



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

PASS B - ANFALLSPEL - PASSA

Anfallsspel - Speluppbyggnad

5 övningar. Nivåer: 2

10 MIN
Övning 1 - Kaospassning
2 spelare i par med 1 boll. Gör två ytor (storlek beror på antal barn) dela in gruppen så det är lika många par på varje yta. Barnen ska passa inom ytan. På signal (klappning, vinka med färgglad väst) ska paren byta ruta. (Obs! Använd helst inte visselpipa då det betyder stopp. Byte av yta är för att de ska lära sig observera att de ska agera på något medans de passar varandra)

5 MIN
Övning 2 - Apan i mitten
(Obs om samma spelare ofta blir "Apa" kan man köra att apan byts efter viss tid)

20 MIN
Övning 3 - Spelövning 2, Minimatch 4 mot 4

10 MIN
Övning 4 - LEK (Barnen kan välja lek av några alternativ)

Söndags träning 90 min tillägg

10 MIN
Övning 5 - Färdighetsövning 2 (passa i kvadrat) Alt Färdighetsövning 1

20 MIN
Övning 6 - Match med instruktion

(Om det tar drar ut på tiden eller man vill ha mer matchtidelletid skippa leken och/eller koordination stretch, kör match med instruktion 2x15 MIN)

Övningar i träningspasset:

Spelövning 2 (smålagsspel) - spelbarhet och spelavstånd

Färdighetsövning 2 - passa

Färdighetsövning 1 - spelbredd och speldjup 9-12 år

Färdighetsövning - vända 2

Lek - bollstafett

SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Speluppbyggnad

Få en passning från bollhållaren.

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

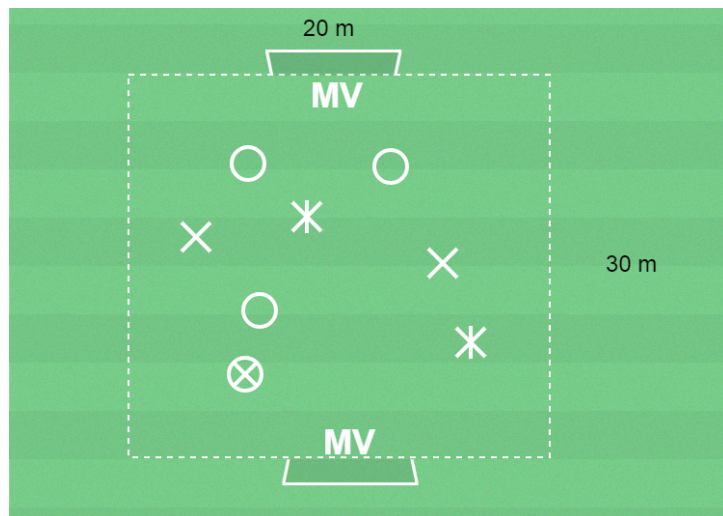
Jag tittar upp för att se var bollhållaren, övriga medspelare och motspelarna finns.

10 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar koner och västar.

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

Byt uppgifter.

Stegring



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PASSA

Speluppbyggnad

Behålla bollen inom laget.

Frågeexempel

Hur sätter du ner stödjebenets fot precis innan du passar?

Jag låter foten på stödje benet peka dit jag ska passa.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

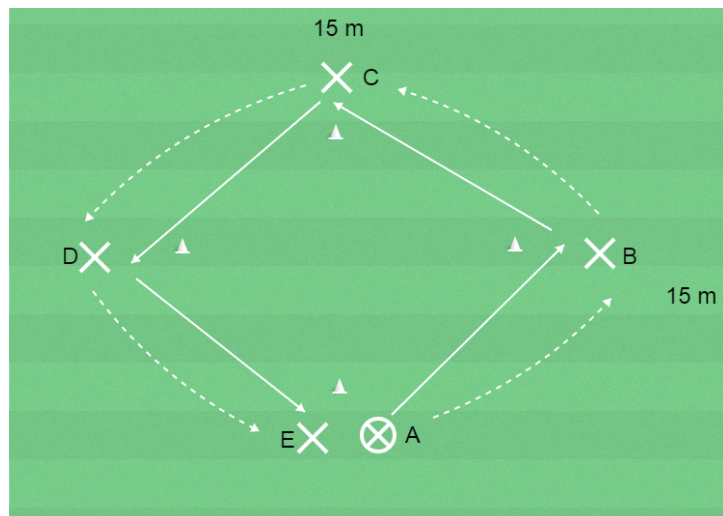
Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.

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

A passar bollen till B som tar emot bollen och passar till C.

C tar emot bollen och passar till D osv.

Barnen följer bollen efter passning.



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP 9-12 ÅR

Speluppbyggnad

Använda en stor del av planens yta. Spela bollen både framåt och bakåt.

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

5 barn, yta 30 x 20 meter, bollar och koner.

A passar bollen till B som tar emot den och passar till C.

C tar emot bollen och passar till A som tar emot och passar till D.

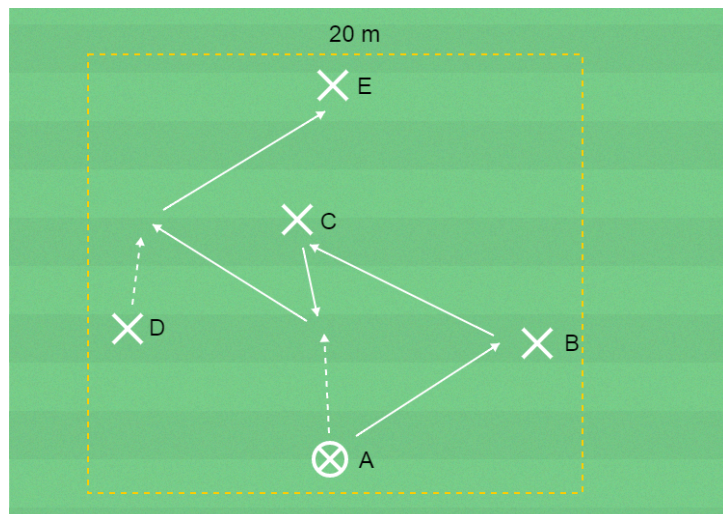
D tar emot bollen och passar till E.

Övningen vänder med start från E.

Stegring

A-B-A-D-A.

C möter men A passar till E.



FÄRDIGHETSÖVNING - VÄNDA 2

Speluppbyggnad

Hitta lediga spelytor.

Frågeexempel

Hur gör du för att få bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

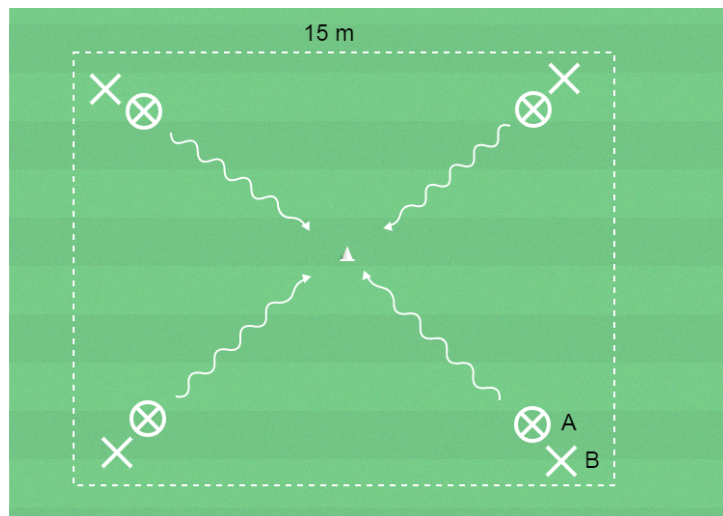
8 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

Barnen placerar sig parvis vid kvadratens hörn och med en boll per par.

A driver bollen till konen i mitten av kvadraten, vänder 180 grader och driver tillbaka till B som upprepar.

Låt barnen vända åt både höger och vänster.

Variant



LEK - BOLLSTAFETT

Lek

Dela in barnen i lag med fyra till sex i varje lag och en boll per lag. Be barnen ställa sig på ett led med någon meters mellanrum. Markera med koner där förste och siste man ska stå. Nummer ett i varje lag sträcker upp armarna och lämnar/kastar bollen till nummer två. Nummer två böjer sig ner och rullar bollen mellan benen till nummer tre och så vidare.

När det sista barnet får bollen springer han eller hon fram och stafetten avslutas. Läst för författaren för barnen att få

