



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FOTBOLLSSKOLA 10-12 ÅR - DAG 3 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål
6 övningar. Nivåer: 3

Förmiddagens träningspass har tema vända, skjuta och rädda avslut.

Övningar i träningspasset:

- 1 Nummerboll MV
- 2 FS - Spelövning Rädda distansskott
- 3 Isolerade skott
- 4 Distansskott i numerärt överläge
- 5 Doppboll 5 mot 5
- 6 Spel 5 mot 5: skjuta - kasta sig och fånga

NUMMERBOLL MV

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel: För att kunna leverera bollen från målvakt till utespelare

Försvarsspel: För att kunna fånga bollen i olika höjd

Hur?

Passning/mottagning:

- Spelbarhet.
- Orientera sig.
- Flytta bollen.
- Träffa bollen med spänd fot.

Rulla/fånga låga bollar:

- Böj på knät.
- Släpp bollen nära marken.
- Fånga bollen med underarmarna ihop.

Kasta/fånga höga bollar:

- Pendelarmen över huvudet.
- Styra bollens riktning med fingrarna.
- Fånga bollen med båda händerna samtidigt.

Kasta sig:

- Kasta sig mot bollen.

Organisation

Spelare, bollar, yta 20x15m (ca)

Anvisningar

Uppgiften är att passa bollen inom laget i en särskild ordning. Spelarna får varsitt nummer. Nummer 1 passar till nummer 2 osv.

Progression 1 - rulla:

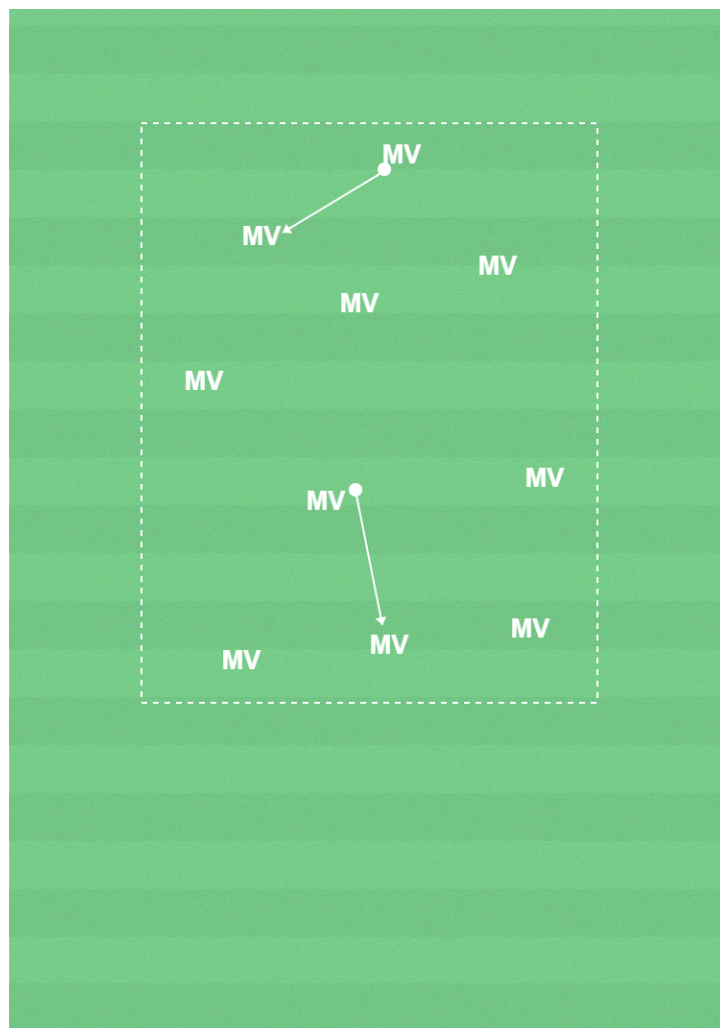
Spelarna rullar bollen till varandra.

Progression 2 - kasta:

Spelarna kastar bollen till varandra.

Progression 3 - kasta sig:

Spelarna kastar bollen strax framför varandra så att det går att kasta sig.



FS - SPELÖVNING RÄDDA DISTANSSKOTT

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du täcka en större del av målet?

Hur ska du lättare kunna arbeta mot bollen?

Organisation

6 utspelare och 2 målvakter, spelplan 25 x 20 m med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

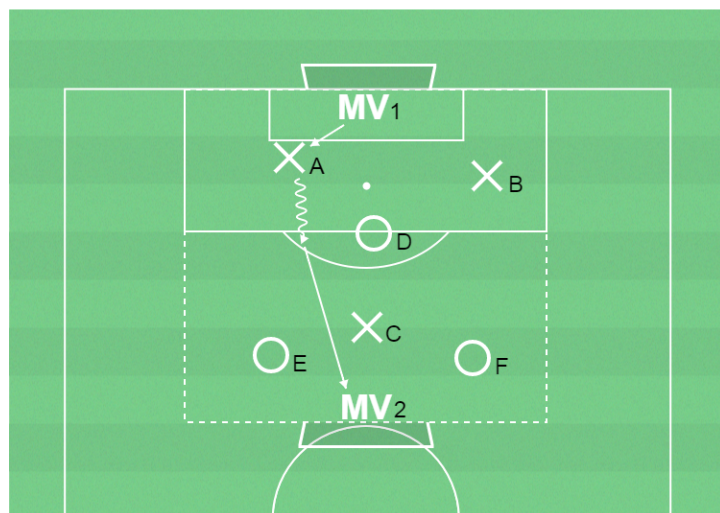
Spel 2 mot 1 på respektive planhalva.

Målvakt 1 spelar ut bollen till A eller B som avslutar mot målvakt 2.

C tar returerna på andra planhalvan.

Om D bryter spelas bollen till E eller F som avslutar mot målvakt 1.

Variant. A eller B passar till C som avslutar med närskott.



ISOLERADE SKOTT

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Anfallsspel: För att göra mål

Försvarsspel: För att förhindra mål

Hur?

Anfallsspelare:

- Driv fram bollen i fart.
- Spänn foten och träffa bollen med vristen i tillslaget.

Målvakt:

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

Organisation

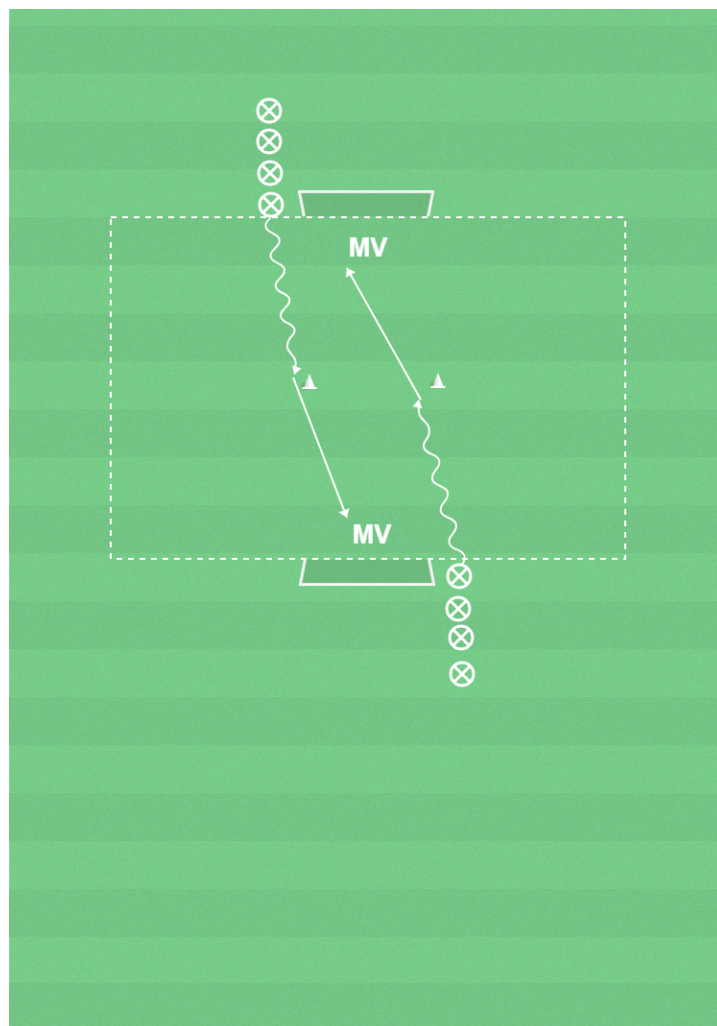
Ca 10 spelare, bollar, yta 15x15m, konor, 2 mål

Anvisningar

Uppgiften i övningen är att göra mål för anfallsspelarna och att förhindra mål för målvakten. En spelare åt gången driver fram till kona, riktningsförändrar och skjuter mot mål. Efter skott ställer sig spelarna sist i ledet bakom det mål de skjutit mot. Variera vilken fot spelarna skjuter med.

Progression - byt sida

Driv från andra stolpen.



DISTANSSKOTT I NUMERÄRT ÖVERLÄGE

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Anfallsspel: För att göra mål

Försvarsspel: För att förhindra mål

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

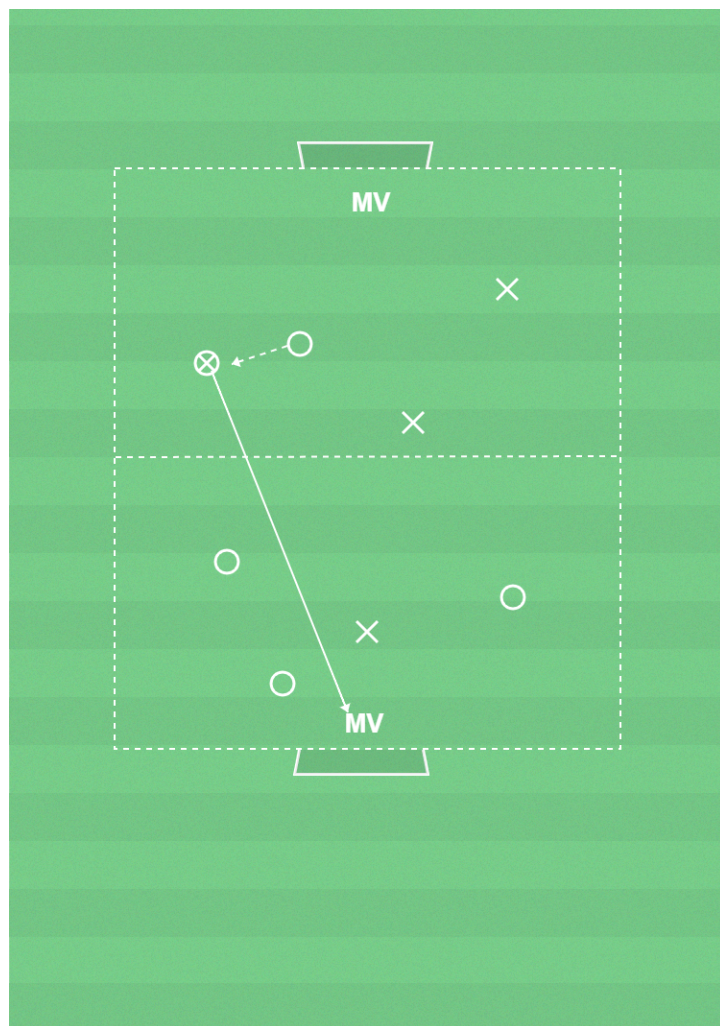
Ca 10 spelare, bollar, yta 20x15m, 2 mål, västar

Anvisningar

Uppgiften är att göra mål från egen planhalva. 2 lag med lika många i varje. Lagen spelar 3+MV mot 1 på sin egen planhalva och försöker göra mål därifrån. Spelaren på offensiv planhalva har som uppgift att bryta för att sedan avsluta eller spela tillbaka bollen till egen planhalva. Den här spelaren får även göra mål på returer.

Progression: Aktiv spelare på offensiv planhalva

Spelaren på offensiv planhalva deltar i spelet och kan få passning från den egna planhalvan.



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

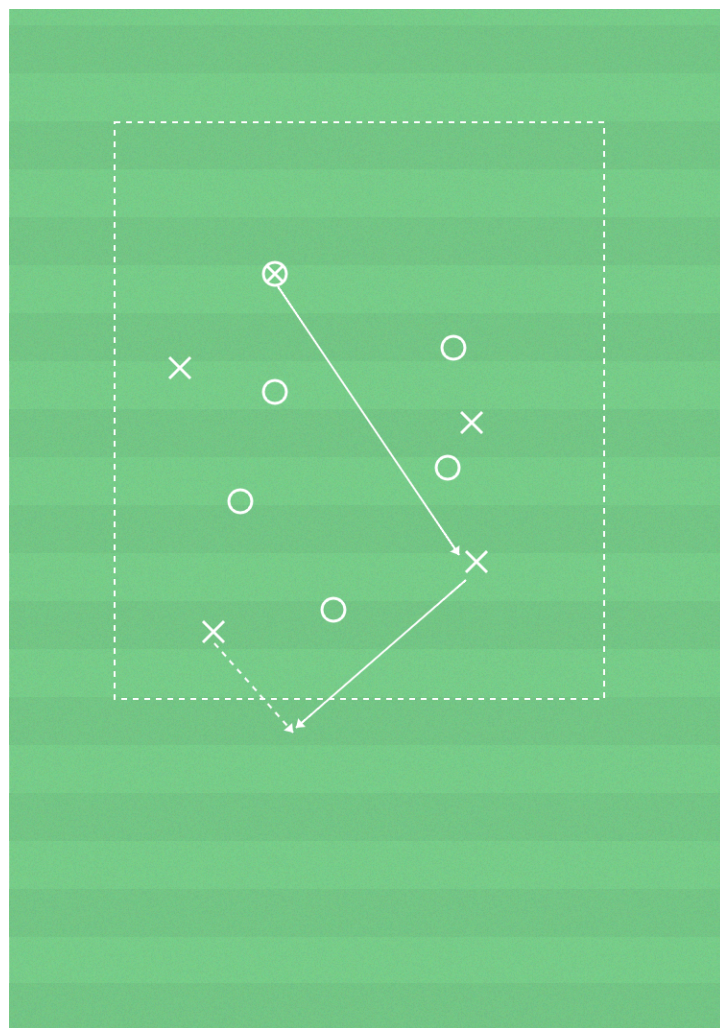
Spelare, bollar, yta 20x15, västar

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.

