



Övningar F/P15

HT 2021

Flickor & Pojkar 6 år

Feedback

Kort och koncis: håll dig till max 2 punkter i taget. Prioritering finns i varje övning.

Konstruktiv: Ge alltid utövaren ett budskap i din feedback.

Instruktiv: Ge utövaren en detaljerad beskrivning av vad som var bra, och vad som behöver förbättras.

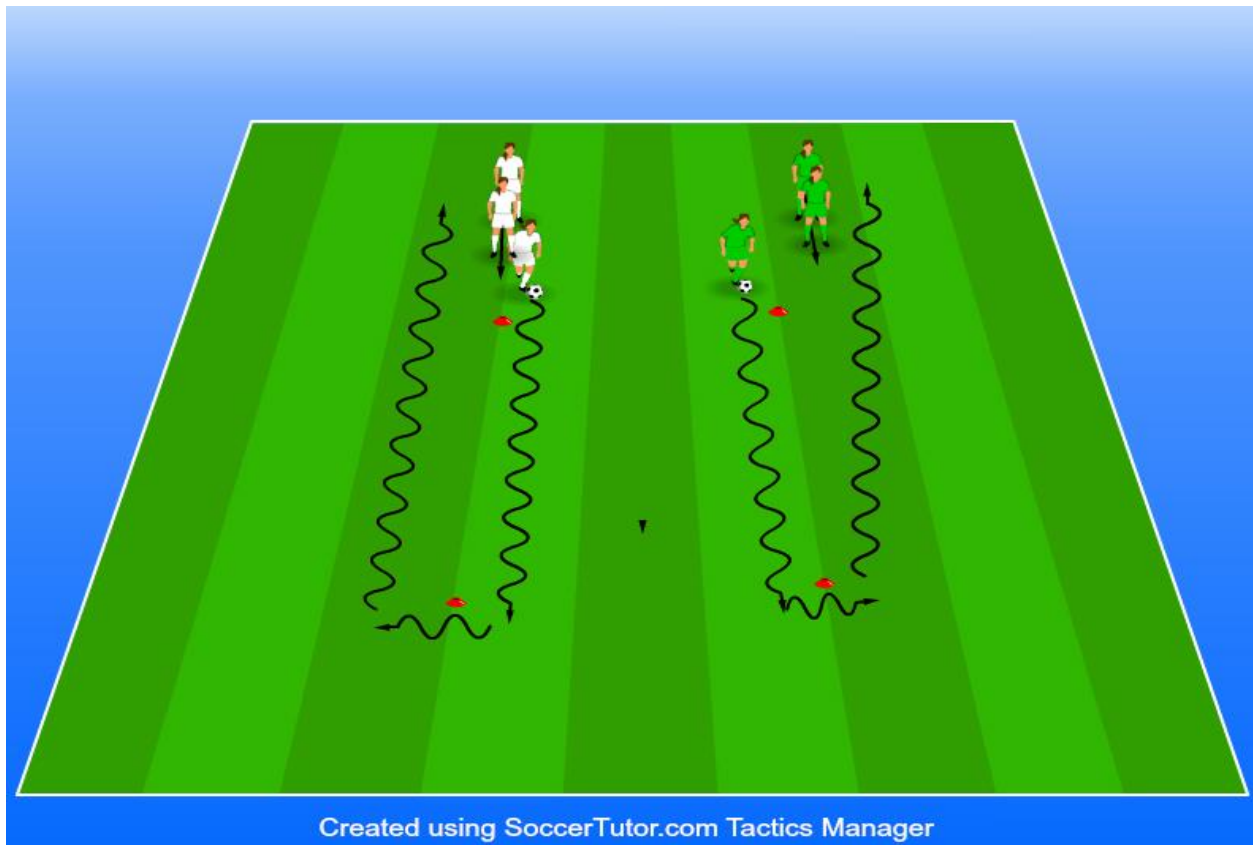
Uppnående: Förklara för utövaren hur du vill att han/hon ska agera, istället för hur han/hon agerade.

Motiverande: Säg åt utövaren att han/hon får göra fel hur många gånger som helst men alltid fortsätta försöka.

Uppföljd: Kommentera/beröm när utövaren utfört momentet.

Träning 1 vecka 41

Övning 1: Staffet



x 2-3



10x5 meter



15 min



x 1



x 2



x 0

Vad?

Tävla i grupper om 2 att springa upp till konen och tillbaka med boll. Vänd med insidan av foten

Hur?

driva frammåt:

Träffpunkt ► Vristen

Instruktioner

1. Fotbladet vinklat nedåt och snett inåt

VÄNDNING MED INSIDAN

Träffpunkt ► Knölen på insidan av foten efter stortån

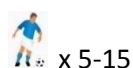
Instruktioner

1. Foten ska komma runt bollen
2. Foten ska vinklas uppåt och bakåt

Varför?

Öka hastigheten spelaren med kontroll kan driva bollen rakt fram och vända snabbt.

Övning 2: Maxboll



x 5-15



x 1 per person



10x10 meter



x 4



15 min



x 0

Vad? 5-15 spelare med 5-15 bollar står i spelyta markerad med koner. Spelarna ska under en begränsad tid driva runt i en spelyta i så högt tempo man klarar av att behålla bollen under full kontroll med spelare omkring sig.

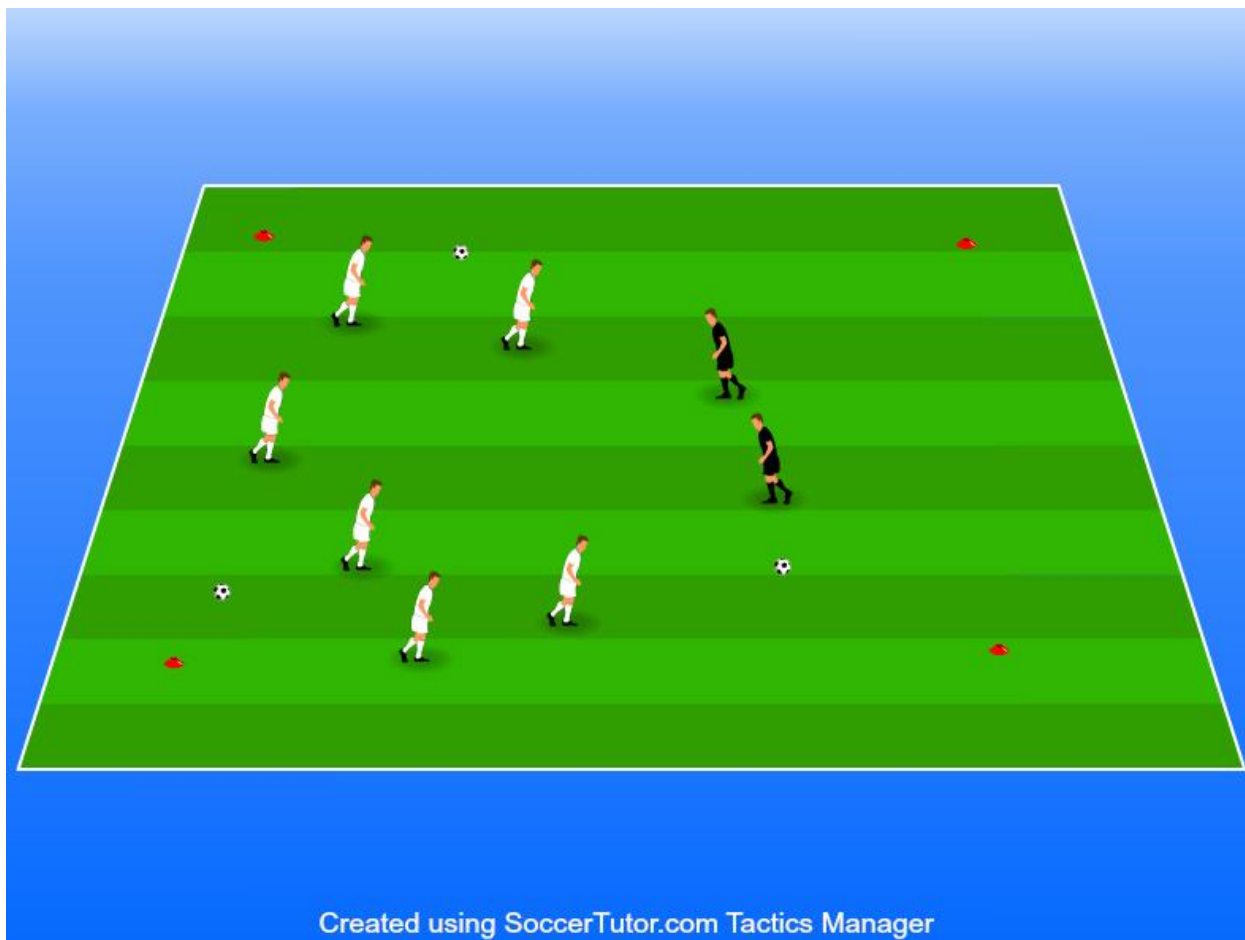
- Spelarna med boll i en spelyta ska under intervaller av cirka 20-30 sekunder driva runt bollen i maxfart. Alltså den högsta farten som de klarar av att både behålla bollen under kontroll och behålla bollen innanför kvadraten. Att spelarna regelbundet ska ändra riktning och inte ska driva runt i cirklar

Hur?

1. Bollen ska vara nära kroppen så att man direkt kan flytta den när det behövs.
2. spelarna behöver vara orienterade så de märker var de andra spelarna är

Varför? För att utveckla spelarnas förmåga att under en begränsad tid behålla bollen under kontroll i så hög fart man klarar av med många spelare och bollar omkring sig.

Övning 3



Tunnelkull



x 6+



x 3



15x15 meter



x 4



15 min



x 0

Vad?

Välj ut lämpligt antal kullare i vårt exempel två stycken. Dessa ska försöka kulla övriga. Blir man kullad så ställer man sig bredbent. För att bli fri behöver en kompis ta en boll och tunnla den som blivit kullad.

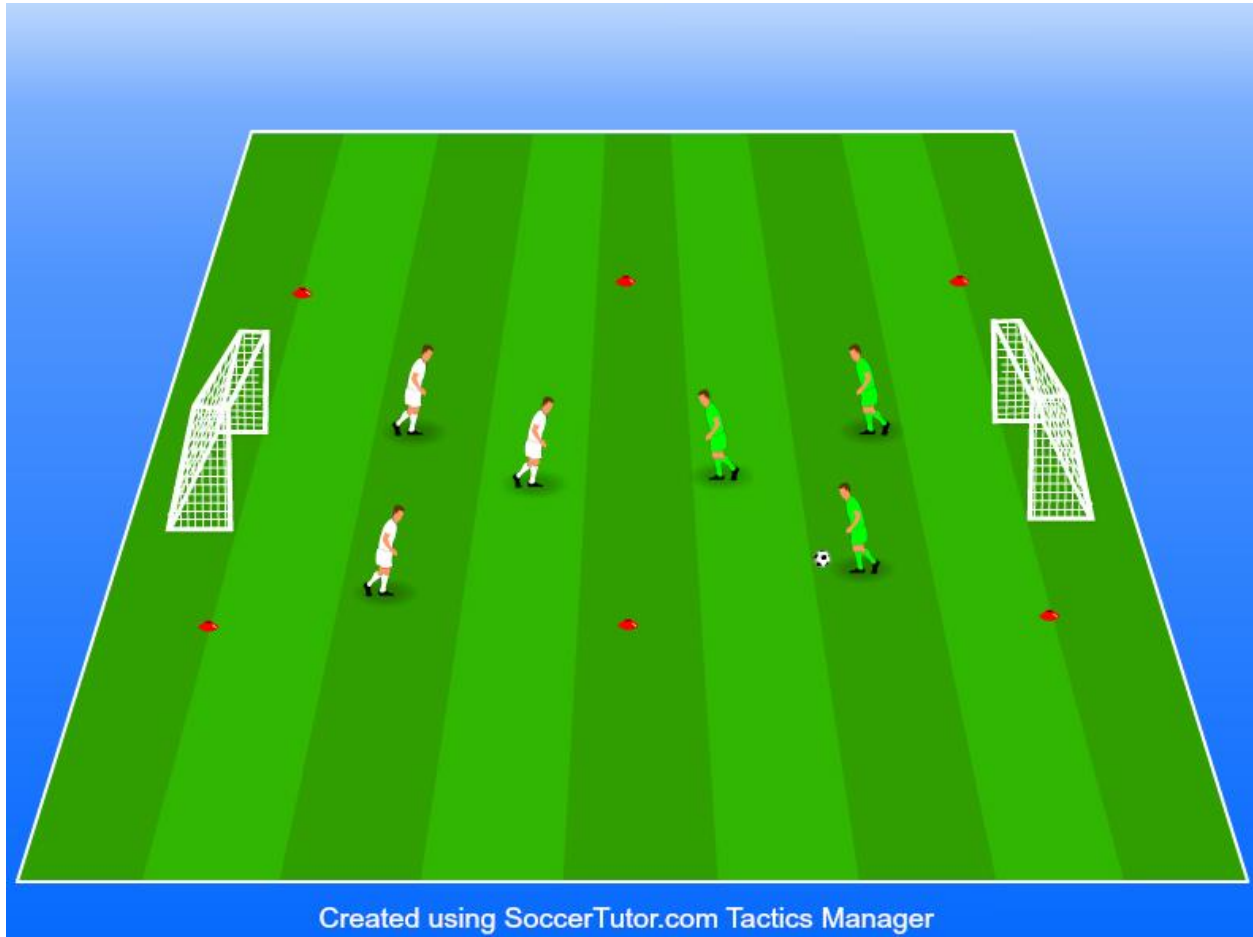
Hur?

Genom att Kolla runt sig och ta reda på var kullare, bollar och kompisar som behöver hjälp finns.

Varför?

För att bli bättre på motoriska moment springa mera samt att få en rumsuppfattning och börja ta in informationen runt om mig och sen använda mig av den.

Matchspel: Matchspel



x 3



x 1



15x10 meter



x 4



15 min

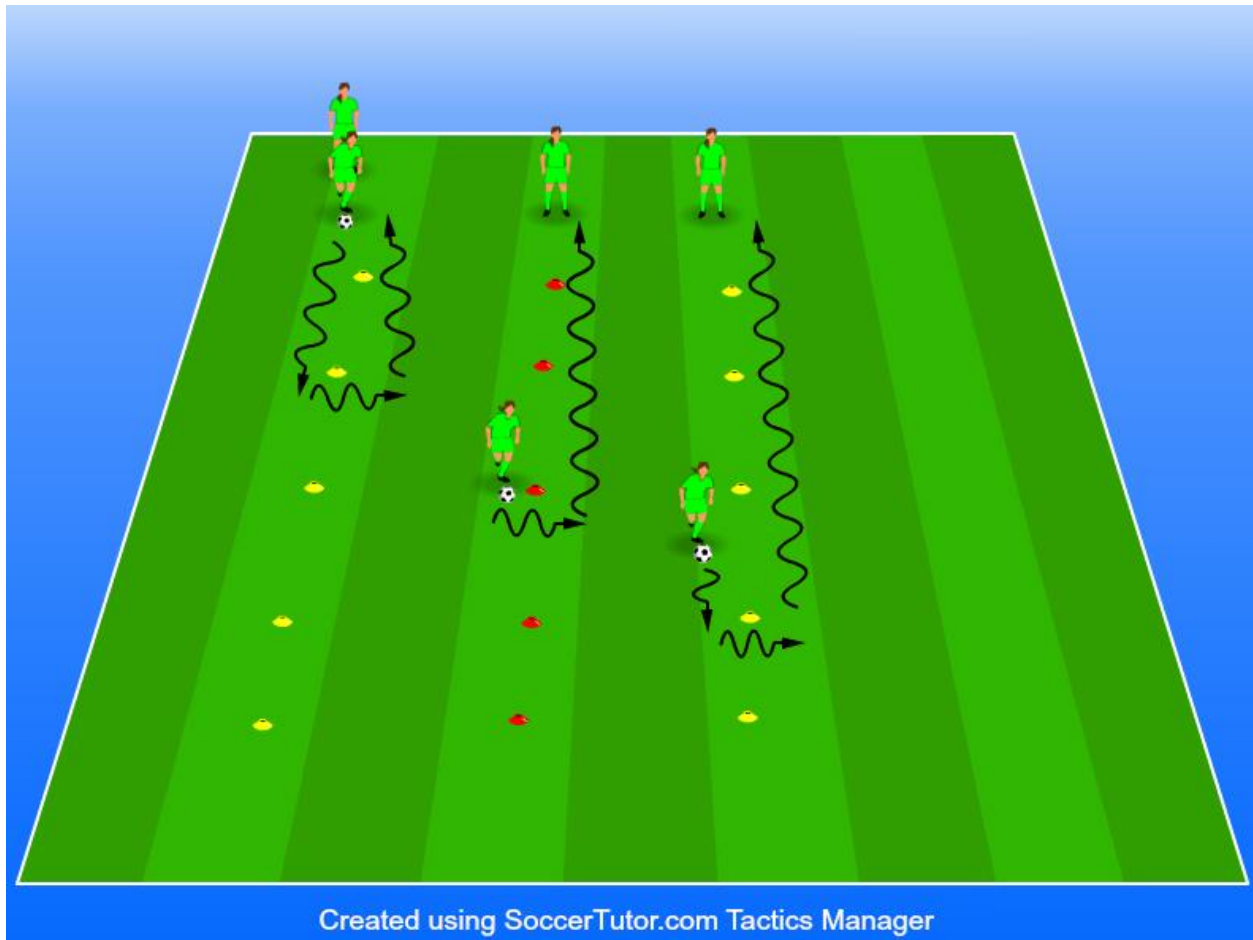


x 2

Träning 2 vecka 42

Tema: drivteknik framåt och vända

Övning 1: Vändstaffet



 x 2-3

 10x5 meter

 15 min

 x 1

 x 2

 x 0

Vad?

Tävla i grupper om 2 att springa upp till första konen och tillbaka med boll. När du kommer tillbaka sker en överlämning och nästa spelare springer runt nästa kon och så vidare. använd vändningar så som utsides med vänster och höger..

Hur?

driva frammåt:

Träffpunkt ► Vristen

Instruktioner

1. Fotbladet vinklat nedåt och snett inåt

VÄNDNING MED UTSIDAN

Träffpunkt

► Hela utsidan på fotbladet

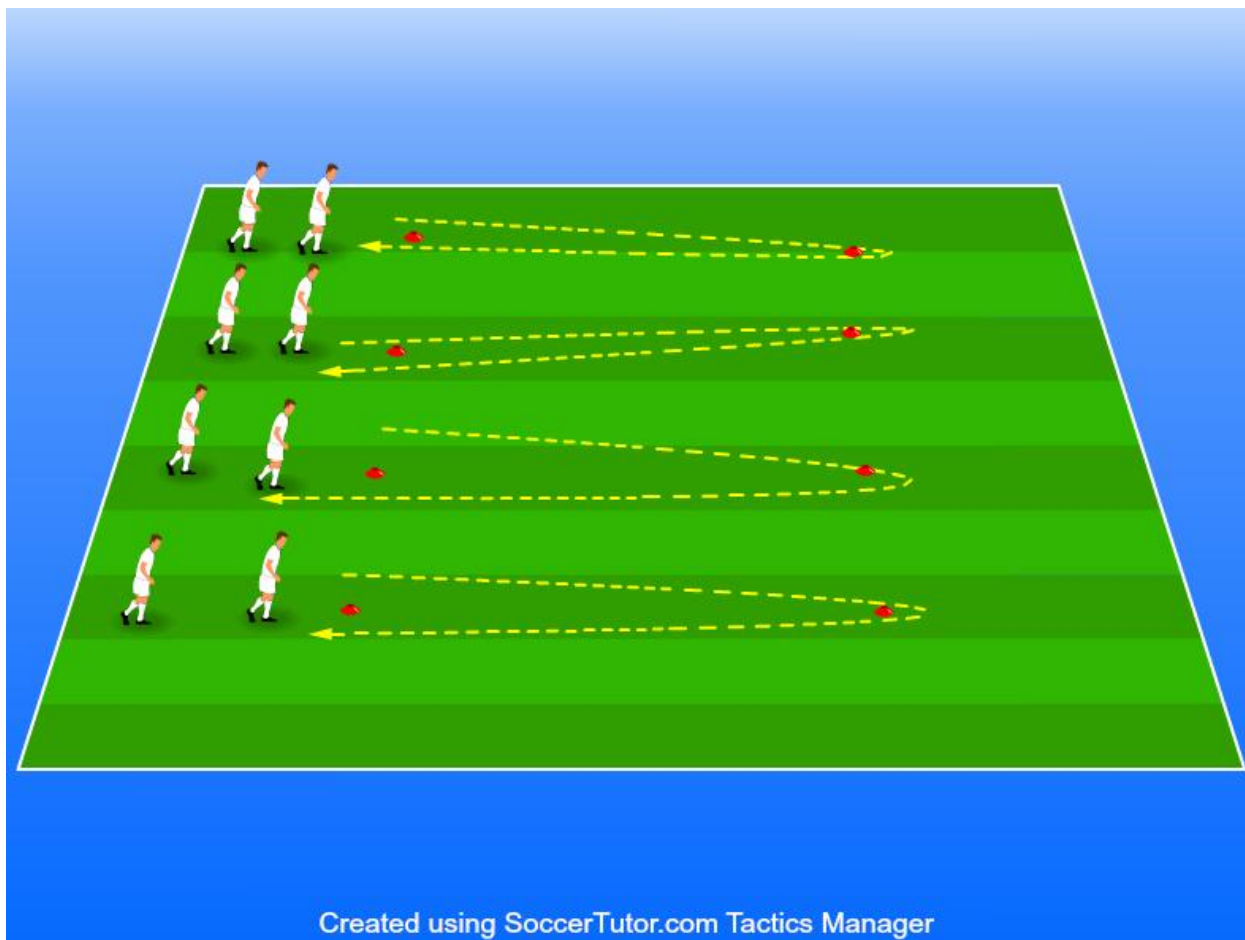
Instruktioner

1. Bollen ska stoppas med en fot och sen direkt flyttas vidare med den andra foten
2. Fotbladet ska vinklas uppåt och bakåt
3. Stödjebenets fot ska i linje med eller framför bollen

Varför?

Öka hastigheten spelaren med kontroll kan driva bollen rakt fram och vända snabbt med olika typer av tillslag.

Övning 2: **Djurstaffet**



x 6-12



10x10 meter



15 min



x0



x 4



x 0

Vad?

Varje omgång går ut på att ta sig så snabbt upp runt sin kona och tillbaka med de förutsättningar som ges.

Exempel på förutsättningar (djur)*

1. Gorilla både händer och fötter måste nudda marken hela varvet runt.
2. Flamingon bara ett ben
3. Grodan hoppandes där rumpan måste nudda marken mellan varje hopp.
4. Ormen. Magen måste vara i marken

5. Kräften baklängs
6. Larven händer sitter ihop, fötter sitter ihop ligg ned ta er framåt
7. Hund krypa
8. Om ni har någon egen variant eller barnen har en

Hur?

Viktiga är att barnen har roligt och utmanas i sin koordination och kroppskontroll

Varför?

För att utveckla koordination och kroppskontroll samt ha roligt.

Övning 3 Triangel match 1 vs 2 över linje



 x 6
 x 5

 15x15 meter
 x 8

 15 min
 x 0

Vad?

3 spelare, 1 boll samt 3 mål gjorda med koner i en triangelform.

3 spelare möter varandra i ett alla mot alla spel. Där spelarna ska försöka ta bollen och driva den igenom något av konmålen, i kamp med de andra två motståndarna.

- Tre spelare står framför var sitt av målen med en tränare i mitten med boll. 🎬
När tränare kastar bollen så ska spelarna försöka hinna dit först och ta den.
- Spelaren som lyckas ta bollen försöker behålla den samt skapa och hitta läge att göra mål genom att driva den igenom något av målen
- De två spelarna utan boll ska försöka ta bollen och själva göra mål.

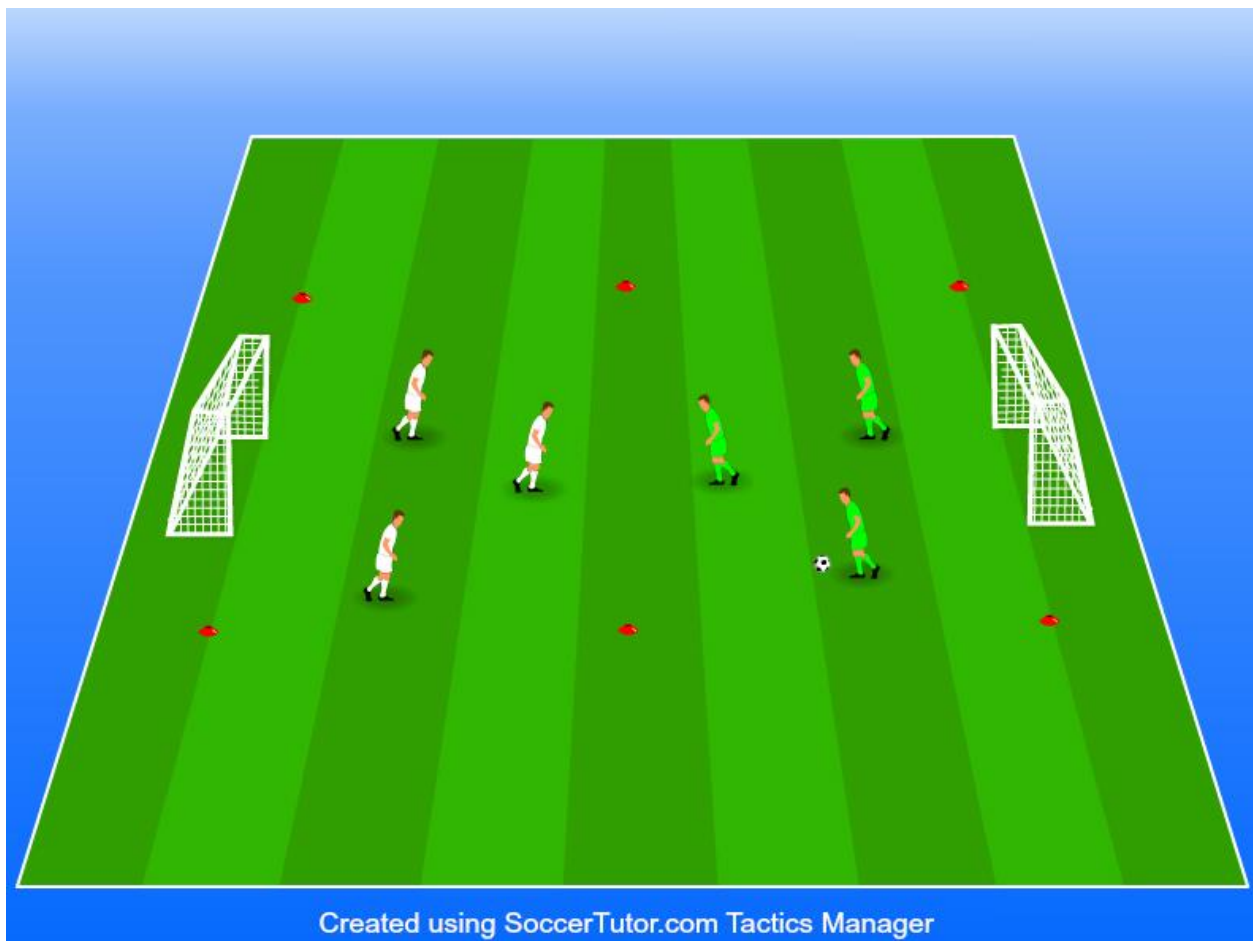
Hur?

1. Kropp mellan boll och motståndare
2. Orientera sig så att hen vet vilket mål som är öppet.

Varför?

Att utveckla spelarnas förmåga att ta bollen i kamp med andra spelare. Att själv behålla bollen under press från flera spelare samt passera motståndare och mållinje.

Matchspel: Matchspel



x 3



x 1



15x10 meter



x 4



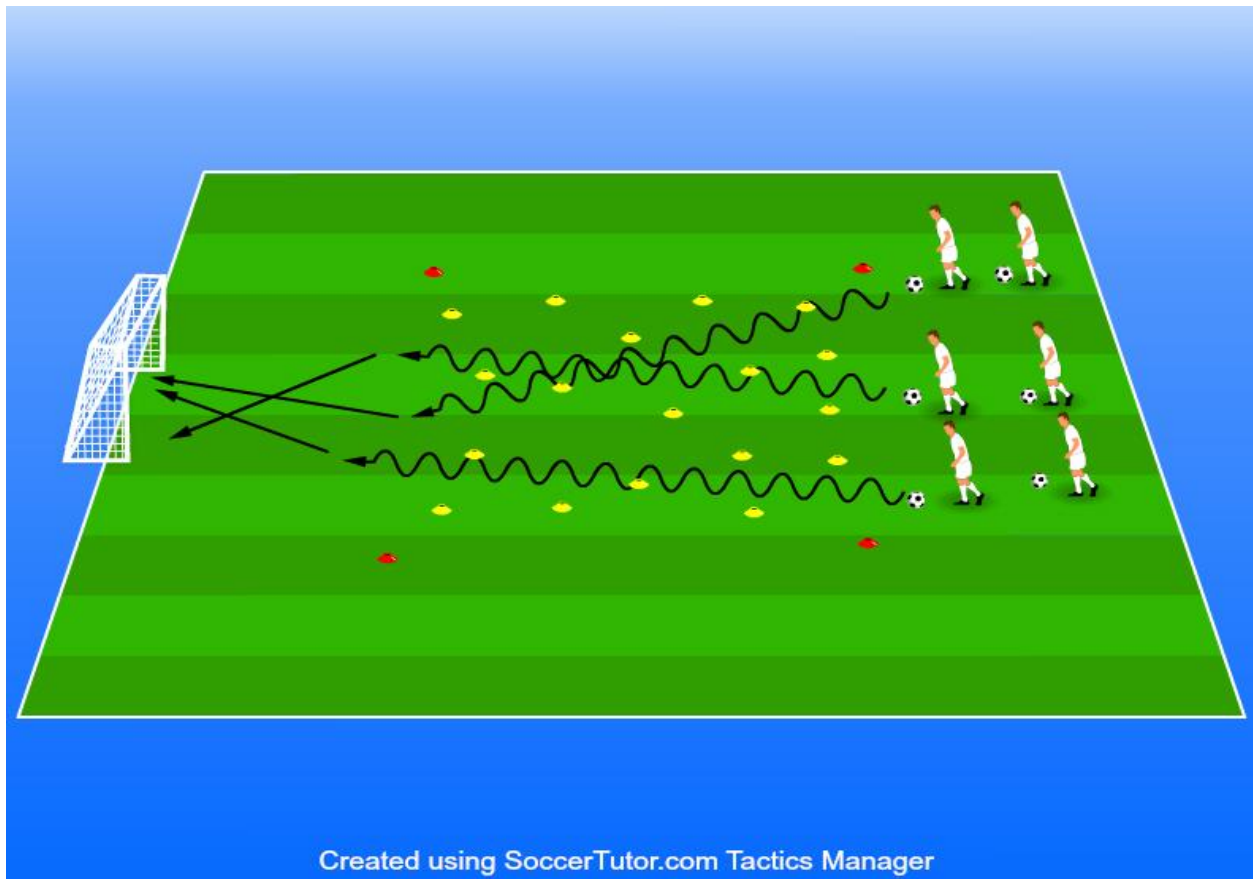
15 min



x 2

Träning 3 vecka 43

Övning 1: **konskog**



x 4-10



10x5 meter



15 min



x 1 per spelare



x 15+



x 1

Vad?

Börja på ena sidan kvadraten. Driv igenom kvadraten med boll utan att träffa någon av konorna. Skjut sedan mål.

Hur?

DIAGONAL RIKTNINGSÄNDRING

Träffpunkt ► Knölarna på insidan och utsidan av foten

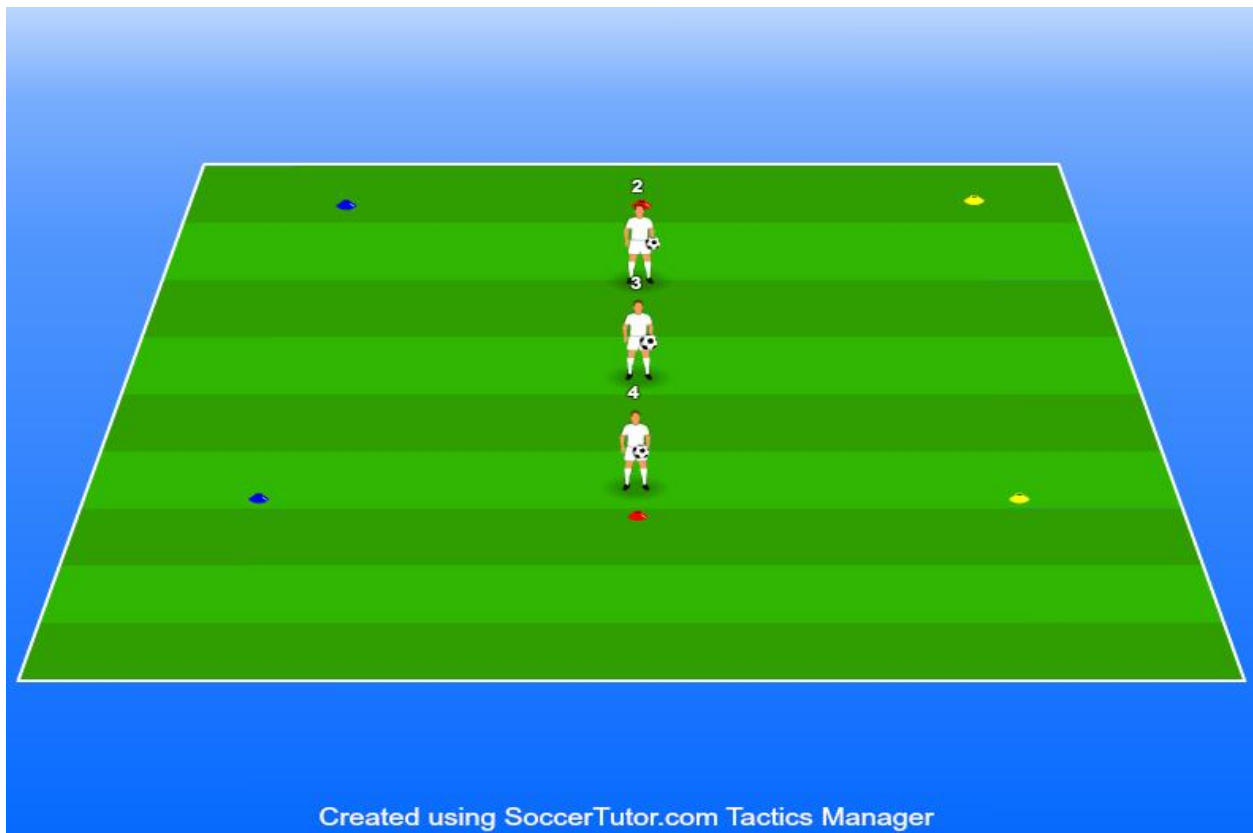
Instruktioner

- Fotbladet ska vinklas snett nedåt med utsidan
- Foten ska vinklas snett uppåt med insidan

Varför?

För att bli bättre på de tekniska momenten i riktningsförändringar när de driver.

Övning 2: Försten till...



x 6



8x8 meter



15 min



x 1



x 4



x 0

Vad?

Varje spelare har en boll och står mellan två konor av en färg (i exemplet röd) tränaren säger: försten till.. Följt av en färg. De gäller för barnen att skynda sig till färgen så fort som möjligt.

Utmana barnen genom att behandla bollen på olika sätt ex

1. Måste studsas bollen.
2. Bara röra bollen med handen
3. Bollen mellan benen.
4. Bollen på marken

Ingen åker ut utan vi tävlar bara om att vara först. Resultatet är inte viktigt utan att alla gör sitt yttersta.

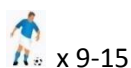
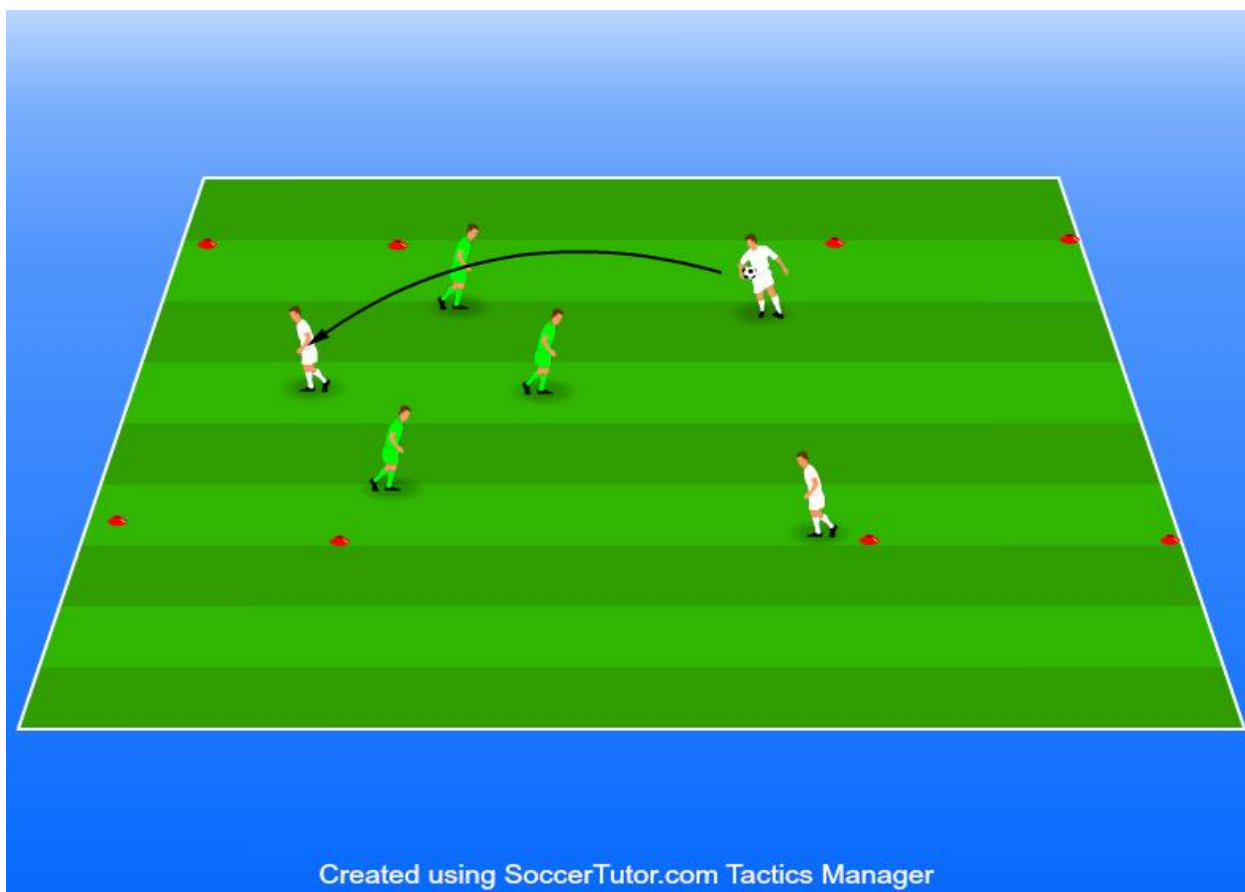
Hur?

Låt barnen försöka lösa situationerna. Ju lättare de tycker de är hitta på svårare krav.

Varför?

För att barnen ska öva på att ta instruktioner och utveckla sin motorik samt ha kul

Övning 3 **snurr boll**



Vad?

Två lag som gör mål genom att passa sin kompis i målytan.

Regler:

1. Passa bara med händerna
2. Inte gå med bollen
3. Snurra ett varv innan du får passa
4. Man får inte ta bollen ur händerna på varandra

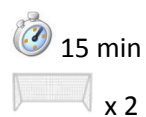
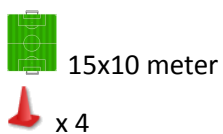
Hur?

Genom att hela tiden titta upp och se var sina kamrater är så att man snabbt kan ta ett beslut vem man ska passa när man får bollen

Varför?

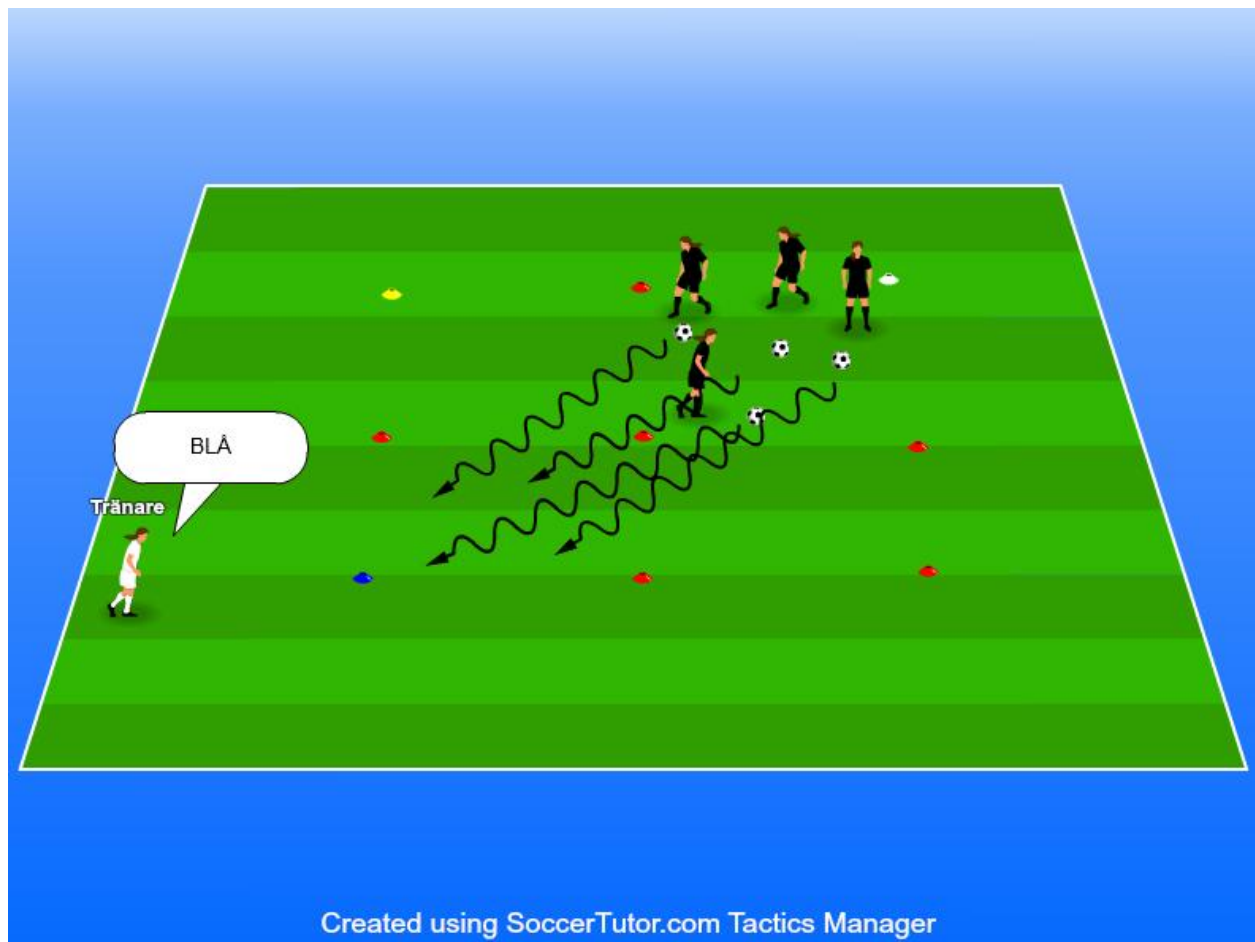
För att öka orientering och beslutsförmågan samt öka motoriken med fokus på kasta, fång.

Matchspel: Matchspel



Träning 4 vecka 44

Övning 1 färgkvadrat



x5-10



15x15 meter



15 min



x 1 per barn



x9



x 0

Vad?

De finns 4 kvadrater. Varje kvadrat har en unik färg i hörnet. Spelarna driver runt i en kvadrat men när tränaren ropar ut en färg måste de snabbt byta till den kvadrat som har den färgen i hörnet

Hur?

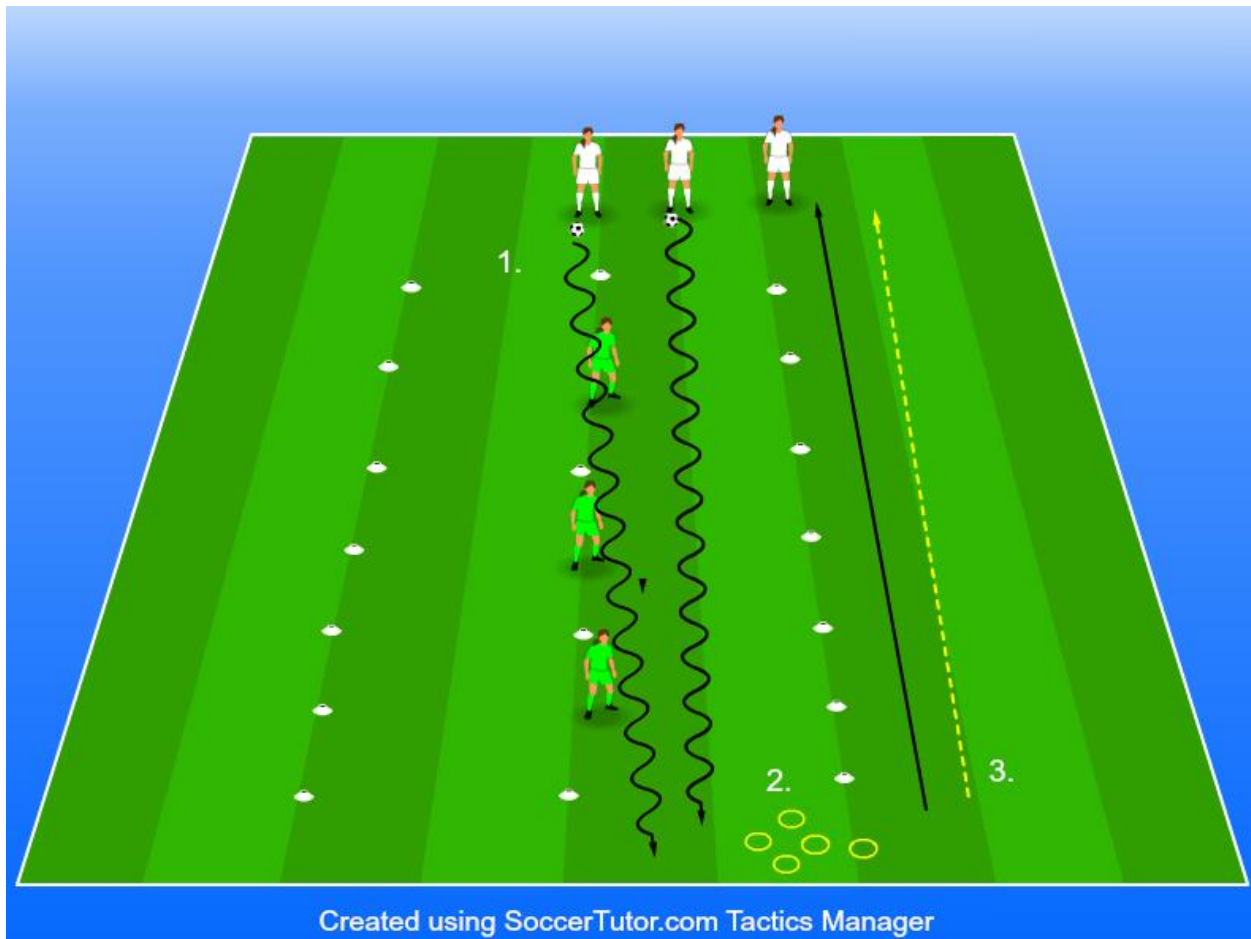
1. Bollen nära kropp
2. Titta upp från bollen och se var de olika färgerna finns

3. Krocka inte

Varför?

För att öka drivtekniken samt rumsumfarrning och orientering.

Övning 2 Gatloppet



 x 6-12

 20x15 meter

 15 min

 x 2

 x 18+ skatter

 x 0

Vad?

Ta ut 3 spelare som är försvarare. Försvararna får bara försvara i sin zon.

1. Anfallande spelare ska ta sig igenom de tre zonerna utan att bli av med bollen eller att bollen går utanför övningen. Om den blir av med bollen börjar nästa person från början.

2. Anfallande lag tar en poäng i form av väst eller kon.

3. Passar tillbaka till ledet där nästa person kör.

Hur?

Hög fart, Boll nära kropp, Kropp mellan boll och motståndare

Varför?

För att bli bättre på att passera motståndare med bollen samt för att bli bättre på att stoppa motståndare med boll som försöker ta sig förbi.

Övning 3 **1 mot 1**



x 2



15x5 meter



15 min



x 1



x 8



x 0

Vad?

Spelare 1 ska ta sig från ena sidan av kvadraten till andra sidan för att få poäng.

Spelare 2 ska försöka ta bollen och om den får bollen göra mål med en passning i de gula konmålen. Om bollen går utanför får ingen poäng. Behåll vem som är bollhållare och vem som är försvarare i ca 2 min och byt sen. Se till att man sen byter motståndare.

Hur?

1. Hög fart
2. Boll nära kropp
3. Kropp mellan boll och motståndare

Varför?

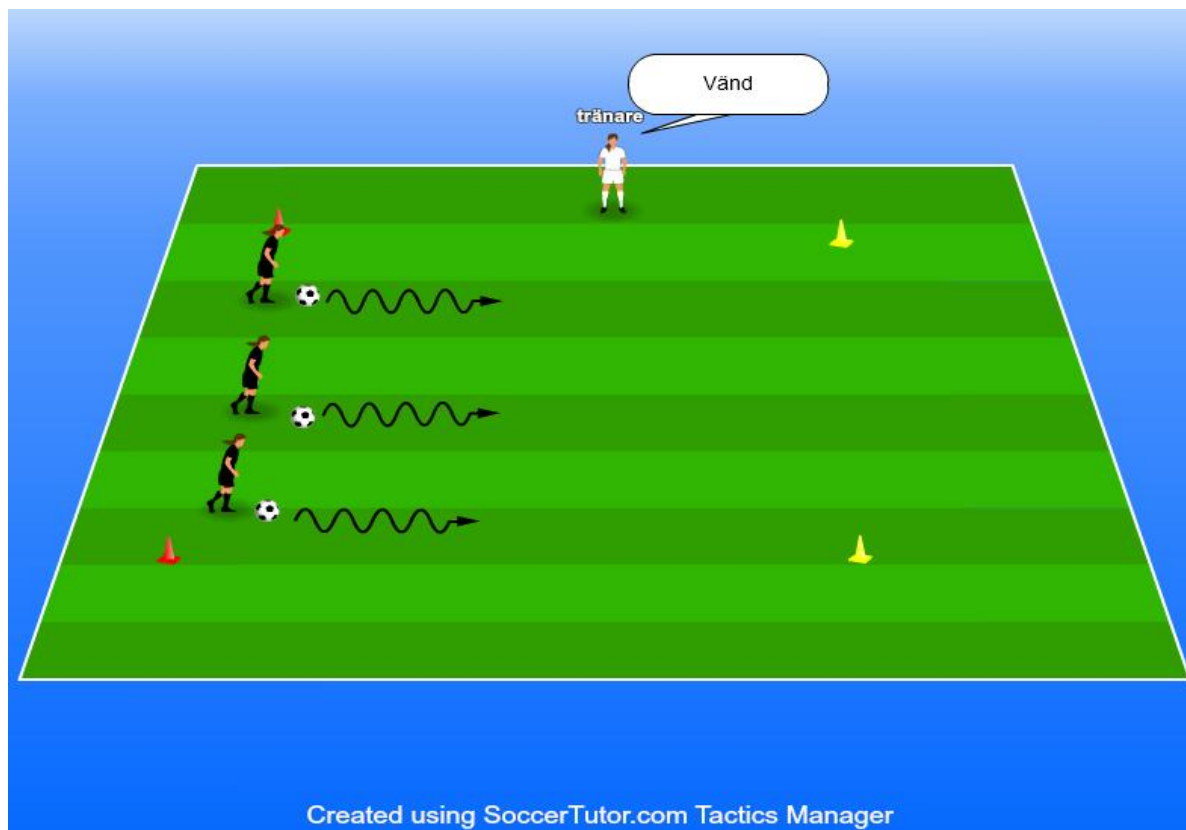
För att bli bättre på att passera motståndare med bollen samt för att bli bättre på att stoppa motståndare med boll som försöker ta sig förbi.

Matchspel: Matchspel



Träning 5 vecka 45

Övning 1: Teknik linje



x 2+



15x10 meter



15 min



x 1 per barn



x 2



x 0

Vad?

2-12 Spelare med boll och med 4 koner som markerar 2 linjer.

Spelare står med var sin boll i en lodrätt linje mellan 2 koner med en ny linje 15-20 meter framför sig. Samtliga spelare ska driva en boll och sen göra det tränaren ropar. Tränaren ropar nya instruktioner med 2-7 sekunders intervall och kan ropa följande instruktioner.

- Stanna – då ska spelarna stanna bollen med hjälp av insidan eller utsidan av foten.
- Vänd – då ska spelarna göra en vändning och börja driva åt andra hållet.
- Snurra – då ska spelarna snurra genom att ta med bollen runt sig själv.
- Driv – då ska spelarna driva mot det hållet de är vända.
- Röd eller Gul – då ska spelarna driva bollen till den sidan med koner i den färgen.

Hur?

Spelarna ska vända med insidan eller utsidan av foten och inte med sulan.

Varför?

Att utveckla spelarnas förmåga att kunna driva, stoppa, vända och snurra med bollen.

Övning 2 **Ta inte min boll**



x 5+



x 1 per spelare



15x15 meter



x 4



15 min



x 0

Vad?

Varje spelare har en boll utom en eller två som är jägare. De ska försöka ta bollen från dem som har bollar. Om du blir av med din boll blir du jägare och om jägaren tar en boll ska den bibehålla den bollen.

Hur?

Utsidesdribbling

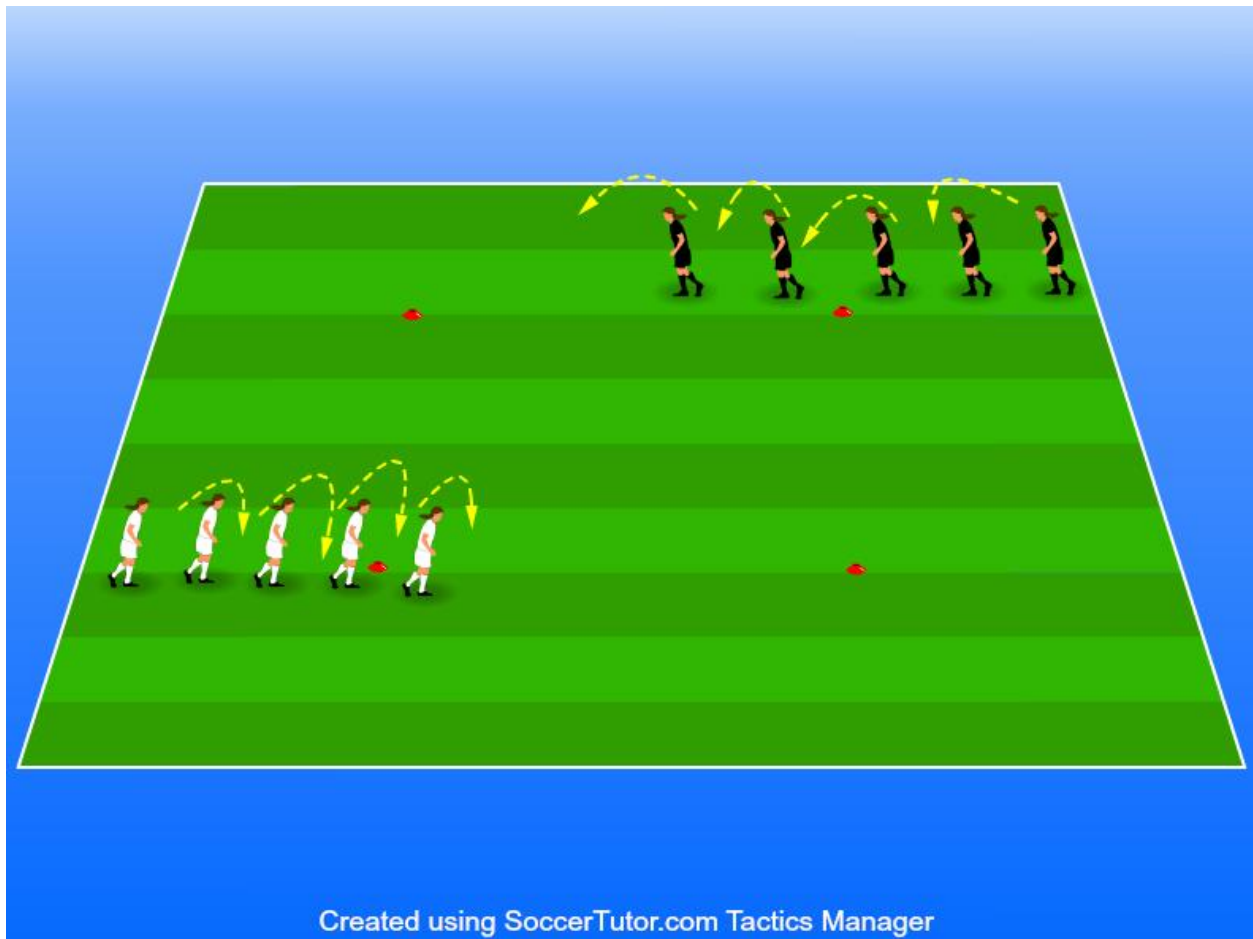
1. Flytta bollen rakt i sidled med fotens utsida
2. Förflytta sedan bollen rakt fram förbi konorna med insidan av samma fot.

3. Flytta sen in bollen bakom konorna.

Varför?

Att utveckla spelarnas förmåga att passera motståndare med hjälp av olika dribblingar

Övning 3 **över, under**



 x 8-12

 15x15 meter

 15 min

 x 0

 x 4

 x 0

Vad?

Del upp spelarna i två lag. Målet är att ta sig runt kvadraten så fort som möjligt. Men man får bara röra sig framåt genom att hoppa över den framför. Hela ledet måste hålla ihop. När den längst bak i ledet är i mål är man klar.

Varv två är samma sak men krypa mellan den framförs ben.

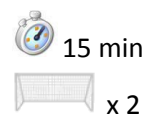
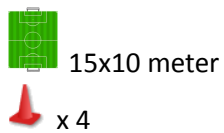
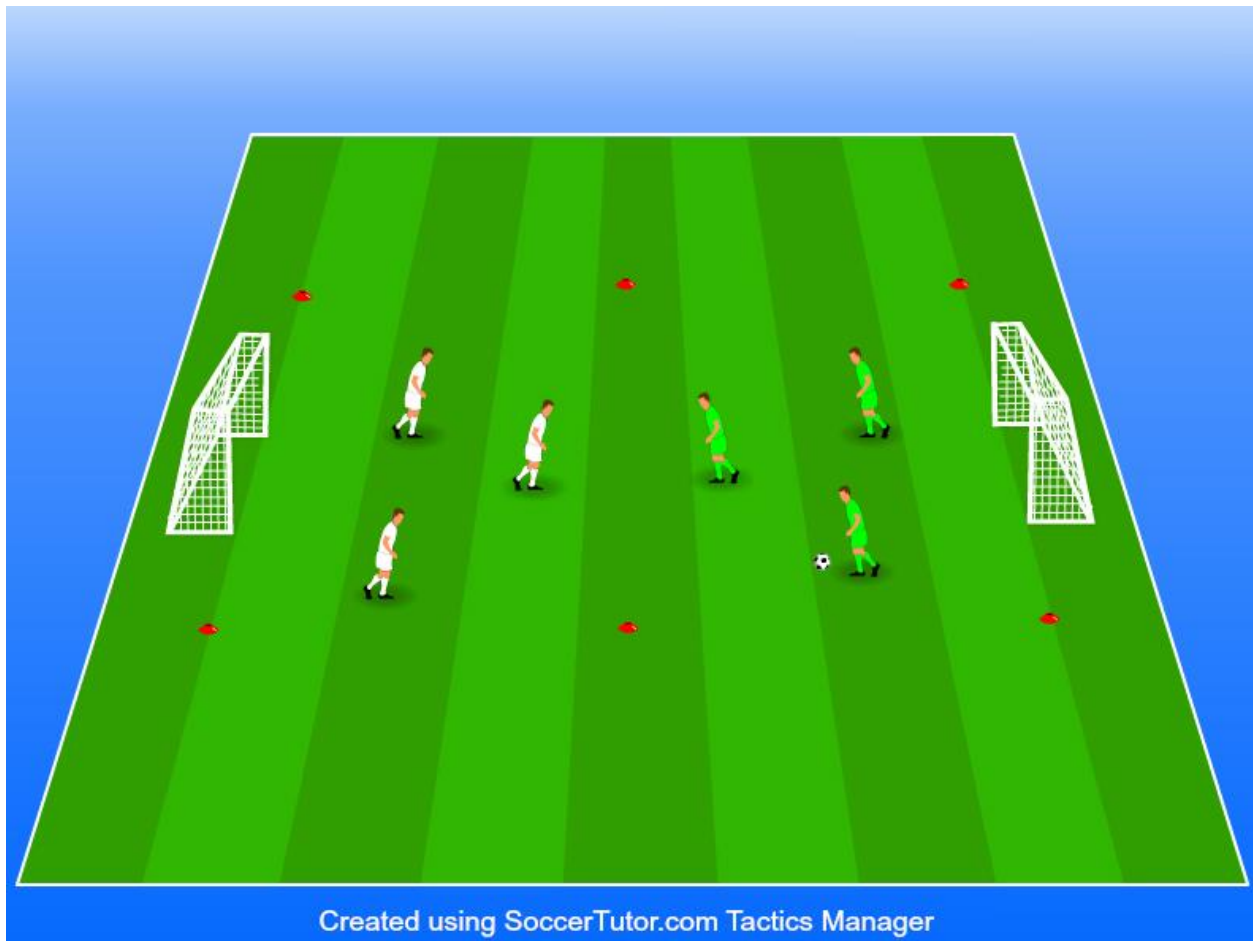
Hur?

Krypa och hoppa

Varför?

Utveckla samarbete samt motoriska momenten hoppa, landa, krypa

Matchspel: Matchspel



Teckenförklaring

