

## PASS 1 – Spelets idé

### Samling - introduktion :

Idag ska vi: Spela fotboll... Vad går fotboll ut på? Ha kul, göra mål, förhindra mål, träna på att behandla bollen (driva, stoppa)  
 De tre guldbollarna: Lyssna (när tränaren pratar) - Stilla (med boll och kropp när tränaren pratar) - Snälla (mot varandra, bra kompis)

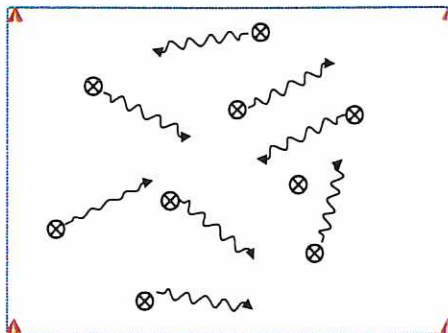
### Uppvärmning med boll

#### Spring med bollen - Driva - Stoppa

Barnen driver runt bollen, huller om buller, i lagom stor kvadrat, rektangel eller cirkel.

På signal (klapp, vissling, rop) ska barnen stanna med bollen och stå helt stilla.

- Stanna med bollen under foten
- Stanna och sätt knä på bollen
- Stanna och sitt på bollen
- Stanna och lägg magen på bollen



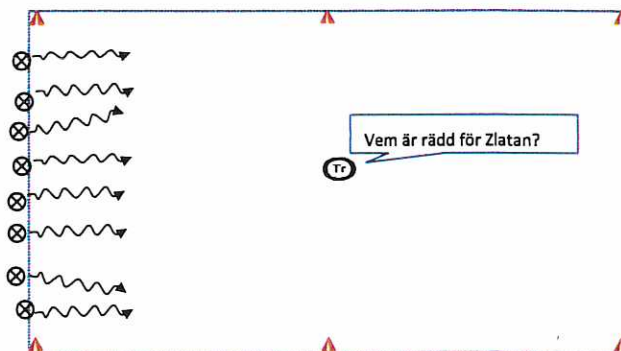
### Temaövning i lekform

#### Vem är rädd för Zlatan?

Barnen ställer upp med/utan boll på en av kortsidorna i rektangeln.

På "mittlinjen ropar "Zlatan" - vem är rädd för Zlatan? - Inte jag, svarar barnen och försöker ta sig till andra sidan.

"Zlatan" (tränaren) försöker kulla/sparka bort så många bollar det går. Blir barnet kullat blir hon/han också Zlatan till det bara är en kvar.



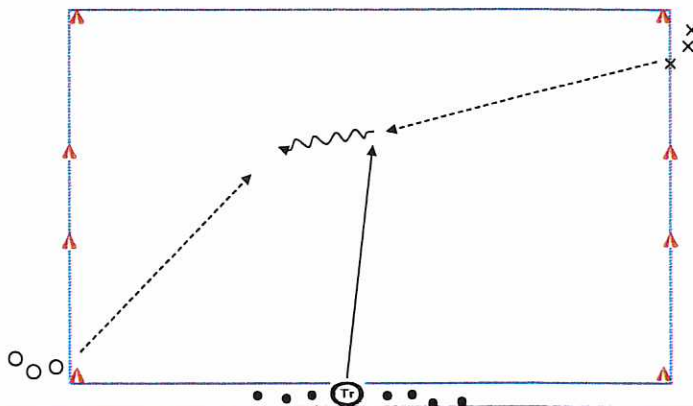
### Teknik/spelövning

#### 1 mot 1 med konmål

Dela barnen på två rektangulära ytor. Kona upp mål. Stora eller små. Två "lag" per yta står uppställda i varsitt hörn.

Tränaren sätter igång "1-mot-1-match" genom att rulla in bollen till den som tar den först.

- Göra mål
- Förhindra mål
- Rätt håll...
- Kämpa



### Spel 3v3

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

- Fritt spel 3 mot 3
- En vuxen per plan
- Kom igång snabbt!

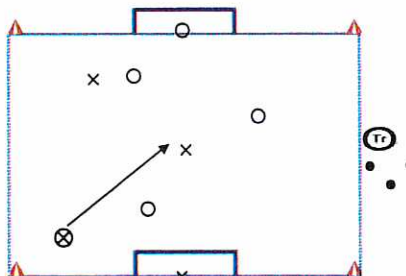
### Samling - utvärdering:

Vad har vi gjort idag?

Vad har gått bra?

Vad var roligast?

Hur många guldbollar fick vi?



## PASS 2 – Anfalla och försvara

### Samling - introduktion :

Idag ska vi: Spela fotboll... I fotboll anfaller vi när laget har bollen och försvarar när de andra har den. Vad försvarar man?  
 De tre guldbollarna: Lyssna (när tränaren pratar) - Stilla (med boll och kropp när tränaren pratar) - Snälla (mot varandra, bra kompis)

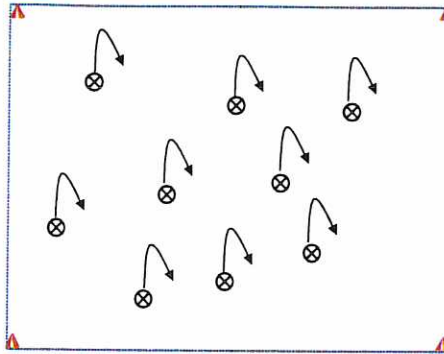
### Uppvärmning med boll

Studs - fånga, kasta, bolla  
 Öga-hand koordinat

Barnen har varsin boll eller en boll per två.

Öva bollkänsla med händerna.

- Studsa-fånga
- Studsa med två händer/en hand
- Kasta upp - fånga
- Kasta upp - studs - fånga
- Kasta upp - klappa - fånga
- Kasta upp - snurra - studs - fånga
- Stegring: samarbete på två
- Kasta/studs/rulla/fånga



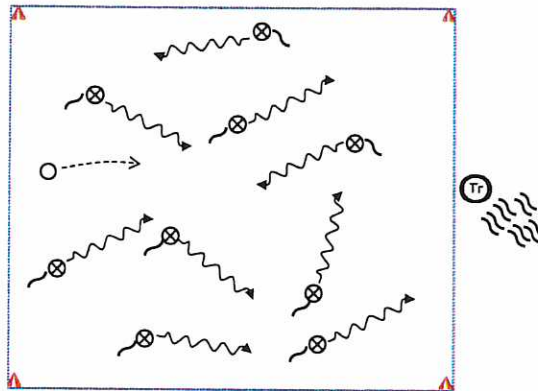
### Temaövning i lekform

#### Rycka svansen

Alla barnen i ytan förutom ett, jägaren, har varsin boll. Barnen med boll har också varsin väst eller band istoppat som en svans i byxlinningen.

Jägaren ska försöka ta västarna. Om jägaren lyckas ta västen kan de läggas i en hög och den som förlorade sin väst hämtar ny hos tränaren.

När västarna hos tränaren är slut får den som är utan sätta sig vid tränaren och vila till bara en, vinnaren, är kvar.



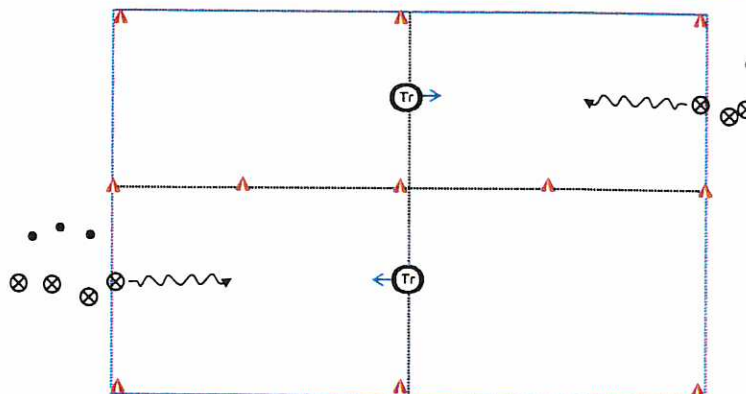
### Teknik/spelövning

#### 1 mot 1 - Vakterna

En rektangulär yta delas på längden till två ytor. På mittlinjen i de nya rektanglarna står tränaren och kanske en annan vuxen. De är vakter och får bara röra sig längs med mittlinjen. Inte framåt och inte bakåt.

Barnen som står i korta köer försöker, en i taget, ta sig förbi vakten (över linjen).

Prova först utan boll och låt barnen finta och luras. Prova sedan med boll.



### 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

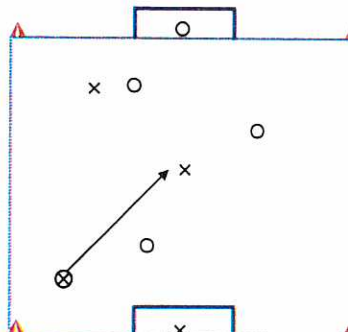
### Samling - utvärdering:

Vad har vi gjort idag?

Vad har gått bra?

Vad var rolligast?

Hur många guldbollar fick vi?



## PASS 3 – Spring med bollen

### Samling - introduktion

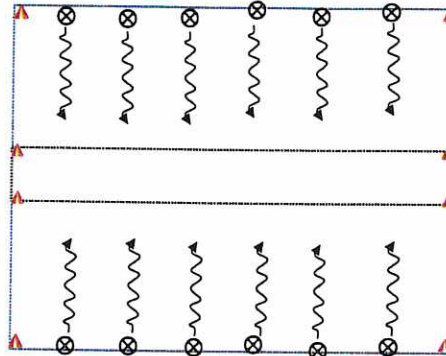
Idag ska vi: Spela fotboll... I fotboll gäller det att kunna springa med bollen. Så motståndaren inte kan ta den. Ibland måste du vända.  
 De tre guldbollarna: Lyssna (när tränaren pratar) - Stilla (med boll och kropp när tränaren pratar) - Snälla (mot varandra, bra kompis)

### Uppvärmning med boll

#### Bollbehandling - Driva - Vända

Barnen har varsin boll eller en boll per två. Barnen kan stå mittemot varandra. Öva bollkänsla och teknik i att driva, stoppa och vända m m.

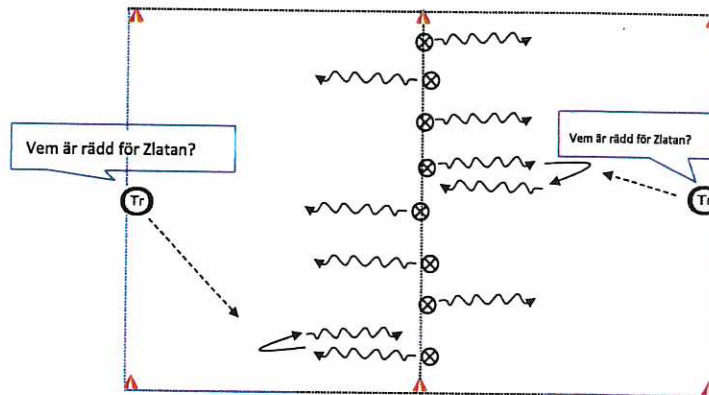
- Driv och stanna "på linjen"
- Driv och vänd "på linjen"
- Driv och stoppa - ta en annan boll tillbaka
- Driv och stoppa - byt boll med kompisens framför
- Driv och vänd runt kompisens framför



### Temaövning i lekform

#### Vem är rädd för Zlatan II Med vändningar

Barnen ställer upp med/utan boll på mittlinjen i rektangeln. På båda kortlinjerna ropar "Zlatan" - vem är rädd för Zlatan? - Inte jag, svarar barnen, väljer riktning och försöker ta sig förbi och ner till kortlinjen. Barnen får vända och prova andra kortlinjen om de vill eller måste. "Zlatan" (tränaren) försöker kulla/sparka bort så många bollar det går. Blir barnet kullat blir hon/han också Zlatan till det bara är en kvar.  
 - Prova med och utan boll.



### Teknik/spelövning

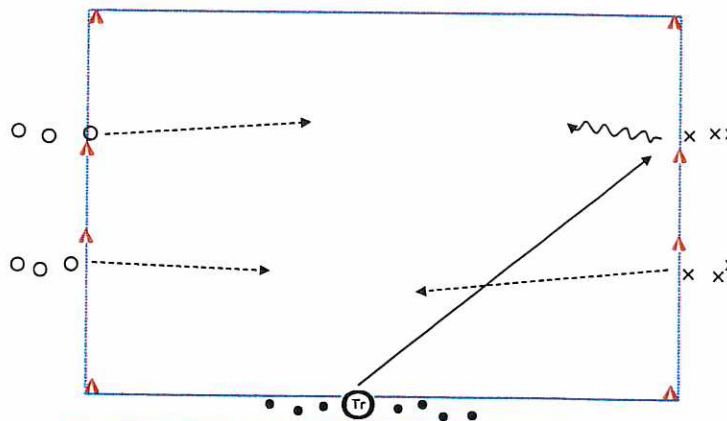
#### 2 mot 2 - Stor plan

Dela barnen på två lag och ställ dem i led utanför stolparna på de mål du satt upp. Stora eller små.

Tränaren sätter igång "2-mot-2-match" genom att rulla in bollen till det ena laget eller det som tar den först.

- Göra mål
- Förhindra mål
- Rätt håll...
- Spring med bollen
- Kämpa

Undvik långa köer!



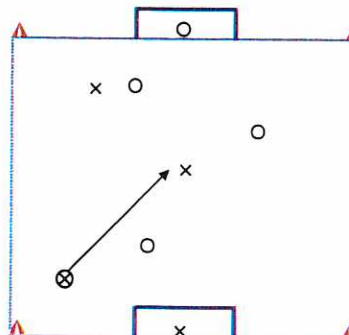
### Spel 3v3

#### 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?





## PASS 4 – Bestäm över bollen

### Samling - introduktion ;

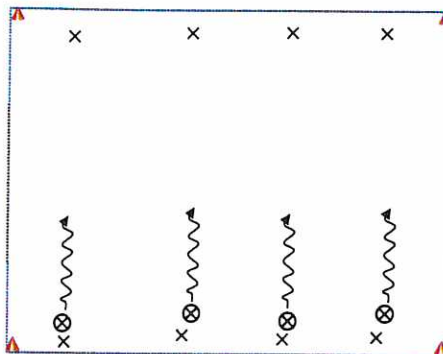
- Idag ska vi: Spela fotboll... När du eller laget får tag i bollen så gäller det att behålla den. Då måste du kunna bestämma över den.  
 De tre guldbollarna: Lyssna (när tränaren pratar) - Stilla (med boll och kropp när tränaren pratar) - Snälla (mot varandra, bra kompis)

### Uppvärmning med boll

#### Bollbehandling - Bollkoordination

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 lagom krav på koordination.

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



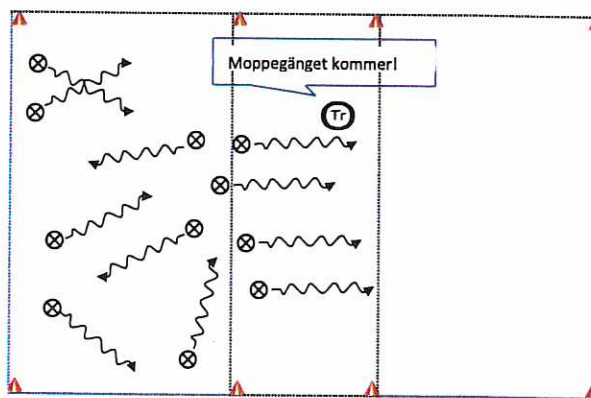
### Temaövning i lekform

#### Bollbehandling - "Moppegänget"

Två ytor med 5-10 meters mellanrum. Barnen driver runt i ena ytan. Arbetar med kontroll och kanske olika moment. Tränaren har berättat att ett moppegäng åker runt och skräms.

När spelarna jobbar på bra med de moment som ska tränas ropar tränaren att "moppegänget kommer". Då gäller att skynda sig till nästa yta...

- Exempel på moment:
- Riktningförändringar
  - Tempoväxlingar
  - Vändningar



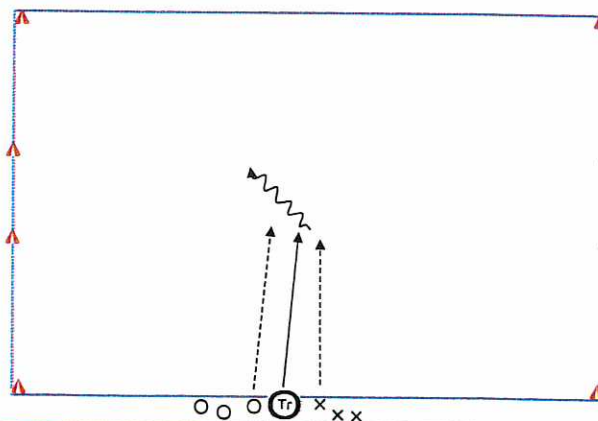
### Teknik/spelövning

#### 1 mot 1

Tränaren står mitt på sidlinjen av en yta med mål på båda sidor. Stora eller små.

Barnen delas på två lag och står i korta led, lagvis, bredvid tränaren. Tränaren sätter igång "1-mot-1-match" genom att rulla in bollen till den som tar den först.

- Göra mål
- Förhindra mål
- Rätt håll...
- Spring med bollen
- Dribbla



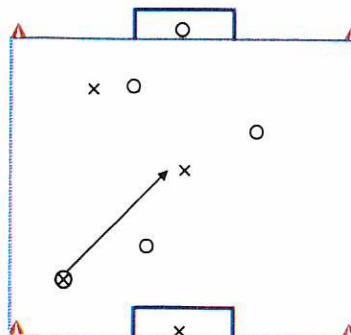
### Spel 3v3

#### 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?



## PASS 5 – Ta dig förbi

### 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

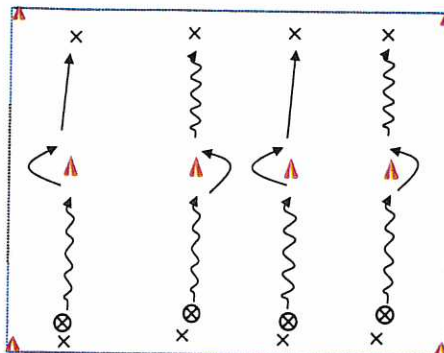
#### Bollbehandling - Tvåfotsdribbling

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.

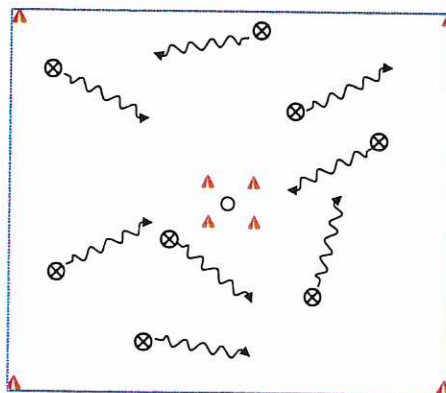


### Temaövning i lekform

#### 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.



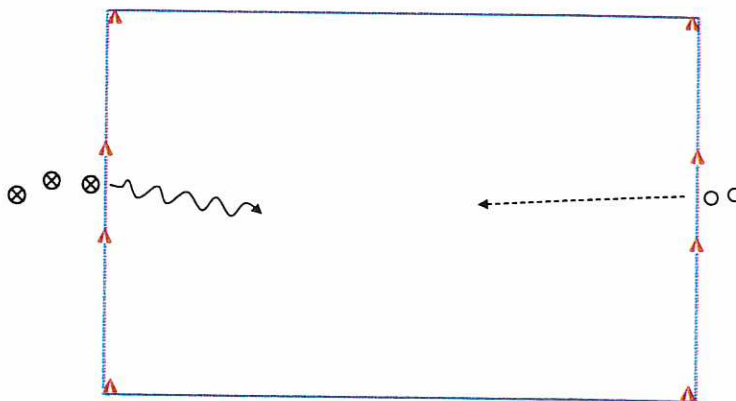
### Teknik/spelövning

#### 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!



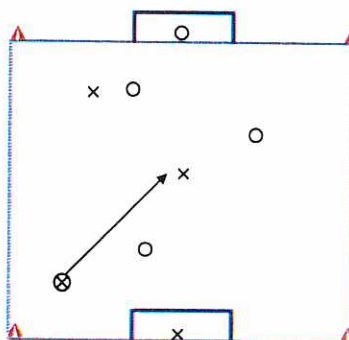
### Spel 3v3

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

- Fritt spel 3 mot 3
- En vuxen per plan
- Kom igång snabbt!
- Ha boll tillgänglig som 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?



## PASS 6 – När du har bollen

### Samling - introduktion ;

Idag ska vi: Spela fotboll... När du har bollen så är det du som väljer och bestämmer.  
 De tre guldbollarna: Lyssna (när tränaren pratar) - Stilla (med boll och kropp när tränaren pratar) - Snälla (mot varandra, bra kompis)

### Uppvärmning med boll

#### Bollbehandling - Tre ytor

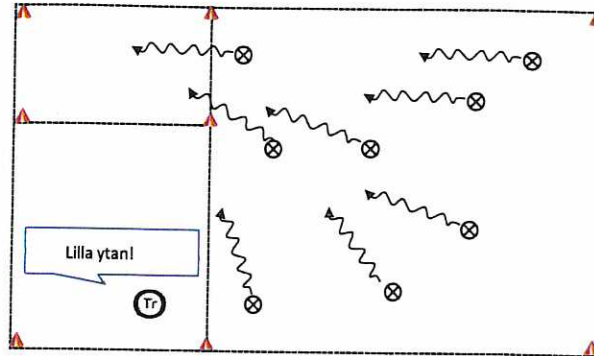
En stor rektangel delas in i tre ytor;  
 Stora ytan, mellanytan och lilla ytan.

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

Varje yta kan också ha en färg (kona eller vattenflaskas färg) och tränaren kan ropa färgen i stället.

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.



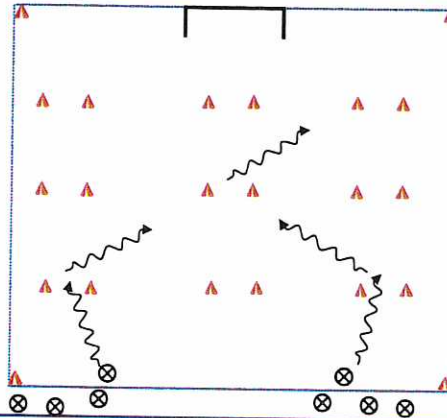
### Temaövning i lekform

#### Bollbehandling - Driva, riktningförändra och välja

Två spelare driver samtidigt och ska ta sig genom landskapet med små konmål. Spelaren väljer väg och ska ta sig genom ett mål per rad innan mål där göras på andra sidan.

En variant är att ha flera led, en annan att bara en får gå igenom varje mål.

En variant är stafett/tävling.



### Teknik/spelövning

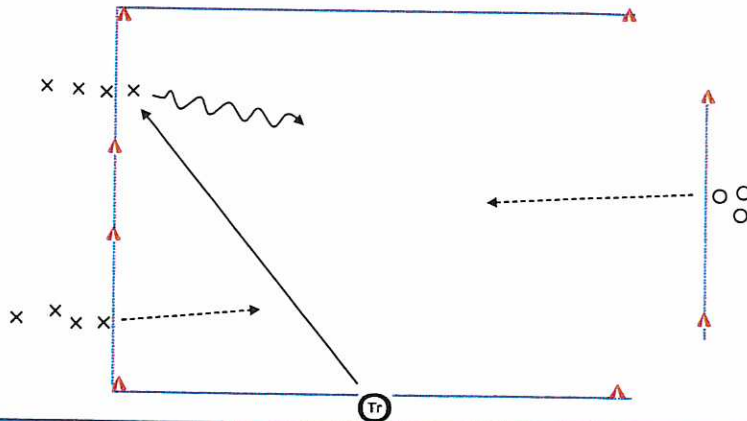
#### 2 mot 1

På ena kortsidan står anfallande lag delade i två led. På andra kortsidan står försvarare.

Tränaren rullar ut en boll till en av anfallarna. Tillsammans med den andra anfallaren försöker de ta sig förbi och göra mål på något av de två målen som står i vinkel i hörnen på motsatt kortsida.

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

Undvik långa köer!



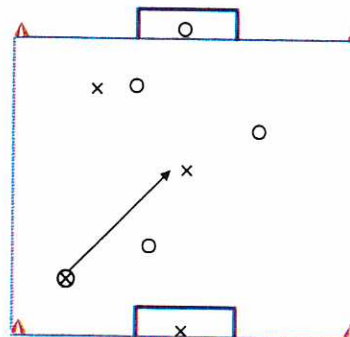
### Spel 3v3

#### 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?





# PASS 7 – Spela tillsammans

## Samling - introduktion :

Idag ska vi: Spela fotboll... Det bästa med att vara i ett lag är att man spelar tillsammans. Vi kan passa till varandra...  
 De tre guldbollarna: Lyssna (när tränaren pratar) - Stilla (med boll och kropp när tränaren pratar) - Snälla (mot varandra, bra kompis)

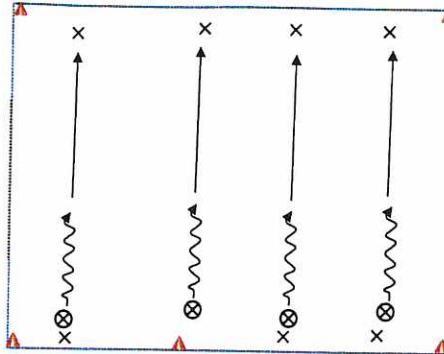
## Uppvärmning med boll

**Bollbehandling - Passning**  
**Introduktion bredsidespassning**

Barnen har en boll per tre spelare. Öva passning med bredsidan.

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

- Prata om vad som är en bra passning
- Visa och prata om bredsidan
- Bröstet framåt, böj i knän.
- Sikta till kompis
- Snälla passningar - Vi är ju i samma lag



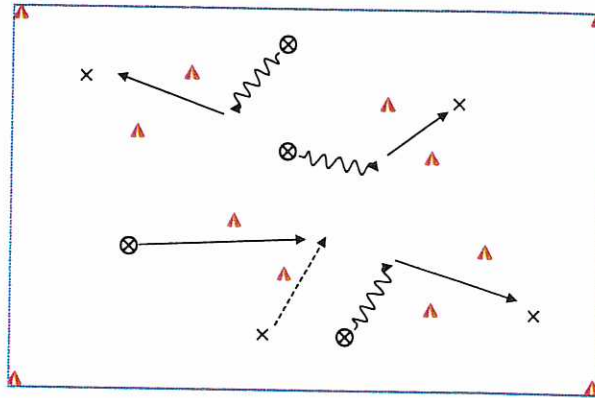
## Temaövning i lekform

**Passningsspel genom konmål**

Två spelare per boll som samarbetar och passar bollen till varandra. Varje gång de lyckas passa genom konmål och ta emot på andra sidan får de 1 poäng.

Varianter:

- Tränaren försvarar.
- Hur många mål på en minut?
- Tillbakaspel genom samma mål.
- Ett försvarande lag som försöker ta bollarna



## Teknik/spelövning

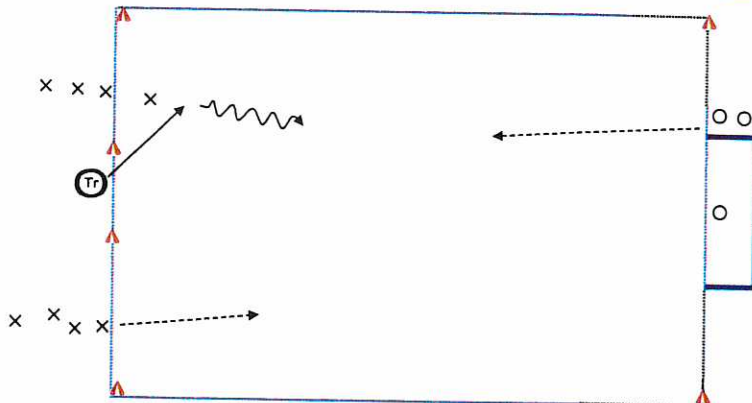
**2 mot 1**

På ena kortsidan står anfallande lag delade i två led. På andra kortsidan, bredvid målet står försvarare.

Tränaren rullar ut en boll till en av anfallarna. Tillsammans med den andra anfallaren försöker de ta sig förbi och göra mål på det stora målet på motsatt kortsida.

Om försvararen vinner bollen kan spelet fortsätta. Försvararen försöker då göra mål genom att ta bollen över linjen på sin motsatta kortsida.

Undvik långa köer!



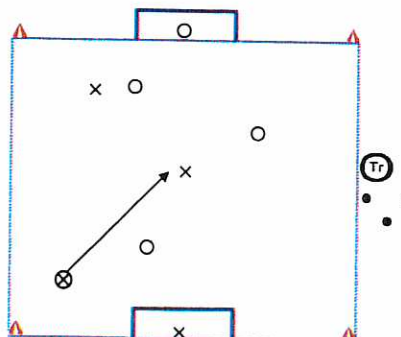
## Spel 3v3

**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?



## PASS 8 – Att skjuta och göra mål

### Samling - introduktion :

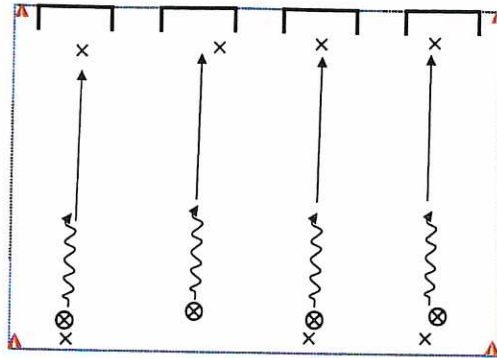
Idag ska vi: Spela fotboll... Det är roligt men svårt att göra mål. För att göra mål måste vi skjuta. Det går att skjuta på flera olika sätt...  
 De tre guldbollarna: Lyssna (när tränaren pratar) - Stilla (med boll och kropp när tränaren pratar) - Snälla (mot varandra, bra kompis)

### Uppvärmning med boll

Intro: att skjuta  
 Med breddsida, vristen eller tån

Barnen arbetar tre och tre. En i taget är målvakt. De andra två turas om att skjuta.

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



### Temaövning i lekform

Skottlek - Prickboll

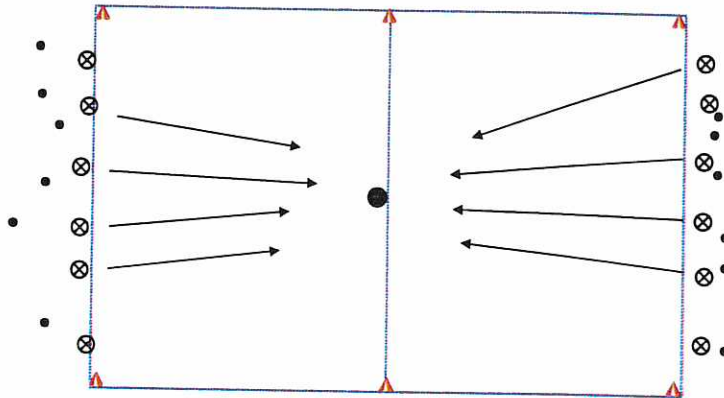
Två lag står på varsin kortsida av en rektangulär yta

På mittlinjen ligger en annan boll med avvikande färg eller storlek, prickbollen.

Barnen skjuter mot prickbollen och ska försöka få den över motståndarnas kortlinje.

Tränaren försöker fördela missade bollar mellan lagen och barnen.

Ha så många bollar som möjligt tillgängliga för leken.



### Teknik/spelövning

Driva och skjuta

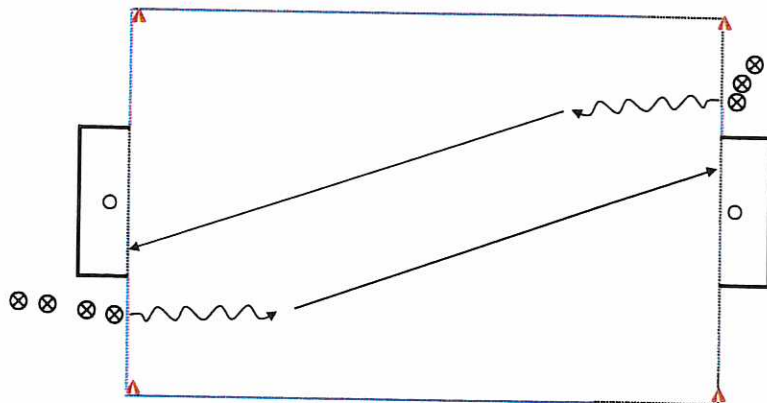
Mål och målvakter.

Barnen står i led en bit ifrån ena stolpen på respektive mål.

En i taget från båda målen driver ut och skjuter mot målet framför dem.

Byt sida efter skott.

Turas om att vara målvakt.



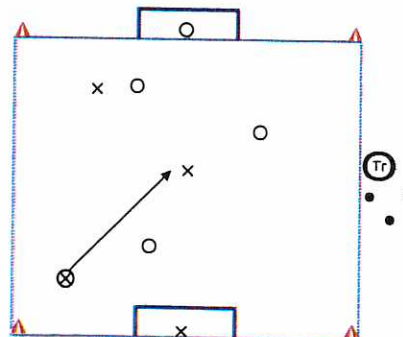
### Spel 3v3

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?





# PASS 9 – Ta dig förbi – ändra riktning

## 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

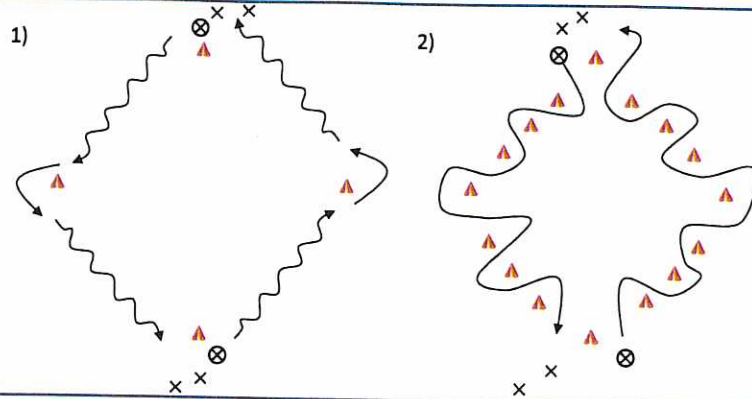
**Bollbehandling - Driva och riktningsförändra**

**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

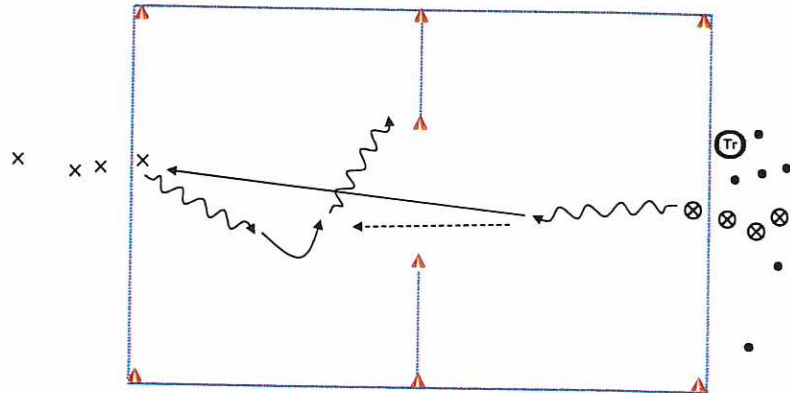


## Temaövning i lekform

**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

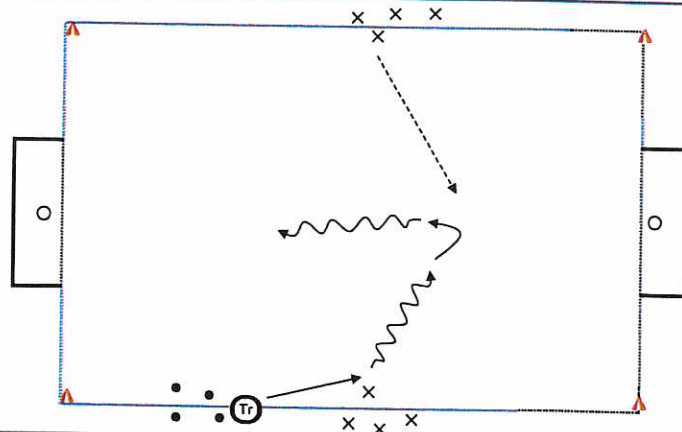
**1 mot 1 - mål på sidorna**

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 målkans genom att förändra riktning och lura försvararen.

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

Undvik långa köer!



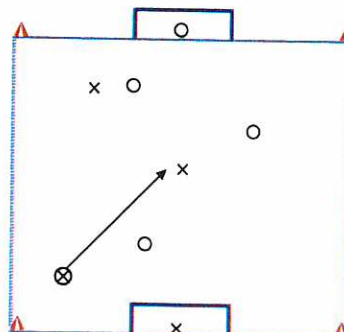
## Spel 3v3

**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?



## PASS 10 – Spel/Turning

### Samling - introduktion

Idag ska vi:

Spela fotboll... Fotboll är att ha roligt och att spela. Idag ska vi spela mycket och på tre olika sätt.

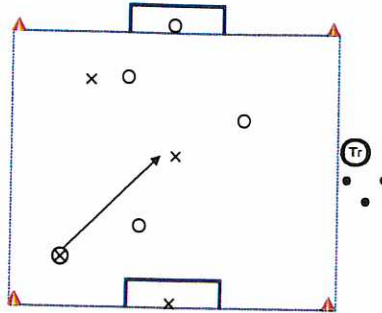
De tre guldbollarna:

Lyssna (när tränaren pratar) - Stilla (med boll och kropp när tränaren pratar) - Snälla (mot varandra, bra kompis)

### Spel med mål och målvakter

"Klassiskt" tvåmål

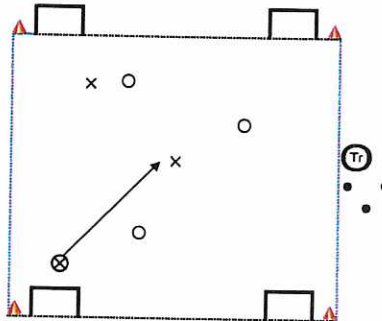
- Fritt spel 3 mot 3
- En vuxen per plan
- Kom igång snabbt!
- Ha boll tillgänglig som spelas in om den andra går ut
- Ta pauser
- Låt alla som vill få stå i mål



### Spel med dubbla småmål

Match med fyra småmål

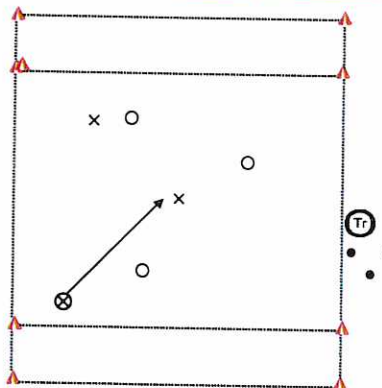
- Fritt spel 3 mot 3 + 1 avbytare per lag
- En vuxen per plan
- Kom igång snabbt!
- Ha boll tillgänglig som spelas in om den andra går ut
- Ta pauser
- Inga målvakter
- Påminn om att det går att luras med två mål.



### Spel med linje som "mål"

Match med linje som mål

- Fritt spel 3 mot 3 + 1 avbytare per lag
- Mål görs genom att ta bollen över motståndarens linje med kontroll.
- En vuxen per plan
- Kom igång snabbt!
- Ha boll tillgänglig som spelas in om den andra går ut
- Ta pauser
- Inga målvakter
- Målchans hela tiden



### Lek/Tävling

Komma så nära linjen som möjligt

Alla barnen har varsin boll. I tur och ordning skjuter/passar barnen bollen. Den som kommer närmast linjen vinner men bollen får inte passera linjen

### Samling - utvärdering:

Vad har vi gjort idag?

Vad har gått bra?

Vad var roligast?

Hur många guldbollar fick vi?

