

SSG

SMALL SIDED GAMES  
4V4 SCRIMMAGE

SSG  
SMALL SIDED GAMES  
4V4 SCRIMMAGE

# FÖRORD

I denna första del av Small sided games har jag valt att koncentrera mig på 4v4 spel. SSG är benämningen på smålagspel som är mindre än 11v11. 4v4 är mina favorit spel och tjejerna jag tränar älskar dem. Fördelarna med SSG tas upp på nästa sidor och de är många.

Anledningen till detta häfte är att visa och hjälpa andra fotbollstränare hur roligt och hur bra SSG kan vara och hur enkelt det är att få igång. Varje övning har ett syfte som kan kopplas till de tekniska övningarna man har gjort innan under träningspasset, eller så kan man lira dem rakt upp och ner utan för mycket coachning.

Jag skulle vilja gå så långt att mycket närmare spontan fotboll eller street fotboll kan man inte komma. Vilka ungdomar lilar fotboll spontant idag? Vi har heller ingen direkt kultur att spela ute på gatorna.

SSG kommer ursprungligen från Holland och är en del av den "Total Fotboll" de blivit så kända för. Hur som helst är det är riktigt roligt att spela och ungdomarna älskar det.

Detta häfte kommer att innehålla 4v4 spel och inget annat.

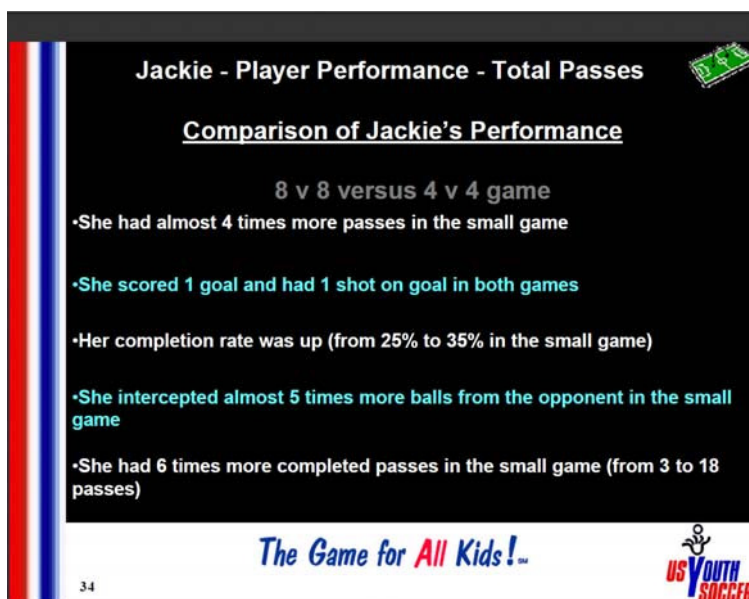
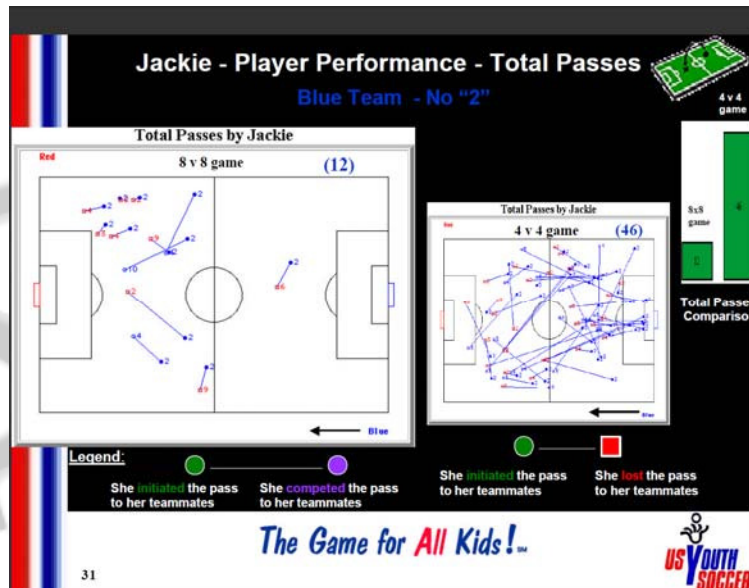
Mvh Adam Gibbs

# THE INDEX OF SCRIMMAGE

Förord.....	Sid 2
Innehåll.....	Sid 3
Varför SSG?.....	Sid 4
Game 1: The 4 goal game.....	Sid 6
Game 2: The dribbling game.....	Sid 7
Game 3: The fox in the box.....	Sid 8
Game 4: The vision game.....	Sid 9
Game 5: Swicheroo.....	Sid 10
Game 6: Total football.....	Sid 11
Game 7: Gone in 60 seconds.....	Sid 12
Game 8: The 1-0 game.....	Sid 13
Game 9: All up attack.....	Sid 14
Game 10: The sweeper game.....	Sid 15
Game 11: The defenders game...	Sid 16
Game 12: Line soccer.....	Sid 17
Game 13: The end zone game....	Sid 18
Game 14: The Ajax game.....	Sid 19
Game 15: The closing game.....	Sid 20
Game 16: The 4 zone position game...	Sid 21
Game 17: The lane game zon....	Sid 22
Game 18: The Liverpool game...	Sid 23
Game 19: The Dutch game.....	Sid 24
Game 20: Five pass game.....	Sid 25
Game 21: Man City possession game..	Sid 26
Game 22: Man to man.....	Sid 27
Game 23: The corridor game....	Sid 28
Game 24: Forfeits.....	Sid 29
Game 25: No sin bin.....	Sid 30

# VARFÖR SSG?

Nedan finns fyra bilder som jag tagit från en amerikansk forskning och en studie på SSG I Manchester United.



## More Players Benefited

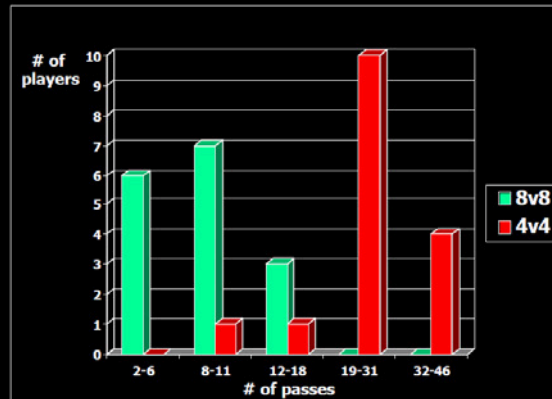
### 4 vs. 4

- 14 of 16 players had over 19 passes
- Only 1 less than 12
- None less than 8

### 8 vs. 8

- Only 3 of 16 players had more than 12
- None more than 18
- 6 between 2-6

20 minute games



*The Game for All Kids!™*



44

## 4 vs. 4 versus 8 vs. 8

It's all about Touches and Opportunities....

Passes: +135% or 585 more passes in 4v4 games

Shots Taken: +260% or 481 more shots in 4v4 games

Goals Scored: +500% or 301 more goals in 4v4 games

1v1's: +225% or 525 more 1v1's in 4v4 games

Tricks, Turns and Moves: +280% or 436 more tricks, turns and moves

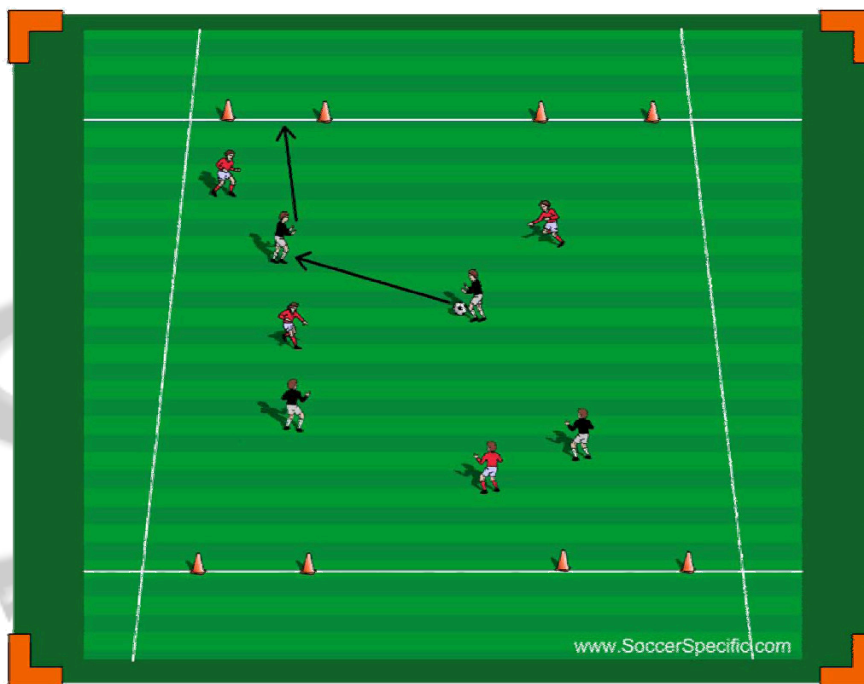
These data were collected in a 2002-2003 study conducted for Manchester United Football Club by Dr. Rick Fernoglio, a lecturer in Exercise Science at Manchester Metropolitan University. Fifteen (15) 4v4 and 8v8 games were videotaped and analyzed for the study. This study was reported on page 6 of the March 2004 edition of Success in Soccer magazine.

*The Game for All Kids!™*



62

# GAME 1 THE 4 GOAL GAME



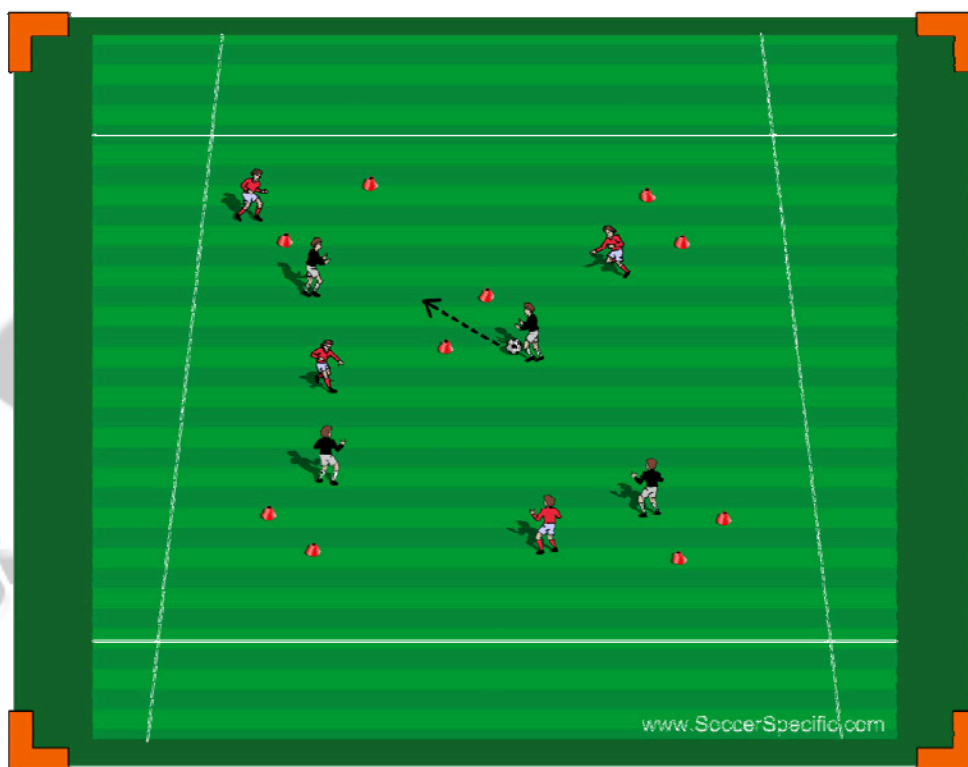
**Organisation:** 4v4, 8 koner, 30x20m, västar, 15min

**Anvisningar:** Spela 4 mot 4 som vanligt men man kan göra mål i båda målen.

**Syfte:** Spelbredd

**Coaching Points:** Tänk på att försöka bredda spelet, att titta upp och slå en långpass över till andra sidan. Passning, Rörelse utan boll.

## GAME 2 THE DRIBBLING GAME



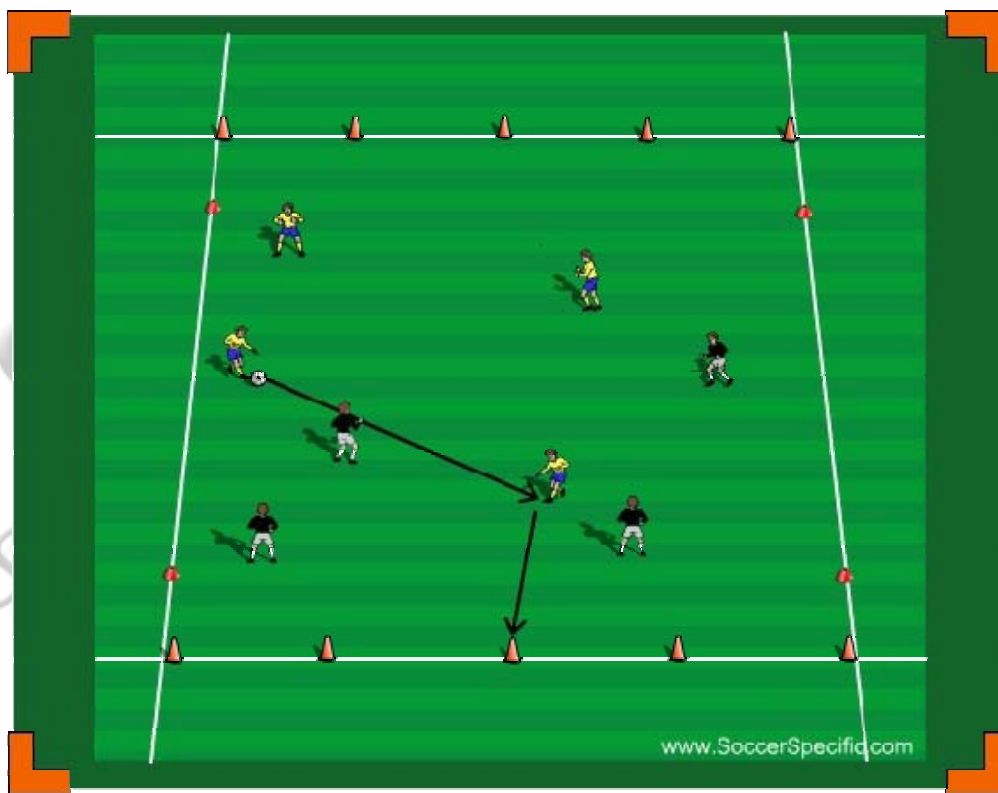
**Organisation:** 4v4, Boll, 10 koner som blir 5 mål 30x20m 15min

**Anvisningar:** Spela som vanligt men mål att man skall göra mål måste man dribbla igenom något utav de fem konmålen. Man får inte driva igenom samma mål två gånger i rad

**Syfte:** Att dribbla

**Coaching Points:** Be spelarna göra en fint mellan målen

## GAME 3 THE FOX IN THE BOX



**Organisation:** 4v4, 10 stora koner, boll, 30x25m 15min

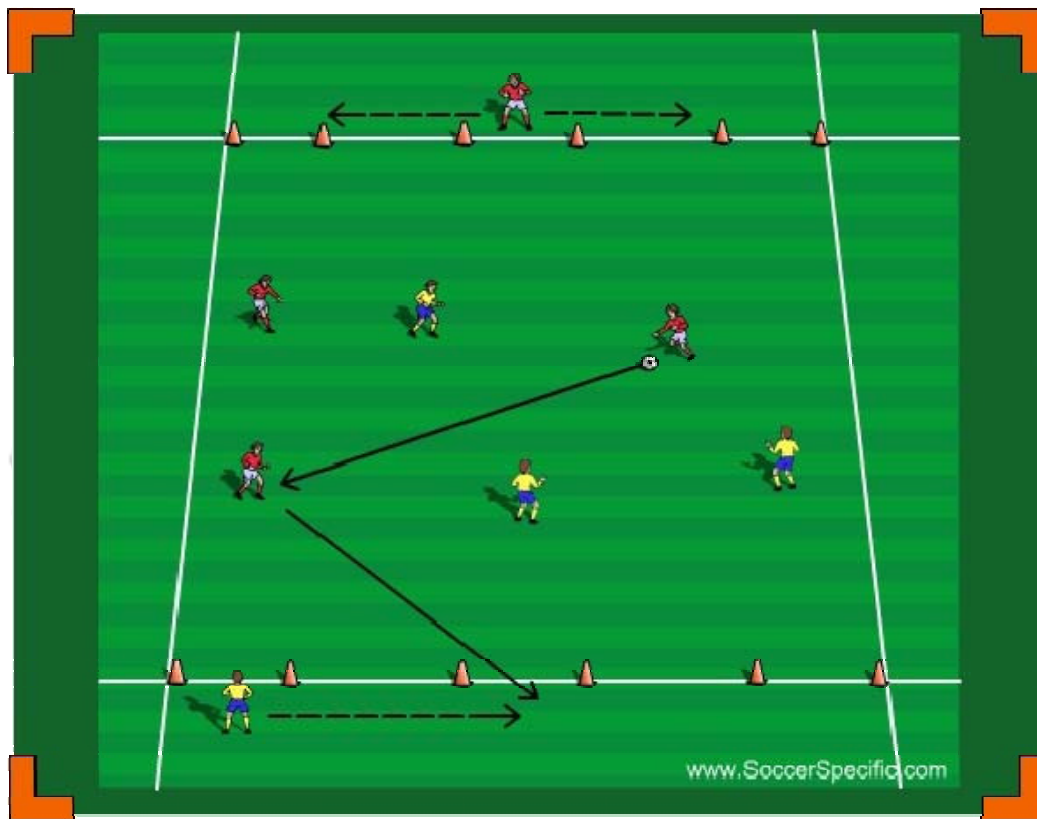
**Anvisningar:** Mål blir det när man skjuter ner motståndarens alla 5 koner.

**Syfte:** Precision i avslut

**Coaching Points:** Sikta noga, batter att placera bollen än att gå på kraft.



# GAME 4 THE VISION GAME



**Organisation:** 4v4 12 koner, boll, 30x25m

**Anvisningar:** spelar som vanligt men en spelare står bakom målen. om en spelare stå bakom ett mål får man inte göra mål där, utan man måste hitta ett annat,

**Syfte:** Awareness, Spelbredd

**Coaching Points:** Be spelaren titta upp så att han kan spela till ett annat mål om motståndaren blockerar målet.

**GAME 5  
SWICHEROO**



**Organisation:** 4v4, boll, 2 småmål 30x25m 15min

**Anvisningar:** Spela som vanligt men så fort man gjort mål så skall man göra mål åt andra hållet.

**Syfte:** Transistion

**Coaching Points:** Ställ om snabbt, lära sig att snabbhet i omställning.

GAME 6  
TOTAL FOOTBALL



**Organisation:** 4v4, boll, 30x25m 15 min

**Anvisningar:** För att ett mål skall räknas måste alla spelare i laget ha rört bollen utan att någon motståndare har rört den dessimellan.

**Syfte:** Passning, Possesion

**Coaching Points:** göra sig spelbar, använda både bredd och djup i rörelse.

GAME 7  
GONE IN 60 SECONDS



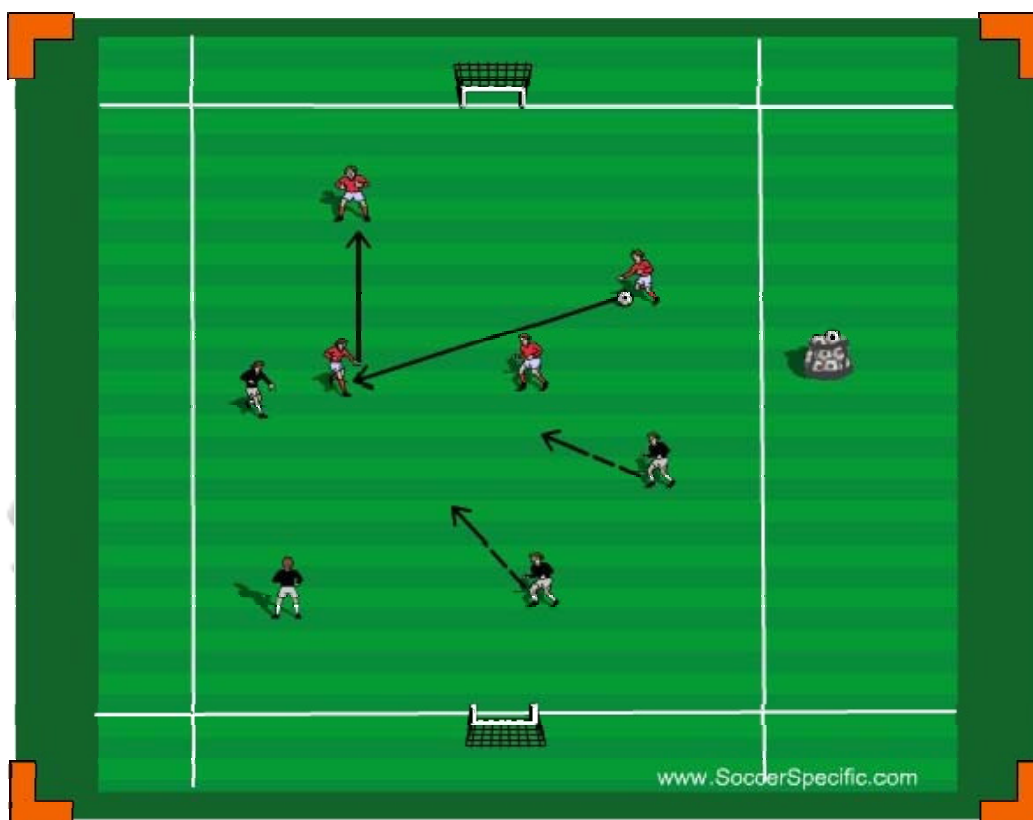
**Organisation:** 4v4, boll, 2 småmål.

**Anvisningar:** När ett lag gör mål räknas inte målet förän om 60 sek om inte motståndarna gör mål vill säga. Gör samma lag mål inom de 60 sek, får de ett mål och det andra gäller först om 60 sek.

**Syfte:** Omställning, Snabbt till anfall och avslut

**Coaching Points:** Be spelarna att snabbt att ställa om till anfall och till försvar.

GAME 8  
THE 1-0 GAME



**Organisation:** 4v4, boll 25x30m 10min

**Anvisningar:** När ena laget har gjort 1-0 måste de hålla bollen inom laget tills matchen är slut. De får inte göra mål förrän de andra har gjort 1-1 och då får båda göra mål igen. Alltså man får inte leda mer än med ett mål.

**Syfte:** Possession, Press

**Coaching Points:** Be spelarna sätta press högt upp

## GAME 9 ALL UP ATTACK



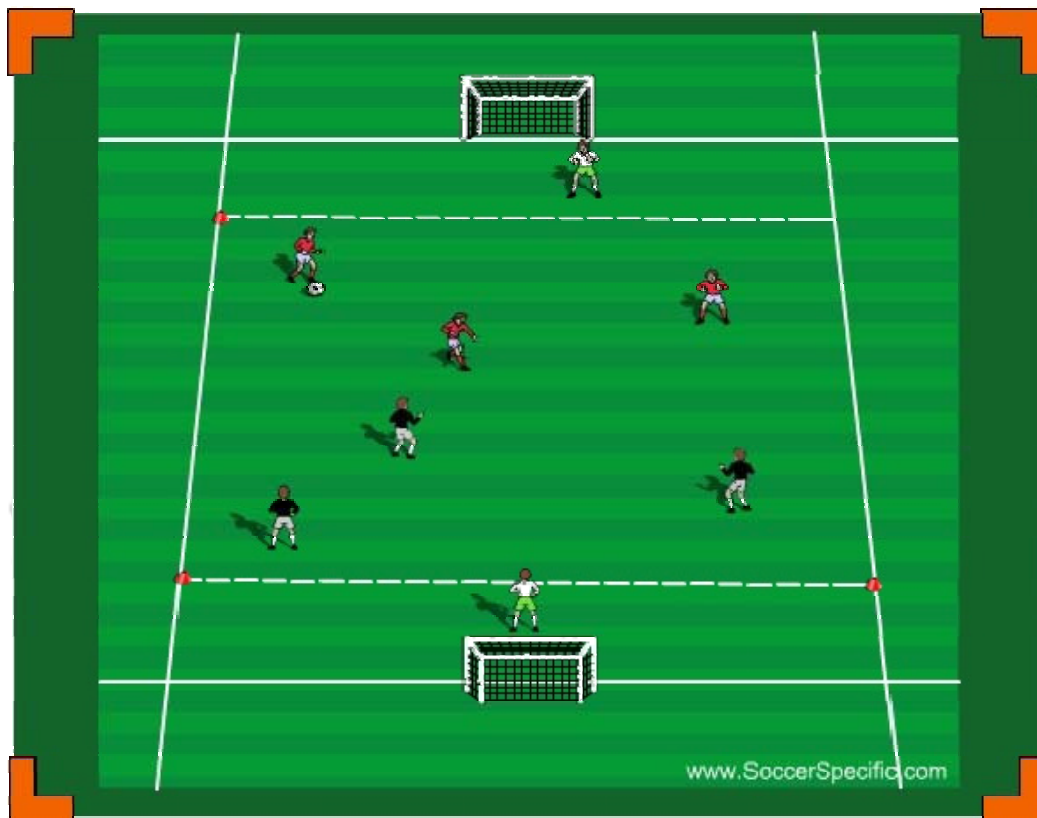
**Organisation:** 4v4 35x20m 15min, boll

**Anvisningar:** Spela som vanligt men mål räknas bara om alla spelare är över mittlinjen.

**Syfte** Att lyfta laget, att ge understöd i anfall

**Coaching Points:** Tryck på spelbredd i anfall och rörlighet.

# GAME 10 THE SWEEPER GAME



**Organisation:** 4v4, boll, 35x20m, 2 småmål, 4 koner

**Anvisningar:** Spelas som vanligt men varje lag har en libero som man inte får tackla i zonen. Liberon får gå ut ur sin zon men får då tacklas.

**Syfte:** Uppspel

**Coaching Points:** Rörlighet vid uppspel för djupledspass