



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

MÅN 27/8 O TORS 30/8 2018

Anfallsspel - Speluppbyggnad
3 övningar. Nivåer: 3

OBS! Försök spela mellanstort spel i spelövningen 6 vs 6 m målvakt! De övriga kan spela kvadraten som ska vara indelat i 9 kvadrater där man inte får stå kvar i samma område efter sitt pass!!!! Snurra runt på spelare mellan dessa övningar så gott det går.

Anfall, Speluppbyggnad, spelbarhet, spelbredd o speldjup.

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd
- 2 Färdighetsövning 1 - spelbarhet och spelavstånd
- 3 Spelövning 2 - spelbarhet och spelavstånd

FÄRDIGHETSÖVNING 2 - 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?

Öva - organisation

12 spelare, yta 35 x 25 meter, bollar, koner och västar.

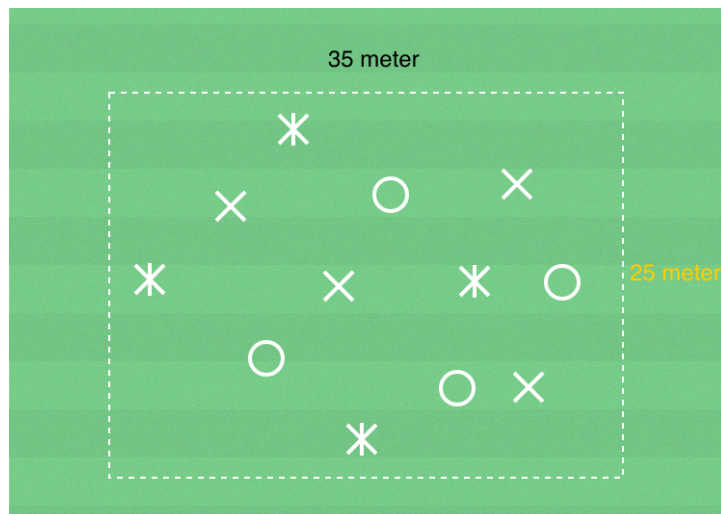
Öva - anvisningar

Dela in spelarna i 3 lag.

2 lag spelar tillsammans possessionspel mot det tredje laget - 8 mot 4.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Spela med fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.



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?

Öva - organisation

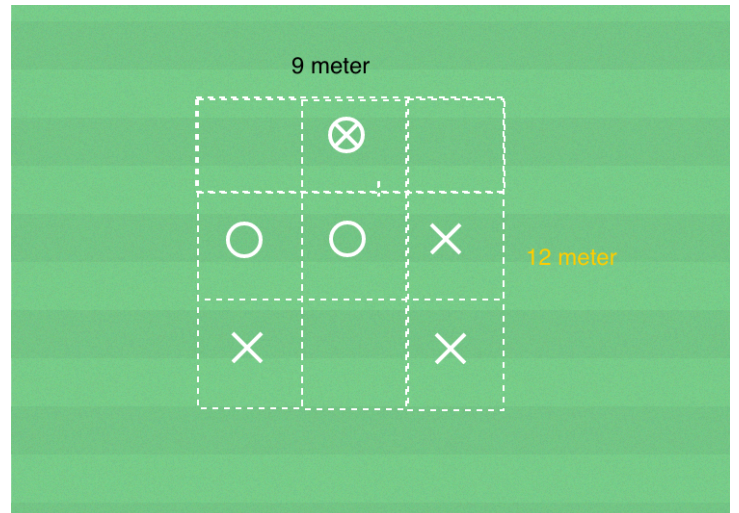
6 spelare, yta 12 x 9 meter (9 delytor om vardera 4 x 3 meter), bollar, västar och koner.

Öva - anvisningar

Spel 4 mot 2.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.



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?

Öva - organisation

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

Öva - anvisningar

Spel 6 mot 6 med målvakter.

