



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA 10-12 ÅR - DAG 3 FÖRMIDDAG

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

Förmiddagens träningspass har tema vända, skjuta och rädda avslut.

Övningar i träningspasset:

- 1 LFS - En mot en
- 2 LFS - Spel 1
- 3 LFS - Nummerboll med press
- 4 LFS - Spel 2
- 5 LFS - Färdighetsövning Väggspe
- 6 LFS - Spel 3

LFS - EN MOT EN

Vad?

Kontring

Varför?

Genom att ta sig förbi sin motståndare en mot en kan man skapa numerära överlägen, ytor och målchanser i anfallsspelet.

Hur?

Anfall:

- Använd första tillslaget till att komma upp i fart och få försvararen i förflyttning.

- Använd finter, riktningsförändringar och tempoväxlingar för att ta sig förbi.

- Snabb omställning vid bollförlust.

Försvar:

- Kom snabbt upp i press.

- Pressa åt ena hållet när du kommit i pressavstånd.

- Snabb omställning vid bollvinst

Öva - organisation

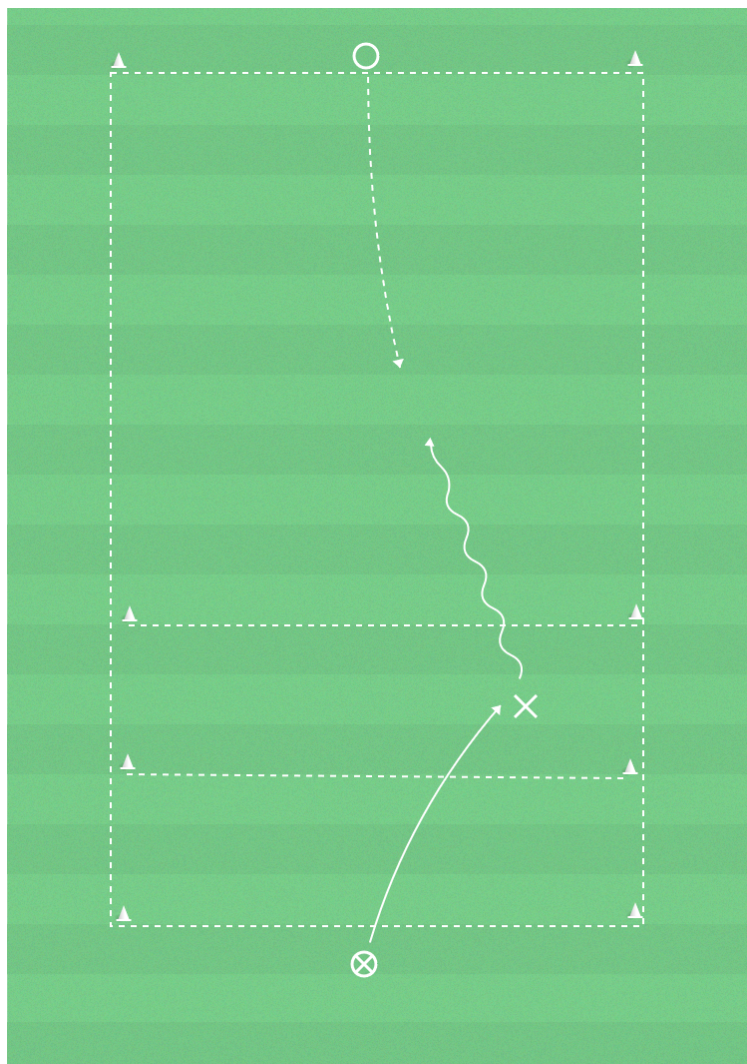
Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), konor.

Öva - anvisningar

Bollhållare spelar anfallare i första ytan. När bollen lämnar foten på bollhållaren får försvararen lämna kortlinjen och börja försvara.

Anfallaren försöker driva över försvarsspelarens linje. Vid brytning försöker den nya anfallsspelaren driva över kortsidan på andra sidan.

Spela tills bollen är ur spel.



LFS - SPEL 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Öva - organisation

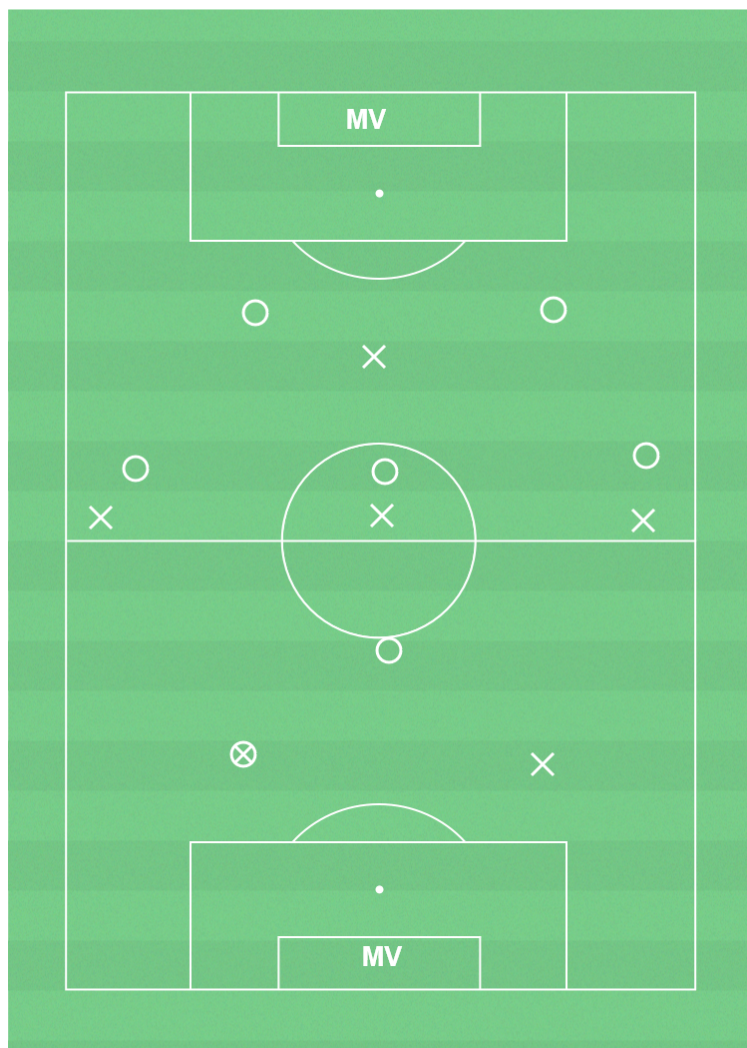
Spelare, boll, västar, koner, mål.

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 - NUMMERBOLL MED PRESS

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Grundförutsättningar i anfall och passning/mottagning är viktiga delar för att behålla bollen samt för att komma till avslut och göra mål.

Hur?

- Orientera dig innan mottagning.
- Första tillslag bort från försvararen eller mot den riktning du vill spela bollen.
- Spelavstånd tillräckligt långt för att få tid med bollen.

Öva - organisation

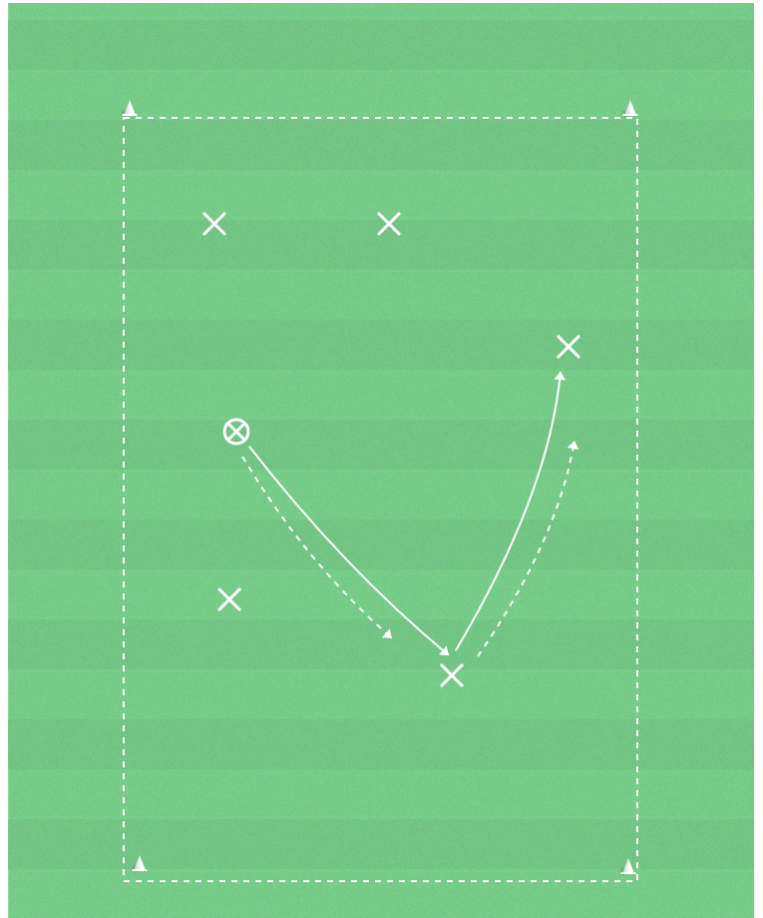
Spelare, 1-2 bollar, yta 15x12 m (ca).

Öva - anvisningar

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

Stegring

Spelaren som pressat bollen försöker att ta tillbaka den



LFS - SPEL 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Öva - organisation

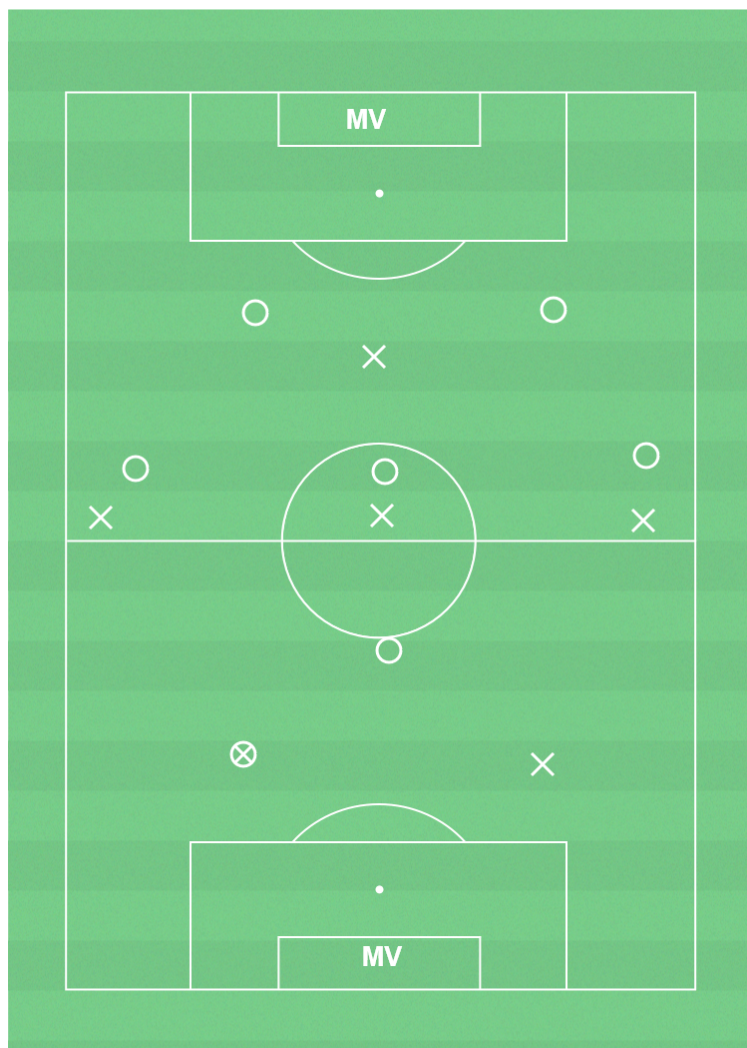
Spelare, boll, västar, koner, mål.

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 - FÄRDIGHETSÖVNING VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare och göra mål.

Hur?

Frågeexempel

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.

Öva - organisation

8 barn, 2 mål, avstånd 30 meter, bollar och västar.

Öva - anvisningar

Spelare i lag A utmanar försvarsspelare i lag B.

Bollhållaren i lag A får hjälp av en medspelare för väggspel eller kan passera själv och skjuta.

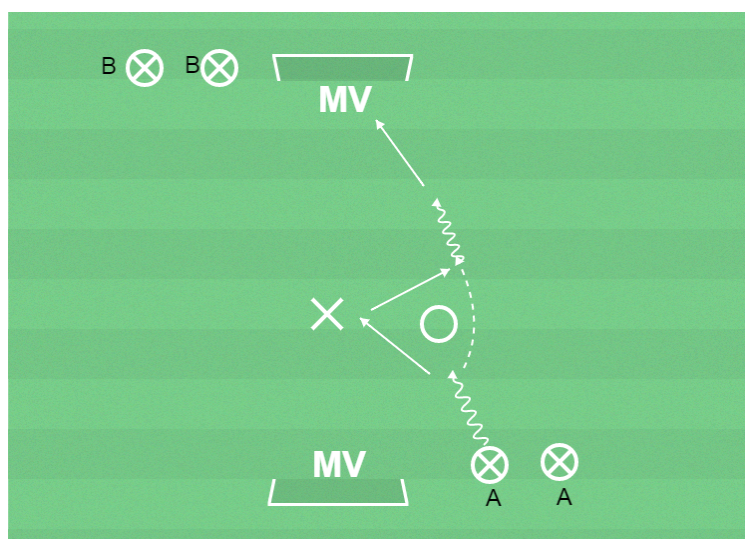
Efter avslutat anfall startar lag B.

Spelarnas rotation:

Bollhållaren blir försvarsspelare när andra laget anfaller.

Väggen ställer sig sist i sitt lags led.

Försvarsspelaren blir vägg när hans eller hennes lag startar anfall. Laget vänder om vilket som gör flest



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.

