



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ÖVNINGAR YTTERMITTFÄLTARE

Anfallsspel - Speluppbyggnad
11 övningar. Nivåer: 3

En samling övningar med matchlika moment för en yttermittfältare

Här övar vi t.ex

- Utmana, dribbla och finta
- Slå inlägg
- Djupledsspel

Övningar i träningspasset:

- 1 Ta bollen (framåt) - (Spelform 7v7)
- 2 En mot en mot två mål
- 3 Spelövning (stort spel) - komma till avslut - inlägg
- 4 Färdighetsövning - väggspel 1
- 5 Färdighetsövning 2 - väggspel 9-12 år
- 6 Färdighetsövning 1 - markera
- 7 Färdighetsövning 2 - markera
- 8 Två mot en mot två mål
- 9 nummerpassningar
- 10 Inläggsmål
- 11 mittfältarnas målchans

TA BOLLEN (FRAMÅT) - (SPELFORM 7V7)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål
Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel

- Ta bollen framåt mot fri yta på valfritt sätt. Individuellt eller med hjälp av medspelare
- Grundförutsättningar i anfall
- Bli rättvända
- Målvakt - spela bollen till rättvända/halvt rättvända medspelare

Försvarsspel

- Pressa, täcka och markera
- Samarbeta i lagdelar
- Målvakt - fånga bollen om du kan, annars stöt den mot sidan (palming)

Organisation

7-12 spelare, yta 36-41x19m, bollar, västar

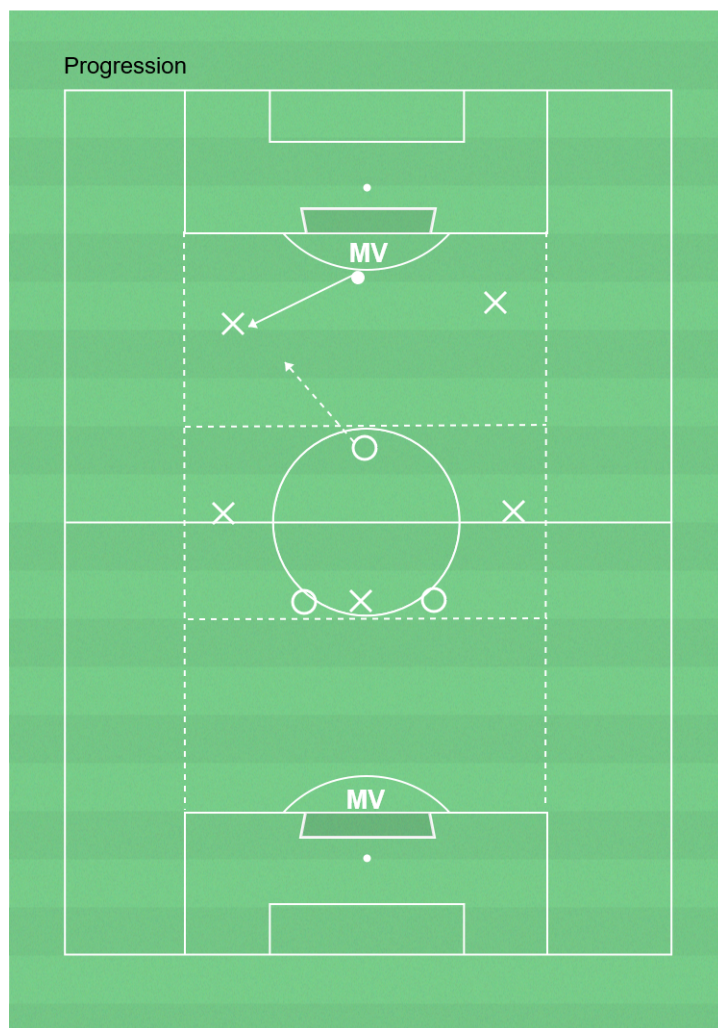
Anvisningar

2 lag med varsin boll har som uppgift att spela bollen från MV till MV. Lägg in dynamisk rörlighet - tex övningar från knäkontroll i övnigen.

Progression

1 lag med boll har som uppgift att spela bollen från egen MV till motsatt MV. Försvande lag startar i den centrala tredjedeln men när målvakten startar spelet får en spelare springa in och pressa i lagets sista tredjedel. Försvarende lags uppgift är att ta bollen, kontra och göra mål. Anfallande lag får återerövra bollen efter bollförlust.

OBS! Endast progression är ritad



EN MOT EN MOT TVÅ MÅL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Att kunna ta sig förbi en försvarare med riktningförändringar och fart är ett viktigt verktyg i lådan.

Hur?

Bibehåll farten och tro på dig själv, finta bort din motståndare genom att övertyga med dina riktningförändringar.

Organisation

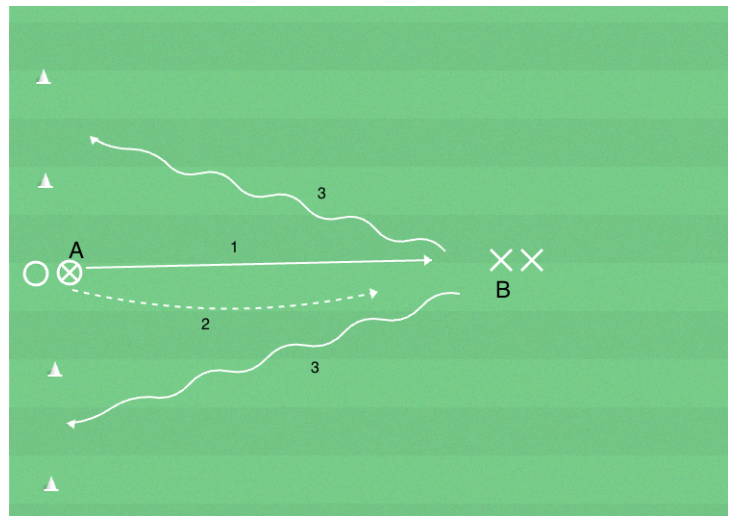
Spelare i två led, konor

Anvisningar

Spelare A, som är försvarare, passar bollen till spelare B och springer sedan snabbt upp mot spelare B. Spelare B tar emot bollen för att driva igenom ett av konmålen till höger eller vänster. När B har gjort mål, eller A har återtar bollen, är övningen slut och spelarna ställer sig i motstående led. Nästa par tar vid.

Att tänka på

- Driv bollen i hög fart, ha bollen när fötterna
- Tempoväxla efter dribbling eller fint



SPELÖVNING (STORT SPEL) - KOMMA TILL AVSLUT - INLÄGG

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Använda planens bredd för att komma till avslut och göra mål.

Hur?

Vid spel på ena kanten - sträva efter spelvändning till den andra kanten.

Forwards löper mot olika avslutsytor.

Organisation

2 målvakter, 14 utespelare, spelplan 70 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

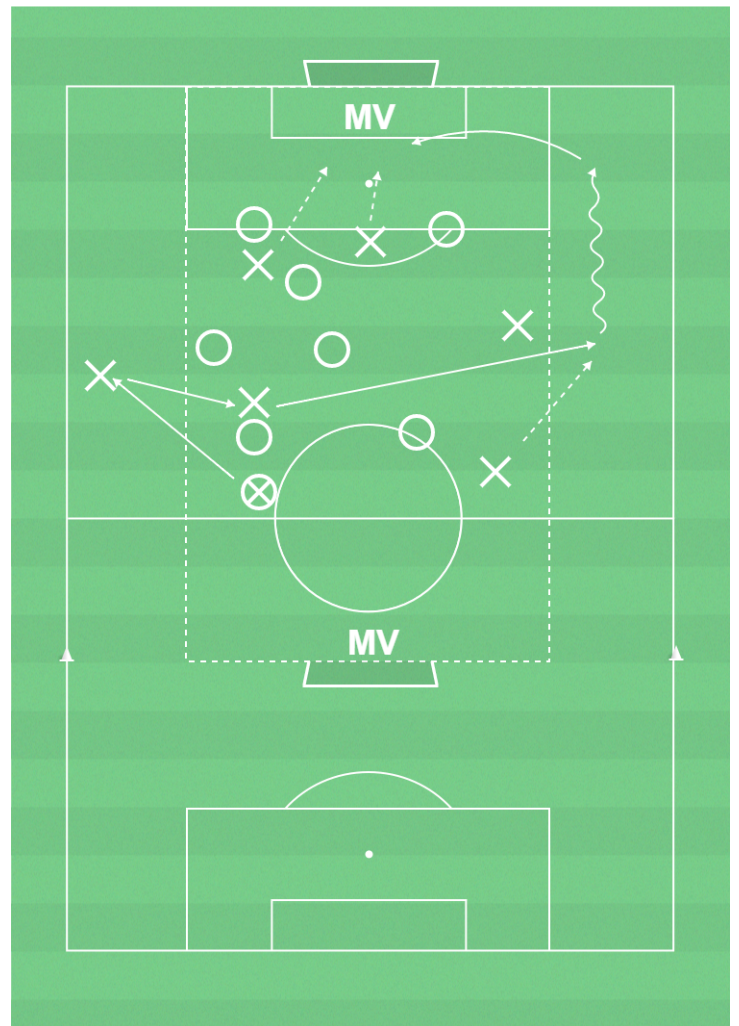
Anvisningar

Gör en korridor på varje långsida.

Spel 7 mot 7 med målvakter i den centrala delen av planen.

Korridorerna får användas fritt för inlägg av det anfallande laget.

Inga försvarsspelare i korridorerna.



FÄRDIGHETSÖVNING - VÄGGSPEL 1

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempl till väggen

Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?

Jag ska göra mig spelbar.

Hur ska du stå med kroppen när bollhållaren passar?

Jag ska stå halvt rättvänd mot bollhållaren så att jag direkt kan spela bollen i anfallsriktningen framför bollhållaren.

Organisation

8 barn, yta 30 x 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

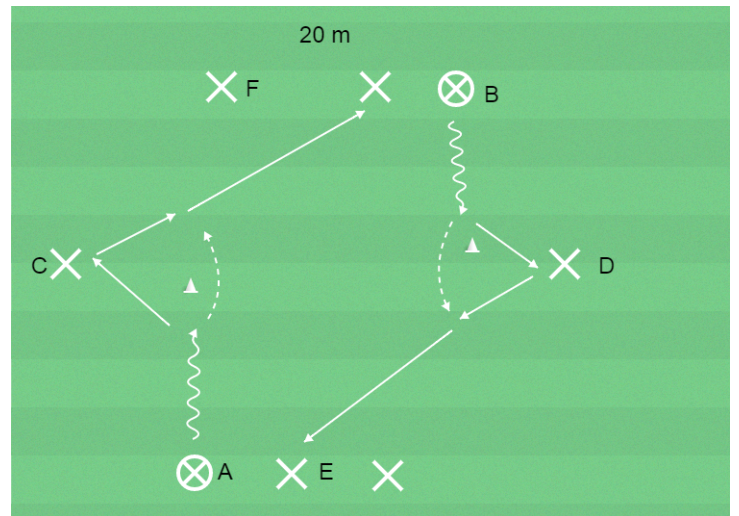
A och B utmanar konerna, tänkta motspelare, och passar till väggspelarna C och D. Väggspelearna passar direkt till A och B som spelar vidare till E och F.

E och F passar till väggspelarna och så vidare.

Byt uppgifter.

Stegring

Ersätt konerna med passiva motspelare.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - VÄGGSPEL 9-12 ÅR

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

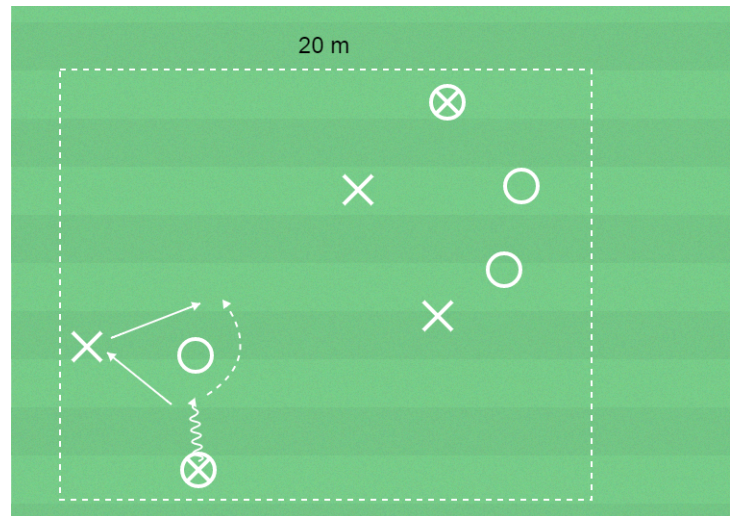
Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempel

När passar du bollen till medspelaren?

Vid rätt tillfälle: inte för tidigt - då kan försvararen bryta väggens passning till mig, inte för sent - då kan försvararen bryta min passning till väggen.



Organisation

8 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner, västar.

Anvisningar

Dela in barnen i 2 grupper - 5 anfallsspelare och 3 försvarsspelare. Anfallsspelarna har 2 bollar tillsammans.

Bollhållarna utmanar en försvarsspelare och spelar vägg med en medspelare.

Byt försvarsspelare.

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - MARKERA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

Hur?

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se motspelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

Organisation

4 barn, yta 15 x 10 meter, bollar, koner och västar.

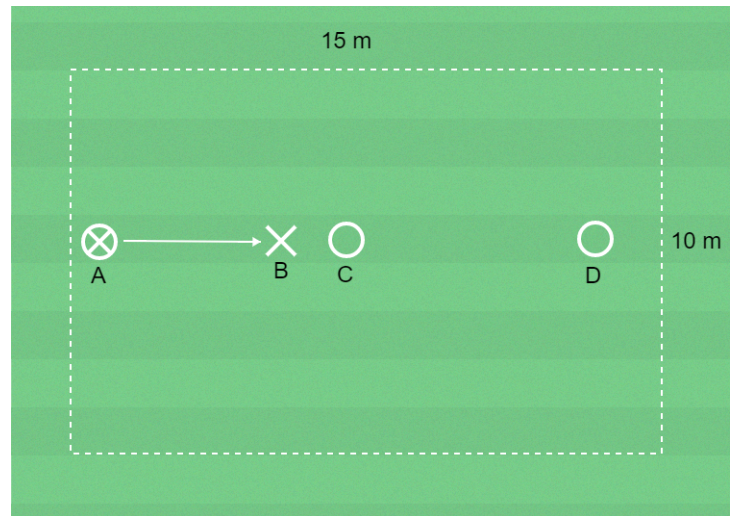
Anvisningar

A passar bollen till B.

C markerar B och ska hindra henne eller honom att passa till D. Gör därefter i omvänd ordning:

D passar till C, och B markerar C.

Byt uppgifter.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - MARKERA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

Hur?

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se motspelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

Organisation

6 barn, spelplan 25 x 20 meter med 1 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

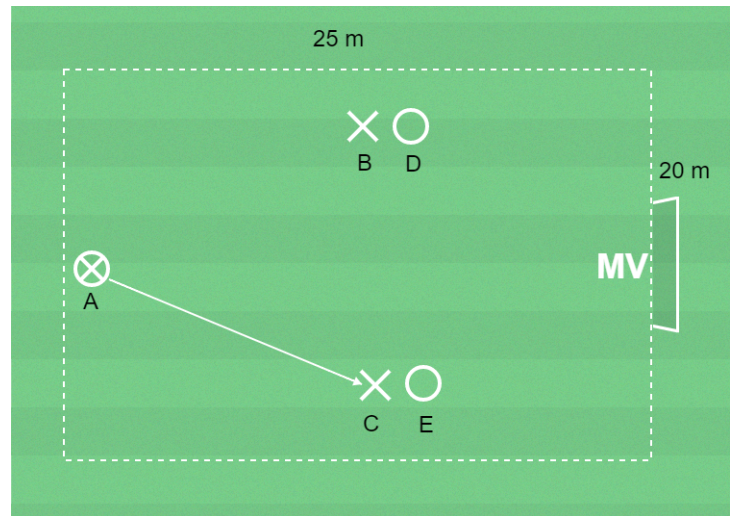
Spel 2 + 1 uppgivare mot 2 + målvakt.

Uppgivaren A passar till B eller C som ska försöka göra mål.

D och E markerar var sin anfallsspelare.

Om försvarsspelarna vinner bollen passar de till A.

Byt uppgifter.



TVÅ MOT EN MOT TVÅ MÅL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Att utnyttja övertalighet i anfallsspelet är en viktig nyckel till att göra mål. Vi vill också få spelarna att leta lägen för övertalighet och då är det bra att få en trygghet i hur man utnyttjar lägena bäst.

Hur?

Utmana försvararen så att du drar denne ifrån din medspelare och skapar yta, alternativt utnyttja att försvararen tillåter dig att driva förbi.

Organisation

6-8 spelare, konor

Anvisningar

Försvarens spelare A spelar bollen till en av anfallarna B1 eller B2 och springer sedan snabbt upp mot den av anfallarna som fick passningen. B1 eller B2 tar emot passningen och tillsammans ska de nu göra mål genom att driva igenom något av konmålen till vänster eller höger.

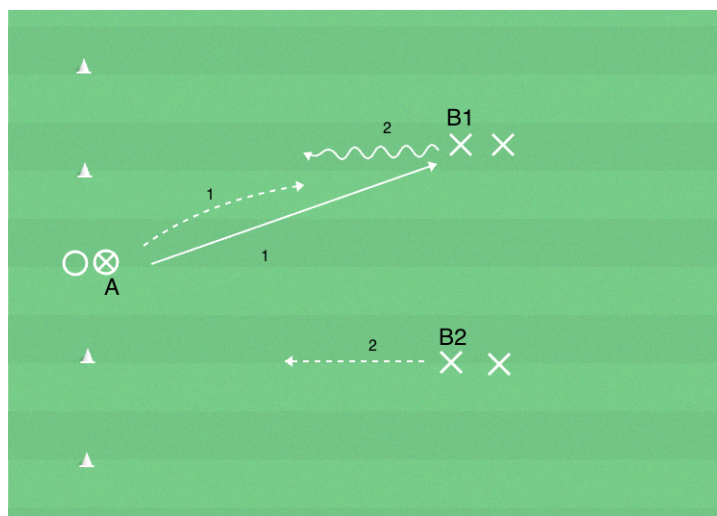
Efter mål, boll ur spel eller om försvararen tar bollen så börjar övningen om.

Tänk på att

- Utmana försvararen så att denne måste ta ett beslut. Det är först när försvararen tagit ett beslut som anfallarna vet hur de bäst utnyttjar att de är fler

Variation

Kör övningen 3 mot 2 eller 3 mot 1.



NUMMERPASSNINGAR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Att göra sig spelbar samt att titta upp och hitta spelbar spelare är grunder i speluppbyggnaden

Hur?

Var tydlig med att du är spelbar och tänk efter på hur du bäst kan göra dig spelbar. Bollhållare tittar upp och letar spelbar spelare.

Organisation

5-7 spelare, plan om ca 20x10m. Konmål, boll.

Anvisningar

Exempel med 7 spelare.

Ett konmål på vardera kortsida. Spelarna får varsitt nummer mellan 1-7. Spelare 1 börjar med boll, närmast det ena målet. Spelare 1 passar spelare 2, som passar spelare 3 osv.

När spelare 7 får bollen ska denne göra mål.

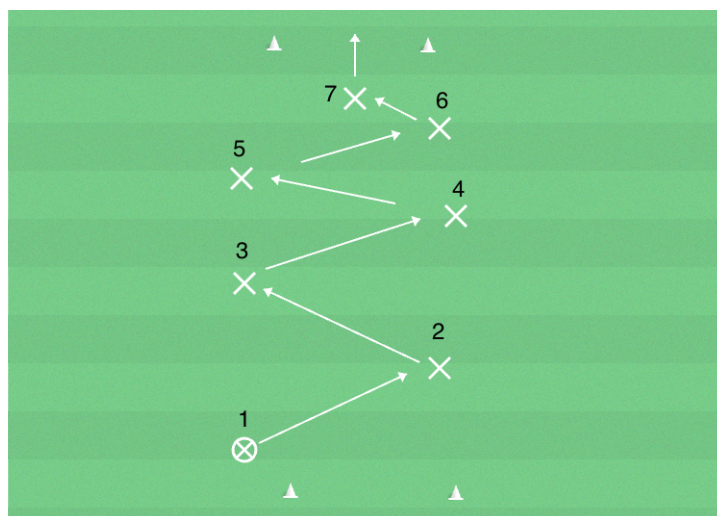
Nu blir spelare 7 spelare 1. Alla andra ökar sitt nummer med 1 (1 blir 2, 2 blir 3 osv). Nu vänder spelet och mål görs på andra sidan.

Tips:

- När det är din tur att få passning, ropa ditt nummer HÖGT
- När du gjort din passning, fundera över vart du kommer vara nästa omgång. Du kan ha en bit att löpa.
- Stå inte still, på tå och i rörelse!

Stegring

- Ta tid på hur snabbt de kan göra 1,2,3 eller 7 vändor.
- Gör övningen som stafett



INLÄGGSMÅL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

För att träna passningar in i farligt område, mitt framför mål

Hur?

Ta emot passningen, håll farten och planera när du ska slå in bollen i mitten. Titta upp.

Organisation

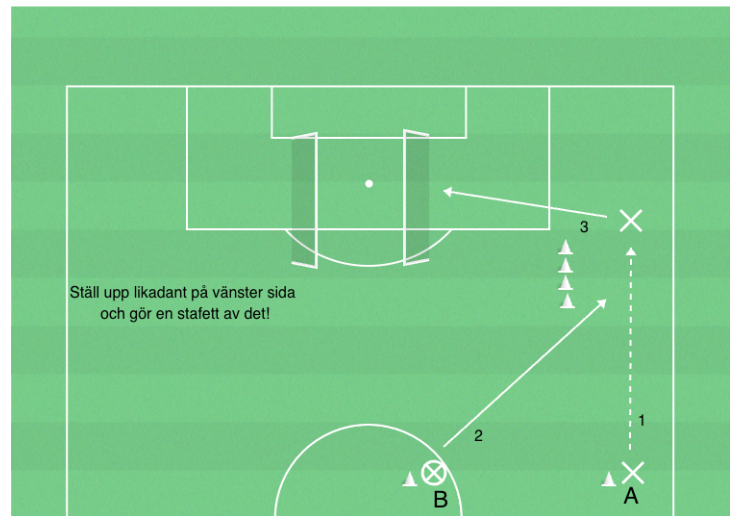
Konor, småmål, yta ca en halvplan.

Anvisningar

Spelare A startar en löpning. Spelare B slår en djupledspassning och spelare A ska ta emot bollen och göra mål på det lilla målet i mitten.
Spelare B blir spelare A, spelare A ställer sig sist i ledet.

Alternativ:

Gör en stafett av det genom att ha ett lag på vänster planhalva och ett på höger. Först till X mål vinner. Byt sida.



MITTFÄLTARNAS MÅLCHANS

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Att känna igen vanliga mönster i spelet gör att man har verktyg att plocka fram i matchsituationer.

Här över vi på löpning, djupledspassning, inlägg och skott - allt i ett flöde för att känna igen oss på matchen.

Vi tänker oss att det är central mittfältare och en ytter som samarbetar!

Hur?

Nogrannhet i momenten, titta var du har din medspelare hela tiden. Håll farten och flytet i övningen.

Organisation

4-6 spelare + målvakt, konor

Anvisningar

Spelare A tar en löpning runt konan.(1)

Spelare B slår en djupledspassning (2) och springer för fullt mot straffområdet mitt (3)

Spelare A tar emot bollen, undviker försvararen (4) och passar tillbaka till B (5) som försöker göra mål.

Spelare A ställer sig sist i ledet för B och spelare B ställer sig sist i A.

Försvararen kan vara en figur/konor/passiv spelare.

Variation

- Låt spelare A och B själva bestämma hur avslutet ska gå till, för att skapa mer matchlik situation.

- Lägg till en försvarsspelare

