



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FUTSAL - TRÄNINGSPASS 3

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer:

Träningens övningar;

1. Uppvärmning - Passningscirkel 3-5 minuter
2. Passa och gör dig direkt spelbar igen
3. Våga spela på markerad, felvänd spelare
4. Anfallskombinationer
5. Matchspel (mål; 25 minuters spel)

Övningar i träningspasset:

- 1 passningscirkel utan / med försvarare
- 2 peps person(liga) passning och ta ny yta
- 3 Futsal - Mottagning och avslut av felvänd pivot (U11-U15)
- 4 Futsal - Avslut vid övertalighet (U13+)
- 5 Futsal spelregler

PASSNINGSCIRKEL UTAN / MED FÖRSVARARE

Vad?

Fotarbete

Varför?

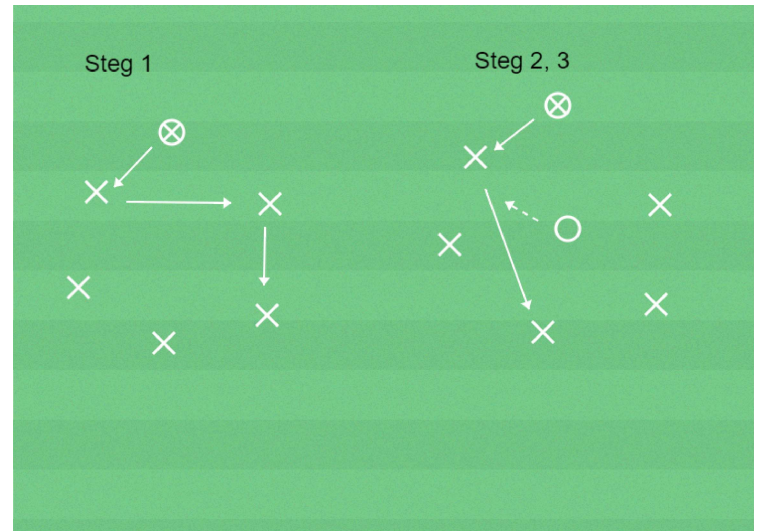
Enkel uppvärmningsövning för att öva passnings/mottagningsteknik och genomföra 1-touch passningar.

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

PEPS PERSON(LIGA) PASSNING OCH TA NY YTA

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Att öva att direkt efter genomförd passning ta ny position och göra sig spelbar

Hur?

Använda gärna höga koner, pelare eller pinnar för att tydliggöra att konen är en motspelare.

Intruera spelarna att vara överdrivna i sina rörelsemönster;

- Gör en tydlig, avledande motrörelse för att avleda motståndaren innan korrekt position tas
- Låt övningen startas av spelare B som ropar till sig bollen
- Försök att ha 2 bollar i spel samtidigt, instruera spelarna att löpa in i nästa aktion

Organisation

Spelare vid varje kon, efter passning så tas ny position för att göra sig spelbar.

Rekommendation

Vid 5-6 spelare ordnas 1 yta utan målvakt

Vid 7-9 spelare ordnas 1 yta med målvakt

Vid 10 eller fler spelare ordnas 2 ytor

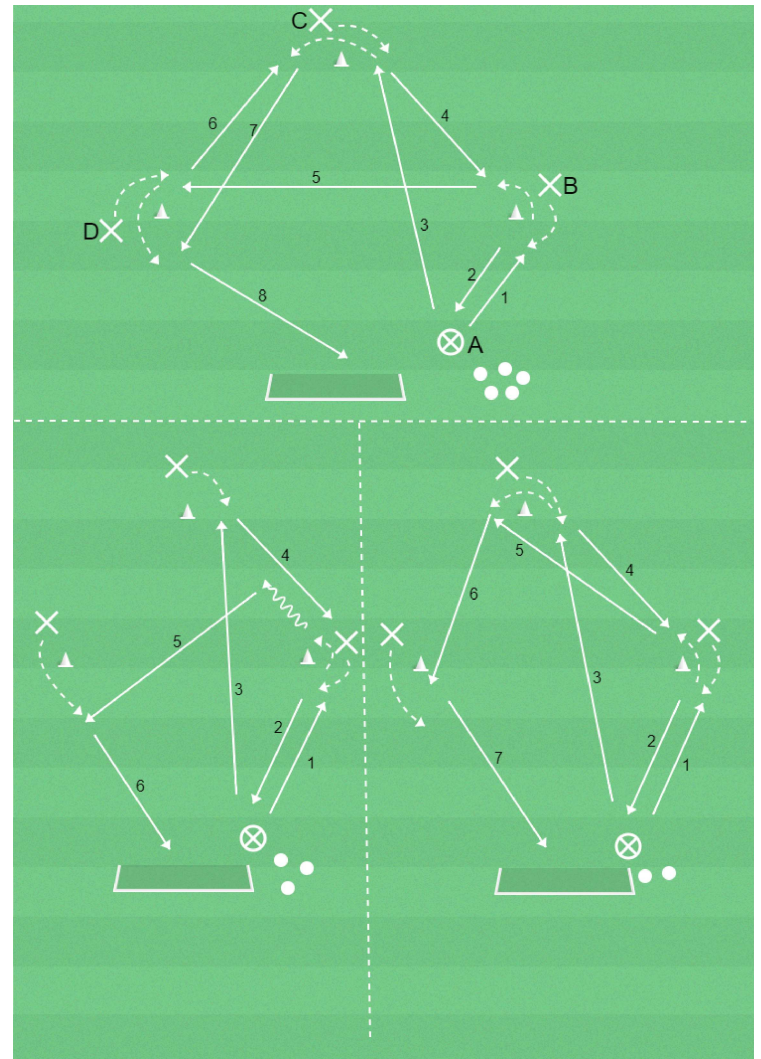
Anvisningar

1. Spelare B börjar bakom konen, gör sig spelbar på defensiva sidan och ropar till sig bollen
2. Spelare A slår bollen till spelare B som direkt passar tillbaka till spelare A, därefter tar spelare B direkt ny position på offensiva sidan konen
3. Spelare C börjar bakom konen, gör sig spelbar på defensiva sidan och ropar till sig bollen
4. Spelare A passar direkt bollen till spelare C som passar bollen till spelare B som direkt passar bollen till spelare D
5. Spelare C tar ny position på offensiva sidan av konen och får en passning av spelare D.
6. Spelare C slår en passning in i tom yta för spelare D

Rotera medsols.

Progression 2. 3; Enligt bild

Progression 4; Spelare B avgör alternat



FUTSAL - MOTTAGNING OCH AVSLUT AV FELVÄND PIVOT (U11-U15)

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål efter pivotspel.

Hur?

Mottagning med sulan halvt felvänd.

Täcka bollen med kroppen.

”Vända bort” försvarsspelaren före avslutet.

Organisation

2 målvakter, 8 utespelare, yta 20 x 10 meter med 1 mål, bollar och koner.

Anvisningar

En av vingarna passar till den förste spelaren i ledet. Denne passar till pivoten som vänder bort en passiv försvarsspelare och avslutar.

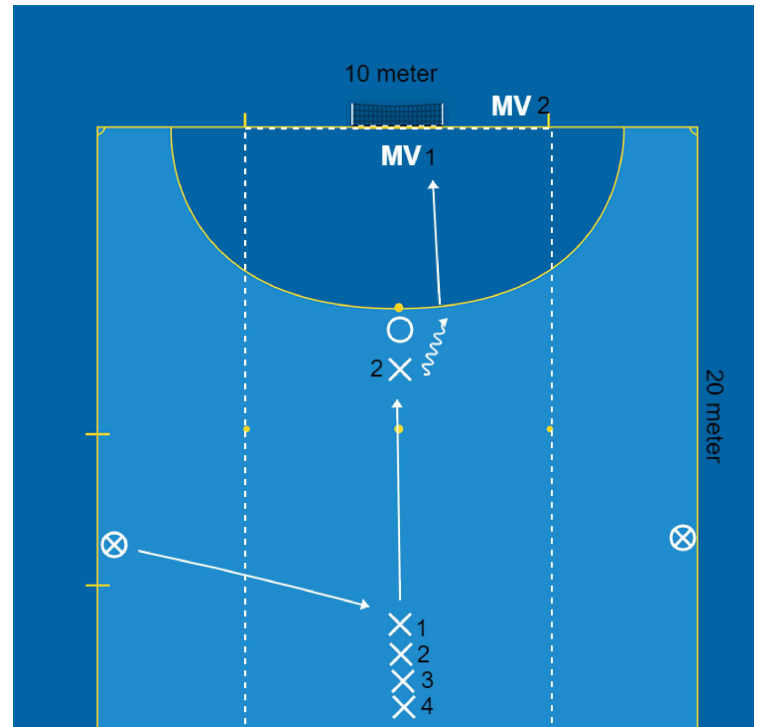
Pivoten ställer sig sist i ledet, och den andre vingen passar till näste spelare i ledet och så vidare.

Lagen byter uppgift.

Efter 3 avslut byter lagen målvakt.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.



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

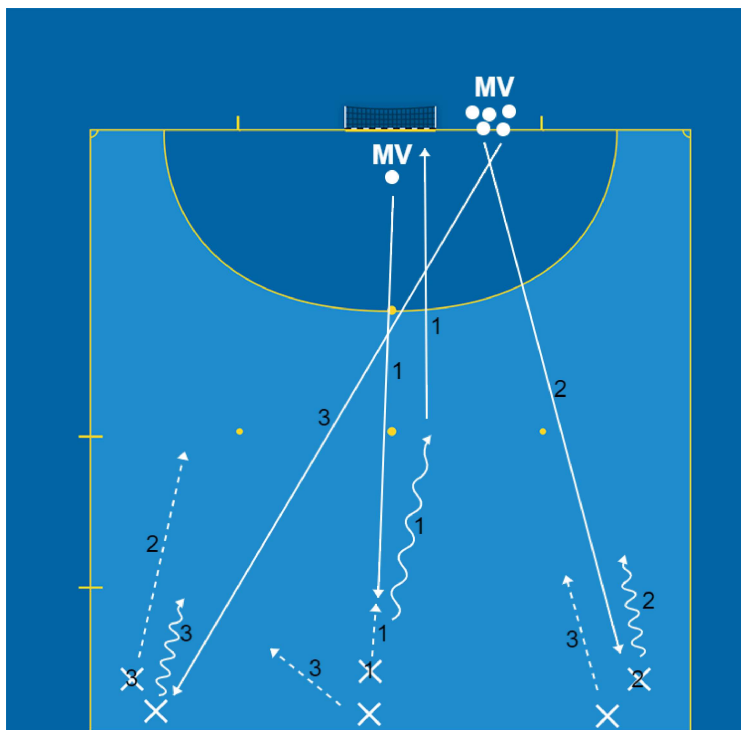
1-2 målvakter, minst 6 utespelare, spelplan 20x20, bollar och ett mål.

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 SPELREGLER

Vad?

Aktivering

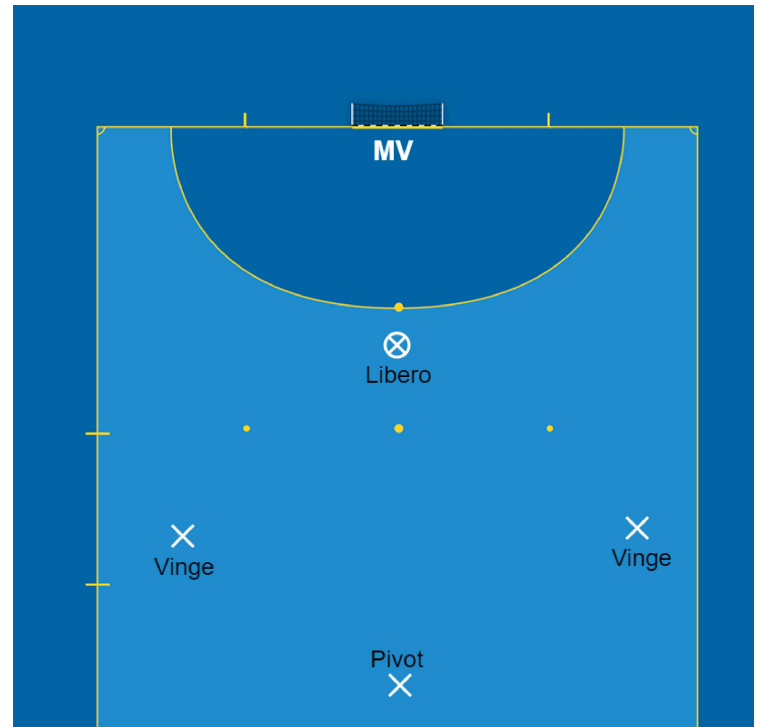
Varför?

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