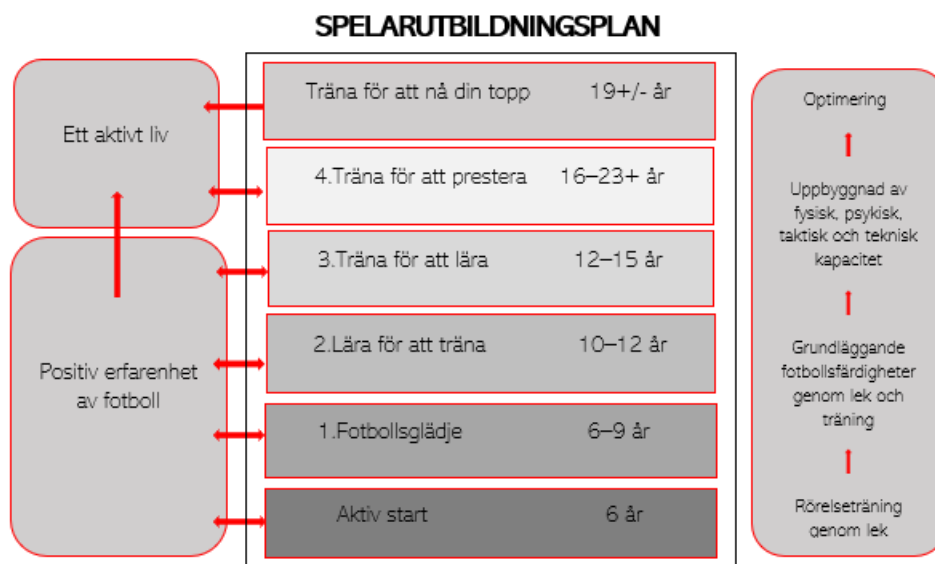


5 mot 5

Målet med spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar är spontana och allsidiga. Träna en eller två gånger i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera till fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek. Sträva efter att vara många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter



Planen beskriver de nivåer som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare. Åldrarna i nivåerna är genomsnittet i kronologisk ålder samt biologisk och idrottslig utveckling. Då det förekommer stora individuella variationer måste det tas hänsyn till i all spelarutbildning.

Spelformen 5 mot 5

Länkar



Spelform 5 mot 5- [Spelformen 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Regler och förutsättningar 5 mot 5- [5mot5-20.pdf \(svenskfotboll.se\)](#)

Färdiga träningspass och övningar- [Träningspass och övningar \(sisuforlag.se\)](#)

Att använda träningspass 5 mot 5- [Att använda träningspassen 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Anfallsspel- [Anfallsspel 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Försvarsspel-[Försvarsspel 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Lagets möjlighet- spelbarhet- [Spelbarhet 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Spelarens möjligheter i anfallsspel:

Driva-[Driva 3v3, 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Passa- [Passa 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Vända- [Vända 3v3, 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Skjuta- [Skjuta 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Ta emot bollen-[Ta emot bollen 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Utmana, finta och dribbla- [Utmana, finta, dribbla 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Spelarens möjligheter i försvarsspel:

Bryta, ta tillbaka bollen- [Bryta, ta tillbaka bollen 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Pressa- [Pressa 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Markera- [Markera 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Träningsövningar

Spel 5 mot 5

Svansleken

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig förbi motståndare.

Hur?

Anfallsspel:

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.

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

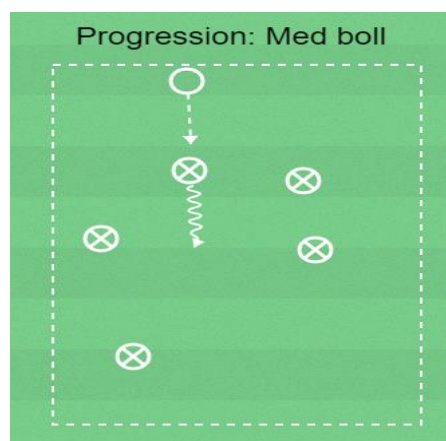
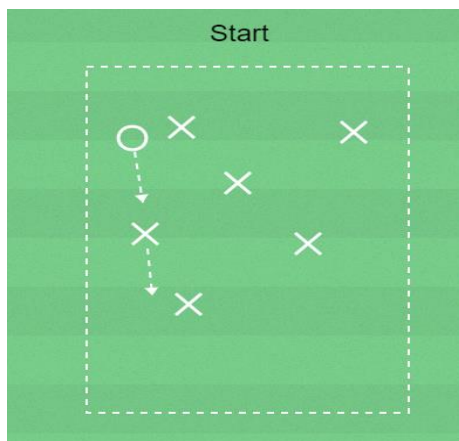
Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar, västar

Anvisningar

Spelarna har en väst som svans och har som uppgift att behålla svansen. En försvarsspelare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir försvarare. Fortsätt tills alla blivit tagna.

Progression: Med boll

Spelarna har var sin boll och uppgiften är nu att behålla bollen i ytan. En försvarsspelare har som uppgift att ta de andras bollar och driva dem ut från ytan. Spelare som tappar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan.



Parfotboll

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Träna barnens samarbete.

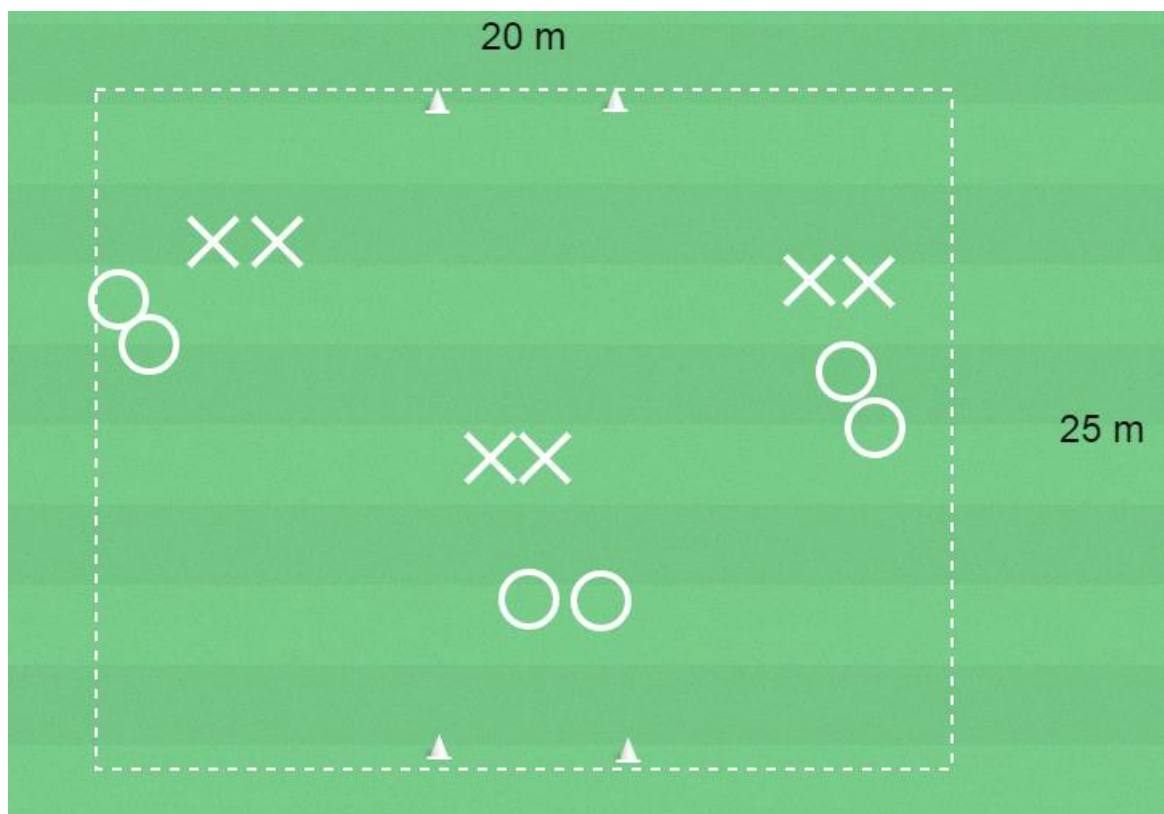
Organisation

12 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 små mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 par mot 3 par där varje par håller varandra i händerna.

Om barnen i ett par släpper varandras händer går bollen över till motståndarna.



Spel mot två mål

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövningen 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 tappat den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 4 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

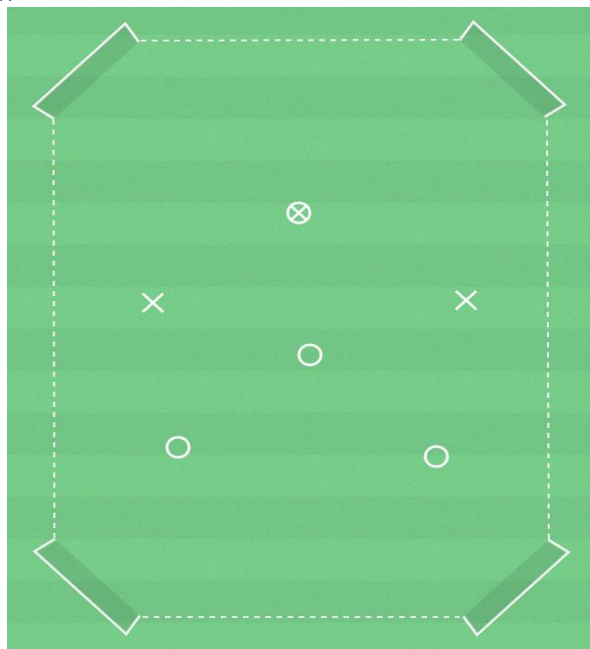
Spel 3 mot 3. De två lagen gör mål i två mål var.

Progression 1

Byt spelriktning

Progression 2

Minska antalet spelare på planen. Spelarna gör snabba byten och vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar.



Doppboll 5 mot 5

Vad?

Lek

Varför?

För att träna på att fånga och kasta bollen som målvakt

Hur?

Anfallsspel:

- Spelbarhet.
- Kasta med pendelarmen över huvudet och styr bollens riktning med fingrarna.
- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.

Försvarsspel:

- Bryt passningar.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Ta bollen bort från motståndaren när du har erövat den.

Organisation

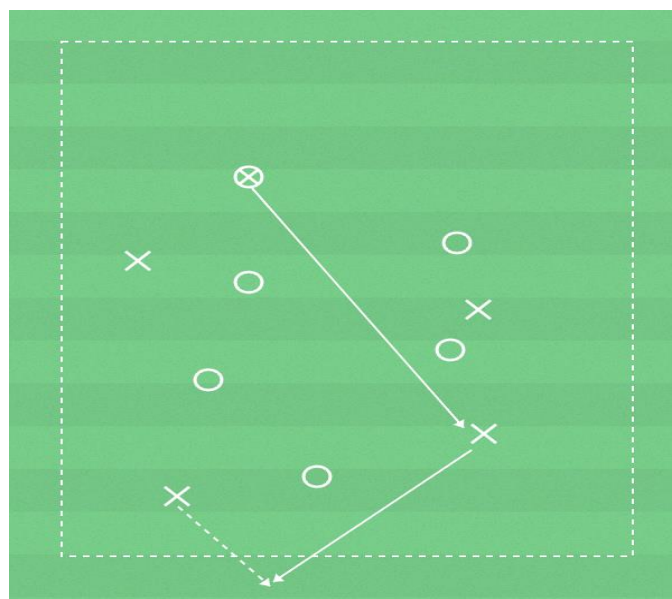
Spelare, bollar, yta 20x15, västar

Anvisningar

Uppgiften i övningen är att göra mål genom att fånga och doppa bollen i marken bakom motståndarnas kortlinje. Spelarna får inte springa med bollen och varje gång en spelare fångar bollen måste den doppas i marken innan den kastas vidare. 2 lag med lika många i varje.

Progression - byt spelriktning

Genom att byta spelriktning blir mållinjen längre och det blir lättare att göra mål.



Behålla bollen

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att behålla bollen inom laget

Hur?

Anfallsspel:

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.
- Täck bollen mellan att placera kroppen mellan bollen och motståndaren.

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 10-12x7 m, bollar, koner, västar.

Anvisningar

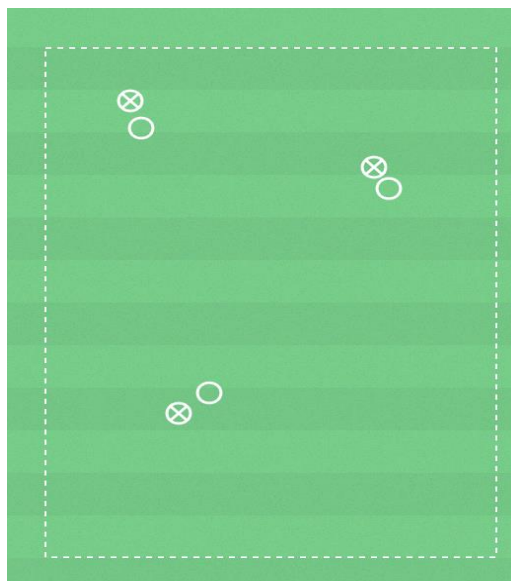
Spelarna delas upp två och två. Den ena spelaren ena spelaren har som uppgift att kulla den andra. När en spelare blir kullad blir det ombytta roller. Byt par efter viss tid.

Progression 1 - med boll

Paren ska nu i stället försöka ta bollen från varandra.

Progression 2 - i lag

Två lag genomför övningen mot varandra. Kan ett lag ha alla bollar samtidigt? Uppmuntra spelarna att samarbeta i laget.



Färdighetsövning-Spelbarhet

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

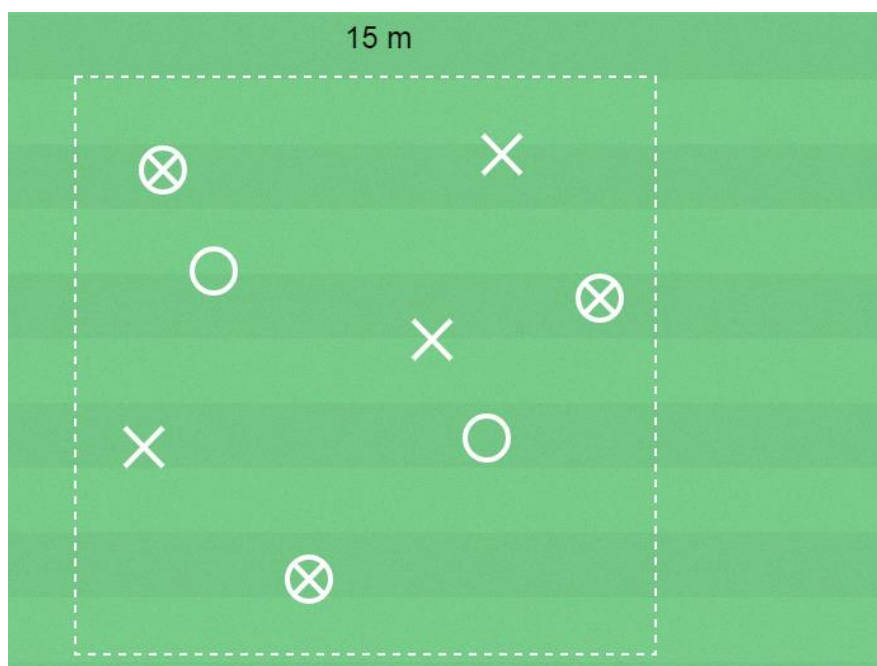
8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

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.



5 mot 5-passa, ta emot, markera

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfälla

Hur?

Anfallsspel:

- Spelbarhet
- Orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta i första tillslaget
- Träffa bollen med spänd fot

Försvarsspel:

- Pressa och markera
- Bryt passningar

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappat den
- Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den

Målvakter:

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen
- Spelbarhet

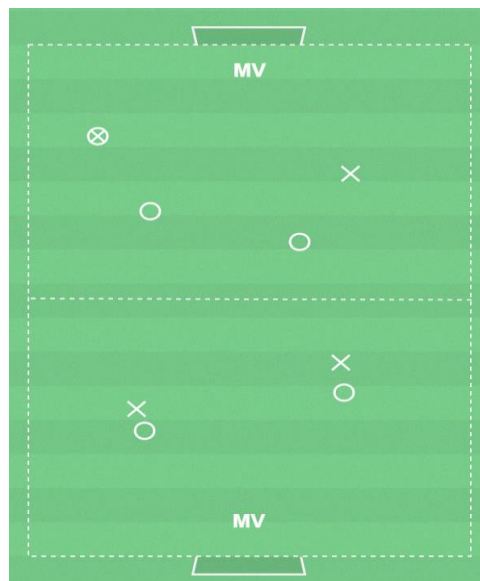
Organisation

Spelare, bollar, yta 30x15-20m, mål, västar.

Anvisningar

Spel enligt 5 mot 5 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 5 mot 5 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



1 mot 1 mål

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfälla

Hur?

Anfallsspel:

- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla och riktningsförändra.
- Spelbarhet.

Försvarsspel:

- Bryt mellan motståndarens tillslag.
- Markera.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappat den.
- Driv bort från motståndaren efter att ha erövrat bollen.

Målvakt:

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.
- Rulla/kasta till fria medspelare.
- Starta kontringar.

Organisation

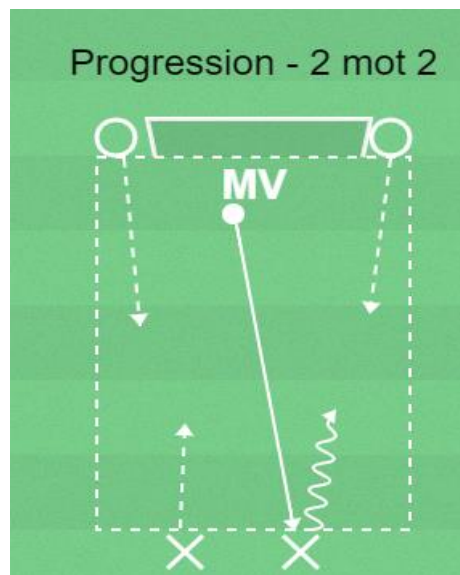
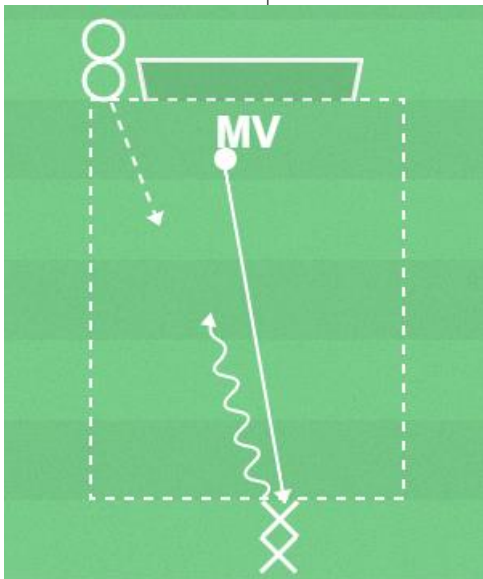
Spelare, bollar, yta 20x10 m, 1 mål

Anvisningar

Målvakt sätter igång spel till anfallsspelare. Sedan spel 1v1+MV. Om försvarare/MV erövrar bollen ska de ställa om till anfallsspel genom att driva bollen över mittlinjen. Spela tills bollen lämnar spelytan eller går i mål.

Progression - 2 mot 2

Samma som innan men 2 anfallsspelare mot 2 försvarsspelare + MV.



Fyra hörn med försvarare

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel: För att kunna skapa målchanser

Försvarsspel: För att kunna erövra bollen

Hur?

Anfallsspel:

- Driv mot fria ytor.
- Riktningförändra och vända.
- Tempoväxla.

Försvarsspel:

- Pressa.
- Bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

Organisation

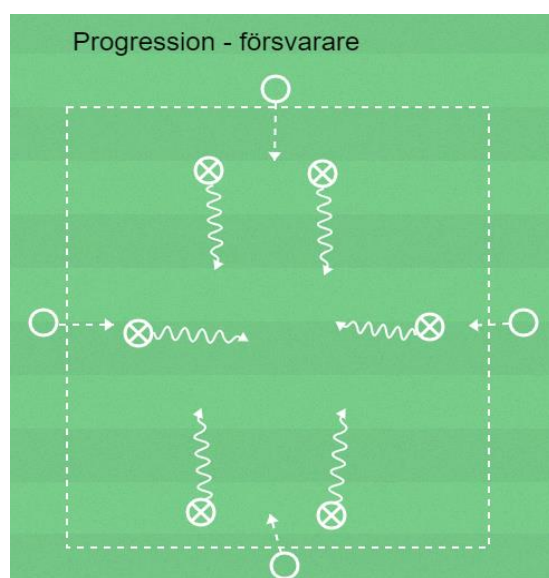
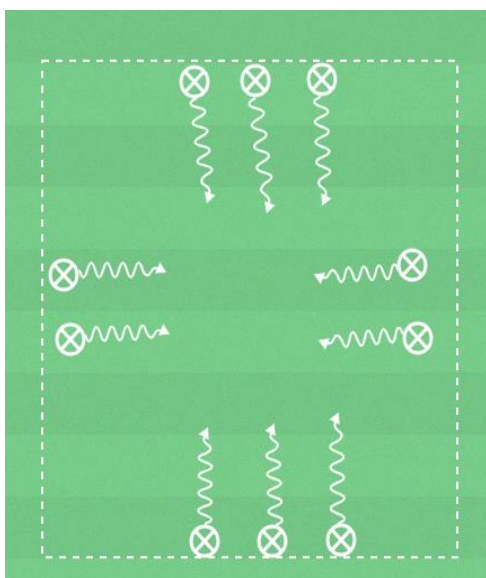
ca 10 spelare, varsin boll, yta 30x20 m, 4 västar

Anvisningar

Uppgiften är att driva bollen åt det håll tränaren säger. Spelarna delas upp och startar på ytans alla fyra linjer. De ska sedan driva bollen i den riktning tränaren säger: framåt, bakåt, höger, vänster. De olika riktningarna betyder olika delar av spelplanen beroende på var man startar.

Progression - försvarare

En försvarare bakom varje linje. Spelarna i mitten driver fortfarande framåt, bakåt, höger eller vänster beroende på vad tränaren säger. Tränaren blandar nu med att säga "pressa". Då springer försvararna in i ytan och ska försöka erövra bollarna och driva ur ytan med bollarna. Bollhållarna ska då driva ut från ytan i valfri riktning. Bollarna är i spel tills de drivits ut från ytan.



Pendelspel-grund

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passningsspelet är en viktig del för att laget ska komma till avslut och göra mål i anfallsspelet.

Hur?

- Orientera dig i alla riktningar innan mottagning.
- Passning på offensiv fot - första tillslag i den riktning du vill transportera bollen.
- Spelare utan boll gör sig spelbara.

Organisation

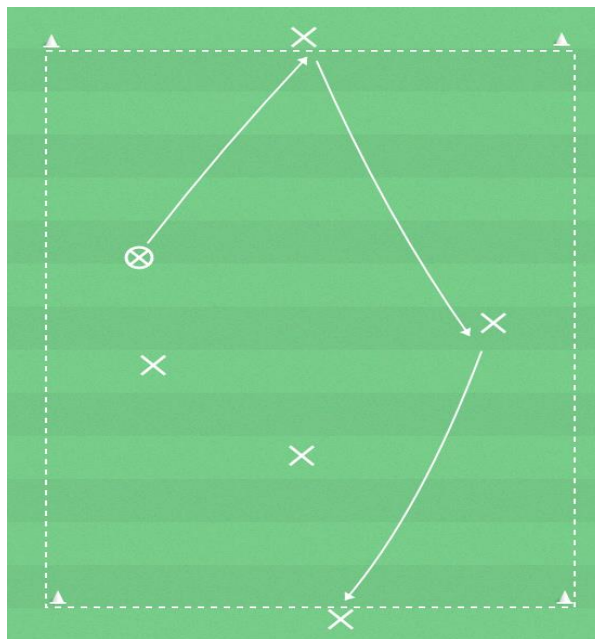
Spelare, bollar, yta 15x12 m (ca).

Anvisningar

En spelare på båda kortsidorna. Bollen spelas från kortsida till kortsida via spelarna i mitten.

Stegring

Spelaren som passat bollen till kortsidan byter plats med spelaren på kortsidan.



Isolerade skott

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Anfallsspel: För att göra mål

Försvarsspel: För att förhindra mål

Hur?

Anfallsspelare:

- Driv fram bollen i fart.
- Spänn foten och träffa bollen med vristen i tillslaget.

Målvakt:

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.
- Stöt bort bollen från målet om du inte kan fånga.

Organisation

Ca 10 spelare, bollar, yta 15x15m, konor, 2 mål

Anvisningar

Uppgiften i övningen är att göra mål för anfallsspelarna och att förhindra mål för målvakten. En spelare åt gången driver fram till kona, riktningsförändrar och skjuter mot mål. Efter skott ställer sig spelarna sist i ledet bakom det mål de skjutit mot. Variera vilken fot spelarna skjuter med.

Progression - byt sida

Driv från andra stolpen.

