

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ANFALLSPEL- SPELUPPBYGGNAD, PASS 2

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 1, 2

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd 9-12 år
- 2 Färdighetsövning - spelbarhet och spelavstånd 1, 9-12 år
- 3 Färdighetsövning 3 - ta emot bollen och driva
- 4 Djupledspassningar
- 5 Speluppbyggnad (femmannaspel med fokus väggspel)

FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 9-12 ÅR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

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

Organisation

4 barn, yta 12 x 8 meter, bollar, koner och västar.

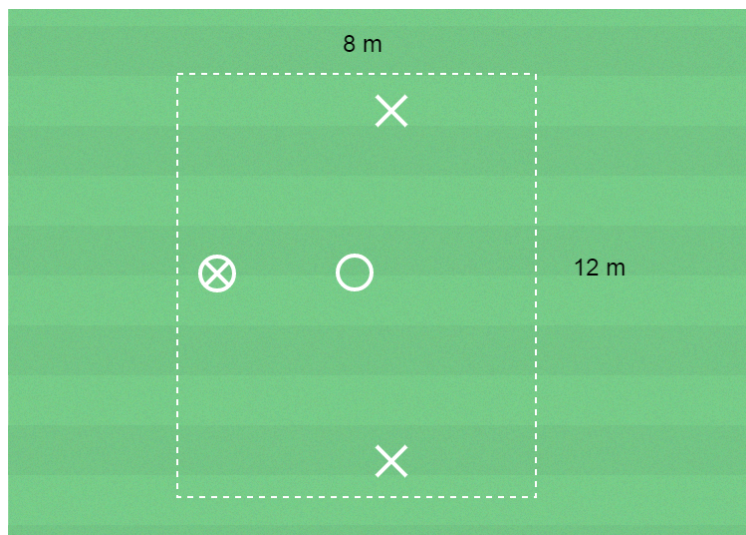
Anvisningar

Spel 3 mot 1.

Byt försvarsspelare.

Stegring

Bollen ska passas i vinkel - inte rakt fram.



FÄRDIGHETSÖVNING - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 1, 9-12 ÅR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

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

Organisation

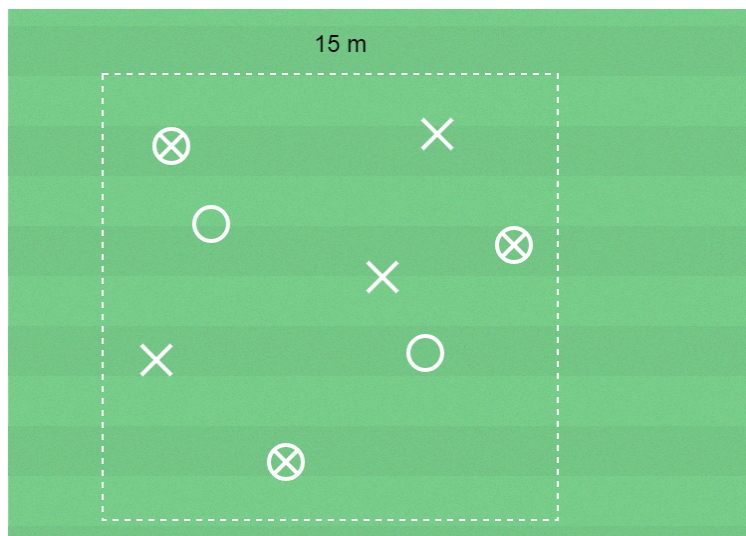
8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

6 barn har 3 bollar och ska passa bollarna till varandra.

2 barn är passiva försvarsspelare och ska täcka bort anfallsspelarna utan boll.

Byt försvarsspelare.



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - TA EMOT BOLLEN OCH DRIVA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att snabbt kunna vända vid konerna?

Jag tittar upp så jag vet var konerna finns.

Organisation

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

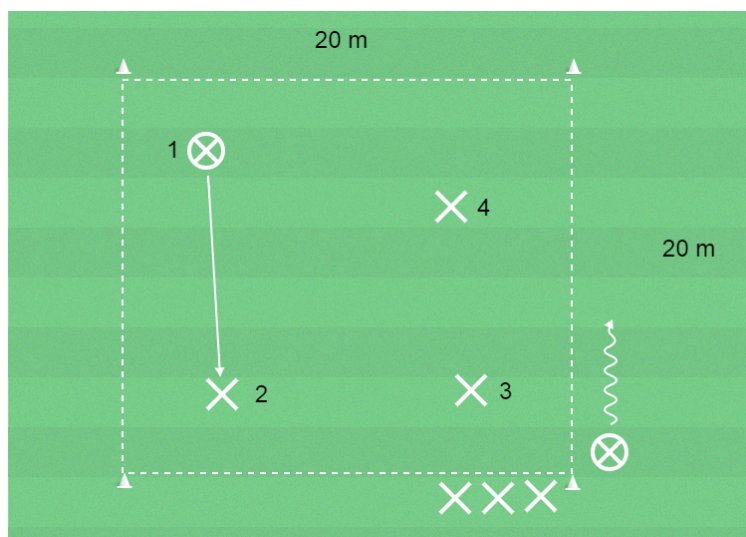
Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag och numrera dem från 1 till 4. Barnen i "innelaget" passar bollen till varandra i nummerordning och med 2 tillslag.

Barnen i "utelaget" driver, en i taget, en boll runt ytan, medan barnen i "innelaget" passar till varandra.

När alla i "utelaget" är klara räknas hur många passningar som "innelaget" hunnit göra.

Byt uppgifter.



DJUPLEDSPASSNINGAR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Övningen ska utveckla spelarens förmåga att förstå djupledspel och breddning av spel.

Hur?

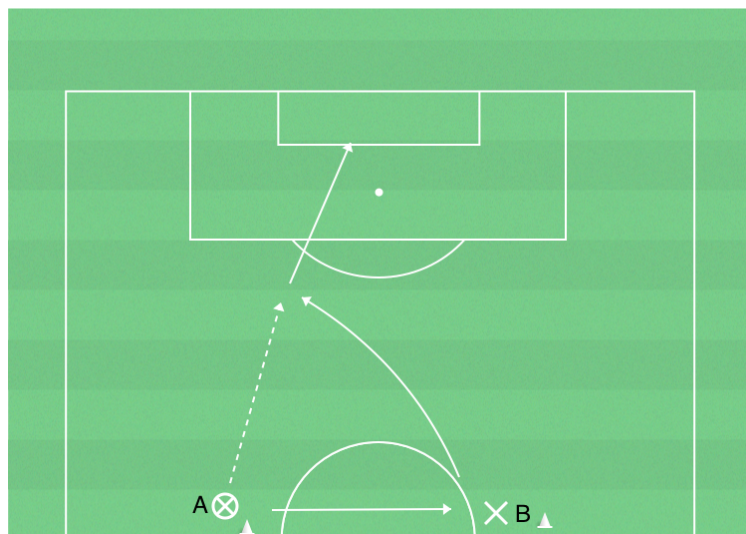
Genom övningen är syftet att fria ytor ska skapas. Större bredd ska uppnås mellan spelarna.

Organisation

minst 2 spelare, en boll och ett mål.

Anvisningar

Spelare A passar en sidledspass till spelare B som i sin tur på två touch slår en direkt långpass på ytan mot mål för att spelare A i sin tur ska kunna gå på avslut.



SPELUPPBYGGNAD (FEMMANNASPEL MED FOKUS VÄGGSPEL)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Frågeexempel bollhållaren

Hur gör du så att motspelaren ska tro att du själv tänker dribbla förbi?

Jag utmanar motspelaren.

När passar du bollen till medspelaren?

Vid rätt tillfälle: inte för tidigt – då kan försvararen bryta väggens passning till mig, inte för sent – då kan försvararen bryta min passning till väggen.

Organisation

5 mot 5, en boll, två mål, 30 X 20 m stor plan.

Anvisningar

Spela passningsinriktat (3 touch-fotboll). Hitta väggspel med varandra för att få fria ytor för avslut.

