



SPELARUTBILDNINGSPÅN 3V3 OCH 5V5 GAVLEVALLEN

Anfallsspel - Speluppbyggnad
4 övningar. Nivåer: 1, 2

Exempelpass för tränare 3v3 och 5v5

Övningar i träningspasset:

- 1 Ta bollen (framåt) - (spelform 3v3)
- 2 Ta bollen (framåt) - (spelform 5v5)
- 3 Supehjälmatcher
- 4 SvFF D - Spelövning - (spelform 5v5)

TA BOLLEN (FRAMÅT) - (SPELFORM 3V3)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål
Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel

- Driv bollen mot fri yta
- Ändra riktning och öka farten vid behov

Försvarsspel

- Ta bollen mellan motståndarnas tillslag

Omställningar:

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

Organisation

6-11 spelare, yta 15x10 m, en boll per spelare

Anvisningar

Alla spelare har varsin boll och står på ena kortlinjen. Uppgiften är att efter signal driva bollen till motsatt kortlinje.

Progression 1: Mötas

Spelarna står på varsin kortlinje och möts på halva vägen.

Progression 2: Byta riktning

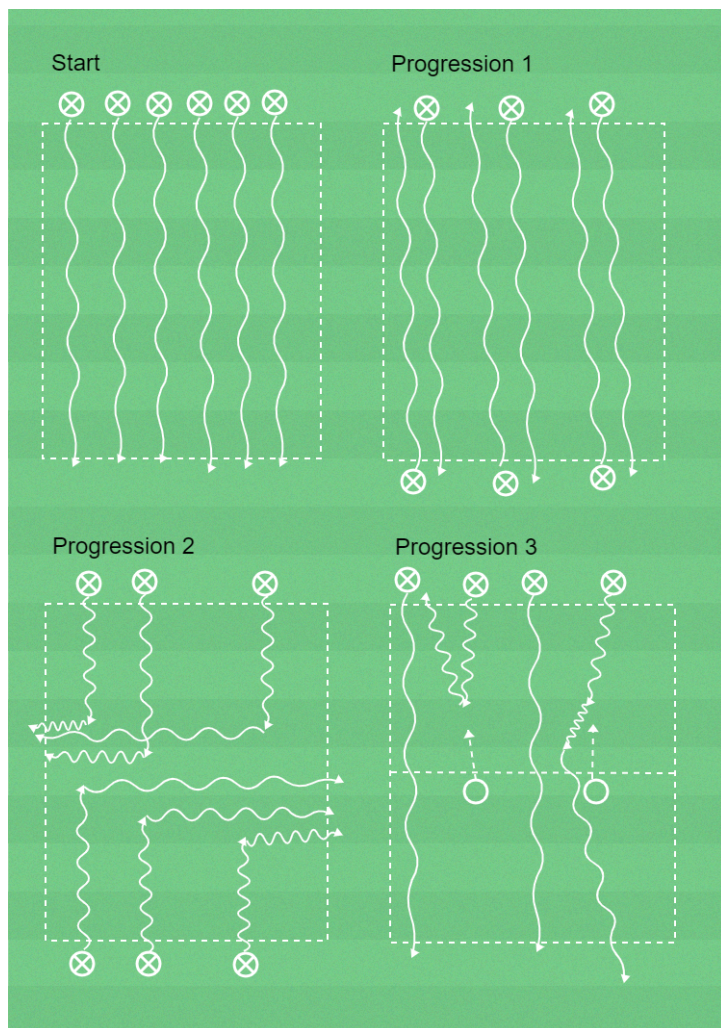
På tränarens signal ska spelarna byta riktning: Tränaren säger höger, vänster eller bakåt - spelarna vänder och driver.

Progression 3: Försvarare

Spelare med boll på ena kortsidan. En eller två försvarare startar bakom mittlinjen och har som uppgift att bryta. Efter brytning ska de driva bollen över den kortsida anfallarna kom ifrån. Anfallare som blir av med sin boll försöker ta tillbaka bollen och driva över kortlinjen.

Progression 4: Kasta, fånga, rulla

Spelarna kastar och fångar bollen på vägen över. Nästa gång rullar spelarna bollen framåt, springer ifatt bollen och tar upp den.



TA BOLLEN (FRAMÅT) - (SPELFORM 5V5)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål
Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel:

- Ta bollen framåt mot fri yta på valfritt sätt. Individuellt eller med hjälp av medspelare
- Bollhållare - tempoväxla och riktningförändra
- Icke bollhållare - spelbarhet
- Målvakt - rulla/kasta till fria medspelare

Försvarsspel:

- Pressa och markera
- Täck ytan framför målet
- Målvakt - fånga bollen båda händerna samtidigt och med kroppen bakom bollen.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Flytta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den.

Organisation

6-11 spelare, yta 20x15m, en boll per varanan spelare, västar

Anvisningar

2 och 2 med en boll på ena kortsidan. Paret ska ta sig över till andra kortsidan med bollen på valfritt sett.

Progression 1

Häkten av paret på varje kortsida. De ska ta sig över till andra sidan utan att krocka.

Progression 2:

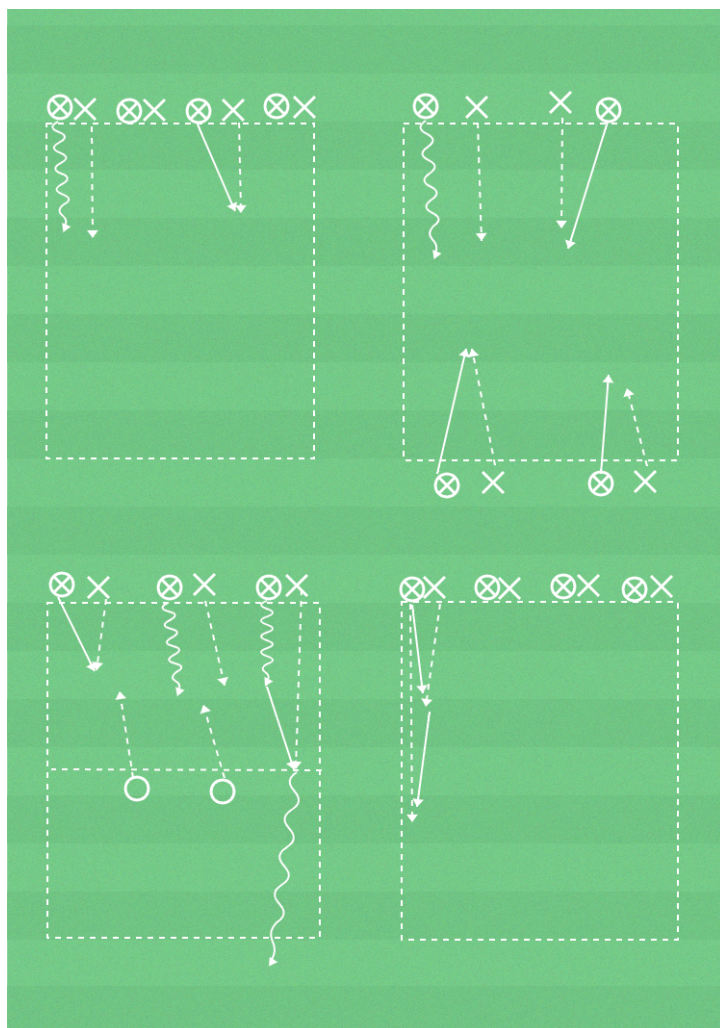
På tränarens signal ska spelarna byta riktning. Tränaren säger höger, vänster eller bakåt.

Progression 3:

Två försvarare startar bakom mittlinjen och har som uppgift att bryta. Efter brytning ska de driva bollen över den kortsida anfallarna kom ifrån. Anfallare som blir av med sin boll försöker ta tillbaka bollen. Om anfallarna spelar bollen ur ytan blir de tagna. Om försvararna bryter och sparkar bollen ur ytan blir anfallarna inte tagna.

Progression 4:

Spelarna tar sig över planen genom att rulla och fånga bollen. De får inte springa med bollen eller röra sig framåt medan bollen rullar. Stegra till att kasta istället för att rulla.



SUPERHJÄLTEMATCHER

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Tränar på att driva, finta och ändra riktning.

Hur?

Håll bollen nära kroppen

flytta bollen till fria ytor

Tempoväxla när du går förbi motståndaren

Organisation

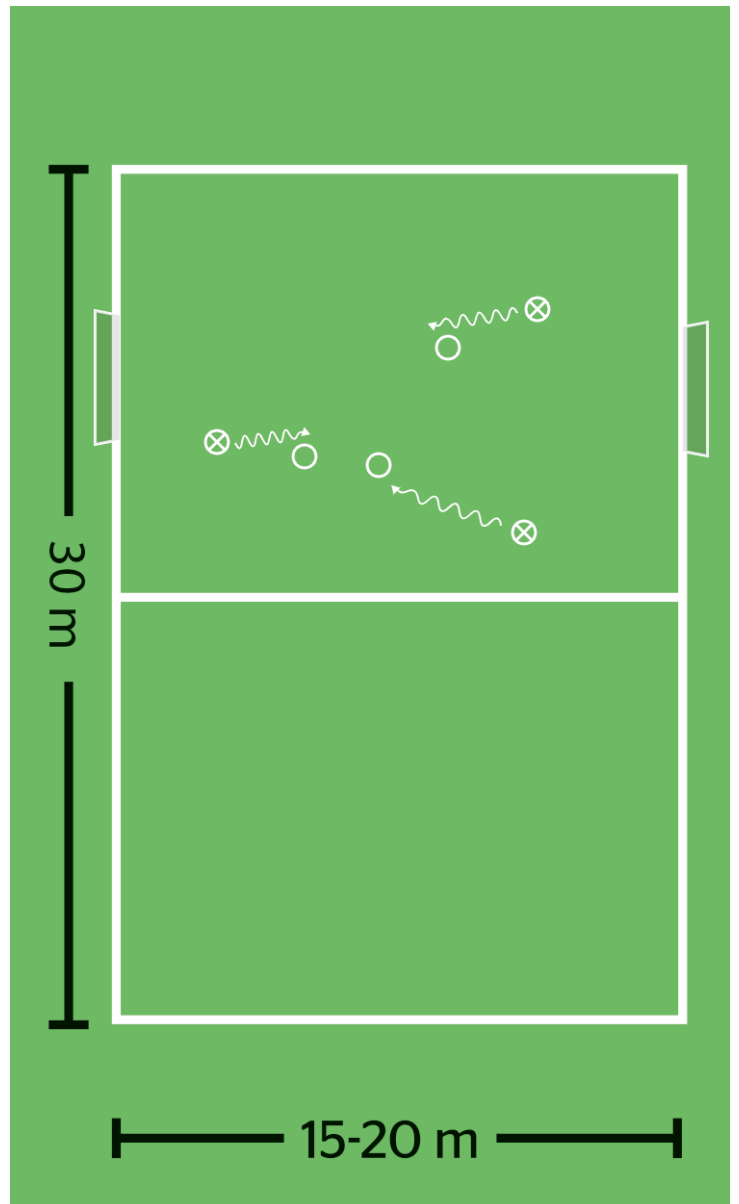
6-12 spelare, sex bollar, två mål, halvplan 5v5. Speltid en minut innan motståndarbyte

Anvisningar

Dela in spelarna parvis om en boll. Den ene i paret försvarar ena målet och den andre det andra.

Alla par spelar match samtidigt på samma plan.

Byt motståndare efter en minut



SVFF D - SPELÖVNING - (SPELFORM 5V5)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål
Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel:

- Ta bollen framåt mot fria ytor på valfritt sätt. Individuellt eller med hjälp av medspelare.
- Bollhållare: tempoväxla och riktningsförändra
- Icke bollhållare: Spelbarhet
- Målvakt: rulla/kasta/passa till fria medspelare

Försvarsspel:

- Pressa, bryt och markera
- Målvakt: Fånga bollen med båda händerna samtidigt och med kroppen bakom bollen.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Flytta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den.

Organisation

6-11 spelare, yta 20x15m, 2 mål, västar, bollar

Anvisningar

Spel 2 mot 2 med MV och 5v5 regler (inkl. mittlinje som retreatlinje). Byten sker efter 1-2 min.

