



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

FOTBOLLSSKOLA 6-7 ÅR - DAG 3 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 1

Träningspass för 6-7 år.

Övningar i träningspasset:

- 1** Hämta bollar
- 2** Spel mot många mål
- 3** FS - Rädd om fötterna
- 4** Nummerspel
- 5** Sicksack stafett
- 6** Spel 3 mot 3

HÄMTA BOLLAR

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att snabbt kunna ändra riktning

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, bollar, 12x7m (ca), koner, västar

Anvisningar

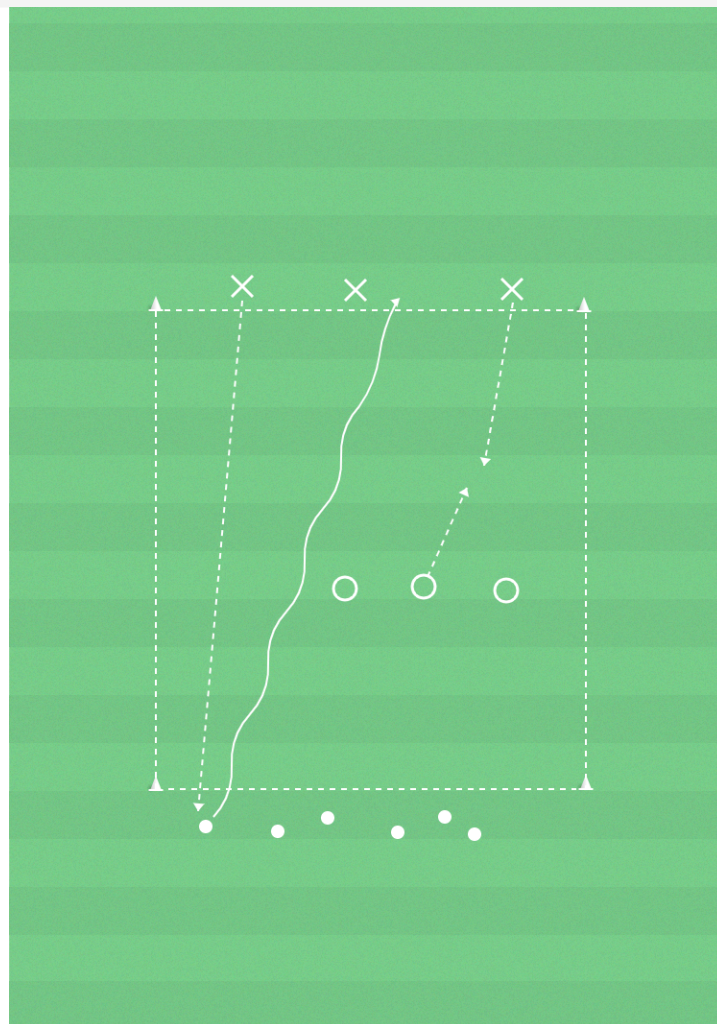
2 lag. Det ena laget ska hämta bollar som ligger bakom en linje. Det andra laget ska försöka kulla det första laget genom att ta deras svansar. Spelare som blir av med sin svans går utfallsgång tillbaka till linjen och får sedan göra ett nytt försök. Det gäller att hämta så många bollar som möjligt på 1,5 minut.

Progression - driva

Anfallarna ska fortfarande ta sig över mittzonen utan att bli av med sin svans. På vägen tillbaka ska de driva. Det

försvarande laget ska då ta bollen och driva tillbaka bakom

linjen. Det är tillåtet att ta tillbaka bollen tills någon spelare drivit över sin linje. Spelare som blir av med sin svans eller boll hoppar på ett ben tillbaka innan de försöker igen.



SPEL MOT MÅNGA 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, 2 färger västar, konmål

Anvisningar

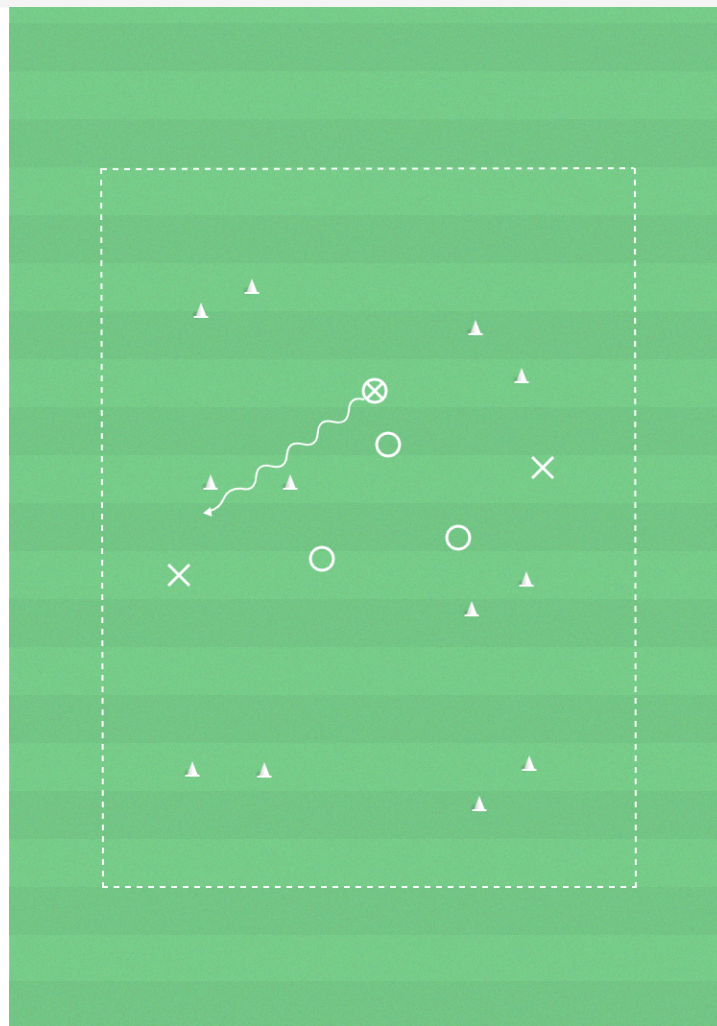
Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.

Progression 1: Spel

2 lag med lika många i varje spelar mot varandra. Mål görs genom att driva genom valfritt konmål.

Progression 2: Färre spelare

Variera antalet spelare på planen. Vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar. Byt vilande spelare efter 30 sekunder.



FS - RÄDD OM FÖTTERNA

Vad?

Lek

Varför?

Precision i passning och skott är viktigt vid anfallsspel och avslut.

Hur?

- Sikta med stödjefoten.

- Träffa mitt på bollen med spänd fot.

Organisation

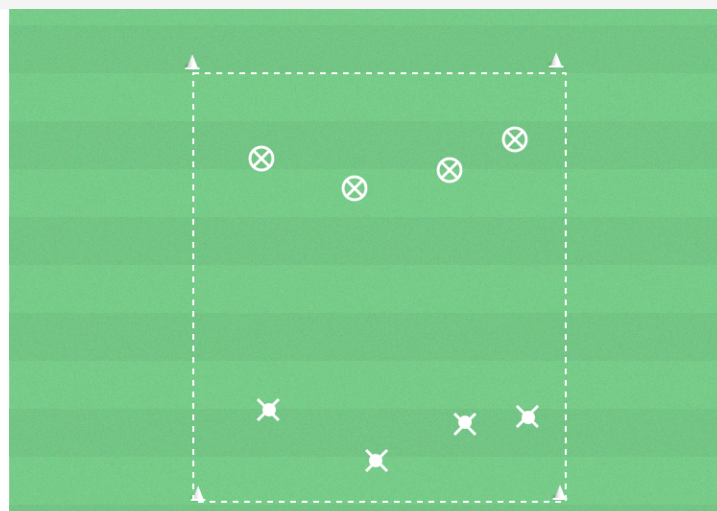
Spelare, bollar, yta 15x12 m (ca), västar, koner.

Anvisningar

Två lag med lika många i varje. Spelarna har var sin boll.

Det gäller att pricka en motståndare från knät och neråt med sin boll. Spelare som blir träffad ställer sig bredbent med bollen över huvudet.

Träffade spelare kan bli räddade genom att en lagkamrat kryper mellan benen på dom. Spelare som kryper kan inte bli tagen. Det lag som först har alla motståndare tagna samtidigt vinner.



NUMMERSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att träna matchlikt i olika numerär

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

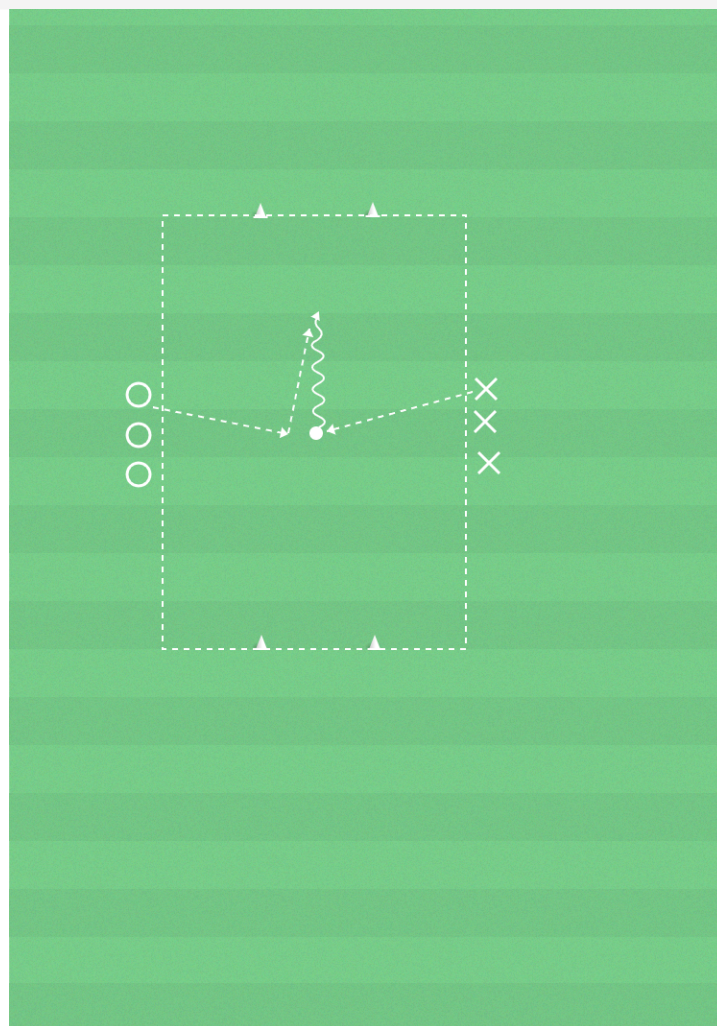
Spelare, bollar, yta ca 15x12 m konor/små mål, västar

Anvisningar

2 lag. Spelarna i varje lag får ett nummer. Tränaren säger vilket eller vilka nummer som ska spela. De nummer som tränaren säger ska springer in i ytan och spelar tills det blir mål eller bollen går ur spel. Mål görs genom att driva genom konmålen. Båda lagen kan göra mål i båda riktningarna. Byt nummer/motståndare efter viss tid.

Progression: Alla på planen

Alla spelare på planen hela tiden. Båda lagen gör fortfarande mål i båda målen.



SICKSACK STAFETT

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att förbättra kroppskontrollen.

Hur?

Riktningförändra, tempoväxla, titta på bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, bollar, konor

Anvisningar

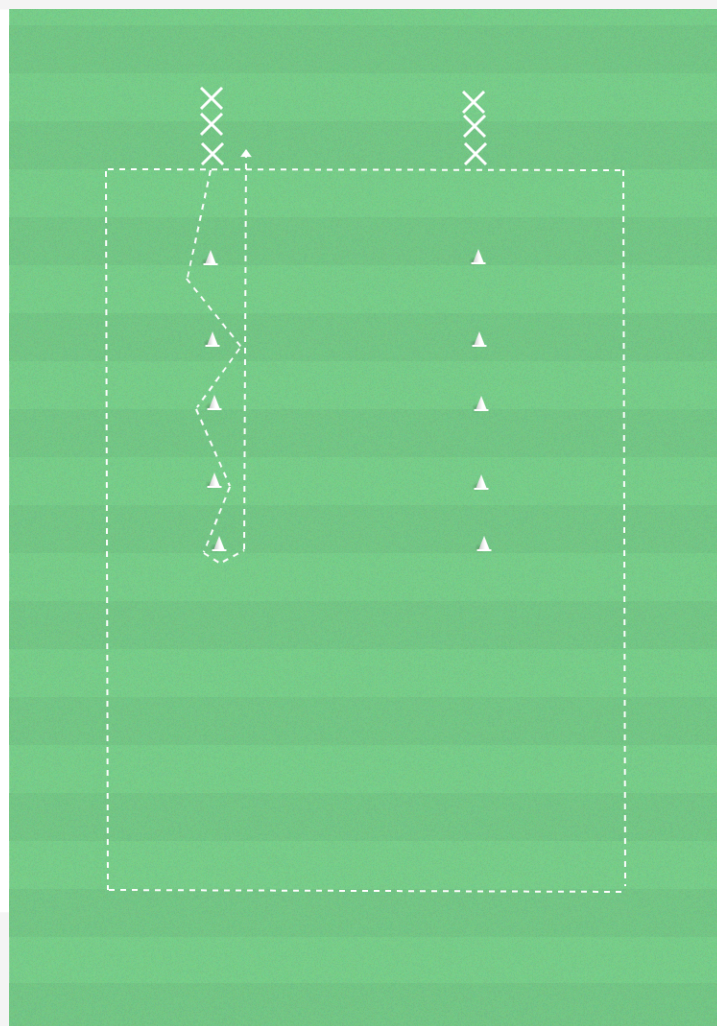
Uppgiften är springa så fort som möjligt. En spelare springer sicksack mellan konorna. Efter sista konan springer spelaren rakt tillbaka och nästa spelare gör samma sak. När alla har sprungit är de klara. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

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.



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.

