



Fotbollsträning 6-7 år, 60 minuter - Skjuta

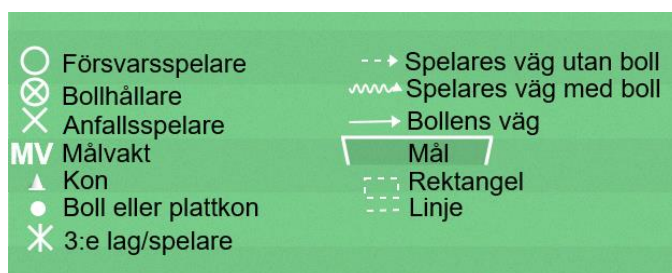
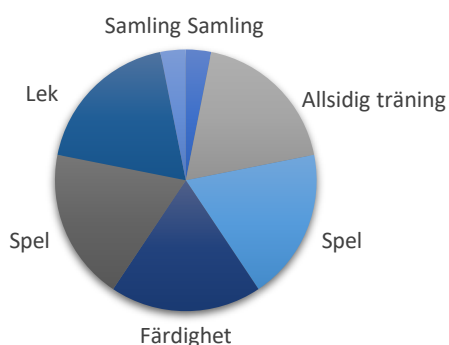
Allsidig träning "träna kroppens ABC" Utveckla en allsidig rörelserepertoar i form av springa, hoppa, balansera, rulla, kasta, gripa, hänga, klättra, åla och krypa. Använd er fantasi för att förändra/utveckla uppvärmningen så att alla momenten ovan återkommer med jämna mellanrum.

Spel/färdighet/spel i spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare.

- I **anfallsspelet** är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål.
- I **försvarsspelet** är uppgiften att ta bollen.

Tema Skjuta - Skjuta är det vanligaste sättet att göra mål på. För att få ett bra skott är det viktigt att titta upp innan man skjuter för att se vart målvakten är och sedan titta på bollen när man skjuter för att få en bra träff.

Lek och glädje, leken är prioriterad och genom den så utvecklar barnen social kompetens, problemlösningsförmåga, kreativitet och kommunikativ förmåga. Så avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek.

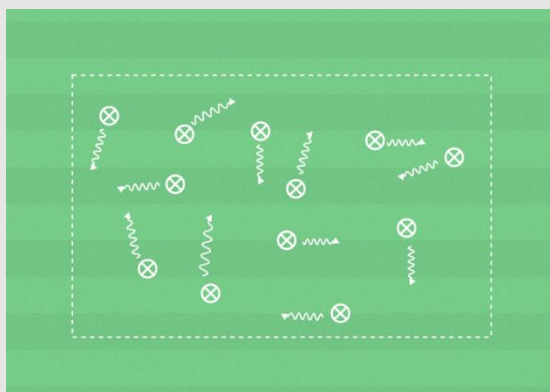


Samling 1-2 minuter

Kort samling då vi ser alla som är där och berättar vad vi ska träna på.

Lekfull och allsidig förberedelseträning. 12-15 minuter

Ni kan dela gruppen i två eller välja en övning med hela gruppen.



Vad – Allsidig träning "Rätt antal kroppsdelar i marken"

Organisation – Hela eller halva gruppen, koner och bollar.

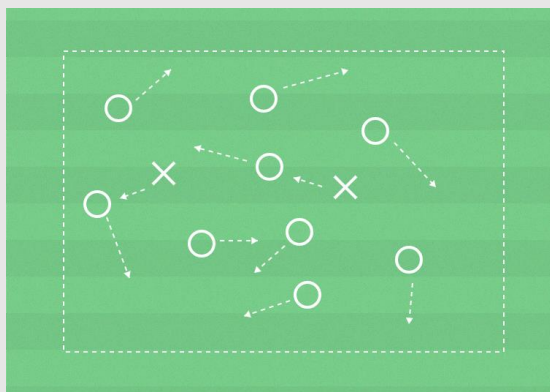
Anvisningar – Barnen driver (insida, utsida och variera med vilken fot) omkring i ytan med en boll var. När tränaren ropar en siffra stannar barnen bollen och gör det siffran symboliserar.

Använd 1, 2, 3, 4 eller 5.

Ett – betyder att man stannar med en fot i marken.

Två – att man till exempel ska ha en fot och en hand i marken.

Barnen kan använda olika kroppsdelar – händer, fötter, bakdel, huvud, armbågar etcetera.



Vad – Allsidig träning "Kull"

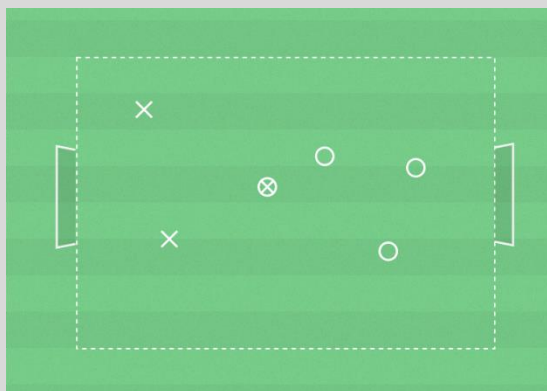
Organisation – Hela eller halva gruppen, koner och västar.

Anvisningar - En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir "befriad" om en kamrat kryper under.

Varianter – Den som blir kullad kurar ihop sig som en sten och blir "befriad" om en kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken två gånger. Byt jägare ofta och be barnen komma med fler förslag på hur man blir befriad.

Spel och färdighetsträning 30-35 minuter

Stationsträning 10-12 minuter/station, vi delar upp gruppen för effektivare speltid och fler bollkontakter.



Vad – Speluppbyggnad (Skjuta)

Varför – Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

Hur –

Anfallsspel:

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att **driva**, vända, utmana för att komma till skottläge.

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren.

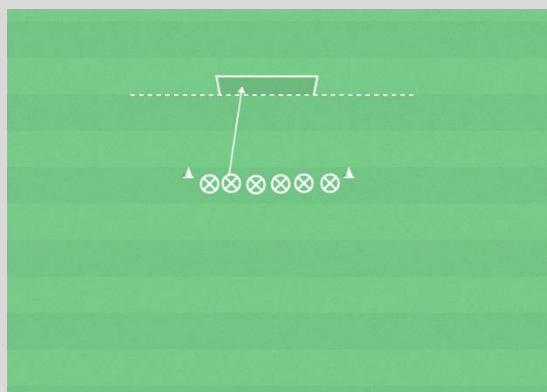
Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation - 6 barn, spelplan 20x15 meter, bollar, koner, mål och västar.

Anvisningar - Spel 3 mot 3 med mål. Lagen ska sträva efter att skjuta ofta.



Vad – Skjuta som en utspelare och kasta som en målvakt

Organisation – Ca 6 spelare, ett mål, bollar.

Hur – **Frågeexempel**

Varför är viktigt när jag skjuter?

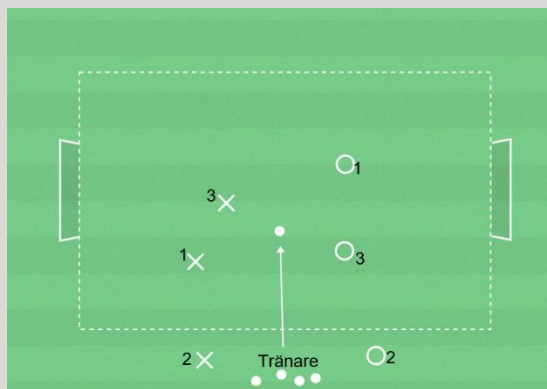
Träffa bollen med spänd fot.

Hur kan jag kasta bollen?

För bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen.

Anvisningar - Spelarna har varsin boll. Uppgiften är att skjuta bollen på signal i mål utan att den studsar innan mållinjen. Variera avståndet och mellan att skjuta med höger och vänster fot.

Progression: Spelarna kastar bollen mot målet. Variera mellan att kasta med höger och vänster hand.



Vad – Speluppbyggnad (Skjuta)

Varför – Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

Hur – Samma hur som i spelövningen 3 mot 3 längst upp på sidan.

Organisation – Ca 6 barn, spelplan 20x15 meter, bollar, koner, mål och västar.

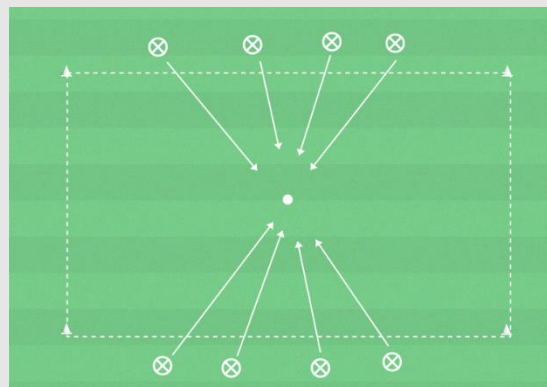
Anvisningar - 2 lag. Spelarna i varje lag får ett nummer. Tränaren säger vilket eller vilka nummer som ska spela. De nummer som tränaren säger ska springer in i ytan och spelar tills det blir mål eller bollen går ur spel. Mål görs genom att driva eller skjuta in bollen i de små målen. Byt nummer/motståndare efter viss tid.

Progression 1: Alla spelare på planen hela tiden.

Progression 2: Båda lagen gör mål i båda målen.

Lek 7-8 minuter

Avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek



Vad – "Prickboll"

Hur -

Sikta med stödjefoten.

Träffa mitt på bollen med spänd fot.

Organisation – 6-10 spelare/grupp, bollar, yta 15x12 m (ca).

Anvisningar - 2 lag med lika många spelare i varje på varsin långsida. En boll mitt mellan de två lagen. Det gäller för lagen att skjuta sina bollar på bollen i mitten så att den rullar över motståndarnas linje.

Variation: Spelarna rullar bollarna

Samlingen kan man ta efter träningen vid sidan om planen.

Där vi sammanfattar genom att fråga vad som varit roligt och vad har vi gjort/tränat på idag.