



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

FLICKOR 12/13 V18-20

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 2

Övningar i träningspasset:

- 1 Stafett - Springa och driva
- 2 Lek - stafettormen 9-12 år
- 3 Doppboll 5 mot 5
- 4 Färdighetsövning 2 - utmana, finta och dribbla
- 5 TUC - Spelövning - (spelform 5v5)
- 6 Spel 5 mot 5: Utmana, finta och dribbla - bryta

STAFETT - SPRINGA OCH DRIVA

Vad?

Lek

Varför?

Springa, driva och vända för att ta sig framåt till fria ytor så fort som möjligt.

Hur?

Utan boll:

- Starta med korta steg och öka succesivt steglängden.
- Korta ner stegen inför vändning och vänd tvärt.

Med boll:

- Driv med vristen eller utsidan av foten
- Titta upp mellan tillslagen

Organisation

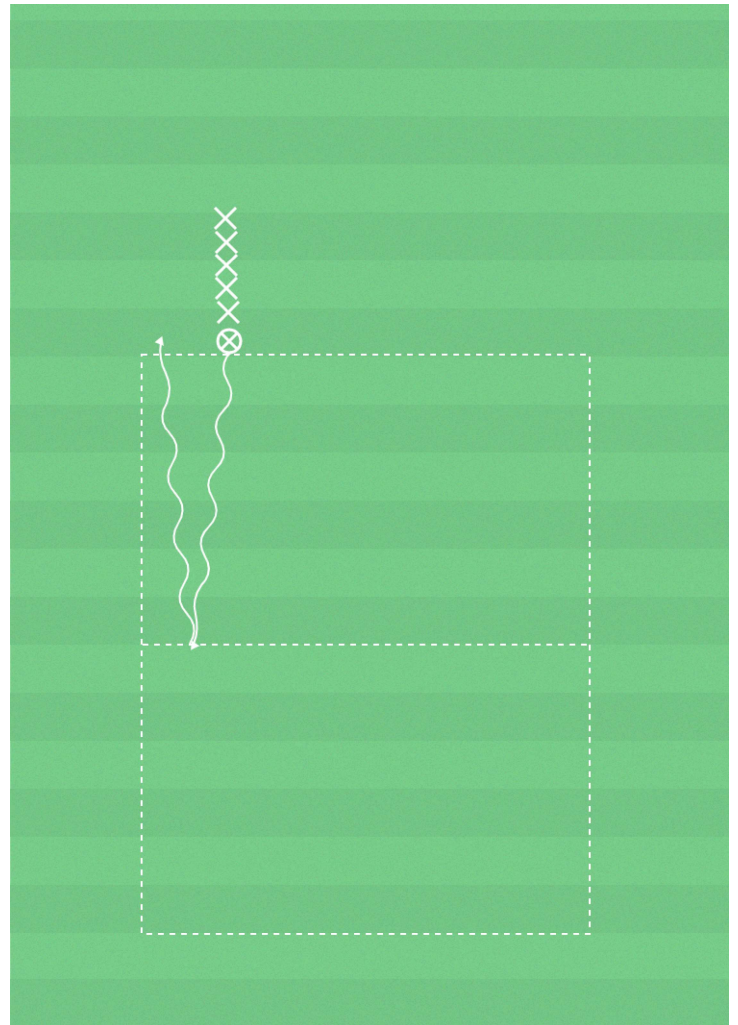
Spelare, bollar yta ca 15x15 m

Anvisningar

Uppgiften är att springa/driva så fort som möjligt. Spelarna står i ett led. Den första springer till en linje och vänder tillbaka till ledet. Där tar nästa spelare över. När alla spelare har genomfört övningen har laget klarat uppgiften. Övningen sker på tid. Det gäller för laget att försöka slå sin föregående tid.

Progression - med boll

Övningen genomförs genom att driva bollen fram och tillbaka.



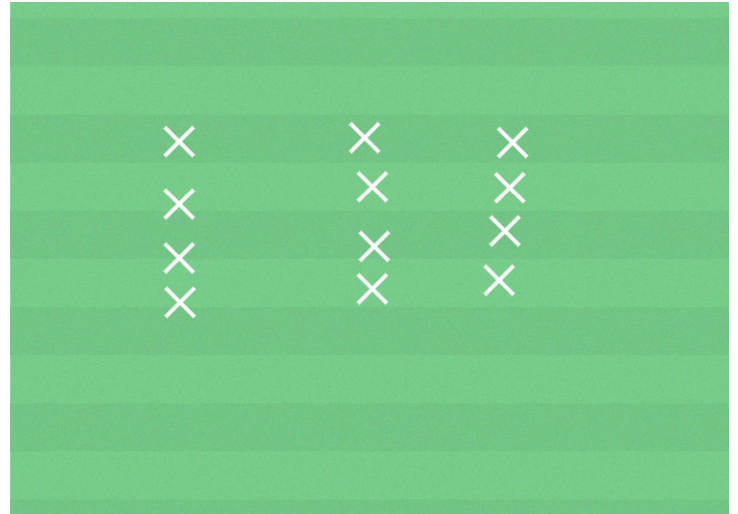
LEK - STAFETTORMEN 9-12 ÅR

Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med fyra barn i varje lag och ställ lagen på led. Barnen håller tre bollar mellan sig genom att trycka bollarna mot sin egen mage och den framförvarandes rygg. Lagen förflyttar sig framåt, rundar en kon och tillbaka till utgångsläget. Barnen får inte hålla bollen med händerna. Om ett lag tappar någon boll måste laget stanna och "sätta fast" bollen igen.



DOPPBOLL 5 MOT 5

Vad?

Lek

Varför?

För att träna på att fånga och kasta bollen som målvakt

Hur?

Anfallsspel:

- Spelbarhet.
- Kasta med pendelarmen över huvudet och styr bollens riktning med fingrarna.
- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.

Försvarsspel:

- Bryt passningar.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Ta bollen bort från motståndaren när du har erövat den.

Organisation

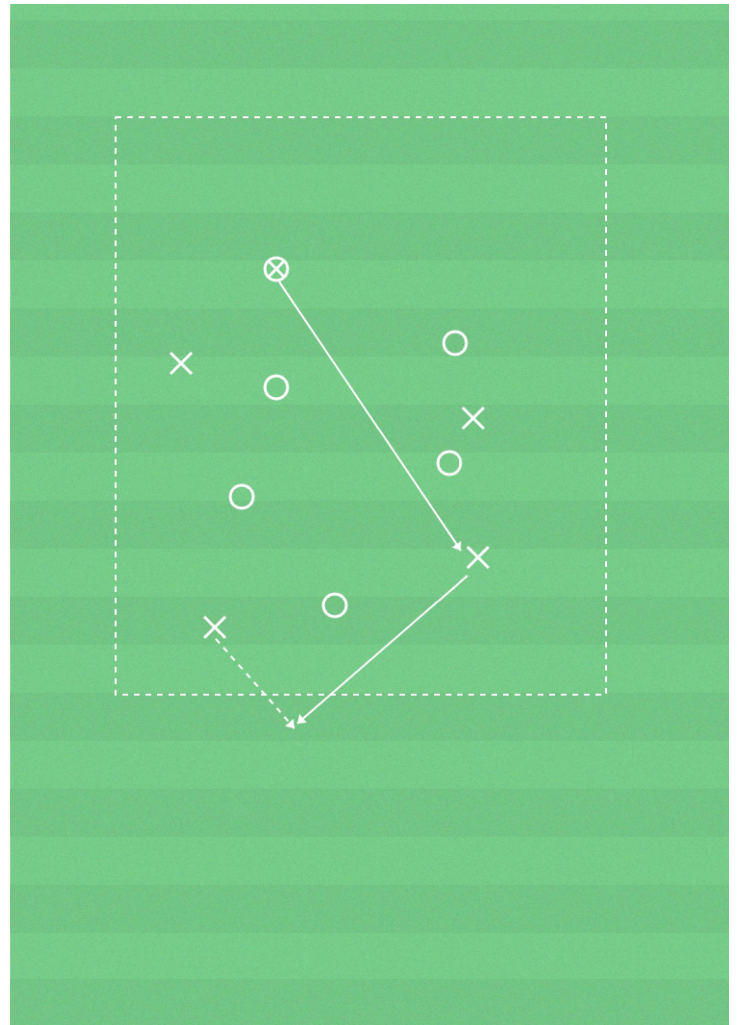
Spelare, bollar, yta 20x15, västar

Anvisningar

Uppgiften i övningen är att göra mål genom att fånga och doppa bollen i marken bakom motståndarnas kortlinje. Spelarna får inte springa med bollen och varje gång en spelare fångar bollen måste den doppas i marken innan den kastas vidare. 2 lag med lika många i varje.

Progression - byt spelriktning

Genom att byta spelriktning blir mållinjen längre och det blir lättare att göra mål.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll och göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Motspelaren tappar balansen, och jag kan lättare dribbla åt ett annat håll.

Organisation

6 barn, yta 20 x 10 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

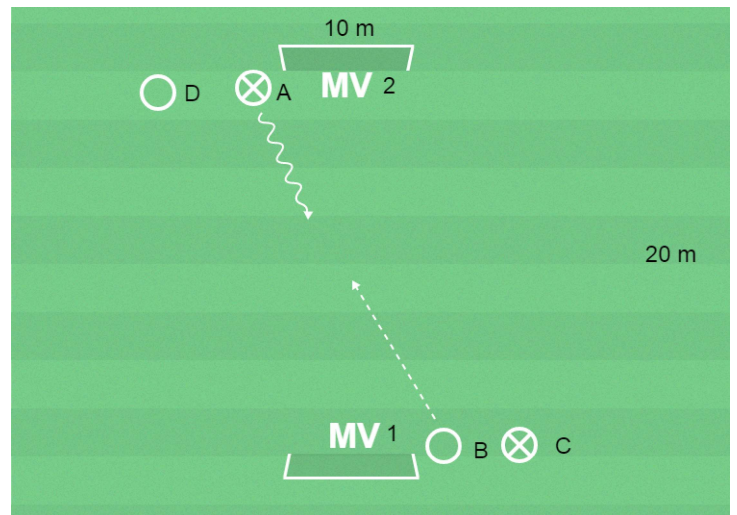
Anvisningar

A dribblar förbi B och avslutar mot Mv. 1.

Om B erövrar bollen anfaller han eller hon mot Mv. 2.

Barnen byter sida efter avslutat anfall.

C dribblar förbi D och avslutar mot Mv. 2.



TUC - SPELÖVNING - (SPELFORM 5V5)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel:

- Ta bollen framåt mot fria ytor på valfritt sätt. Individuellt eller med hjälp av medspelare.
- Bollhållare: tempoväxla och riktningsförändra
- Icke bollhållare: Spelbarhet
- Målvakt: rulla/kasta/passa till fria medspelare

Försvarsspel:

- Pressa, bryt och markera
- Målvakt: Fånga bollen med båda händerna samtidigt och med kroppen bakom bollen.

Omställningar:

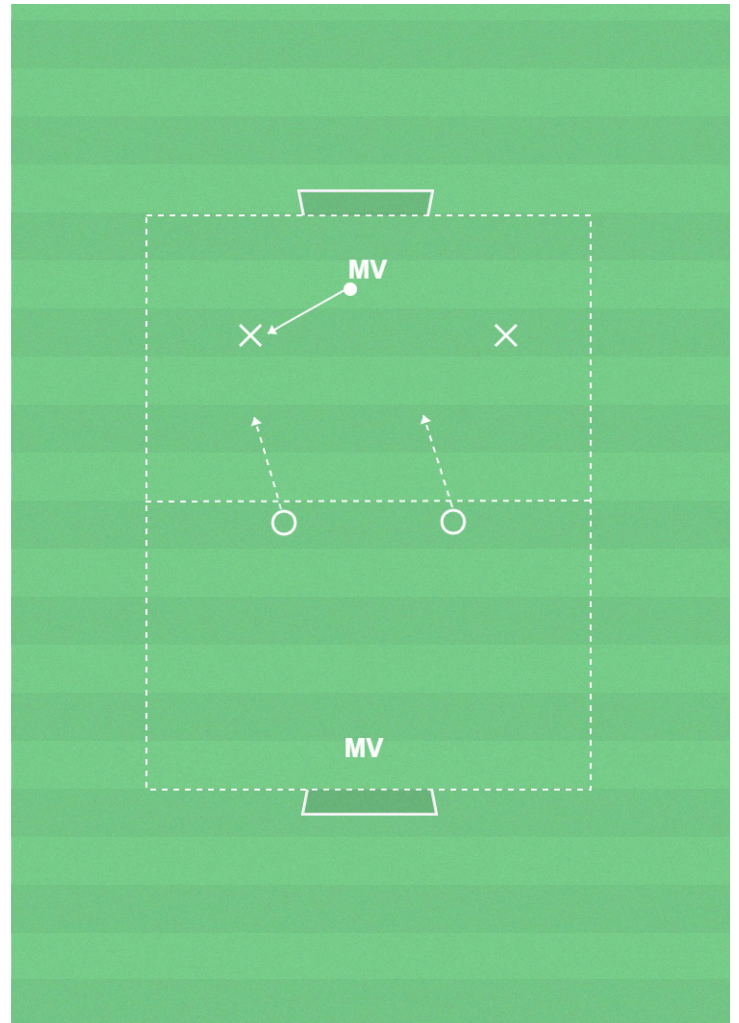
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Flytta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den.

Organisation

6-11 spelare, yta 20x15m, 2 mål, västar, bollar

Anvisningar

Spel 2 mot 2 med MV och 5v5 regler (inkl. mittlinje som retreatlinje). Byten sker efter 1-2 min.



SPEL 5 MOT 5: UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA - BRYTA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel:

- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla och riktningsförändra.
- Spelbarhet.

Försvarsspel:

- Bryt mellan motståndarens tillslag.
- Markera.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövat den.

Målvakter:

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.
- Spelbarhet.
- Rulla/kasta till fria medspelare.

Organisation

Spelare, bollar, yta 30x15-20m, mål, västar.

Anvisningar

Spel enligt 5 mot 5 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 5 mot 5 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.

