



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRÄNINGSPASS 1 P16 (2024)

Anfallsspel - Speluppbyggnad 5 övningar. Nivåer: 2

Uppvärmning med alla, 10 min

1. Vem är rädd för?

Övningar parallellt i 3 stationer, 3x10 min

2. Prickboll

3. Spel 3 mot 3

4. Skjuta, kasta och rulla till varandra

Spel med alla inkl. avbytare, 20 min

5. Spel 5 mot 5: Driva, vända - pressa

Total träningstid ca 60 min.

Övningar i träningspasset:

- 1 Vem är rädd för?
- 2 Prickboll
- 3 Spel 3 mot 3
- 4 Skjuta, kasta och rulla till varandra
- 5 Spel 5 mot 5: driva , vända - pressa

VEM ÄR RÄDD FÖR?

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig framåt i planen.

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 15x10-12m, bollar, västar

Anvisningar

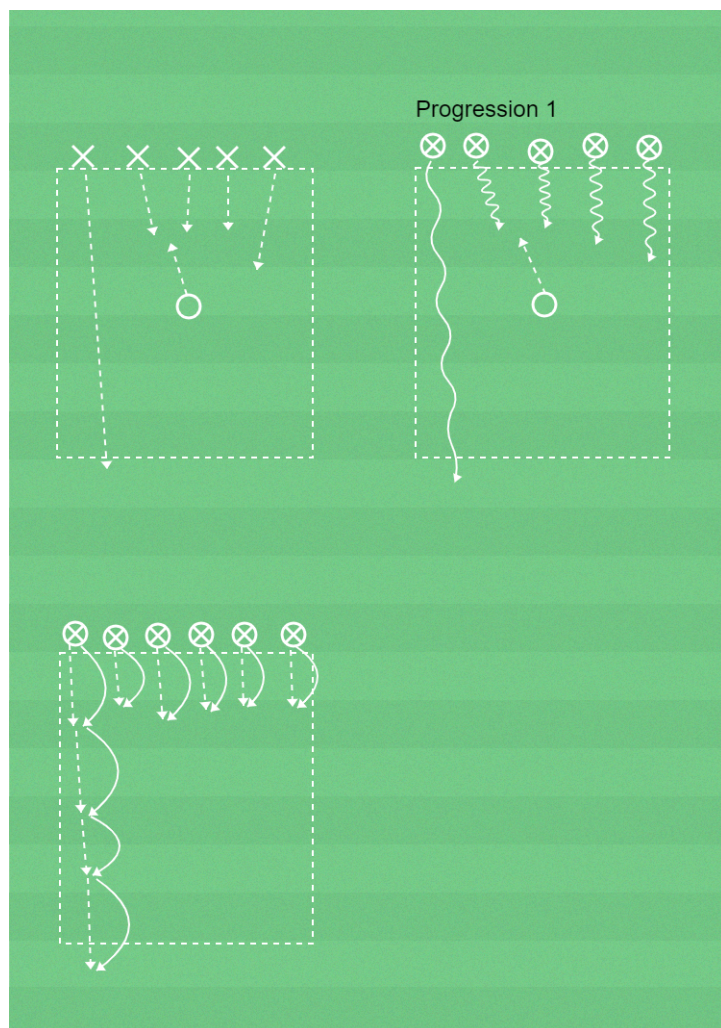
Spelarna har en väst som svans. Uppgiften är att ta sig från ena kortsidan till den andra. En tagare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir tagare nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit tagna. Övningen kan börja med att tagarna väljer en fotbollsspelare och säger *vem är rädd för...* Övriga spelare svarar *inte jag*.

Progression 1: Med boll

Spelarna driver från ena kortsidan till den andra. Jägarna ska ta bollarna och driva över motsatt kortlinje. Spelare som tappat sin boll kan ta tillbaka den.

Progression 2: Kasta & fånga

Spelarna kastar upp bollen i luften, springer ifatt den och fångar den. De får inte springa med bollen. Ingen tagare.



PRICKBOLL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

Hur?

- Vad är viktigt när jag skjuter? (stödjefoten brevid bollen, träffa bollen med spänd fot)
- Hur kan jag rulla bollen? (greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset)
- Hur kan jag kasta bollen? (för bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen)

Organisation

Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar

Anvisningar

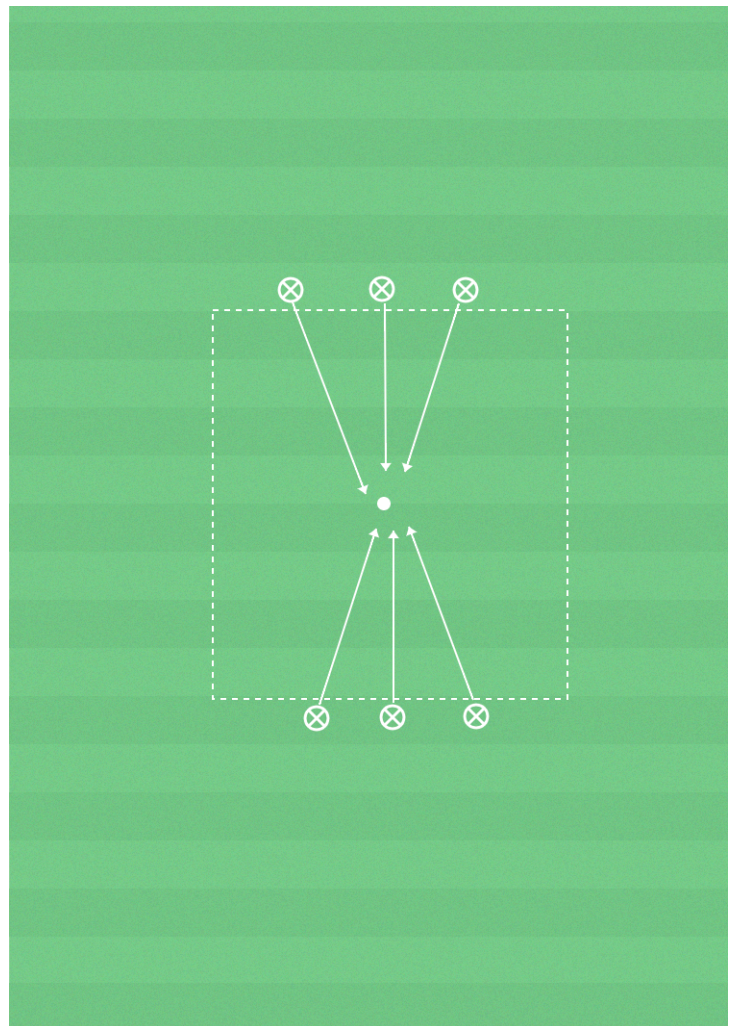
Spelarna är i två lag som står på varsin sida av planen. Mitt på planen ligger en boll. Uppgiften för lagen är att skjuta sina bollar på bollen i mitten så att den rullar över motståndarnas linje.

Progression 1: Rulla

Spelarna ska träffa bollen i mitten genom att rulla bollar på den.

Progression 2: Kasta

Spelarna ska träffa bollen i mitten genom att kasta bollar på den.



SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet 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.

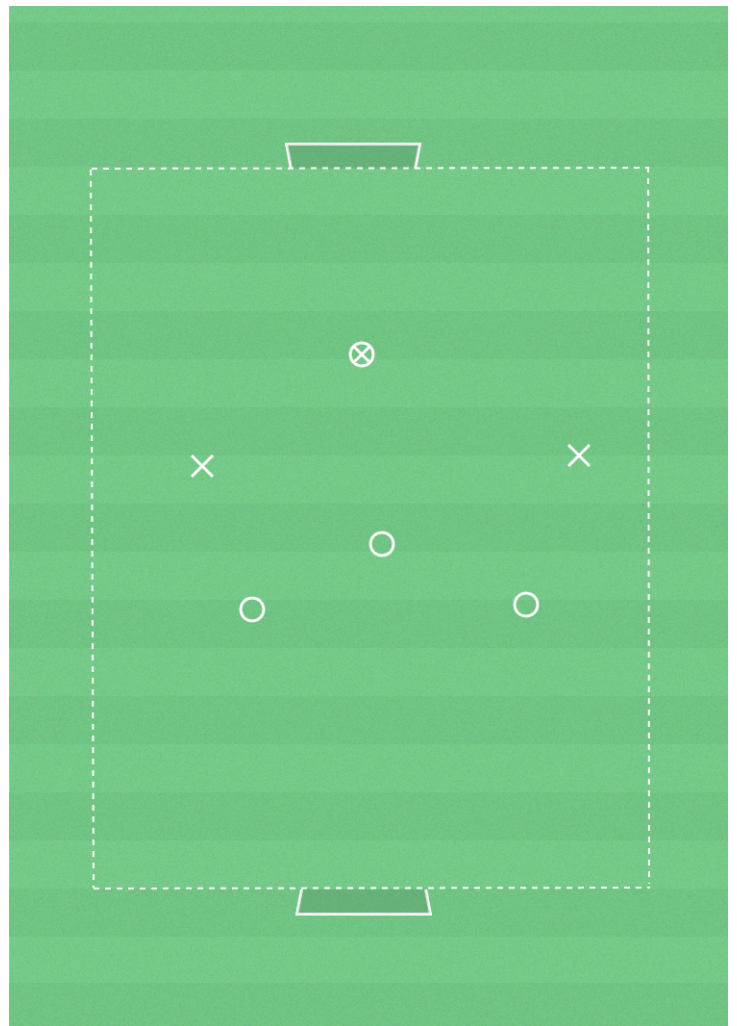
Organisation

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

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



SKJUTA, KASTA OCH RULLA TILL VARANDRA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

Hur?

- Skjut genom att placera stödjefoten bredvid bollen och träffa bollen med spänd fot).
- Rulla rulla genom att greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset.
- Fånga med hela händerna eller genom att hålla underarmarna ihop och låta bollen rulla upp i famnen.
- Kasta genom att föra bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen).

Organisation

2 spelare, en boll

Anvisningar

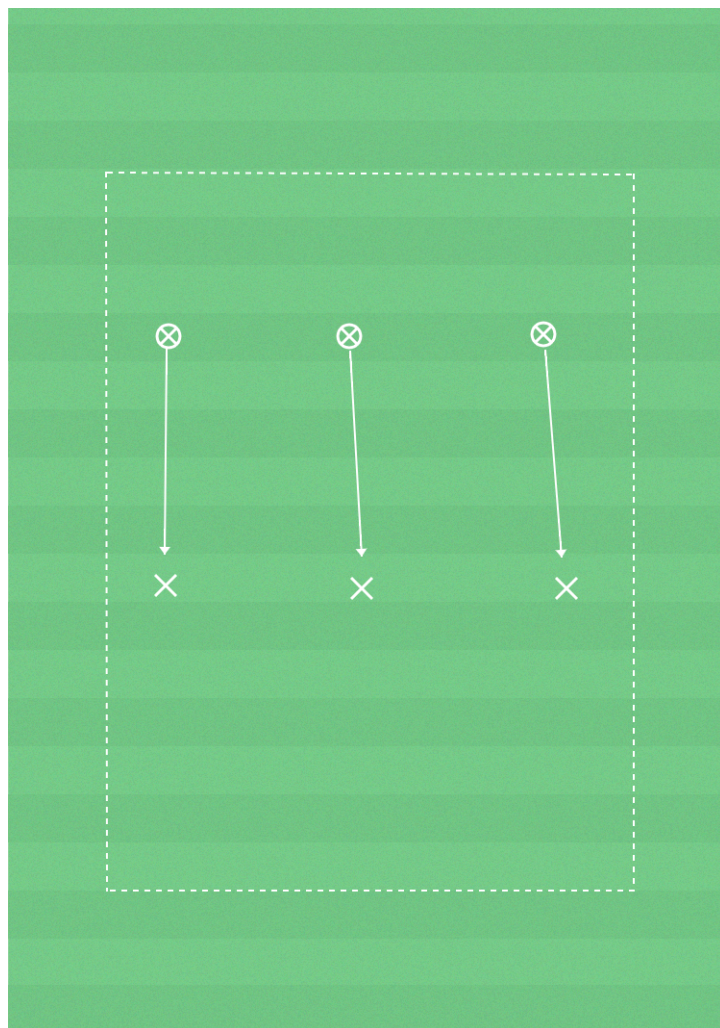
Uppgiften är att skjuta en boll till sin kompis. 2 spelare står mitt emot varandra. Den ena spelaren skjut en boll till den andra som stoppar bollen och sedan skjut tillbaka den.

Progression 1: Rulla

Spelarna rullar bollen till varandra. Variera mellan att rulla med höger och vänster hand.

Progression 2: Kasta

Spelarna kastar bollen till varandra. Variera mellan att kasta med höger och vänster hand.



SPEL 5 MOT 5: DRIVA , VÄNDA - PRESSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att träna anfalls- och försvarsspel så matchlikt som möjligt.

Hur?

Anfallsspel:

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

Försvarsspel:

- Pressa.
- Bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar:

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

Målvakter:

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

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.

