



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FUTSAL - TRÄNINGSPASS 4

Anfallsspel - Speluppbyggnad

3 övningar. Nivåer:

Övningar i träningspasset:

- 1 Uppspel på felvänd, rättvänd
- 2 Futsal - Avslut vid övertalighet (U13+)
- 3 Futsal - intensivt tvåmålsspel med regler

UPPSPEL PÅ FELVÄND, RÄTTVÄND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Instruera spelarna att söka speldjup högt upp i spelriktningen för att vinna yta.

Hur?

Felvänd spelare;

- Fördel; Ofta går det att ha stort spelavstånd/speldjup och spela genom flera lagdelar till felvänd spelare
- Nackdel; Man ofta måste vända hem, därav viktigt att lagkamrat erbjuder spelalternativ för hemåtspel

Rättvänd / halvt rättvänd spelare

- Fördel; kan ofta ta med/spela bollen i önskad riktning
- Nackdel; kan vara svårt att nå samma speldjup som spel på felvänd spelare.

Organisation

Start; 6 spelare, boll i två zoner på 13*26 meter

Progression; 12 spelare, 2 bollar i fyra zoner på 26*26 meter

Duka 2 spelytor nära varandra för att förenkla för progressionen

Anvisningar

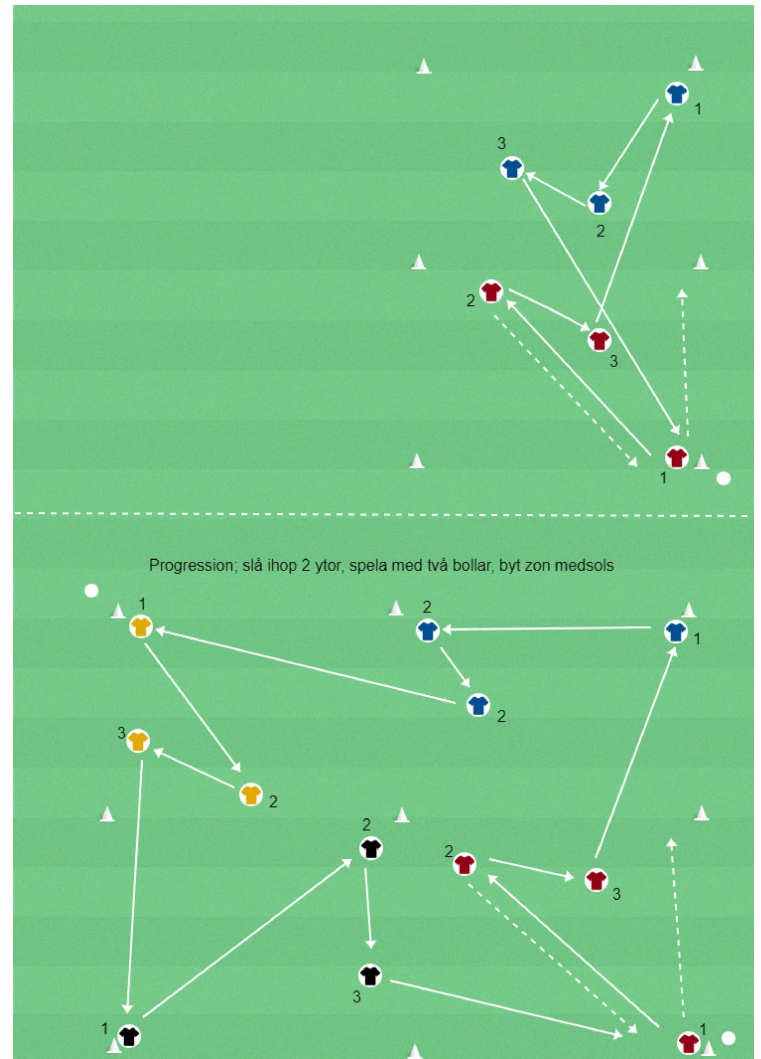
Max 1 touch på bollen

- 1 Röd spelare 1 ska via röd spelare 2 och 3 nå till blå spelare 1, därefter byter röd spelare 1 och röd spelare 2 plats.
- 2 När blå spelare 1 har fått bollen ska bollen via blå spelare 2 och 3 spelas till röd spelare 2. Blå spelare 1 och 2 byter plats
- 3 Röd spelare 2 ska via röd spelare 1 och 3 nå till blå spelare 2, därefter byter röd spelare 2 och röd spelare 3 plats.
- 4 OSV.

Progression 1

- 1 Två spelytor slås ihop till en gemensam yta
- 2 Röd spelare 1 och Gul spelare 1 börjar med boll
- 3 Målet är nu att nå spelare i nästa zon i motsols riktning

Progression 2; byt riktning



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

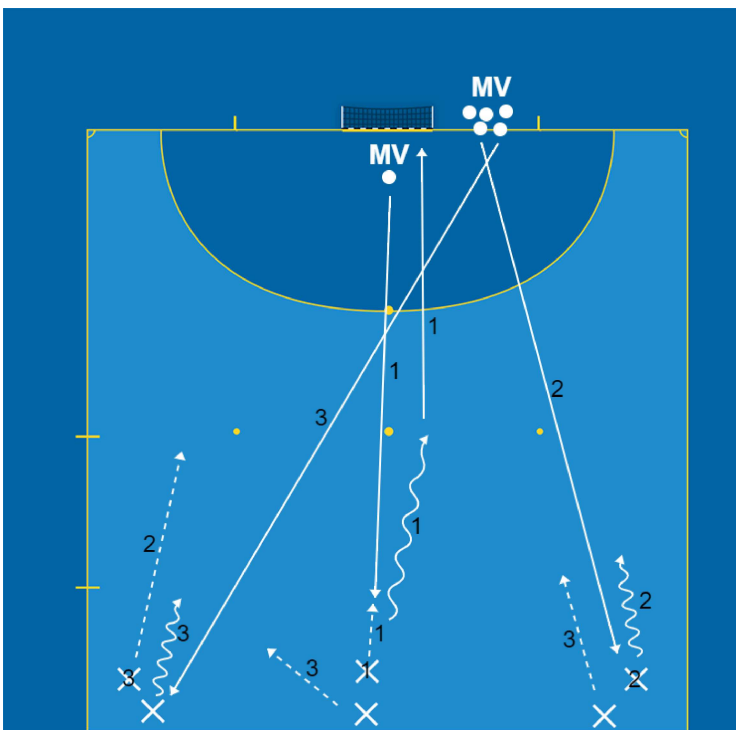
1-2 målvakter, minst 6 utespelare, spelplan 20x20, bollar och ett mål.

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 - 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
- Avbytare 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 sju 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

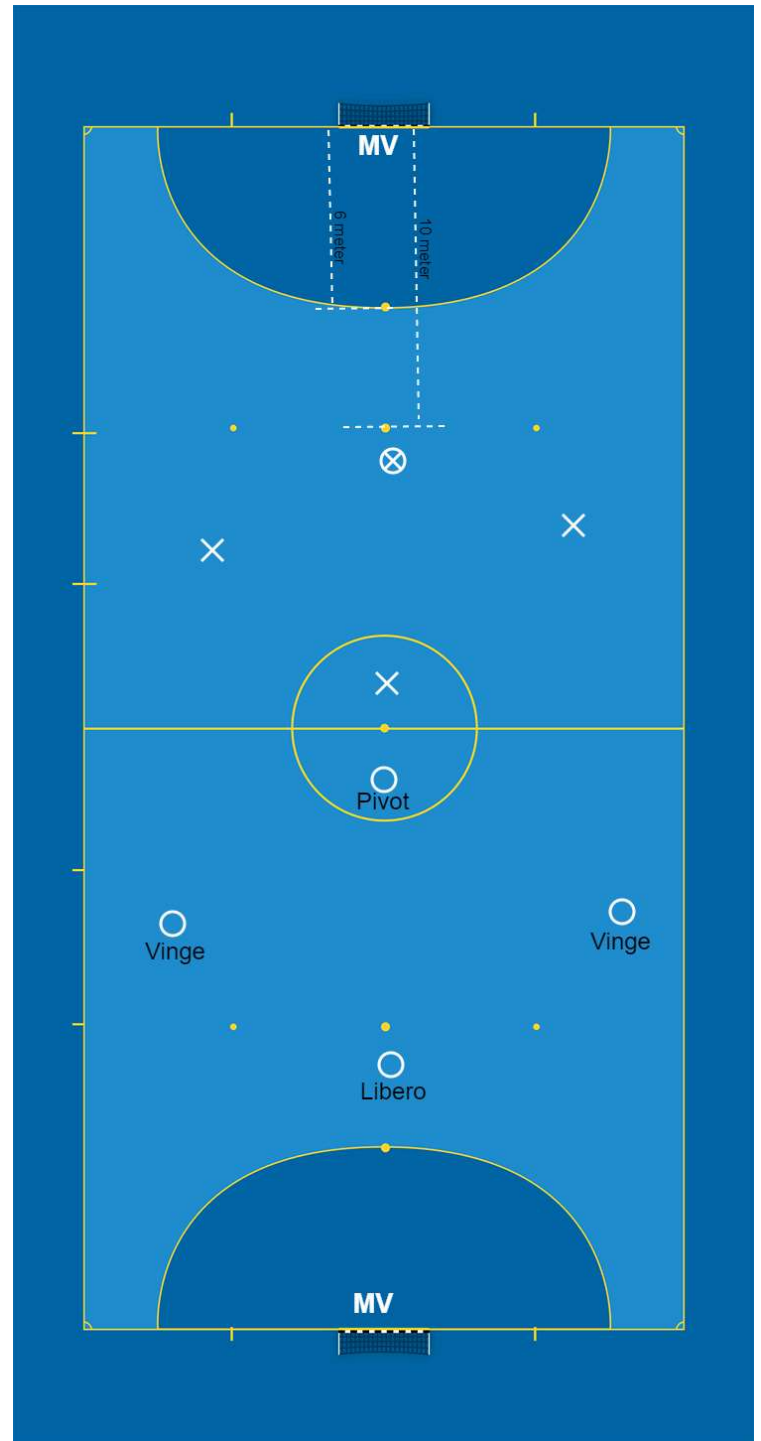
Uppställning 1-2-1

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 utspelarna

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