

## Knattefotboll 6 år – träningspass 1: fokus 1v1

### Övning 1: Svanskull – med och utan boll

15 min

**Svanskull - med och utan boll**

**1) Svanskull utan boll**

Spelarna har en väst som svans och har som uppgift att behålla svansen. En spelare utan svans (O1 i bilden) har som uppgift att jaga och ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir också jagare. Fortsätt tills alla blivit tagna.

**2) "Svanskull" med boll**

Inga västar behövs nu. Spelarna har var sin boll och uppgiften är nu att behålla bollen i ytan. En spelare utan boll (O1 i bilden) har som uppgift att ta de andras bollar och driva bollarna ut från ytan. Spelare som tappar sin boll får dock försöka ta tillbaka den innan O1 hunnit driva bollen ut från ytan.

Spelare som har förlorat sin boll hjälper O1 att ta resterande spelares bollar. Fortsätt tills alla blivit tagna.

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

### Övning 2: 1v1 rutan

12 min

**Knatte 6 år - 1v1 rutan**

O1 och O2 agerar som försvarare; X1, X2 och X3 anfaller. Tränaren startar övningen med att passa bollen till O1 som i sin tur passar bollen upp till X1. X1 springer fram och möter passningen. Samtidigt springer O1 fram för att sätta press på X1. X1 gör mål genom att DRIVA bollen genom ett av de gula konmålen, (hen får inte skjuta). Om O1 vinner bollen kontrar hen och försöker göra mål genom att DRIVA bollen genom ett av de röda konmålen.

Spelare byter från anfallare till försvarare, och vice versa, efter varje aktion.

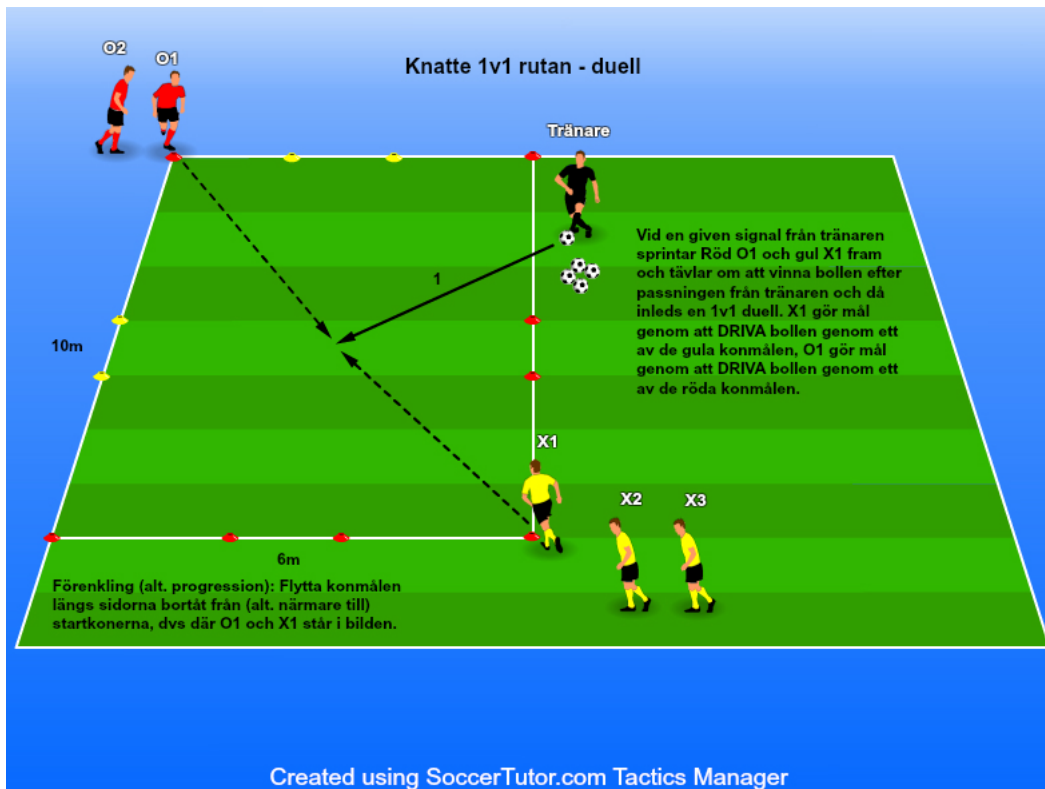
**Förenklning (alt. progression):** Flytta de gula konmålen längs sidorna bortåt från (alt. närmare till) översta vänstra hörnet, dvs där O1 står i bilden.

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Vattenpaus

### Övning 3: 1v1 rutan – duell

12 min



### Övning 4: Spel 2v2 med konmål

15 min



Spela med fasta matchtider, t ex 1 minut, och byt sedan motstånd. Efter 10 minuter byt lagen så att spelarna sätts i nya par.

OBS! Vid ojämnt antal spela 2v2 med en joker som alltid spelar med laget med boll.