



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SFU 7 MOT 7 - PRAKTIK

Anfallsspel - Speluppbyggnad
3 övningar. Nivåer: 3

Praktikpasset utgår från nedanstående principer som Göteborgs Fotbollförbund rekommenderar kring träning fr.o.m. 10 år. Passet innehåller i grunden ingen färdighetsträning, i det fall man vill lägga till det så kan det isf. göras som en mindre del av träningen (upp till 15 min av en plantid om 90 min). Färdighetsträning kan med fördel kombineras med lek och gärna delas upp i kortare avsnitt mellan spelövningar. Delar av färdighetsträningen får gärna vara målvaktsspecifik för alla spelare.

Vi tränar med boll och motståndare, beslutsfattandet är i fokus.

Vi tränar fotboll varje minut av plantiden.

Vi har korta pauser mellan övningarna och flyt i träningen.

Vi har i varje övning en hög grad av aktivitet för varje spelare.

Vi passar bollen till varandra och spelar oss ur alla situationer.

Övningar i träningspasset:

- 1 Rondo 3-5 mot 1-2
- 2 Possession 5-7 mot 2-3
- 3 Smålagsspel

RONDO 3-5 MOT 1-2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att behålla bollen och ta oss fram spelyta för spelyta.

Hur?

10-12 år: Uppfyll grundförutsättningarna, framförallt spelbarhet.

13-16 år: Prioritera, i tur och ordning, linje 3-, 2-, 1-passning.

Organisation

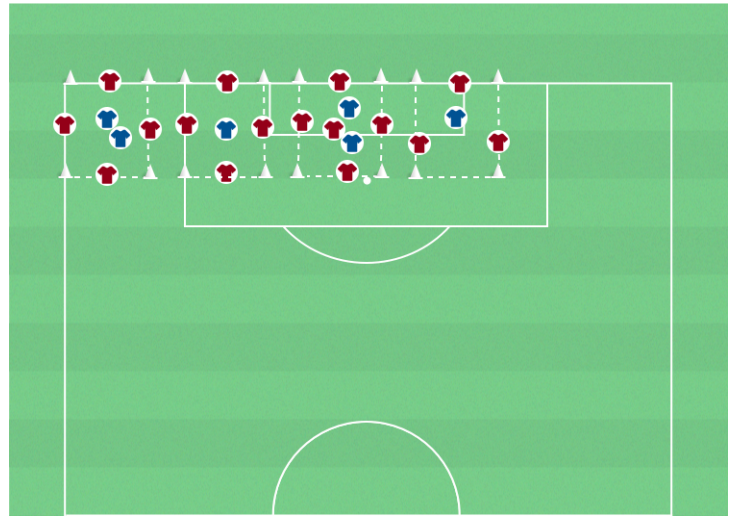
Rondo 3-5 spelare mot 1-2 motståndare, beroende på färdighetsnivå.

10-12 år: Utgå från 4 mot 1.

13-16 år: Utgå från 4 eller 5 mot 2.

Yta: Rektangulär, utgå från ca. 10 x 7 m. och justera utifrån det, om möjligt med platta konor.

Tid: Några minuter per omgång samt 30 sek. förberedelseträning (ffa. 13-16 år) mellan varje omgång.



Anvisningar

10-12 år: Behåll bollen inom laget. Uppmuntra spelarna att flytta bollen från kortsida till kortsida. Fast jagande en viss tid med väst på sig. Vid brytning går bollen i grunden till offensiva spelarna. Progression är att spelarna runt om får vinna tillbaka bollen. Ingen tillslagsbegränsning.

13-16 år: Behåll bollen inom laget och flytta den så mycket det går kortsida till kortsida (bollen ska in bakom ryggen på jagande) genom att spela igenom och förbi motståndarna. Ett poängssystem där det ges poäng varje gång spelarna flyttar bollen från kortsida till kortsida (extrapoäng för linje 3-passning) kan användas. Byte vid brytning och väst i handen på jagande. Tillslagsbegränsning vid behov.

POSSESSION 5-7 MOT 2-3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att behålla bollen och ta oss fram spelyta för spelyta.

Hur?

Uppfyll grundförutsättningarna, framförallt spelbarhet.

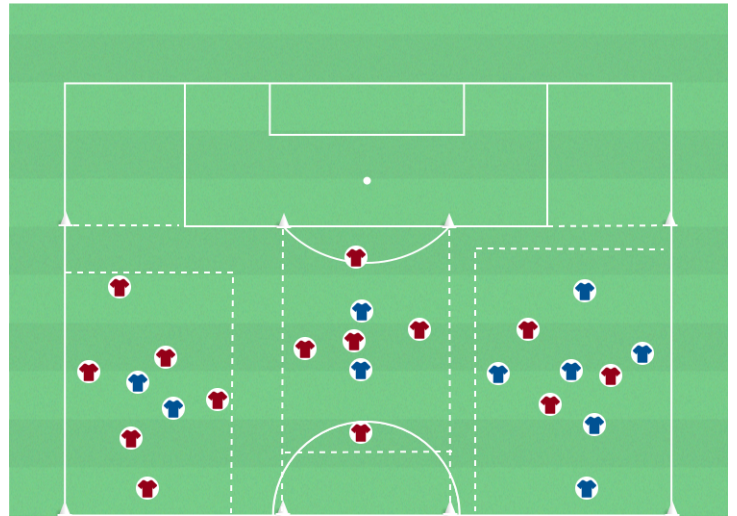
Organisation

Possession 5-7 (inte fler) spelare mot 2-3 motståndare, beroende på färdighetsnivå. Utgå från 2.

Yta: Rektangulär. Utgå från två grupper och smålagsspelets yta, kona in utifrån behov. Behövs det en tredje grupp kan ytan mellan planerna användas.

Tid: Några minuter per omgång.

Genom olika färger (västar) i dom olika ytorna kan man förenkla övergången till spelet och indelningen där.



Anvisningar

Behåll bollen inom laget. Med fördel kan man räkna antalet passningar för att sporra spelarna. Spelet fortsätter så länge bollen är i ytan, dvs. även när dom 2-3 har bollen. Ingen tillslagsbegränsning.

Spelarna turas om att vara fasta jagande en viss tid med väst på sig. Uppmana gärna målvakter att placera sig vid ytornas kortsidor.

SMÅLAGSSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att behålla bollen och ta oss fram spelyta för spelyta.

Hur?

Uppfyll grundförutsättningarna, framförallt spelbarhet.

Organisation

Smålagsspel på två planer. 5 mot 5 alt. 6 mot 6. Mål beroende på tillgång. Vid fem lag kan femte laget sysselsättas i väntan på spel. Sex lag kan spela på tre planer eller "trelagsspel" på två planer.

Yta: Ca. 36 x 27 m per plan (straffomr.-halva, halvc.-långs.) vid 6 mot 6.

Tid: Några minuter per match. Låt dom möta olika motstånd. Unik västfärg per lag och "Allsvenskan" är ett alternativ.

Anvisningar

Spel. Alltid start från målvakt och lagen backar då likt vid retreatlinje. Gör man mål får man börja med bollen. Ingen offside.

