



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

CAMP 5M5 DAG1

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer:

Övningar i träningspasset:

- 1 Rävar och bönder
- 2 Nummerspel
- 3 Fyra hörn med försvarare
- 4 Spel mot många mål
- 5 Spel - driva över linje
- 6 Spel 5 mot 5: skjuta - kasta sig och fånga

RÄVAR OCH BÜNDER

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel

- Driv mot fria ytor.
- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla, vända och riktningsförändra.

Försvarsspel

- Pressteknik - bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren efter att ha erövrat bollen.

Organisation

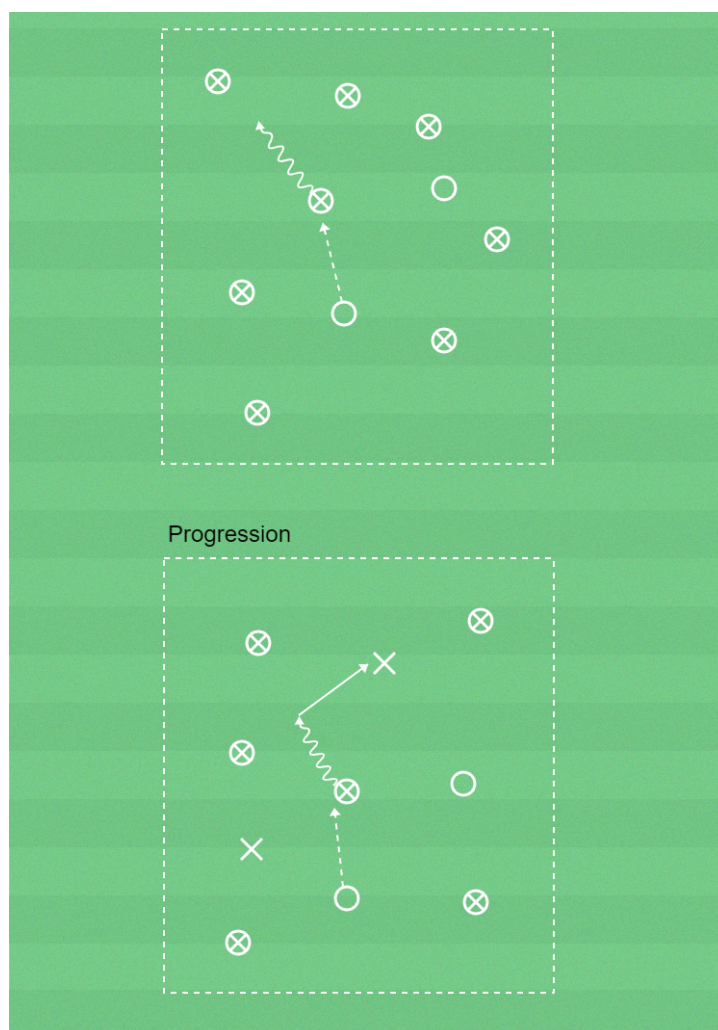
Ca 10 spelare, bollar, yta 20x15m, västar

Anvisningar

Varsin boll i ytan. En eller två spelare ska ta de andras bollar och driva ut från ytan (med kontroll). Spelare som förlorar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan. Spelare vars boll drivits ut från ytan ansluter till tagarna.

Progression - medspelare utan boll

Anfallsspelarna har hjälp av en medspelare utan boll. Pressad spelare kan passa till spelbar medspelare som då tar över ansvaret för bollen.



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 erövrat bollen.

Organisation

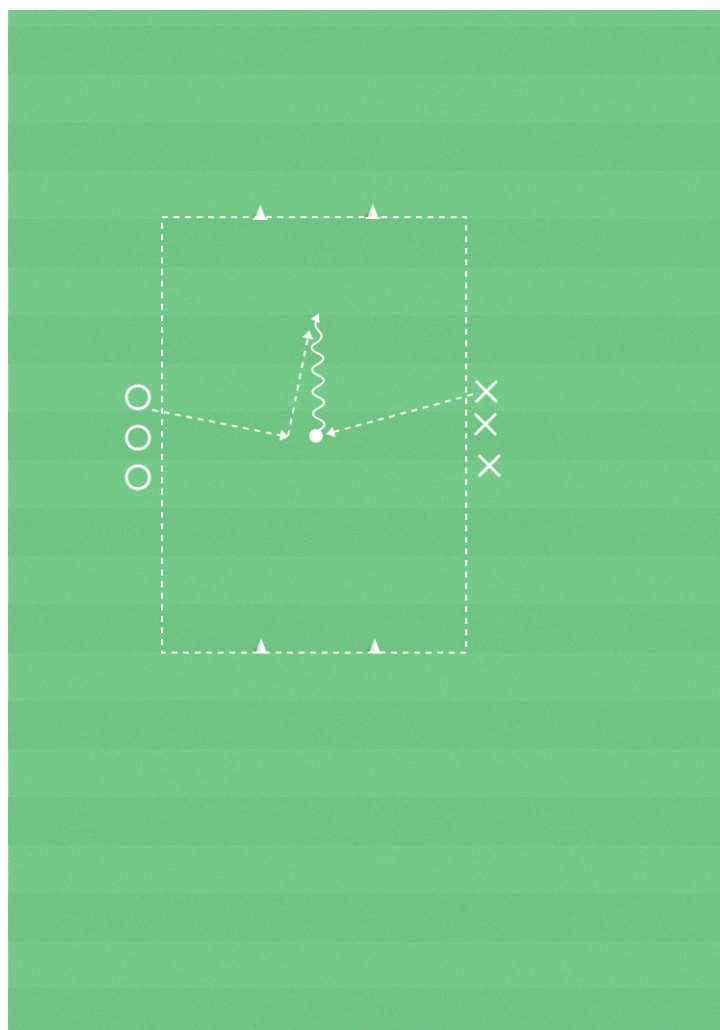
Spelare, bollar, yta ca 15x12 m konor/små mål, västar

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.



FYRA HÖRN MED FÖRSVARARE

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

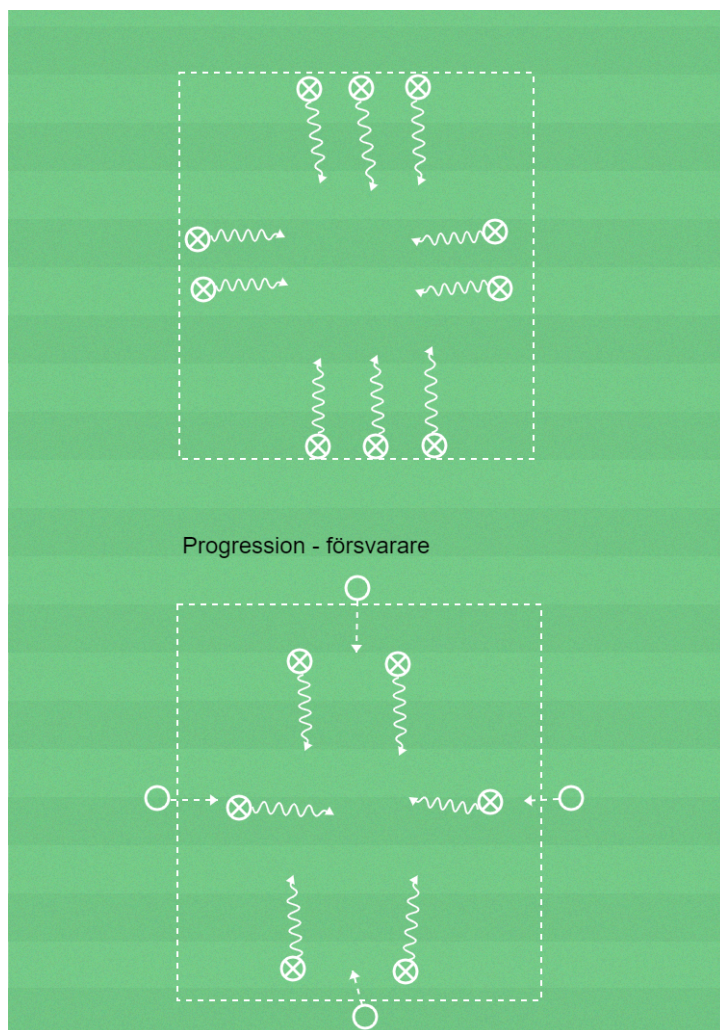
ca 10 spelare, varsin boll, yta 30x20 m, 4 västar

Anvisningar

Uppgiften är att driva bollen åt det håll tränaren säger. Spelarna delas upp och startar på ytans alla fyra linjer. De ska sedan driva bollen i den riktning tränaren säger: framåt, bakåt, höger, vänster. De olika riktningarna betyder olika delar av spelplanen beroende på var man startar.

Progression - försvarare

En försvarare bakom varje linje. Spelarna i mitten driver fortfarande framåt, bakåt, höger eller vänster beroende på vad tränaren säger. Tränaren blandar nu med att säga "pressa". Då springer försvararna in i ytan och ska försöka erövra bollarna och driva ur ytan med bollarna. Bollhållarna ska då driva ut från ytan i valfri riktning. Bollarna är i spel tills de drivits ut från ytan.



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 erövrat bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 färger västar, konmål

Anvisningar

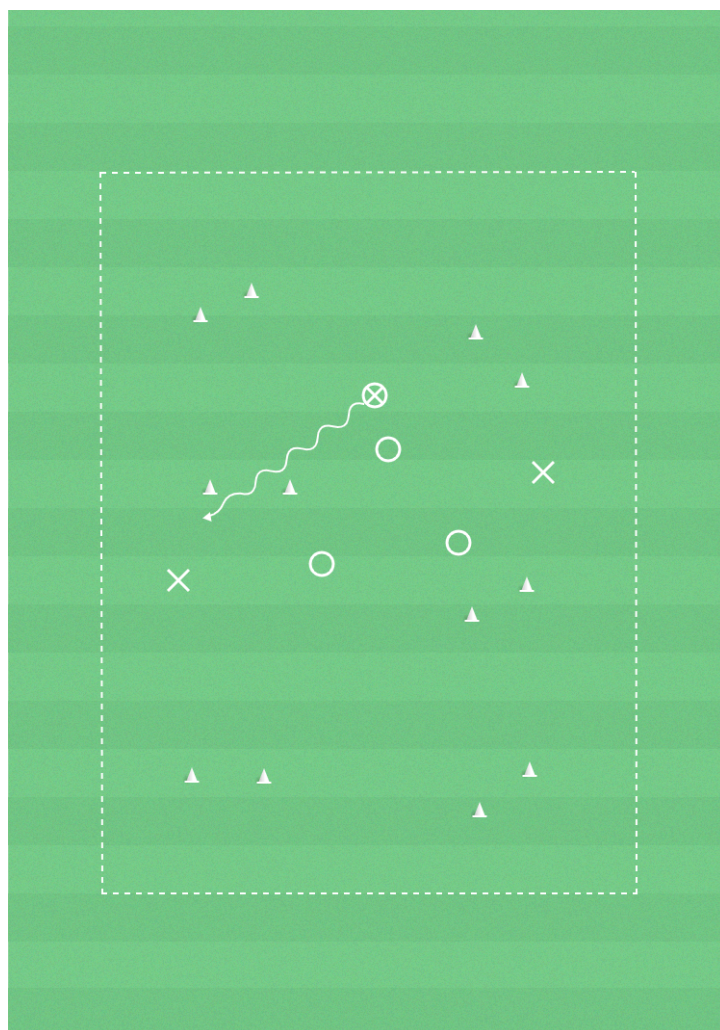
Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.

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.



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 erövrat bollen.

Organisation

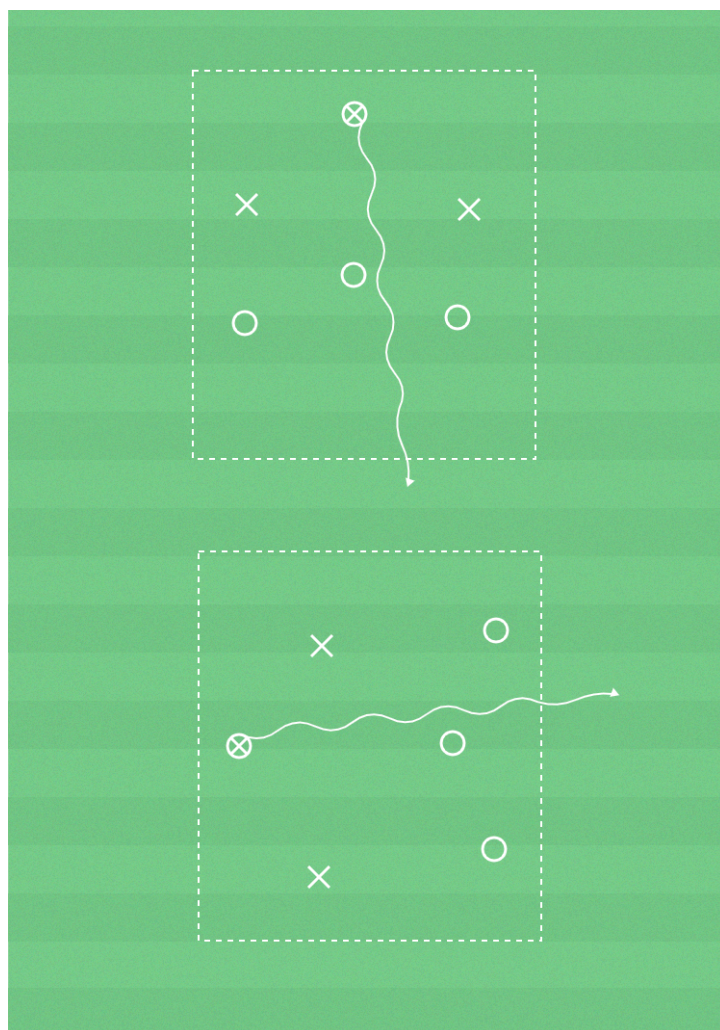
4-7 spelare, bollar, yta 20x15 (ca), 2 färger västar

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.



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.

