



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FOTBOLLSSKOLA 8-9 ÅR - DAG 1 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 2

Ett träningspass för 8-9 år.

Övningar i träningspasset:

- 1 Svansleken
- 2 Spel - driva över linje
- 3 FS - Parfotboll
- 4 Spel mot två mål
- 5 Doppboll 5 mot 5
- 6 Spel 5 mot 5: skjuta - kasta sig och fånga

SVANSLEKEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig förbi motståndare.

Hur?

Anfallsspel:

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

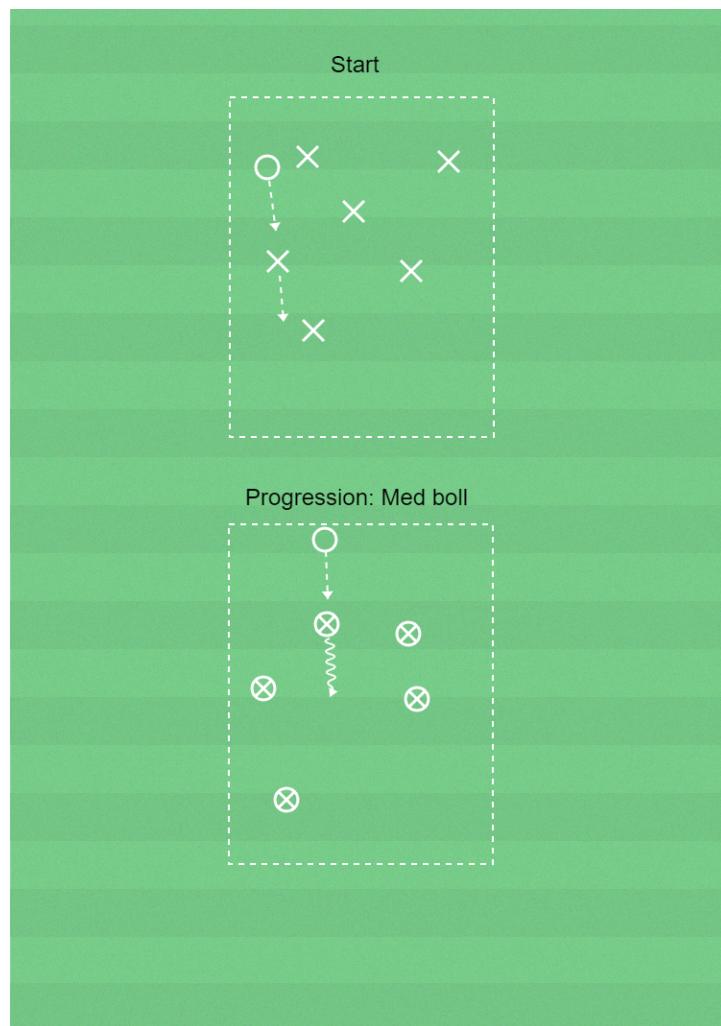
Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar, västar

Anvisningar

Spelarna har en väst som svans och har som uppgift att behålla svansen. En försvarsspelare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir försvarare. Fortsätt tills alla blivit tagna.

Progression: Med boll

Spelarna har var sin boll och uppgiften är nu att behålla bollen i ytan. En försvarsspelare har som uppgift att ta de andras bollar och driva dem ut från ytan. Spelare som tappar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan.



SPEL - DRIVA ÖVER LINJE

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel: För att kunna skapa målchanser

Försvarsspel: För att kunna erövra bollen

Hur?

Anfallsspel:

- Driv mot fria ytor.
- Riktningförändra och vända.
- Tempoväxla.

Försvarsspel:

- Pressa.
- Bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar:

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

Organisation

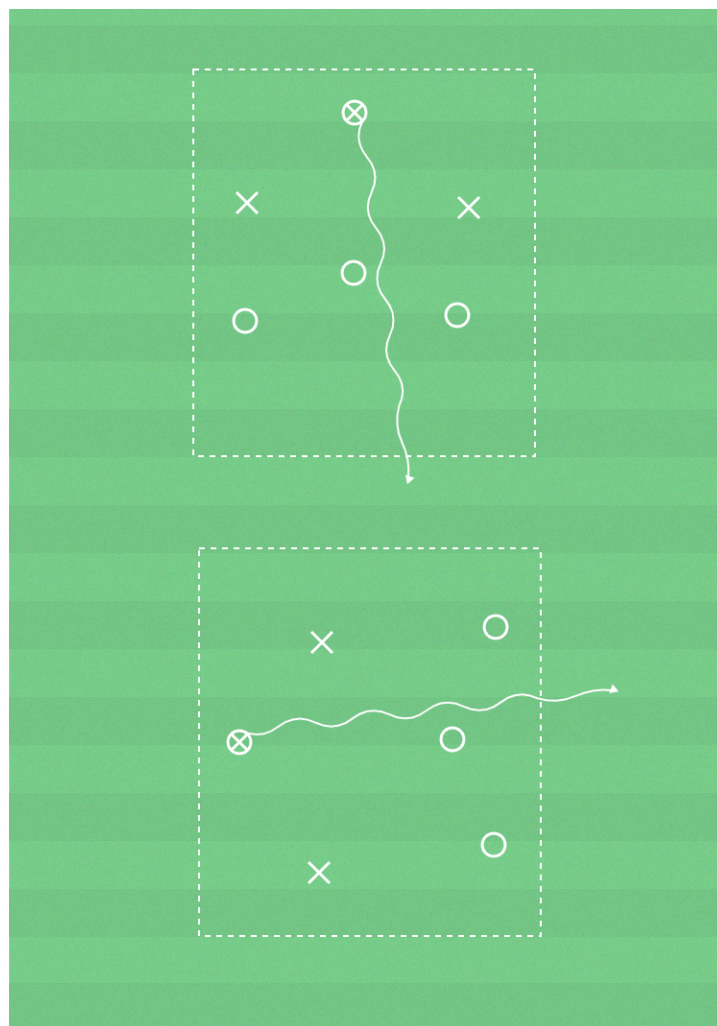
4-7 spelare, bollar, yta 20x15 (ca), 2 färger västar

Anvisningar

Fritt spel med 5v5 regler. 2-3 spelare per lag. Mål genom att driva över motståndarens kortlinje.

Progression - byt spelriktning

Anfall istället mot spelytans längre linjer. Det gör att linjen att driva över blir större och uppmuntrar till vändningar och riktningförändringar.



FS - PARFOTBOLL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Träna barnens samarbete.

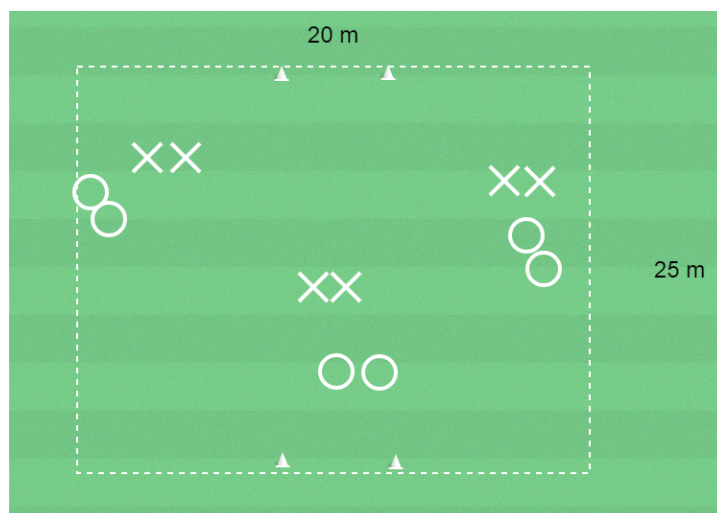
Organisation

12 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 små mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 par mot 3 par där varje par håller varandra i händerna.

Om barnen i ett par släpper varandras händer går bollen över till motståndarna.



SPEL MOT TVÅ MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövningen 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, 4 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

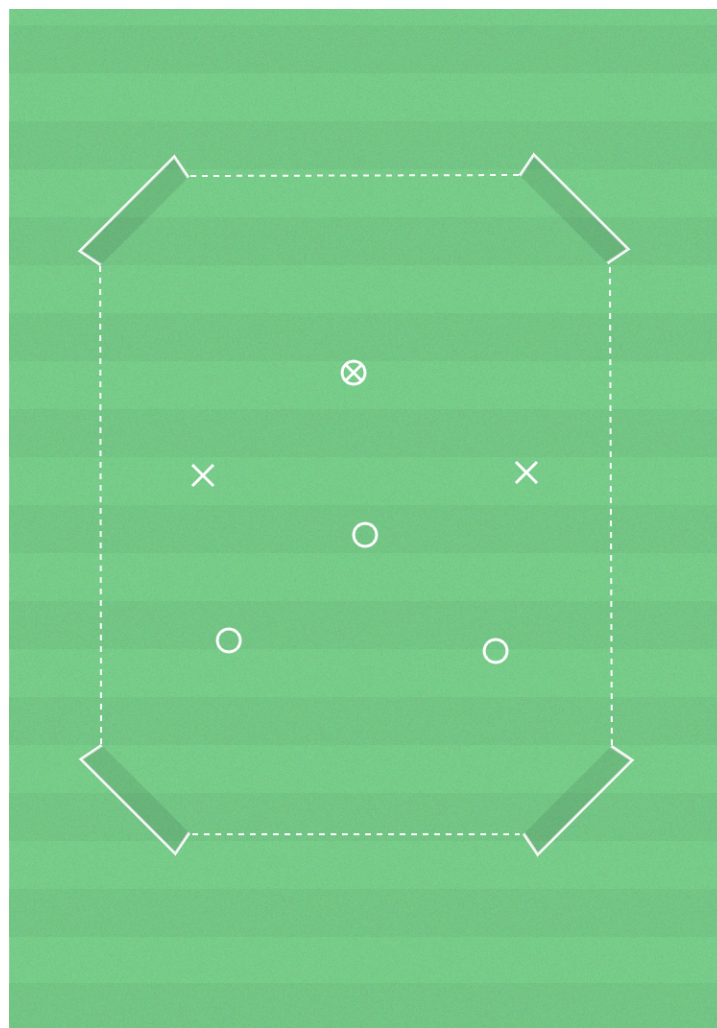
Spel 3 mot 3. De två lagen gör mål i två mål var.

Progression 1

Byt spelriktning

Progression 2

Minska antalet spelare på planen. Spelarna gör snabba byten och vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar.



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 erövrat den.

Organisation

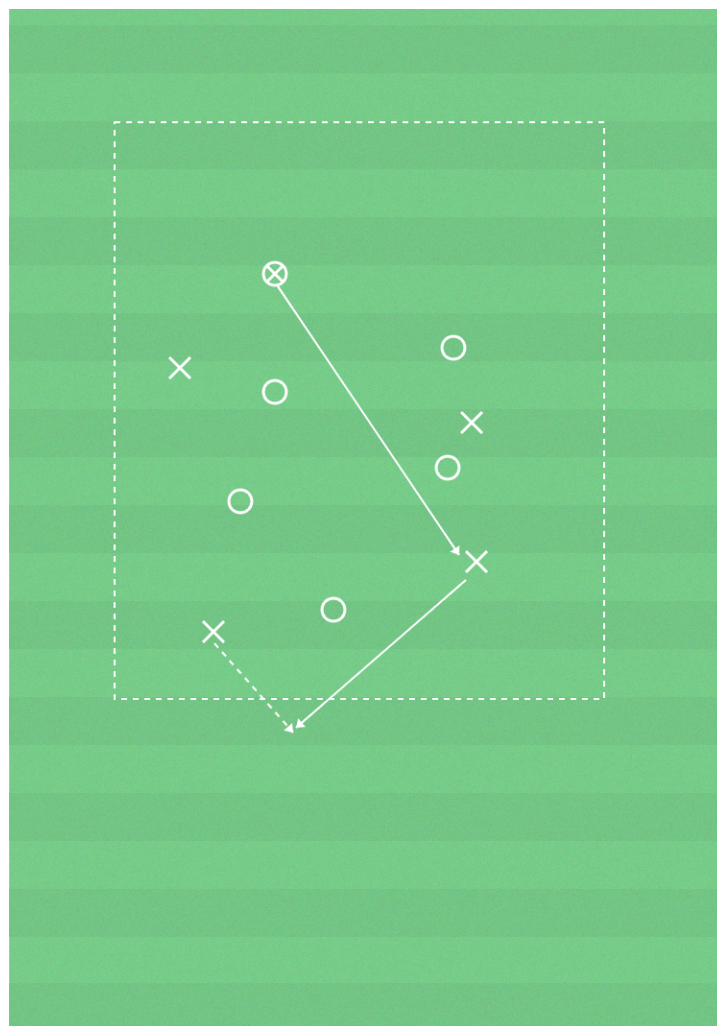
Spelare, bollar, yta 20x15, västar

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.



SPEL 5 MOT 5: SKJUTA - KASTA SIG OCH FÅNGA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att träna anfalls- och försvarsspel så matchlikt som möjligt.

Hur?

Anfallsspel:

- Spelbarhet.
- Spänn foten och träffa bollen med vristen i tillslaget.

Försvarsspel:

- Förhindra avslut genom att pressa.

Omställningar:

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

Målvakter:

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.
- Stöt bort bollen från målet om du inte kan fånga.
- Spelbarhet.

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.

