



Samling - introduktion

Idag ska vi: Spela fotboll... När du springer med bollen kan någon vilja ta den. Då kan du behöva byta riktning
 De tre guldbollarna: **Lyssna** (när tränaren pratar) - **Stilla** (med boll och kropp när tränaren pratar) - **Snälla** (mot varandra, bra kompis)

Uppvärmning med boll

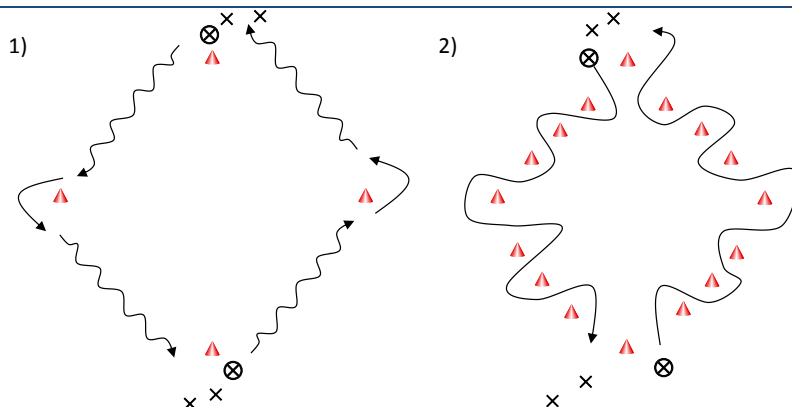
Bollbehandling - Driva och riktningsförändra

Dribbla/riktningsförändra

Två varianter:

- 1) Driva och ändra riktning
- 2) Dribbla konor

- Bollen nära kroppen
- Kontroll och fart
- Insida och utsida
- Bra passning till kompis



Temaövning i lekform

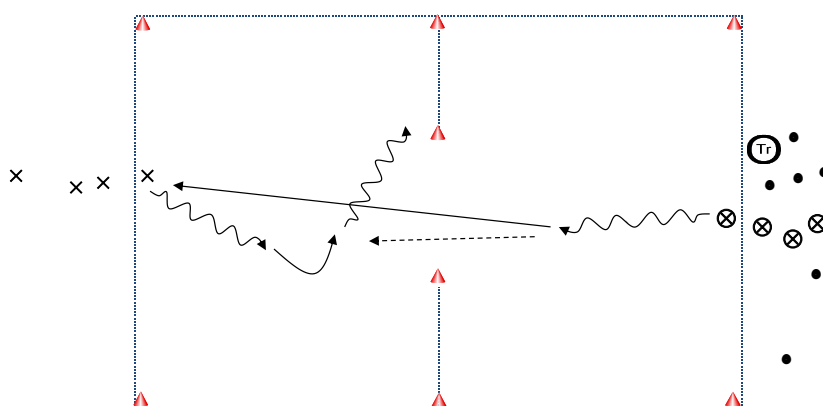
1v1 med riktningsförändring på konmål

Två konmål mellan anfallare och försvarare. Försvararen (eller tränaren) passar anfallaren som kan välja vilket mål den kan mål i.

- Gå mot det ena målet - ändra riktning!

- Spring förbi om du kan.
- Prova gärna utan boll.

Försvararen kullar anfallaren



Teknik/spelövning

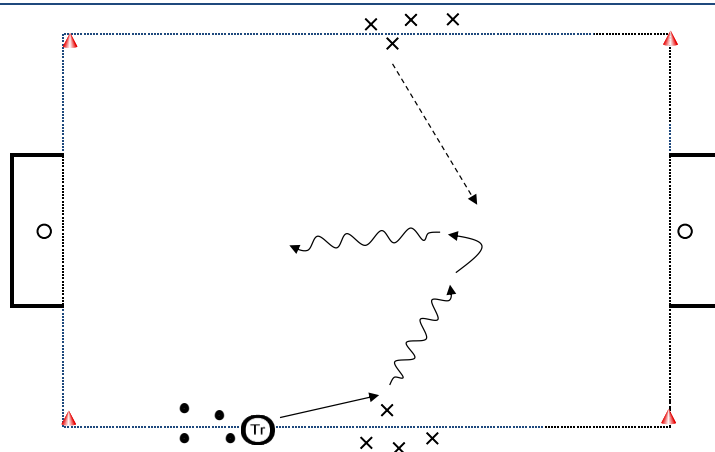
1 mot 1 - mål på sidorna

I mitten på ena långsidan står anfallande spelare. Mittemot på andra långsidan står försvarare.

Tränaren rullar ut en boll till en anfallare. Försvararen ska förhindra mål. Anfallaren ska ta sig till målchans genom att förändra riktning och lura försvararen.

Om försvararen vinner bollen kan spelet fortsätta. Försvararen försöker då göra mål.

Undvik långa köer!



Spel 3v3

Tvåmål - "Match" 3 mot 3 (ev. plus MV)

- Fritt spel 3 mot 3
- En vuxen per plan
- Kom igång snabbt!
- Ha boll tillgänglig som spelas in om den andra går ut

Samling - utvärdering:

- Vad har vi gjort idag?
- Vad har gått bra?
- Vad var roligast?
- Hur många guldbollar fick vi?

