



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

VECKA 1 ANFALL F13 2020

Anfallsspel - Speluppbyggnad
4 övningar. Nivåer: 1

Öva på att driva bollen

1. Samling 2 min
2. Lek 5 min
3. Spelövning 15 min
4. Färdighetsövning 10 min
5. Spelövning 15 min
6. Färdighetsövning/lek 10 min
7. Samling 2 min

Övningar i träningspasset:

- 1** Spelövning (smålagsspel) - driva
- 2** Färdighetsövning - driva 2
- 3** SPELÖVNING - MÅL VIA PASSNING
- 4** Färdighetsövning - driva

SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.

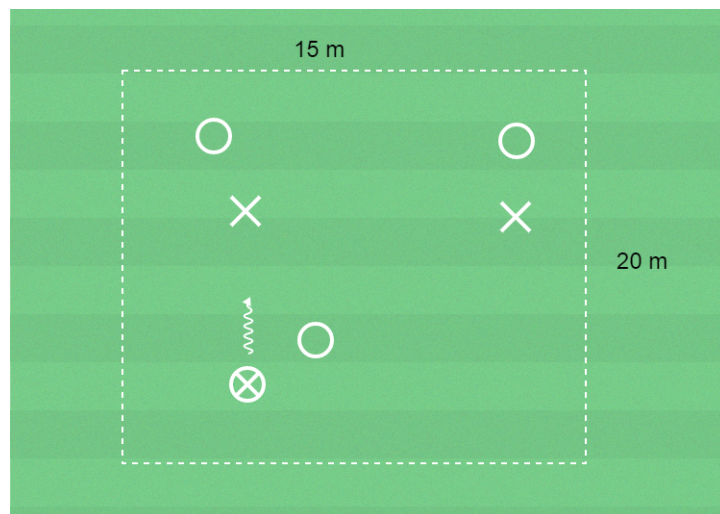
Organisation

6 barn, spelplan 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen försvarar var sin mållinje och gör mål genom att driva bollen över motståndarnas mållinje.



FÄRDIGHETSÖVNING - DRIVA 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att undvika att krocka med kamraterna?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

Organisation

12 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela ytan i två rektanglar.

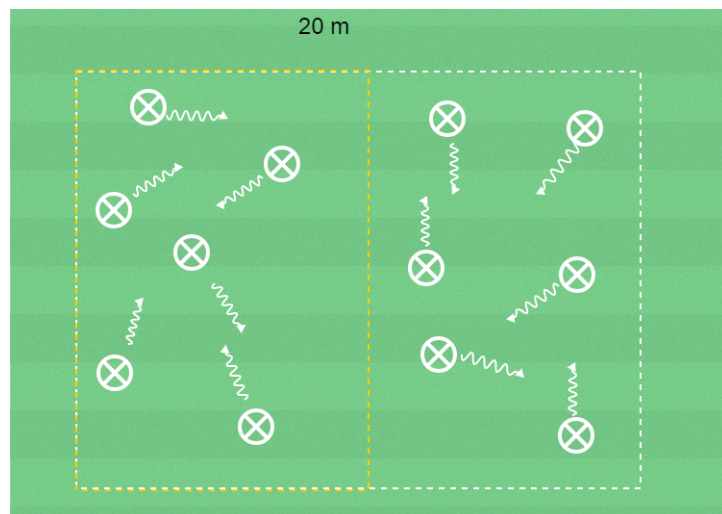
6 barn driver sina bollar i den ena rektangeln och 6 barn driver i den andra rektangeln.

Vid signal byter barnen rektangel.

Stegring

Gör 4 kvadrater med 3 barn i varje.

Vid signal från dig byter barnen till en annan kvadrat.



SPELÖVNING - MÅL VIA PASSNING

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Variation av spelövning.

Hur?

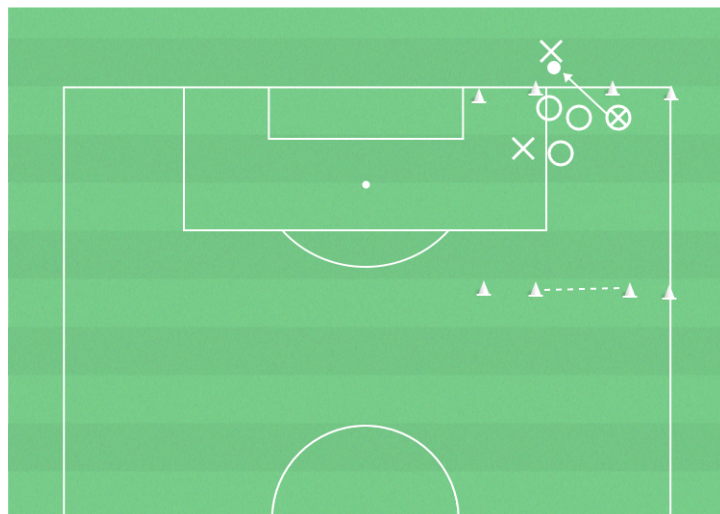
Få med sig flera i laget upp vid anfall.

Organisation

Sex barn, västar. Koner för att markera spelplan och mål.

Anvisningar

Spel tre mot tre. Man gör mål genom att passa över mållinjen (en lång mållinje) och en lagkompis tar emot bollen



FÄRDIGHETSÖVNING - DRIVA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att veta var jägaren är när ni leker?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

Organisation

6 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Barnen driver var sin boll mellan kvadratens sidor.

Stegring

Alla driver runt sin boll i kvadraten.

Ett barn är jägare och ska kulla de övriga. Den som blir kullad blir ny jägare.

