



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SFU 5 MOT 5

Anfallsspel - Speluppbyggnad 6 övningar. Nivåer: 2

Spelformsutbildning 5 mot 5 ledare (8-9 år) med inriktning teknik/koordination/kroppskontroll.

Teknikmoment: Driva, passa, mottagning

Anfallsspel: Spelbar

Se även "så spelar vi 5 mot 5" samt "spelsystemsbeskrivning 2-2".

Var sin boll ger många tillslag. Räkna gärna själv!

Del 0: Check-in

Del 1: 1 Spelare/1 boll - Bollkontroll, Sinnen

Del 2: Kroppskontroll/Koordination/Balans

Del 3: Teknik - Driva, Passning, Mottagning

Del 4: Smålagsspel med sarg - 1 mot 1 till 3 mot 3

Del 5: Stort spel - 5 mot 5

Del 6: Avslutande lek

Del 7: Check-out

Förutsättningar: 8+2 spelare, planyta: 30*15m, 2 3 mot 3 mål, 2st 5 mot 5 mål, sarg

Sargplan 1: 5*5m (1 mot 1)

Sargplan 2: 10*5m (2 mot 2)

Sargplan 3: 15*10m (3 mot 3)

Sargplan 4: 30*15m (5 mot 5)

Övningar i träningspasset:

- 1 Drivnings- och dribblingscirkeln
- 2 Passningar 2 och 2 - Insida/Utsida
- 3 Kvadraten - 4 mot 1 Passning
- 4 Smålagsspel - 3 mot 3 (små mål)
- 5 Stort spel 5 mot 5 2-2
- 6 Mv - Träffboll - Målvaktslek

DRIVNINGS- OCH DRIBBLINGSCIRKELN

Vad?

Aktivering

Varför?

Driva och finta/dribbla.

Hur?

1: Driv med hö och vä fot.

2: Driv med insidan hö och vä.

3: Driv. Passningsfint åt hö och vä.

4: Driv med utsidan hö och vä

5: Driv med fotsulan hö och vä

6: Sök fri yta, tempoväxla

7: Fortast möjligt över

8: Passningar

9: Friläge. Driv snett emot med hö och vä fot. Avsluta med en lätt lyftning över en tänkt mv
Med överlämning sker naturlig träning för medtagning

Organisation

12-20 spelare (jämför 4-tal). 15-25 m diameter. 2 spelare/kona och boll jobbmot motstående kona och 2 spelare.

Driv och finta genom cirkeln. Passa eller lämna över bollen till motståndspelare.

Inledningsvis och vid drivning kan 3 spelare användas (1+2).

Vid träning av finter görs detta mot mötande spelare.

Anvisningar

Driva:

1. Titta upp. Växla blicken mellan bollen och omgivningen.
2. Många bollkontakter. Bollen nära kroppen.
3. Planera löpväg. Sök fri yta. Undvik att krocka!

Finter:

4. Utmana mötande spelare
5. Finta (se nedan)
6. Tempoväxla efter

Passningsfint:

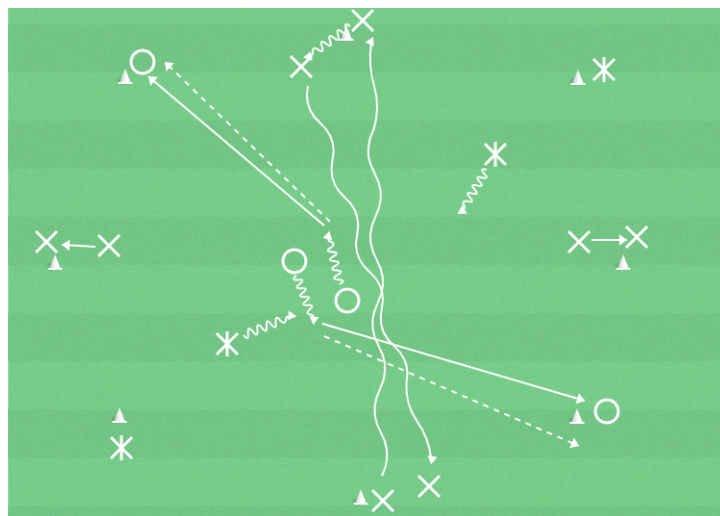
7. Titta upp mot och ev. peka på spelbar medspelare
8. Vinkla upp kroppen för passning med bredsida
9. Påbörja passningsrörelsen men avbryt innan tillslaget och vinkla m bollen på andra sidan motståndaren.

Överstegsfint:

10. Stig över bollen med ena foten åt ena sidan
11. Peta bollen med andra foten åt andra sidan

Passningar:

12. Distinkta pass i luckan som finns ett kort tag.



PASSNINGAR 2 OCH 2 - INSIDA/UTSIDA

Vad?

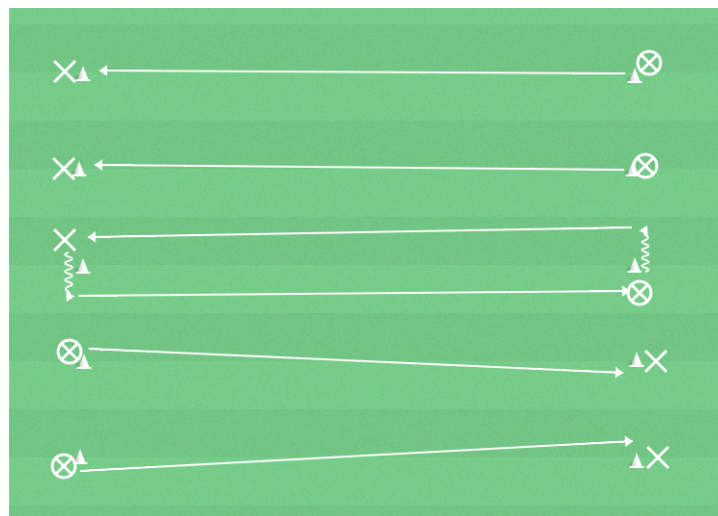
Aktivering

Varför?

Passning och mottagning.

Passning/Mottagning (isolerad):

1. Förädramedverkan
 2. Mot bänk eller vägg (1 o 1)
 3. Passning 2 o 2
 4. Passning 2 o 2 m koner (precision)
 5. Med händer (underarmskast)
- Symetrisk!



Hur?

- 1: 1 touch Insida (bredsida) - varannan fot. Börja löst och kort avstånd. Öka hårdhet och avstånd efter hand.
- 2: 2 touch- Medtagning vä insida, passning m hö insida.
- 3: 2 touch- MT hö insida - pass m vä insida.
- 4: 2 touch- MT hö utsida, pass m hö insida.
- 5: 2 touch- MT vä utsida, pass m vä insida.
- 6: 2 touch- Mottagning hö fotsula, pass m hö utsida.
- 7: 2 touch- MT vä fotsula, pass m vä utsida.

Organisation

Passningar 2 och 2.

Del 1: Uppvarvning. Passning och mottagning under rörelse på begränsad yta. Variera hö och vä fot samt insida och utsida.

Del 2: Stillanstående. Avstånd 5-15 m. Se variationer nedan.

Anvisningar

Passning:

1. Tillslaget
2. Titta på bollen
3. Hårdhet i passningen

Mottagning:

4. Nära kroppen (inom kontrollerbart område) för att kunna gå på passningdirekt
5. Minska tiden från mottagning till bollen når medspelaren.

Medtagning (mottagning sidled):

6. 1-2 m i sidled (men inom kontrollerbart område) för att komma ur press
7. Medtag mot fri yta (ofta åt andra sidan än den bollen kommer ifrån)
8. Välj mellan att påbörja rörelsen innan medtagningen eller att att vänta och gör medtagningen mer som en passningsfint och lura motståndaren

KVADRATEN - 4 MOT 1 PASSNING

Vad?

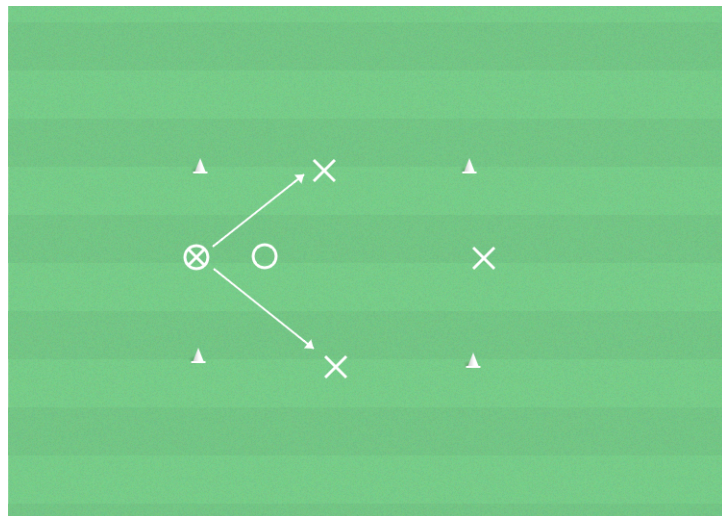
Speluppbyggnad

Hur?

Variera med:

1. 1 tillslag
2. 2 tvingade tillslag (man måste använda 2 tillslag) för att träna medtagning
2. 2 tvingade - ett tillslag med varje fot
4. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)
5. Bara använda hö eller vän fot.

För att öka svårighetsgraden och också träna spelbarhet använd kvadrat 3 mot 1.



Organisation

5 spelare, 1 boll, Kvadrat 6*6m. 4 spelare passar bollen mellan varandra och enjagar. Vid brytning eller om bollen går utanför linjerna så byter jagaren med densom missar. Var noga med att hålla er inna för linjerna. Byt jagare ofta! Träna passningsteknik! Bollföraren har alltid två passningsalternativ. 2 tillslag!

Anvisningar

PASSNING:

1. Passningens hårdhet. Hårda passningar kommer oftare fram men är svårare att ta emot.
2. Passningens riktning. Genom att passa på mottagarens främre (närmsta) signalerar detta ett tillbakaspel medans en passning på bortre fot signalerar medtagning och spel vidare
3. Mottagaren skall vara halvvänd så att han kan välja mellan att passa tillbaka bollen eller spela vidare den till 3:e man.
4. Blicken. Håll koll på motståndare (innan tillslaget) men titta på bollen vid tillslaget.
5. Passa till den spelare som har mest tid och är "friast".
6. Maskera passningen. Genom snabb anläggning (kort bakåtpendel) samt håll blicken uppe och anpassa passningen efter motståndarens agerande.

SMÅLAGSSPEL - 3 MOT 3 (SMÅ MÅL)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Smålagsspel med sarg eller bänkar samt med och utan mål:

1. 1 mot 1
2. 2 mot 2
3. 3 mot 3

Hur?

Högintensivt spel på liten yta med hög aktivitet/delaktighet och mångabollkontakter.

Smålagsspel 3 mot 3 kan användas från 5 år och uppåt.

Inriktning och tempovarierar naturligtvis med ålder.

Organisation

12 spelare spelar smålagsspel 3 mot 3. Spelyta: ca 15*10m. Gärna med sarg eller bänkar som avgränsare. Gärna inomhus och med liten (bollstrlk 3 eller teknikboll) dämpad boll. Små mål 1*1,5m, t.ex. innebandymål. Inga Mv.

Träning: Spela 3 mot 3 i ca 1 min, på signal flygande byte av lag(tempospelsmodellen).

Match: 2*6 min med flygande individuella byten.

Anvisningar

Allmänt

1. Sträva efter hög fart och tempo för att träna kvickheten i fötterna. Tänk inte så mycket taktiskt eller konsekvenser vid bolltapp.

2. Press. För att öka tempot i spelet så skall spelarna träna på att snabbt komma upp i press

Teknik

3. 1:a touchen. Det är ont om plats och då är det viktigt med en bra och genomtänkt 1:a touch för att kunna välja den lösning man vill.

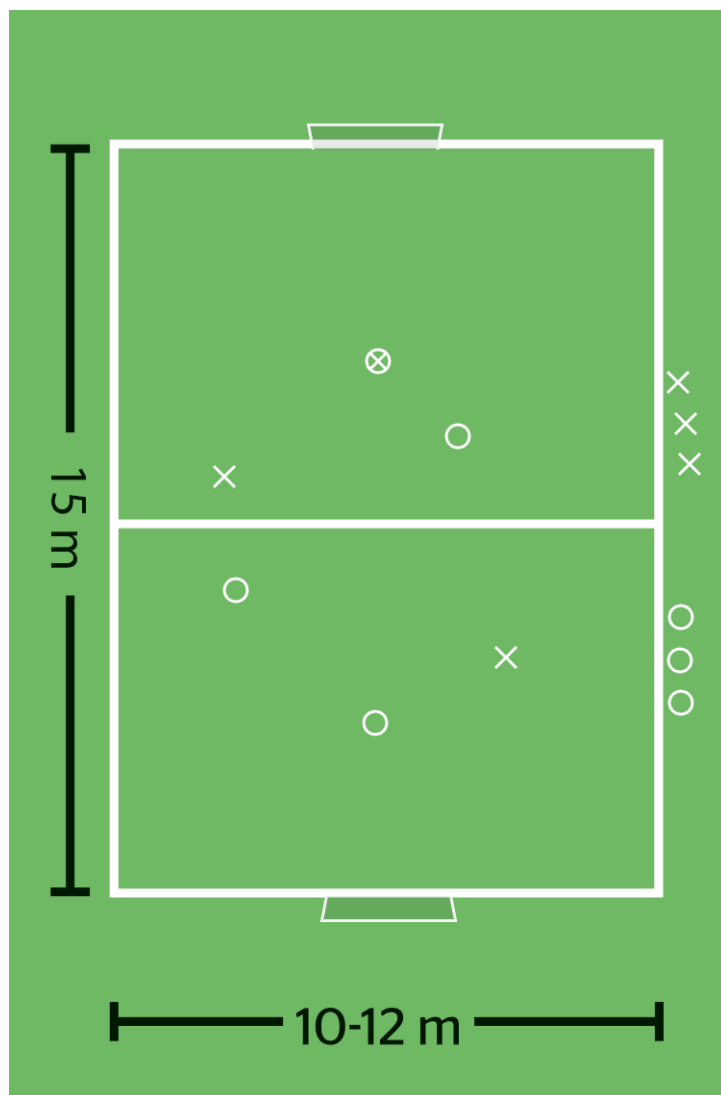
4. Bollen nära foten. Viktigt för att snabbt kunna välja mellan olika lösningar.

Spelförståelse

5. Välj mellan att passa och driva/dribbla

6. Titta upp för att hela tiden se dina med- och motspelare

7. Använd gärna sargen vid passning och dribbling. Detta ger träning i ett nytt tankesätt och öppnar för nya lösningar.



STORT SPEL 5 MOT 5 2-2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Matchspel 5-manna 2-2

Hur?

Matchspel

Med sarg, 8-åringar:

Backa till halva plan vid Mv igångsättning!

Acceptera sockerbiten, ger bollkontakter och stor delaktighet

Individuellt: Jag och bollen (driva, skjuta)

Utan sarg, 9-åringar:

Enkelhet 2-2

Anfallsspel:

1. speluppbyggnad inkl. spelbar

2. Frys och visa bollförandes alternativ 1 mot 1 (Dribbla eller passa)

Försvårsspel: Ta tillbaka bollen

Organisation

10 spelare. Matchspel för 8-9 åringar med 4+mv enligt

Spelsystembeskrivning 5-manna. Planstorlek 30*15 m.

Med eller utan sarg.

Anvisningar

1. Mv igångsättning genom att rull ut bollen.

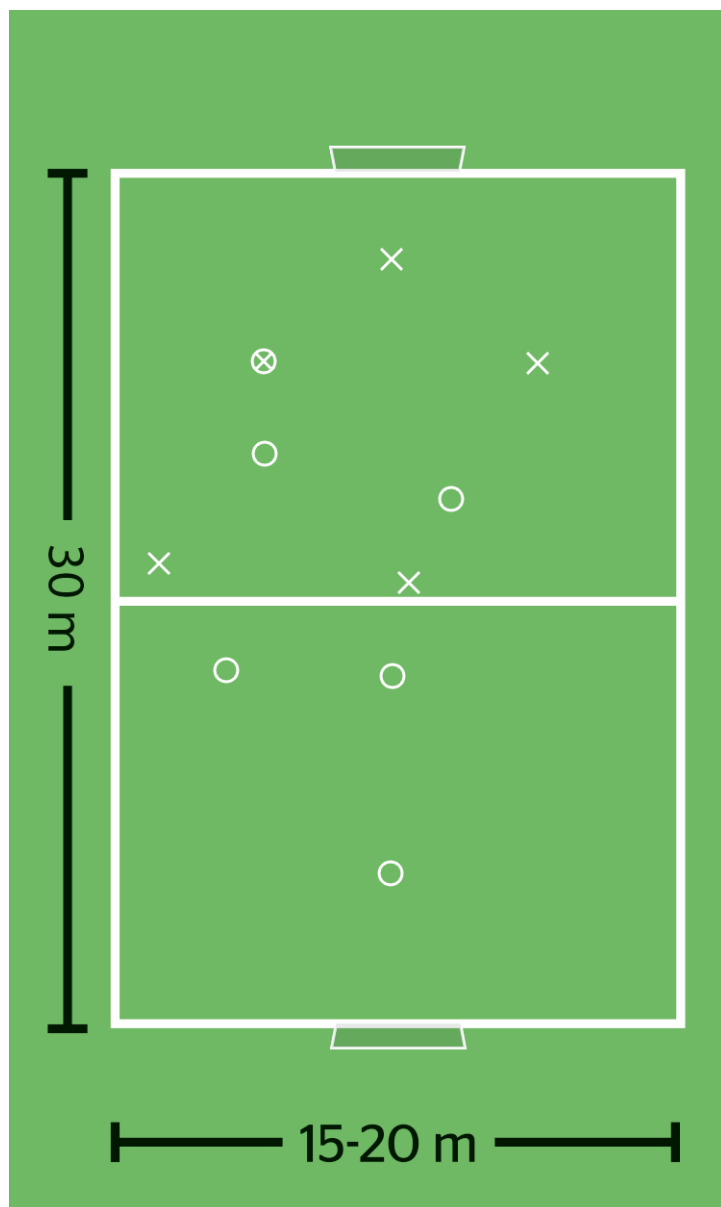
2. 2 spelbara alternativ i speluppbyggnaden

3. Många naturliga 1 mot 1 situationer där spelaren väljer mellan att driva/dribbla eller passa.

4. i Försvårsspelet handlar det om att ta tillbaka bollen.

5. Enkelhet skall präglade spelet.

Se även spelsystemsbeskrivning 5-manna.



MV - TRÄFFBOLL - MÅLVAKTSLEK

Vad?

Lek

Varför?

Glädjen, leken och spelet är den allra bästa läraren för de yngsta fotbollslirarna. Den största uppgiften för dig som tränare och ledare är att se till att barnen harkul, får leka och spela.

Varje träningspass måste ha ett stort inslag av lek. Lek behöver dock inte betyda att dina spelare löper omkring på planen helt oplanerat och gör vad de vill.

Hur?

Använd få Instruktioner men hjälp gärna på vägen för de som frågar.

Underarms-kast:

- Håll bollen mellan handflatan och stabilisera den mot underarmen
- Tag ett steg framåt med benet.
- För samtidigt kastarmen bakåt och sen fram och kasta från luften.

Organisation

Två lag (4-8 spelare/lag) som försöker träffa den (alternativt två bollar) bollen imitten. Alla får kasta samtidigt. Det lag som får bollarna att rulla över motståndarlagets mållinje får poäng. Spelarna får hämta bollar inne i området men bara skjuta bakom sin egen linje. Avgränsa med sarg eller bänk vid sidan för att hålla bollarna på plan hela tiden.

Anvisningar

Variera med två bollar i mitten.

Begränsa till enbart underarmskast (kräver att alla kan kasta underarmskast)

Begränsa till enbart överarmskast (kräver att alla kan kasta Överarmskast)

Spela med enbart fötter

