



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRÄNINGSPASS 3

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 1

Övningar i träningspasset:

- 1 FS - Färdighetsövning Tjuv och polis
- 2 Räkor och krabbor
- 3 FS - Behålla bollen
- 4 Spel 3 mot 3
- 5 Sicksack stafett

FS - FÄRDIGHETSÖVNING TJUV OCH POLIS

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

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

Polisen tappar balansen och hinner inte följa med mig.

Organisation

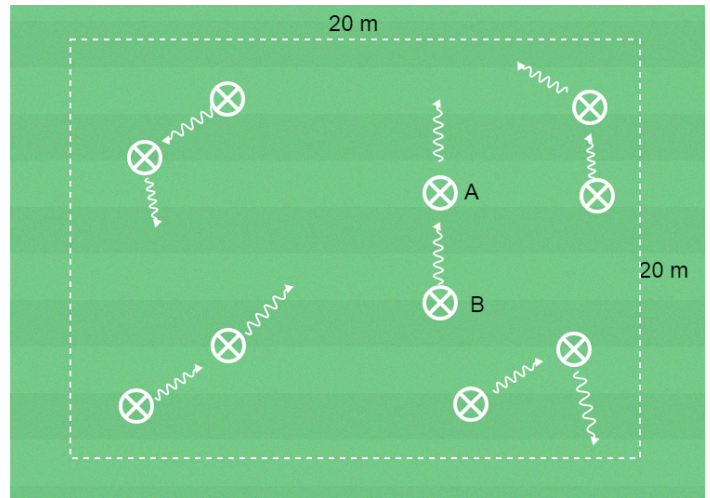
10 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar.

Anvisningar

Dela in barnen i par där alla har var sin boll.

A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att vinna.

Byt uppgift.



RÄKOR OCH KRABBOR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig framåt i planen.

Hur?

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.
- Krabborna kan samarbeta för lättare kunna ta räkornas bollar.

Organisation

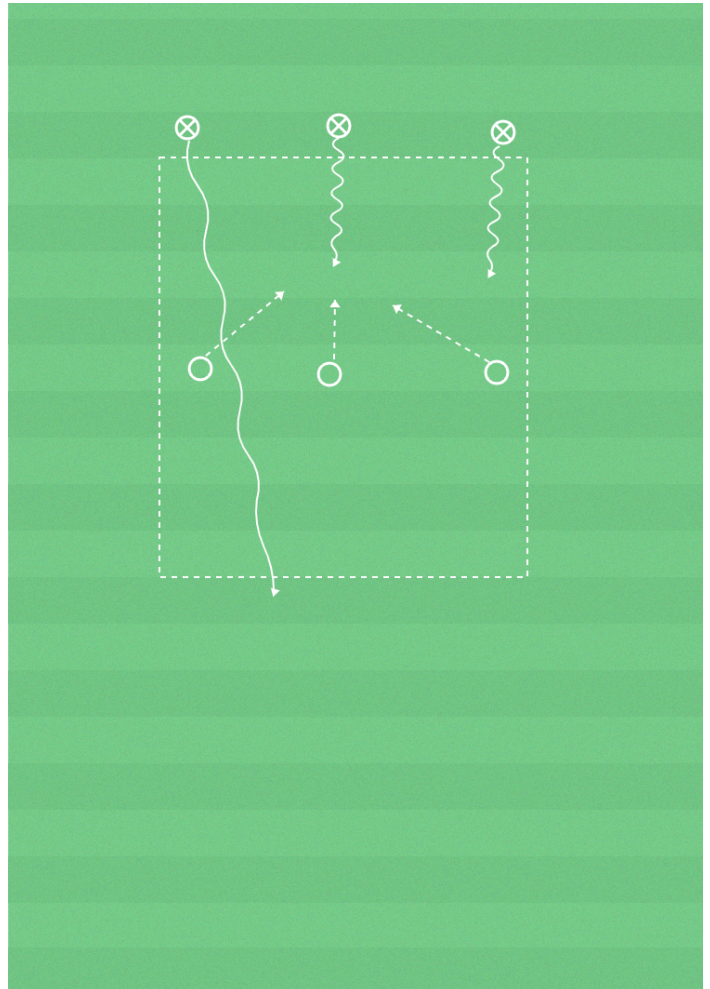
Ca 6 spelare, yta 10-12x7-8m, bollar.

Anvisningar

Hälften av spelarna är räkor. De har varsin boll och deras uppgift är att ta sig från den ena kortsidan till den andra. Den andra hälften av spelarna är krabbor. De ska gå i krabbställning och har som uppgift att ta räkornas bollar. Räkor som blir av med sin boll blir krabbor nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit av med sin boll.

Progression: Hoppa på ett ben

Krabborna ska nu hoppa på ett ben istället. De tar räkorna genom att nudda vid dom. Byt ben mellan varje omgång.



FS - BEHÅLLA BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att behålla bollen kan laget komma till avslut och göra mål när det blir läge för detta.

Hur?

- Behåll bollen genom att driva mot fria ytor med bollen nära fötterna.

- Erövra bollen genom god pressteknik där brytningen sker när bollhållaren tex får bollen för långt ifrån sig.

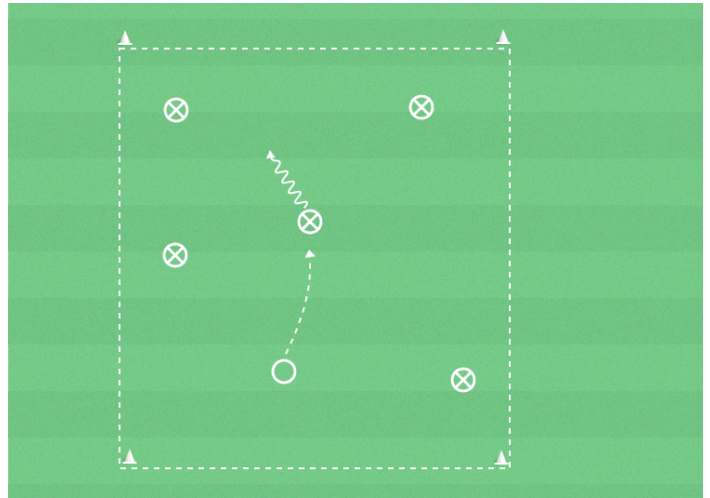
- Ställ snabbt om till anfall/försvar när bollen byter ägare.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca - variera beroende på antal spelare och övningens syfte), konor, västar.

Anvisningar

Alla utom en eller två spelare har varsin boll. Spelare utan boll ska försöka erövra bollen från spelarna med boll. Försvarare som erövrar boll behåller bollen så länge de kan. Anfallsspelare som tappar boll blir försvarsspelare och försöker erövra en boll så fort de kan. Bland små barn kan det vara bra om försvarsspelarna har en väst i handen för att visa vilka spelare som är försvarare.



SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

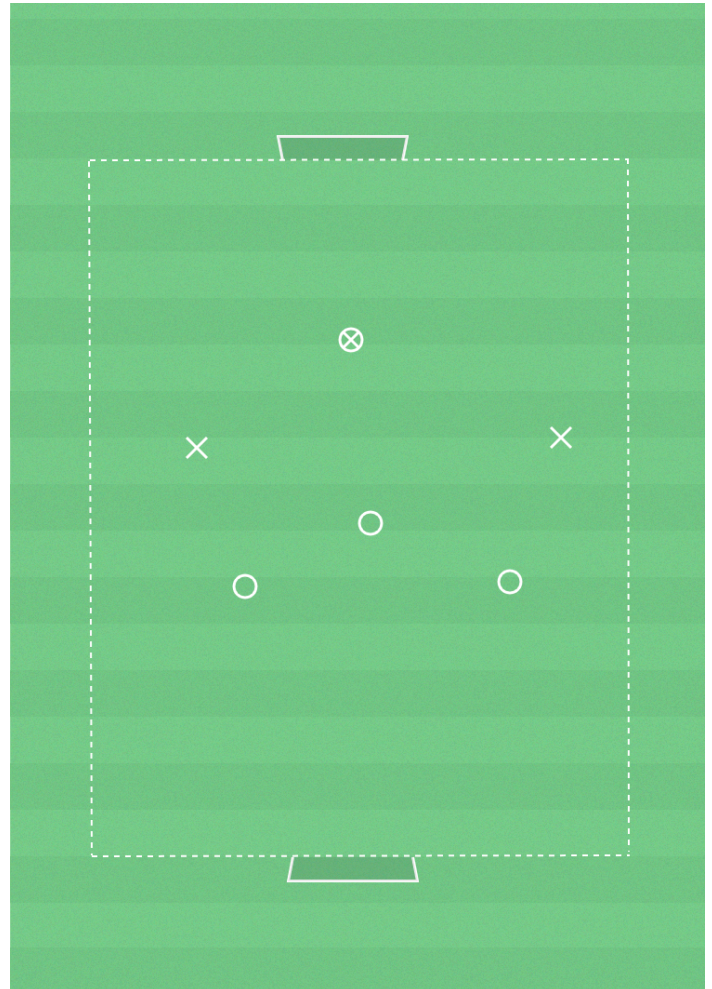
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



SICKSACK STAFETT

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att förbättra kroppskontrollen.

Hur?

Riktningsförändra, tempoväxla, titta på bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, bollar, konor

Anvisningar

Uppgiften är springa så fort som möjligt. En spelare springer sicksack mellan konorna. Efter sista konan springer spelaren rakt tillbaka och nästa spelare gör samma sak. När alla har sprungit är de klara. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

Progression 1: Med boll

Övningen genomförs med boll.

Progression 2: Två lag

Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först vinner.

