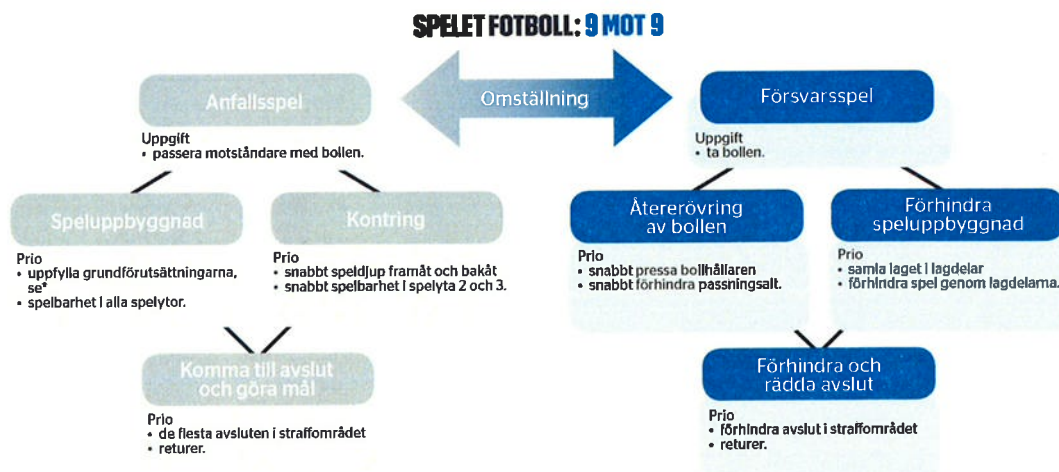




Spelarutbildningsplan Skellefteå - spelet som utgångspunkt





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SPELARUTBILDNINGSPLAN SKELLEFTEÅ - NIVÅ 3 TRÄNING 1 - PASSA

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 3

Passa

Uppvärmning, färdighetsövning 1 - 15 min

Stationsträning, spelövning 1 - 20 min

Stationsträning, färdighetsövning 2 - 20 min

Stationsträning, spelövning 2 - 20 min

Övriga övningar kan bytas ut mot ovan

Övningar i träningspasset:

- 1** spelet som utgångspunkt - färdighetsövning 1 - passa
- 2** spelet som utgångspunkt - spelövning 1 - passa
- 3** spelet som utgångspunkt - färdighetsövning 2 - passa
- 4** Spelövning 2 - spelbarhet och spelavstånd
- 5** spelet som utgångspunkt - färdighetsövning 3 - passa
- 6** spelet som utgångspunkt - färdighetsövning 4 - passa

SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PASSA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

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

Anvisningar

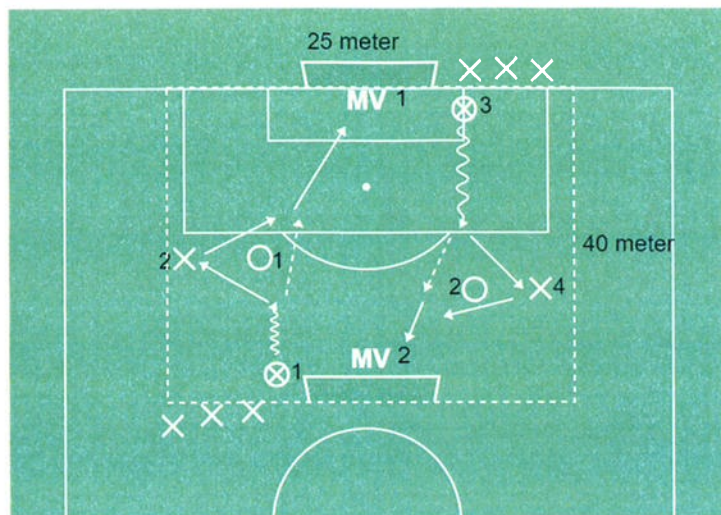
X1 utmanar O1, spelar vägg med X2 och avslutar mot Mv1.

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.



SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - SPELÖVNING 1 - PASSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att ge bollhållaren passningalternativ framåt och bakåt.

Hur?

Vilka alternativ bör bollhållare få?

Passning både bakåt och framåt.

Varför är det viktigt med speldjup bakåt?

För att kunna börja om när det inte gått att spela framåt, när man får passning bakåt är man alltid rättvänd.

vad är viktigt för målvakten i speldjup?

Erbjuda spelmöjligheter bakåt.

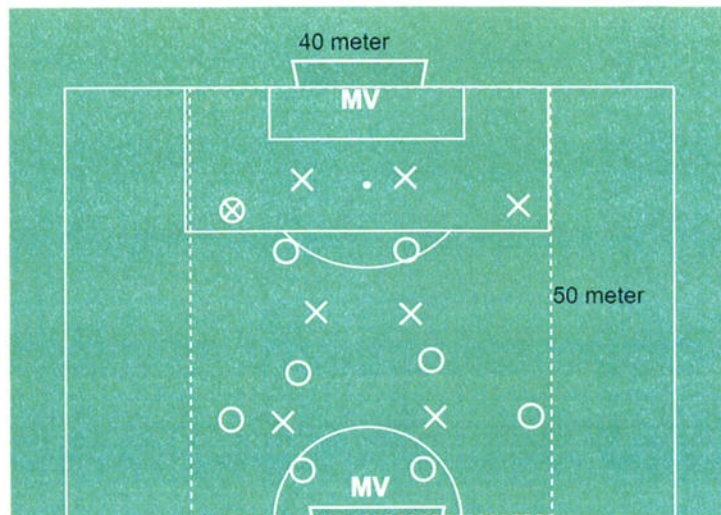
Organisation

2 målvakter + 16 utespelare, bollar, koner, västar och yta 50 x 40 meter med 2 mål.

Anvisningar

Fritt spel 8 mot 8 + målvakter.

Ställ upp lagen så likt era ordinarie utgångspositioner som möjligt.



SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PASSA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Skapa numerära överlägen.

Hur?

Hur gör du när du utmanar motspelaren?

Hur spelar du bollen?

Hur kan du göra bollhållaren medveten om att du är på väg?

Hur bör du tajma din löpning?

Organisation

2 målvakter, 12 utspelare, yta 45 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

X1 passar till X2 som utmanar O1.

X1 gör överlappning och får en passning från X2.

X1 passar till X2 som avslutar mot Mv1.

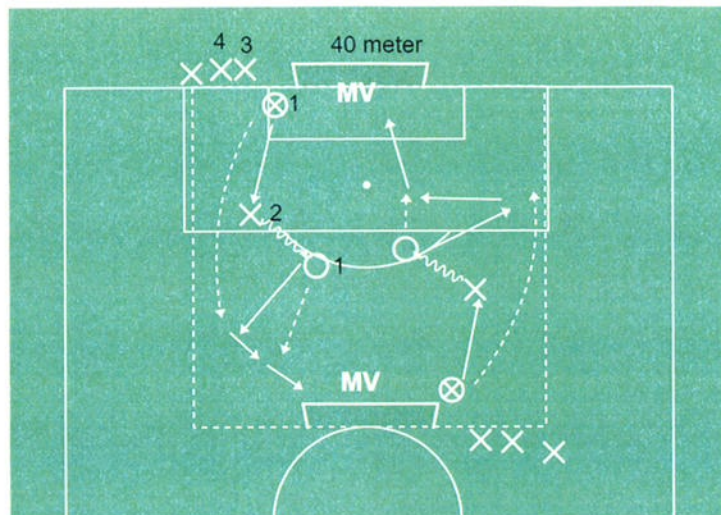
X1 och X2 ställer sig sist i motsatt led.

X3 tar X2:s utgångsposition, och

X4 passar till X3.

Övningen körs parallellt mot 2 mål.

Byt försvarsspelare.



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?

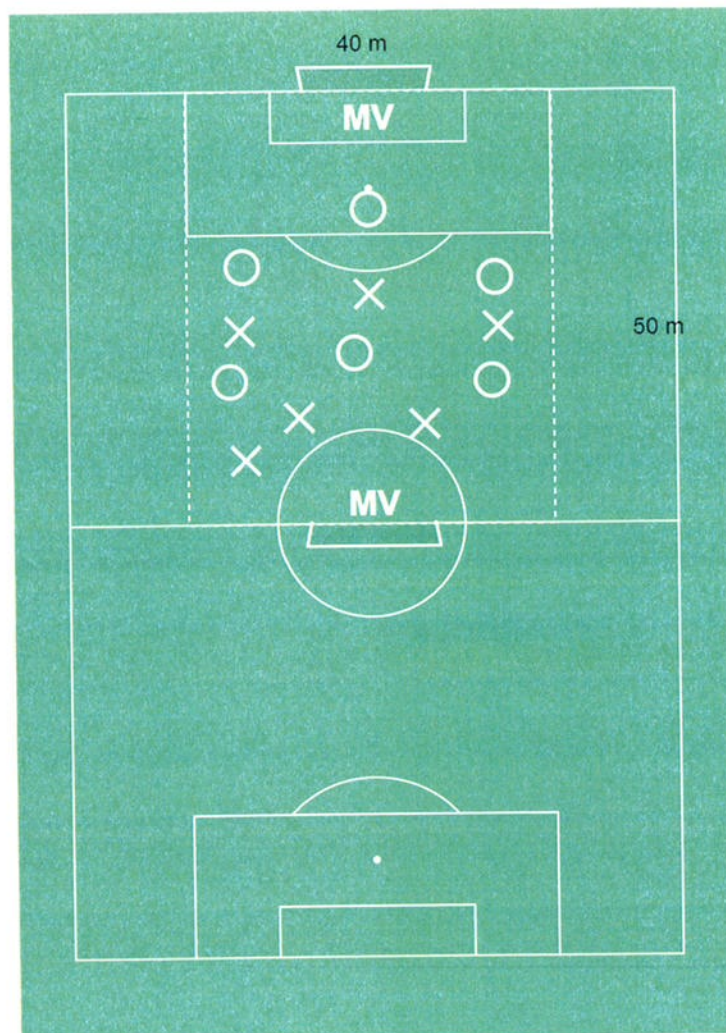
Vad ska du göra om flera av dina medspelare har valt korta spelavstånd?

Organisation

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

Anvisningar

Spel 6 mot 6 med målvakter.



SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 3 - PASSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att ge bollhållaren passningalternativ framåt och bakåt.

Hur?

Vilka alternativ bör bollhållaren få?

Passningar framåt och bakåt.

Varför är det viktigt med speldjup bakåt?

För att kunna börja om när det inte går att spela framåt, när man får passning bakåt är man alltid rättvänd.

Organisation

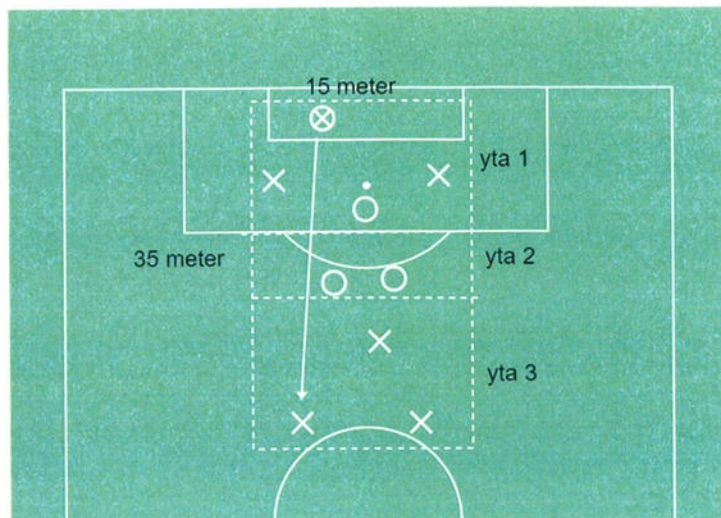
9 spelare, bollar, 35 x 15 meter, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 1 i yta. Anfallande lag ska spela över bollen till yta 3. När bollen spelas över bli en av spelarna från yta 2 försvarare i yta 3. Byt försvarare efter en viss tid.

Stegring

Spelarna i yta 2 får bryta djupledspassningarna i yta 2. Det lag som förlorar bollen bli försvarare.



SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 4 - PASSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att ge bollhållaren passningsalternativ framåt och bakåt.

Hur?

Hur kan du ge speldjup framåt?

Djupledlöpning framför rättvänd eller halvt rättvänd bollhållare.

Vad är viktigt med speldjup bakåt?

För att kunna börja om när det inte går att spela framåt, när man får passningen bakåt är man alltid rättvänd.

Organisation

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

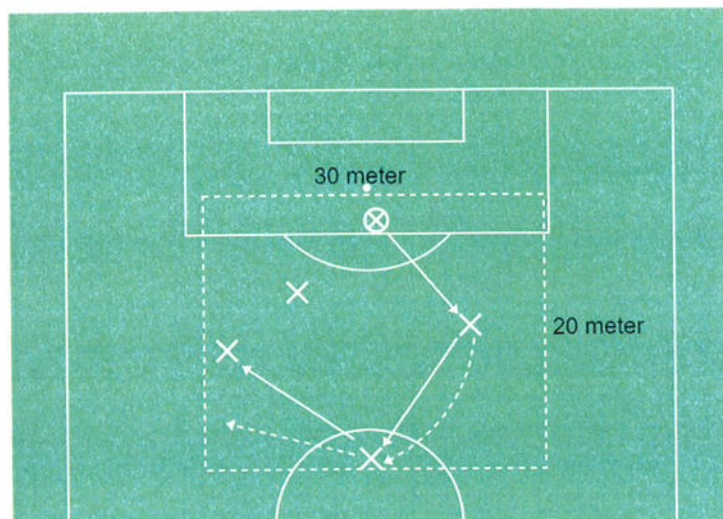
Anvisningar

Bollhållaren spelar upp bollen på halvt rättvänd spelare som slår en djupledspassning till den andra kortsidan och sedan byter plats med spelaren på kortsidan.

Övningen börjar om.

Stegring

Uppspel på felvänd spelare som gör tillbakaspel på någon av dom andra spelarna i ytan som spelar en djupledspassning till motsatta kortsida.





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SPELARUTBILDNINGSPLAN SKELLEFTEÅ - NIVÅ 3 TRÄNING 2 - PRESSA

**Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 3**

Pressa

Uppvärmning, färdighetsövning 1 - 15 min

Stationsträning, spelövning 1 - 20 min

Stationsträning, färdighetsövning 3 - 20 min

Stationsträning, spelövning 2 - 20 min

Övriga övningar kan bytas ut mot ovan

Övningar i träningspasset:

- 1** spelet som utgångspunkt - färdighetsövning 1 - Pressa
- 2** spelet som utgångspunkt - spelövning 1 - pressa
- 3** spelet som utgångspunkt - färdighetsövning 3 - pressa
- 4** spelet som utgångspunkt - Spelövning 2 - Pressa
- 5** spelet som utgångspunkt - spelövning 3 - pressa

SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PRESSA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

Hur?

Vilken av försvarsspelaren pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigaste att täcka?

Organisation

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

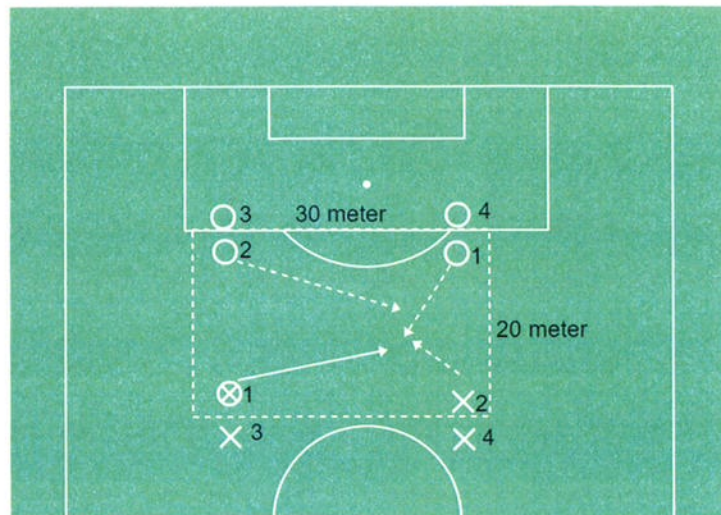
Anvisningar

X1 passa till X2.

O1 och O2 ska genom press och täckning hindra lag X från att driva bollen över lag O:s mållinje.

Övningen avbryts när lag O erövrar bollen.

O3 och O4 anfaller mot X3 och X4.



SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - SPELÖVNING 1 - PRESSA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Minska tid och yta för motståndararna . Erövra bollen.

Hur?

Vilken försvarsspelare pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?

Organisation

2 målvakter + 8 spelare, spelplan 35 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

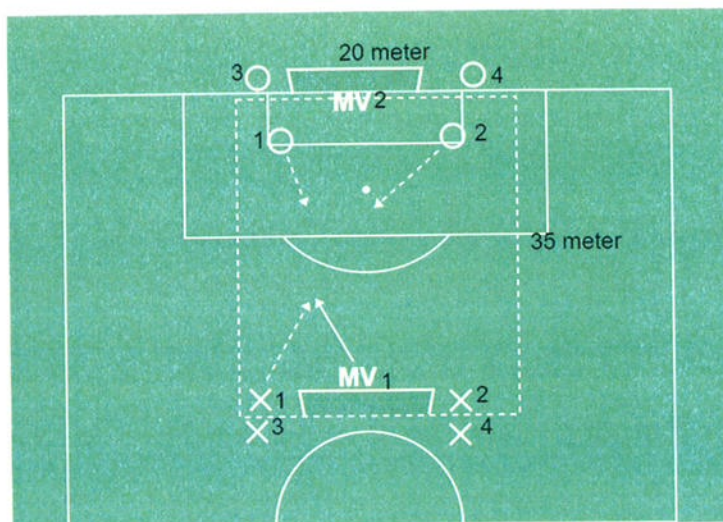
Anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter.

Målvakt 1 kastar ut bollen till X1 och X2 anfaller mot O1 och O2 och målvakt 2.

Om O1 och O2 erövrar bollen anfaller de mot X1, X2 och målvakt 1.

Målvakt 2 gör utkast till O3 eller O4 som anfaller mot X3, X4 och målvakt 1.



SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 3 - PRESSA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Erövra bollen från motståndarna.

Hur?

När ska du starta din press?

Jag ska löpa mot motspelaren när bollen är på väg.

Hur nära motspelaren ska du vara när du pressar?

Jag ska vara så nära att bollhållaren inte kan vända upp med bollen.

Hur ska du stå med kroppen när du pressar?

Jag ska stå halvt rättvänd och böja på knäna.

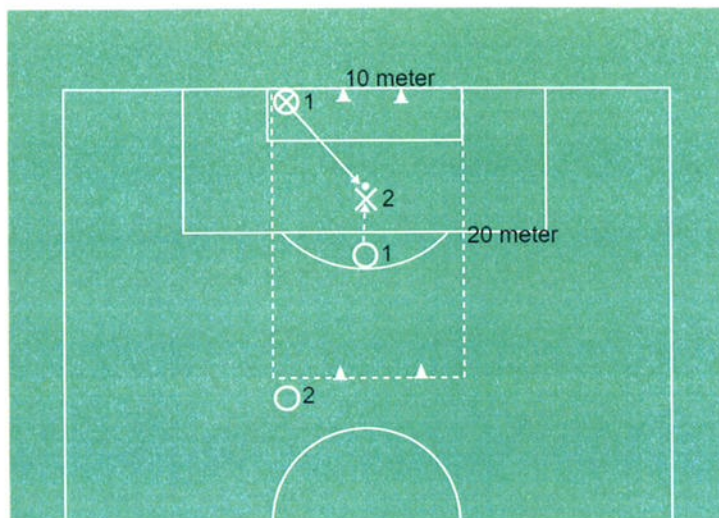
Organisation

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

Anvisningar

Spel 1 mot 1. X1 passar till X2 som är felvänd.

O1 pressar X2 för att erövra bollen. X2 får använda X1 som tillbakaspel. Övningen vänder från lag O när O1 erövrat bollen, när X2 gjort mål eller när bollen hamnat utanför planen.



SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - SPELÖVNING 2 - PRESSA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Minska tid och yta för motståndarna när de har bollen.

Hur?

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten?

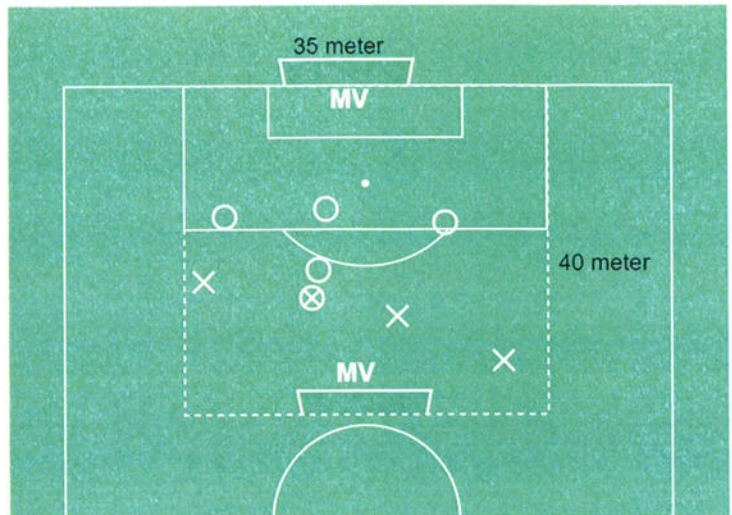
Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt?

Organisation

2 målvakter och 8 spelare, spelplan 35 x 40 meter med 2 mål, bollar, västar och koner.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.



SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - SPELÖVNING 3 - PRESSA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Erövra bollen från motståndarna.

Hur?

När ska du starta din press?

Jag ska löpa mot motspelare när bollen är på väg.

Hur nära motspelaren ska du vara när du pressar?

Jag ska vara så nära motspelaren som möjligt utan att jag riskerar att bli passerad.

Hur ska du stå med kroppen när du pressar?

Jag ska stå halvt rättvänd och böja på knäna.

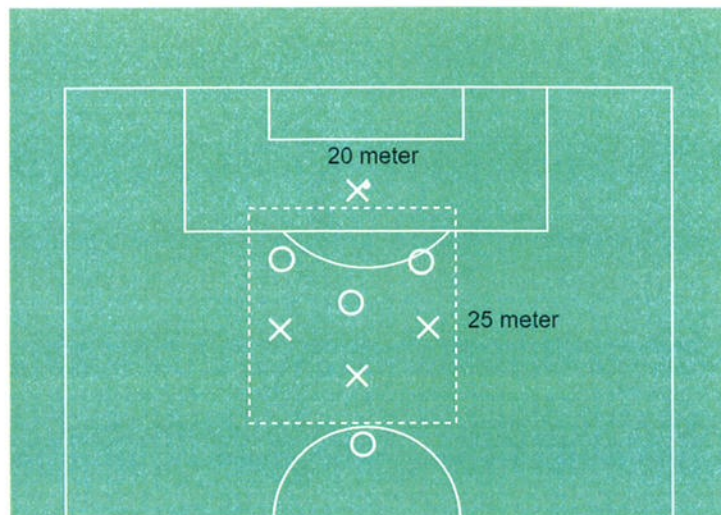
Organisation

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

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Det försvarande laget ska med intensiv press hindra motståndarna från att nå sina medspelare bakom den ena kortsidan.





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SPELARUTBILDNINGSPLAN SKELLEFTEÅ - NIVÅ 3 TRÄNING 3 - PRESSA OCH TÄCKA

**Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 3**

Pressa och täcka

Uppvärmning färdighetsövning 15 min

Stationsträning, spelövning(smålagsspel) 20 min

Stationsträning, spelövning 1 20 min

Stationsträning, spelövning(stort spel) 20 min

Övrig övning kan bytas ut mot annan

Övningar i träningspasset:

- 1** Färdighetsövning - press och täckning
- 2** Spelövning (smålagsspel) - förhindra speluppbyggnad - press och täckning
- 3** Spelövning 1 - press och täckning
- 4** Spelövning (stort spel) - press och täckning
- 5** Spelövning (smålagsspel) - press och täckning

FÄRDIGHETSÖVNING - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Förhindra att motståndarna kan spela bollen igenom lagdelen.

Hur?

Vrid på huvudet och orientera dig.

Anpassa avståndet till den pressande spelaren.

Ha låg tyngdpunkt genom att böja knäna och i höftleden – så att du kan flytta dig i sidled.

Organisation

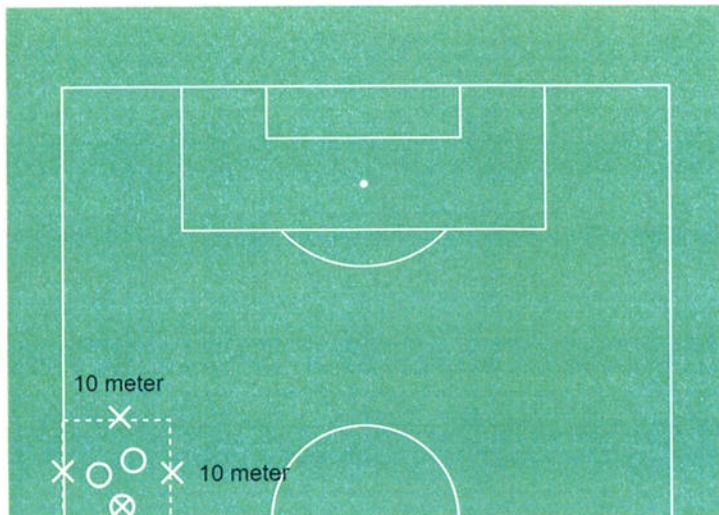
6 spelare, yta 10 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 2 i kvadraten.

Den närmaste försvarsspelaren pressar bollhållaren och den andre försvarsspelaren täcker.

Byt försvarsspelare vid brytning



SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Förhindra att motståndarna kan spela bollen förbi en av det försvarande lagets lagdelar

Hur?

Pressande spelare

Stå med kroppen halvt vänd mot bollhållaren.

Ha låg tyngdpunkt genom att böja knäna och i höftleden

Täckande spelare

Anpassa avståndet till den pressande spelaren.

Kommunicera.

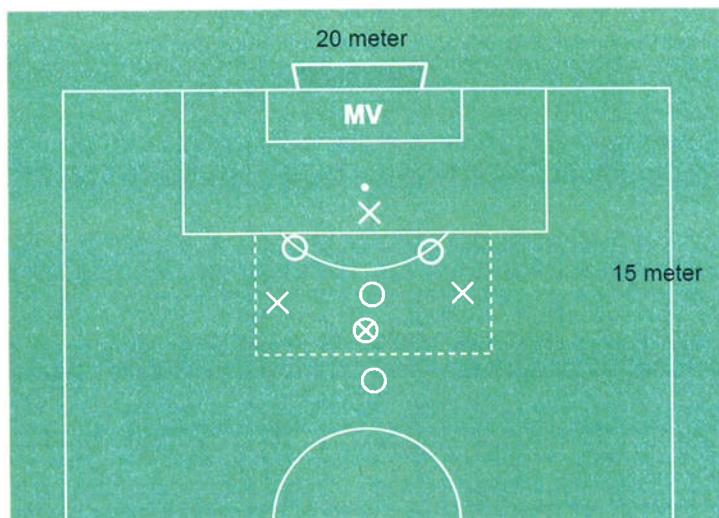
Organisation

8 spelare, spelplan 15 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4.

Det anfallande laget ska sträva efter att passa väggen som finns bakom det försvarande lagets mållinje, vilket ger poäng. Spelaren i det försvarande laget som är närmast bollhållaren pressar, övriga täcker.



SPELÖVNING 1 - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

Hur?

Frågeexempel:

Vilken försvarsspelare pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?

Organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 35 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

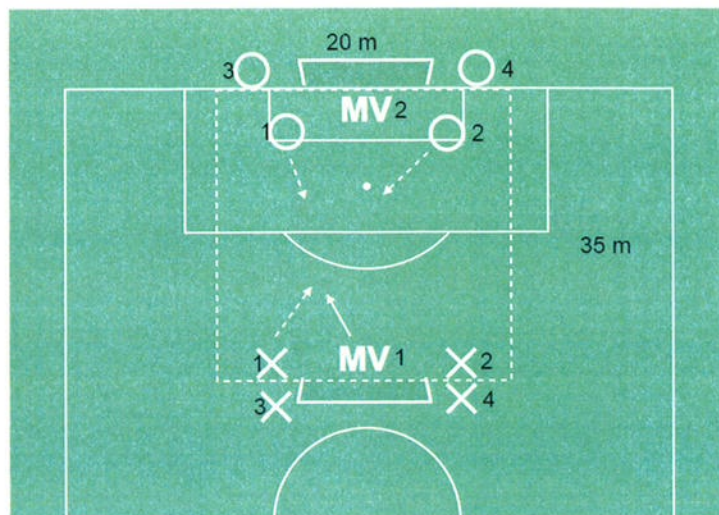
Anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter.

Mv1 kastar ut bollen till X1 och X2 som anfaller mot O1, O2 och Mv2.

Om O1 och O2 erövrar bollen anfaller de mot X1, X2 och Mv1.

Mv2 gör utkast till O3 eller O4 som anfaller mot X3, X4 och Mv1.



SPELÖVNING (STORT SPEL) - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Förhindra genombrott på kanten.

Hur?

Skapa minst numerärt likaläge på kanten i försvarsspelet.

Organisation

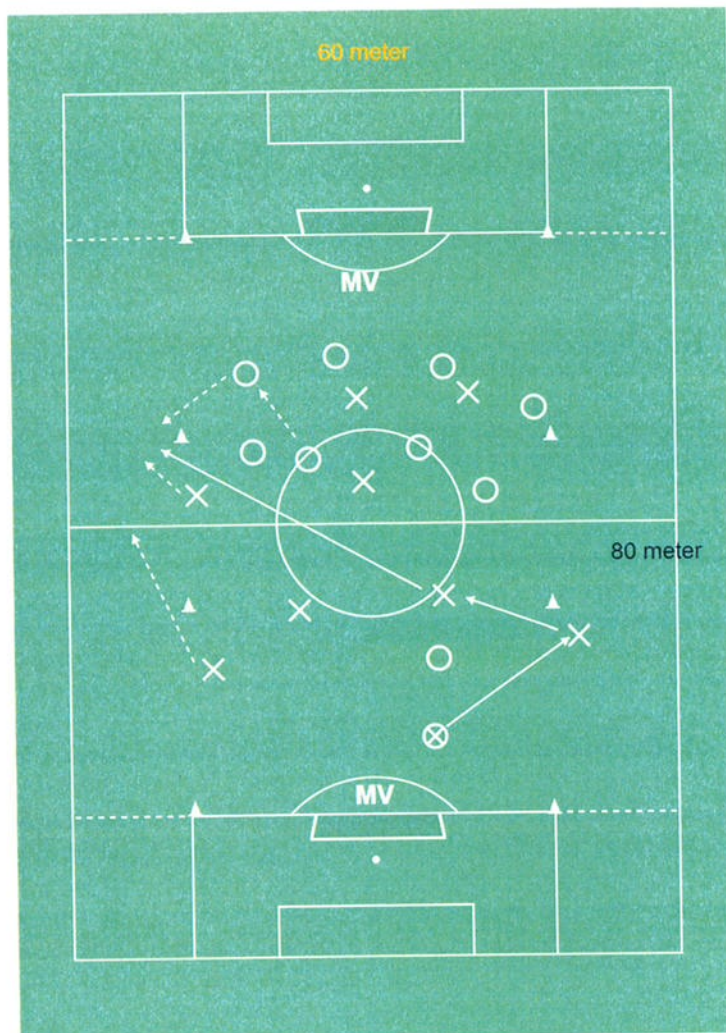
2 målvakter, 18 utespelare, spelplan 80 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Gör zoner längs kanterna. Spel 9 mot 9 med målvakter.

Först när det anfallande laget haft kontroll på bollen i båda kantzoner är det tillåtet att göra mål. Mittbackarna i det försvarande laget har centrala positioner på planen.

Om motståndarna överbelastar på ena kanten kan ytterbackarna ta hjälp av yttermittfältare eller av den centrale mittfältare som är närmast.



SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Erövra bollen och förhindra att motståndarna gör mål.

Hur?

Pressande spelare

Stå med kroppen halvt vänd mot bollhållaren.

Ha låg tyngdpunkt genom att böja knäna och i höftleden

Täckande spelare

Anpassa avståndet till den pressande spelaren.

Kommunicera.

Organisation

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

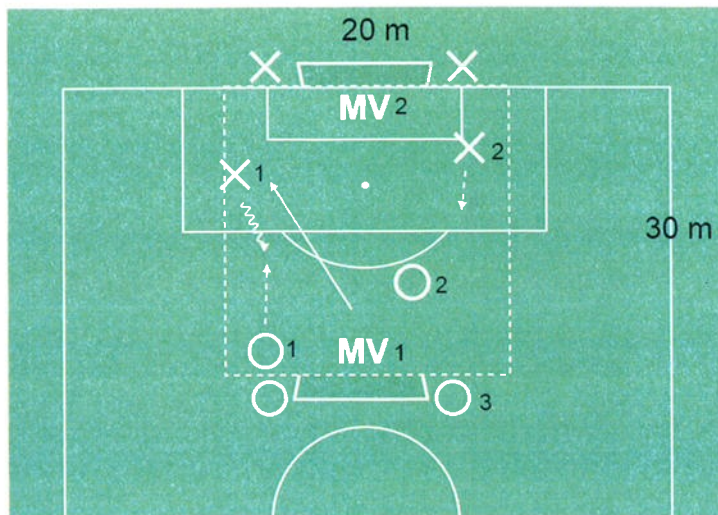
Anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter.

Mv1 kastar ut bollen till X1.

X1 och X2 anfaller mot O1, O2 och Mv1.

Mv2 kastar ut bollen till O3 och övningen vänder med nya utespelare.





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SPELARUTBILDNINGSPLAN SKELLEFTEÅ - NIVÅ 3 TRÄNING 4 - KOLLEKTIVA FÖRSVARSMETODER

Anfallsspel - Speluppbyggnad
4 övningar. Nivåer: 3

Kollektiva försvarsmetoder

Positionsförsvaret

Uppvärmning, kollektiva försvarsmetoder - 15 min

Stationsövning, spelövning (smålagsspel) - 20 min

Stationsövning, spelövning (mellanstort spel) - 20 min

Stationsövning, spelövning positionsförsvaret - 20 min

Övningar i träningspasset:

- 1** Färdighetsövning - kollektiva försvarsmetoder
- 2** Spelövning (smålagsspel) - kollektiva försvarsmetoder
- 3** Spelövning (mellanstort spel) - kollektiva försvarsmetoder
- 4** Spelövning (mellanstort spel) - positionsförsvaret

FÄRDIGHETSÖVNING - KOLLEKTIVA FÖRSVARSMETODER

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Samarbeta inom laget för att erövra bollen från motståndarna.

Hur?

Flyttar nära varandra när motståndarna har bollen.

Förflytta er i samma riktning.

Organisation

10 spelare, spelplan 35 x 24 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

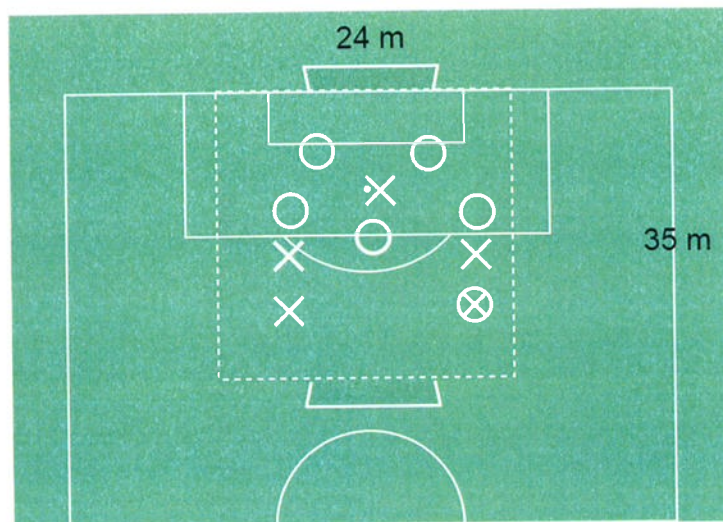
Doppboll - spel 5 mot 5.

Spelarna kastar bollen med händerna till varandra.

Innan bollhållaren får passa till en medspelare måste han eller hon först "doppa" bollen i marken.

Man gör mål genom att nicka.

Spela med offsideregeln.



SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - KOLLEKTIVA FÖRSVARSMETODER

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Samarbeta inom laget för att erövra bollen från motståndarna.

Hur?

Centrera - flytta över.

Flytta upp - flytta ner.

Organisation

2 målvakter, 8 utspelare, spelplan 35 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

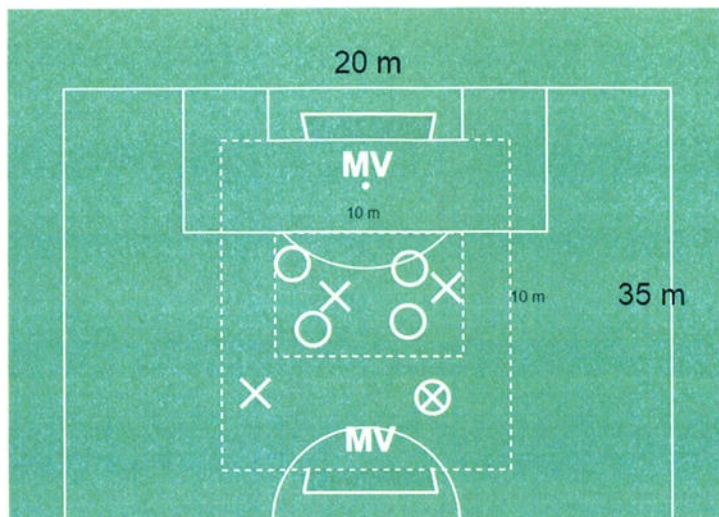
Anvisningar

Markera en central yta 10 x 10 meter.

Spel 4 mot 4 med målvakter.

När motståndarnas målvakt har bollen placerar sig försvarsspelarna i den centrala ytan.

Under spelet får försvarsspelarna vara på hela spelplanen och ska arbeta tillsammans.



SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - KOLLEKTIVA FÖRSVARSMETODER

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Erövra bollen från motståndarna.

Hur?

Spelarna i det försvarande laget flyttar åt samma håll. Sträva efter att samla försvaret i fyra zoner.

Organisation

2 målvakter, 14 utspelare, spelplan 52 x 40 meter, bollar, koner och västar.

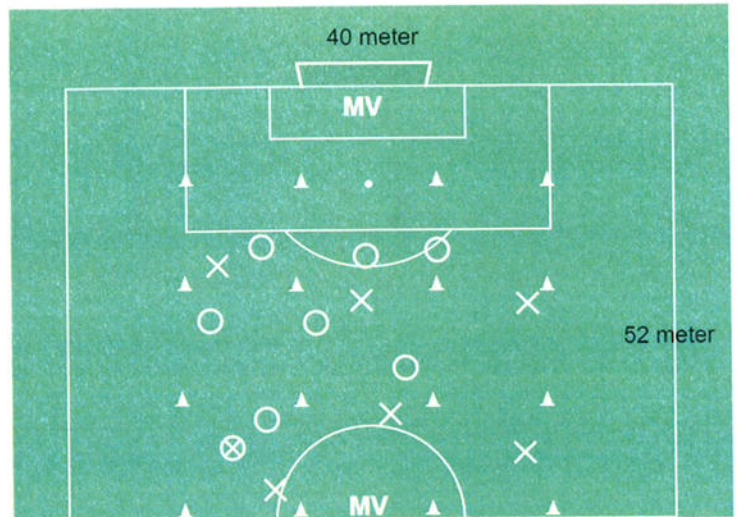
Anvisningar

Dela in planen i 9 zoner som är cirka 13 x 13 meter.

Spel 7 mot 7 med målvakterna på var sin kortsida av planen.

När laget spelar anfallsspel ska spelarna försöka nå sin målvakt på motståndarnas kortsida vilket ger poäng.

Laget som spelar försvarsspel tillämpar de kollektiva försvarsmetoderna överflyttning, centrering, uppflyttning och retirering.



SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - POSITIONSFÖRSVAR

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Erövra bollen från motståndarna. Förhindra att motståndarna kommer till avslut.

Hur?

Använd de kollektiva försvarsmetoderna.

Håll laget kompakt.

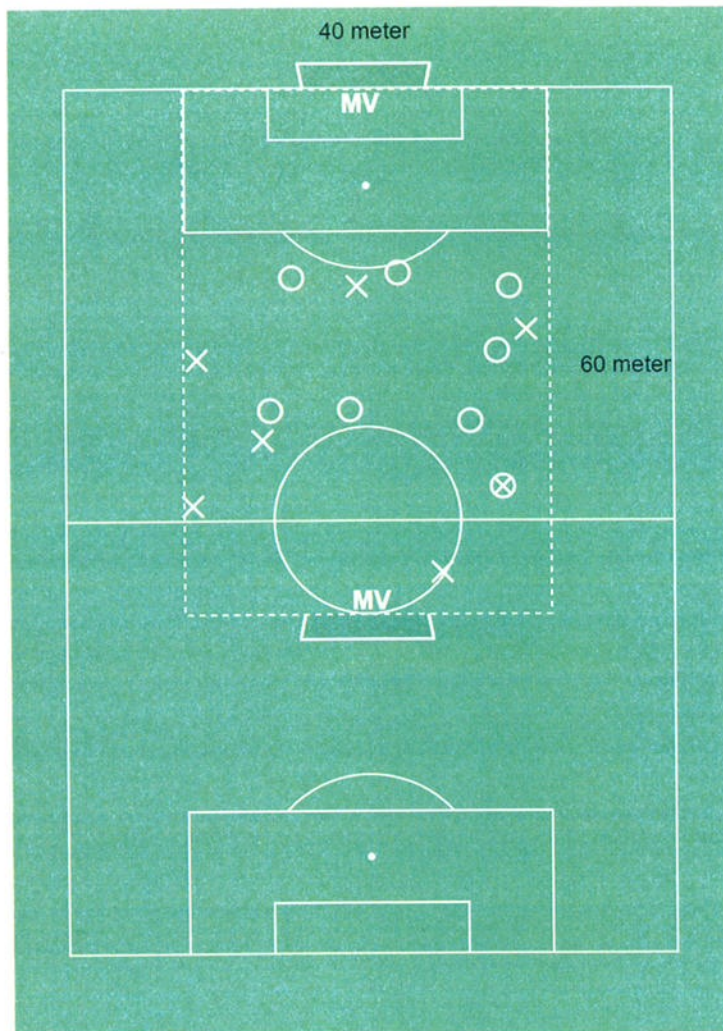
Organisation

2 målvakter, 14 utespelare, spelplan 60 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 7 mot 7 med målvakter.

Lagen spelar positionsförsvar.





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SPELARUTBILDNINGSPLAN SKELLEFTEÅ - NIVÅ 3 TRÄNING 5 - KOLLEKTIVA ANFALLSMETODER OCH GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I ANFALLSSPEL

Anfallsspel - Speluppbyggnad
10 övningar. Nivåer: 3

Kollektiva anfallsmetoder

Grundförutsättningar i anfallsspel

Uppvärmning, spelövning(mellanstort spel) - 15 min

Stationsövning, spelövning(stort spel) - 20 min

Stationsövning, grundförutsättningar i anfallsspel - 20 min

Stationsövning, grundförutsättningar i anfallsspel - 20 min

Övriga övningar kan bytas ut mot ovan

Övningar i träningspasset:

- 1** Spelövning (mellanstort spel) - kollektiva anfallsmetoder
- 2** Spelövning (stort spel) - kollektiva anfallsmetoder
- 3** Spelövning (mellanstort spel) - grundförutsättningar i anfallsspel och kollektiva anfallsmetoder
- 4** Spelövning (mellanstort spel) - grundförutsättningar i anfallsspel och kollektiva anfallsmetoder
- 5** Spelövning (smålagsspel) - spelavstånd
- 6** Spelövning (smålagsspel) - spelbarhet
- 7** Spelövning (smålagsspel) - djupledsspel
- 8** Spelövning (mellanstort spel) - spelbredd
- 9** Spelövning (mellanstort spel) - spelavstånd
- 10** Spelövning (stort spel) - spelvändning

SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - KOLLEKTIVA ANFALLSMETODER

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Komma till avslut genom spelvändning.

Hur?

Vänd spelet ofta för att tvinga motståndarna att flytta över.

Följ upp spelvändning med djupledsspel.

Gör uppflyttning.

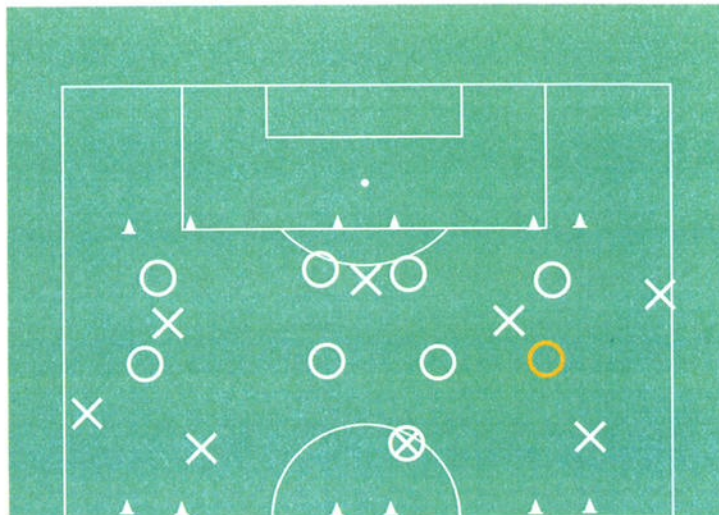
Organisation

16 spelare, spelplan 36 x 60 meter med 6 konmål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 8 mot 8.

Lagen försvarar 3 konmål och anfaller mot 3 konmål.



SPELÖVNING (STORT SPEL) - KOLLEKTIVA ANFALLSMETODER

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Samverka inom laget för att komma till avslut och göra mål.

Hur?

Variera korta och långa passningar.

Vänd spelet när bollen är på ena kanten.

Forwards löper mot olika avslutsytor.

Organisation

2 målvakter, 16 utespelare, spelplan 100 x 60 meter med 2 mål, bollar och koner (plastdockor).

Anvisningar

Konerna eller plastdockorna på planen symboliserar motspelare.

Anfallsspelare placerar sig i olika positioner.

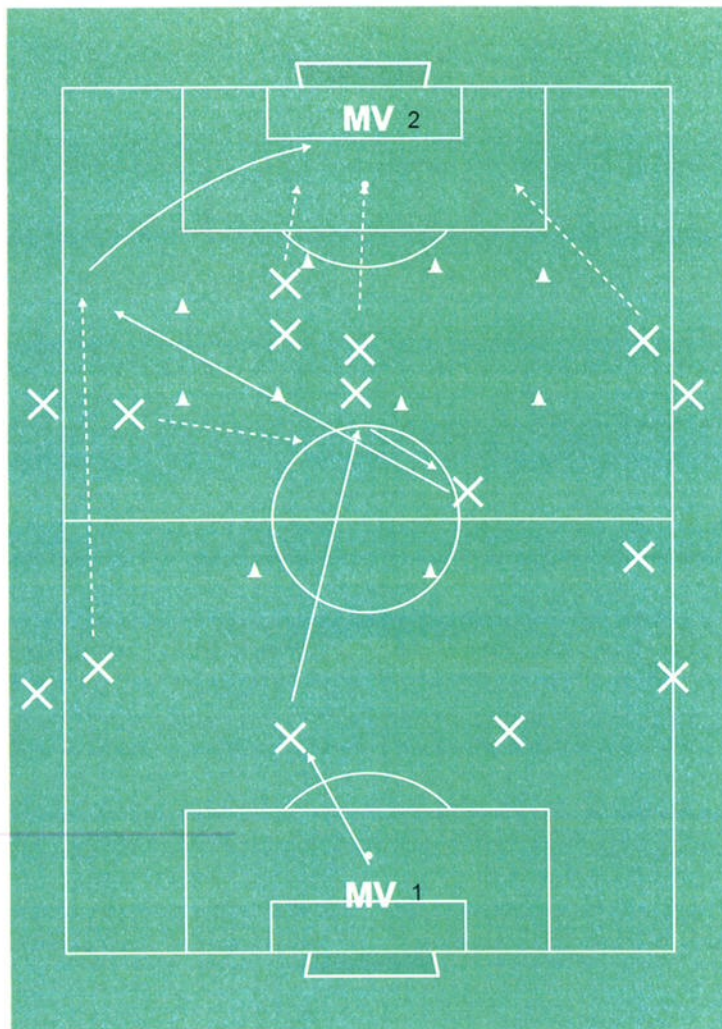
Ytterbackar, yttermittfältare och forwards har 2 spelare per position.

Mv1 spelar ut bollen till en av mittbackarna som spelar till felvänd forward. Central mittfältare ger speldjup bakåt för tillbakaspel.

Yttermittfältare förflyttar sig inåt i planen så att ytterback kan göra djupledslöpning.

Ytterback slår inlägg mot forwards och bortre yttermittfältare som avslutar mot Mv2.

Variera mellan tidiga och sena inlägg samt cut backs.



SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I ANFALLSSPEL OCH KOLLEKTIVA ANFALLSMETODER

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Placera dig så att du blir spelbar och har ett bra spelavstånd till bollhållaren.

Värdera olika passningsalternativ.

Organisation

2 målvakter, 10 utespelare, spelplan 50 x 40 meter med 2 mål, bollar, västar och koner.

Anvisningar

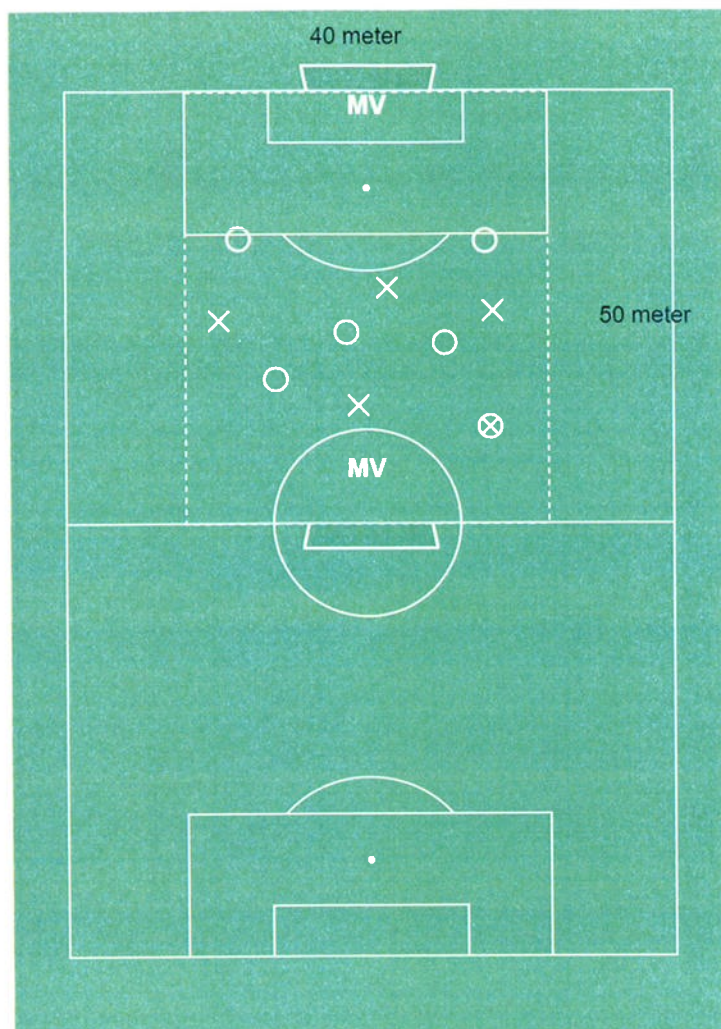
Spel 5 mot 5 med målvakter.

Lag X har speluppbyggnad och ska passa till valfri målvakt.

Om laget lyckas med detta och får tillbaka bollen från målvakten ska laget försöka passa till den andra målvakten.

Om lag O erövrar bollen ska det göras på samma sätt.

Lagen får poäng när de lyckas passa till en målvakt och får tillbaka bollen.



SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I ANFALLSSPEL OCH KOLLEKTIVA ANFALLSMETODER

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Placera dig så att du blir spelbar och har ett bra spelavstånd till bollhållaren.

Värdera olika passningsalternativ.

Coacha medspelarna.

Organisation

2 målvakter, 10 utespelare, spelplan 50 x 40 meter med 2 mål, bollar, västar och koner.

Anvisningar

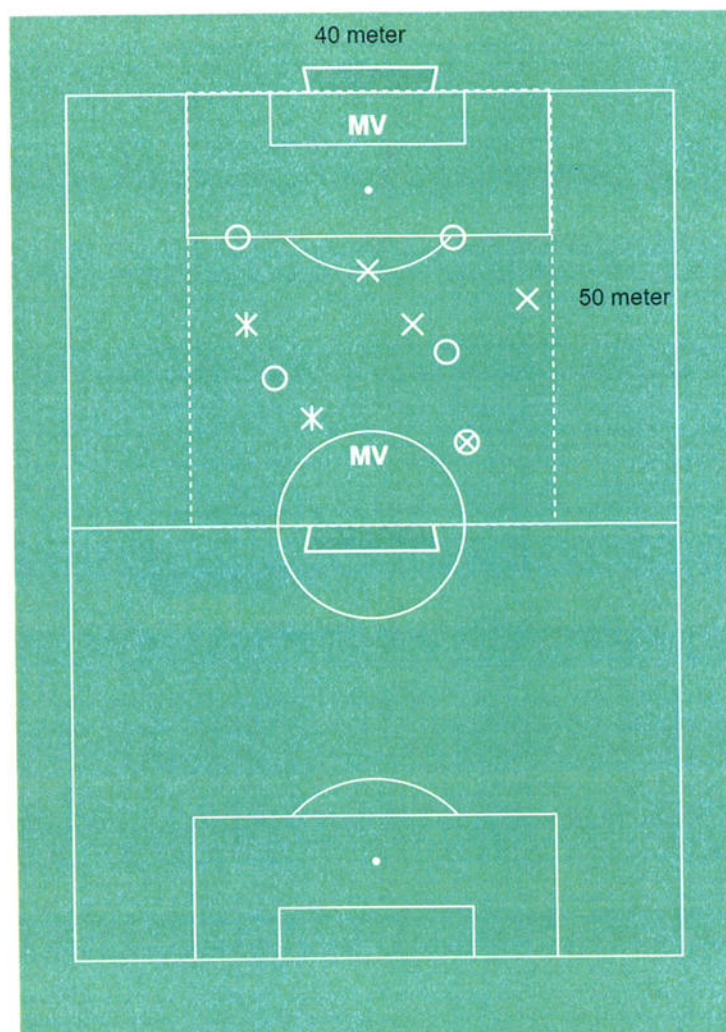
X, *, Mv1 och Mv2 ska hålla bollen inom laget mot O.

Om lag O erövrar bollen får laget *, Mv1 och Mv2 som medspelare.

Passning till målvakten följt av ett lyckat uppspel ger 1 poäng.

X, *, Mv1 och Mv2 ska hålla bollen inom laget mot O.

Om lag O erövrar bollen får de göra mål i valfritt mål.



SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren möjlighet att variera längden på passningarna.

Hur?

Ge som medspelare bollhållaren minst två passningsalternativ med olika avstånd. Vinkla kroppen för att kunna passa vidare i en annan riktning.

Sök längre passning efter några korta passningar.

Organisation

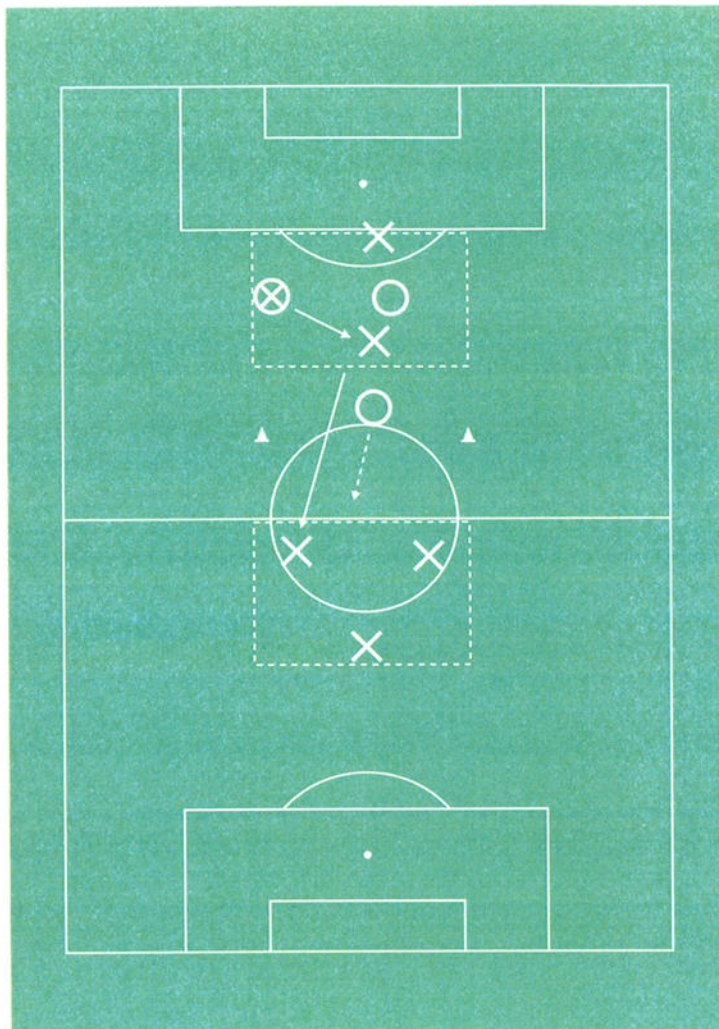
8 spelare, spelplan 45 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Gör 2 kvadrater, 10 x 10 meter, vid ytans båda kortsidor.

Spel 3 mot 1 i en av kvadraterna. Efter några passningar spelas bollen till den andra kvadraten.

Försvaresspelaren som tillhör den andra kvadraten täcker ytan mellan kvadraterna i jämnhöjd med konen tills bollen spelas in i den andra kvadraten. Byt försvaresspelare efter viss tid.



SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - SPELBARHET

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spela sig ur trånga situationer med kortpassningsspel.

Hur?

Var spelbar både till höger och vänster om bollhållaren. Välj som bollhållare det bästa alternativet för passning.

Organisation

8 spelare, spelplan 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in planen i 4 kvadrater på 10 x 10 meter.

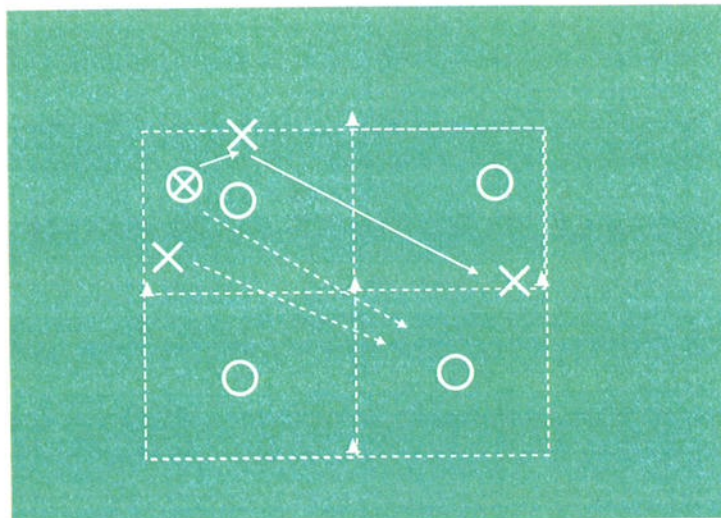
Spel 4 mot 4.

Det anfallande laget får ha 3 spelare i samma kvadrat, men det försvarande laget får bara ha 1.

De 3 anfallsspelarna ska försöka passa till den fjärde som finns i en annan kvadrat.

2 av spelarna följer med in i kvadraten efter passning.

Om försvarsspelaren bryter försöker han eller hon att snabbt passa till medspelare i någon av de andra kvadraterna.



SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - DJUPLÉDSSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Vinna spelytor i djupled.

Hur?

Sträva efter att bli rättvänd så snabbt som möjligt efter bollmottagning.

Spela bollen framåt så ofta som möjligt.

Organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 30 x 20 meter, bollar, koner och västar.

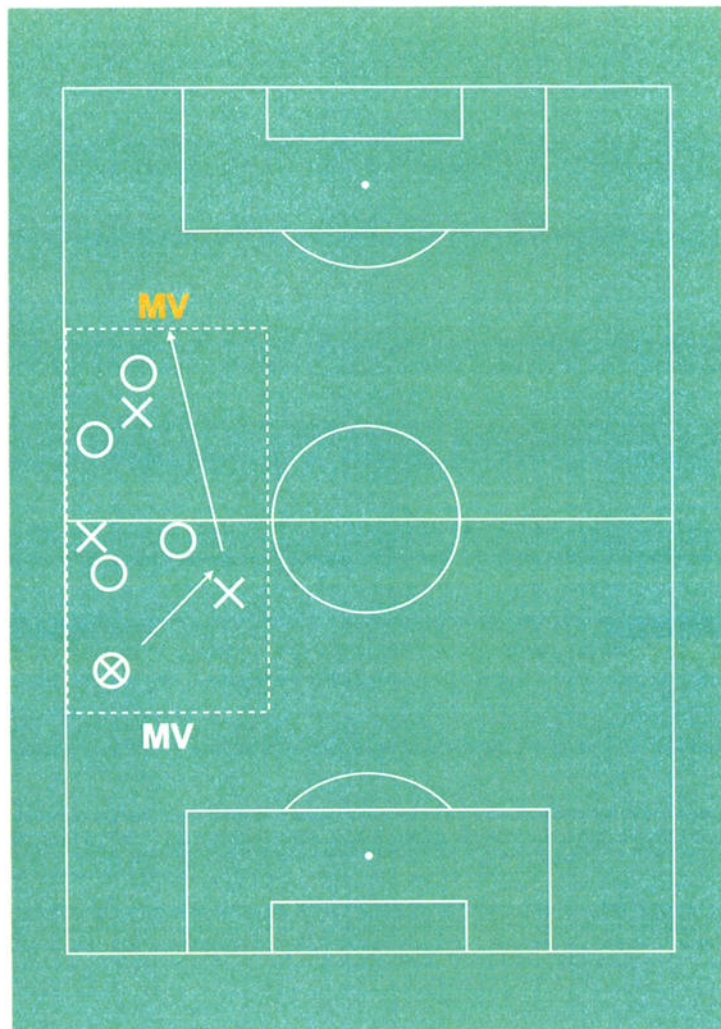
Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter på kortsidorna.

Lagen ska nå målvakterna vid planens kortsidor med passningar.

När ett lag lyckats passa till målvakten vid ena kortsidan ska man försöka nå målvakten vid andra kortsidan vilket ger en poäng.

Målvakterna får inte ta upp bollen med händerna.



SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - SPELBREDD

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Utnyttja planens bredd och dra isär motståndarnas lagdelar.

Hur?

Erbjud speldjup bakåt.

Vänd spelet från ena långsidan till den andra.

Organisation

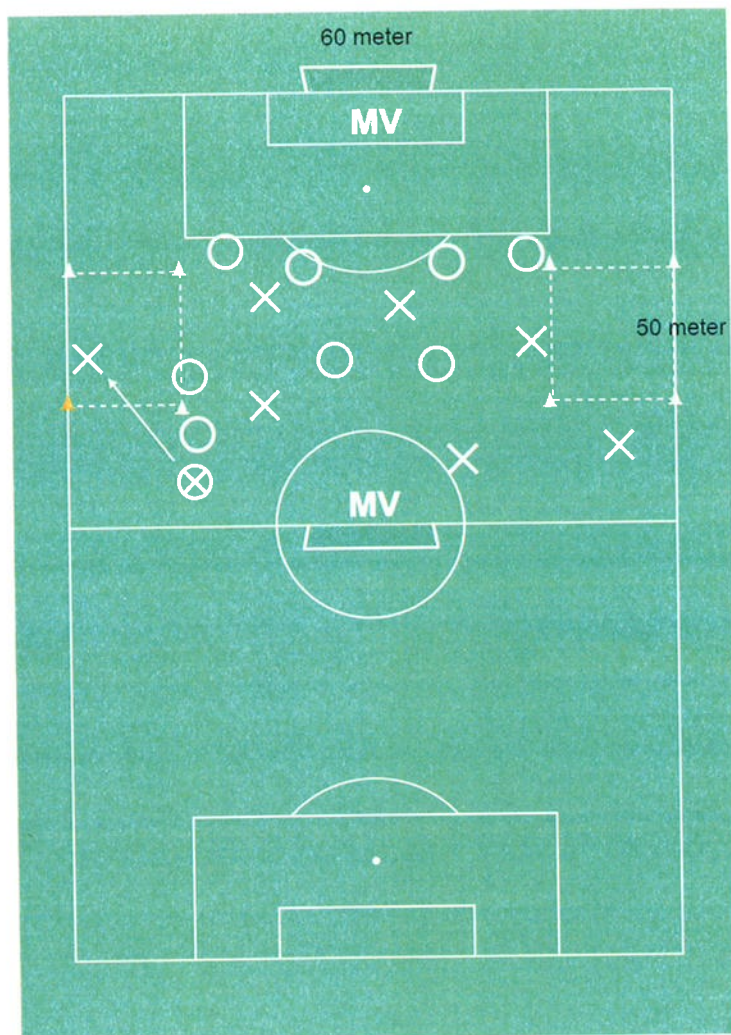
2 målvakter, 16 utospelare, spelplan 50 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Markera 2 kvadrater med koner vid planens långsidor.

Spel 8 mot 8 med målvakter.

Bollen måste först ha varit inne i båda kvadraterna innan laget får göra mål.



SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren spelalternativ med olika avstånd.

Hur?

Sök spelbarhet med varierande spelavstånd.

Organisation

18 spelare, spelplan 60 x 36 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in planen i tre zoner; A, B och C.

Dela in spelarna i tre lag och placera lagen i var sin zon.

Lag X ska försöka nå lag * med en passning.

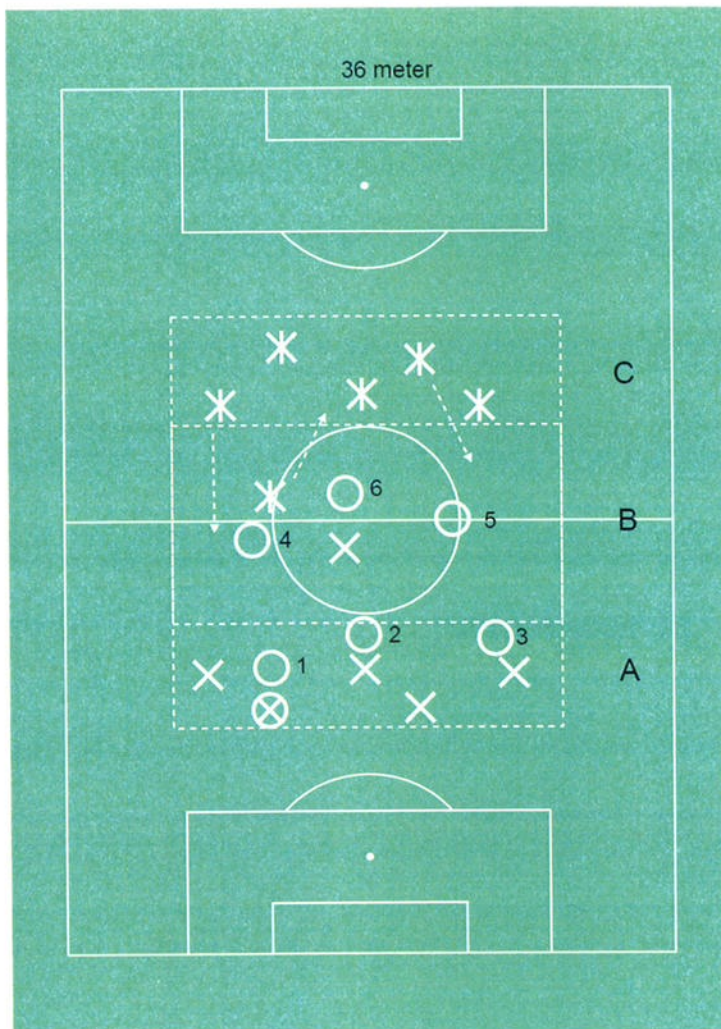
3 spelare i lag O förflyttar sig till zon A för att försöka erövra bollen.

Övriga 3 spelare i lag O (O4, O5 och O6) täcker ytor i zon B.

Spelare i både lag X och i lag * får vara i zon B för att bli spelbara. Om bollen spelas över till lag * vänder övningen och O4, O5 och O6 försvarar i zon C.

Om lag O erövrar bollen byter man försvarande lag.

Tränaren sätter igång spelet med en ny boll.



SPELÖVNING (STORT SPEL) - SPELVÄNDNING

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Komma till avslut och göra mål.

Hur?

Använd spelvändning för att genom djupledsspel och inlägg komma till avslut.

Organisation

1 målvakt, 16 utespelare, spelplan 52 x 60 meter med 1 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 8 anfallsspelare mot 8 försvarsspelare plus målvakt.

Det anfallande laget ska göra mål.

Om det försvarande laget erövrar bollen ska man försöka spela sig över konlinjen med bollen under kontroll.

