



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

IFV-5V5-3

Försvårsspel - Förhindra speluppbyggnad 5 övningar. Nivåer: 2

Träningspass med tema "Försvårsspel" och med extra fokus på att ta bollen (bryta).

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:

- Lek eller FÖ Ta bollen, 10 min
- SÖ Skjuta, 15 min
- Spel, 20 min
- Lek, 10 min

Övningar i träningspasset:

- 1 Lek - kullek
- 2 Färdighetsövning 1 - ta bollen
- 3 FS - Spelövning Ta bollen
- 4 FS - Spel 5 vs 5
- 5 Bollstafett kasta fånga

LEK - KULLEK

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

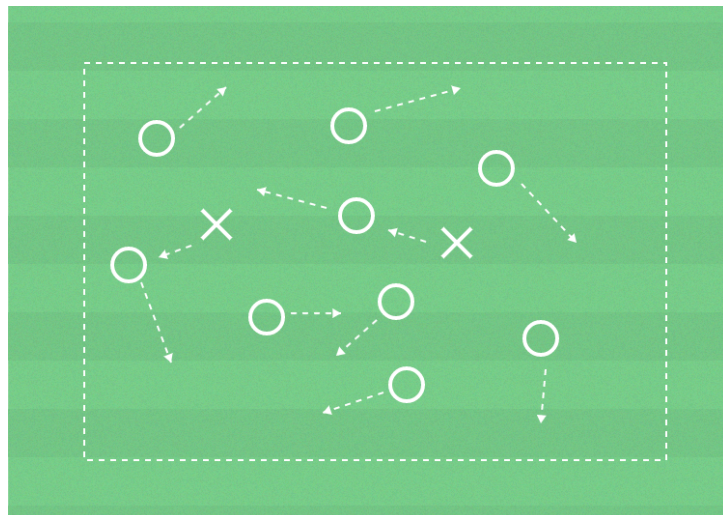
Anvisningar

En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir "befriad" om en kamrat kryper under.

Variant

En kamrat håller den kullade i händerna, och de gör tillsammans tre knäböjningar.

En kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken.



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - TA BOLLEN

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren?

Jag försöker komma så nära motspelaren som möjligt.

Organisation

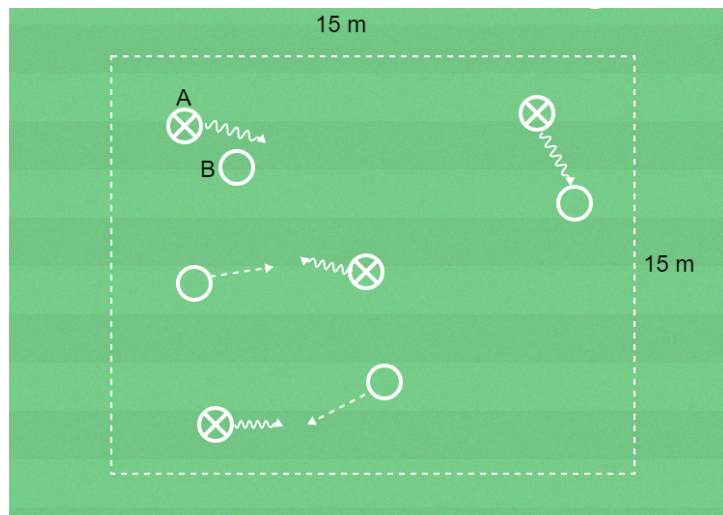
8 barn, yta 15 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.

Spelarna i lag A har var sin boll.

Spelarna i lag B ska erövra bollarna och lag A ska återerövra dem, och så vidare.



FS - SPELÖVNING TA BOLLEN

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren?

Jag försöker komma så nära motspelaren som möjligt.

Hur gör du för att styra motspelaren i en viss riktning?

Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen.

Organisation

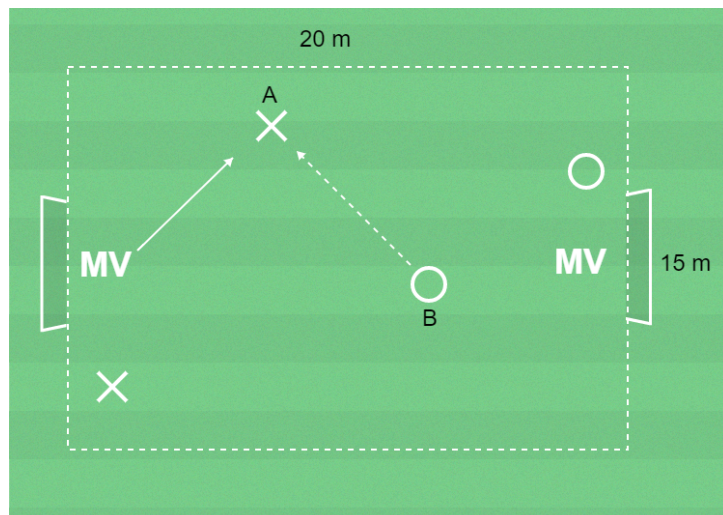
6 barn, spelplan 20 x 15 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 1 mot 1 med målvakter.

Målvakten i lag A rullar ut bollen till sin medspelare. Därefter spel 1 mot 1.

Byt utespelare och målvakter efter mål eller efter viss tid.



FS - SPEL 5 VS 5

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Organisation

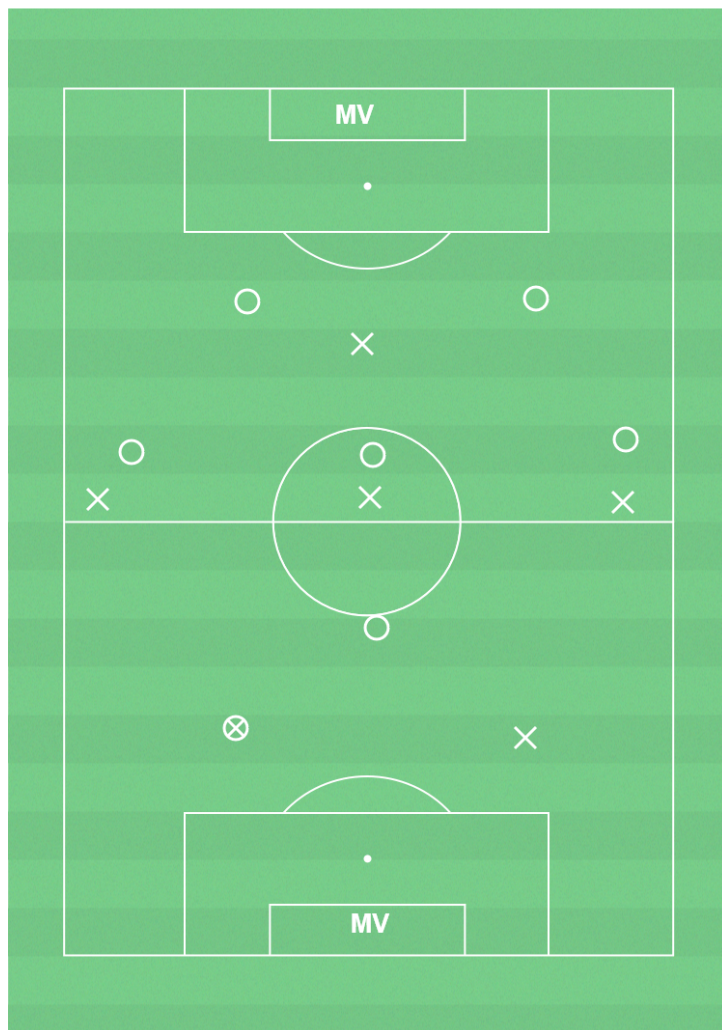
Spelare, boll, västar, koner, mål.

Anvisningar

Spel i träning bör vara i aktuell ålders spelform eller mindre. Förutsättningarna kan göra att det inte är möjligt att spela helt enligt spelformen.

Nedan följer några exempel på hur spelet kan genomföras:

1. Vanligt spel med två lag och mål och målvakter.
2. Mål görs genom att driva över motståndarnas korlinje.
3. Mål görs genom att skjuta ner bollar från konor på motståndarnas kortlinje.
4. Spel mot flera konmål.
5. Mål genom att driva genom konmål.



BOLLSTAFETT KASTA FÅNGA

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att förbättra kroppskontrollen

Hur?

Fånga bollen med hela händerna, spring så fort du kan.

Organisation

Ca 6 spelare, bollar

Anvisningar

Uppgiften är transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står på ett led där den första spelaren står vänd mot de andra med en boll. Bollen kastas till nästa spelare som kastar tillbaka den och sätter sig ner. Bollen kastas sen till nästa spelare osv. Spelaren längst bak springer med bollen till första platsen i ledet. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

Progression 1: Längre avstånd

Öka avstånden

Progression 2: Ett ben

Spelarna står på ett ben. Sista spelaren hoppar på ett ben till startpositionen

Progression 2: Två lag

Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling

