



## Samling - introduktion

Idag ska vi: Spela fotboll... När du har bollen så gäller det att ta dig framåt. Då måste du ofta ta dig förbi en som vill stoppa dig!  
 De tre guldbollarna: **Lyssna** (när tränaren pratar) - **Stilla** (med boll och kropp när tränaren pratar) - **Snälla** (mot varandra, bra kompis)

## Uppvärmning med boll

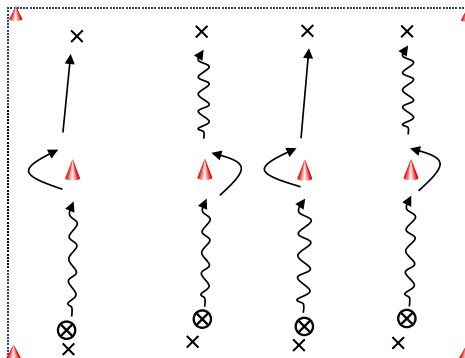
### Bollbehandling - Tvåfotsdribbling

Barnen har en boll per tre spelare. Öva tvåfotsfint/dribbling mot kona.

Om svårt att organisera på tre, arbeta på en eller två barn per boll.

Prata om att det är en försvarare som ska passeras.

Testa åt båda hållen.

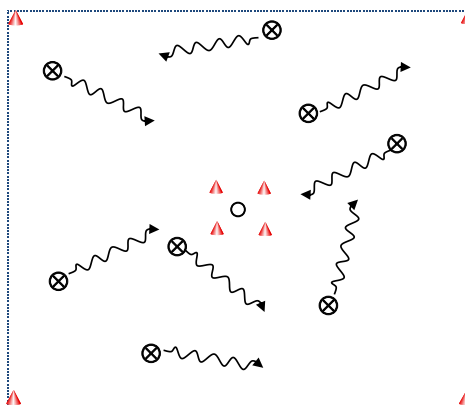


## Temaövning i lekform

### Bollbehandling - "Björnen sover"

Barnen driver runt bollen i en yta, cirkel eller kvadrat. Arbetar med kontroll och kanske olika moment. Tränaren har berättat att det ligger en björn och sover i sitt ide. Björnen kan vakna när som helst men bara då alla dribblar sitt bästa. I mitten ligger björnen - en vuxen eller ett barn.

När spelarna jobbar på bra med de moment som ska väcker tränaren björnen som ska skjuta ut/"äta upp" alla bollar. När alla bollar är ute, byt björn.



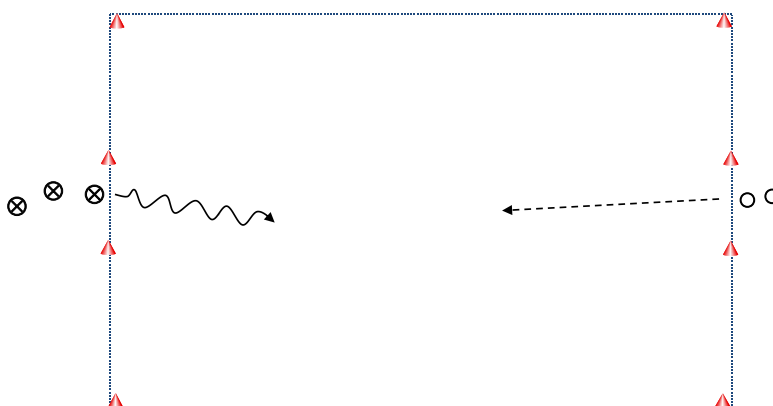
## Teknik/spelövning

### 1 mot 1

På ena kortsidan står barn med varsin boll. På andra sidan står barn utan boll.

Ett par i taget spelar mot varandra. Bollhållaren ska försöka ta sig förbi och göra mål på något av de två målen på motsatt kortsida. Om försvararen vinner boll en kan spelet fortsätta. Försvararen försöker då göra mål på motsatta mål.

Undvik långa köer - ha flera ytor igång vid behov!



## 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 spelar 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?

