



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET ÖVNINGSBANKEN

JA - PASS 1

Övrigt - Annat syfte
3 övningar. Nivåer: 1

- 5 min, Samling

Hälsa välkomna ("incheckning") och berätta om träning. Dela in i 3 grupper med västar.

-10 min, Uppvärmning - Spegeldatten

En eller flera dattare, tagen gör en rörelse och för att bli räddad ska kompis "spegla" rörelsen.

- 2 min, Vattenpaus

- 7 min, övning 1

- 7 min, övning 2

- 2 min, Vattenpaus

- 7 min, övning 3

-15-20 min, Avslutande spel

Övningar i träningspasset:

- 1 Driva med boll och skott
- 2 Spel mot många mål
- 3 Ta bollen (framåt) - (spelform 3v3)

DRIVA MED BOLL OCH SKOTT

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Skott och driva med boll

Hur?

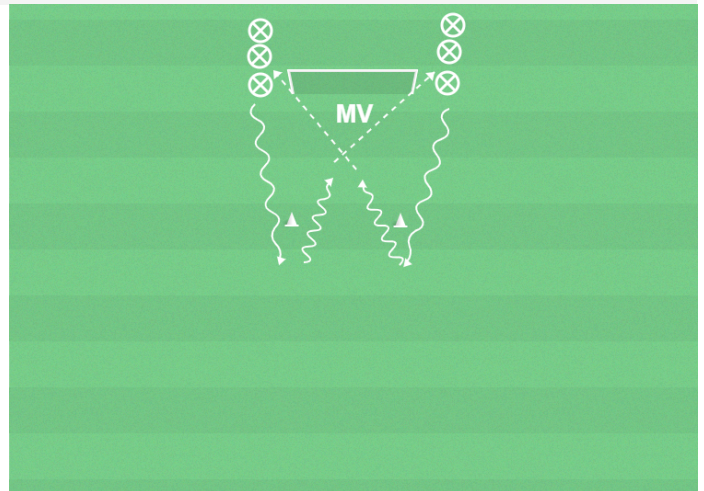
Driva bollen och komma till skott - gör det i hög fart och variera höger och vänster fot. Driv bollen runt konen och avsluta. Spring och ställ dig sista i det andra ledet så man får göra från bägge hållen.

Organisation

Använd mål med målvakt för att det är roligare (spelare kan testa vara målvakt annars förälder/ledare). Beroende på gruppstorlek kan man använda ett eller två mål

Anvisningar

Driv boll med så hög frast du kan. Spänn fristen och rikta stödjebenet mot där du vill sikta. Spänn foten vid skott.



SPEL MOT MÅNGA MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

Hur?

Anfallsspel:

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:

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

Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 färger västar, konmål

Anvisningar

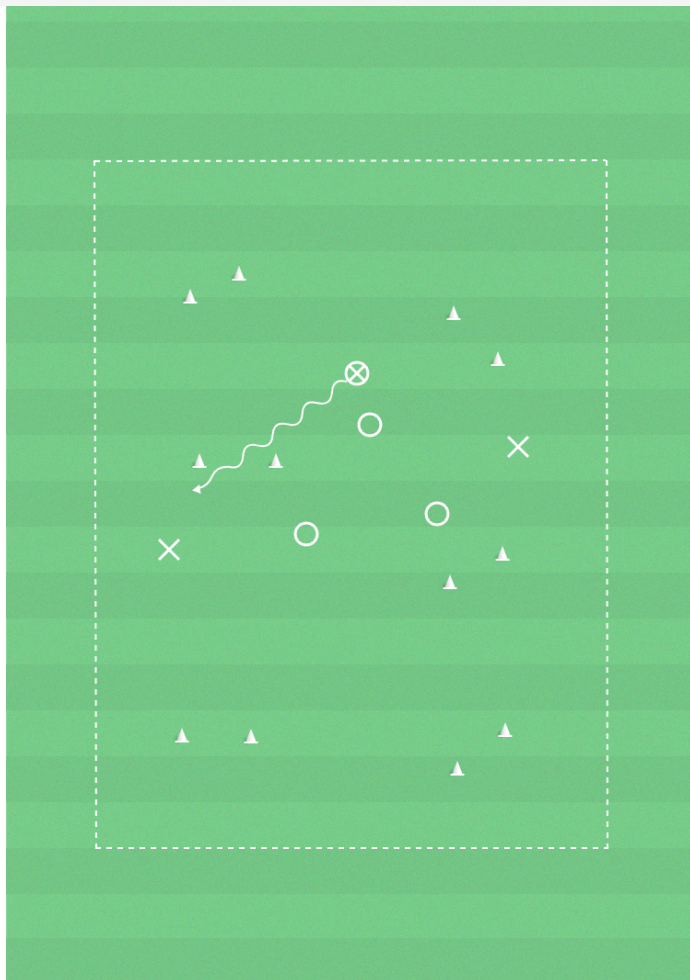
Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.

Progression 1: Spel

2 lag med lika många i varje spelar mot varandra. Mål görs genom att driva genom valfritt konmål.

Progression 2: Färre spelare

Variera antalet spelare på planen. Vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar. Byt vilande spelare efter 30 sekunder.



TA BOLLEN (FRAMÅT) - (SPELFORM 3V3)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel

- Driv bollen mot fri yta
- Ändra riktning och öka farten vid behov

Försvarsspel

- Ta bollen mellan motståndarnas tillslag

Omställningar:

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

Organisation

6-11 spelare, yta 15x10 m, en boll per spelare

Anvisningar

Alla spelare har varsin boll och står på ena kortlinjen.

Uppgiften är att efter signal driva bollen till motsatt kortlinje.

Progression 1: Mötas

Spelarna står på varsin kortlinje och möts på halva vägen.

Progression 2: Byta riktning

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

Progression 3: Försvarare

Spelare med boll på ena kortsidan. En eller 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 och driva över kortlinjen.

Progression 4: Kasta, fånga, rulla

Spelarna kastar och fångar bollen på vägen över. Nästa gång rullar spelarna bollen framåt, springer ifatt bollen och tar upp den.

