



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

INOMHUSTRÄNING SÖNDAGAR

Anfallsspel - Speluppbyggnad
4 övningar. Nivåer:

Övningar i träningspasset:

- 1 Uppvärmning teknik & Koordinationsövningar
- 2 Passningsövning SBIF 2
- 3 1 mot 1
- 4 Avslut spel

UPPVÄRMNING TEKNIK & KOORDINATIONSÖVNINGAR

Vad?

Fotarbete

Varför?

Teknik, koordination och fotarbete för att få bättre kontroll på bollen.

Hur?

Hitta egen yta där man kan jobba med bollen tex 10 min

Organisation

Alla barn har en boll yta inomhus hall.

Anvisningar

Bolla bollen mellan fötterna. Hög hastighet och blicken

Sula bollen framåt

Sula bollen backåt

Sula bollen från höger fot till vänster och jobba framåt

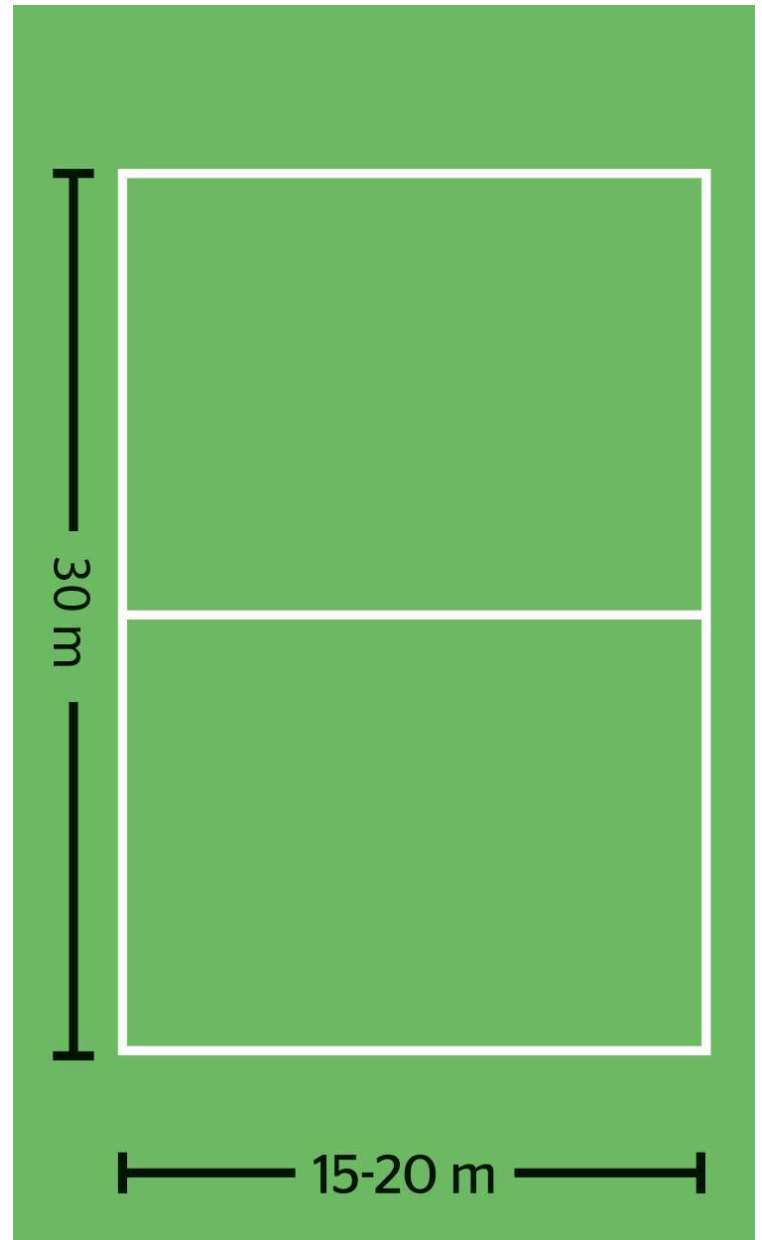
Sula bollen från höger fot till vänster och jobba backåt

V dragning hämta bollen från vänster sida med höger fot passa till höger sida med höger fot. Dra med vänster fot till vänster sida och passa med vänster fot.

"trangeldragning" tex dra med höger fot bakåt passa över till vänster fot och passa uppåt till höger fot. Byt sedan efter ett tag till vänsterfot.

Insida utsida med höger respektive vänster fot.

Släng upp bollen sug ner med foten. Släng upp ta ner på knä.



PASSNINGSÖVNING SBIF 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

öva passningspel och förflyttning.

Anvisningar

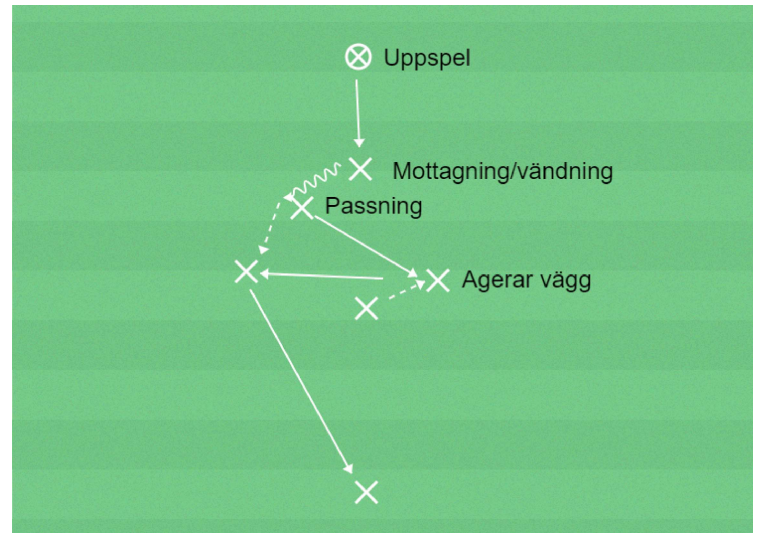
Dela in spelarna i grupper om fyra spelare.

Uppspel, vändning med väggpass mottag av väggpass, passar sedan ner till spelare längst ner.

Där övningen vänder tillbaka.

Spelarna kör på samma position ett tag sen byter man.

Övningen håller på cirka 15 min



1 MOT 1

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Utmana dribbla motståndare, man mot man göra mål anfall och försvar

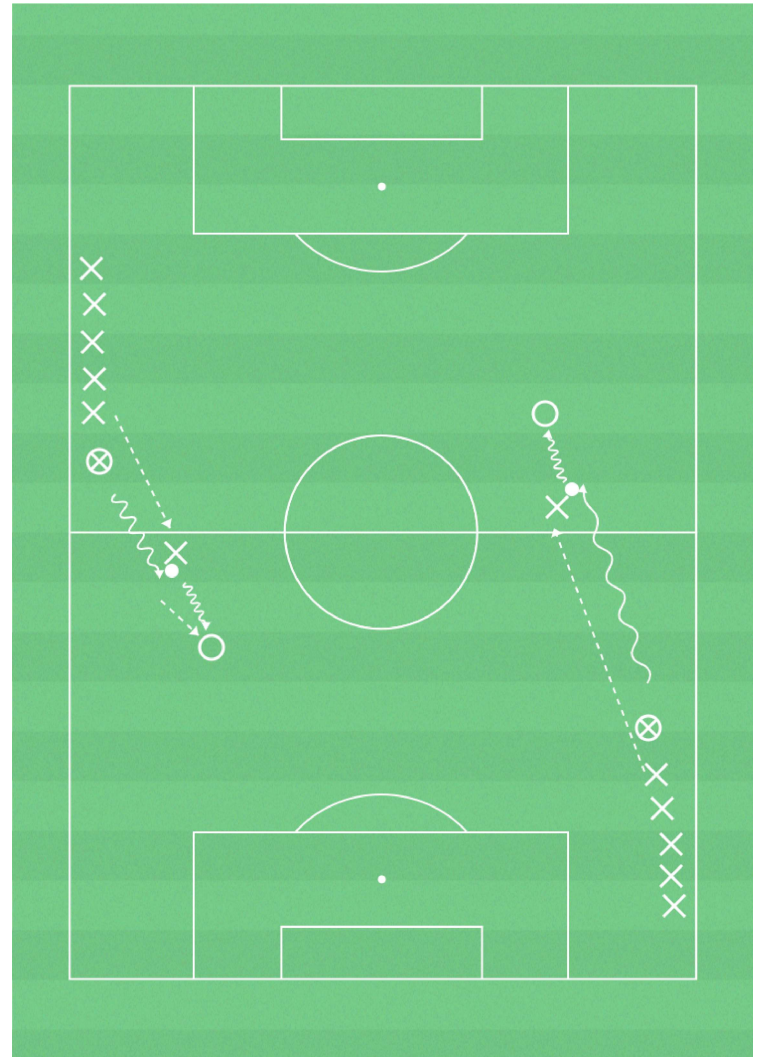
Hur?

Spelare 1 driver fram bollen kliver på bollen och fortsätter själv som blir försvarare, spelare 2 kommer efter och tar bollen och utmanar spelare 1 som är försvarare. En mot en med avslut.

Anvisningar

1 mot 1 avslut mot mål. dela upp på varsin sida mål.

Övningen håller på cirka 15 min.



AVSLUT SPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spel 2 mot 2 eller 3 mot 3

Hur?

beroende på yta spela 2 mot 2 eller 3 mot 3

