



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

IFV-5V5-1

Anfallsspel - Speluppbyggnad 5 övningar. Nivåer: 2

Träningspass med tema "Anfallsspel" och med lite extra fokus på passningar.

Välj en av de två spelövningarna. Under Spelet kan man gärna aktivera målvakten vid att t.ex tränaren kastar en boll som MV ska rädda innan spelet sätts igång.

Rekommenderade tider för ett 60 minuterspass:

- Aktivering ("Ta bollen framåt"), 10 min
- SÖ Ta emot bollen, 15 min
- eller
- SÖ Spel 1 mot 1/2 mot 2, 15 min
- Spel, 20 min
- Lek, 10 min

Övningar i träningspasset:

- 1 Ta bollen (framåt) - (spelform 5v5)
- 2 Spelövning 1 (smålagsspel) - ta emot bollen
- 3 SvFF D - Spelövning - (spelform 3v3)
- 4 Spel 5 mot 5: skjuta - kasta sig och fånga
- 5 Lek - röd och blå

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 riktningsförändra
- 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 erövat 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

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

Progression 2:

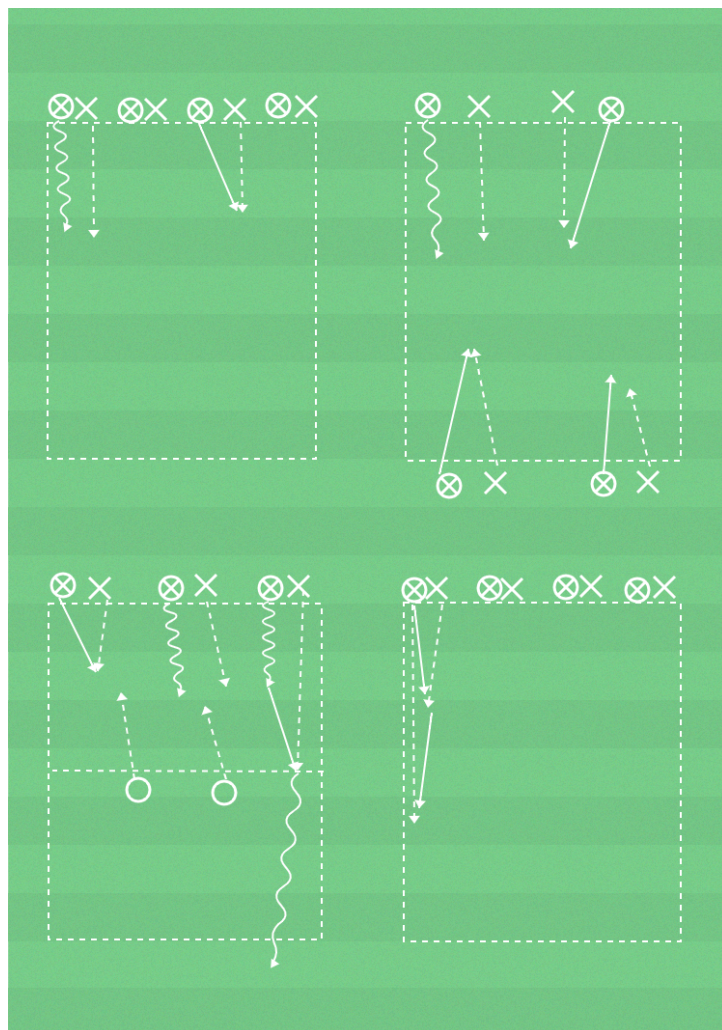
På tränarens signal ska spelarna byta riktning: Tränaren säger höger, vänster eller bakåt.

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.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen bort från närmaste motspelare.

Organisation

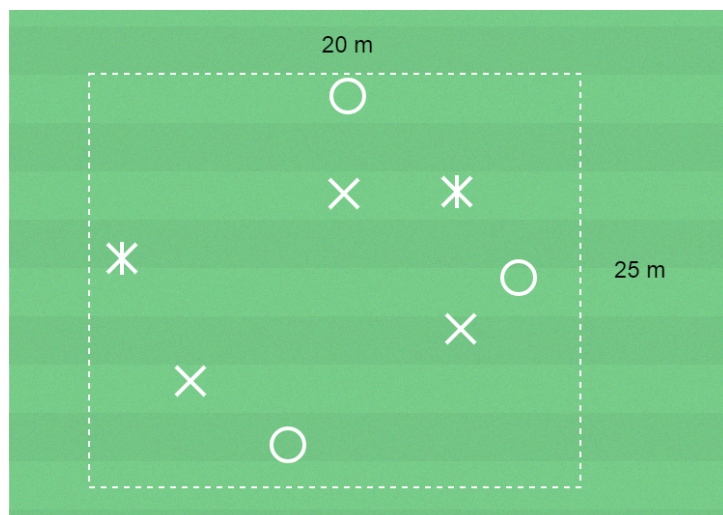
8 barn, spelplan 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Minst två tillslag.

Byt uppgifter.



SVFF D - SPELÖVNING - (SPELFORM 3V3)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att lära sig att hantera matchsituationen i anfalls- och försvarsspel.

Organisation

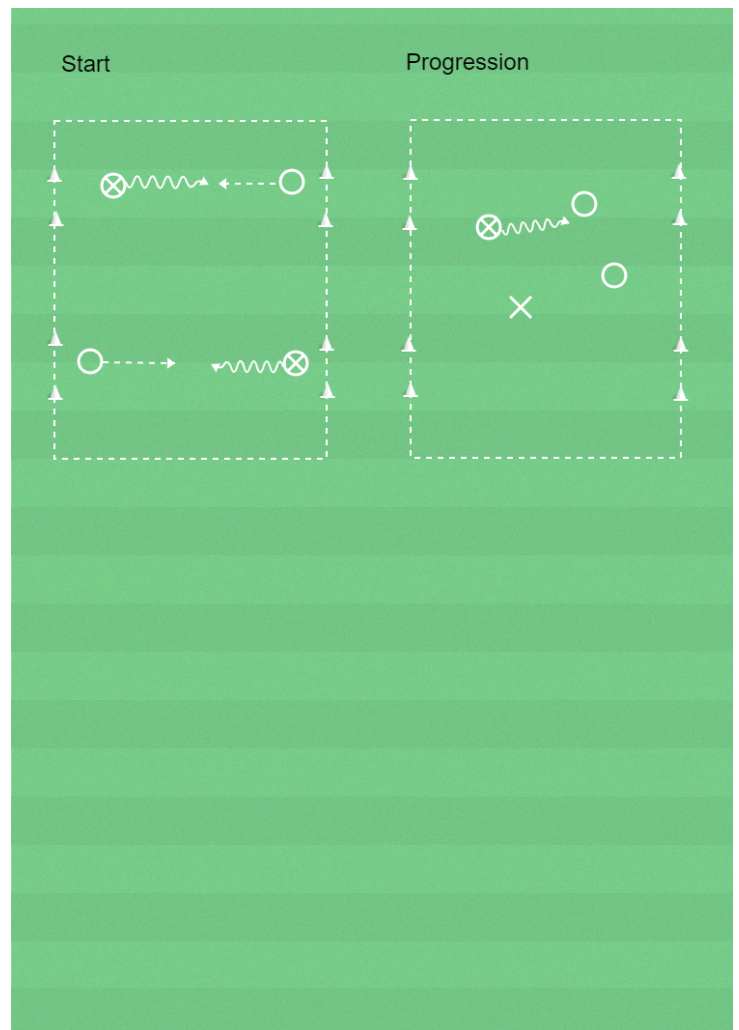
6-11 spelare, yta 15x10 m, bollar, konor, västar

Anvisningar

Spel 1 mot 1 mot konmål. 2 matcher pågår i spelytan. Byten sker när bollen går ur spel.

Progression

2 mot 2 i samma spelyta. Lagen försvarar 2 mål var enligt skiss.



SPEL 5 MOT 5: SKJUTA - KASTA SIG OCH FÅNGA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

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

Hur?

Anfallsspel:

- Spelbarhet.
- Spänn foten och träffa bollen med vristen i tillslaget.

Försvarsspel:

- Förhindra avslut genom att pressa.

Omställningar:

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

Målvakter:

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.
- Stöt bort bollen från målet om du inte kan fånga.
- Spelbarhet.

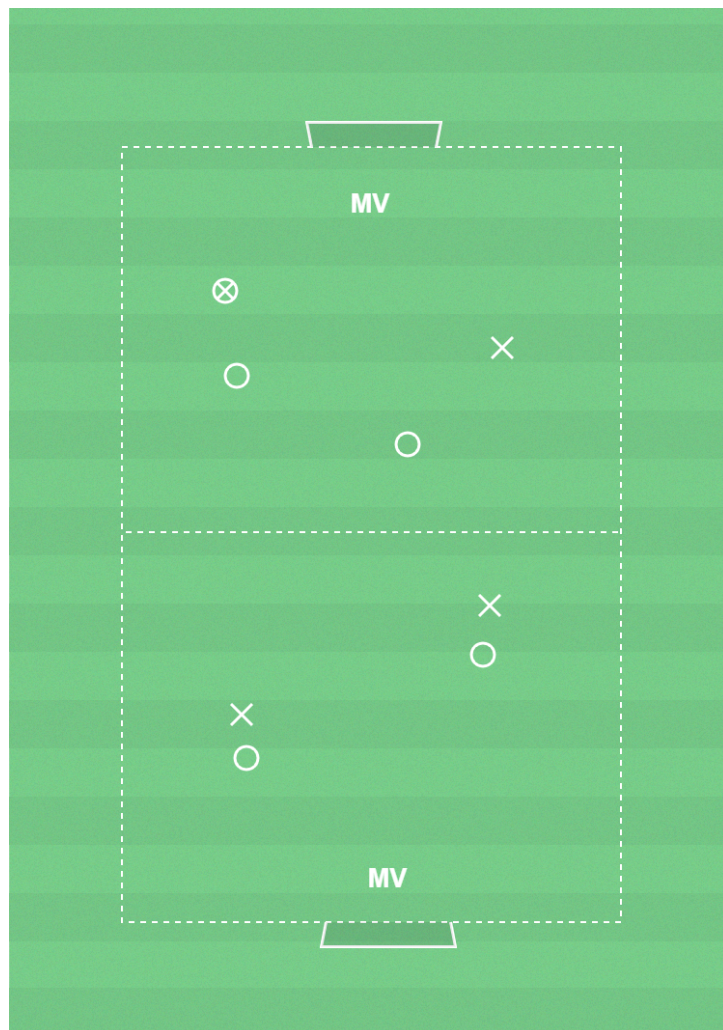
Organisation

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.



LEK - RÖD OCH BLÅ

Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i två lag med fyra barn i varje lag. Lagen ställer sig på två linjer och med ansiktena mot varandra. Båda lagen har var sitt bo bakom sig.

Om tränaren ropar röd ska det blåa laget snabbt försöka springa till sitt bo, och det röda laget ska kulla så många blåa som möjligt. Röda laget får en poäng för varje kullad blå. Ny uppställning och nytt rop.

Efter lika många löpningar för båda lagen summeras antalet kullade.

