



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FUTSAL - TRÄNINGSPASS 2

Övrigt - Annat syfte
8 övningar. Nivåer:

Övningar i träningspasset:

- 1 passningscirkel utan / med försvarare
- 2 passningsövning - två touch i vinkel
- 3 Futsal - Mottagning och avslut av felvänd pivot (U16+)
- 4 Futsal - Avslut vid övertalighet (U13+)
- 5 Futsal - Speluppbyggnad vid högt försvarsspel (U13-U15)
- 6 Futsal - intensivt tvåmålsspel med regler
- 7 Futsal - Komma till avslut efter rotation i formationen 3-1 (U16+)
- 8 Futsal - Speluppbyggnad med formation 3-1 (U13+)

PASSNINGSCIRKEL UTAN / MED FÖRSVARARE

Vad?

Fotarbete

Varför?

Enkel uppvärmningsövning för att öva passnings/mottagningsteknik och genomföra 1-touch passningar.

Instruera spelarna att vara aktiva i fotbollsställning; Upp på tå, böjda knän, vara aktiva vid mottagning och passning genom att småhoppa.

Hur?

5-8 spelare i en ring, 1 boll.

Max 1 touch per spelare.

Organisation

5-8 spelare, 1 boll

Anvisningar

Steg 1;

1. Samtliga spelare är i samma lag och ska på 1 touch spela bollen till annan medspelare. Passning får inte slås tillbaka till samma spelare.

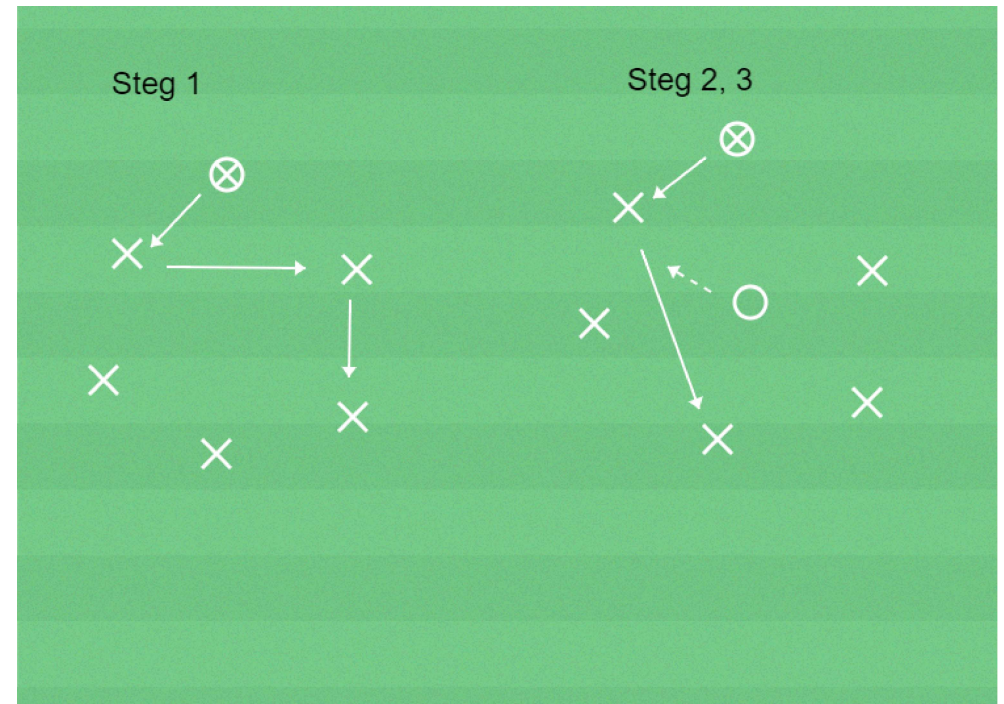
Steg 1 - progression; 2 passningscirkel tävlar mot varandra att snabbast nå 200 passningar

Steg 2;

2. Bollhållande lag ska på 1 touch spela bollen till annan medspelare, en spelare agerar passiv motståndare i mitten av cirkeln. Passning får inte slås tillbaka till samma spelare. Byt på tid.

Steg 3

3. Bollhållande lag ska på 1 touch spela bollen till annan medspelare, en spelare agerar aktiv motståndare i mitten av cirkeln och ska försöka bryta passningen. Passning får gå tillbaka till medspelaren som man fick bollen av. Byt motståndare på tid



PASSNINGSÖVNING - TVÅ TOUCH I VINKEL

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Öva upp förmågan att på en till två touch förflytta bollen i vinklar

Hur?

4 till 8 spelare tränar på att på så få antal touch spela bollen vidare.

Instruera spelarna att komma in rätt i situationen, backa ifall det passar bättre, vrid på huvudet innan bollmottagning

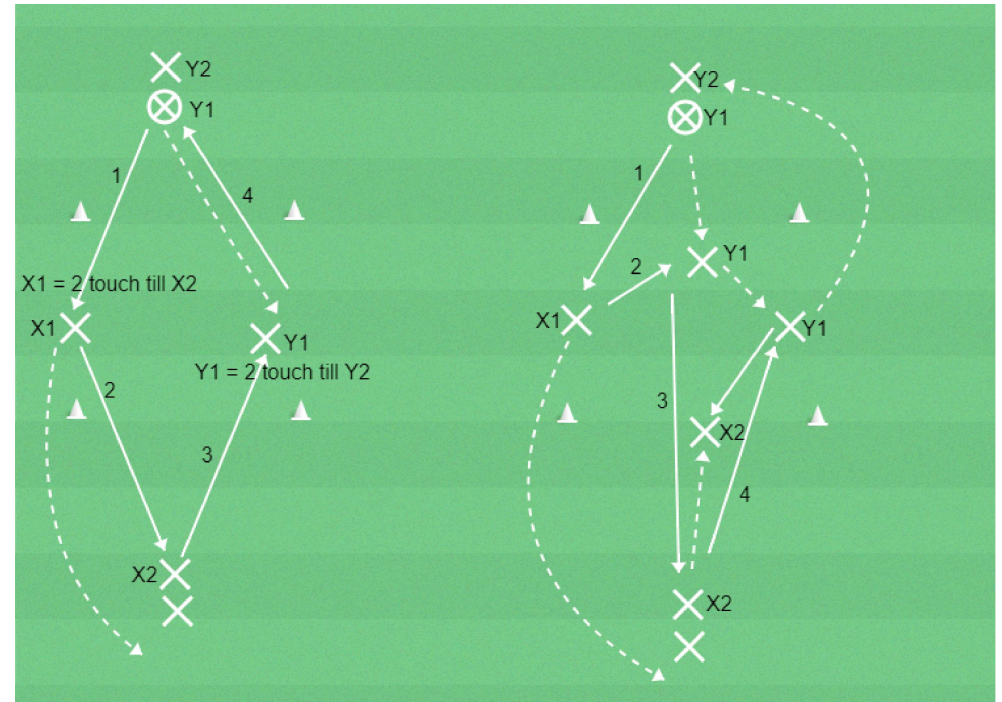
Organisation

4 - 8 spelare med en boll.

Total yta 13 x 26 meter med en kvadrat på 5 x 5 meter i mitten

Anvisningar

1. Spelare X1 spelar boll till spelare Y1
2. Spelare Y1 ska på 2 bolltouch spela bollen till spelare Y2
3. Spelare X1 tar spelare Y1s plats, Spelare Y2 löper och ställer sig sist i lag Y
4. Spelare Y2 passar till spelare X2 som på 2 bolltouch ska spela bollen till spelare Y2



FUTSAL - MOTTAGNING OCH AVSLUT AV FELVÄND PIVOT (U16+)

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Genom att ta emot, kontrollera bollen och vända med en motspelare i ryggen kan pivoten komma till avslut och göra mål.

Hur?

Pivoten skall ta emot bollen med sulan och med kroppen halvt felvänd för att täcka bollen så att försvararen inte kan ta bollen. Vänd bort försvararen åt höger eller vänster och kom snabbt till avslut. För att lyckas så kan pivoten finta att gå åt ena hållet för att sen i stället vända åt andra hållet.

Uppmuntra spelarna att vända åt olika håll och skjuta med båda fötterna. Spelarna bör snabbt komma till avslut för att utmana sig själva och också för att göra övningen mer matchlik.

Målvakterna bör tänka på att ha en bra grundställning, komma ut och skära av vinklarna samt att rädda med båda händerna och kroppen bakom bollen. Stöt bort bollen från målet om det inte går att fånga den.

Organisation

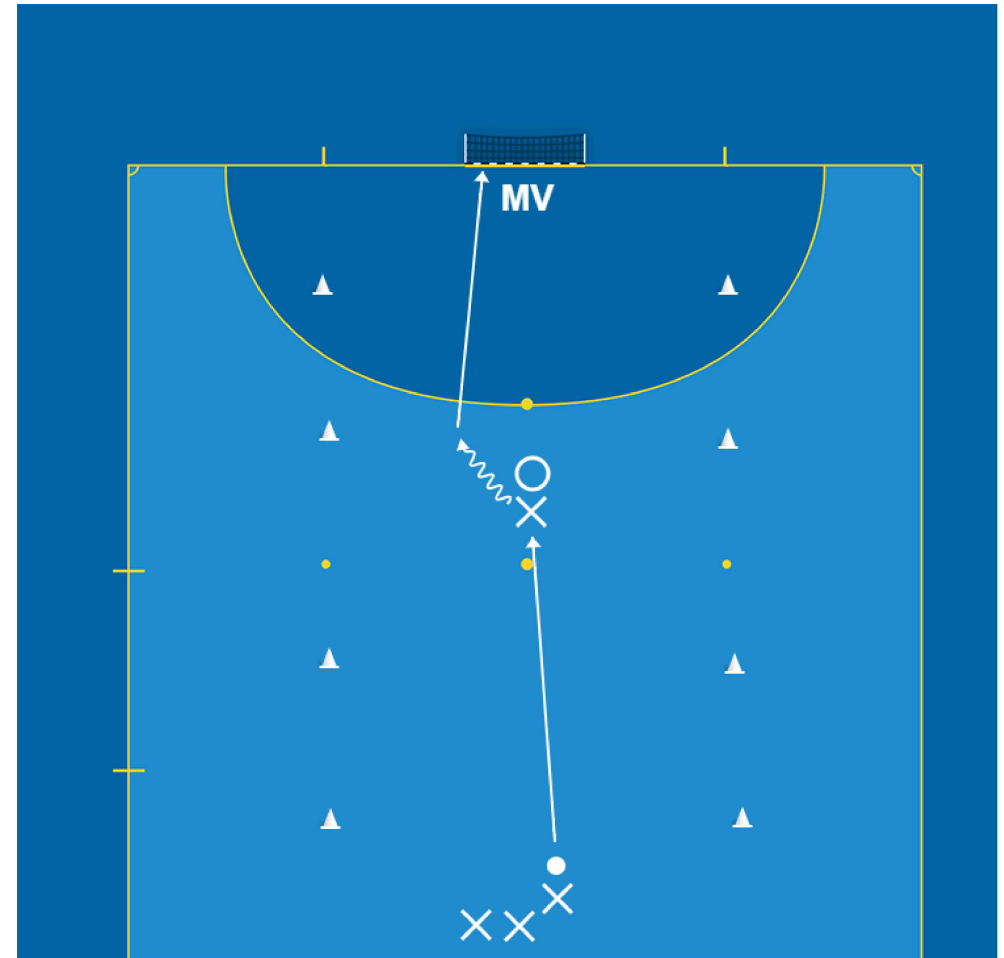
Spelare, bollar, yta 20 x 10 meter och konor.

Anvisningar

En pivot och en passiv försvarare placeras strax utanför straffområdet, övriga spelare på ett led uppe vid halva plan. Spelaren som står först i ledet passar till pivoten som tar emot med sulan och vänder åt valfritt för att sen avsluta mot mål.

Starta övningen med att försvarsspelaren är passiv för att sen stegra med mer aktiva försvarsspelare.

Spelarna byter uppgift efter varje avslut.



FUTSAL - AVSLUT VID ÖVERTALIGHET (U13+)

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

I anfallsspel utnyttja numerärt överläge för att komma till avslut och göra mål.

I försvarsspel bli bättre på att försvara i numerärt underläge.

Hur?

Anfallsspelarna ska attackera bollen med sulan och sätta full fart framåt.

Vid två mot en använder de spelbredd och fart för att göra det svårt för försvararen.

Vid tre mot två ska de få in bollen centralt för att sen skapa två mot en på en av kanterna alternativt komma på skott själv i mitten.

Försvarsspelarna ska vid numerärt underläge ett mot två samarbeta med målvakt och förhindra passning i sidled men samtidigt försöka styra ut bollhållaren mot kanten.

Vid två mot tre är det bra att försöka styra bollhållaren mot en kant och där skapa ett två mot två-läge, men samtidigt ha uppsikt över den tredje spelaren.

Målvaktens uppgifter är att rädda de avslut som kommer, och att kommunicera och styra sina försvarsspelare.

Organisation

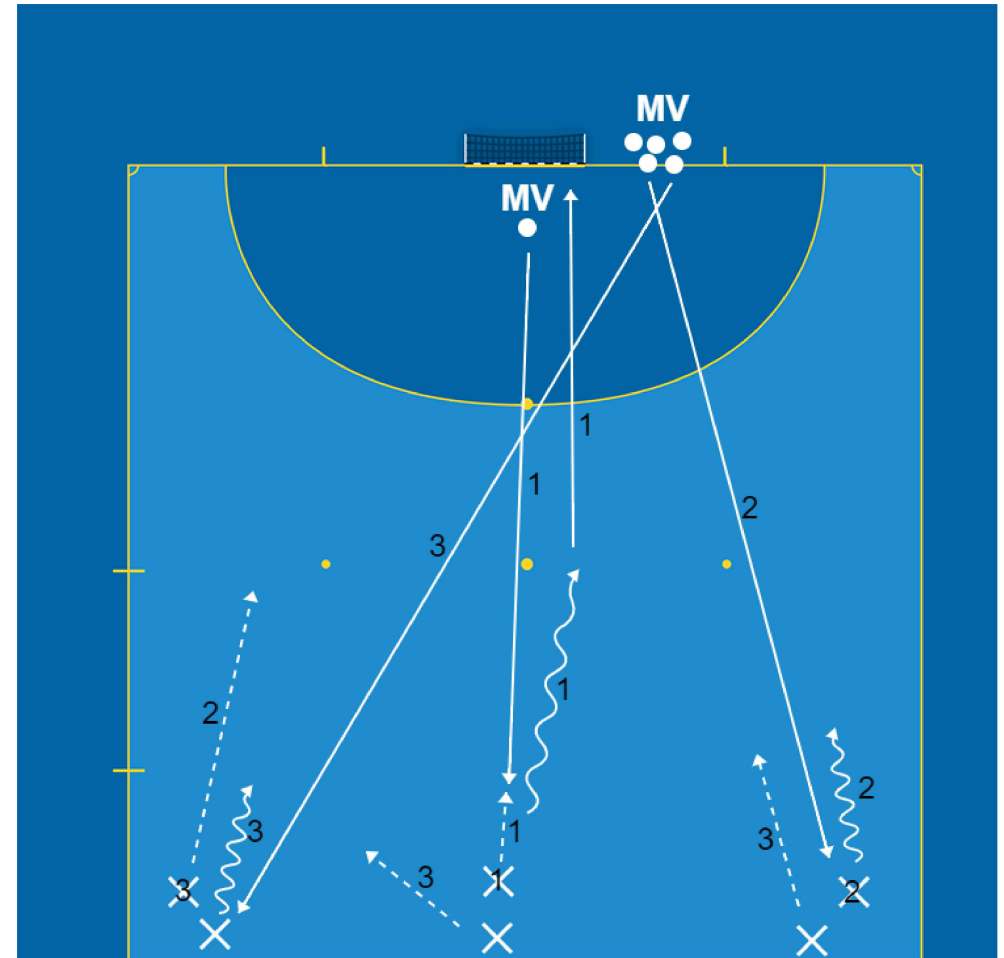
1-2 målvakter, minst 6 utespelare, spelplan 20x20, bollar och ett mål.

Anvisningar

Spelarna ställer upp sig i tre led uppe vid mittlinjen. Målvakten rullar ut bollen till spelare 1 som står först i ledet i mitten. Spelare 1 tar med sig bollen framåt och kommer till avslut.

Nästa boll kastas eller rullas till spelare 2 som står främst i något av leden på kanterna. Spelare 2 som får bollen och spelare 3 som står först i ledet på andra sidan anfaller mot spelare 1.

Efter avslut så går den ensamma försvararen av och sista bollen rullas ut till en av spelarna som står först i valfritt led och då anfaller tre spelare mot två försvarare.



FUTSAL - SPELUPPBYGGNAD VID HÖGT FÖRSVARSSPEL (U13-U15)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spela sig förbi motståndarnas höga försvarsspel med hjälp av grundförutsättningarna i anfallsspel.

Hur?

Hålla spelbredd. Skapa yta för sig själv genom till exempel dummy runs. Göra sig spelbar genom rörelse.

Använda sulan för att snabbt få kontroll på bollen och ta med den till en fri yta i mottagning.

Vara rättvända eller halvt rättvända för att få en överblick över spelet och därmed kunna se om det går att hitta pivoten med en passning.

Snabbt ställa om mellan försvar och anfall och mellan anfall och försvar.

Organisation

1 målvakt, 7 utspelare, spelplan 12 x 20 meter, bollar, västar och koner.

Anvisningar

Lagen spelar 4 + målvakt mot 3.

Målvakten startar med utkast längs marken till valfri medspelare, även till spelaren i målzonen.

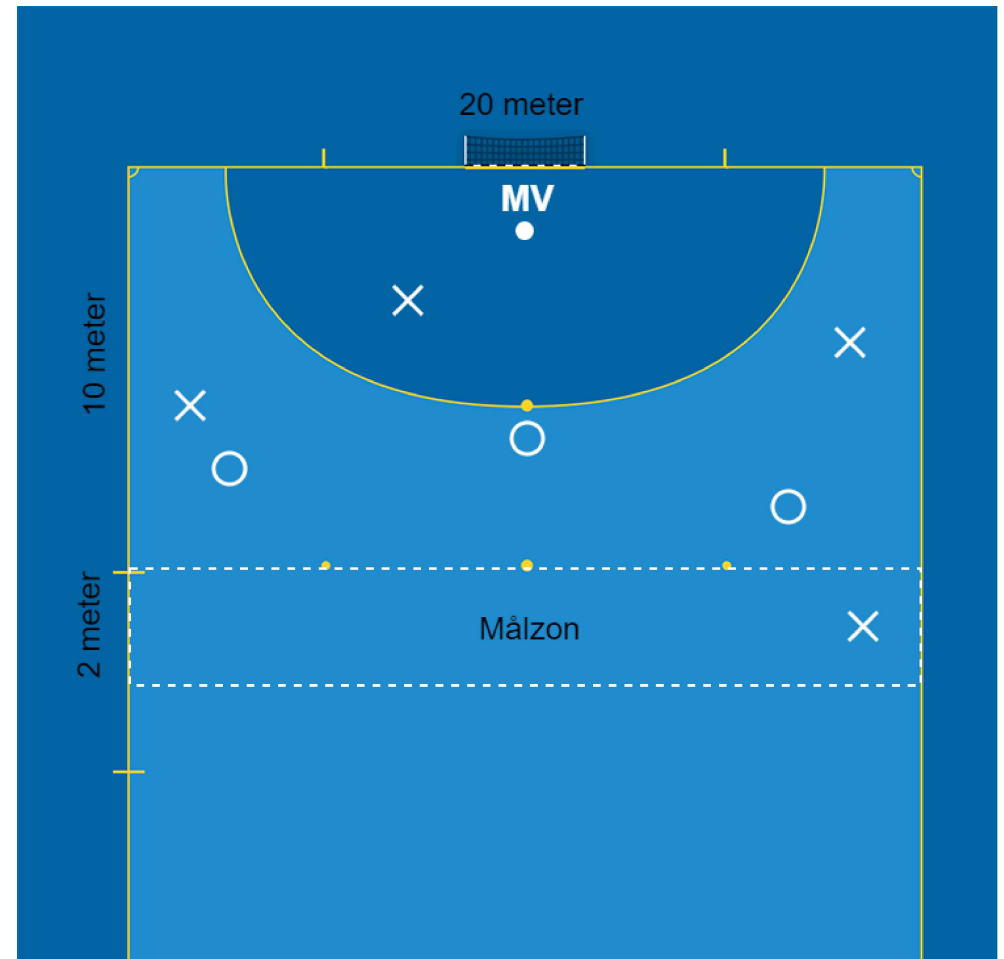
Det anfallande laget får 1 poäng efter 5 passningar inom laget och passning till medspelare i målzonen.

Vid brytning ska det försvarande laget avsluta inom 5 sekunder.

Lagen byter uppgift efter 10 anfall.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.



FUTSAL - INTENSIVT TVÅMÅLSSPEL MED REGLER

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

P2011 Futsal;

- Speltid; 4x10 min rullande, ej rätt till timeout. Paus är 1+5+1 minuter
- Max fem spelare, varav en målvakt, offside finns ej
- Fria byten, avbytare utrustade med västar
- Avbytaren in efter att den utbytta spelaren lämnat planen.
- Flygande målvakt ska vara utrustad med väst
- 4 sekunder för igångsättning av spel

Hur?

- Direkt, indirekt frispark samt straff kan utdömas
- Mur 5 meter från boll
- Straffpunkt sex meter från mål, yttre straffpunkt 10 meter från mål
- Direkt frispark för sjätte ackumulerade regelbrott per halvlek från yttre straffpunkt och ska slås direkt på mål, mur ej tillåten
- INSPARK bollen passerar sidlinje eller träffar taket
- MÅLKAST bollen passerar mållinje
- HÖRNSPARK bollen passerar mållinje

Organisation

Uppställning 1-2-1

Försvarsspel

- Primärt man mot man med en lite friare roll för Liberon beroende på situation

- Pivotspelare faller ned något vid uppspel från motståndarens målvakt för att förhindra centrala långa uppspel

Anfallsspel

- Jobba med att sula och täcka bollen, våga slå på markerad spelare.
- Många "dummy runs"

Anvisningar

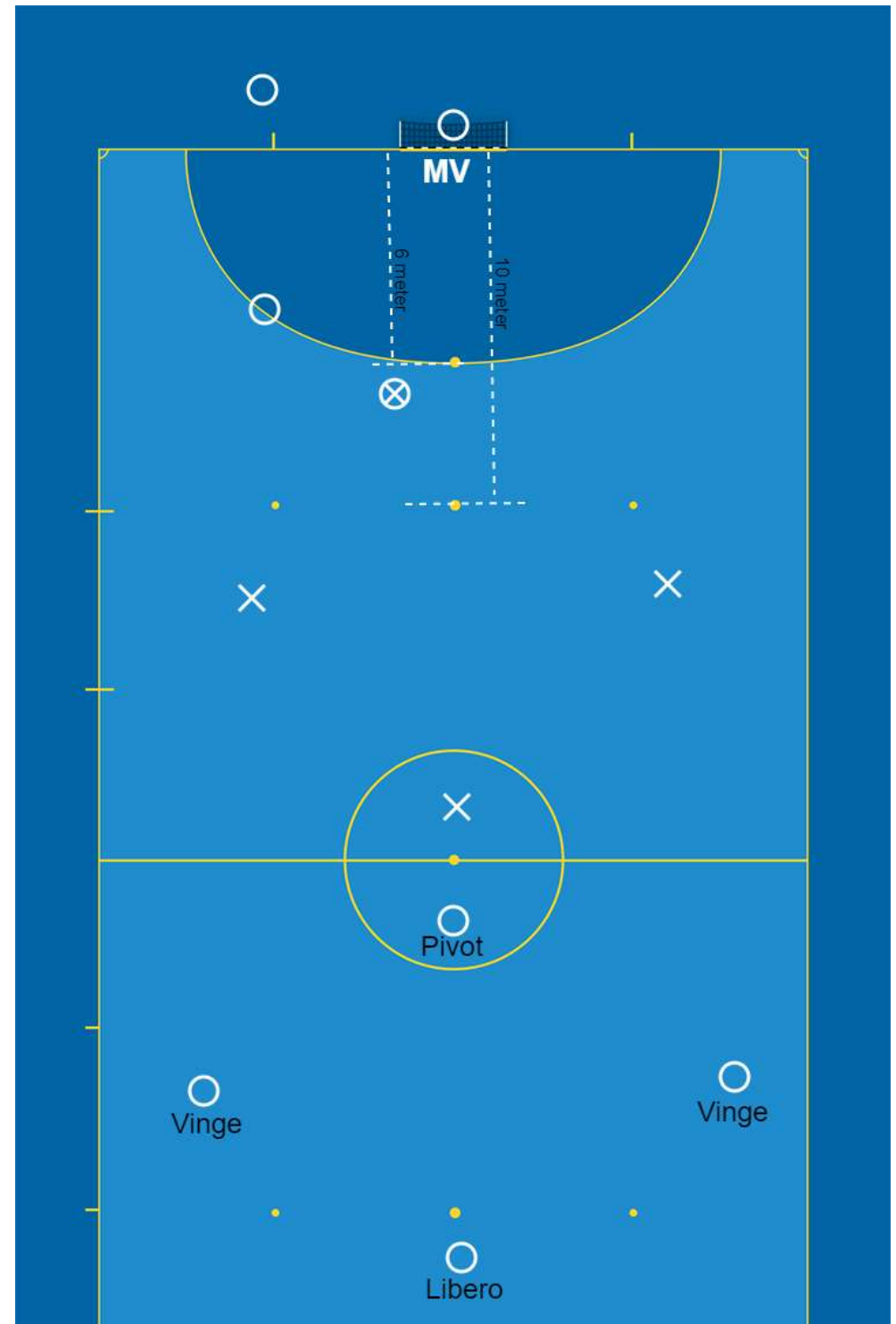
Målvakt: endast 1 bollinnehav på egen planhalva per anfall; gäller händer och fötter. På motståndarnas halva får målvakten delta på samma sätt som utespelarna

Libero: Spelare som ofta har sin utgångsposition närmast egen målvakt, balanserar laget och har defensiva uppgifter

Vinge: Kantspelare som i anfalls ofta utmanar motståndarna i 1 mot 1-situationer och avslutar anfallen

Pivot: Spelare som ofta har sin utgångsposition närmast motståndarnas mål. Den viktigaste uppgiften är att ta emot bollen felvänd och fördela bollarna till medspelarna

Flygande målvakt: Utespelare som enligt reglerna kan byta med målvakten. Syftet är att skapa numerära överlägen i anfall



FUTSAL - KOMMA TILL AVSLUT EFTER ROTATION I FORMATIONEN 3-1 (U16+)

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Skapa ytor och tid för att komma till avslut.

Hur?

Det är viktigt att spelarna använder rätt fot beroende på position och situation. Alla mottagningar sker med sulan och det är viktigt att spelarna tajmar sina rörelser. Viktigt också att spelarna kommunicerar och läser av vilken variant som medspelarna planerar att göra. På match måste spelarna även uppfatta motståndarnas positioner och rörelser för att välja rätt variant.

Spelarna behöver också värdera och ta beslut om de skall använda ett, två eller flera tillslag.

Organisation

4 spelare + Mv, yta 25 x 20 meter och bollar.

Anvisningar

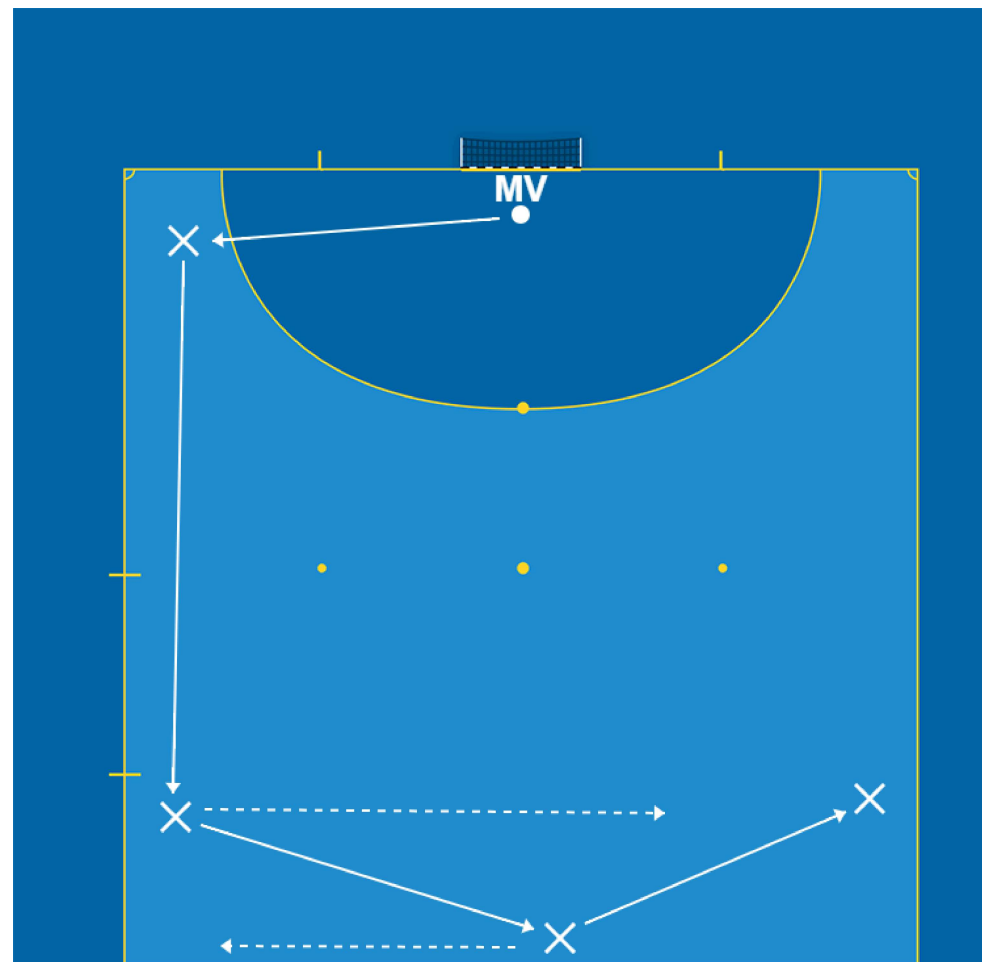
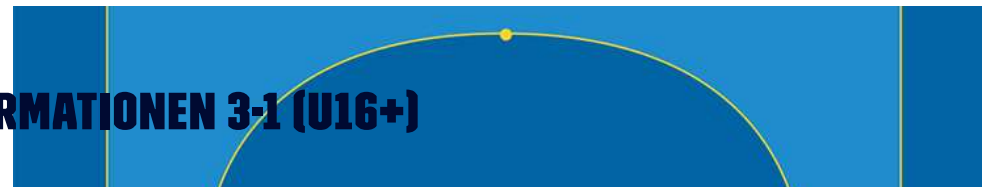
Fyra spelare ställer upp - en libero, två vingar och en pivot. Vingarna på varsin kant, liberon centralt med lite djup bakåt och pivot nere i ena hörnet. Målvakt startar med bollen och rullar ut till pivot. Laget tränar sen på olika varianter för att komma till avslut och göra mål.

- Väggspele med mötande vinge.
- Parallell löpning av mötande vinge.
- Understödspassning med mötande vinge.
- Grundrotation med uppspel på pivot.
- Dubbel understödspassning först på mötande vinge, sen på pivot och långboll på libero.

En progression av övningen kan vara att lägga in först passiva försvarare och efter det mer aktiva försvarare.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.



FUTSAL - SPELUPPBYGGNAD MED FORMATION 3-1 (U13+)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spela sig ur press och behålla bollen inom laget.

Hur?

Skapa 2 mot 1-situationer.

Öppna upp för spelvändning.

Dummy runs.

Rotera positioner där kantspelarna tar centrala positioner.

Organisation

7 spelare, spelplan 14 x 20 meter, bollar, västar och koner.

Anvisningar

Lagen spelar 3 mot 3 plus en spelare som alltid spelar med det bollhållande laget.

Lagen får poäng om spelarna efter 5 passningar inom laget tar sig över motståndarnas kortsida med bollen under kontroll.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.

