

Utmana, finta, dribbla Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål 4 övningar.

Nivåer: 3 Ett förslag på ett träningspass som fokuserar på utmana, finta dribbla.

En god tanke kan vara att köra passet i stationer och byta efter x antal minuter. En ledare per station.

Övningar i träningspasset: SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

1 driva boll till mitten- vändning/finter

2 Spelövning 1 (smålagsspel) - utmana, finta och dribbla

3 Färdighetsövning 2 - utmana, finta och dribbla

4 Spelövning 2 (smålagsspel) - utmana, finta och dribbla

1. Driva boll till mitten, finter/vändningar

Vad? Speluppbyggnad

Varför? träna på olika finter, vändningar osv så att spelarna kan omsätta det i spelet i ett senare skede.

Hur? Driv bollen från konen du står vid in mot mitten, när du kommer till fyrkanten i mitten gör du en vändning, ex. yttersida, insida osv. därefter passar du bollen till kompisen efter dig progression: Påväg till mitten ska du nu göra en fint, exempel översteg, två-foten osv, därefter gör du en vändning och sen passar tillbaka.

Organisation

spelarna ska jobba 2 och 2, kan vara 16 spelare på en uppsättning av övning, vid fler gör 2.

Anvisningar

Driv bollen under kontroll, träna vändningar och finter driva boll till mitten- vändning/finter.



2 Spelövning 1 (smålagsspel) - utmana, finta och dribbla

Vad? Speluppbyggnad

Varför? Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur? Frågeexempel Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

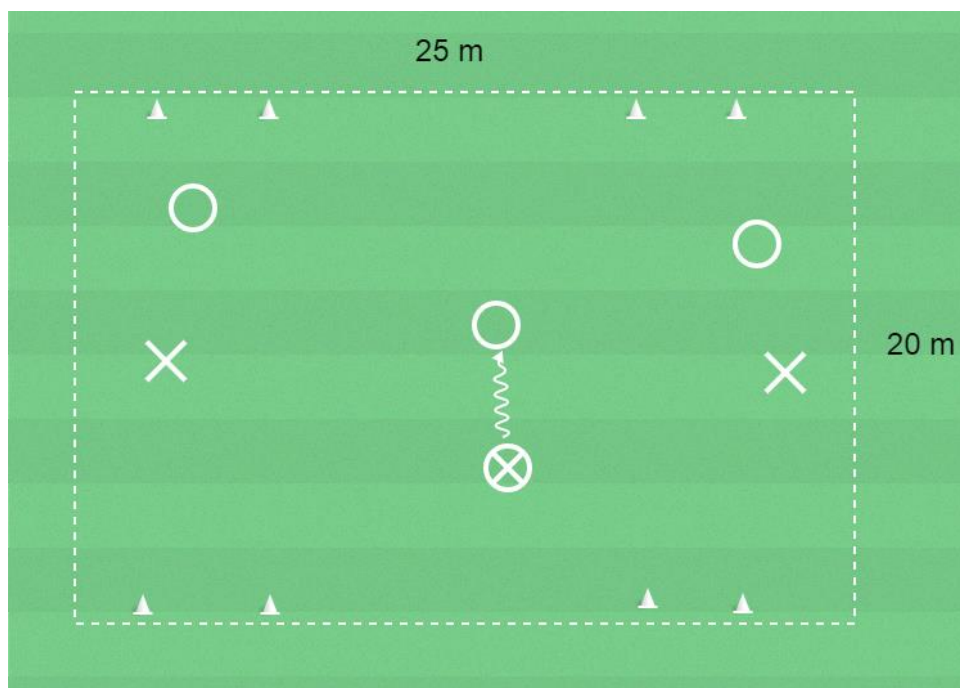
Var har du blicken när du tar dig förbi motspelaren? Jag tittar på bollen vid dribblingen och lyfter blicken när jag passerat motspelaren.

Organisation

6 barn, spelplan 20 x 25 meter med 4 små mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3. Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål. Någon spelare måste först dribbla förbi en motspelare innan laget får göra mål.



3 Färdighetsövning 2 - utmana, finta och dribbla

Vad? Komma till avslut och göra mål

Varför? Passera en motspelare med bollen under kontroll och göra mål.

Frågeexempel: Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla? Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

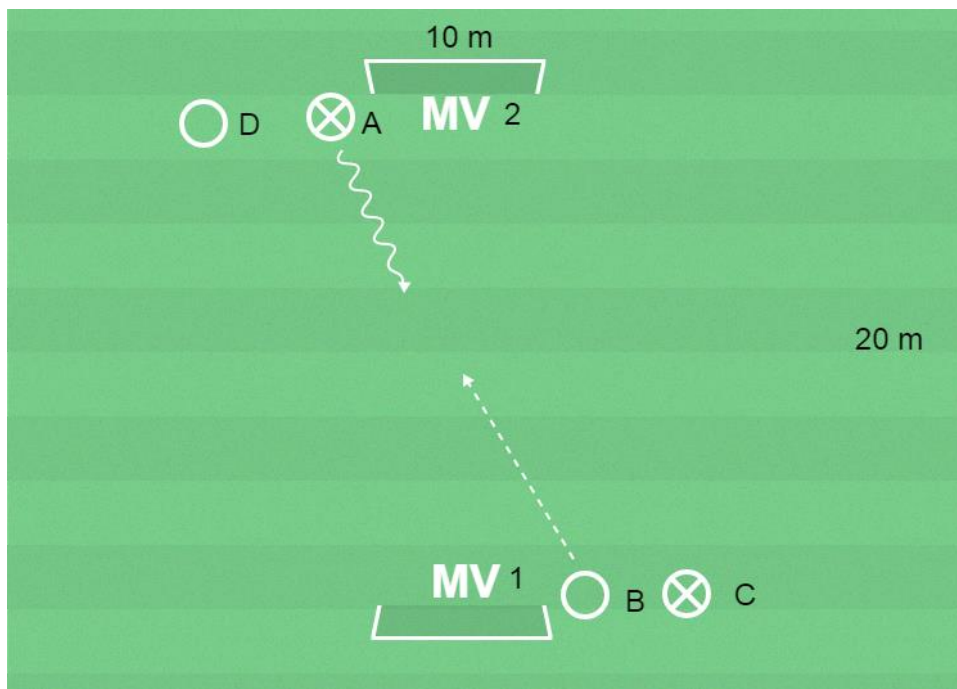
Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll? Motspelaren tappar balansen, och jag kan lättare dribbla åt ett annat håll.

Organisation

6 barn, yta 20 x 10 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

A dribblar förbi B och avslutar mot Mv. 1. Om B erövrar bollen anfaller han eller hon mot Mv. 2. Barnen byter sida efter avslutat anfall. C dribblar förbi D och avslutar mot Mv. 2.



4 Spelövning 2 (smålagsspel) - utmana, finta och dribbla

Vad? Speluppbyggnad

Varför? Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur? Frågeexempel: Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla? Bollen ska vara nära foten som jag dribblar med.

Var har du blicken när du tar dig förbi motspelaren? Jag tittar på bollen vid dribblingen och lyfter blicken när jag passerat motspelaren.

Organisation

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

Anvisningar Spel 3 mot 3 med målvakter. Någon spelare måste först dribbla förbi en motspelare innan laget får göra mål.

