



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA 8-9 ÅR - DAG 3 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål
6 övningar. Nivåer: 1

Ett träningspass för 8-9 år.

Övningar i träningspasset:

- 1 LFS - Färdighetsövning vända (Rävar och bönder)
- 2 LFS - Spel 1
- 3 LFS - Färdighetsövning Spelbarhet och spelavstånd
- 4 LFS - Spel 2
- 5 LFS - Spelövning Rädda avslut
- 6 LFS - Spel 3

LFS - FÄRDIGHETSÖVNING VÄNDA (RÄVAR OCH BÖNDER)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

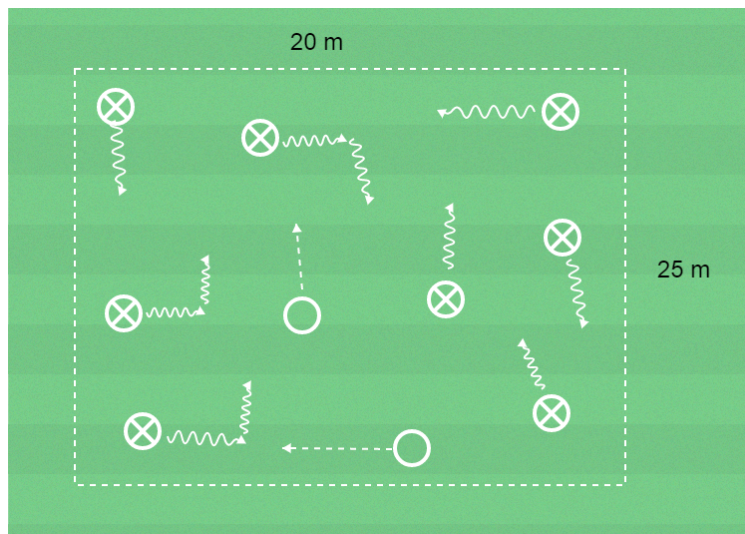
Öva - organisation

10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

Öva - anvisningar

Rävarna - 8 barn med var sin boll springer lösa i hönsgården. Bönderna - 2 barn utan boll - jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården. "Bortjagade" rävar blir bönder tills bara en räv återstår.

Variant



LFS - SPEL 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Öva - organisation

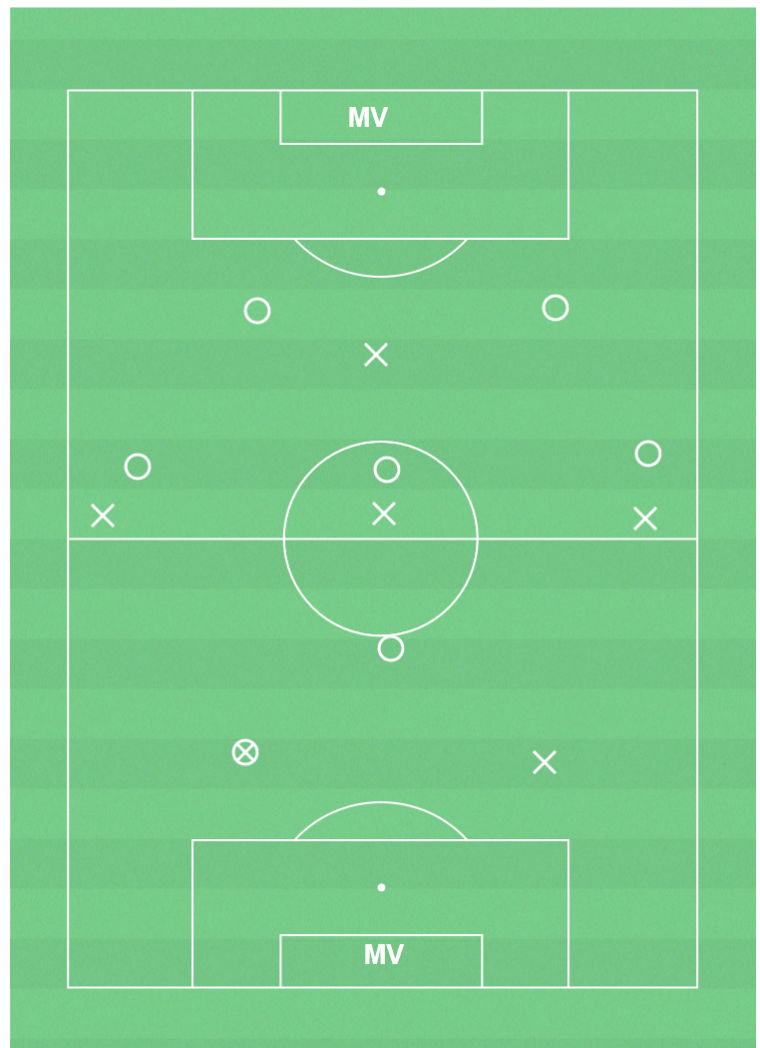
Spelare, boll, västar, koner, mål.

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 - FÄRDIGHETSÖVNING SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

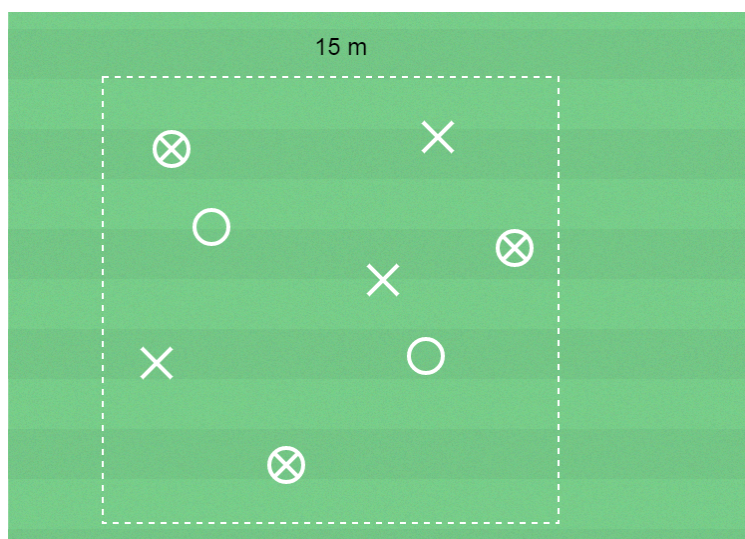
Öva - organisation

8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

6 barn har 3 bollar och ska passa bollarna till varandra.

2 barn är passiva försvarsspelare och ska täcka bort anfallsspelarna utan boll.



LFS - SPEL 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Öva - organisation

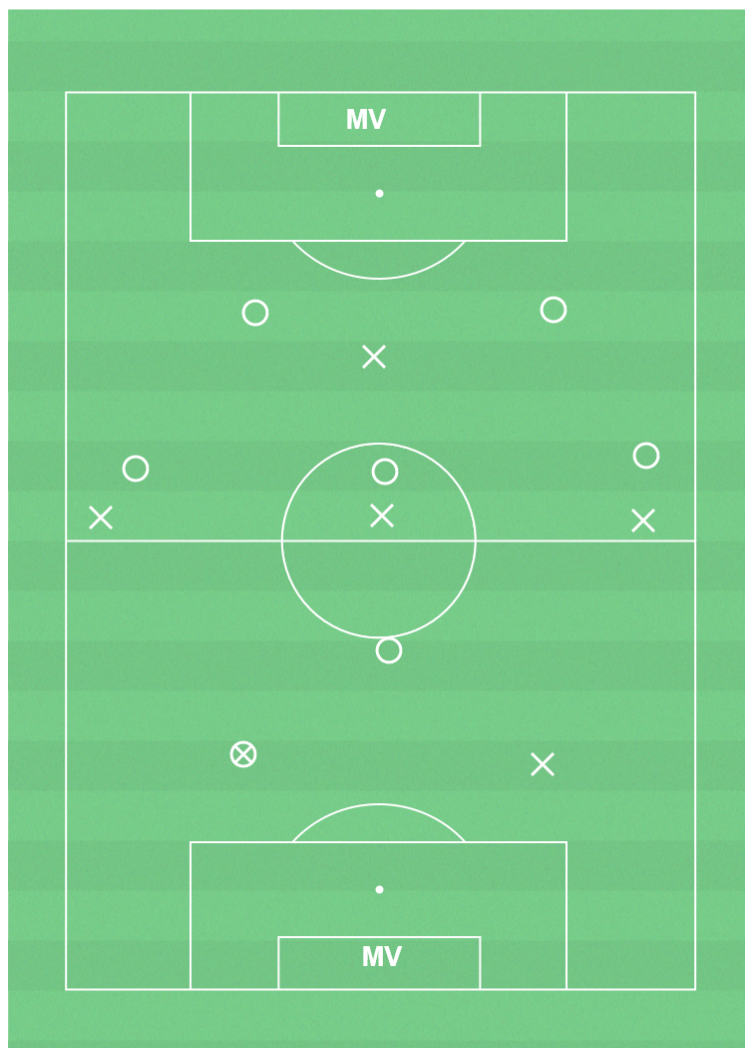
Spelare, boll, västar, koner, mål.

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 - SPELÖVNING RÄDDA AVSLUT

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du täcka en större del av målet?

Hur ska du lättare kunna arbeta mot bollen?

Öva - organisation

6 utespelare och 2 målvakter, 2 mål avstånd 20-25 m och bollar.

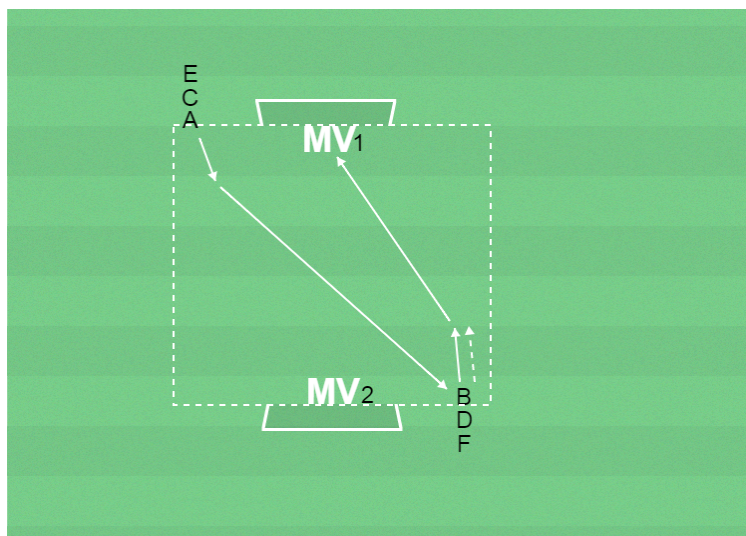
Öva - anvisningar

Spelare A passar bollen till B som tar emot och skjuter mot målvakt 1.

Spelare B ställer sig sist i kön bakom E.

D passar bollen till A som tar emot och skjuter mot målvakt 2.

A ställer sig bakom F.



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.

