



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

TRÄNINGSPASS FÖR AVSNITTET OM FUTSAL I 'PODDEN SVENSK FOTBOLL'

Övrigt - Annat syfte
9 övningar. Nivåer:

Träningspasset skapat för enkelhet och inspiration för att komma igång med futsal.

Övningar i träningspasset:

- 1 Futsal - förberedelseträning / färdighetsträning
- 2 Futsal - passningsövning (Pep)
- 3 Futsal - tekniska färdigheter/spelvändning
- 4 Futsal - Speluppbyggnad, ett eller flera tillslag - SÖ 2
- 5 Futsal - Speluppbyggnad, ett eller flera tillslag - SÖ 1
- 6 Futsal - Göra mål - FÖ 4
- 7 Futsal - Driva med sulan, skjuta med vristen - FÖ 3
- 8 Futsal - Kontringsövning
- 9 Futsal - SPEL

FUTSAL - FÖRBEREDELSETRÄNING / FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad?

Aktivering

Varför?

En färdighetsövning där spelaren ska lära sig och förstå de grundläggande mottagningarna och passningarna för att skapa sig mer tid i spelet.

Hur?

1. Spelarna fördelar sig två och två med en boll per par med 3-4 meters mellanrum.
2. Spelarna fördelar sig två och två med en boll per par med ca 15 meters mellanrum.

Organisation

2 spelare och en boll.

Anvisningar

Spelarna passar bollen mellan varandra

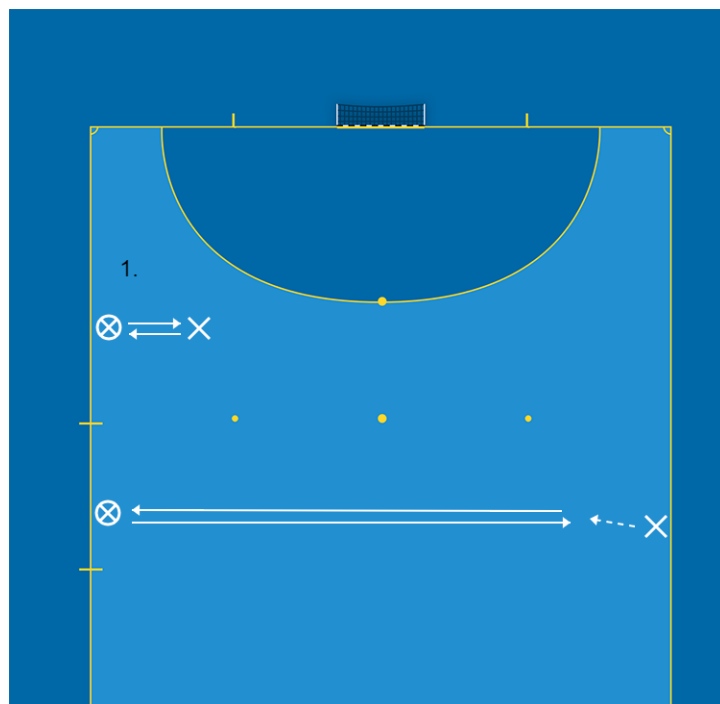
Först 1, sen 2, sen 3 osv...

1. Ett tillslag
2. Två tillslag - Ta emot med sulan och passa tillbaka
3. Två tillslag - Flytta bollen åt sidan med ena foten, passa tillbaka med andra
4. Två tillslag - Stanna bollen med sulan och passa tillbaka med samma fot, utan att sätta ner foten
5. Två tillslag - Ta emot bollen med sulan, sätt sedan foten under bollen och lyft tillbaka (skoppassning)

Stegring (öka avståndet till 15m)

1. Två tillslag - Ta emot med sulan och passa tillbaka
2. Två tillslag - attackera bollen och ta med den framåt med sulan, passa tillbaka

Ytterligare stegring kan vara att enbart använd den sämre foten



FUTSAL - PASSNINGSÖVNING (PEP)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passningsövning som kräver koncentration och tajming för att övningen skall flyta och genomföras på ett effektivt och bra sätt.

Hur?

Övningen kräver bra passningskvalitet för att få ett flyt i övningen. Spelarna behöver också vara koncentrerade hela tiden för att bibehålla flytet.

Organisation

9 spelare, 8 konor, 2 bollar.

Anvisningar

Spelare 1 passar spelare 2

Spelare 2 passar spelare 3

Spelare 3 passar spelare 4

Sen börjar övningen i princip om, bara från en annan position.

Alla spelare följer efter sin passning vilket innebär att flödet blir följande vid ny start i nytt hörne:

Spelare 4 passar spelare 5

Spelare 5 passar spelare 1

Spelare 1 passar spelare 6

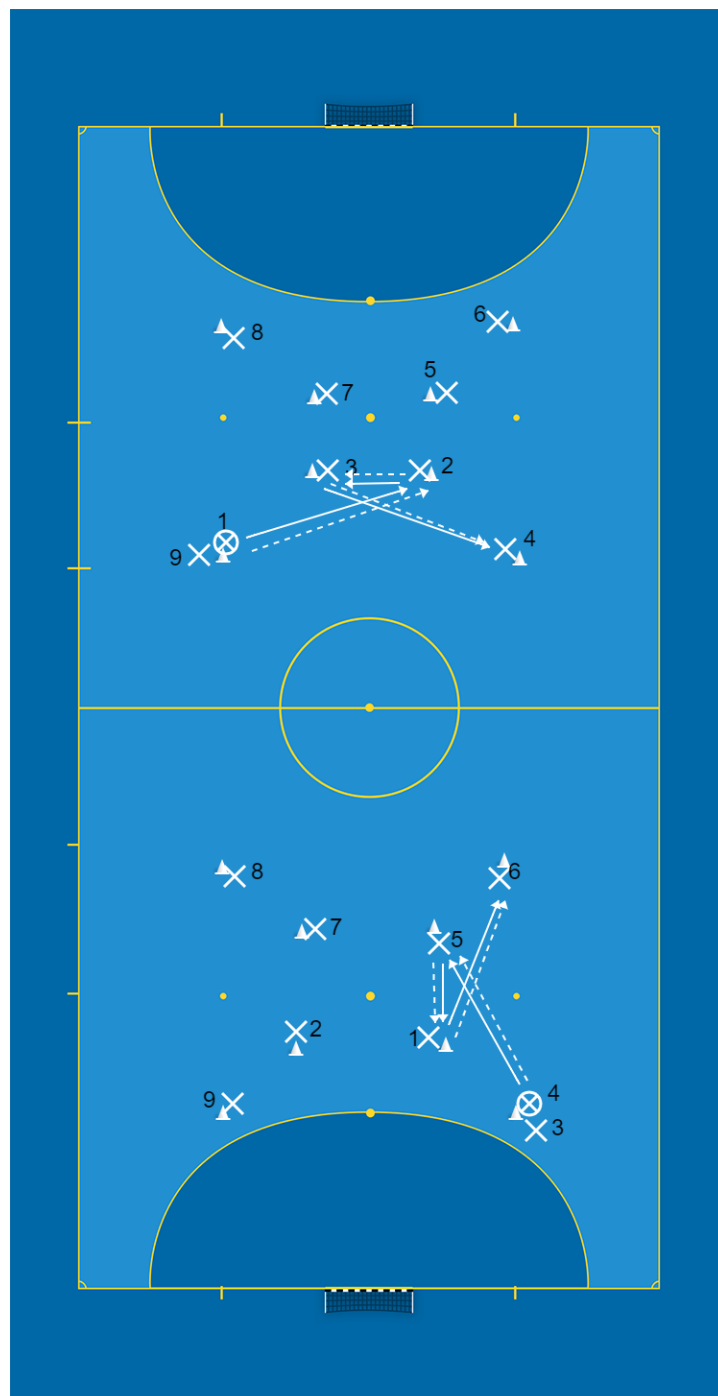
Sen börjar det om igen!

För att utveckla kan man

1. lägga till en boll till (samma antal spelare går att använda).

2. byta håll.

Kom ihåg att byta vissa spelare i mittenkonorna, annars springer de runt där inne hela tiden.



FUTSAL - TEKNISKA FÄRDIGHETER/SPELVÄNDNING

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ta emot och kontrollera bollen för att kunna spelvända till motsatt sida så snabbt och effektivt som möjligt.

Hur?

Övningen är uppdelad i två.

1. Möt/attackera bollen och vid första tillslaget med sulan vänder du 180 grader för att snabbt kunna vända på spelet.
2. Möt/attackera bollen och förflytta den med sulan 2-3m. Vänd sedan 180 grader (med näsan i offensiv spelriktning) för att kunna vända på spelet.

Organisation

3 spelare, yta 5 x 20 meter och bollar.

Anvisningar

Använd sulan vid bollmottagning.

Bollhållaren passar till en spelare som möter och:

Variant 1. Vänder direkt och passar därifrån spelaren kom.

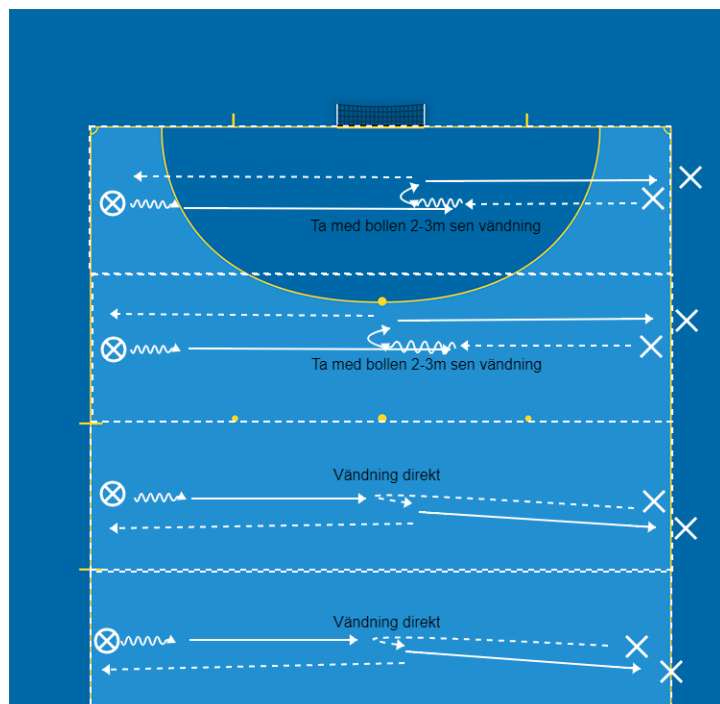
Påbyggnad. Tar med bollen i farten framåt 2-3m för att sedan vända och passa dit spelaren kom ifrån.

Spelarna byter led.

Du kan köra flera grupper bredvid varandra så länge de har några meters avstånd för att kunna genomföra aktionerna utan att bli störd av en grupp bredvid.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.



FUTSAL - SPELUPPBYGGNAD, ETT ELLER FLERA TILLSLAG - SÖ 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Överblicka spelet.

Skapa rörelse genom att byta positioner.

Beslutsfattandet vid passning.

Attackera bollen med sulan vid mottagningen.

Organisation

10 utspelare, spelplan 20 x 20 meter, bollar västar och koner.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 + 2.

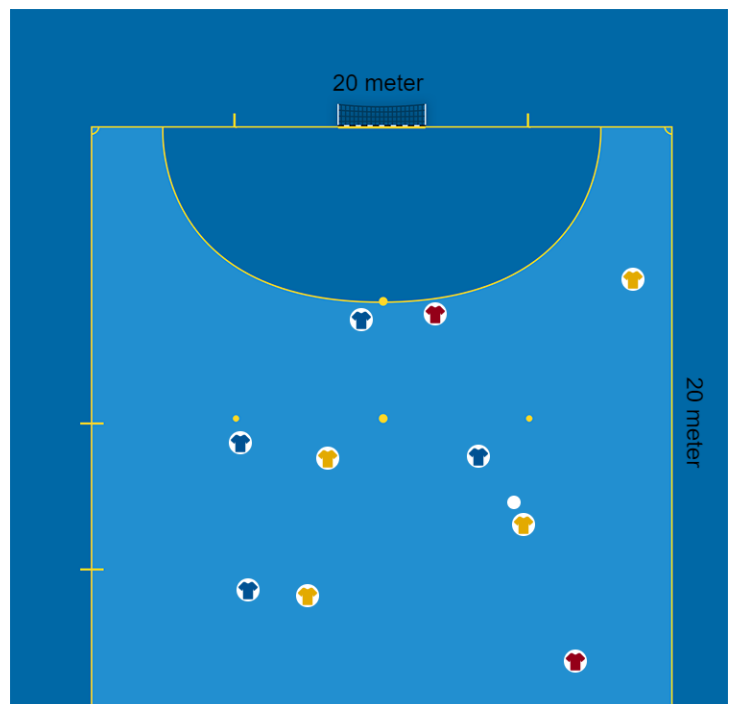
Anfallande lag (gult lag) och 2 "jokrar" ska behålla bollen inom laget.

När försvarande lag (blått lag) erövrar bollen går "jokrarna över till blått lag.

Från obegränsat antalet tillslag till maximalt två eller tre.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.



FUTSAL - SPELUPPBYGGNAD, ETT ELLER FLERA TILLSLAG - SÖ 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Överblicka spelet.

Skapa rörelse genom att byta positioner.

Beslutsfattandet vid passning.

Organisation

10 utspelare, spelplan 20 x 20 meter, bollar, västar och koner.

Anvisningar

Båda lagen försöka behålla bollen inom laget.

När laget förlorar bollen övergår spelarna till försvarsspel och försöker återerövra bollen.

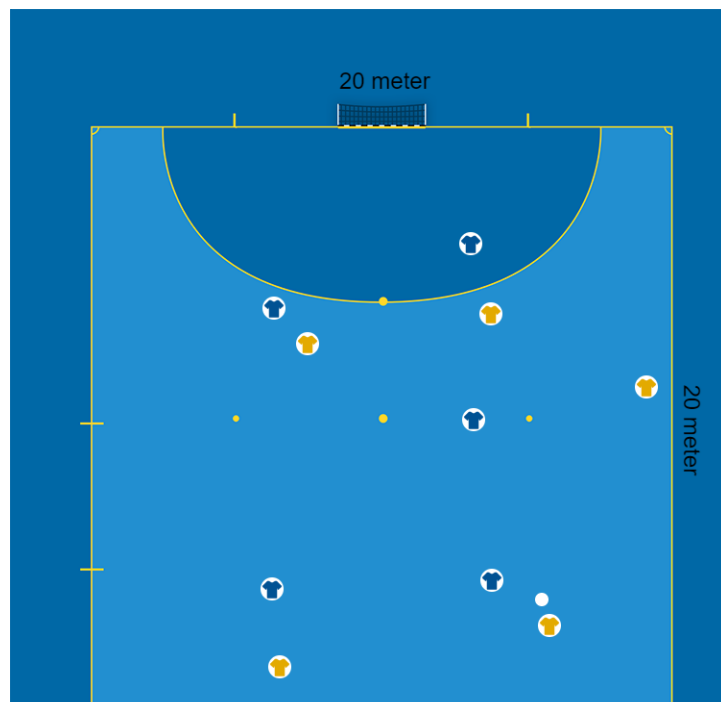
Stegring

Om en spelare tar emot en passning som spelas med första tillslaget får mottagaren använda valfritt antal tillslag.

Om en spelare använder flera tillslag och sedan passar bollen måste den nye mottagaren spela vidare med första tillslaget.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.



FUTSAL - GÖRA MÅL - FÖ 4

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Tempoväxla före avslutet.

Om målvakten är nära, försök att dribbla förbi målvakten.

Om målvakten är längre ifrån, skjut.

Organisation

2 målvakter, 6 utespelare, yta 20 x 20 meter med 1 mål, bollar och koner.

Anvisningar

Mv1 gör ett utkast längs marken till X1.

X1 passar bollen till X2 som gör tillbakaspel till X1.

X2 löper mot X1 och vänder mot målet.

X1 passar bollen till X3 som passar vidare till ytan framför X2.

X2 löper mot bollen och avslutar mot Mv1.

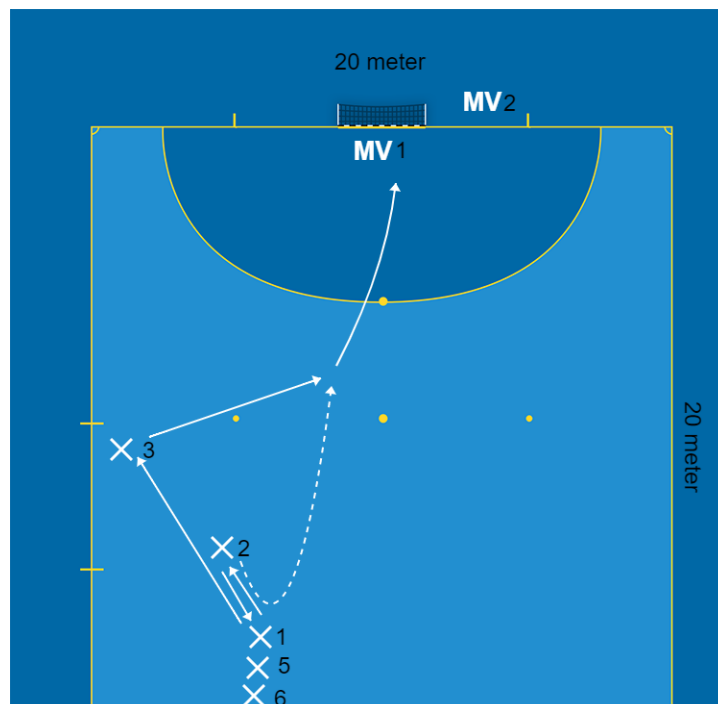
X1 tar X2:s plats, X2 ställer sig bakom X4 och X3 ställer sig bakom X6.

Byt målvakt efter 3 avslut.

Genomför övningen från båda kanterna.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.



FUTSAL - DRIVA MED SULAN, SKJUTA MED VRISTEN - FÖ 3

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

"Attackera" bollen med sulan.

Balans i skottögonblicket.

Sträckt vrist och pendling med skottbenet.

Organisation

2 målvakter, 6 utespelare, yta 15 x 20 meter med 1 mål, bollar och koner.

Anvisningar

Bollhållaren passar bollen till den förste spelaren i ledet lägre ner på planen. Den nye bollhållaren "attackerar" bollen med sulan, tar sig förbi konen och avslutar med vristen.

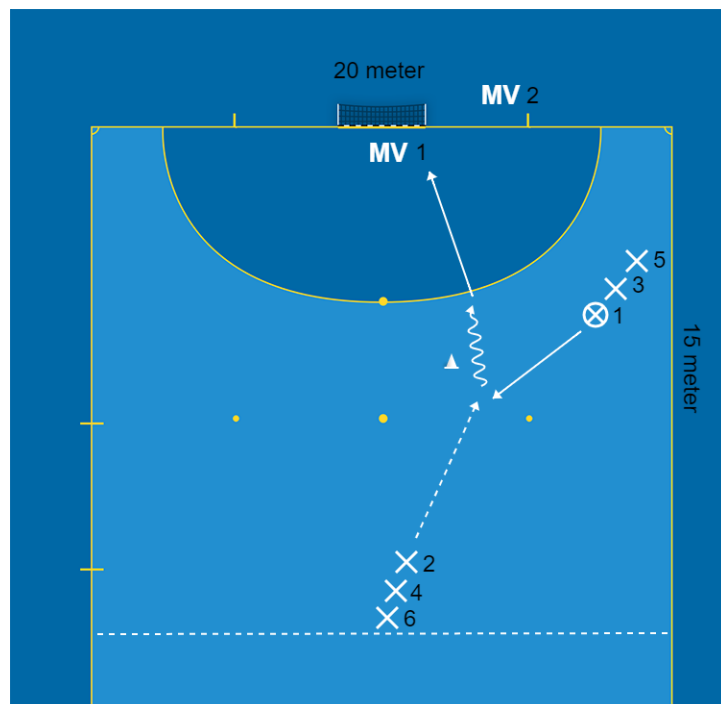
De båda spelarna byter led.

Efter 3 avslut byter lagen målvakt.

Övningen ska genomföras från båda kanterna.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.



FUTSAL - KONTRINGSÖVNING

Vad?

Kontring

Varför?

Primärt; Utnyttja numerärt överläge. Komma till avslut och göra mål.

Sekundärt; Försvara numerärt underläge i kontring

Hur?

Friläge, 2 mot 1, 3 mot 2.

Anfall i högt tempo.

Utmana och skapa numerärt överläge.

Organisation

2 målvakter, minst 6 utespelare, spelplan 20x20, bollar, ett mål.

Anvisningar

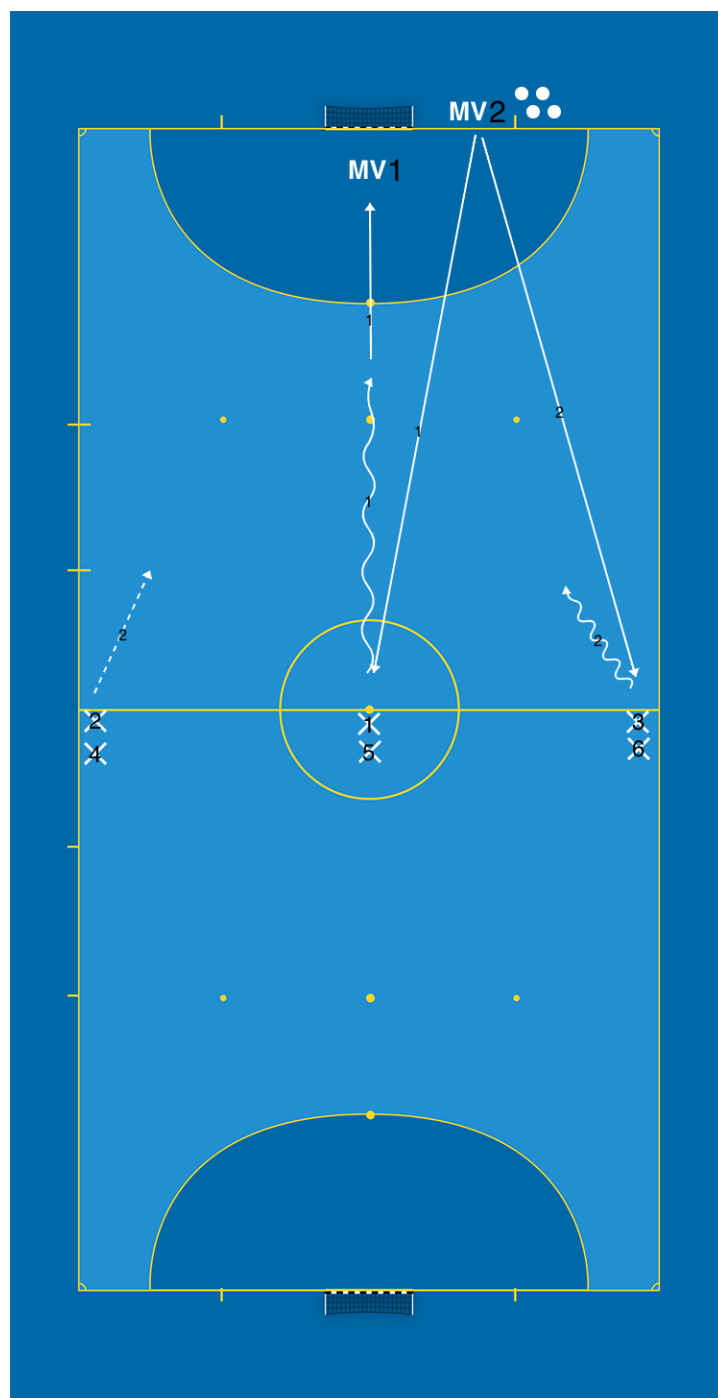
Sekvens 1 - Friläge. Målvakt 2 kastar bollen till spelare 1, som anfaller själv mot målvakt 1.

Sekvens 2 - 2 mot 1. Målvakt 2 kastar bollen till spelare 2 eller 3, som båda anfaller mot spelare 1 och målvakt 1.

Sekvens 3 - 3 mot 2 (ej med på bild). Målvakt 2 kastar bollen till spelare 4, 5 eller 6, som tillsammans anfaller mot spelare 2, 3 och målvakt 1.

Alt 1: 3vs1. 1 tillslag på bollen

Alt 2: Två tillslag.



FUTSAL - SPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövning som kan användas vid skapandet av träningsprogram i fotbollsportalen.

Alla spelformer inkluderade.

Hur?

6-8år - 3 mot 3 med sarg 15x10m

8-10år - 4 mot 4 med sarg på långsidorna 20x12m

10-11år - 4 mot 4 20x15m

11-12år - 4 mot 4 28x15m

12-13år - 5 mot 5 28x18m

13-15år - 5 mot 5 36x18m

Organisation

<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/futsal/>

