



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

ÅTERHÄMTNING EFTER MATCH 1 TIMME

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 3

Återhämtning 1 tim efter match, lite teknik, genomvärmning och nåt kul

Övningar i träningspasset:

- 1** Lek - jägarboll på två fält
- 2** Teknikuppvärmning driva m boll
- 3** Passningsövning diamanten SFF
- 4** Färdighetsövning 2 - väggspel
- 5** Lek - stafettormen 9-12 år

LEK - JÄGARBOLL PÅ TVÅ FÄLT

Vad?

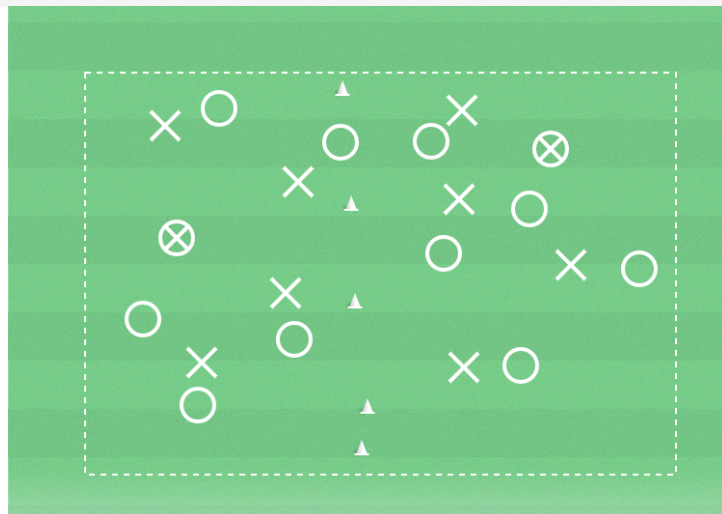
Lek

Öva - anvisningar

Avgränsa en spelplan med en mittlinje.

Dela in barnen i två lag där hälften av båda lagen fördelas jämnt på båda planhalvorna och med en skumgummiboll. På ena planhalvan ska blåa laget bränna det röda och på den andra ska röda laget bränna det blåa. De som blir brända går över till andra planhalvan och hjälper där sina medspelare att bränna motståndarna. Det är inte tillåtet att springa med bollen i händerna.

Laget som först lyckas bränna alla motståndare vinner.



TEKNIKUPPVÄRMNING DRIVA M BOLL

Vad?

Aktivering

Varför?

Bollkontakt, bollkänsla, bollhantering

Hur?

Många kontakter med bollen på liten tid

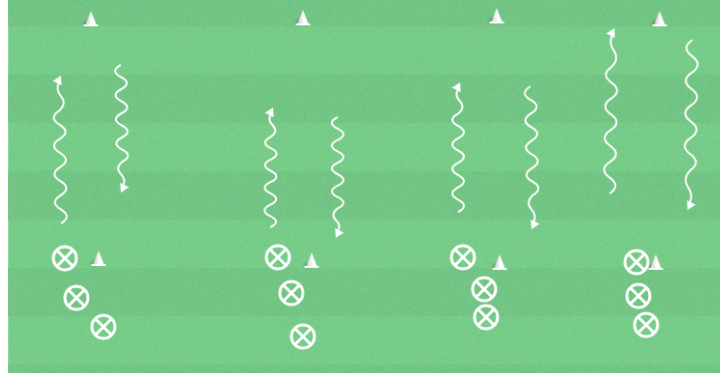
Öva - organisation

3 spelare per kon, två konor per trespelargrupp, varsin boll

Öva - anvisningar

Driva boll enligt anvisningar till motsatt kona och sedan "vanligt" tillbaka. Upprepa med olika handlingar

- 1) driva utsida hö
- 2) driva utsida vä
- 3) tvåfotsdribbling
- 4) Sula framåt
- 5) sula boll insida hö
- 6) sula boll insida vä
- 7) driv boll utsida touch hö t vä



PASSNINGSÖVNING DIAMANTEN SFF

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spela på rätt fot (yttre foten/bortre foten)

Hur?

Mottagande spelare visar vilken fot som han vill ha bollen på, spela boll framåt/bakåt/diagonalt framåt/bakåt (ej direkt i sidled)

Öva - organisation

8-12 spelare, fyra positioner, 5 konor, 1 boll i spel

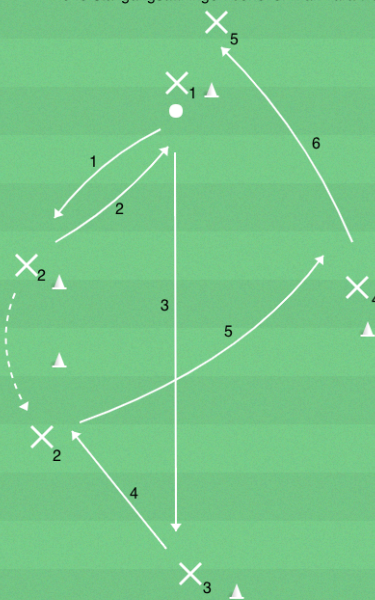
Öva - anvisningar

X1 spelar till X2 som möter boll spelar tillbaka till X1.

X1 spelar djupled till X3 som spelar tillbaka till X2, denne tar emot på RÄTT fot och delar en djupled till X4.

Man byter plats till det håll man levererar bollen.

Vid första igångsättningen behöver man vara två spelare



Man behöver vara minst 5 spelare, men gärna 2 per station.

FÄRDIGHETSÖVNING 2 - VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempel:

Tänk på (bollhållaren)

Vad gör du i god tid före väggspellet?

När spelar du bollen till väggen?

Tänk på (väggen)

När gör du dig spelbar?

Hur står du med kroppen när bollhållaren passar?

Öva - organisation

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

Öva - anvisningar

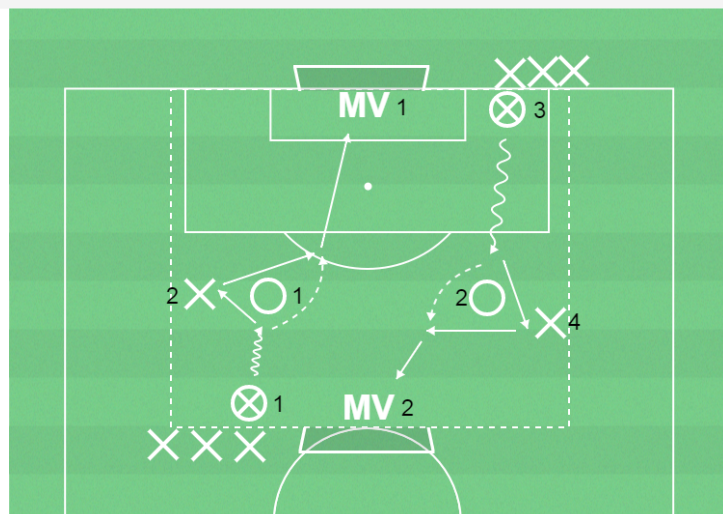
X1 utmanar O1, spelar vägg med X2 och avslutar mot Mv1.

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.



LEK - STAFETTORMEN 9-12 ÅR

Vad?

Lek

Öva - anvisningar

Dela in barnen i lag med fyra barn i varje lag och ställ lagen på led. Barnen håller tre bollar mellan sig genom att trycka bollarna mot sin egen mage och den framförvarandes rygg. Lagen förflyttar sig framåt, rundar en kon och tillbaka till utgångsläget. Barnen får inte hålla bollen med händerna. Om ett lag tappar någon boll måste laget stanna och "sätta fast" bollen igen.

