



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

KONSTGRÄS 2021

Övrigt - Annat syfte
5 övningar. Nivåer: 3

Övningar i träningspasset:

Lek - röd och blå

Färdighetsövning - väggspel 1

Spelövning 1 (smålagsspel) - väggspel

7 mot 7 Spel (återerövring)

Idioten

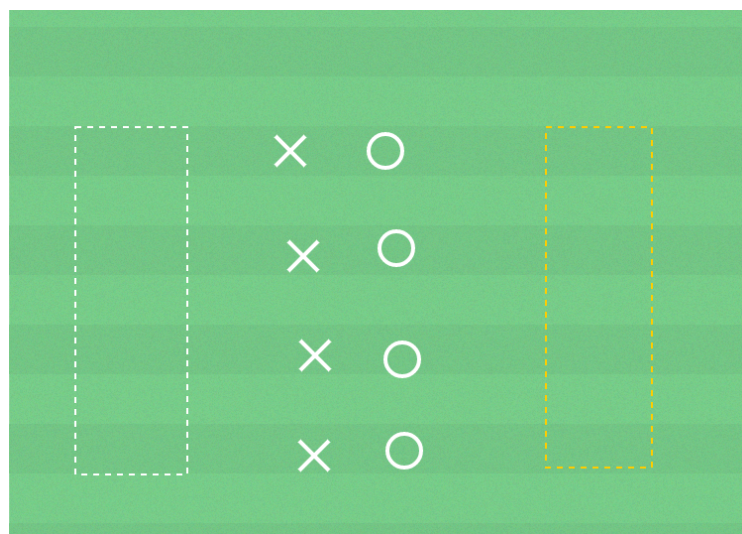
LEK - RÖD OCH BLÅ

Lek

Dela in barnen i två lag med fyra barn i varje lag. Lagen ställer sig på två linjer och med ansiktena mot varandra. Båda lagen har var sitt bo bakom sig.

Om tränaren ropar röd ska det blåa laget snabbt försöka springa till sitt bo, och det röda laget ska kulla så många blåa som möjligt. Röda laget får en poäng för varje kullad blå. Ny uppställning och nytt rop.

Efter lika många löpningar för båda lagen summeras antalet kullade.



FÄRDIGHETSÖVNING - VÄGGSPEL 1

Komma till avslut och göra mål

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Frågeexempl 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.

8 barn, yta 30 x 20 meter, bollar och koner.

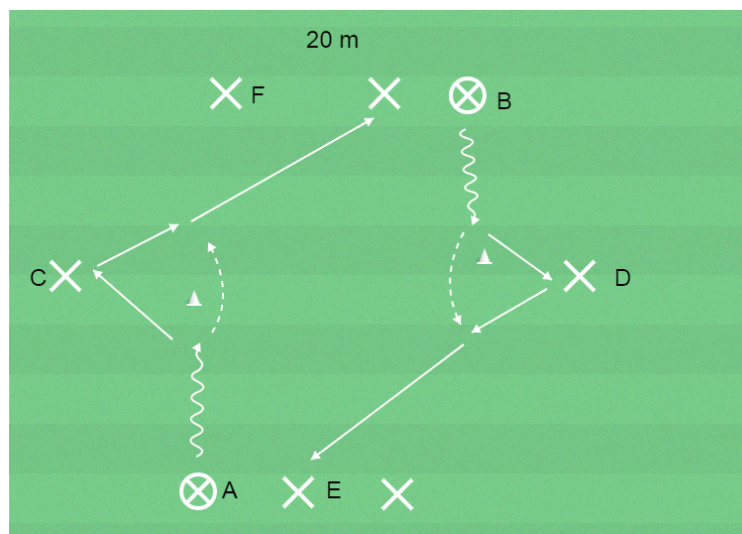
A och B utmanar konerna, tänkta motspelare, och passar till väggspelarna C och D. Väggspelet passar direkt till A och B som spelar vidare till E och F.

E och F passar till väggspelarna och så vidare.

Byt uppgifter.

Stegring

Ersätt konerna med passiva motspelare.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - VÄGGSPEL

Komma till avslut och göra mål

Passera motspelare med hjälp av medspelare och göra mål.

Frågeexempel bollhållaren

Hur gör du så att motspelaren ska tro att du själv tänker dribbla förbi?

Jag utmanar motspelaren.

När passar du bollen till medspelaren?

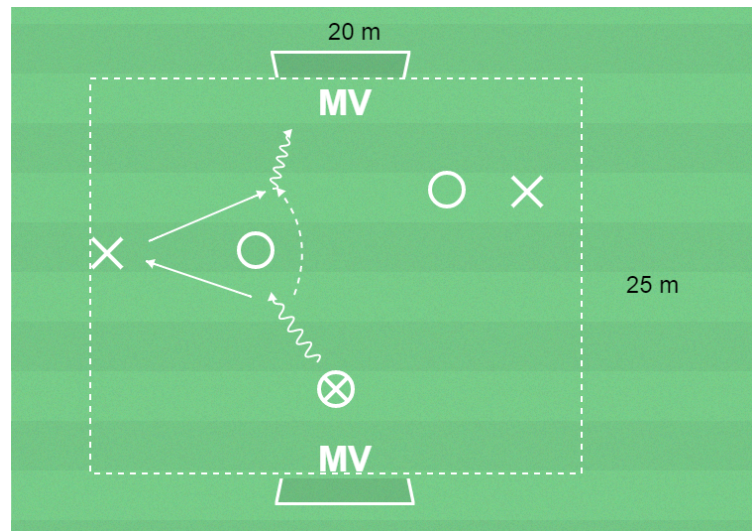
Vid rätt tillfälle: inte för tidigt - då kan försvararen bryta väggens passning till mig, inte för sent - då kan försvararen bryta min passning till väggen.

7 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Spel 2 mot 2 med målvakter och en spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

För att mål ska räknas måste det anfallande laget först göra ett väggspel.

Byt uppgifter och målvakt.



7 MOT 7 SPEL (ÅTERERÖVRING)

Återerövring av bollen

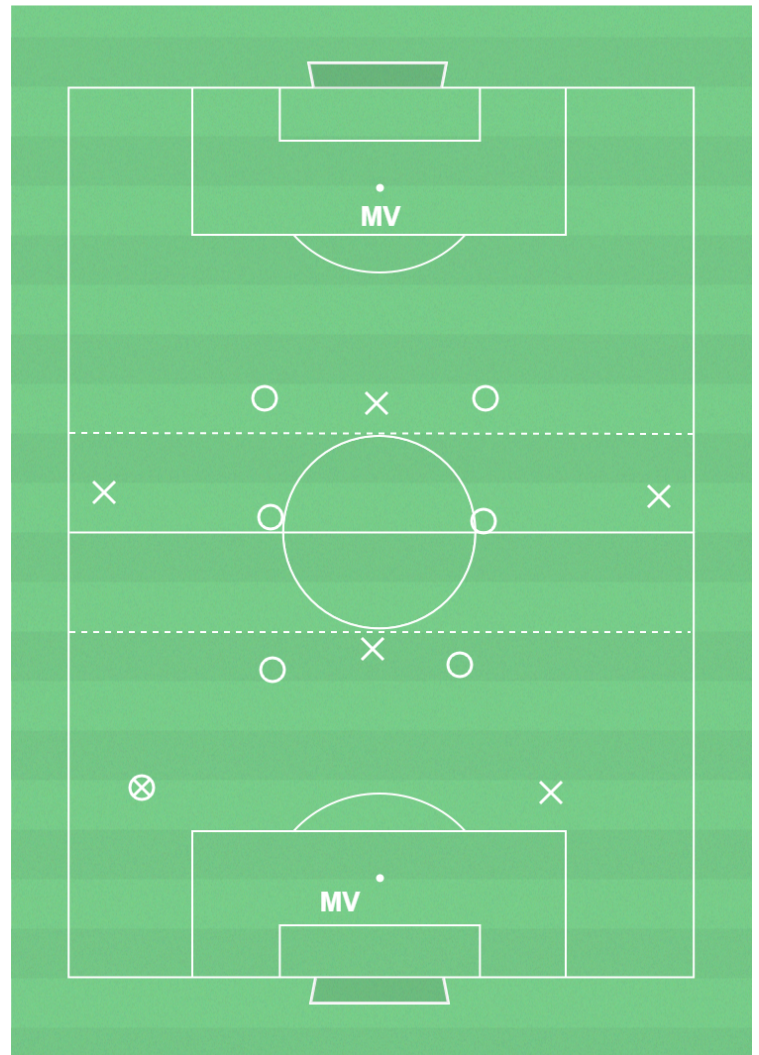
För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motsåndarna kontrar.

- Pressa snabbt bollhållaren efter att ha tappat bollen.
- Kom på försvarssida om ni blir passerade.
- Inta position för att kunna bryta djupledspassningar när laget tappar bollen.
- Grundförutsättningar i anfallsspel.

14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål.

Spel med 7 mot 7 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 7 mot 7 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



IDIOTEN

Explosiv träning

Explosivitetsträning, korta snabba steg för att bli startsnabb

Kan köras som stafett eller man mot man.

Person nummer 1 börjar med att springa till första vändningsmärket, vänder där och tar sig tillbaka till utgångspunkten, vänder där för att fortsätta till andra vändningsmärket, vänder åter och tillbaka till utgångspunkten, fortsätter till nästa vändningmärke och så håller övningen på tills person nummer 1 har varit och vänt vid samtliga vändningsmärken (ca 4-6 stycken) och åter tagit sig till utgångspunkten där person nummer 1 växlar över till person nummer 2 som nu gör likadant.

