



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FOTBOLLSSKOLAN TRÄNINGSPASS 3

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 1

Tips till ledarna!

- Var med i övningarna och lek med barnen!
- Om en övning funkar superbra, gör den en gång till mot slutet av träningen.
- Om det är ett barn som inte vill vara med, se till så att minst en av ledarna leker vidare eller tar hand om det barnet vid sidan om så att barnet får en fortsatt trevlig träning.

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning - driva
- 2 Koordinationsövningar med boll
- 3 Behålla bollen
- 4 Lek - Vem är rädd för...?
- 5 Spel mot två mål
- 6 Supehjältematcher

FÄRDIGHETSÖVNING - DRIVA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att veta var jägaren är när ni leker?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

Organisation

6 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

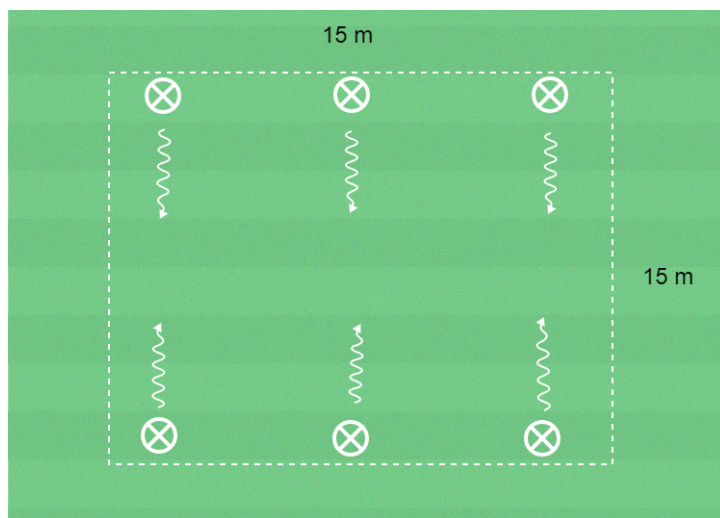
Anvisningar

Barnen driver var sin boll mellan kvadratens sidor.

Stegring

Alla driver runt sin boll i kvadraten.

Ett barn är jägare och ska kulla de övriga. Den som blir kullad blir ny jägare.



KOORDINATIONSÖVNINGAR MED BOLL

Vad?

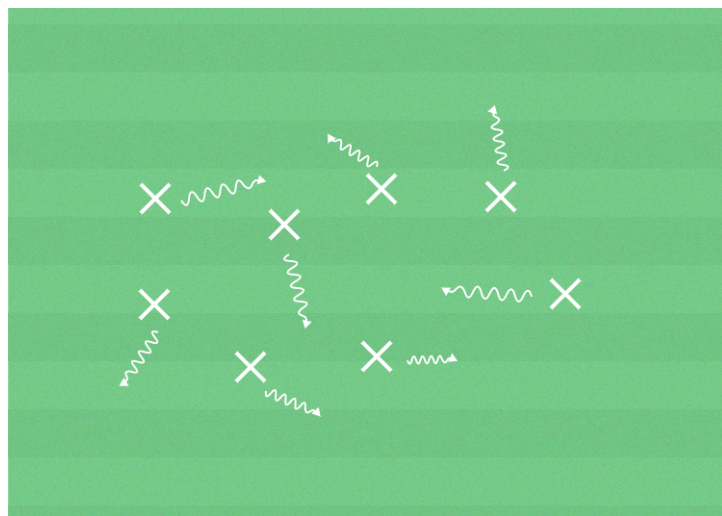
Fotbollskoordination

Varför?

Träna koordinationen.

Anvisningar

- 1** Kryp och förflytta bollen genom att röra den med olika kroppsdelar – händerna, huvudet, knäna, vristerna och fotsulorna.
- 2** Stå bredbent och för bollen runt huvudet, magen, ryggen och benen-knäna.
- 3** Använd bollen som en "penna" och skriv dittnamn genom att rulla bollen på marken.
- 4** Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen.
- 5** Stå med fötterna nära varandra och rulla bollen som en nolla runt kroppen eller som en etta vid sidan om kroppen.
- 6** Spring och studsa bollen med båda händerna hårt i marken. Hoppa upp och fånga den så högt som möjligt.
- 7** Spring och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.
- 8** Spring baklänges och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.



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

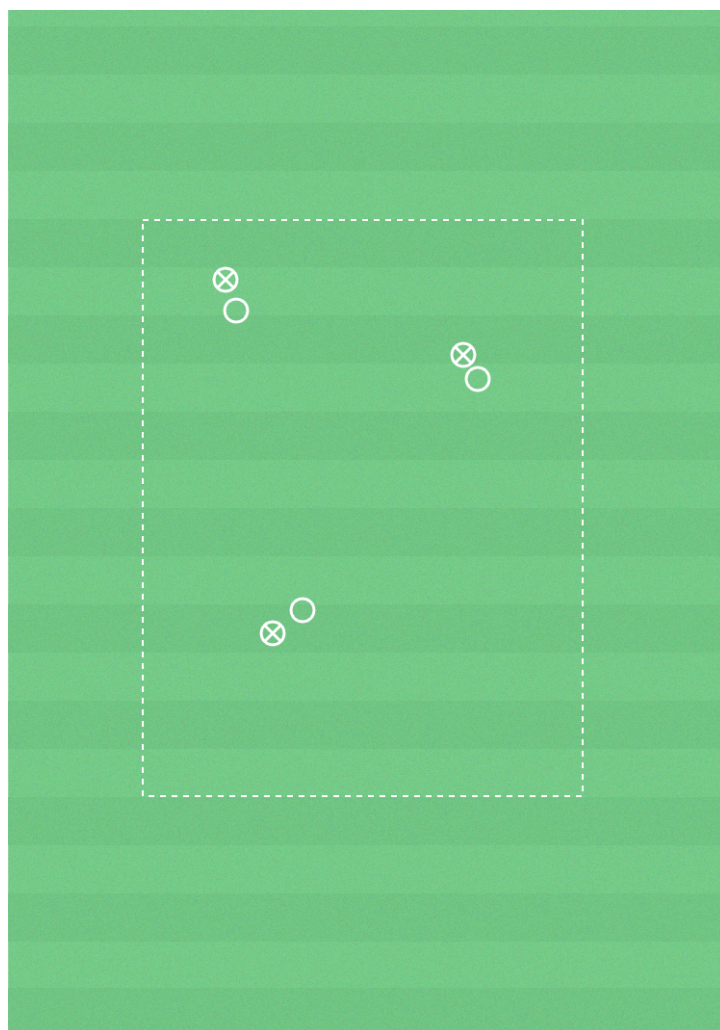
Spelarna delas upp två och två. Den ena spelaren ena spelaren har som uppgift att kulla den andra. När en spelare blir kullad blir det ombytta roller. Byt par efter viss tid.

Progression 1 - med boll

Paren ska nu istället 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.



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.



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 tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

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

Anvisningar

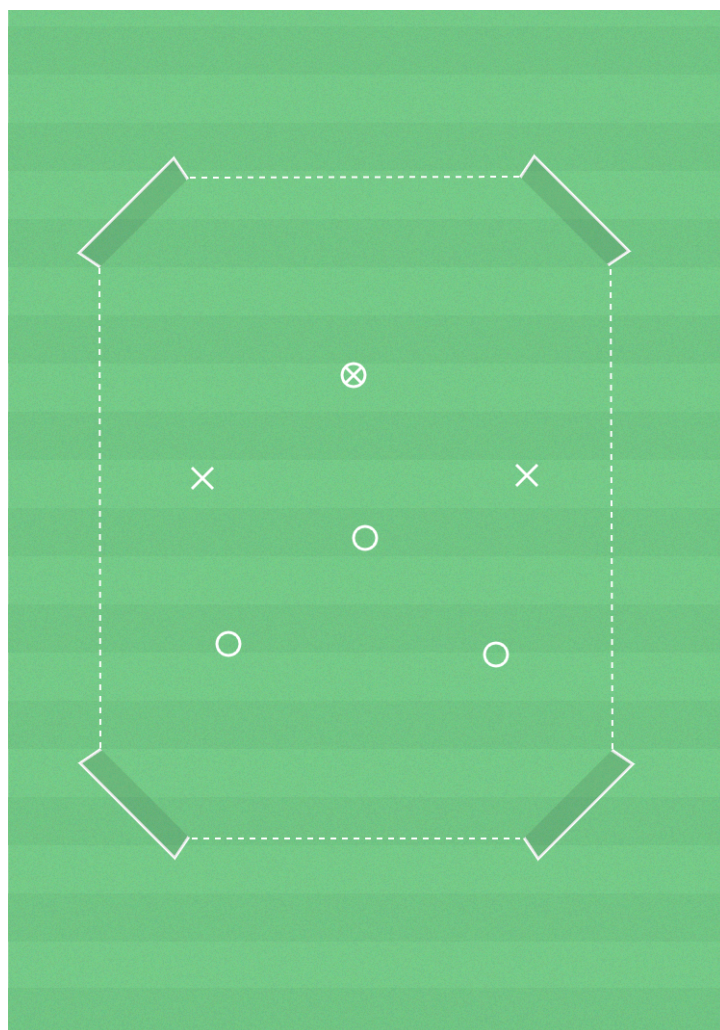
Spel 3 mot 3. De två lagen gör mål i två mål var.

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.



SUPEHJÄLTEMATCHER

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

