



Södermanlands Fotbollförbund
En del av svensk fotboll



Övningsbank

Exempel på övningar för
futsal

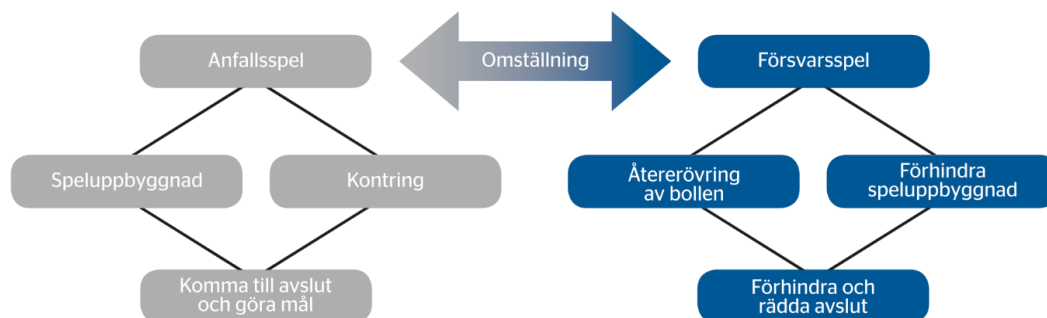


Övningsbank för futsal

Vi på Södermanlands Fotbollförbund har tagit fram en övningsbank för dig som är tränare & ledare i futsal.. Övningsbanken innehåller övningar utifrån spelets alla skeden (se bild nedan). Förhoppningen är att övningsbanken ska ge dig, dina kollegor samt spelarna en ökad förståelse för spelet futsal och dess grundformer.

Övningsbanken innehåller övningar för varje skede där varje övning har en beskrivning i vad, varför och hur övningen ska utföras. Vi hoppas som sagt att övningsbanken är till stor hjälp i ert lags utveckling. Fler övningar hittar du på Fotbollsportalen. Där kan du även skapa dina egna övningar.

Övningsbanken för futsal är under uppbyggnad med fler övningar i alla skeden mm.





Södermanlands Fotbollförbund

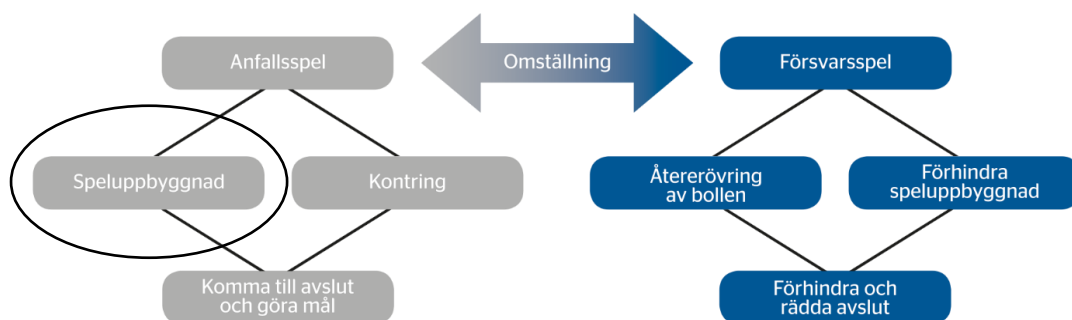
En del av svensk fotboll

Spelet futsal: Anfallsspel – Speluppbyggnad.

I spelet futsal finns det fyra grundförutsättningar i anfallsspel.

- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

Dessa fyra grundförutsättningar är viktiga att kombinera för att kunna skapa ett välfungerande anfallsspel.





Övningar för anfallsspel – Speluppbyggnad

Futsal - Dummy runs

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Skapa yta för sig själv.

Hur?

Tajmning i förhållande till bollhållaren.

Tempoväxling.

Organisation

6 spelare, yta 5 x 20 meter och bollar.

Anvisningar

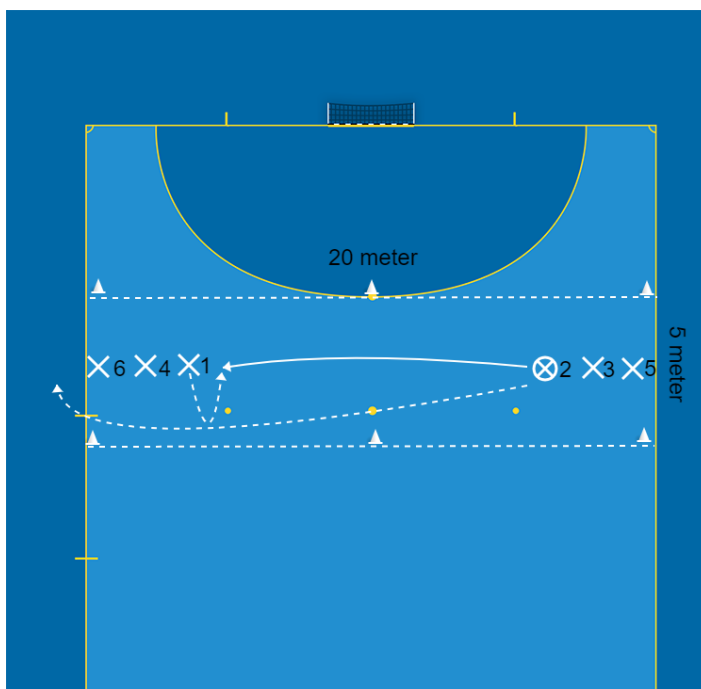
En spelare gör en dummy run.

Bollhållaren passar till en medspelare precis innan medspelaren är klar med sin dummy run. Medspelaren tar emot bollen, och den tidigare bollhållaren ställer sig sist i ledet.

Övningen fortsätter från andra sidan.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.





Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Futsal - Screening

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

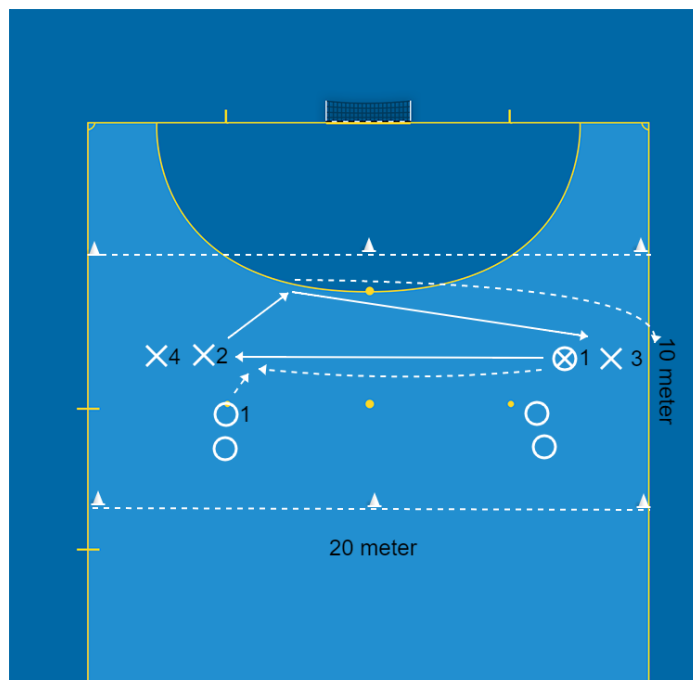
Spela sig förbi motståndarnas press.

Hur?

Tajmning mellan screening och fint.

"Först in i ytan" vid screening.

Flytta bollen med fotsulan, bort från motspelaren.



Organisation

8 spelare, yta 10 x 20 meter, bollar och västar.

Anvisningar

Bollhållaren passar till en medspelare. Den ursprungliga bollhållaren följer passningen och screenar försvarsspelaren.

Den nye bollhållaren tar emot passningen och spelar vidare.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur

Anfallsspelarna byter led.



Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Speluppbyggnad-rotering med 4 spelare

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Uppfylla grundförutsättningar i anfallsspelet-
Fokus på spelbredd, spelbarhet och teknik.

Hur?

Genom att ta emot bollen med sulan. Attackera bollen med sulan. Använda dem olika mottagnings teknikerna.

Vi uppfyller också grundförutsättningarna i anfallsspel genom spelbarhet, spelavstånd, speldjup och spelbredd.

Organisation

12 spelare. 3 grupper med 4 spelare i varje grupp.

Anvisningar

VV startar med bollen och passar pivo.

Pivo tar emot bollen med sulan, passar tillbaka till VV och löper ner och uppfyller bredden som "ny VV"

VV tar emot bollen med sulan, passar till libero och löper sedan över till motsatt sida och blir ny HV.

Libero tar emot bollen med sulan och passar till HV för att sedan ta en maxlöpning upp i planen och bli ny pivo.

HV flyttar bollen med sulan, rör sig med bollen till libero positionen och passar till VV.

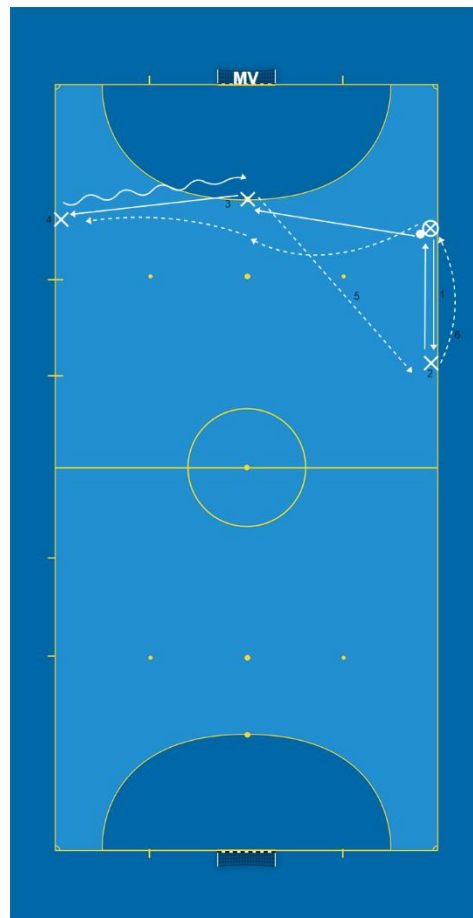
Nu börjar övningen om med samma roteringsschema.

Progression:

Stödpass

Väggspel

Parallella





Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Futsal-spela sig förbi hög press

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spela sig förbi motståndarnas höga försvarsspel med hjälp av dummy runs.

Hur?

Skapa yta genom dummy runs.

Rörelse för att bli spelbar.

Behålla spelbredd.

Organisation

1 målvakt, 7 utspelare, spelplan 12 x 20 meter, bollar, västar och koner.

Anvisningar

Lagen spelar 4 + målvakt mot 3.

Målvakten startar med utkast längs marken till valfri medspelare, även till spelaren i målzonen.

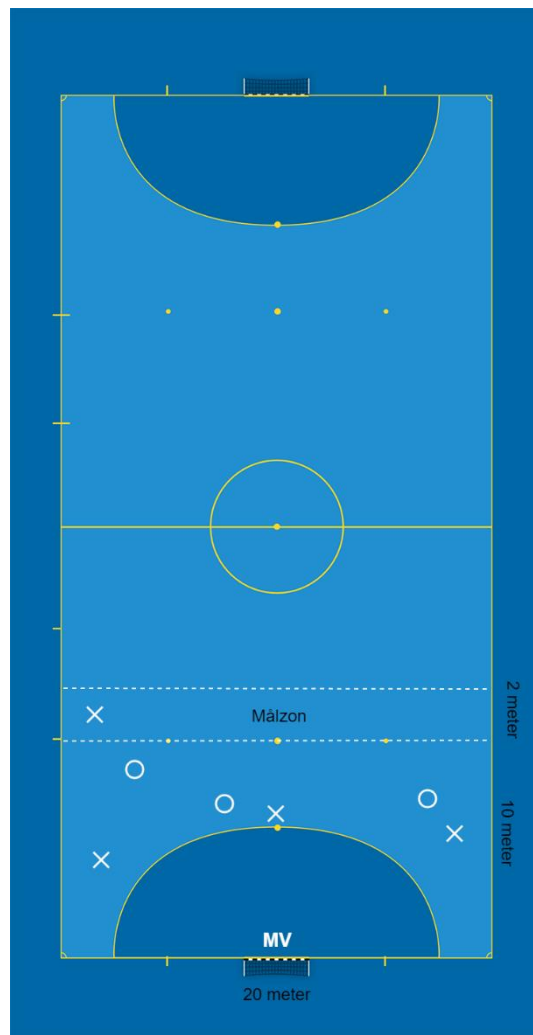
Det anfallande laget får 1 poäng efter 5 passningar inom laget och passning till medspelare i målzonen.

Vid brytning ska det försvarande laget avsluta inom 5 sekunder.

Lagen byter uppgift efter 10 anfall.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.



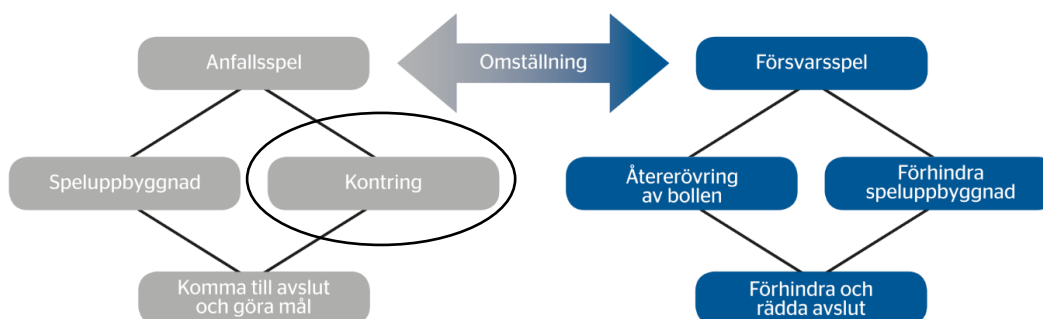


Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Övningar för anfallsspel – Kontringar

När laget vinner bollen är det viktigt att bollhållaren snabbt får flera alternativ. Att ge bollhållaren passningsalternativ både framåt och bakåt möjliggör en snabb omställning till anfallsspel med goda möjligheter att komma till avslut och göra mål eller att behålla bollen inom laget.





Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Futsal - Utkast, mottagning och avslut

Vad?

Kontring

Varför?

Utnyttja numerärt överläge för att komma till avslut och göra mål.

Hur?

Tajmning och precision i utkast och löpning.

Kast mot ytan framför medspelaren.

Bollmottagning.

Organisation

2 målvakter, 10 utespelare, spelplan 28 x 20 meter, bollar, västar och koner.

Anvisningar

En spelare löper längs kanten. Målvakt 1 gör ett utkast mot ytan framför spelaren som tar emot bollen och avslutar mot målvakt 2.

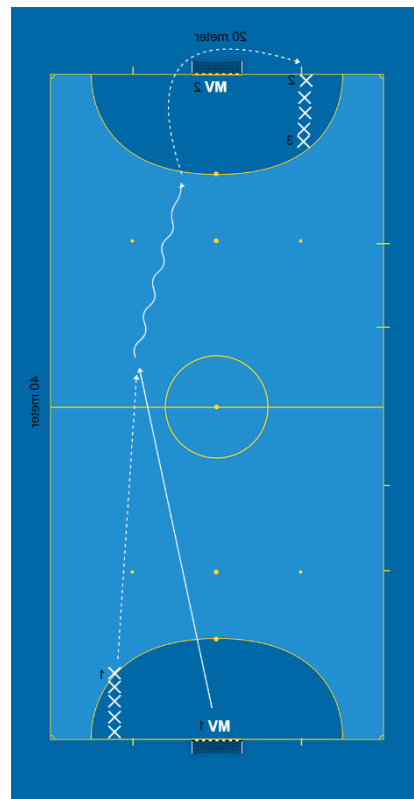
Direkt efter avslutet kastar en av utspelarna vid andra målet en boll till målvakt 2.

Spelaren löper längs kanten. Målvakt 2 gör ett utkast mot ytan framför medspelaren som tar emot bollen och avslutar mot målvakt 1.

Om målvakt 2 fångar det tidigare avslutet gör hen ett direkt utkast framför medspelaren.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.





Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Futsal - Kontring

Vad?

Kontring

Varför?

Utnyttja numerärt överläge för att komma till avslut och göra mål.

Hur?

Utmana och skapa numerära överlägen.
Bollhållaren söker en central position.

Organisation

2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 40 x 20 meter, bollar, västar och koner.

Anvisningar

Målvakten i gult lag rullar ut bollen, och laget ska avsluta mot blått lag.

Efter avslutat anfall, eller om blått lag erövrar bollen, kommer ytterligare en blå spelare in på planen.

Blått lag kontrar mot gult lag.

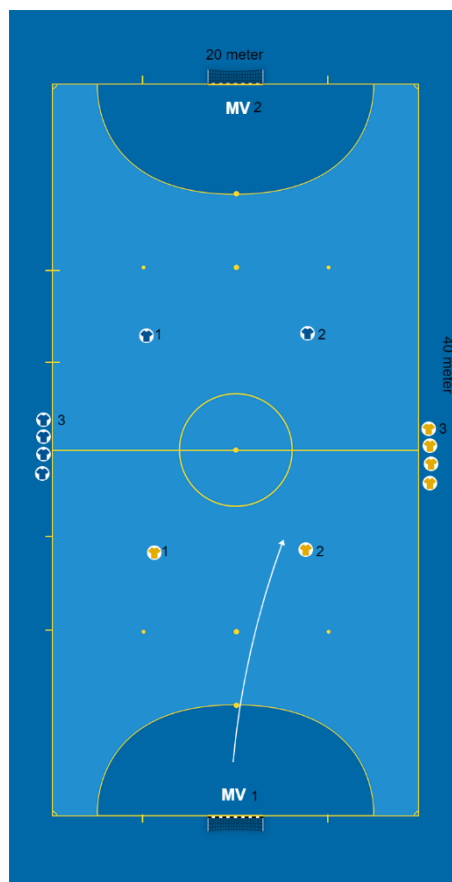
Efter avslutat anfall, eller om gult lag erövrar bollen, kommer ytterligare en gul spelare in på planen.

Övningen avslutas med att gult lag kontrar mot blått lag.

Övningen börjar om genom att målvakten i blått lag rullar ut bollen till en medspelare.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.



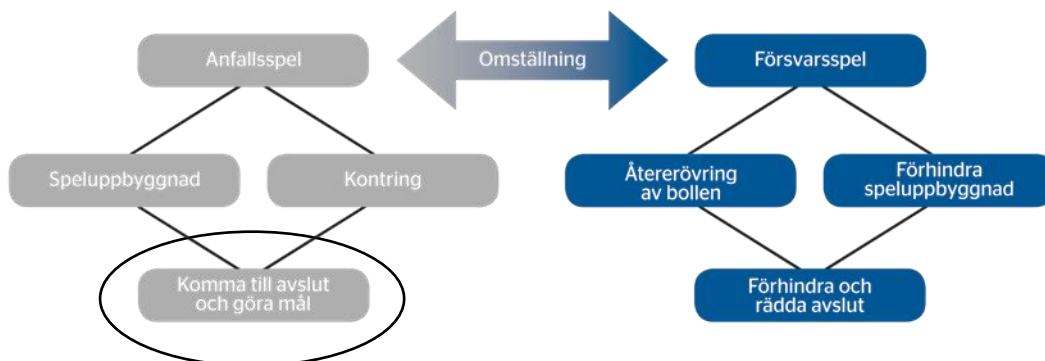


Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Övningar för anfallsspel – Komma till avslut och göra mål

Ju närmare målet laget kommer innan avslut, desto större är chansen att det blir mål. Därför är det bra att försöka komma så nära målet som möjligt innan avslut. Vid avslut från längre avstånd är det svårare att göra mål, men det är bra att även träna sådana avslut.





Futsal - Explosivitet, sprint och avslut

Vad?

Explosiv träning

Varför?

Höja eller bibehålla explosiviteten i futsalaktioner.

Hur?

Genomför en maximal acceleration och duell för att komma till avslut.

Vila cirka 10 gånger arbetstiden om syftet är att höja explosiviteten.

Vila cirka 5 gånger arbetstiden om syftet är att bibehålla explosiviteten.

Organisation

2 målvakter, 2–16 utespelare, yta 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Bollhållarna spelar var sin boll 10–20 meter i djupled.

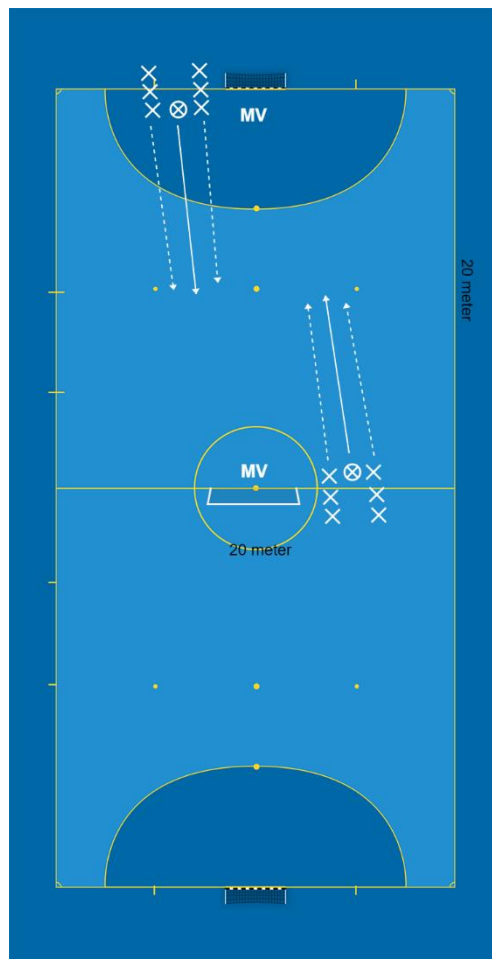
Två spelare vid respektive mål löper när de ser tillslaget och försöker komma först till bollen och avsluta. Spelarna joggar till målet på motsatt sida.

Variationer på utgångsställning:

- stå upp
- stå med ryggen mot löpriktningen
- ligga på mage
- ligga på rygg.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.





Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Futsal - Göra mål efter pivotspel

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

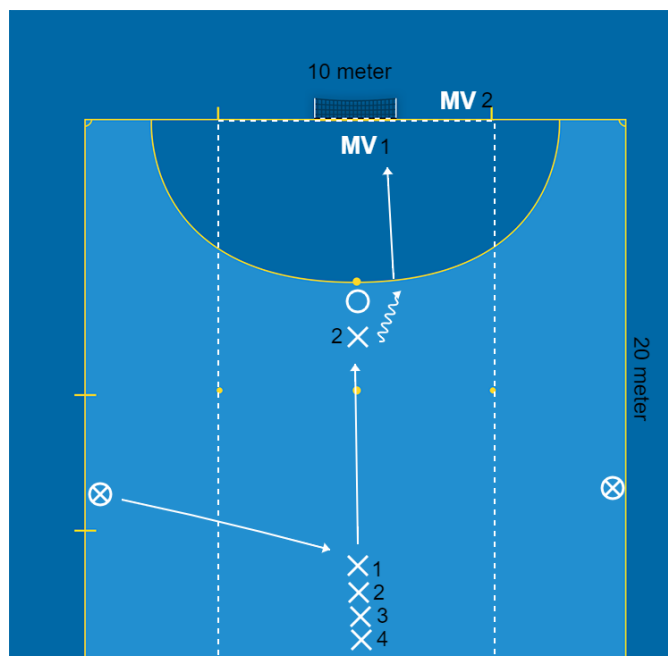
Göra mål efter pivotspel.

Hur?

Mottagning med sulan halvt felvänd.

Täcka bollen med kroppen.

"Vända bort" försvarsspelaren före avslutet.



Organisation

2 målvakter, 8 utespelare, yta 20 x 10 meter med 1 mål, bollar och koner.

Anvisningar

En av vingarna passar till den förste spelaren i ledet. Denne passar till pivoten som vänder bort en passiv försvarsspelare och avslutar.

Pivoten ställer sig sist i ledet, och den andre vingen passar till näste spelare i ledet och så vidare.

Lagen byter uppgift.

Efter 3 avslut byter lagen målvakt.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.



Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Futsal - Komma till avslut

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Skapa yta genom förflyttningar. Spelbarhet.

Utmana och utnyttja numerära överlägen.

Kombinera.

Tajmade löpningar och passningar.

Organisation

2 målvakt, 8 utespelare, spelplan 30 x 15 meter
bollar, koner och västar.

Anvisningar

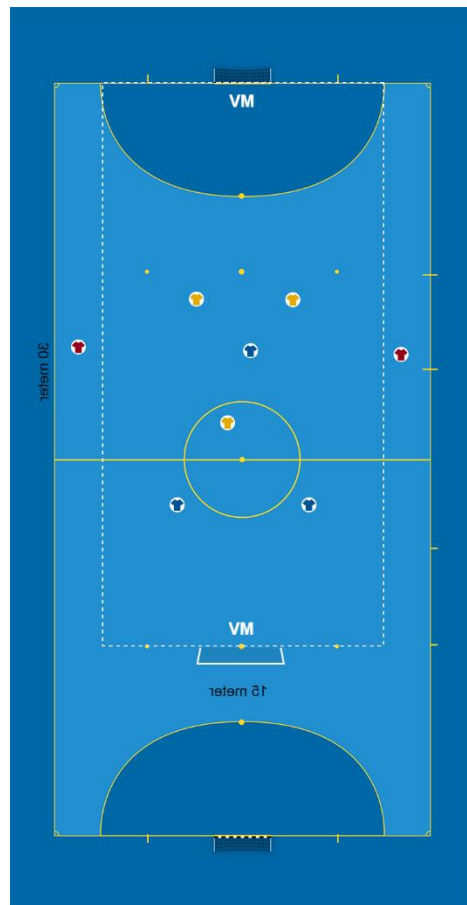
Spel 4 mot 4 plus 2 väggar, en på varje
långsida.

Väggarna spelar med det bollhållande laget som ska försöka komma till avslut
så ofta som möjligt.

Även väggarna får avsluta.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.





Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Övningar för försvarsspel – Förhindra speluppbyggnad

I spelet försvarsspel, förhindra speluppbyggnad kan du jobba med olika försvars principer för att samla ihop laget, ligga kompakt och förhindra att motståndarna spelar genom lagdelarna. Du kan även välja att jobba med press och täckning.

I futsal kan man spela **positionsförsvar** genom att:

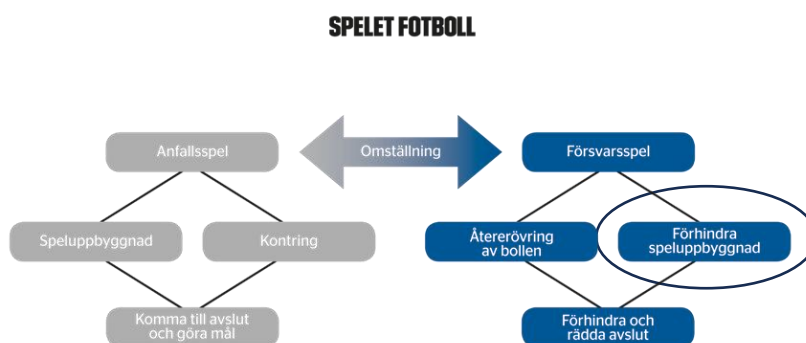
- Utgår från bollens och medspelarnas positioner.
- Spelaren närmast bollhållaren pressar.
- Övriga täcker/ger understöd.
- Samtliga spelare arbetar tillsammans.
- Kontakten mellan målvakten och den sista försvarslinjen är viktig.

Eller så kan man välja att spela **markeringsförsvar** genom att:

- Försvarsspelaren närmast bollhållaren pressar.
- Övriga markerar den närmast placerade motspelaren.
- Kan skifta spelare att markera.

Man kan också välja att kombinera dessa i ett **kombinationsförsvar** genom att:

- Några spelare spelar positionsförsvar och några spelar markeringsförsvar.
- Spelarnas uppgifter kan variera under matchen.





Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Futsal - Press

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Erövra bollen högt upp på planen samt fördröja omställning.

Hur?

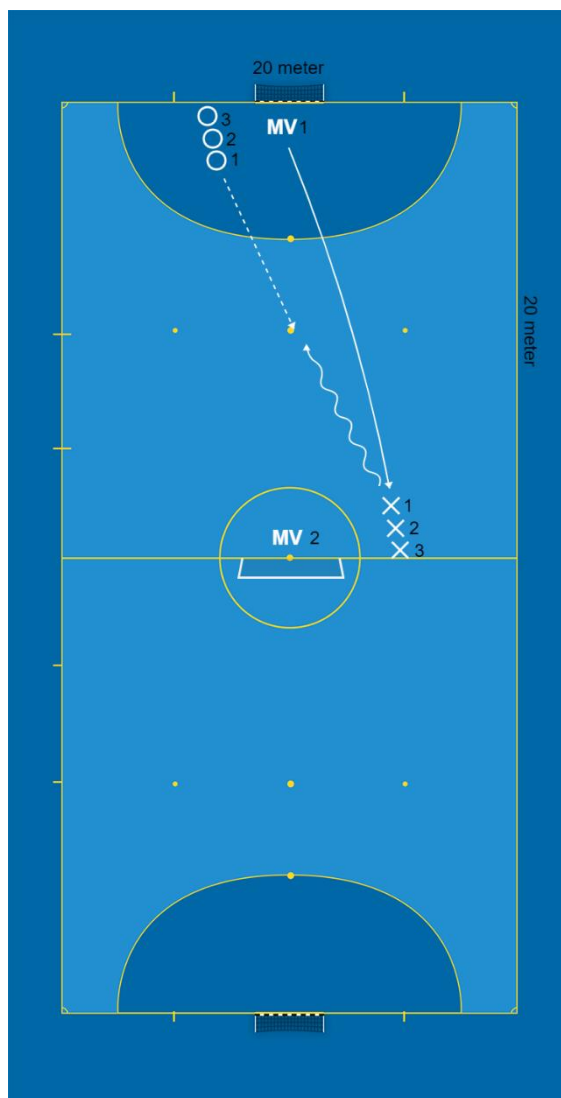
Kort pressavstånd till bollhållaren.
Vinklad kropp och böjda knän.
Aktivt fotarbete för att erövra bollen.

Organisation

2 målvakter, 6 utespelare, spelplan 20 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Målvakten rullar ut bollen, och anfallsspelaren driver bollen för att avsluta. Försvarsspelaren pressar bollhållaren och försöker erövra bollen.
De både utespelarna ställer sig sist i sina respektive led.
Sammanfattning
Återkoppla till vad, varför och hur.





Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Futsal - Markering

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Erövra bollen högt upp på planen samt fördröja omställning.

Hur?

Position mellan bollen och motspelaren.
Spelaren ska se både boll och motspelare.
Kunna bryta innan motspelaren får bollen.

Organisation

12 utespelare, spelplan 20 x 16 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spelarna delas in i tre lag. Två lag spelar man-man-markering mot varandra.
Det är inte tillåtet att erövra bollen från någon annan motspelare än den spelaren markerar.
Under spelet passar det bollhållande laget till det tredje laget som finns utanför planen. Detta lag kan med fria tillslag driva bollen utanför planen och även passa till varandra under 5–10 sekunder.

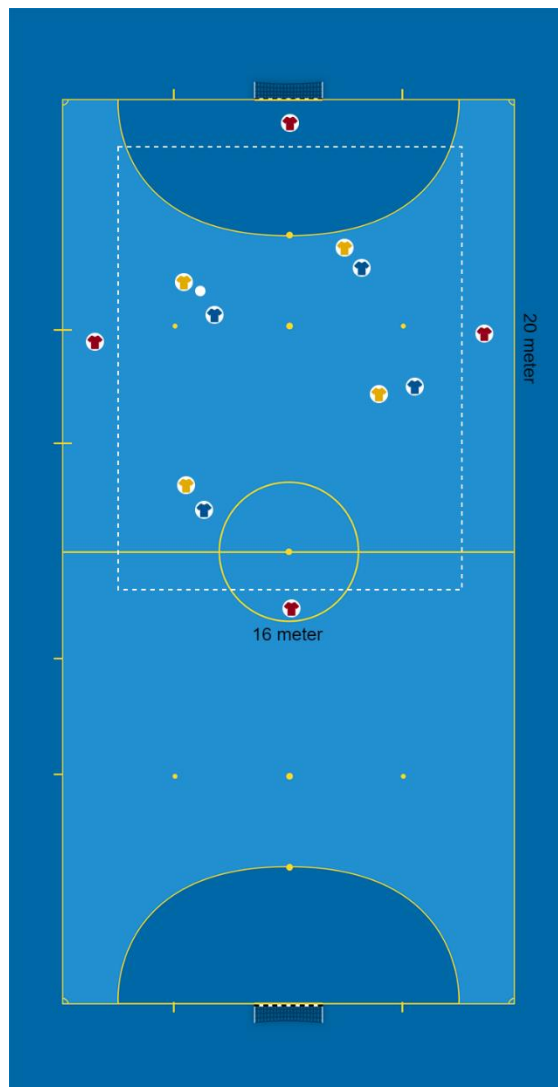
Spelarna i laget som passade ut bollen ska då göra sig spelbara, och det andra laget ska man-man-markera.

Laget utanför planen passar åter in bollen på planen där det blir markeringsspel.

Lagen byter uppgift.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.





Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Futsal - Grundförutsättningar i försvarsspel

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Erövra bollen i ett tidigt skede samt fördröja omställning.

Hur?

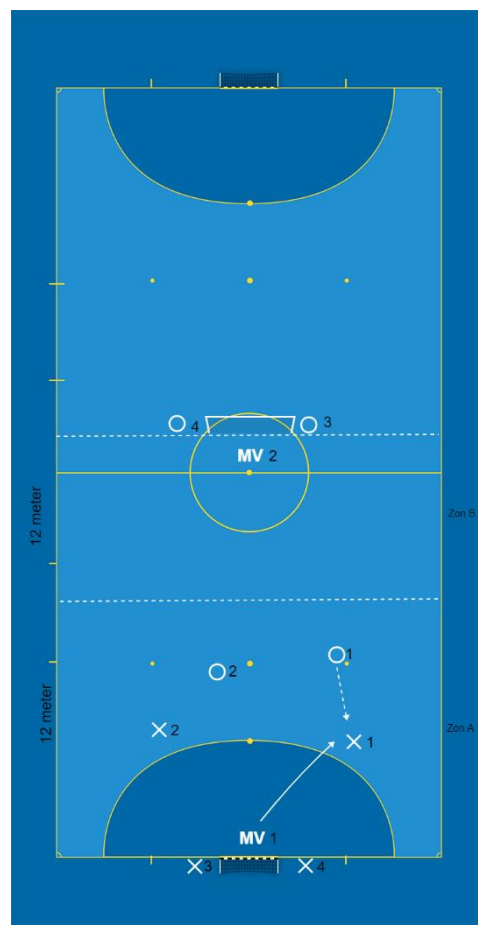
Försvvarsspelarnas utgångspositioner.
Avstånd och samarbete mellan försvarsspelarna.
Pressteknik.
Kommunikation.

Organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 24 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Planen delas in i två zoner, zon A och zon B.
Målvakten rullar ut bollen till en medspelare.
En av försvarsspelarna pressar bollhållaren, och den andre försvarsspelaren täcker.
Försvvarsspelarna får försvara endast i zon A. Om det försvarande laget erövrar bollen ska laget avsluta.
Om det anfallande laget tar sig in i zon B får laget avsluta utan försvarande utespelare.
Därefter vidtar ett nytt anfall med övriga utespelare.
Lagen byter uppgift.
Sammanfattning
Återkoppla till vad, varför och hur.





Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Futsal - Högt försvarsspel

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Erövra bollen på motståndarnas planhalva.

Hur?

Försvarsspelarnas utgångspositioner.
Avstånd och samarbete mellan försvarsspelarna.
Pressteknik.

Organisation

2 målvakter, 8 utspelare, spelplan 40 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Det anfallande laget har 3 utspelare på egen planhalva, och pivoten har sin utgångsposition på motståndarnas planhalva.

Det försvarande laget har 3 utspelare på motståndarnas planhalva, och den fjärde försvarsspelaren markerar motståndarnas pivot.

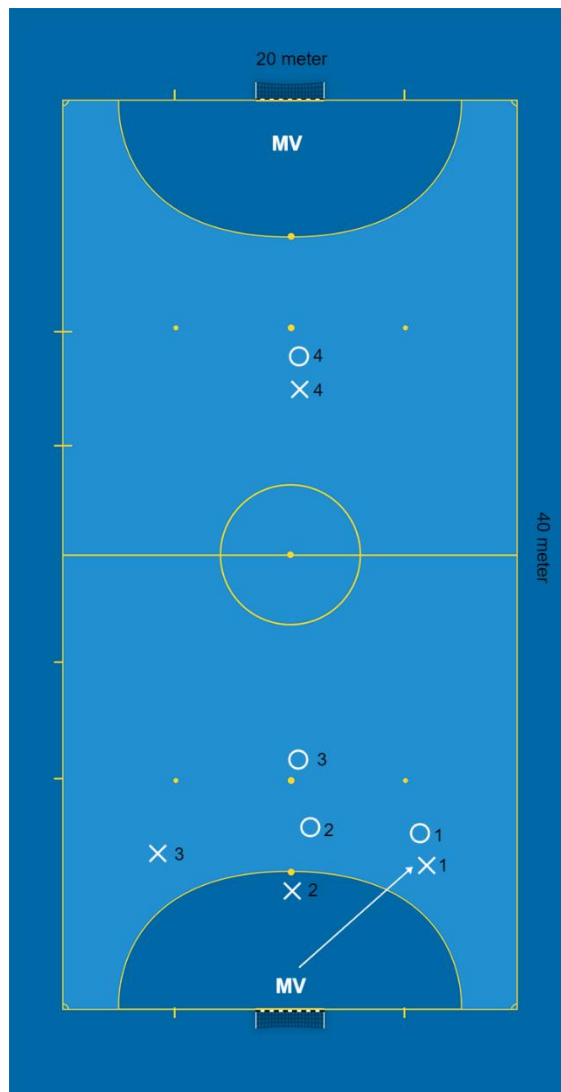
Det anfallande lagets målvakt rullar ut bollen till en medspelare på egen planhalva.

De 3 försvarsspelarna ska förhindra att bollen spelas till motståndarnas pivot.

Om det försvarande laget erövrar bollen får laget försöka komma till avslut.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.



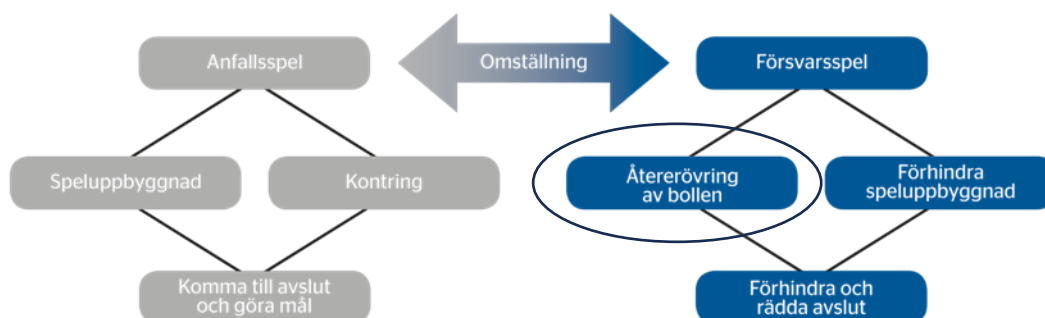


Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Övningar för försvarsspel – Återerövring av bollen

För att lyckas med den snabba pressen är det viktigt att alla spelare är aktiva. Närmaste spelare pressar bollhållare, övriga spelare måste komma nära sin motståndare. Spelare som markerar på icke bollsida måste ha avståndsmarkering till sin motståndare. När laget förlorar bollen är det viktigt att snabbt sätta press på motståndarna för att förhindra att motståndarna får bollen under kontroll och kontrar.





Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Futsal - Direkt återerövring

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

Ta tillbaka bollen snabbt och ställa om till anfallsspel.

Hur?

Omedelbar press vid defensiv omställning.

Kollektiv rörelse mot bollen.

Understöd och markering.

Samarbete mellan spelarna.

Organisation

9 spelare, spelplan 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

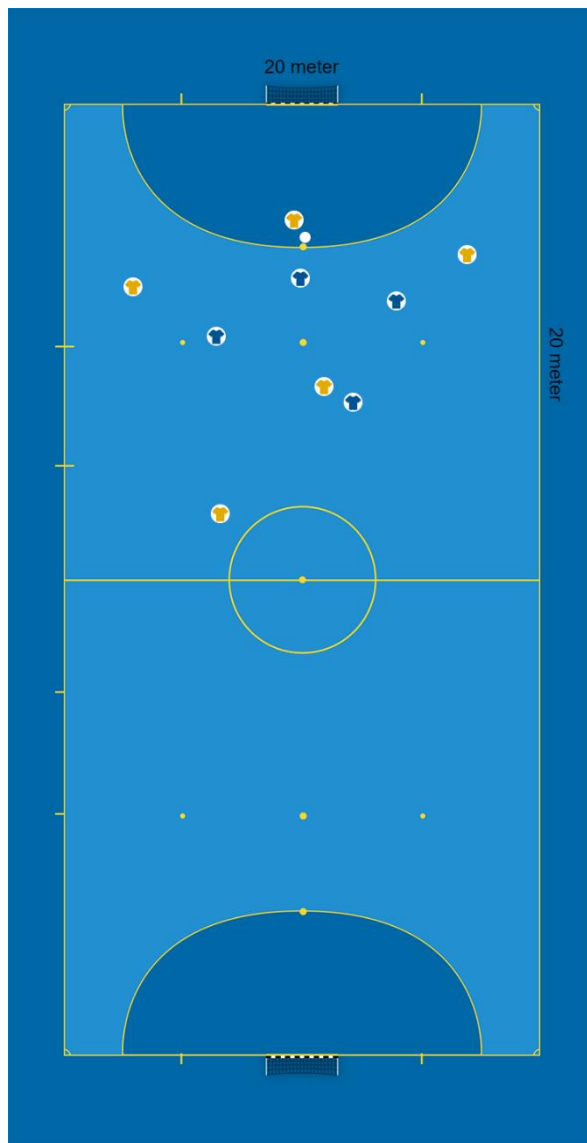
Anvisningar

Gult lag håller bollen inom laget, och blått lag försöker erövra bollen.

När gult lag har förlorat bollen ska laget med direkt återerövring ta tillbaka bollen för possessionspel.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.





Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Futsal - Direkt återerövring

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

Ta tillbaka bollen snabbt och ställa om till anfallsspel.

Hur?

Omedelbar press vid defensiv omställning.
Löpnings med hög fart mot bollhållaren.

Organisation

6 spelare, spelplan 20 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Vid respektive kortsida markeras en målzon som är 3 x 10 meter.

Blå spelare driver bollen mot gul spelare och ska ta sig in i gul spelares målzon med bollen under kontroll. När blå spelare har kommit in i målzonen eller om gul spelare erövrar bollen ställer blå spelare om till försvarsspel.

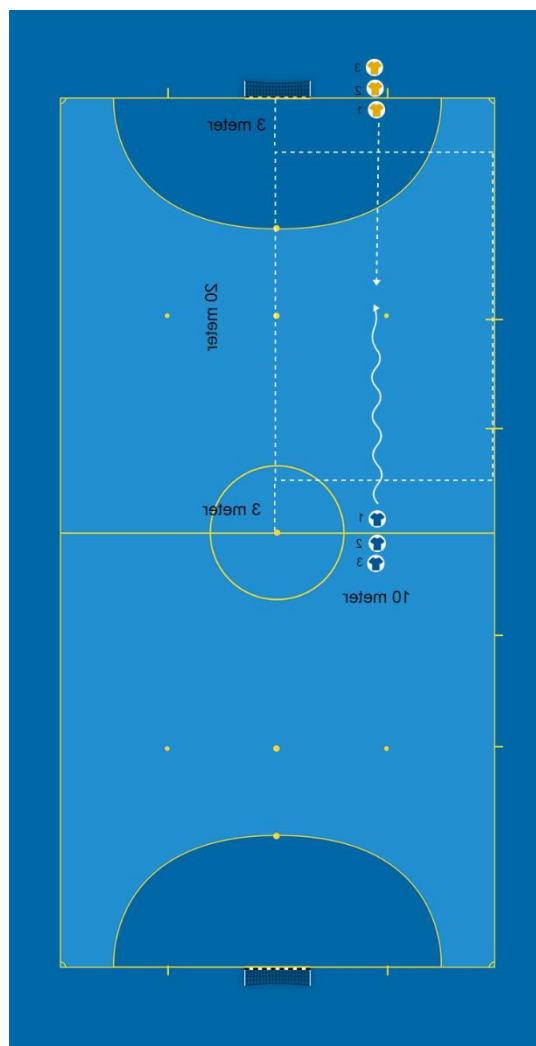
Gul spelare 2 utmanar blå spelare 1 och försöker nå blå spelares målzon.

Gul spelare 1 ställer sig bakom sina medspelare.

Blå spelare 2 utmanar gul spelare 2 och så vidare.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.



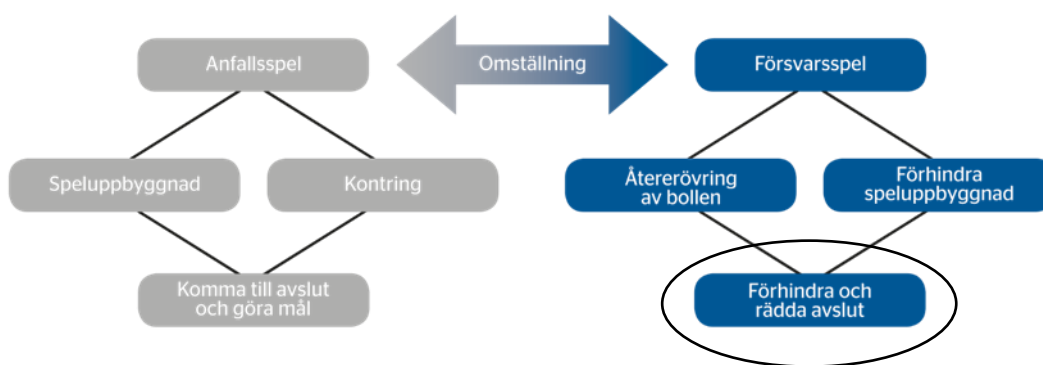


Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Övningar för försvarsspel – Förhindra och rädda avslut

Ju närmare målet motståndarna kommer, desto större är risken att det blir mål. Därför bör laget i första hand försöka se till att motståndarna inte kommer in i straffområdet med bollen. Vid avslut är det möjligt att målvakten räddar men inte lyckas fånga bollen. Därför är det viktigt att vid alla avslut ha spelare som intar positioner för att vara först på bollen vid returer.





Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Futsal - Snabbt komma till avslut

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Utnyttja motståndarnas brist på organisation och snabbt komma till avslut.

Hur?

Utmana och skapa numerära överlägen.

Medspelarna gör sig spelbara.

Bollhållaren har en central position på planen.

Organisation

2 målvakt, 12 utespelare, spelplan 20 x 20 meter och bollar.

Anvisningar

Målvakten rullar ut bollen till en spelare i det centrala ledet som driver bollen och avslutar. Spelaren blir därefter försvarsspelare.

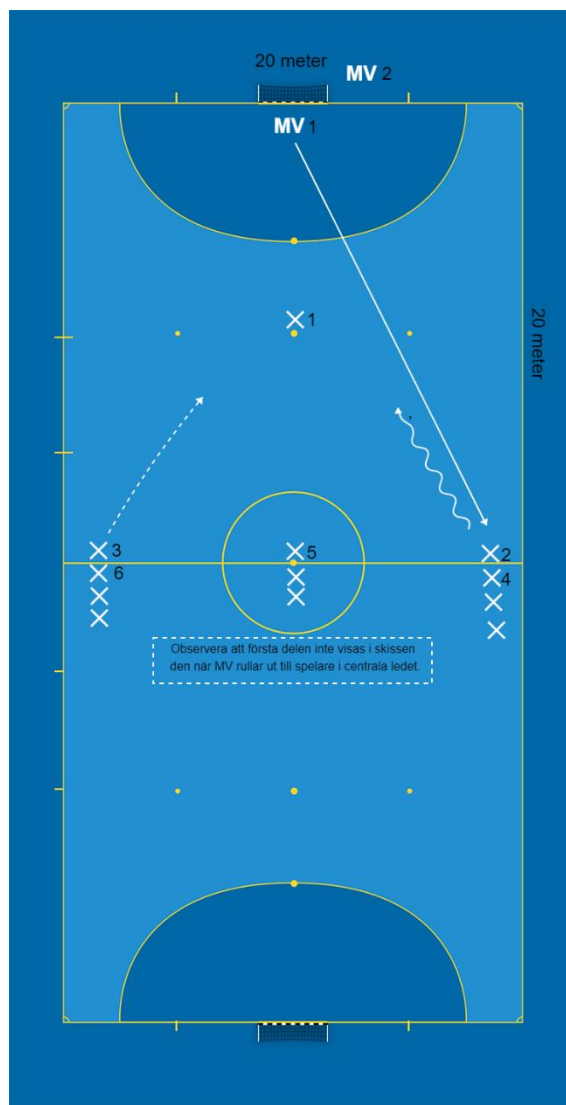
Målvakten rullar ut bollen till en spelare i ett av de yttre leden. Därefter anfaller spelarna 2 mot 1 plus målvakt. De två anfallsspelarna blir sedan försvarsspelare.

Målvakten rullar ut bollen till spelare i valfritt led. Därefter anfaller spelarna 3 mot 2 plus målvakt.

Efter 3 avslut byter lagen målvakt.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.





Södermanlands Fotbollförbund

En del av svensk fotboll

Förberedelseträning – Aktivering, dynamisk rörlighet, Löpteknik, fotarbete & Hoppa-Landa-Löp.

Inför varje futsalsträning och match bör cirka 15 minuters förberedelseträning utföras på eller vid sidan av planen med kroppsvikten och vissa redskap som hjälp. Anledningen till att förberedelseträningen enbart är cirka 15 minuter lång är för att vi utgår från principen "lite men ofta" då denna typ förberedelseträning bör användas inför varje futsalpass och match.

Antingen så kombineras förberedelseträningen tillsammans med futsalsövningar i början av träningen där någon av kategorierna är vilan under övningarna alternativt innan träningens första futsalövning.

Svenska Fotbollförbundets förberedelseträning består av:

- ☐ Aktivering. En lättare styrkeövning för att förbereda viktiga muskelgrupper kring bål, axlar och höft samt styrkeövningar för övriga kroppen. Gummiband kan användas flitigt under aktiveringen. Bålstyrka är viktigt för att kunna göra snabba rörelser i sidled.
- ☐ Dynamisk rörlighet. Detta utförs för att tåla och klara av alla rörelser som sker inom futsalen, exempelvis långa löpsteg och benpendlingar när du skjuter och passar.
- ☐ Löpteknik. Detta sker åt alla håll, framåt, bakåt och sidled, då du tvingas löpa i alla riktningar i futsal. Dessutom hjälper löptekniken futsalspelarna att accelerera, bromsa samt ändra riktning.
- ☐ Fotarbete. I futsalen tvingas spelarna ofta göra snabba förflyttningar på små ytor.
- ☐ Hoppa-Landa-Löp. En vanlig sekvens i futsal. Exempelvis att spelaren hoppar upp, tar emot bollen, landar och accelererar med bollen. Stor fokus läggs på landningen.