

SPELÖVNING

KAVDRATEN - PASSA

SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska passa?

”Jag tittar upp innan jag får bollen.”

När kan du passa?

”-När jag har kontroll på bollen och ser att medspelaren är beredd!

Organisation

5 barn, yta 12x8 meter, bollar, koner och västar

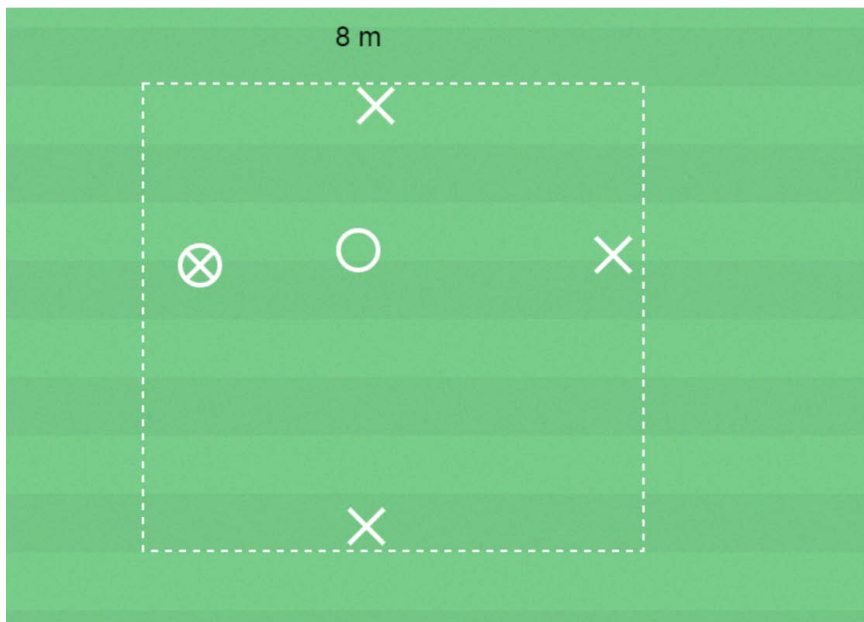
Anvisningar

Spel 4 mot 1.

Byt försvarsspelare med jämna mellanrum.

Tävling

Hur många passningar kan vi göra innan försvarsspelaren bryter?



Diskutera:

Passningsmöjligheter

- Hur hjälper jag mina medspelare?
- Passningsskugga
- Var ska jag vara för att kunna få en pass?
- Förflyttningar
- Vad gör jag när jag slagit en pass?

Egna Anteckningar:



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING
FREDRIK ROSLUND

SPELÖVNING

TA BOLLEN - FÖRSVAR

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

Frågeexempel

Hur gör du så att du kan ta bollen från motståndarna?

”-Jag försöker komma så nära motståndaren som möjligt”

Organisation

8 barn, yta 15x15 meter, bollar, koner och västar

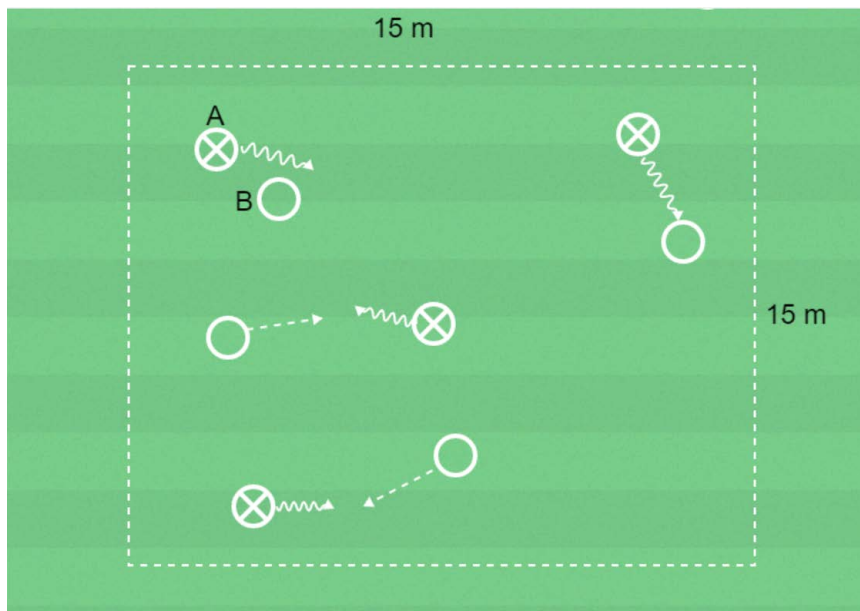
Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.

Spelarna i lag A har varsin boll.

Spelarna i lag B ska erövra bollarna

och lag A ska återerövra och så vidare.



Diskutera:

Bolltapp

- Vad gör jag när jag eller någon annan i laget tappar bollen?

Egna Anteckningar:



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING
FREDRIK ROSLUND

SPELÖVNING

KAVDRATEN - PASSA & FÖRFLYTNING

SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Frågeexempel till "väggen"

Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?

"-Jag ska göra mig spelbar"

Hur ska du stå med kroppen när bollhållaren passar?

"-Jag ska stå halvt rättvänd mot bollhållaren så att jag direkt kan spela bollen i anfallsriktningen framför bollhållaren"

Organisation

8 barn, yta 30x20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

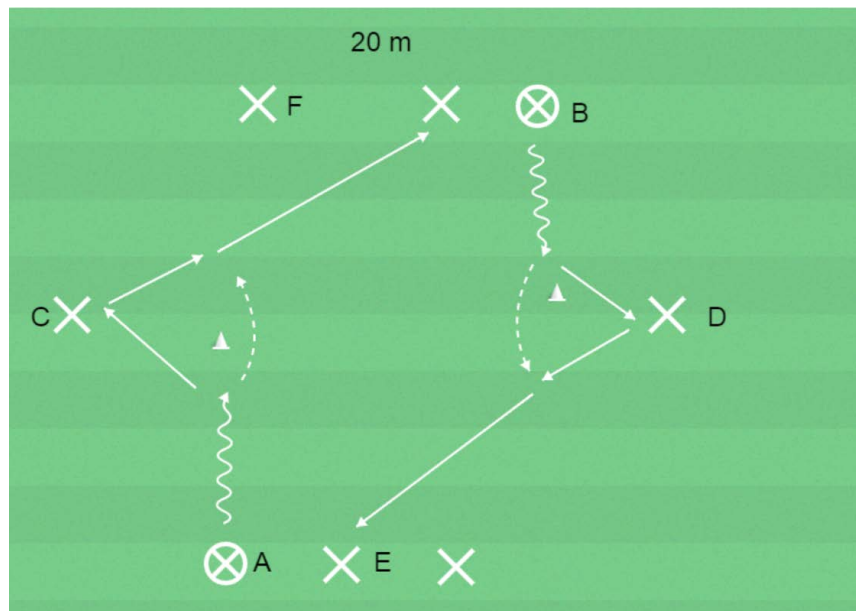
A och B utmanar konerna (tänkta motspelare) och passar till väggspelarna C och D. Väggs spelarna passar direkt till A och B som spelar vidare till E och F.

E och F passar till väggspelarna och så vidare. Byt uppgifter efterhand.

Stegring:

Passiv försvarare

Avslut på mål



Diskutera

Utmana

- Hur utmanar jag motspelare?

Pass

- Ordentlig pass, breddsida

Medtag

- Rörelse vid mottag av pass

Egna Anteckningar:



SPELÖVNING

SPELBREDD OCH SPELDJUP

SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en så stor del av planens yta.

Spela bollen bakåt och framåt.

Frågeexempel

Hur kan du på ett bättre sätt ge speldjup bakåt?

”-Om jag är vid sidan om bålhållaren kan jag flytta mig bakåt”

Vad gör du om det blir för trångt när vi har bollen?

”-Jag rör mig mot en fri yta”

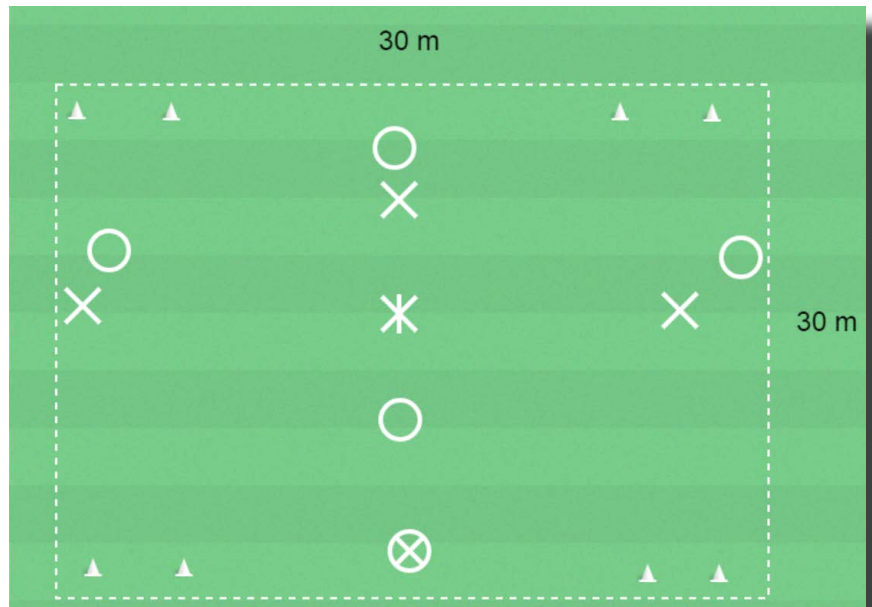
Organisation

9 barn, yta 30x30 meter med 4 konmål, bollar, koner och västar

Anvisningar

Spel 4 mot 4 + 1 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål. Betona vikten av spelbredd och speldjup.



Diskutera:

- Passningsmöjligheter
- Terminologi
- Bredda spel
- Krossboll
- Djup
- Återerövring

Egna Anteckningar:



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**
FREDRIK ROSLUND

SPELÖVNING

SPELBREDD OCH SPELDJUP

SPELUPPBYGGNAD

Vad?
Speluppbyggnad

Varför?
Få mer tid för nästa moment.

Frågeexempel
Hur kan du på ett bättre sätt få mer tid till nästa moment?

”-Jag tar/slår med mig bollen vid mottagning av pass”

Vad gör du om det blir för trångt när vi har bollen?

”-Jag rör mig mot en fri yta”

Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?

”-Jag ska göra mig spelbar”

s

Organisation

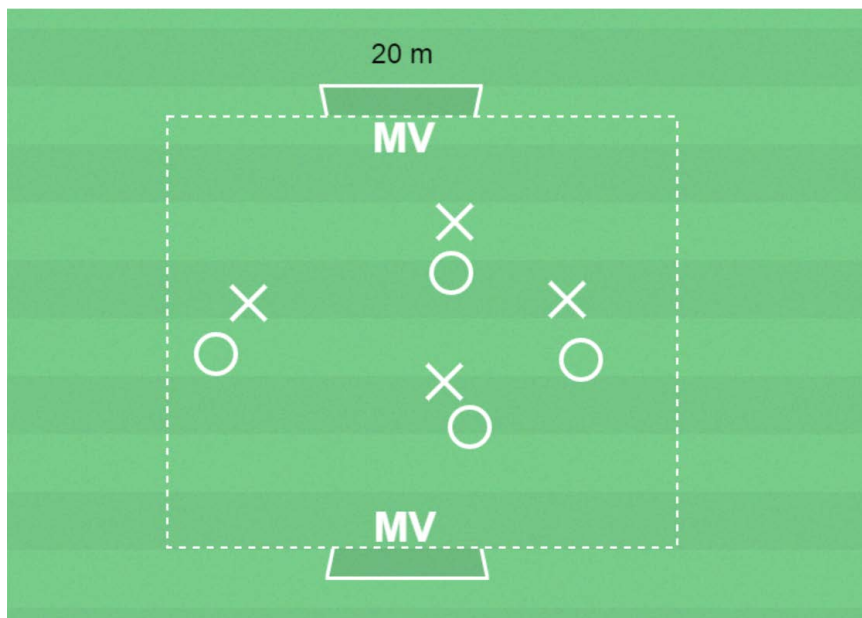
10 barn, yta 30x20 meter med 4 mål, bollar, koner och västar

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakt.

Stegring

Minst 2 pass innan avslut.



Diskutera:

Träningen

- Vad vi har lärt oss?
- Använde vi det vi lärt oss på träningens när vi spelar?

Egna Anteckningar:



SPELÖVNING

BOLLSTAFETT

KOORDINATION OCH BOLLKONTROLL

Vad?

Koordination

Varför?

Snabbhet, Uppsyn och Kontroll

Frågeexempel

Hur kan du på ett bättre sätt ha kontroll på bollen?

”-Jag gör många små lösa tillslag på bollen istället för få långa”

Organisation

10 barn, yta 30x20 meter med 4 mål, bollar, koner och västar

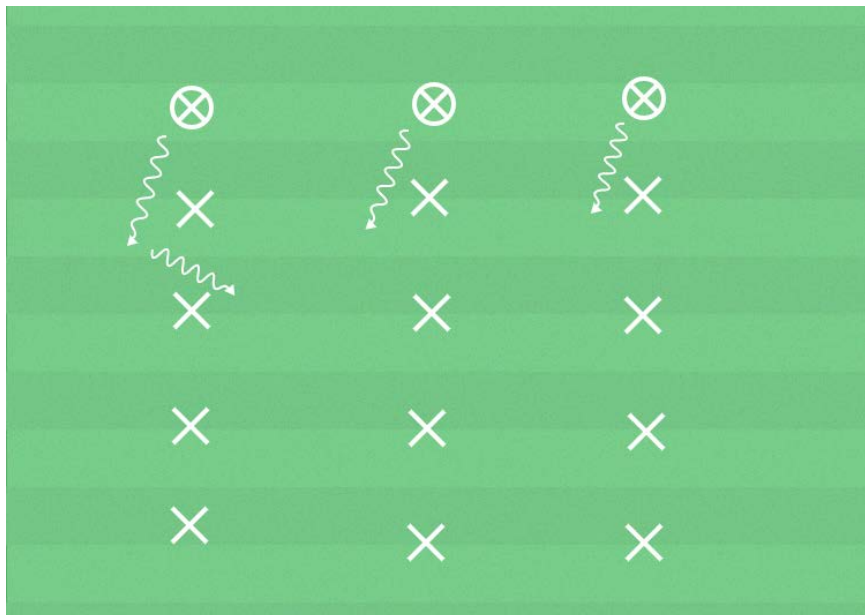
Anvisningar

Dela in barnen i lag med fyra till sex i varje lag och en boll per lag. Be barnen ställa sig på ett led med någon meters mellanrum. Markera med koner där förste och siste man ska stå. Nummer ett i varje lag sträcker upp armarna och lämnar/kastar bollen till nummer två. Nummer två böjer sig ner och rullar bollen mellan benen till nummer tre och så vidare.

När det sista barnet får bollen springer han eller hon fram och stafetten upprepas. Laget är färdigt när barnen står på sina ursprungliga platser.

Stegring

Använda bara insida eller utsida



Diskutera:

Bollkontroll

- Tillslag på bollen?
- Insida och utsida?

Egna Anteckningar:



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**
FREDRIK ROSLUND

SPELÖVNING

KVADRATEN MED FÖRFLYTTNING TILL TOM YTA

RÖRLIGHET OCH PASSNING

Vad?
Fotbollsrörlighet

Varför?
Lära sig förflyttning och komma ur passningsskugga

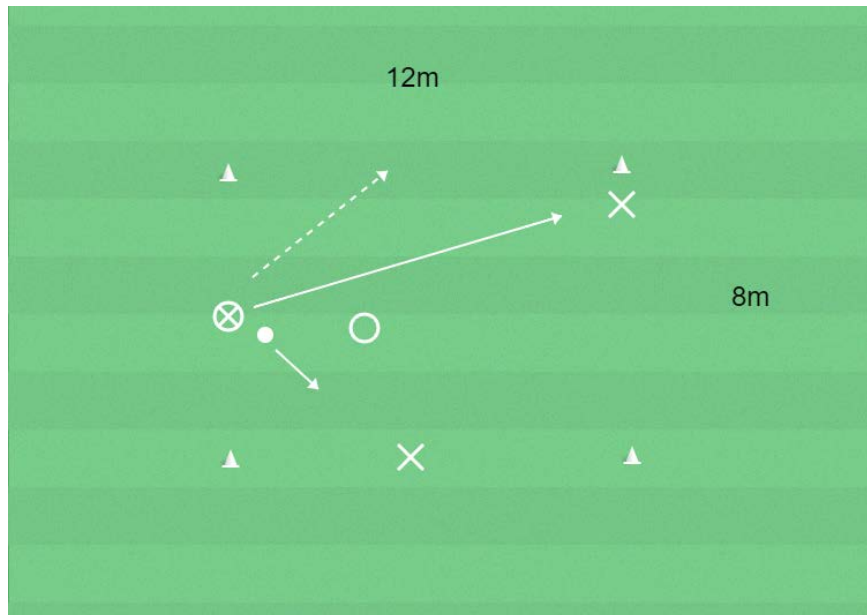
Frågeexempel
Vart tar du vägen efter pass och hur gör jag mig passningsbar?

”-Jag löper till en ledig yta samt ser till att jag inte står bakom försvararen i mitten”

Organisation
4 barn, yta 12x8 meter, bollar, koner och västar

Anvisningar
Spel 3 mot 1 + 1 fri yta.
Efter slagen pass tar man den fria ytan.
Byt försvarsspelare med jämna mellanrum.

Tävling
Hur många passningar kan vi göra innan försvarsspelaren bryter?



Diskutera:

Passningsmöjligheter

- Hur hjälper jag mina medspelare?
- Passningsskugga
- Var ska jag vara för att kunna få en pass?
- Förflyttningar
- Vad gör jag när jag slagit en pass?

Egna Anteckningar:



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING
FREDRIK ROSLUND**

SPELÖVNING

ANFALL OCH AVSLUT

SPELUPPBYGGNAD

Vad?
Speluppbyggnad

Varför?
Speluppbyggnad, anfall, försvar, avslut

Hur?
Skapa anfall och göra mål med medspelare och mot försvarare.

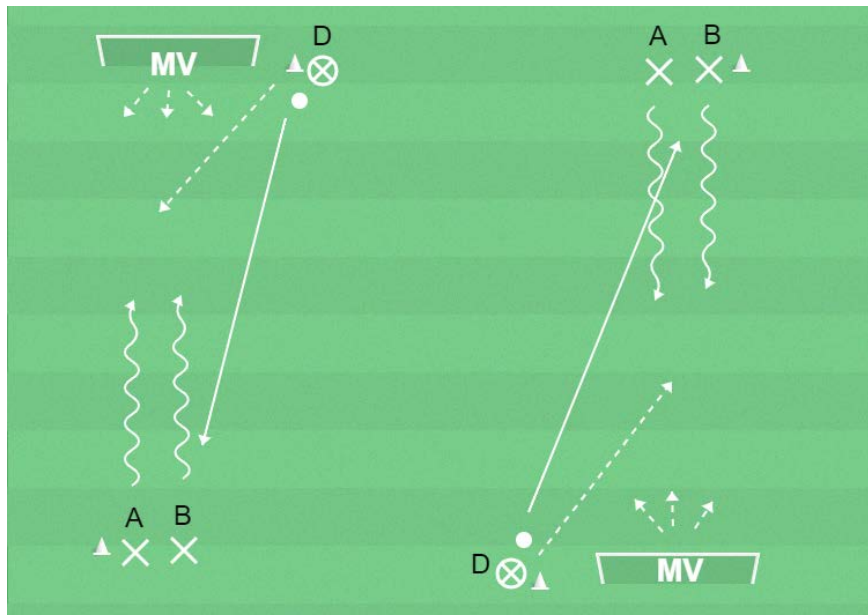
Organisation
2 mål avstånd 30 meter, bollar och koner

4 försvarare C och 8 Anfallspar A och B + målvakt MV.

Anvisningar
Försvare C spelar upp en lång boll till Anfallare A och B.
Anfallare A eller B tar emot bollen och startar anfall medans försvarare C stöter upp mot anfallare.

Spelare A och B försöker spela sig förbi försvarare C och får till ett avslut.

Målvakt MV startar alltid på mållinjen och går ut för att skära av vinkel mot avslutare A eller B.



Diskutera:

Försvar

- Vad ska jag göra
- Vem ska jag gå på och hur

Anfall

- Hur tänker vi när vi anfaller
- Hur kan vi löpa rätt

Egna Anteckningar:



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING
FREDRIK ROSLUND**

SPELÖVNING

AVSLUT MED MOTTAG OCH VÄGGSPEL (TA DJUP BAKÅT)

KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Hur?

Uppspel från försvarare till anfallare i "zon". Anfallare tar emot med försvarare som "ryggsäck", väljer att spela hemåt eller vända upp och vägga sig förbi anfallare. Anfallare avslutar utanför straffområde eller i boxen beroende på val av avstånd på zon ifrån straffområde.

Organisation

8 barn, 2 mål avstånd 20 meter, bollar och koner.

1 vägg D + 1 försvarare C + 1 anfallare B + 1 uppspelare A

Anvisningar

Uppspel från spelare A till anfallare B i "zon".

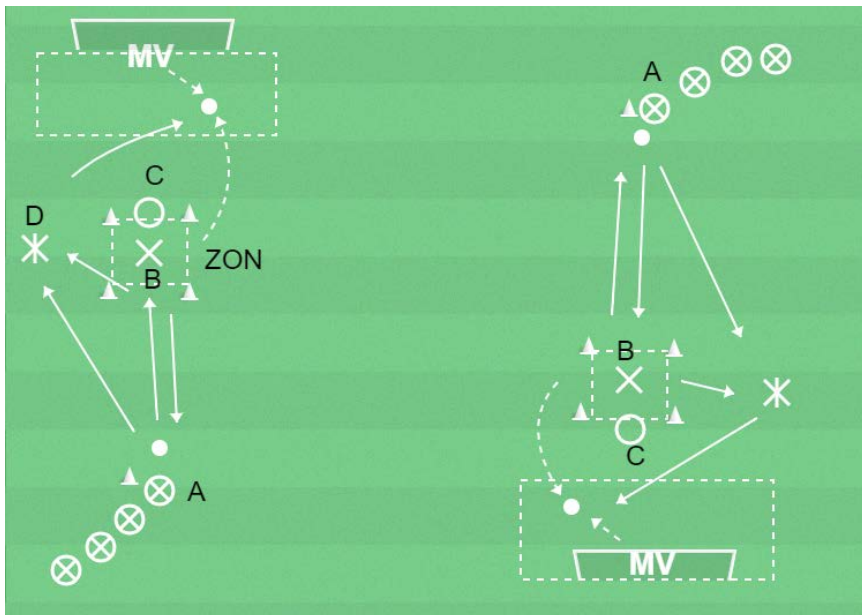
Anfallare B tar emot med motspelande försvarare C som "ryggsäck".

Anfallare B väljer att spela hemåt till spelare A eller vända upp och vägga sig förbi försvarare C med hjälp av spelare D.

Anfallare B avslutar utanför straffområde eller i boxen beroende på val av avstånd på zon ifrån straffområde.

Målvakt MV börjar alltid på linje och går ut för att skära av skottvinkel från anfallare B.

Rotera positioner.



Diskutera:

Anfall

- Hur kan jag vända upp mot försvarare
- Ta djup, spela hemåt
- Utmana försvarare

Egna Anteckningar:



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**
FREDRIK ROSLUND

SPELÖVNING

PRESS OCH TÄCKNING

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Minska tid och yta för motståndarna.
Erövra bollen.

Hur?

Frågeexempel:

Vilken försvarsspelare pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?

Anvisningar

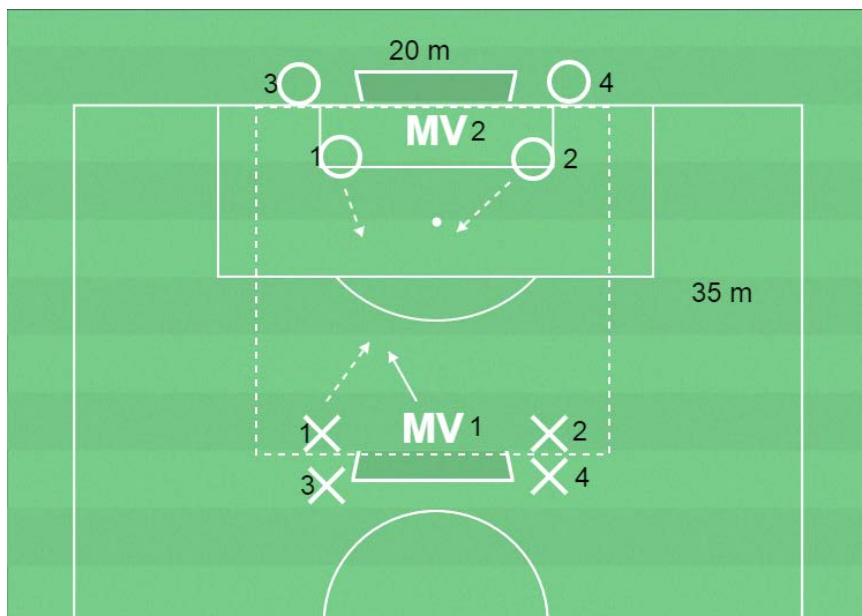
Spel 2 mot 2 med målvakter.

Mv1 kastar ut bollen till X1 och X2 som anfaller mot O1, O2 och Mv2.

Om O1 och O2 erövrar bollen anfaller de mot X1, X2 och Mv1.

Mv2 gör utkast till O3 eller O4 som anfaller mot X3, X4 och Mv1.

Rotera positioner.



Diskutera:

Försvar

- Vem gör vad?
- Vem markerar
- Vem går på bollen?

Anfall

- Vem gör vad?
- Vem tar bollen?
- Löpningar, väggspel?

Egna Anteckningar:



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING
FREDRIK ROSLUND

SPELÖVNING

MEDTAG OCH AVSLUT

KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

Vad?

Förhindra spelupbyggnad

Varför?

Spelare tränar medtag från pass samt snabbt avslut.

Hur?

Spelare tar emot ett uppspel, tar med bollen vänster eller höger direkt "one touch" med utsida eller insida eller valfritt sätt.

Spelare avslutar direkt.

Organisation

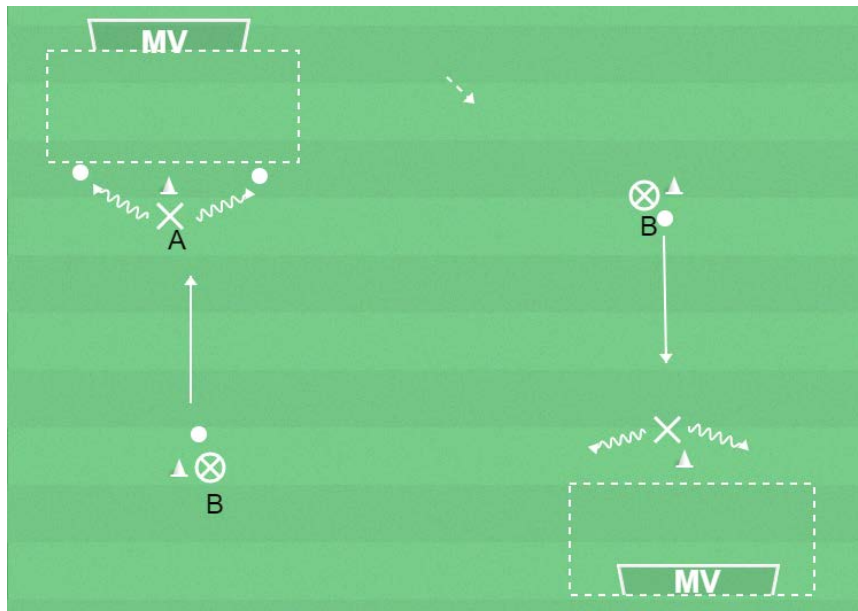
2 målvakter, 8 utspelare, spelplan 35 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Organisation

8 barn, 2 mål avstånd= precis utanför straffområde, bollar och koner.

Anvisningar

Spelare B spelar upp till spelare A som tar med passen med ett tillslag och avslutar i eller utanför "boxen".



Diskutera:

Anfall

- Hur tar jag med mig bollen på bästa sätt

Egna Anteckningar:



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**
FREDRIK ROSLUND