



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA 8-9 ÅR - DAG 2 FÖRMIDDAG

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

Ett träningspass för 8-9 år.

Övningar i träningspasset:

- 1** LFS - Färdighetsövning Tjuv och polis
- 2** LFS - Spel 1
- 3** LFS - Pendelspel Grund
- 4** LFS - Spel 2
- 5** LFS - Spelövning Ta bollen
- 6** LFS - Spel 3

LFS - FÄRDIGHETSÖVNING TJUV OCH POLIS

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Polisen tappas balansen och hinner inte följa med mig.

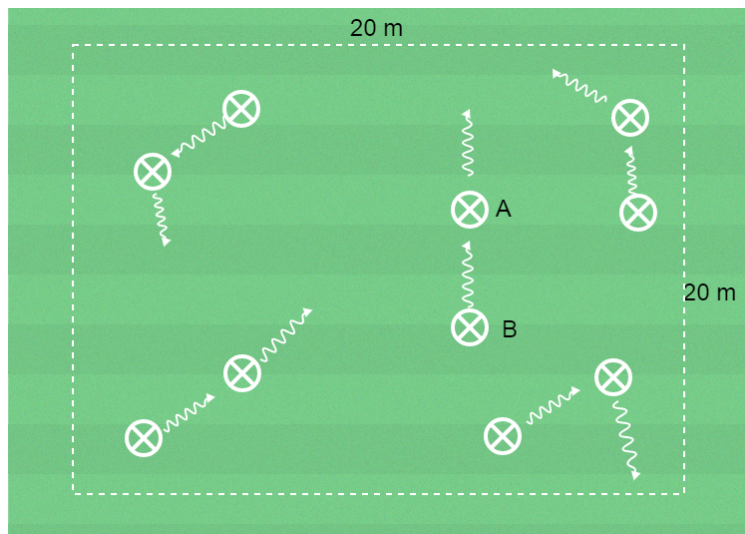
Öva - organisation

10 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar.

Öva - anvisningar

Dela in barnen i par där alla har var sin boll.

A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att "vinna".



LFS - SPEL 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Öva - organisation

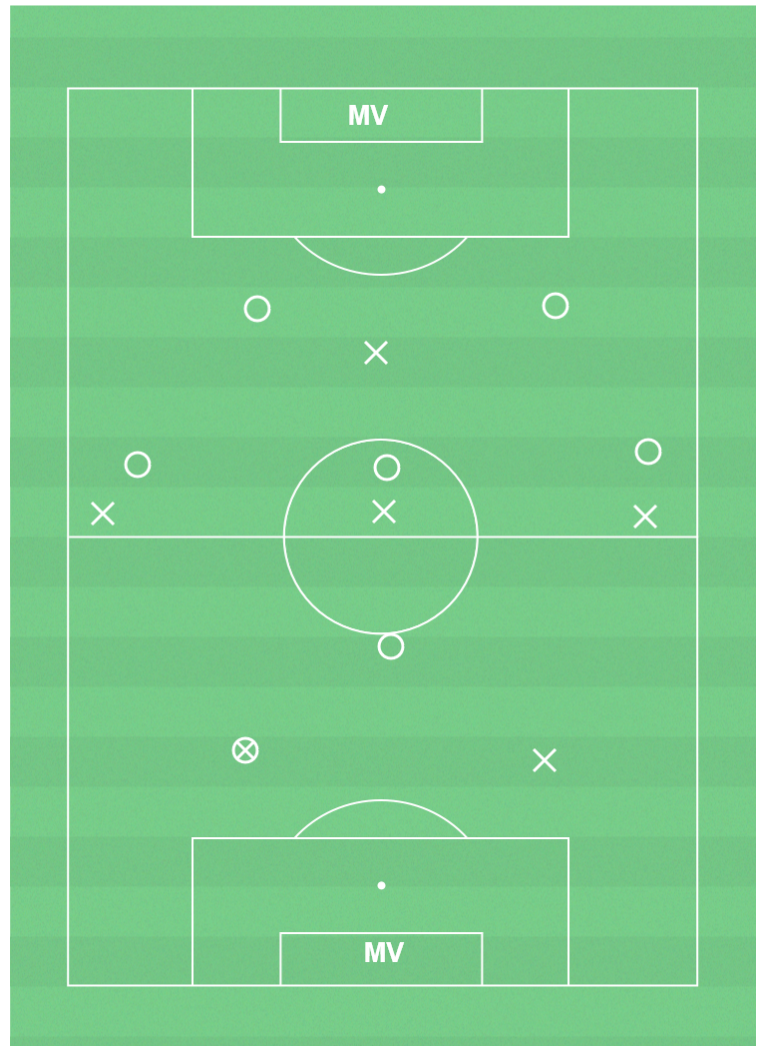
Spelare, boll, västar, koner, mål.

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 - PENDELSPEL GRUND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passningsspelet är en viktig del för att laget ska komma till avslut och göra mål i anfallsspelet.

Hur?

- Orientera dig i alla riktningar innan mottagning.
- Passning på offensiv fot - första tillslag i den riktning du vill transportera bollen.
- Spelare utan boll gör sig spelbara.

Öva - organisation

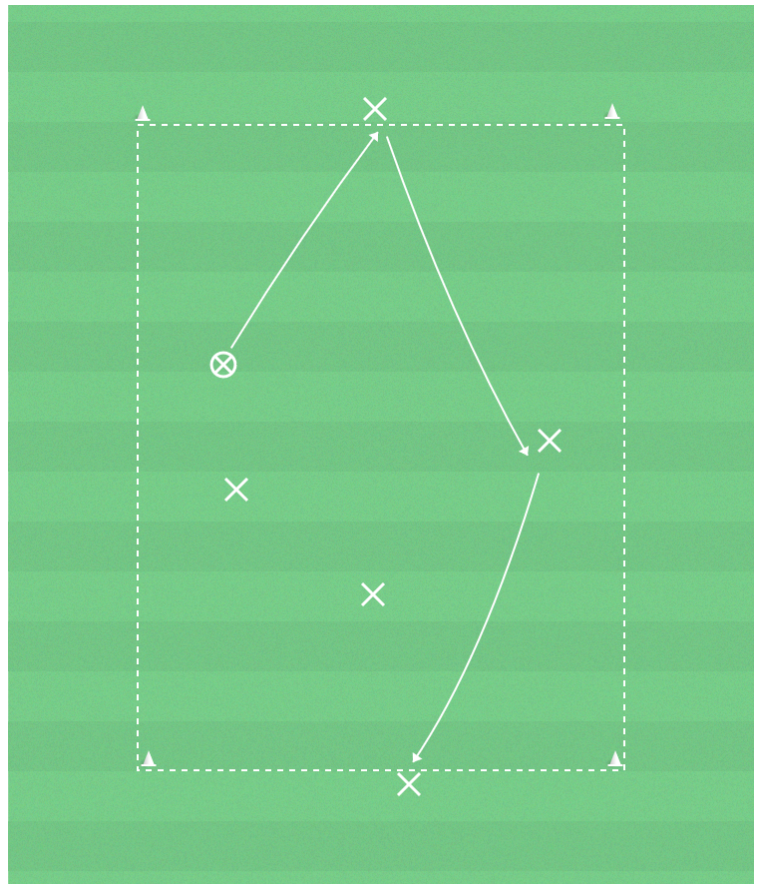
Spelare, bollar, yta 15x12 m (ca).

Öva - anvisningar

En spelare på båda kortsidorna. Bollen spelas från kortsida till kortsida via spelarna i mitten.

Stegring

Spelaren som possed bollen till kortsidan byter plats med



LFS - SPEL 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Öva - organisation

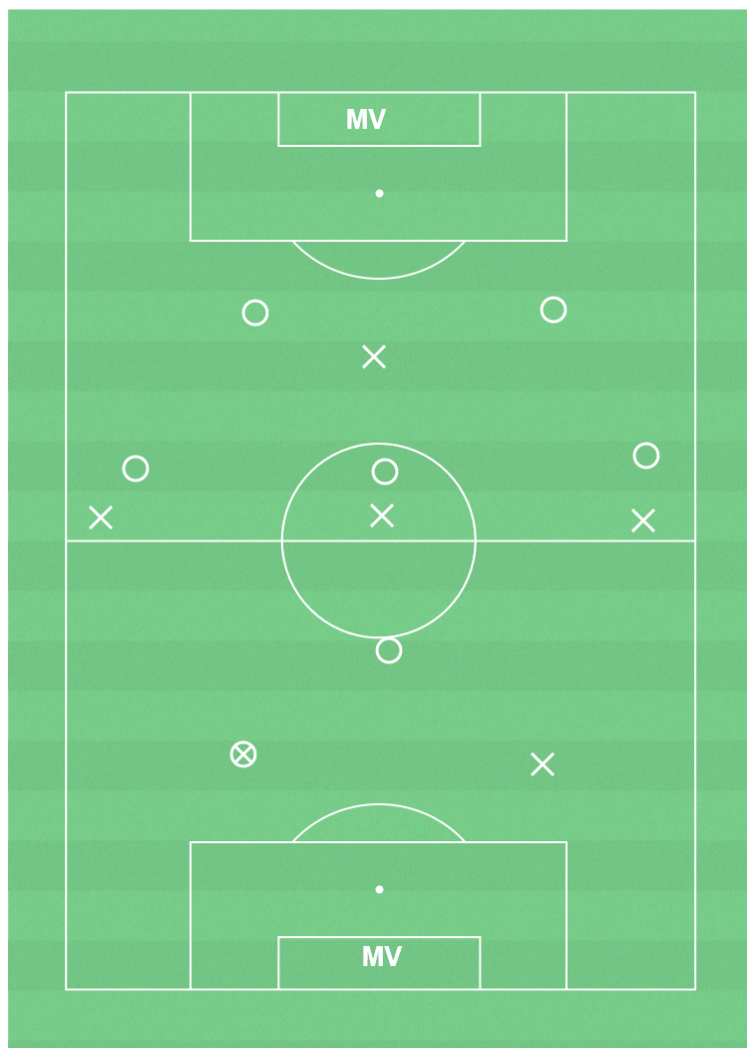
Spelare, boll, västar, koner, mål.

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 TA BOLLEN

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

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

Jag försöker komma så nära motspelaren som möjligt.

Hur gör du för att styra motspelaren i en viss riktning?

Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen.

Öva - organisation

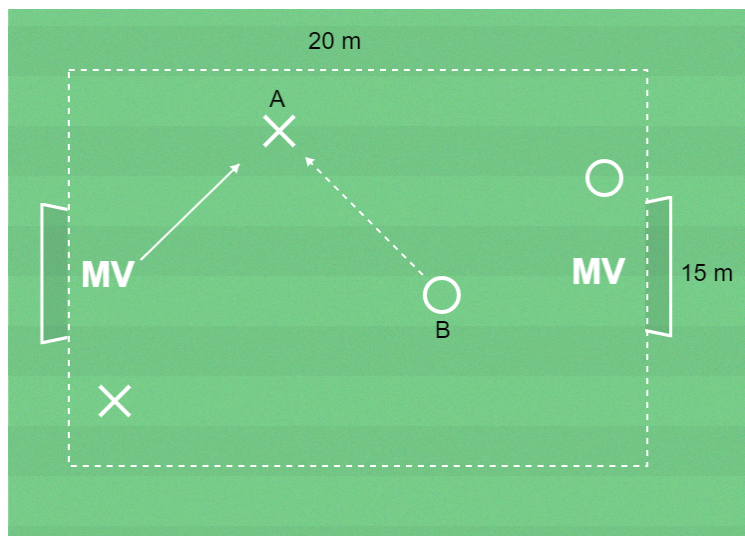
6 barn, spelplan 20 x 15 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 1 mot 1 med målvakter.

Målvakten i lag A rullar ut bollen till sin medspelare.

Därefter spel 1 mot 1.



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.

