

Fotboll

Lektion 1

Övningar Fokus på bollbehandling och bollkontroll

Dela in eleverna två och två, en boll per grupp. Brukar ha en linje där eleverna ställer upp. Den med boll först och kompisen bakom. Sedan har vi en linje cirka 10-15 meter fram där eleverna vänder.

Övning 1

Driv bollen fram till linjen och tillbaka. Så hög fart som möjligt men med kontroll. Bollen ska vara nära kroppen och så många tillslag som möjligt. Lämna över bollen och låt kompisen köra. Övningen pågår tills jag stoppar den.

Övning 2

Eleverna ska nu använda sulan på bollen varanan höger och varanan vänster. Det gäller att vara på tårna och studsa fram. Bollen ska gå från vänster sida till höger bara med hjälp av undersidan av foten. När de kommer fram till linjen så kör man baklänges tillbaka.

Övning 3

Nu använder man insidan av fötterna. Bollen ska vara nästan under kroppen, böj på benen så att det blir som ett löpsteg. Ett ben i marken hela tiden med kontroll. Det ska inte vara någon sprattelgubbe. Varannan höger varannan vänster bara insida insida.

Övning 4

Nu ställer man sig mitt emot varandra och börjar passa bollen fram och tillbaka. Jag brukar köra med att man ska ta emot bollen varje gång. Passen ska ske med insidan av foten. Om man vill kan man börja nära varandra för att sedan öka avståndet.

Spel

Mot slutet av lektionen brukar vi dela upp och spela smålagspel på liten plan. Cirka 4 elever i varje lag så att så många som möjligt blir delaktiga i spelet.

I spelet lägger vi fokus på passningar, dribblingar, mottagninar och rörelse i spelet. Vi pratar mycket om att ta bort fokus på mål och tacklingar.

Lektion 2

Övningar Fokus på bollbehandling och finter

Precis som i föregående lektion delar jag upp eleverna två och två.

Övning 1

Eleverna driver upp och gör olika vändningar efter vändningen driver man tillbaka och lämnar över bollen.

Vändning 1 – Sulvändning

Vändning 2 – Cryuffvändning

Vändning 3 – Överstegsvändning

Övning 2

Elevern driver upp och gör olika finter efter finten så driver man tillbaka och lämnar över bollen.

Fint 1 – Passningsfint

Fint 2 – Överstegsfint

Fint 3 – Utveckling på överstegsfinten det vill säga kliv över bollen mer än en gång.

Spel

Mot slutet av lektionen brukar vi dela upp och spela smålagsspel på liten plan. Cirka 4 elever i varje lag så att så många som möjligt blir delaktiga i spelet.

I spelet lägger vi fokus på passningar, dribblingar, mottagninar och rörelse i spelet. Vi pratar mycket om att ta bort fokus på mål och tacklingar.

Lek

Vid denna lektion eller någon av de andra brukar jag köra en lek som heter "Lyfta bollen". Det tråkiga med leken är att det är en utslagslek. De som blir utslagna brukar antingen titta på övriga eller jonglera med bollen.

Leken går till så att man har ett mål. Sedan gör man en linje cirka 1.5 meter från målet. Alla elever har en boll sen gäller det att rulla bollen i mål. Många kör att den inte får nudda marken men jag brukar köra att man får rulla in den så att så många som möjligt klarar de första nivåerna. Om man stätter bollen så får man fortsätta tävlingen. Då gör man en ny linje cirka 5 meter längre från målet. Varje gång det finns flera elever som har satt bollen så bakar man linjen efter varje omgång. Till slut är det bara en elev kvar och den har vunnit.

Lektion 3

Dela in eleverna två och två en boll per grupp. Eleven med boll ställer upp på en linje. Kamraten ställer upp cirka 1.5 meter mitt emot sin kompis. Kompisen kastar och den andra genomför övningen. Efter en stund byter man kastare.

Övningar Fokus på teknik (8:an, kalar jag övningen)

Övning 1

Kasta en boll starxt under knät. Mottagaren slår tillbaka på volley med fotens insida. Varannan höger varannan vänster.

Övning 2

Kasta bollen precis ovanför knät. Mottagaren slår tillbaka bollen på volley med framsida lår. Varannan höger, varannan vänster.

Övning 3

Kasta bollen precis ovanför knät. Mottagaren dämpar bollen med vänster lår och slår tillbaka den på volley med höger insida. Varannan höger varannan vänster.

Övning 4

Kasta bollen på bröstet. Mottagaren dämpar bollen på bröstet och slår tillbaka bollen efter backan med fotens insida.

Övning 5

Kasta bollen ovanför huvudet. Mottagaren nickar tillbaka bollen.

Utvecklingsövningar

Om man vill kan man utveckla denna övning hur mycket som helst man kan till exempel axla tillbaka bollen. Man kan försöka köra dubbelnick, det vill säga dämpa bollen på huvudet och nicka tillbaka den i moment 2. Man kan köra övningen med flea tillslag till exempel mottagning vänster insida lår över till höger insida lår och avsluta med volley tillbaka med vänster insida på foten.

Spel

Vid lektion 3 så brukar vi gå över och spela på stor plan. Men fokus ligger fortfarande på rörelse, passningar, dribblingar och mottagningar.

Lektion 4

Spel (Fokus på rörelse i spelet)

Under denna lektion brukar jag låta eleverna spela hela lektionen, under förutsättning att vi gjort tidigare lektioner bra. Men fokus ligger hela tiden på rörelse i spelet, passningar, mottagningar och dribblingar.

Om jag känner för att göra något annat på fotbollslektionerna så brukar jag ha några reservövningar att ta till eller om jag får ut mer tid.

Reservövningar

1. Cirkel teknik, ställ ut koner i en cirkel en boll vid varje kon, en spelare vid varje kon hälften av klassen, övriga i mitten. Olika teknikövningar, Nicka, vändningar, passningar.
2. Led mitt emot varandra, 3 i varje en boll per led. Driv mot varandra finta och lämna sedan över bollen.
3. Kvadraten. (Passningsövning)