



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA 10-12 ÅR - DAG 1 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 2

Ett träningspass för 10-12 år - träna att driva och att skjuta.

Övningar i träningspasset:

- 1 LFS - En mot en i yta
- 2 LFS - Spel 1
- 3 LFS - Passningsspel med High Five
- 4 LFS - Spel 2
- 5 LFS - Nummerboll målvakt
- 6 LFS - Spel 3

LFS - EN MOT EN I YTA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att behålla bollen inom laget.

Hur?

Målsättningen är att behålla bollen. Detta kan ske genom att till exempel:

- täcka bollen genom att vinkla kroppen så att bollen blir långt ifrån motståndaren
- vända, utmana, finta, dribbla.

Öva - organisation

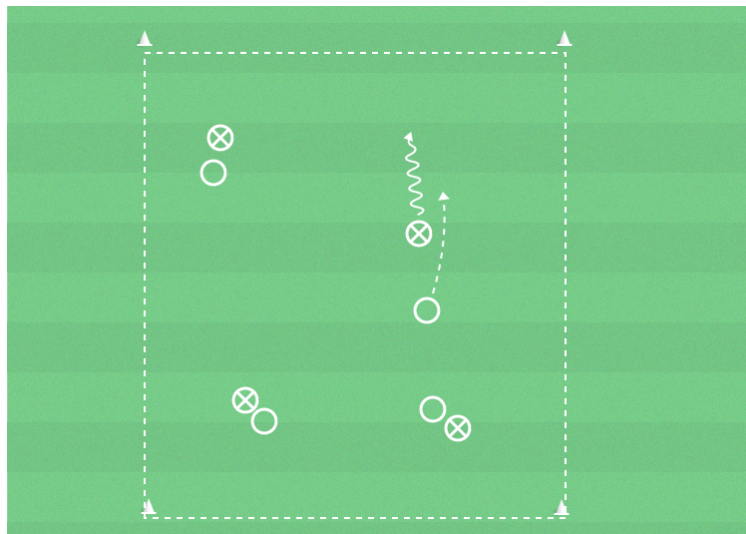
Spelare, bollar, yta cirka 15x12 meter, koner.

Öva - anvisningar

Spelarna är 2 och 2 med en boll. Spelaren med boll försöker behålla den och spelaren utan boll försöker att erövra bollen. Om försvarsspelaren erövrar bollen fortsätter övningen med ombytta roller.

Stegring

Dela in spelarna i två lag. Det gäller att erövra motståndarens bollar. Det lag som först har alla bollar



LFS - SPEL 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Öva - organisation

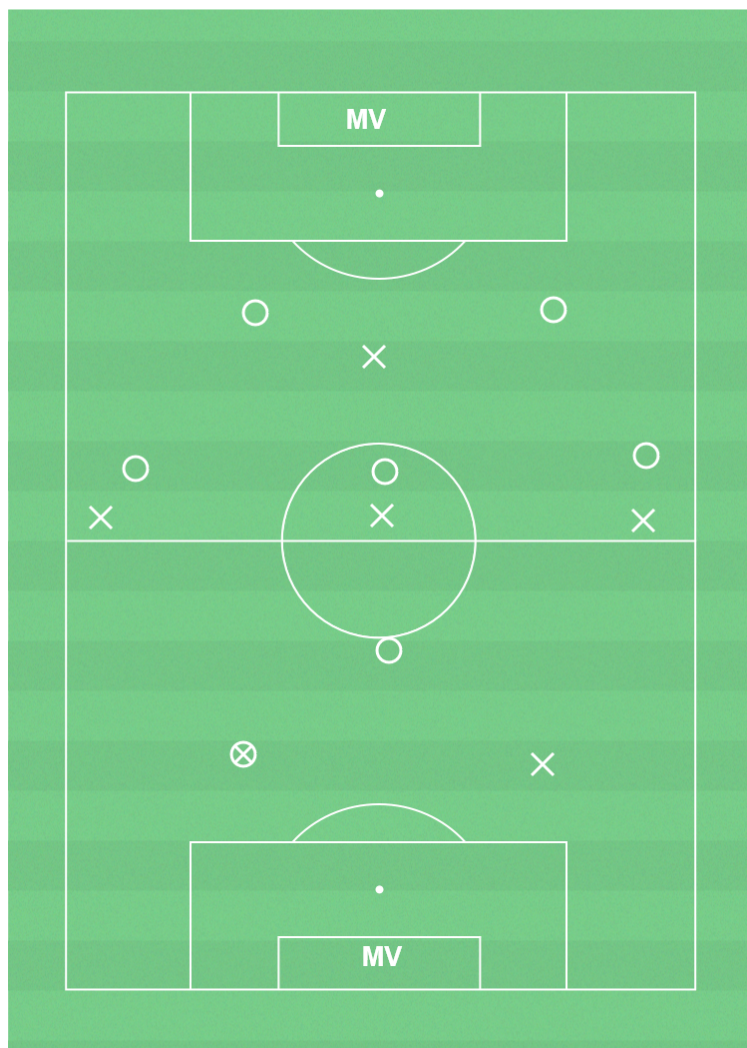
Spelare, boll, västar, koner, mål.

Öva - anvisningar

Spel i träning bör vara i aktuell ålders spelform eller mindre. Förutsättningarna kan göra att det inte är möjligt att spela helt enligt spelformen.

Nedan följer några exempel på hur spelet kan genomföras:

1. Vanligt spel med två lag och mål och målvakter.
2. Mål görs genom att driva över motståndarnas korlinje.
3. Mål görs genom att skjuta ner bollar från konor på motståndarnas kortlinje.
4. Spel mot flera konmål.



LFS - PASSNINGSSPEL MED HIGH FIVE

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passningsspel är en viktig del för att laget ska kunna behålla bollen och komma till avslut och göra mål.

Hur?

- Orientera dig innan mottagning.
- Första tillslag i en den riktning du vill passa eller driva bollen.
- Spelare utan boll gör sig spelbara på olika spelavstånd och i olika riktningar.

Öva - organisation

Spelare, 1-2 bollar, yta 15x12 m (ca).

Öva - anvisningar

Spelarna passar en eller flera bollar inom laget. Efter passning ska passningsläggaren göra high-five med en annan spelare.

Stegring 1

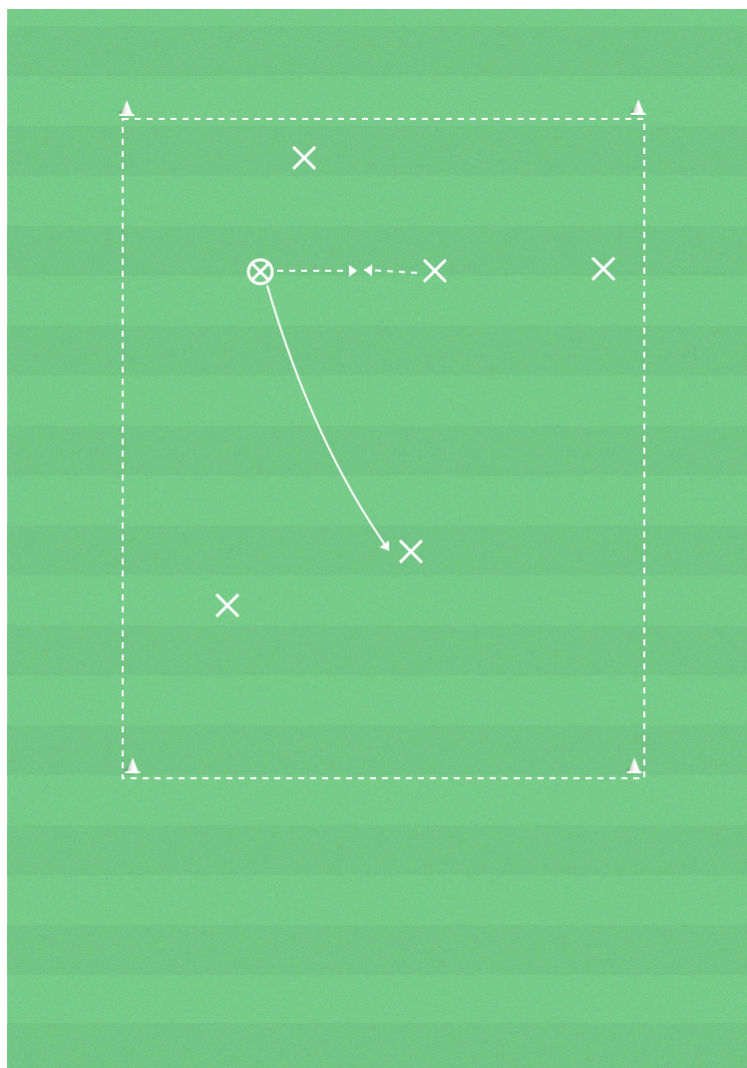
Kullerbytta istället för high-five efter passning.

Stegring 2

Dela in spelarna i 2 lag med 1 boll per lag. Spelarna passar bollen inom laget och gör high-five med valfri spelare efter passning.

Stegring 3

Ta bort en boll. Laget med boll försöker behålla den och



LFS - SPEL 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Öva - organisation

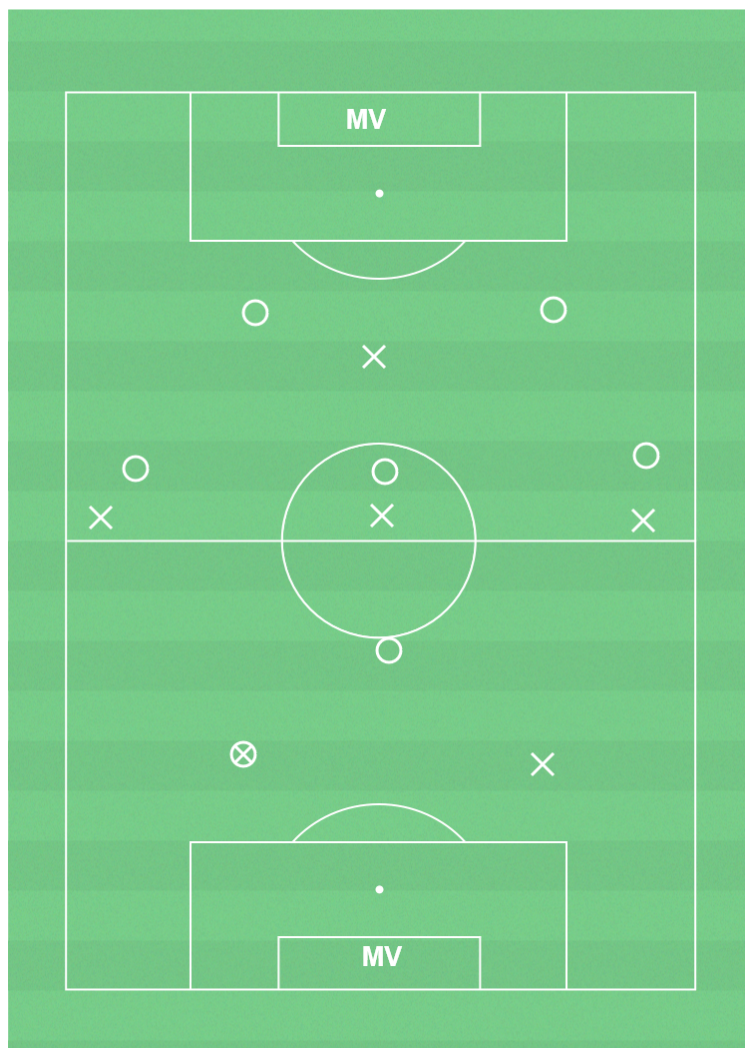
Spelare, boll, västar, koner, mål.

Öva - anvisningar

Spel i träning bör vara i aktuell ålders spelform eller mindre. Förutsättningarna kan göra att det inte är möjligt att spela helt enligt spelformen.

Nedan följer några exempel på hur spelet kan genomföras:

1. Vanligt spel med två lag och mål och målvakter.
2. Mål görs genom att driva över motståndarnas korlinje.
3. Mål görs genom att skjuta ner bollar från konor på motståndarnas kortlinje.
4. Spel mot flera konmål.



LFS - NUMMERBOLL MÅLVAKT

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Målvaktens igångsättning startar lagets anfallsspel och ger förutsättningar för att komma till avslut och göra mål.

Hur?

Teknik för att rulla, kasta, sparka på volley, greppa och kasta sig.

Öva - organisation

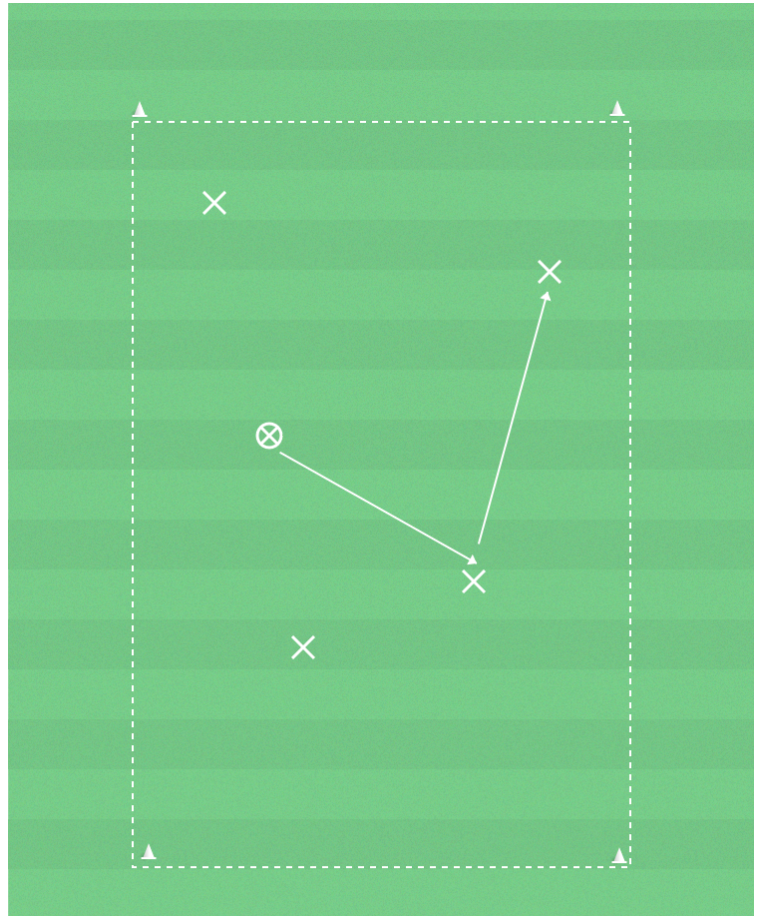
Spelare, 1-2 bollar, yta 15x12 m (ca).

Öva - anvisningar

Spelarna får varsitt nummer. Nummer 1 rullar till nummer 2 som rullar till nummer 3 osv.

Variationer

1. Kasta bollen så att den studsar snett framför spelaren.
2. Kasta bollen i olika höjder.
3. Bollen sparkas på volley.



LFS - SPEL 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Öva - organisation

Spelare, boll, västar, koner, mål.

Öva - anvisningar

Spel i träning bör vara i aktuell ålders spelform eller mindre. Förutsättningarna kan göra att det inte är möjligt att spela helt enligt spelformen.

Nedan följer några exempel på hur spelet kan genomföras:

1. Vanligt spel med två lag och mål och målvakter.
2. Mål görs genom att driva över motståndarnas korlinje.
3. Mål görs genom att skjuta ner bollar från konor på motståndarnas kortlinje.
4. Spel mot flera konmål.

