



Spelarutbildningsplan Skellefteå - spelet som utgångspunkt





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SPELARUTBILDNINGSPLAN SKELLEFTEÅ - NIVÅ 2 TRÄNING 1 - PASSA OCH TA EMOT BOLLEN

Anfallsspel - Speluppbyggnad 7 övningar. Nivåer: 2

Passa

Uppvärmning, färdighetsövning 1 - 10 min

Stationsträning, spelövning 1 - 20 min

Stationsträning, färdighetsövning 2 - 20 min

Stationsträning, spelövning 3 - 20 min

Övriga övningar kan bytas ut mot ovan, färdighetsövning 2 passa, spelövning 2, färdighetsövning 4

Övningar i träningspasset:

- 1** spelet som utgångspunkt - färdighetsövning 1 - passa och ta emot bollen
- 2** spelet som utgångspunkt - spelövning 1 - Passa och Ta emot bollen
- 3** spelet som utgångspunkt - färdighetsövning 2 - Passa och ta emot bollen
- 4** spelet som utgångspunkt - Spelövning 3 - passa och ta emot bollen
- 5** spelet som utgångspunkt - färdighetsövning 2 - passa
- 6** spelet som utgångspunkt - Spelövning (smålagsspel) 2 - passa och ta emot bollen
- 7** spelet som utgångspunkt - färdighetsövning 4 - Passa och ta emot bollen

SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PASSA OCH TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Hur sätter du ner stödjebenet fot precis inna du passar?

Jag låter foten på stödjebenet peka dit jag ska passa.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.

Organisation

5 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

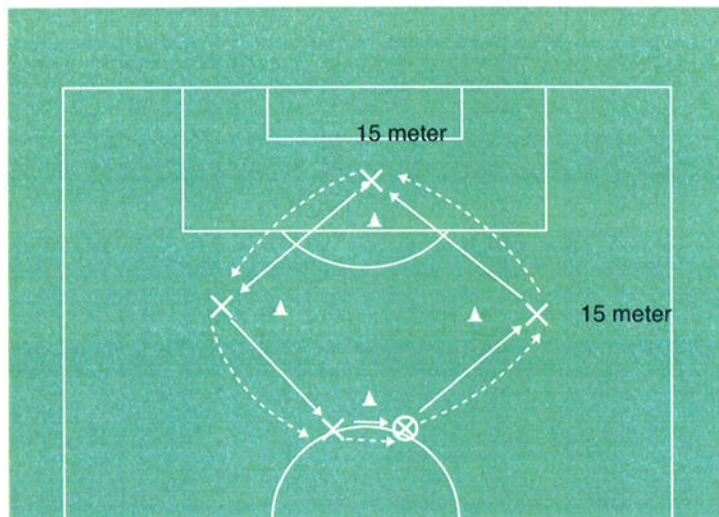
Anvisningar

A passar bollen till B som tar emot och passar till C.

C tar emot bollen och passar till d osv.

Barnen följer bollen efter passning.

Byt passningsriktning.



SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - SPELÖVNING 1 - PASSA OCH TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid till nästa moment.

Hur?

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Du böjer på knäna och sträcker ut armarna.

Hur gör du efter du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen dit det är bäst.

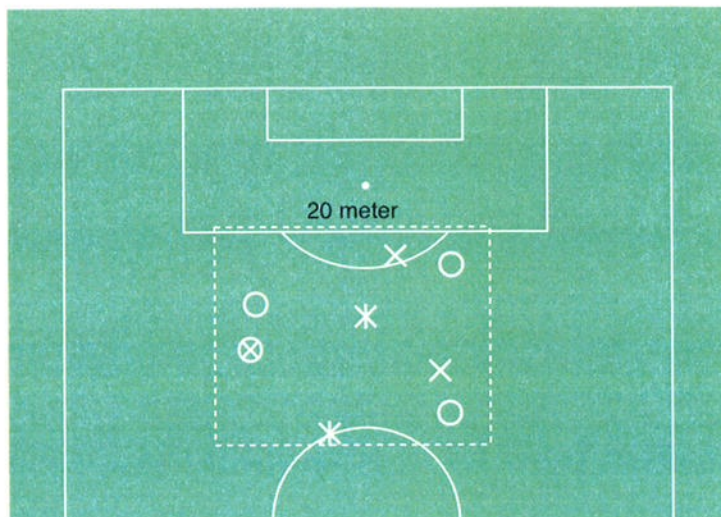
Organisation

8 barn, yta 20 x 25 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 2 spelare som alltid tillhör det bollförande laget.

Minst 2 tillslag. Byt uppgifter.



SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PASSA OCH TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna bedriva anfallspel.

Hur?

Vad är viktigt vid passningen?

Titta upp innan, titta på bollen i tillslag, ögonkontakt och passa med breddsidan.

Vad är viktigt vid mottagningen?

Titta upp innan, titta på bollen i tillslaget och ta bollen till en fri yta.

Organisation

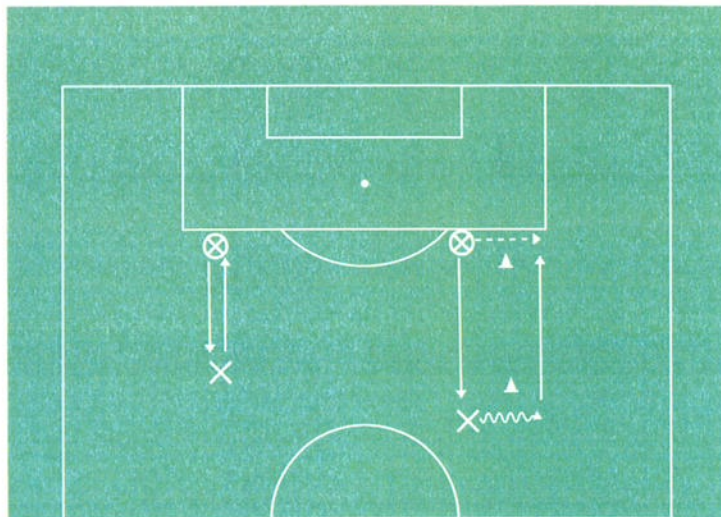
2 spelare, bollar och koner.

Anvisningar

Två spelare med 1 boll passa till varandra.

Stegring

2 koner mellan spelarna, flytta bollen i sidled förbi konan i mottagningen.



SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - SPELÖVNING 3 - PASSA OCH TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta.

spela bolln både framåt och bakåt.

Hur?

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa mig.

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

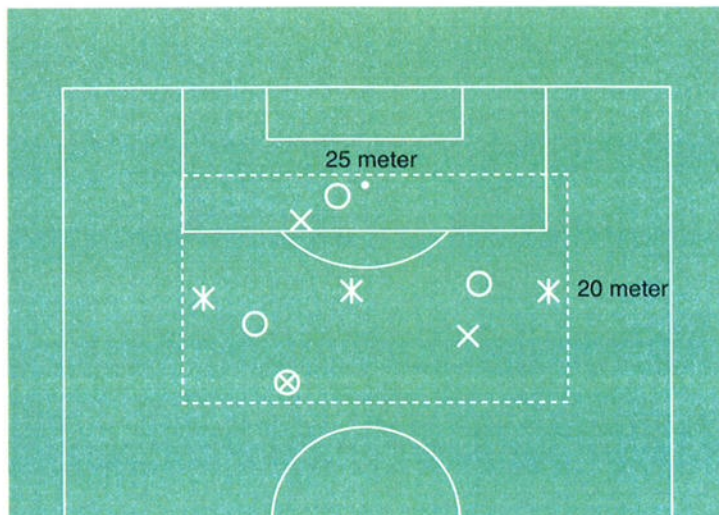
Organisation

9 barn, yta 25 x 20 meter, koner, västar och bollar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 3 som alltid tillhör det bollhållande laget. 2 av de extra spelarna har fasta positioner längs sidan. 1 av de extra spelarna rör sig fritt på spelplanen.

Byt uppgifter.



SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PASSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

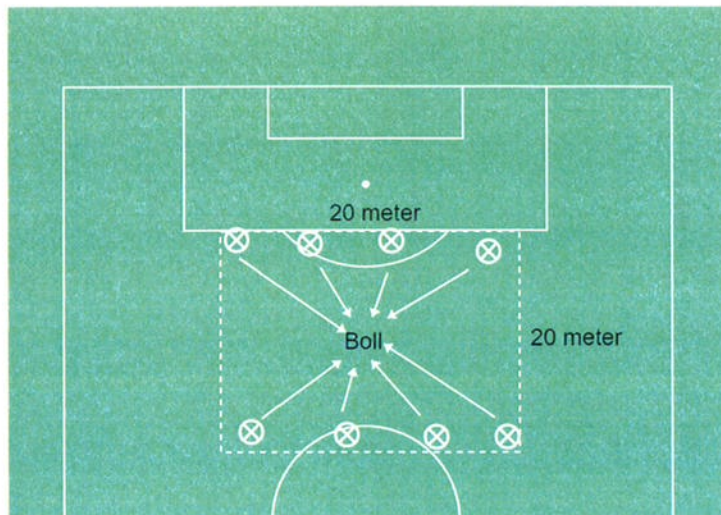
Hur?

Hur sätter du ner stödjebenets fot precis innan du passar?

Jag låter foten på stödjebenet peka dit jag ska passa.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.



Organisation

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

Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag där alla har var sin boll.

Mellan lagen ligger en avvikande boll.

Barnen ska med sina egna bollar träffa den avvikande bollen så att den rullar över motståndarnas mållinje. Det ger en poäng.

Stegring

Lägg flera avvikande bollar i mitten.

SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - SPELÖVNING (SMÅLAGSPEL) 2 - PASSA OCH TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid till nästa moment.

Hur?

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Du böjer knäna och sträcker ut armarna.

Hur gör du efter du tagit emot bollen?

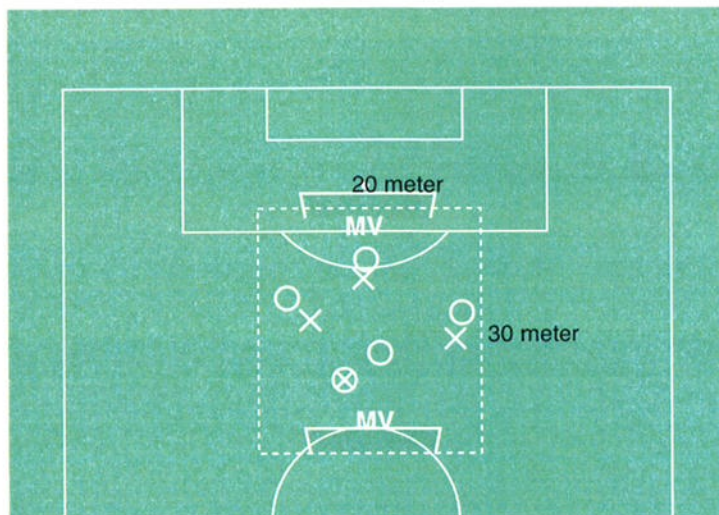
Jag tittar upp och flyttar bollen dit det är bäst.

Organisation

10 barn, spelyta 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.



SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 4 - PASSA OCH TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att få mer tid till nästa moment.

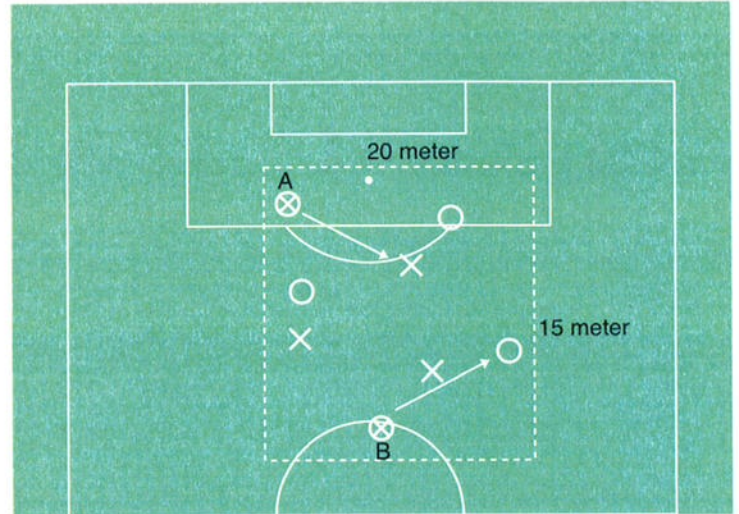
Hur?

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer på knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen dit det är bäst.



Organisation

8 barn, yta 20 x 15, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag med 4 barn och 1 boll i varje lag. Lagen rör sig fritt i ytan och spelar bollen till varandra i en viss turordning.

Barnen måste spela med 2 tillslag - ta emot passa.

Stegring

Barnen passar till en spelare i det andra laget.



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SPELARUTBILDNINGSPLAN SKELLEFTEÅ - NIVÅ 2 TRÄNING 2 - FÖRSVARSSIDA OCH MARKERA

Anfallsspel - Speluppbyggnad
4 övningar. Nivåer: 2

Försvarssida och markera

Uppvärmning, lek - 10 min

Stationsträning, färdighetsövning 1 - 15 min

Stationsträning, spelövning 1 - 15 min

Stationsträning, färdighetsövning 2 - 15 min

Stationsträning, spelövning 2 - 15 min

Övningar i träningspasset:

- 1** spelet som utgångspunkt - färdighetsövning 1 - Försvarssida och markera
- 2** spelet som utgångspunkt - spelövning 1 - Försvarssida och markera
- 3** spelet som utgångspunkt - färdighetsövning 2 - Försvarssida och markera
- 4** spelet som utgångspunkt - spelövning 2 - Försvarssida och markera

SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 1 - FÖRSVARSSIDA OCH MARKERA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

För att ta bollen eller hindra motståndare från att kontrollera bollen.

Hur?

Var placerar jag mig när jag markerar?

Armlängd snett bakom, så att jag ser bollen.

Hur agerar jag om motståndaren får bollen?

Stå upp, håll motståndaren felvänd.

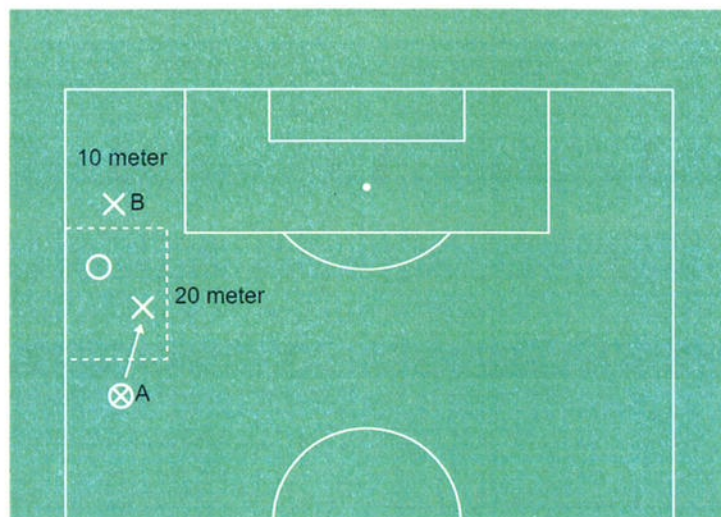
Organisation

4 spelare, yta 20 x 10 meter, bollar, västar och koner.

Anvisningar

A spelar upp bollen på anfallsspelare som är markerad av försvarsspelare. Anfallsspelare ska försöka vända upp och passa B. Om försvararen bryter spelas bollen upp till A. Spelet fortgår tills bollen spelats till A eller B alternativt ut ur spel.

Byt uppgifter efter en viss tid.



SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - SPELÖVNING 1 - FÖRSVARSSIDA OCH MARKERA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

För att ta bollen eller hindra motståndarna från att kontrollera bollen och göra mål.

Hur?

Vad innebär det att vara på försvarssida?

Det betyder att vara mellan motståndaren och det egna målet.

Vad innebär det att markera?

Att vara på försvarssida och tillräckligt nära motståndaren för att kunna ta bollen innan motståndaren får den eller vid en dålig mottagning.

Organisation

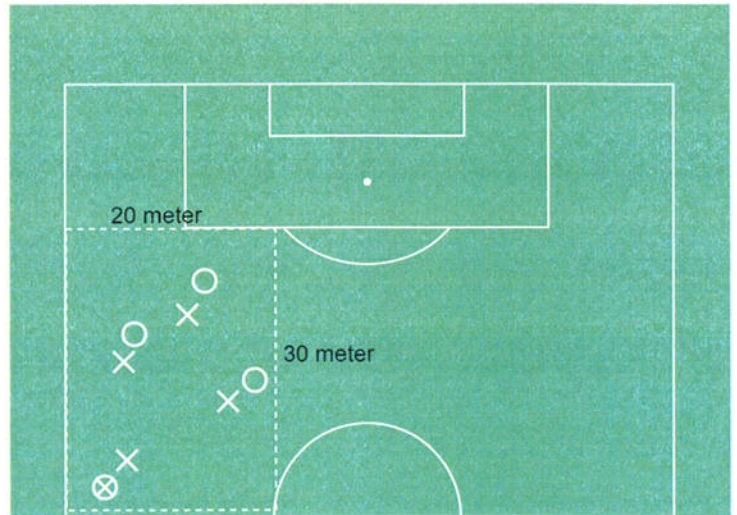
8 spelare, bollar, yta 30 x 20 meter, västar och koner.

Anvisningar

Spel med händerna 4 mot 4 där du måste doppa bollen i marken mellan mottagning och passning. Man får inte springa med bollen. Mål genom att lägga bollen på mållinjen.

Stegring

Fritt spel med fötter, mål genom att driva över linjen.



SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 2 - FÖRSVARSSIDA OCH MARKERA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

För att ta bollen eller hindra motståndarna från att kontrollera bollen.

Hur?

Vad är viktigt för försvarsspelaren?

Att snabbt komma på försvarssida för att kunna ta bollen.

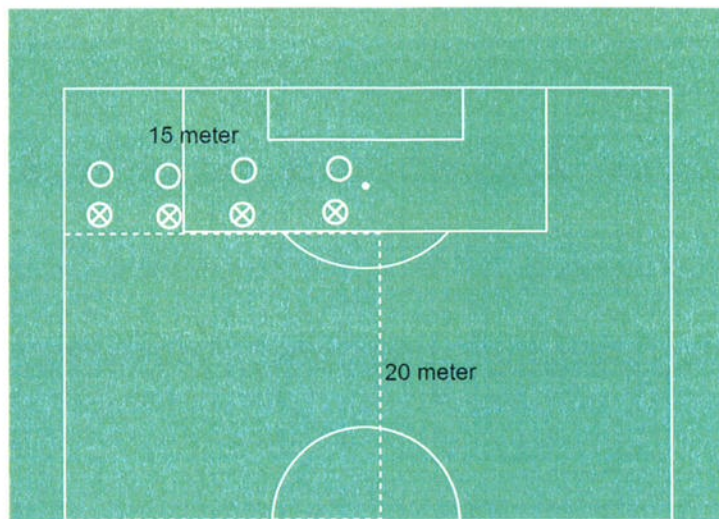
Organisation

Hälften av spelarna med boll häften utan, yta 15 x 20 meter, västar och koner.

Anvisningar

2 lag varav det ena har bollar. Dessa ska försöka ta sig förbi motsatt kortlinje med bollen under kontroll.

Försvarende lag ställer upp bakom varsin anfaller och ska försöka ta bollen. Bollhållaren bestämmer när övningen startar. Skifta roller och upprepa åt andra hållet. Det lag som tar flest bollar vinner.





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SPELARUTBILDNINGSPLAN SKELLEFTEÅ - NIVÅ 2 TRÄNING 3 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 2

Spelbarhet och spelavstånd

Uppvärmning, färdighetsövning 1 - 15 min

Stationsträning, spelövning 1 (smålagsspel) - 20 min

Stationsträning, färdighetsövning 2 - 20 min

Stationsträning, spelövning 2 - 20 min

Övriga övningar kan bytas ut mot ovan

Övningar i träningspasset:

- 1** Färdighetsövning 1 - spelbarhet och spelavstånd
- 2** Spelövning 1 (smålagsspel) - spelbarhet och spelavstånd
- 3** Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd 9-12 år
- 4** Spelövning 2 - spelbarhet och spelavstånd
- 5** Färdighetsövning - spelbarhet och spelavstånd 1, 9-12 år
- 6** Spelövning 2 (smålagsspel) - spelbarhet och spelavstånd

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du när du inte är bollhållare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

Organisation

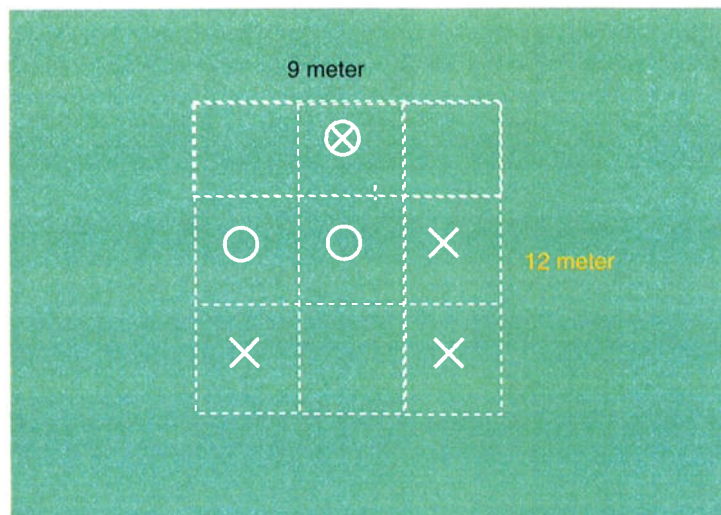
6 spelare, yta 12 x 9 meter (9 delytor om vardera 4 x 3 meter), bollar, västar och koner.

Anvisningar

Spel 4 mot 2.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

Jag tittar upp för att se var bollhållaren, övriga medspelare och motspelarna finns.

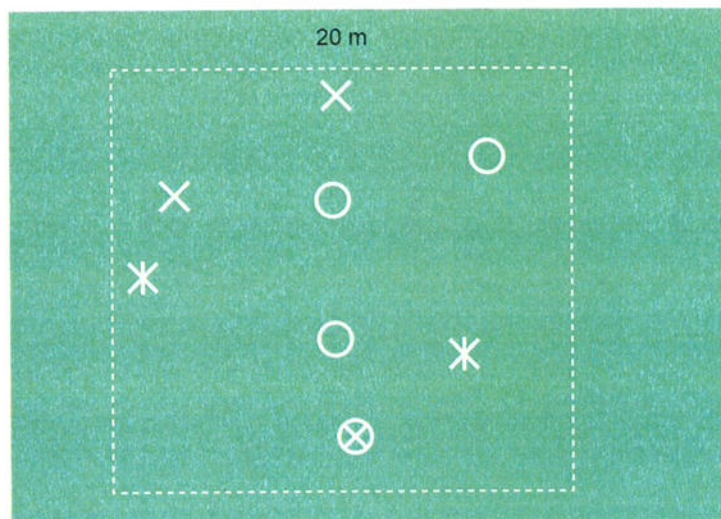
Organisation

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

Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Byt uppgifter.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 9-12 ÅR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Organisation

4 barn, yta 12 x 8 meter, bollar, koner och västar.

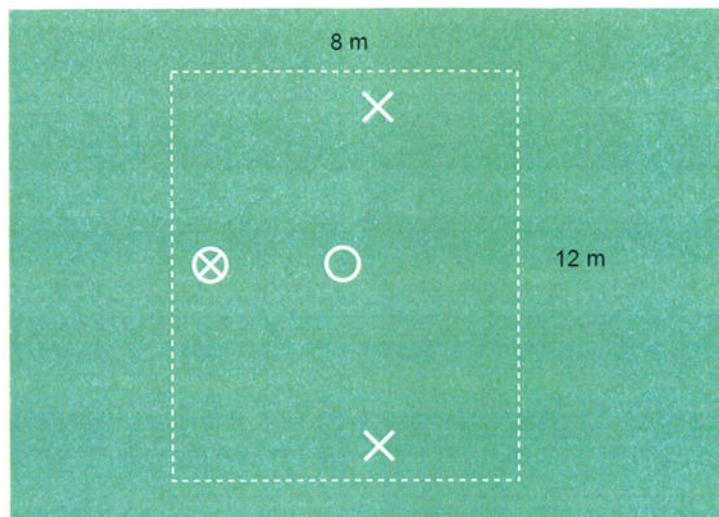
Anvisningar

Spel 3 mot 1.

Byt försvarsspelare.

Stegring

Bollen ska passas i vinkel - inte rakt fram.



SPELÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

Hur?

Frågeexempel:

Hur kan du hjälpa dina medspelare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

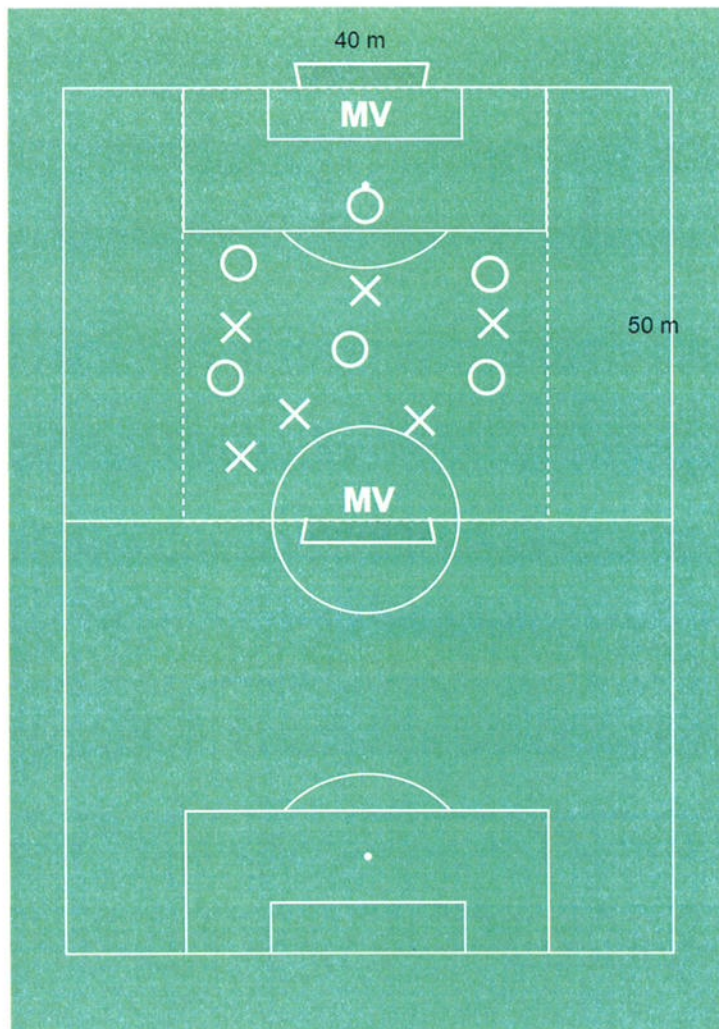
Vad ska du göra om flera av dina medspelare har valt korta spelavstånd?

Organisation

2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 50 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 6 mot 6 med målvakter.



FÄRDIGHETSÖVNING - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 1, 9-12 ÅR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Organisation

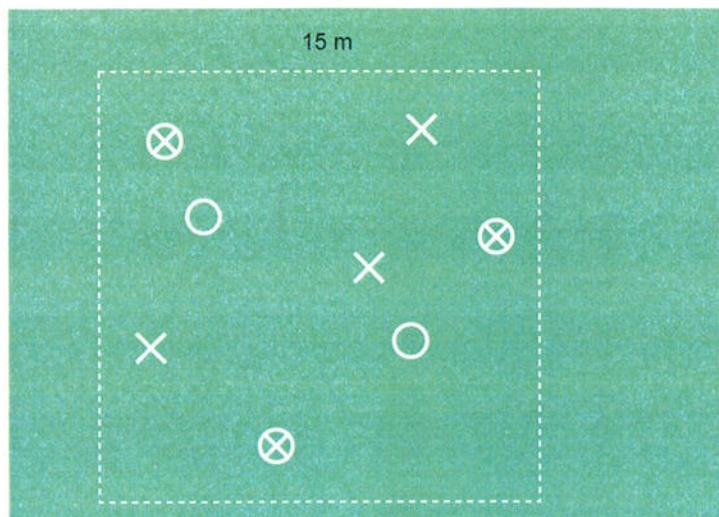
8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

6 barn har 3 bollar och ska passa bollarna till varandra.

2 barn är passiva försvarsspelare och ska täcka bort anfallsspelarna utan boll.

Byt försvarsspelare.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

Jag tittar upp för att se var bollhållaren, övriga medspelare och motspelarna finns.

Organisation

10 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar koner och västar.

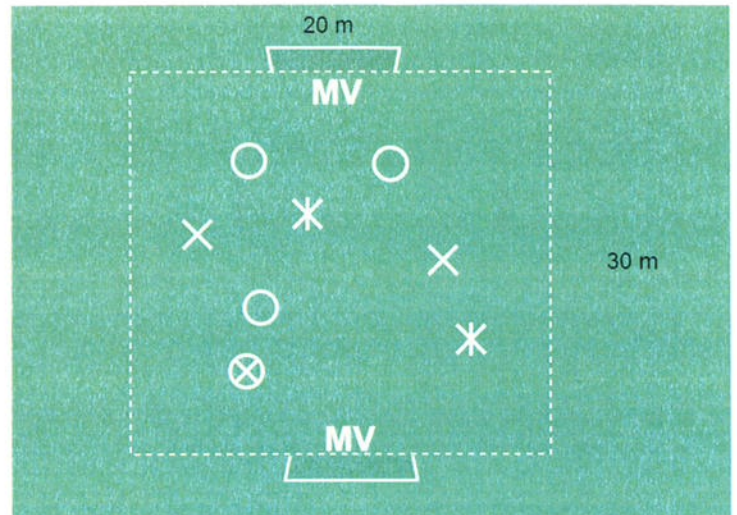
Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Byt uppgifter.

Stegring

Minst 3 passningar inom laget innan man får göra mål.





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SPELARUTBILDNINGSPLAN SKELLEFTEÅ - NIVÅ 2 TRÄNING 4 - VÄGGSPEL

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 2

Väggspel

Uppvärmning, färdighetsövning 1 - 15 min

Stationsträning, spelövning 1 (smålagsspel) - 20 min

Stationsträning, färdighetsövning 2 väggspel 9-12 år - 20 min

Stationsträning, spelövning 2 (smålagsspel) - 20 min

Övriga övningar kan bytas ut mot ovan

Övningar i träningspasset:

- 1** Färdighetsövning - väggspel 1
- 2** Spelövning 1 (smålagsspel) - väggspel
- 3** Färdighetsövning 2 - väggspel 9-12 år
- 4** Spelövning 2 (smålagsspel) - väggspel
- 5** Färdighetsövning 3 - väggspel
- 6** Färdighetsövning 2 - väggspel

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

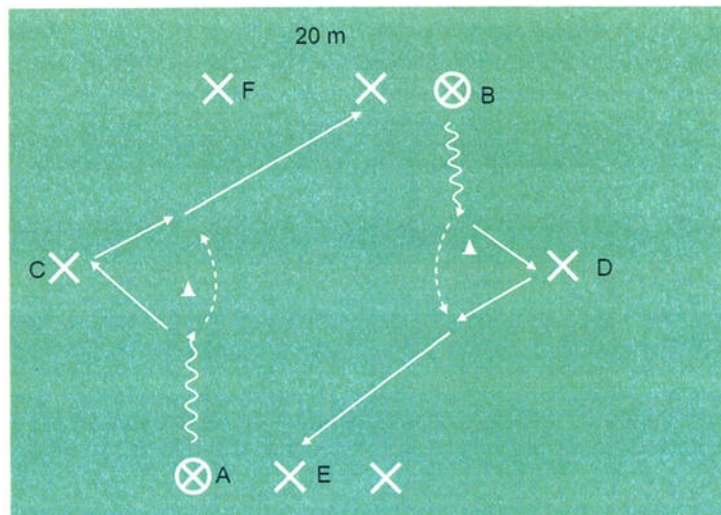
A och B utmanar konerna, tänkta motspelare, och passar till väggspelarna C och D. Väggspelarna passar direkt till A och B som spelar vidare till E och F.

E och F passar till väggspelarna och så vidare.

Byt uppgifter.

Stegring

Ersätt konerna med passiva motspelare.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare och göra mål.

Hur?

Frågeexempel bollhållaren

Hur gör du så att motspelaren ska tro att du själv tänker dribbla förbi?

Jag utmanar motspelaren.

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

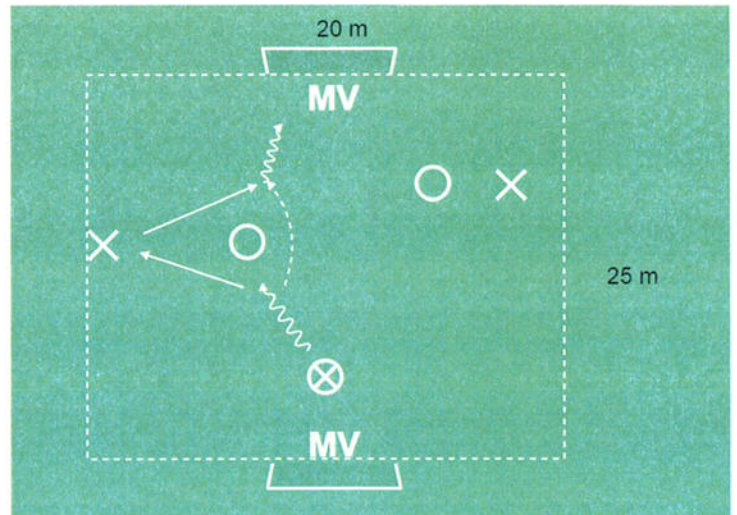
7 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter och en spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

För att mål ska räknas måste det anfallande laget först göra ett väggspel.

Byt uppgifter och målvakt.



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

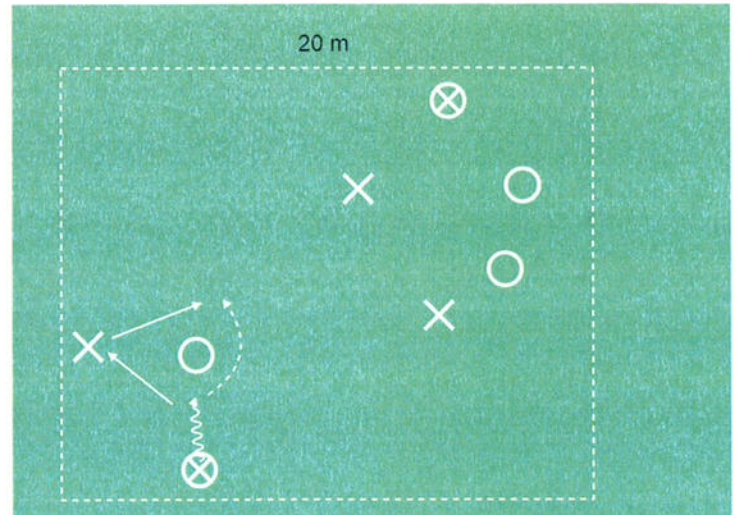
8 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner, västar.

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.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempel

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

Jag ska göra mig spelbar.

Organisation

8 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

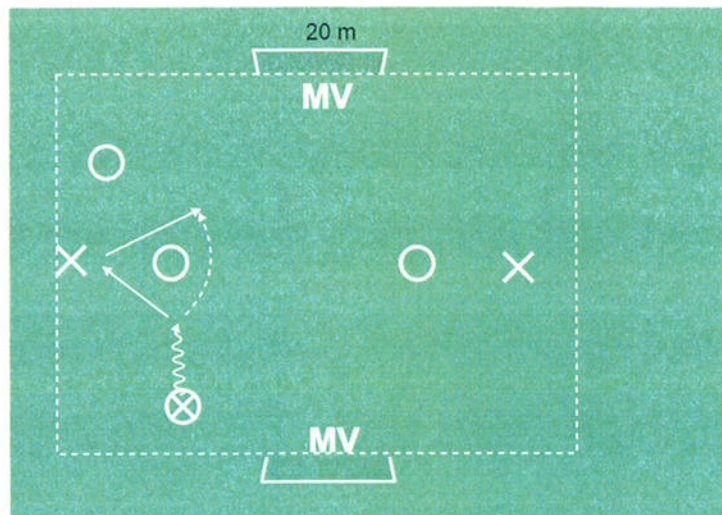
Spel 3 mot 3 med målvakter.

Regler:

1 poäng för mål.

1 poäng för väggspel.

3 poäng för mål direkt efter väggspel.



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare och göra mål.

Hur?

Frågeexempel

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, 2 mål, avstånd 30 meter, bollar och västar.

Anvisningar

Spelare i lag A utmanar försvarsspelare i lag B.

Bollhållaren i lag A får hjälp av en medspelare för väggspel eller kan passera själv och skjuta.

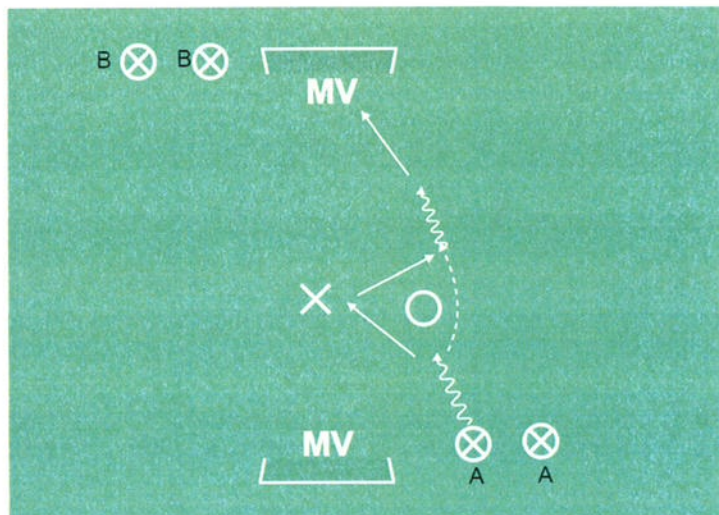
Efter avslutat anfall startar lag B.

Spelarnas rotation:

Bollhållaren blir försvarsspelare när andra laget anfaller.

Väggen ställer sig sist i sitt lags led.

Försvarsspelaren blir vägg när hans eller hennes lag startar anfall. Lagen tävlar om vilket som gör flest mål under viss tid.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du i god tid före väggspellet?

När spelar du bollen till väggen?

När gör du dig spelbar?

Hur står du med kroppen när bollhållaren passar?

Organisation

2 målvakter, 12 utspelare, yta 40 x 25 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

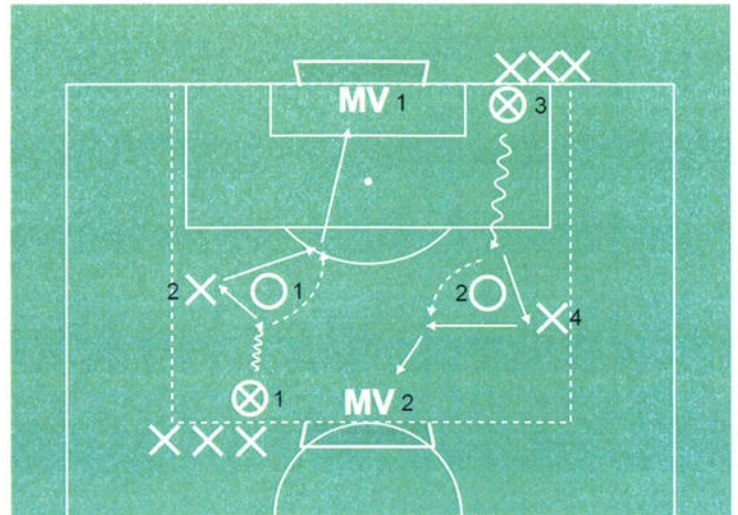
X1 utmanar O1, spelar vägg med X2 och avslutar mot Mv1.

Övningen genomförs mot båda målen samtidigt.

Efter avslut ställer sig spelarna i motsatt led.

Byt försvarsspelare och vägg.

Byt så att väggspellet sker åt höger.





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SPELARUTBILDNINGSPLAN SKELLEFTEÅ - NIVÅ 2 TRÄNING 5 - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Anfallsspel - Speluppbyggnad
4 övningar. Nivåer: 2

Spelbredd och speldjup

Uppvärmning, färdighetsövning 1 - 15 min

Stationsträning, spelövning 1 - 20 min

Stationsträning, färdighetsövning 2 - 20 min

Stationsträning, spelövning 2 - 20 min

Övningar i träningspasset:

- 1** Färdighetsövning 1 - spelbredd och speldjup 9-12 år
- 2** Spelövning 1 (smålagsspel) - spelbredd och speldjup
- 3** Färdighetsövning 2 - spelbarhet och speldjup
- 4** Spelövning 2 (smålagsspel) - spelbredd och speldjup

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP 9-12 ÅR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta. Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

Organisation

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

Anvisningar

A passar bollen till B som tar emot den och passar till C.

C tar emot bollen och passar till A som tar emot och passar till D.

D tar emot bollen och passar till E.

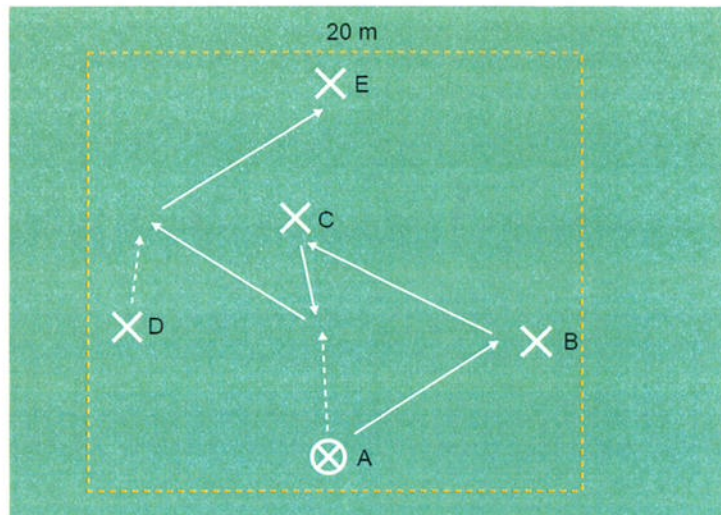
Övningen vänder med start från E.

Stegring

A-B-A-D-A.

C möter men A passar till E.

C vänder upp och ger understöd till E.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta.

Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

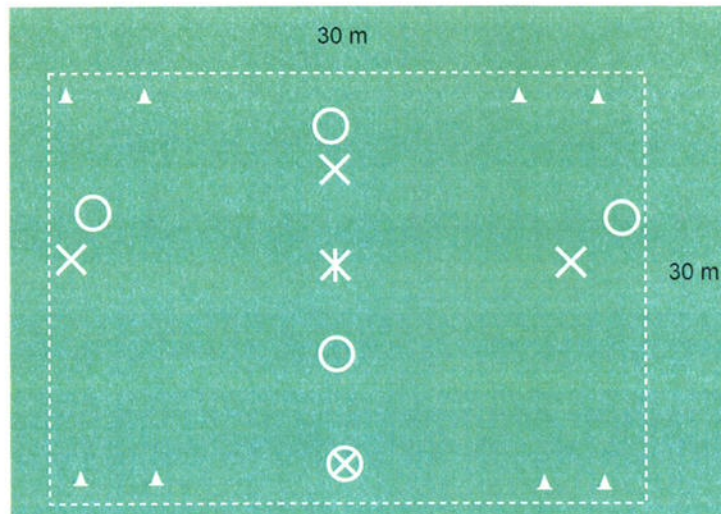
Organisation

9 barn, spelplan 30 × 30 meter med 4 konmål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 + 1 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål. Betona vikten av spelbredd och speldjup.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta.

Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

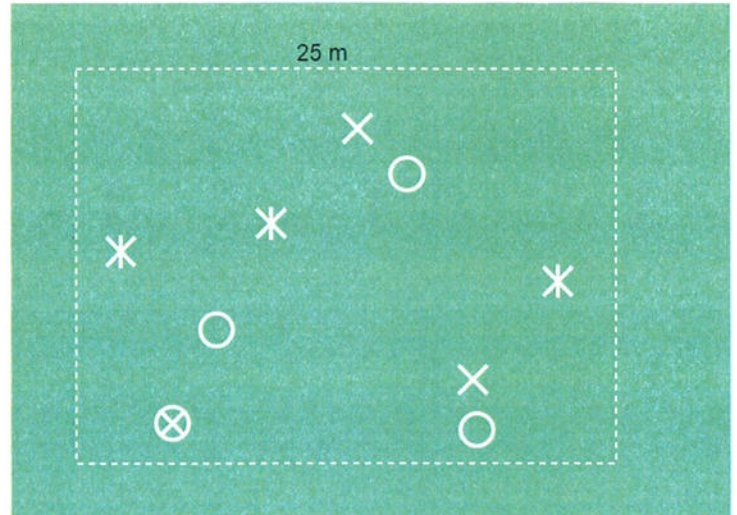
Organisation

9 barn, yta 25 × 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 3 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget. 2 av de extra spelarna har fasta positioner längs sidorna. 1 av de extra spelarna rör sig fritt på spelplanen.

Byt uppgifter.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta.

Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

Organisation

10 barn, spelplan 40 x 30 meter med 6 konmål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 5 mot 5.

Lagen gör mål i tre mål på offensiv planhalva.

Mål görs genom att driva bollen genom målet på kortsidan eller genom målen på långsidorna.

Stegring

Sätt två mål på mittlinjen som båda lagen får utnyttja för att både driva och passa bollen genom.

