

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

DJUPLEDSPEL PÅ FRIA YTOR

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 1

Fokus på att skapa ytor samt frigöra sig från motspelare

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 3 - vända
- 2 Skapa fri yta för passning
- 3 Färdighetsövning 3 - passa
- 4 Speluppbyggnad: Skapa fri yta och väggspel
- 5 LFS (D1, EM, Ö4) - Spelövning - Ta emot bollen

FÄRDIGHETSÖVNING 3 - VÄNDA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

Organisation

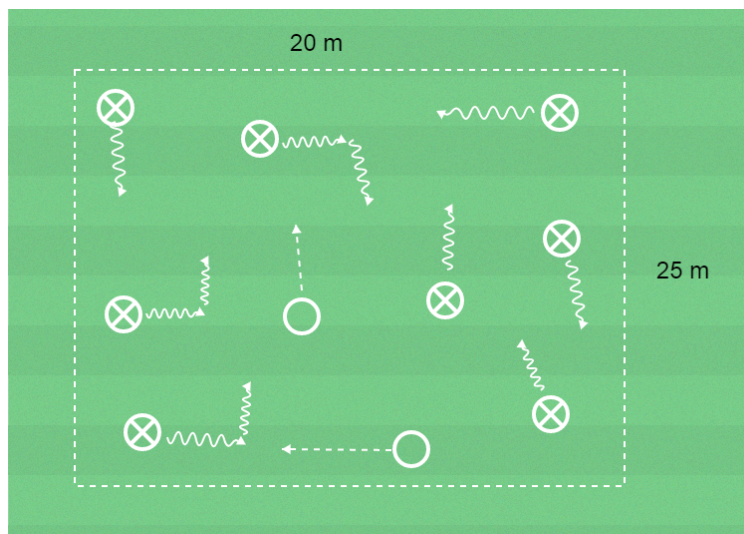
10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Rävarna - 8 barn med var sin boll springer lösa i hönsgården. Bönderna - 2 barn utan boll - jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården. "Bortjagade" rävar blir bönder tills bara en räv återstår.

Variant

Inga bollar. Bönderna kullar rävarna.



SKAPA FRI YTA FÖR PASSNING

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Skapa fri yta för få tid att passa.

Hur?

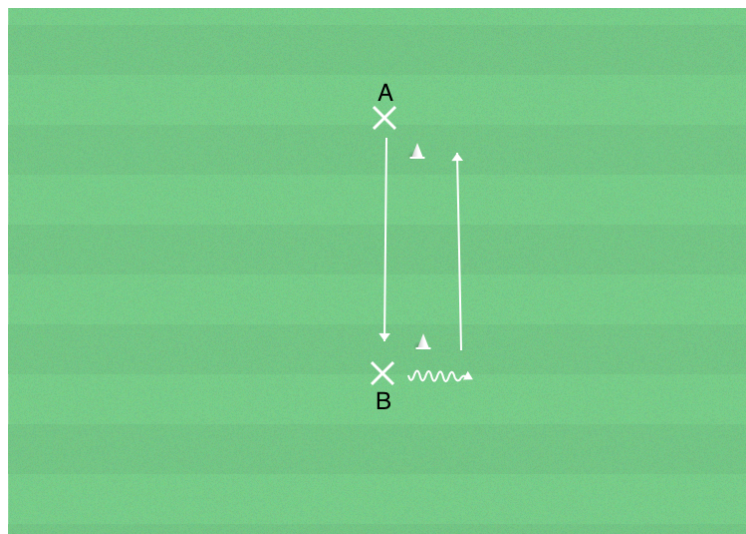
Vid pass ska mottagaren föra bollen sidleds för att sedan passa vidare bollen.

Organisation

Två spelare, en boll, två koner

Anvisningar

Spelare A passar spelare B som för bollen sidledes förbi kon för att sedan passa tillbaka till spelare A som i sin tur gör likadant.



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - PASSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Hur sätter du ner stödbenen fot precis innan du passar?

Jag låter foten på stödbenen peka dit jag ska passa.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.

Organisation

8 barn, yta 20 x 20 m, bollar och koner.

Anvisningar

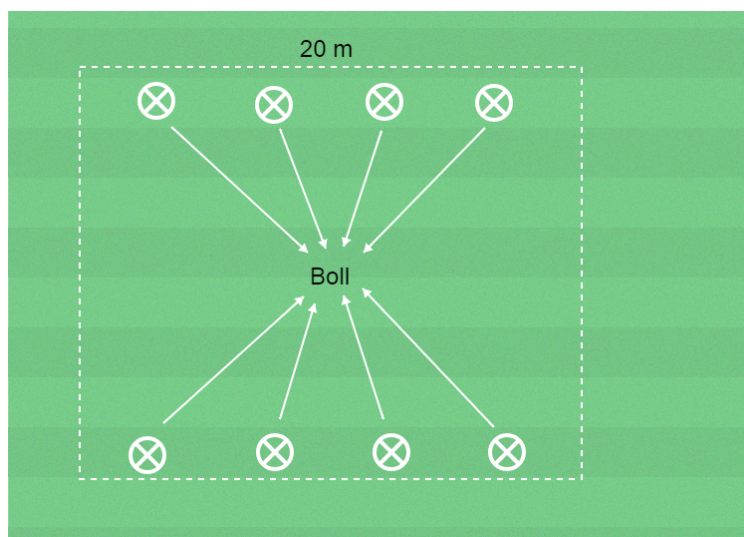
Dela in barnen i 2 lag där alla har var sin boll.

Mellan lagen ligger en avvikande boll.

Barnen ska med sina egna bollar träffa den avvikande bollen så att den rullar över motståndarnas mållinje. Det ger en poäng.

Stegring

Lägg flera avvikande bollar i mitten



SPELUPPBYGGNAD: SKAPA FRI YTA OCH VÄGGSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

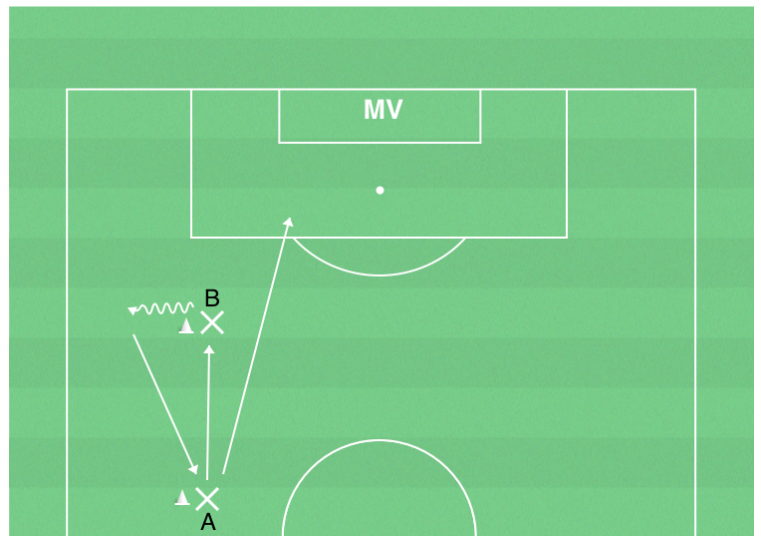
Vid mottagning av boll föra den ifrån motspelare för att skapa fri yta för att passa vidare till spelare som väggspelare för avslut.

Organisation

En målvakt, två utespelare, (en motståndare), två koner, ett mål.

Anvisningar

Spelare A passar ut boll till spelare B som för bollen förbi kon och passar spelare A. Spelare A väggspelar spelare B som avslutar mot mål.



LFS (D1, EM, Ö4) - SPELÖVNING - TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen bort från närmaste motspelare.

Organisation

10 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.

