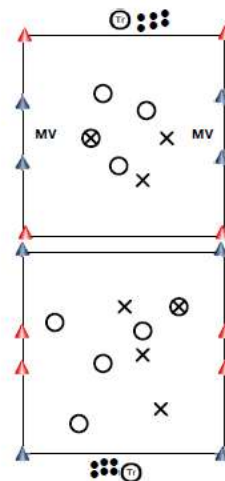
Kontringsmål dukas och försvararen får kontra vid brytning.

Tryckpunkter

- Dribbla eller passa
- Du bestämmer
- Spelets idé

Spelaren äger sitt beslut.

4. Tvåmålsspel



Organisation

Den föregående övningsytan återanvänds. Avgränsa ytan noggrant. Vid behov kan planernas storlek och målens bredd justeras. Viktigt att numerären *aldrig* överstiger 4 spelare i varje lag. De barn som vill ska få möjlighet att vara målvakter. Reservbollar vid tränare som också står för igångsättning då en boll lämnar ytan. Som en progression kan spelplanen utvidgas i djupled.

Anvisningar

Spel. Anvisa tydligt vilket lag som gör mål vart och vilket mål som ska försvaras. Ny boll från tränaren när bollen går ut.

Dagens tema

Dribbla eller passa

Ledarskap

- Betänk din position och rama in grupperna
- Bekräfta barnets insats snarare än resultatet
- Positivitet och uppmuntran ska genomsyra allt
- Se, stötta och inkludera *alla* barn
- Tilltala barnet med dess namn
- Ge beskrivande uppmuntran för att skapa lärande
- Var engagerad och skapa drama i spelet
- Låt spelarna äga besluten
- Var vaken och påkopplad
- Var lyhörd för gruppdynamiken

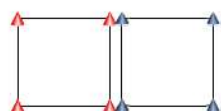
Avslutning

Vad har vi gjort?
Vad har gått bra?
Vad var roligast?

"När du har boll är det du som bestämmer. Du kan lyssna, titta och välja, men valet är alltid ditt eget."

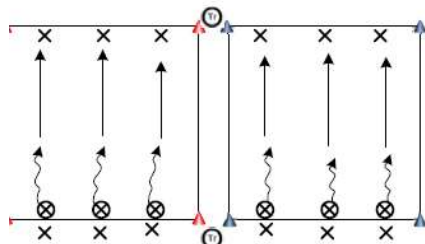
Dela ut västar under föregående övning för att spara tid!

Förberedelser



Två kvadrater på cirka 10x10 meter dukas bredvid varandra med ett "dike" emellan på 1-2 meter. Kvadraterna dukas med olika konfärger för att underlätta anvisningar till barnen. Under passets gång adderas konportar och målkoner.

1. Introduktion till bredsidspassning



Organisation

Spelarna delas in i arbetsgrupper om 3 spelare. En boll per trio. Två spelare i ena ändan av arbetslinjen med boll, medan medspelaren står rakt över. Om numerären inte tillåter kan en arbetsgrupp bestå av 4 spelare. Indela i så fall spelare som kommit längre i sin utveckling.

Anvisningar

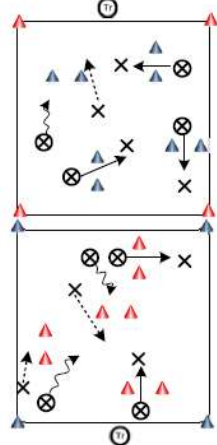
Spelare driver in mot mitten och passar över till sin medspelare med en breddspass. Passare följer boll och roterar över till motsatt sida.

Instruktioner

1. Vrid ut höften
2. Dra upp tårna (för att låsa/spänna fotleden)
3. Titta på bollen vid tillslaget
4. Böj i knäleden (underpenspendel - knä och neråt)
5. Träffa bollen med insidan av foten
6. Knacka till bollen



2. Passningstävling genom konmål



Organisation

Gruppen delas på hälften och fördelas i vardera kvadrat. Spelarna indelas i par och varje par arbetar med en boll. I varje arbetsyta dukas cirka 4 konportar på ett oregelbundet sätt. Dessa kan vara olika stora och stå vinklade på olika sätt. Tränarna ramar in organisationen med sin position.

Anvisningar

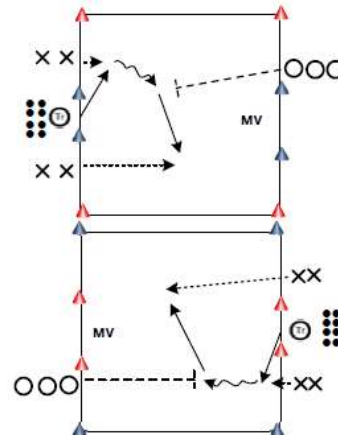
På tränarens anvisning startar passningstävlingen. För att ta poäng måste ett arbetspar på utsatt tid (en minut) slå en breddspass genom en konport. Passningen måste tas emot av kompis och paret behöver hålla sig inom anvisad kvadrat. För att ta nästa poäng måste arbetsparet passa igenom en ny konport.

Progression

1. Tillbakaspel genom samma mål för att ta poäng
2. En tränare försvarar konportarna
3. Två spelare utses som tillsammans ska försvara konportarna.

Skapa delaktighet genom att ställa frågor!

3. 2v1 med kontringspassning



Organisation

I varje kvadrat dukas ett större konmål och ett mindre kontringsmål. De barn som så önskar ska få möjlighet att stå i det större målet. Givetvis kan det stora konmålet ersättas av ett faktiskt mål om faciliteterna tillåter. Två anfallsled utgår ifrån den sida där det mindre kontringsmålet finns och ett försvarsläge utgår precis utanför det större målet. Genom att indela spelarna i flera arbetsgrupper på detta sätt minskas köer och spelarna blir aktiverade.

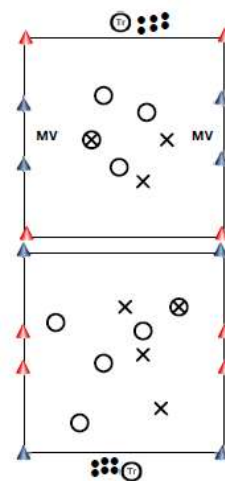
Anvisningar

Igångsättning från tränaren som vickar ut bollen till en valfri sida. Det blir starten för en 2v1-situation där försvararen ska upp i press för att försöka bryta och göra kontringsmål medan anfallarna tillsammans ska försöka komma till målchans. Om försvararen tar bollen får målet att slå en kontringspassning igenom det mindre målet. När en boll lämnar spelplanen kan nästa anfall startas.

Tryckpunkter

- Tillsammans
- Förstärk välslagna passningar med uppmuntran
- Spelets idé

4. Tvåmålsspel



Organisation

Den föregående övningsytan återanvänds. Avgränsa ytan noggrant. Vid behov kan planernas storlek och målens bredd justeras. Viktigt att numerären *aldrig* överstiger 4 spelare i varje lag. De barn som vill ska få möjlighet att vara målvakter. Reservbollar vid tränare som också står för igångsättning då en boll lämnar ytan. Som en progression kan spelplanen utvidgas i djupled.

Anvisningar

Spel. Anvisa tydligt vilket lag som gör mål vart och vilket mål som ska försvaras. Ny boll från tränaren när bollen går ut.

Dagens tema

Tillsammans ska vi anfalla. Ett bra verktyg är passningar.

Ledarskap

- Betänk din position och rama in grupperna
- Bekräfta barnets insats snarare än resultatet
- Positivitet och uppmuntran ska genomsyra allt
- Se, stötta och inkludera *alla* barn
- Tillsammans med dess namn
- Ge beskrivande uppmuntran för att skapa lärande
- Var engagerad och skapa drama i spelet
- Låt spelarna äga besluten
- Var vaken och påkopplad
- Var lyhörd för gruppdynamiken

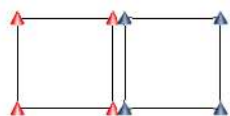
Avslutning

Vad har vi gjort?
Vad har gått bra?
Vad var roligast?

"Det bästa med att vara med i ett lag är att man spelar tillsammans. Genom att passa varandra kan man ibland lättare göra mål och vinna"

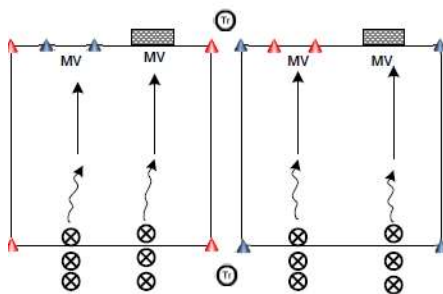
Skapa drama för så att barnen ska få känna spänning!

Förberedelser



Två kvadrater på cirka 10x10 meter dukas bredvid varandra med ett "dike" emellan på 1-2 meter. Kvadraterna dukas med olika konfärger för att underlätta anvisningar till barnen. Under passets gång adderas målkoner alternativt mål om dessa finns tillgängliga. En stor fördel är om det finns en större avvikande boll till övning 2.

1. Introduktion till skott



- Titta på bollen när du skjuter
- Pendla med underbenet
- Tån upp för bredsida och tån ner för vrist

Organisation

Spelarna delas in i arbetsgrupper om 4 spelare. Spelarna turas om att stå i mål. Målen kan bestå av koner, men givetvis är mål med nät att föredra, om de finns tillgängliga. Ha en genomtänkt placering av övningsytorna, så att skotten görs "utåt" i plan och gärna mot ett staket. En tränare vid målen och en vid uppstarternas. Spelarna hämtar sin egen boll efter avslut.

Anvisningar

Spelare driver in mot mitten avslutar mot mål.

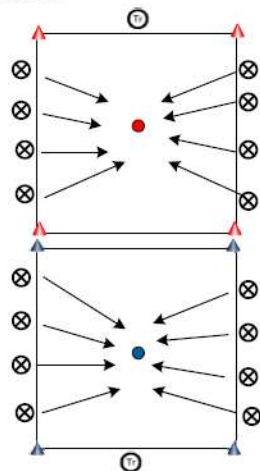
- Prova att skjuta med båda fötterna
- Prova att driva och skjuta
- Prova att rulla fram den och skjuta
- Prova att studs och skjuta

Varianter

1. Bredsida
2. Vristen
3. Tån



2. Prickboll



Organisation

Denna övning organiseras i två steg. Inledningsvis ställs fyra lag upp längs motsatt sida på vardera kvadrat med en boll i mitten. Därefter progresseras övningen till en enda match som utspelar sig i den stora rektangulära ytan där två bollar placeras i diket. En boll per spelare.

Anvisningar

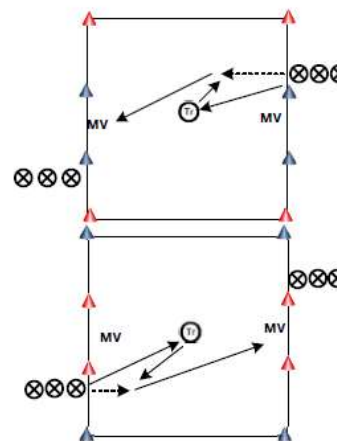
På tränarens kommando startar matchen. Spelarnas mål är att pricka mittenbollen så att den rullar över motståndarlagets baslinje. I progressionen där två bollar används ska ett lag få över båda bollar för att vinna matchen. Om mittenbollen rullar ut ur ytans sidor ska tränaren lägga tillbaka den på samma höjd. Spelarna får hämta bollar på egen sida mittenbollen. Notera att bollar enbart får skjutas på marken, av säkerhetsskäl.

Tryckpunkter

- Precision är viktigare än kraft (sikta)
- Anfall och försvar (spelets idé)



3. Direktskott på motrull



Organisation

I varje kvadrat dukas två större konmål alternativt mål med nät om dessa finns tillgängliga. Tränaren utgör vägg och har en viktig roll att anpassa tillbakaspelet till respektive barns förkunskaper. Spelarna står utanför stolpen med varsin boll. Notera att ledet kan behöva flyttas ut en bit från mål för att minimera risken att väntande barn blir träffade av bollar. Barnen turas om att stå i mål.

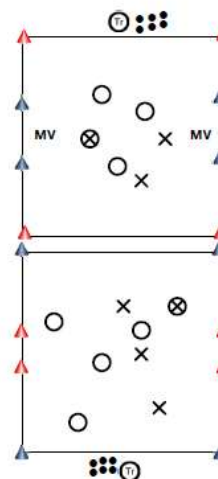
Anvisningar

Första spelaren i anvisat led passar upp till tränaren som lägger tillbaka bollen för direktskott. Därefter startar boll från motsatt led. Efter skottet hämtar spelaren sin boll och gör sig redo i ledet på andra sidan (rotera rakt över). Vid behov kan övningen brytas ner (förenklas)
- spelaren driver och skjuter
- spelaren tar emot bollen och skjuter
- spelaren passar fram till sig själv och skjuter (medrull)

Tryckpunkt

- ta sats
- titta på bollen
- spänn foten (tån upp eller ner)

4. Tvåmålsspel



Organisation

Den föregående övningsytan återanvänds. Avgränsa ytan noggrant. Vid behov kan planernas storlek och målens bredd justeras. Viktigt att numerären *aldrig* överstiger 4 spelare i varje lag. De barn som vill ska få möjlighet att vara målvakter. Reservbollar vid tränare som också står för igångsättning då en boll lämnar ytan. Som en progression kan spelplanen utvidgas i djupled.

Anvisningar

Spel. Anvisa tydligt vilket lag som gör mål vart och vilket mål som ska försvaras. Ny boll från tränaren när bollen går ut.

Dagens tema

Skjut när du har läge

Ledarskap

- Betänk din position och rama in grupperna
- Bekräfta barnets insats snarare än resultatet
- Positivitet och uppmuntran ska genomsyra allt
- Se, stötta och inkludera *alla* barn
- Tilltala barnet med dess namn
- Ge beskrivande uppmuntran för att skapa lärande
- Var engagerad och skapa drama i spelet
- Låt spelarna äga besluten
- Var vaken och påkopplad
- Var lyhörd för gruppdynamiken

Avslutning

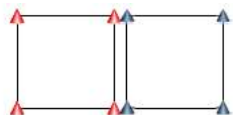
- Vad har vi gjort?
- Vad har gått bra?
- Vad var roligast?

"Det är roligt men svårt att göra mål. För att göra mål måste vi skjuta. Det går att skjuta på flera olika sätt... Det är viktigt att titta på bollen och sikta när vi skjuter"

Förstärk goda beteenden!

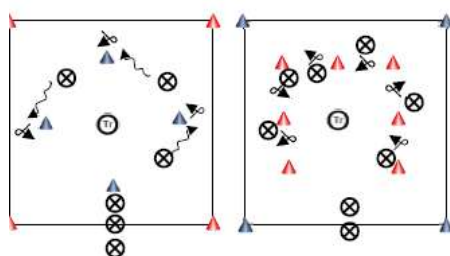
Stå upp för reglerna och upprätthåll dem för att skapa trygghet!

Förberedelser



Två kvadrater på cirka 10x10 meter dukas bredvid varandra med ett "dike" emellan på 1-2 meter. Kvadraterna dukas med olika konfärger för att underlätta anvisningar till barnen. Under passets gång adderas en konbana, konportar och konmål.

1. Driva och riktningsförändra



Organisation

Barnen delas in i två arbetsgrupper med en boll per spelare. I varje kvadrat dukas konbanor som syftar till att träna riktningsförändringar. Skisserna illustrerar dels en romb som spelarna ska riktningsförändra runt (utanför konerna) samt en mer traditionell slalombana. Byt därefter övningsyta så att alla barn utsätts för bägge utmaningar.

Anvisningar

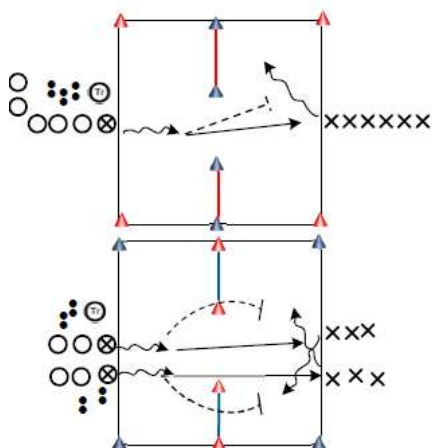
Spelarna ska driva och ändra riktning genom att förhålla sig till koner. Glöm inte att byta håll.

Tryckpunkter

- driv med utsidan av foten
- riktningsförändra med utsida eller insida
- vandra med blicken mellan bollen och banan
- växla tempo

Säkerställ aktivitetsgraden. Om det blir köbildning kan grupperna i sin tur delas upp och fler banor byggas. Driv på så att alla barn förstår att det gäller att ta sig runt snabbt.

2. 1v1 med riktningsförändring



Organisation

Spelarna indelas i två tåter. I varje kvadrat indelas de i sin tur i ett försvarssled och ett anfallsled. Bollar vid försvararen där uppstarten sker och där positionerar sig även tränare för att stötta vid igångsättning. I varje kvadrat dukas två konportar enligt skiss, som utgör passeringslinje. Här kan målens placering och storlek behöva justeras för att nå övningens syfte. För att öka aktivitetsgraden och minska köerna (om det tar för lång tid för spelarna) kan två parallella men oberoende matchens pågå på spelytan, se den nedra illustrationen.

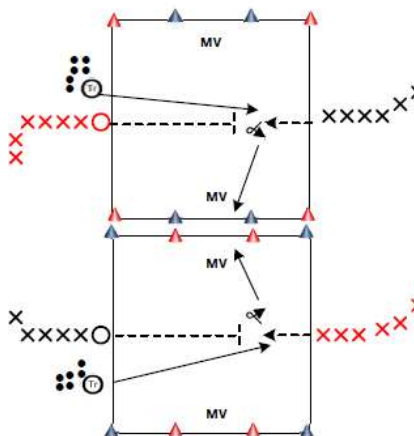
Anvisningar

Försvararen gör en igångsättning genom att driva in i spelytan, passa över till anfallaren och därefter gå in i press för att försöka förhindra mål. Anfallaren ska ta emot bollen, och har som mål att driva igenom valfri konport, helst med hjälp av fina riktningsförändringar. När bollen lämnar ytan eller passerar passeringslinjen är sekvensen över och ny igångsättning görs från nästa försvarare. Spelarna byter led.

Progression

Igångsättning enligt tidigare, men försvararen väljer ett mål som denne springer igenom. Anfallaren får ett poäng vid passering av det tomma målet och tre poäng vid passering av det mål försvararen valde att löpa igenom.

3. 1v1 med sidomål



Organisation

I varje kvadrat dukas två större konmål alternativt mål med nät om dessa finns tillgängliga. Bollar vid tränaren som står för igångsättning. Spelarna fördelas enligt en tvålagsprincip vid spelplanens sidlinjer. Övningen syfte är att sätta spelare i 1v1-situationer där det alltid finns en riktningsförändring till målchans. Då tränaren gör igångsättning är det viktigt att det sker på ett genomtänkt sätt så att matcherna blir jämna. Anpassa fördelning av bollar efter förkunskaper och matchens ställning. Barnen turas om att stå i mål.

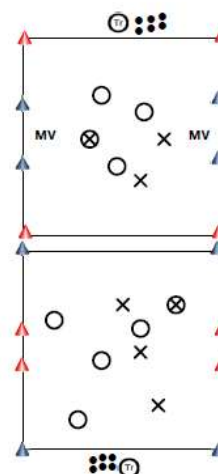
Anvisningar

Igångsättning från tränaren. Första spelare från vardera lag kliver in i spelytan. Den som är först till boll blir anfallare och får göra mål i valfritt mål. Vid brytning ska försvararen kontra, också i valfritt mål, med hjälp av riktningsförändringar.

Tryckpunkt

- ändra riktning för att hitta fri yta
- ta läget när det finns
- spelets idé

4. Tvåmålsspel



Organisation

Den föregående övningsytan återanvänds. Avgränsa ytan noggrant. Vid behov kan planernas storlek och målens bredd justeras. Viktigt att numerären *aldrig* överstiger 4 spelare i varje lag. De barn som vill ska få möjlighet att vara målvakter. Reservbollar vid tränare som också står för igångsättning då en boll lämnar ytan. Som en progression kan spelplanen utvidgas i djupled.

Anvisningar

Spel. Anvisa tydligt vilket lag som gör mål vart och vilket mål som ska försvaras. Ny boll från tränaren när bollen går ut.

Dagens tema

Driv, ta dig förbi och ändra riktning.

Ledarskap

- Betänk din position och rama in grupperna
- Bekräfta barnets insats snarare än resultatet
- Positivitet och uppmuntran ska genomsyra allt
- Se, stötta och inkludera *alla* barn
- Tilltala barnet med dess namn
- Ge beskrivande uppmuntran för att skapa lärande
- Var engagerad och skapa drama i spelet
- Låt spelarna äga besluten
- Var vaken och påkopplad
- Var lyhörd för gruppdynamiken

Avslutning

Vad har vi gjort?
Vad har gått bra?
Vad var roligast?

"När du springer med bollen kan någon vilja ta den. Då är det bra att ändra riktning och lura motståndaren"

Var medveten om ditt kroppsspråk!

Sträva alltid att dela in spelarna i jämna lag!

Föräldramatch

Utdelning av diplom

Vad händer efter fotbollsskolan?

