

Här följer ett förslag på ett träningspass i spelformen 5mot5

Färdigheter som tränas under detta träningspass är grundade i vad som finns i Spelarutbildningsplanen för spelformen 5mot5!

Fokusområde på just dessa 3 förslag till är:

Passa

Ta bollen

Spelbarhet

På "Fotbollsportalen" (se länk nedan) kan ni som har inlogg hitta instruktionsfilmer till alla dessa övningar!

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>

TIPS!

Bekanta er med fotbollsportalen!

Där finns mycket användbara verktyg och tips i er vardag som fotbollstränare!



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRÄNINGSPROGRAM - SPELBARHET

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 2, 3

Få en passning från bollhållaren.

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning - spelbarhet och spelavstånd 1
- 2 Spelövning 1 (smålagsspel) - spelbarhet och spelavstånd
- 3 Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd 9-12 år
- 4 Spelövning 2 (smålagsspel) - spelbarhet och spelavstånd
- 5 Lek - Tafatt och blandade övningar

FÄRDIGHETSÖVNING - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 1

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

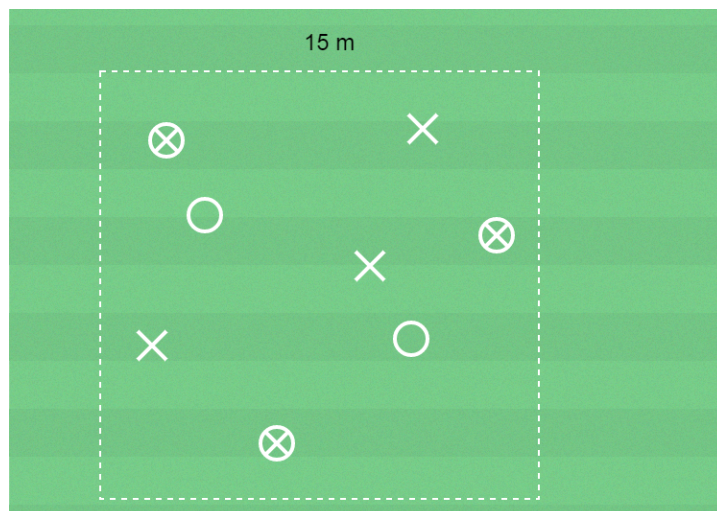
8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

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 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.

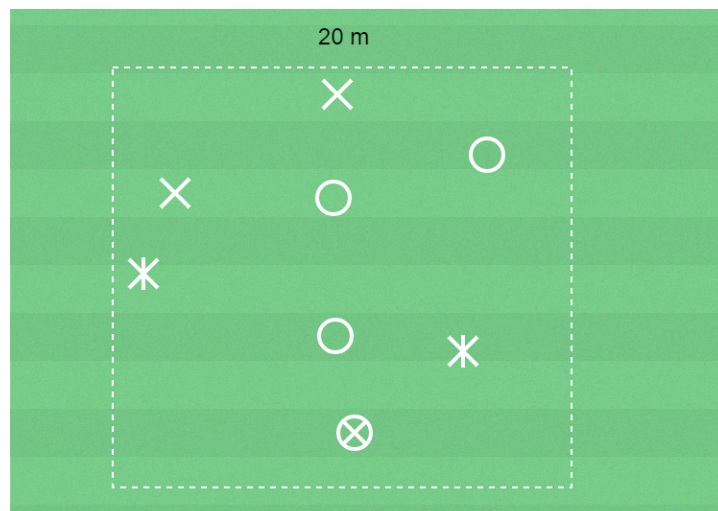
Organisation

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.

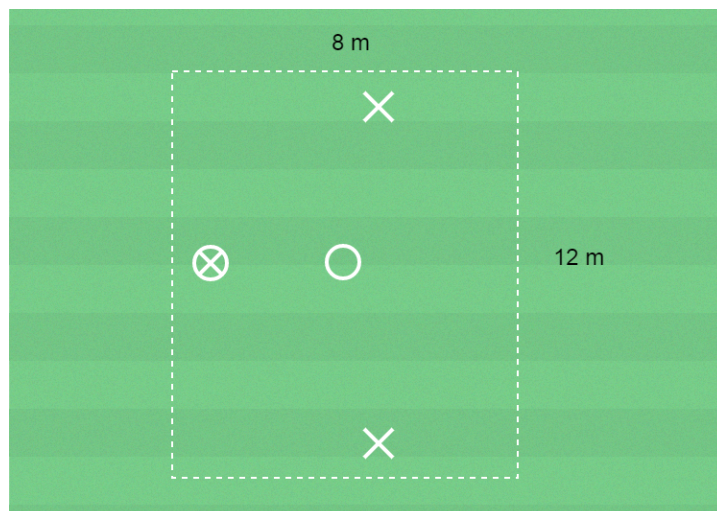
Anvisningar

Spel 3 mot 1.

Byt försvarsspelare.

Progression

Bollen ska passas i vinkel - inte rakt fram.



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.

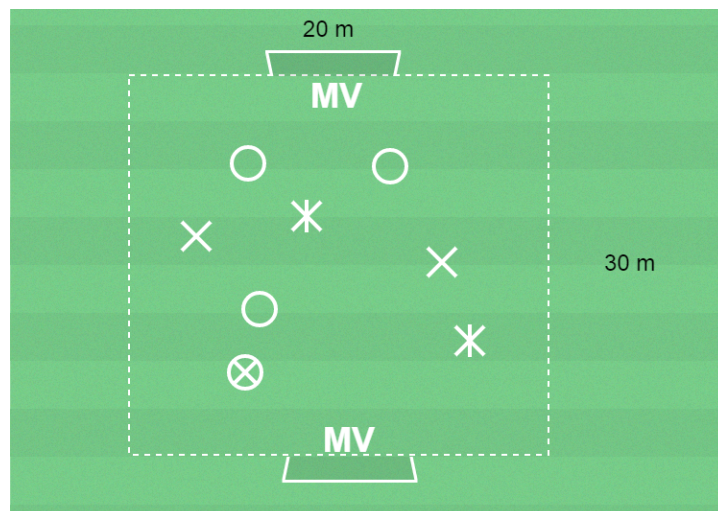
Anvisningar

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.



LEK - TAFATT OCH BLANDADE ÖVNINGAR

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, 3 fotbollar, 2 skumgummibollar och koner.

Anvisningar

Tafatt

Två barn är jägare och ska med var sin skumgummiboll kulla de övriga genom att springa runt och kasta bollen på dem.

Övriga har tillsammans två eller tre fotbollar som de ska kasta mellan sig.

Jägarna kan bara kulla dem som inte har en fotboll i händerna.

De som blir kullade tar en av skumgummibollarna och blir ny jägare.

Blandade övningar

Sitt på marken. Rulla bakåt och nudda tårna bakom huvudet.

Gör en kullerbytta framåt och eventuellt bakåt.

Hoppa twisthopp på stället. Vrid överkroppen åt det ena hållet och fötterna åt det andra.

Hoppa skidåkarhopp på stället.

Hoppa krigsdans på stället med höger armbåge mot vänster knä och vänster armbåge mot höger knä.

