



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

INKASTTRÄNING

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål
4 övningar. Nivåer: 2

Övningar i träningspasset:

- 1 INkast
- 2 Inläggsövning
- 3 INkast med avslut
- 4 Spelövning 2 - markera

INKAST

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

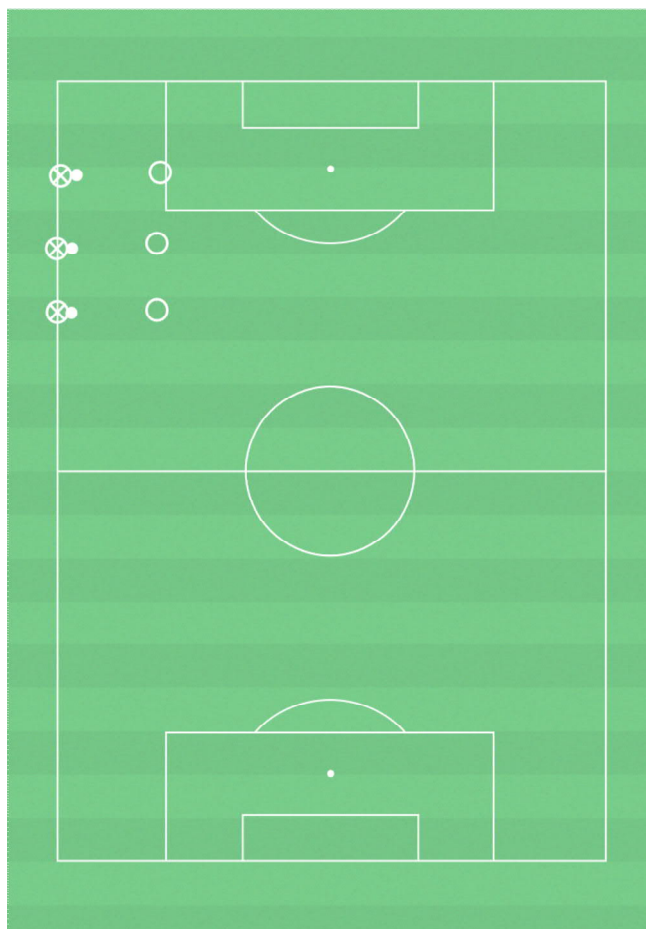
Vi ska bli bättre på inkast och hantera inkastsituationen

Hur?

Två och två den ena gör inkast och den andra tar emot på ett kontrollerat sätt och spelar tillbaka till inkastaren.

Organisation

två och två



INLÄGGSÖVNING

Vad?

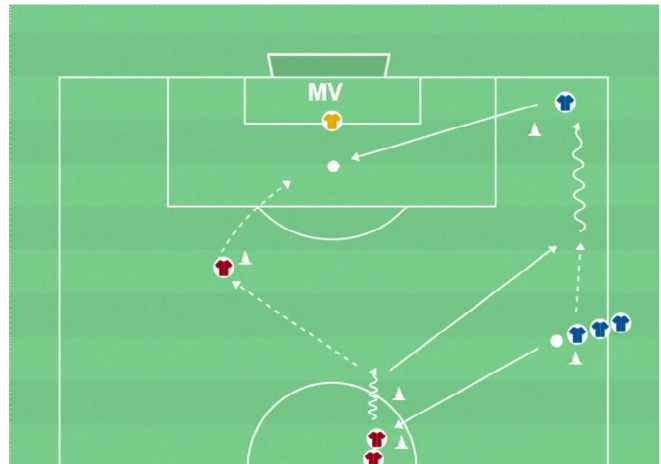
Komma till avslut och göra mål

Varför?

Vi tränar inlägg och att bollhållaren som gör inlägget ska titta upp, lokalisera sin medspelare och sen slå inlägget. Medspelaren ska känna av inläggarens löpning så att han inte kommer för nära målet och komma till snabbt avslut på inlägget.

Hur?

Spelare A på kanten slår passning in i planen till medspelare B som slår tillbaka bollen längs kanten till A som rundar en kona innan inlägget slås in mot mål mot B som tagit löpning mot mål för avslut. I står målvakt. Kan utökas med försvarare i målområdet.



INKAST MED AVSLUT

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Vi tränar inkast. Var ska kastaren sikta på sin medspelare? Åt vilket håll ska vi normalt kasta?

Hur?

Anfallande lag gör inkast mot medspelare som är markerade av försvare. Inkastaren kastar bollen frammåt mot fötterna på någon av sina anfallande medspelare. Försvarande spelare markerar varsin anfallare. Inkastaren går sen med sina lagkamrater i anfallet mot målet och kommer till avslut.



Organisation

Tre grupper. 1 Inkastare, 2 anfallande och 2 försvarare.

Anvisningar

Gå igenom hur inkast görs, att vi kastar bollen frammåt och att vi kastar bollen så att det är lätt för medspelaren att ta emot.

SPELÖVNING 2 - MARKERA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

Hur?

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se mot spelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

Organisation

10 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter där spelarna markerar var sin motspelare.

