



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

DAG 1

Anfallsspel - Speluppbyggnad 5 övningar. Nivåer: 1

Exempel på träningspass Dag 1

Övningar i träningspasset:

- 1 Lek - Vem är rädd för...?
- 2 FS - Inte nudda boll
- 3 Individuell bollbehandling
- 4 Spel 3 mot 3
- 5 Avslutning

LEK - VEM ÄR RÄDD FÖR...?

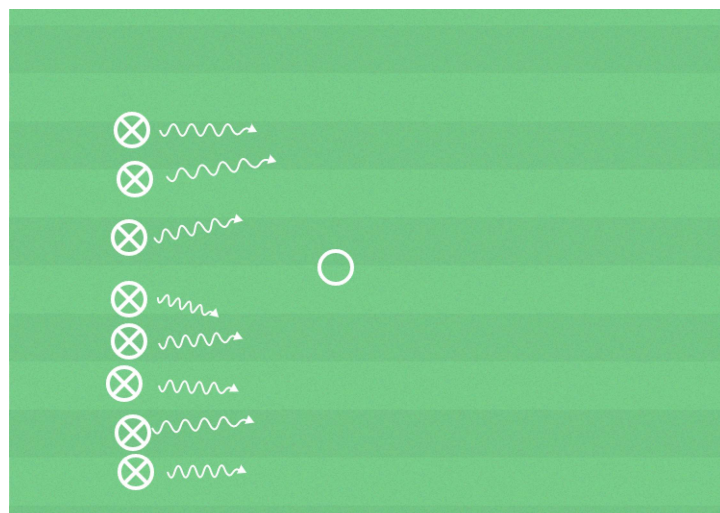
Vad?

Lek

Anvisningar

Alla barn står med var sin boll vid kortsidan av en rektangel. I mitten står till exempel Emma som ropar "Vem är rädd för Emma?", och gruppen svarar "Inte jag!".

Barnen ska sedan försöka driva bollen över till andra kortsidan, och Emma ska kulla så många som möjligt. De som blir kullade hjälper sedan Emma i mitten. Sist kullad vinner.



FS - INTE NUDDA BOLL

Vad?

Hoppa-landa-löp

Varför?

Ökad kroppskontroll och styrka.

Hur?

- Orientera dig i alla riktningar när du springer.
- Undvik bollarna genom att ändra tempo och riktning samt hoppa.
- Träffa springande spelare genom att sikta strax framför spelaren.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca).

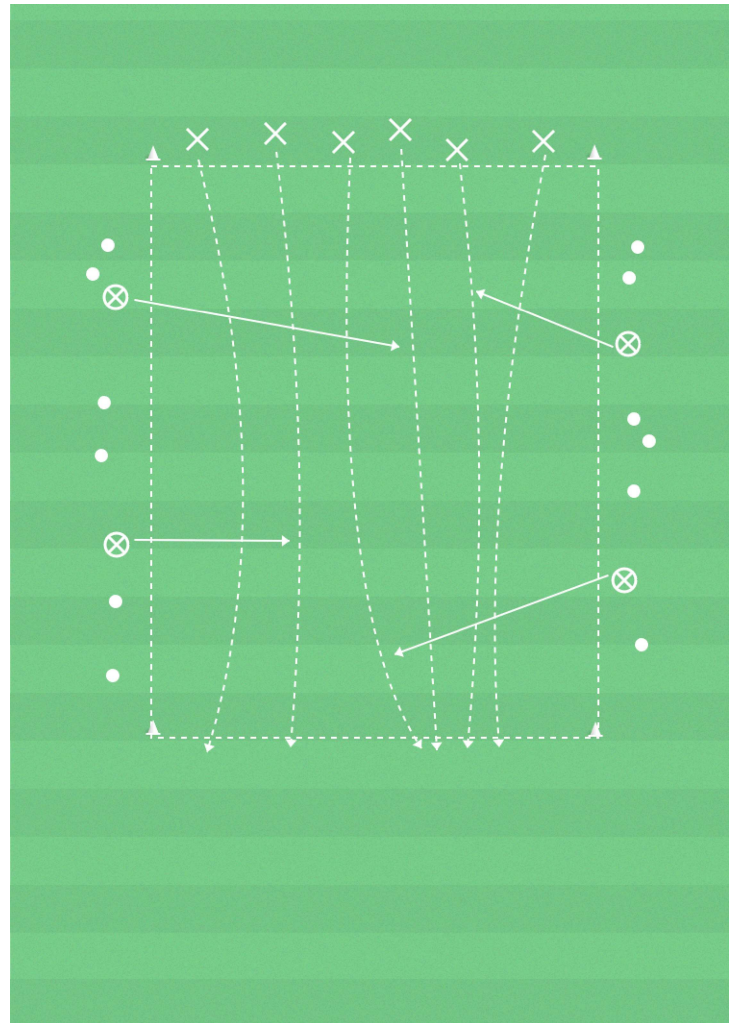
Anvisningar

Alla spelare på ena kortsidan. Ledare med bollar längs med långsidorna. På signal ska spelarna springa över till den andra kortsidan utan att bli träffad av bollarna. Ledarna försöker pricka spelarna när de springer över. Ledarna får bara använda breddsida och träff räknas bara från knät och neråt.

Spelare som blir träffad är med ledaren och försöker träffa de andra spelarna nästa omgång. Fortsätt tills alla spelare blivit träffade.

Stegring

Spelarna med boll rullar istället för att passa bollarna.



INDIVIDUELL BOLLBEHANDLING

Vad?

Aktivering

Varför?

Bollbehandling

Hur?

Öva individuell bollbehandling.

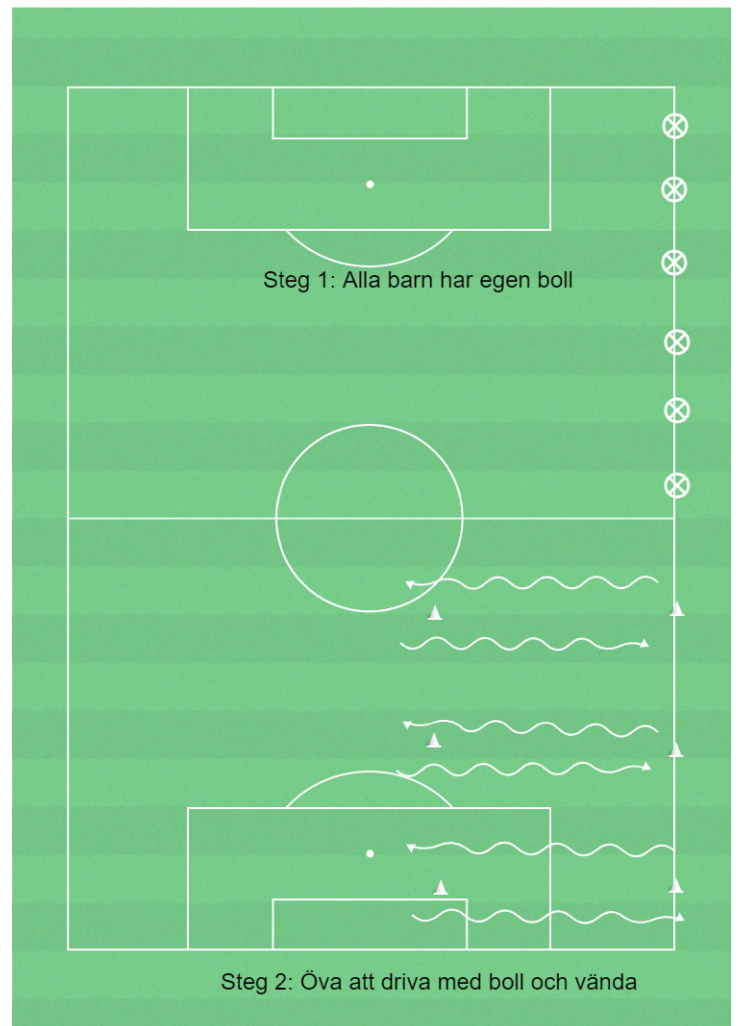
- 3x30sek med olika tekniksteg. Utförs i 2-3 repetitioner.

- Zick-Zack och vändnings övning.

Driv boll och vänd runt kona på olika sätt.

Anvisningar

Driv med boll nära kroppen även runt vändningarna.



SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

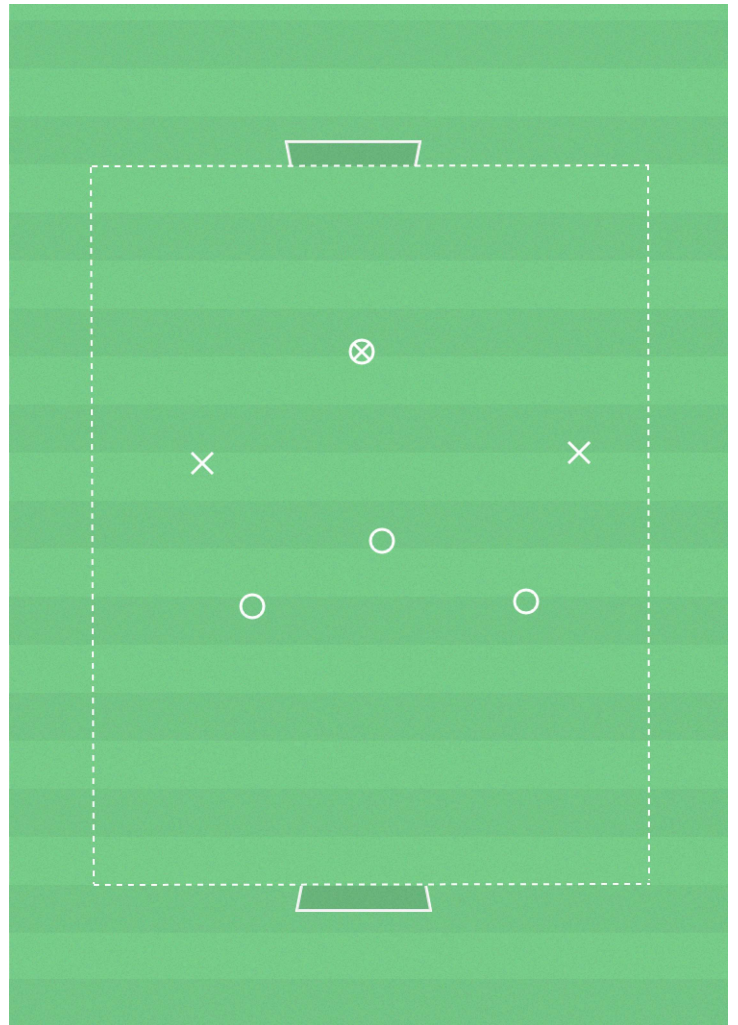
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



AVSLUTNING

Vad?

Aktivering

Hur?

Staffet eller poängtävling

