



TRÄNARUTBILDNING B UNGDOM - PRAKTIK 1

Anfallsspel - Speluppbyggnad
3 övningar. Nivåer: 3, 4, 5

Tränarutbildarna genomför träningspasset under praktik 1. Som tränarutbildare ska ni visa på:

- Hur två tränare kan arbeta i team under ett träningspass/en övning
- Hur en träning kan bedrivas med utgångspunkt från lagets spelsystem

I träningspasset varvas färdighetsövningar och spelövningar. Fokus ligger på skedena Speluppbyggnad och Förhindra speluppbyggand där tränarutbildarna ansvarar för varsitt skede. Träningen baseras på spelformen 7 mot 7.

Lagets spelsystem:

Speluppbyggnad

Formation: 2-1-3

Arbetsätt: Uppgiften för laget är att spela bollen framåt

Prioriteter:

- 1) Spela bollen genom motståndarnas lagdelar (speldjup framåt)
- 2) Spela bollen utanför motståndarnas lagdelar (spelbredd)
- 3) Spela bollen bakåt för att spelvända (speldjup bakåt)

Förhindra speluppbyggnad

Formation: 2-3-1

Arbetsätt: Uppgiften för laget är att förhindra att motståndarna kan spela bollen framåt

Prioritering:

- 1) Förhindra att motståndarna kan spela bollen genom och mellan lagdelarna
- 2) Forward styr mot en sida (av planen), laget flyttar över mot bollsida
- 3) Pressa för att erövra bollen när laget är samlat

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning
- 2 Spelövning 1
- 3 Spelövning 2

FÄRDIGHETSÖVNING

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att behålla bollen inom laget och ta sig förbi motståndarnas lagdelar med kontroll.

Hur?

Speluppbyggnad

- 1) Spela genom motståndarnas lagdelar (speldjup framåt)
- 2) Spela utanför motståndarnas lagdelar (spelbredd)
- 3) Spela bakåt för att spelvända (speldjup bakåt)

Förhindra speluppbyggnad

- 1) Förhindra att motståndarna spelar genom och mellan lagdelarna
- 2) Forward styr mot en sida (av planen), laget flyttar över mot bollsida
- 3) Pressa för att erövra bollen när laget är samlat

Organisation

2 lag om 7 spelare (6 utespelare och 1 målvakt). Spelytan cirka 35x20m

Anvisningar

1 målvakt på varje kortsida. 2 lag har varsin boll som ska spelas från den ena målvakten till den andra. Alla spelare i laget måste haft bollen innan passning till målvakt.

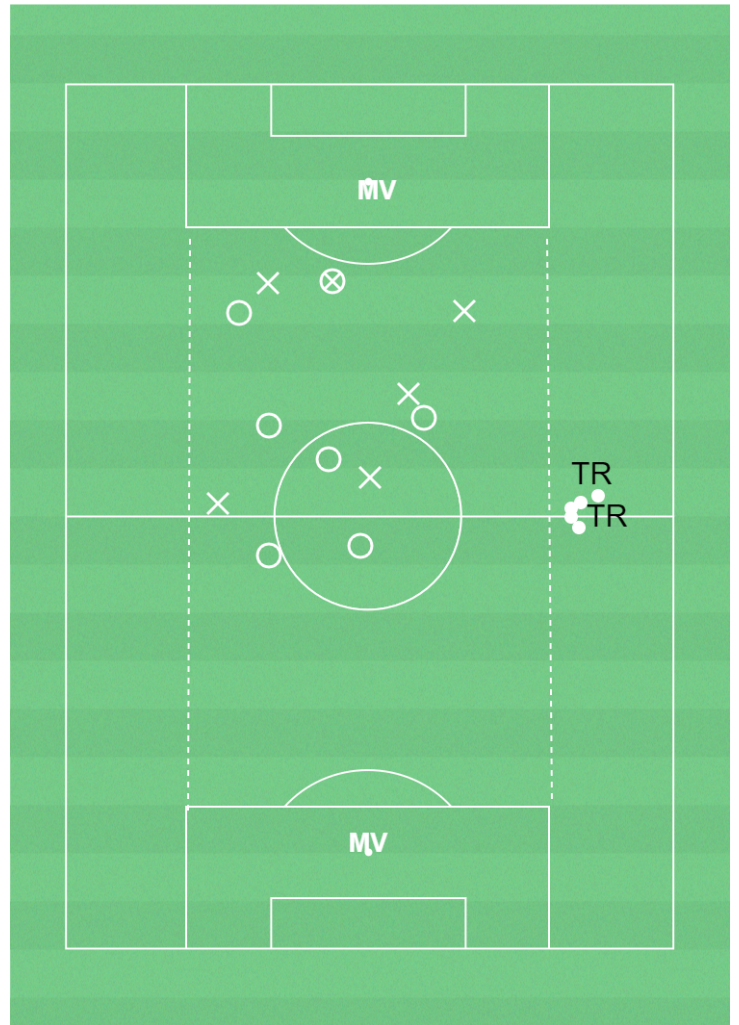
Bryt övningen för genomförande av förberedelseträning utifrån de fem övningskategorierna med jämna mellanrum.

Progression 1

Passningen till målvakterna varieras, tex i olika höjd och lite vid sidan av målvakterna. Målvakterna fångar bollen med händerna och återstartar sedan övningen.

Progression 2

2 lag spelar mot varandra. Lagen får poäng när de spelat bollen från den ena till den andra målvakten utan att motståndarna rört bollen.



SPELÖVNING 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att behålla bollen inom laget och ta sig förbi motståndarnas lagdelar med kontroll.

Hur?

Speluppbyggnad

- 1) Spela genom motståndarnas lagdelar (speldjup framåt)
- 2) Spela utanför motståndarnas lagdelar (spelbredd)
- 3) Spela bakåt för att spelvända (speldjup bakåt)

Förhindra speluppbyggnad

- 1) Förhindra att motståndarna spelar genom och mellan lagdelarna
- 2) Forward styr mot en sida (av planen), laget flyttar över mot bollsida
- 3) Pressa för att erövra bollen när laget är samlat

Organisation

2 lag om 7 spelare (6 utspelare och 1 målvakt i ena laget och 6 utspelare i det andra laget).

Målvakt som inte spelar coachar laget.

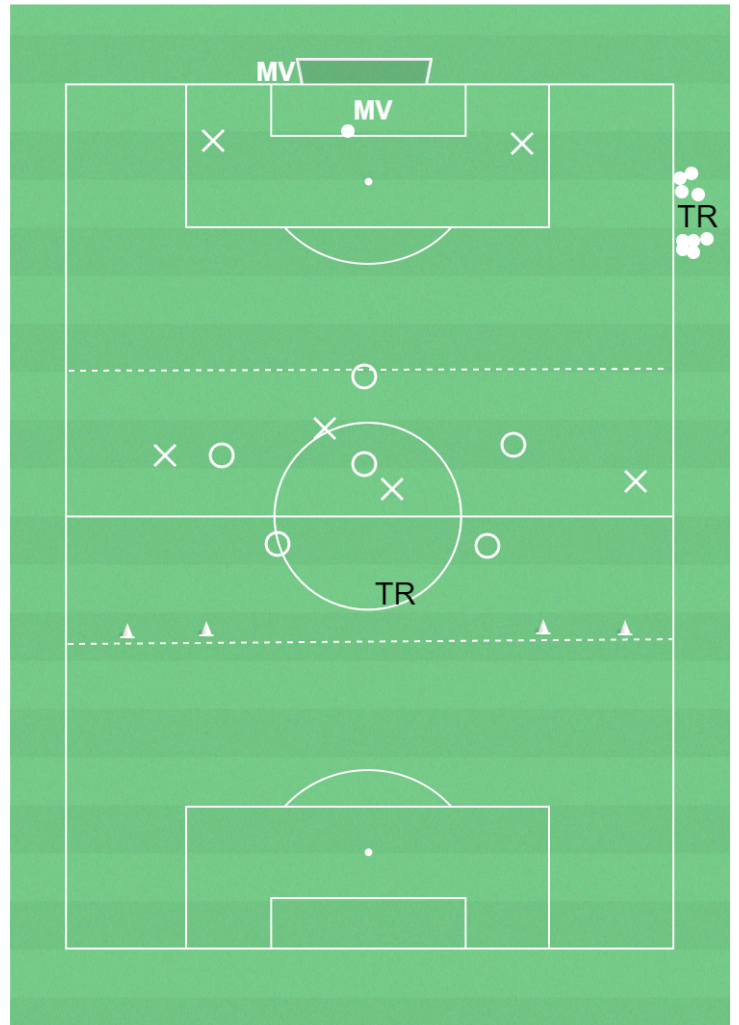
Byt målvakt efter några anfall. *Spelytan: 35x30 meter*

Anvisningar

Fritt spel. Det ena laget gör mål i det stora målet. Det andra laget gör mål i de konmålen.
Det försvarande laget kontrar när laget erövrar bollen.

Övningen startar om från målvakt när:

- a) Bollen lämnar spelytan
- b) Det försvarande laget kontrar och kontringen avslutas



SPELÖVNING 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att behålla bollen inom laget och ta sig förbi motståndarnas lagdelar med kontroll.

Hur?

Speluppbyggnad

- 1) Spela genom motståndarnas lagdelar (speldjup framåt).
- 2) Spela utanför motståndarnas lagdelar (spelbredd).
- 3) Spela bakåt (speldjup bakåt) för att vända spelet.

Förhindra speluppbyggnad

- 1) Förhindra att motståndarna kan spela genom och mellan lagdelarna.
- 2) Forward styr mot ena kanten och laget gör överflyttning mot bollsida.
- 3) Pressa för att erövra bollen när laget är samlat

Organisation

2 lag om 7 spelare. Spelytan är som spelformen 7 mot 7 (50-55 x 30-35 meter).

Anvisningar

Fritt spel.

Genom att variera återstarten av spelet kan spelarna få fler repetitioner av de olika tekniska färdigheterna. Som ett exempel när bollen lämnar spelytan kan återstarten ske genom en passning till målvakten i anfallande laget. Eller ett inkast kan kastas och praktiseras.

