



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## TRÄNINGSPASS 2 P16 (2024)

### Anfallsspel - Speluppbyggnad 5 övningar. Nivåer: 2

Uppvärmning med alla (eller uppdelat på 2 beroende på antal), 10 min

1. Svansleken

Övningar parallellt i 3 stationer, 3x10 min

2. Nummerspel

3. Hämta bollar

4. Färdighetsövning 3 - Skjuta

Spel med alla inkl. avbytare, 20 min

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

Total träningstid ca 60 min.

### Övningar i träningspasset:

- 1 Svansleken
- 2 Nummerspel
- 3 Hämta bollar
- 4 Färdighetsövning 3 - skjuta
- 5 Spel 5 mot 5: driva , vända - pressa

# 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

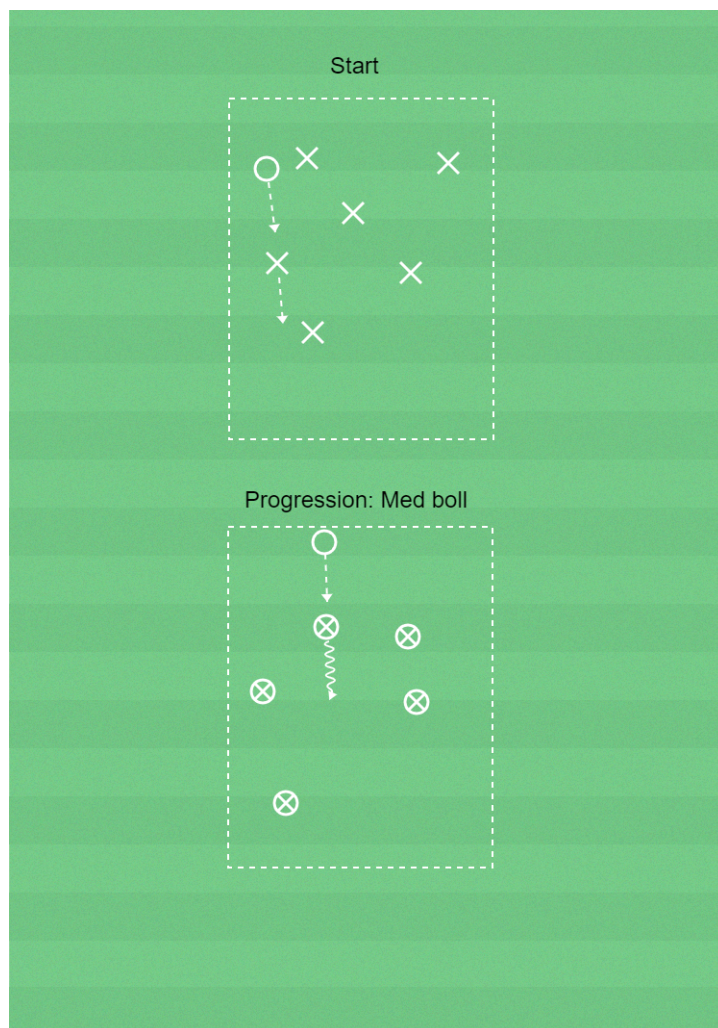
Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar, västar

## 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



# NUMMERSPEL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att träna matchlikt i olika numerär

## 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

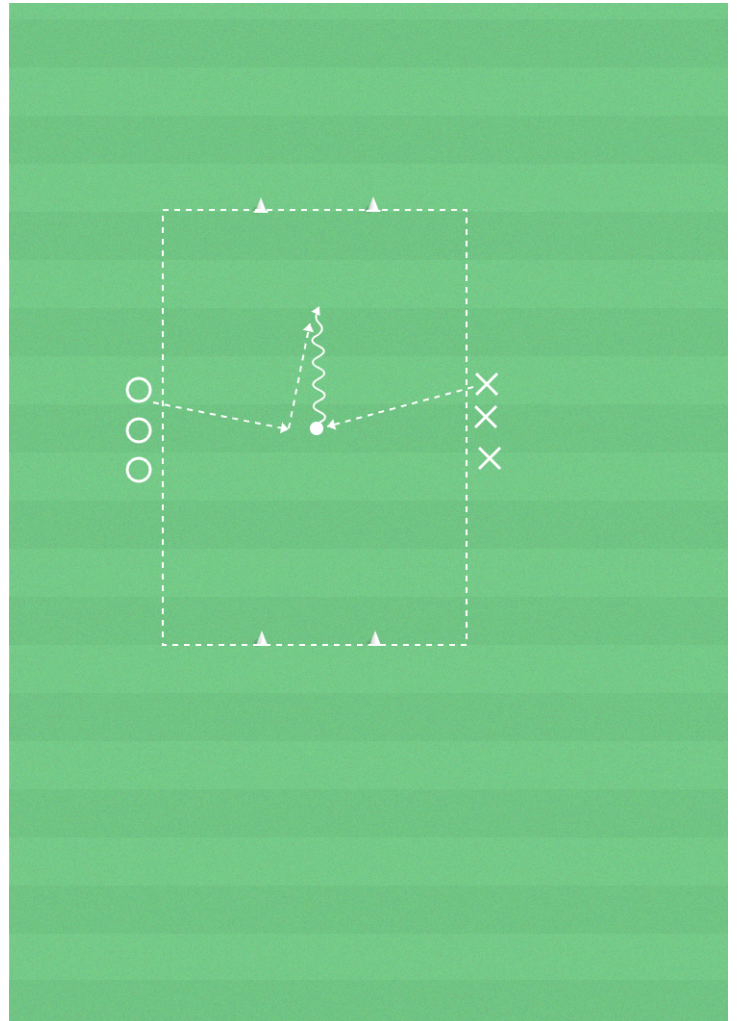
Spelare, bollar, yta ca 15x12 m konor/små mål, västar

## Anvisningar

2 lag. Spelarna i varje lag får ett nummer. Tränaren säger vilket eller vilka nummer som ska spela. De nummer som tränaren säger ska springer in i ytan och spelar tills det blir mål eller bollen går ur spel. Mål görs genom att driva genom konmålen. Båda lagen kan göra mål i båda riktningarna. Byt nummer/motståndare efter viss tid.

*Progression: Alla på planen*

*Alla spelare på planen hela tiden. Båda lagen gör*





# HÄMTA BOLLAR

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

För att snabbt kunna ändra riktning

## 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

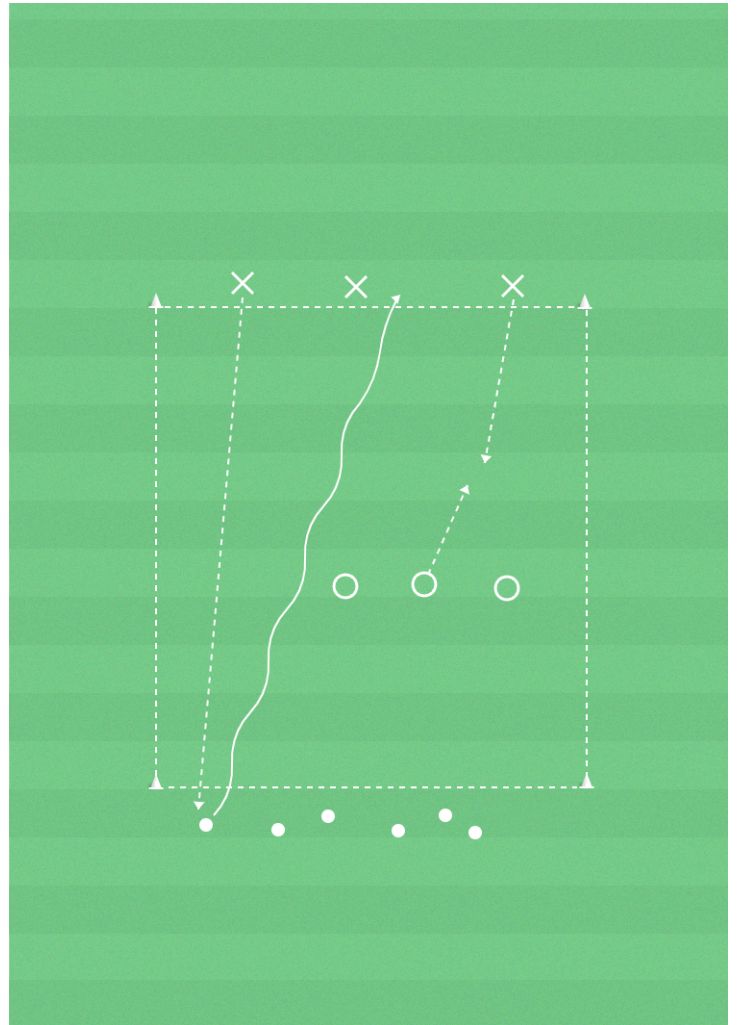
Ca 6 spelare, bollar, 12x7m (ca), koner, västar

## Anvisningar

2 lag. Det ena laget ska hämta bollar som ligger bakom en linje. Det andra laget ska försöka kulla det första laget genom att ta deras svansar. Spelare som blir av med sin svans går utfallsgång tillbaka till linjen och får sedan göra ett nytt försök. Det gäller att hämta så många bollar som möjligt på 1,5 minut.

*Progression - driva*

Anfallarna ska fortfarande ta sig över mittzonen utan att bli av med sin svans. På vägen tillbaka ska de driva. Det försvarande laget ska då ta bollen och driva tillbaka bakom linjen. Det är tillåtet att ta tillbaka bollen tills någon spelare drivit över sin linje. Spelare som blir av med sin svans eller



# FÄRDIGHETSÖVNING 3 - SKJUTA

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

## Organisation

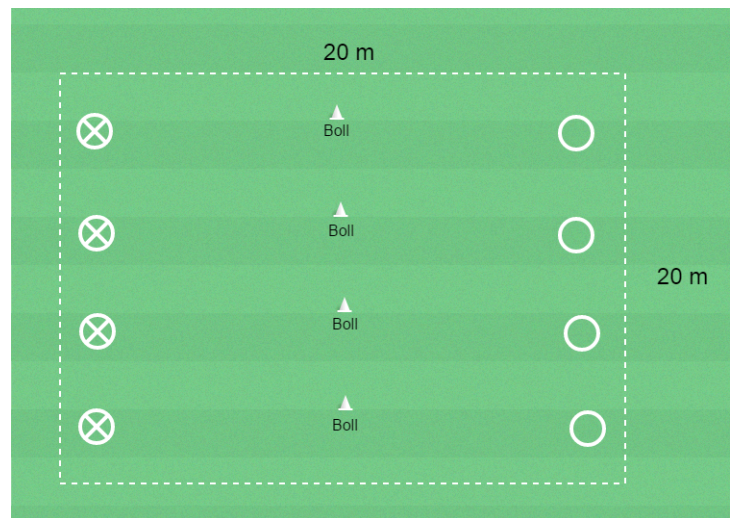
8 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.

Barnen i lag A har var sin boll.

De ska med sina egna bollar skjuta ner bollarna som ligger på konerna.



# 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.
- Riktningförändra 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

