



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FUTSAL - TRÄNINGSPASS 1

Övrigt - Annat syfte
5 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 - Speluppbyggnad med formation 3-1 (U13+)
- 5 Futsal - intensivt tvåmålsspel med regler

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

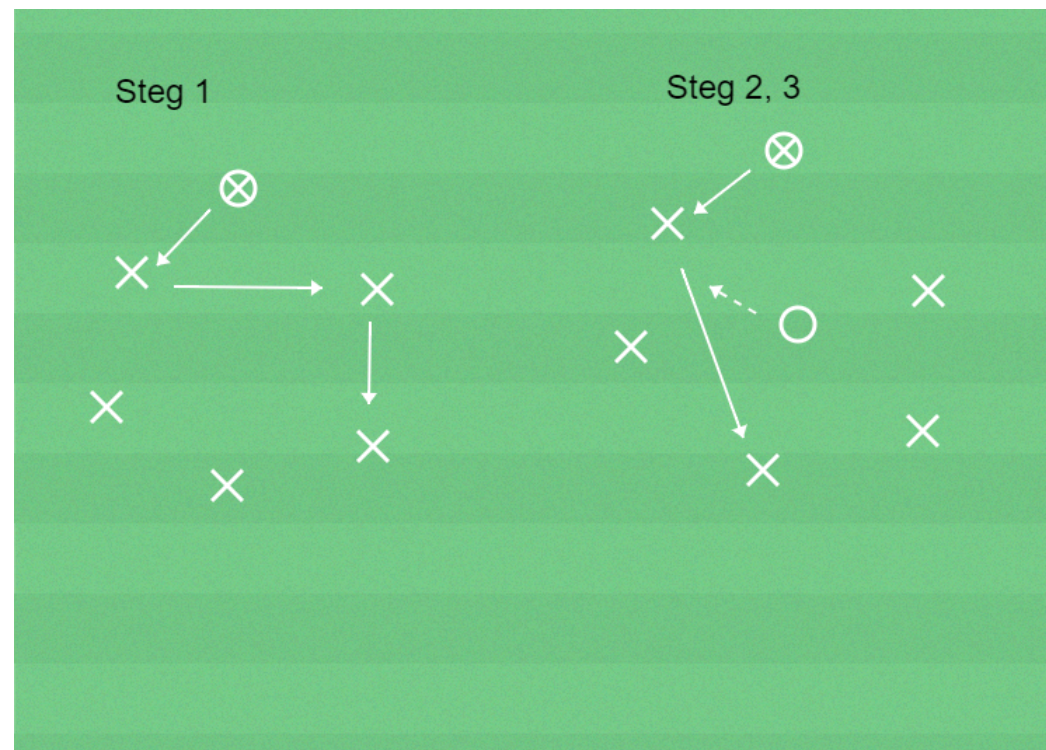
Steg 1;

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 passningscirkelar 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.



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

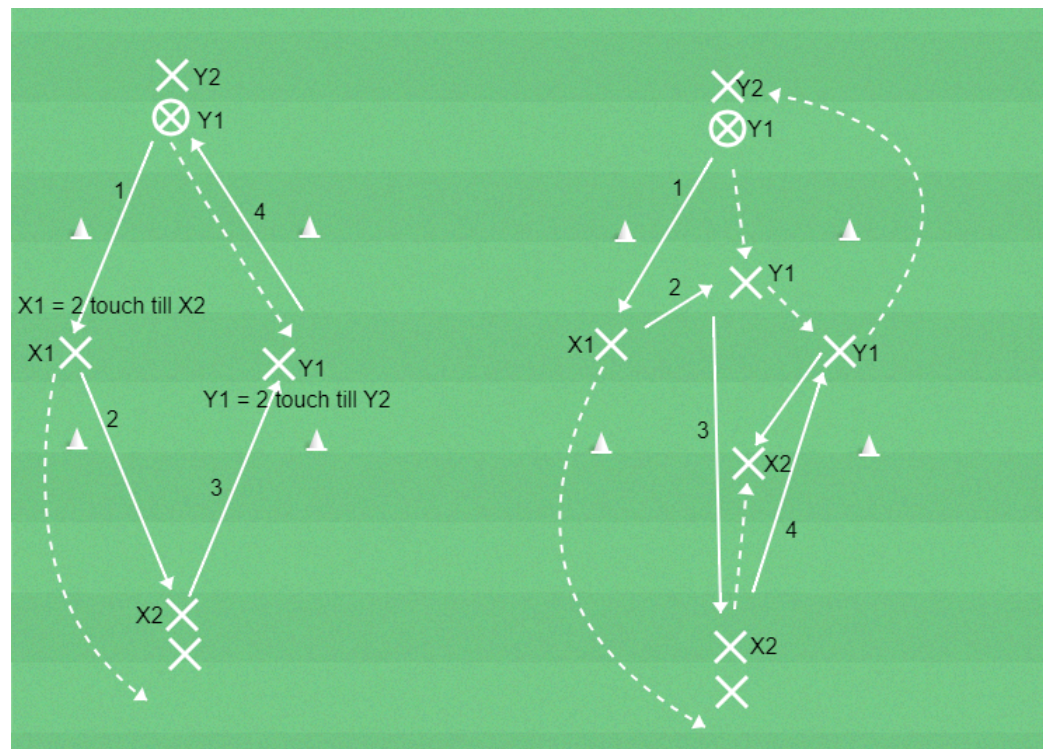
Organisation

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



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.

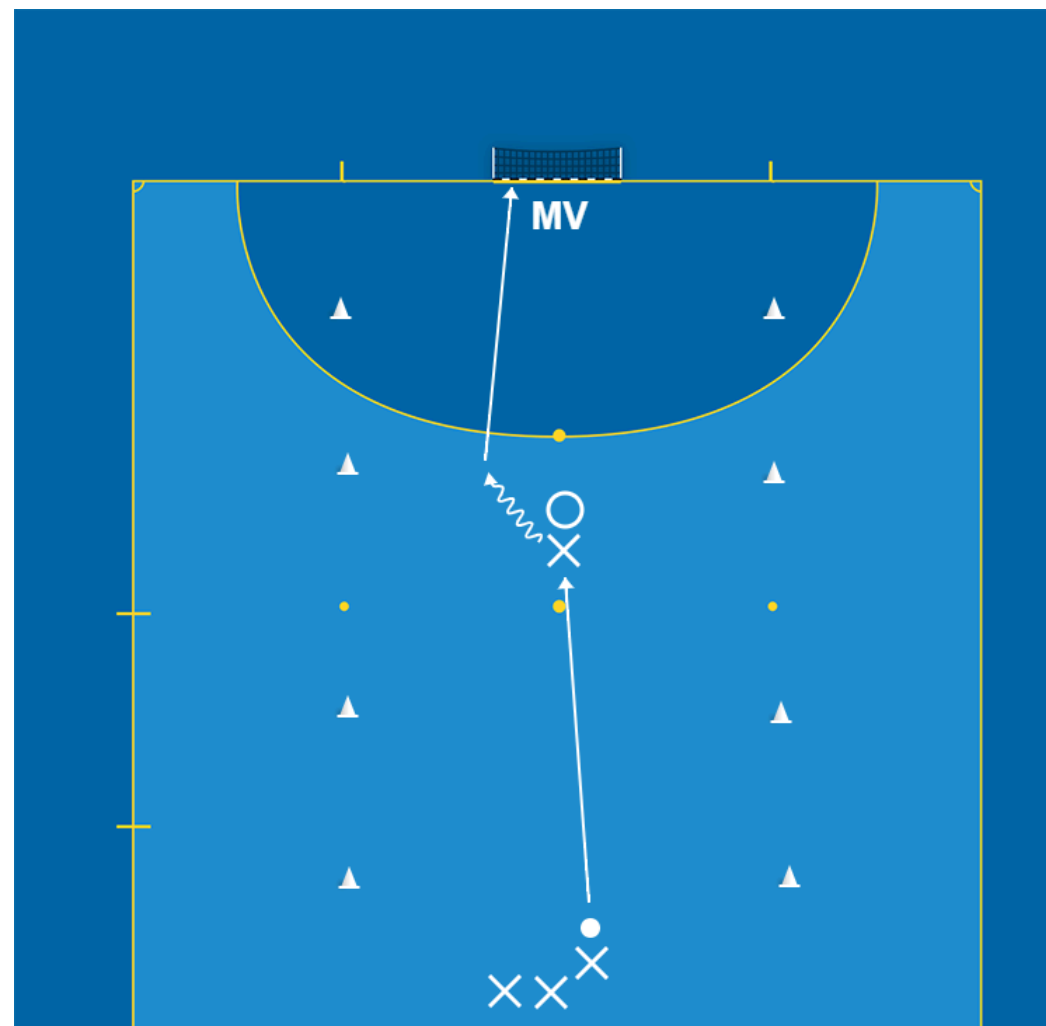
Organisation

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.



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

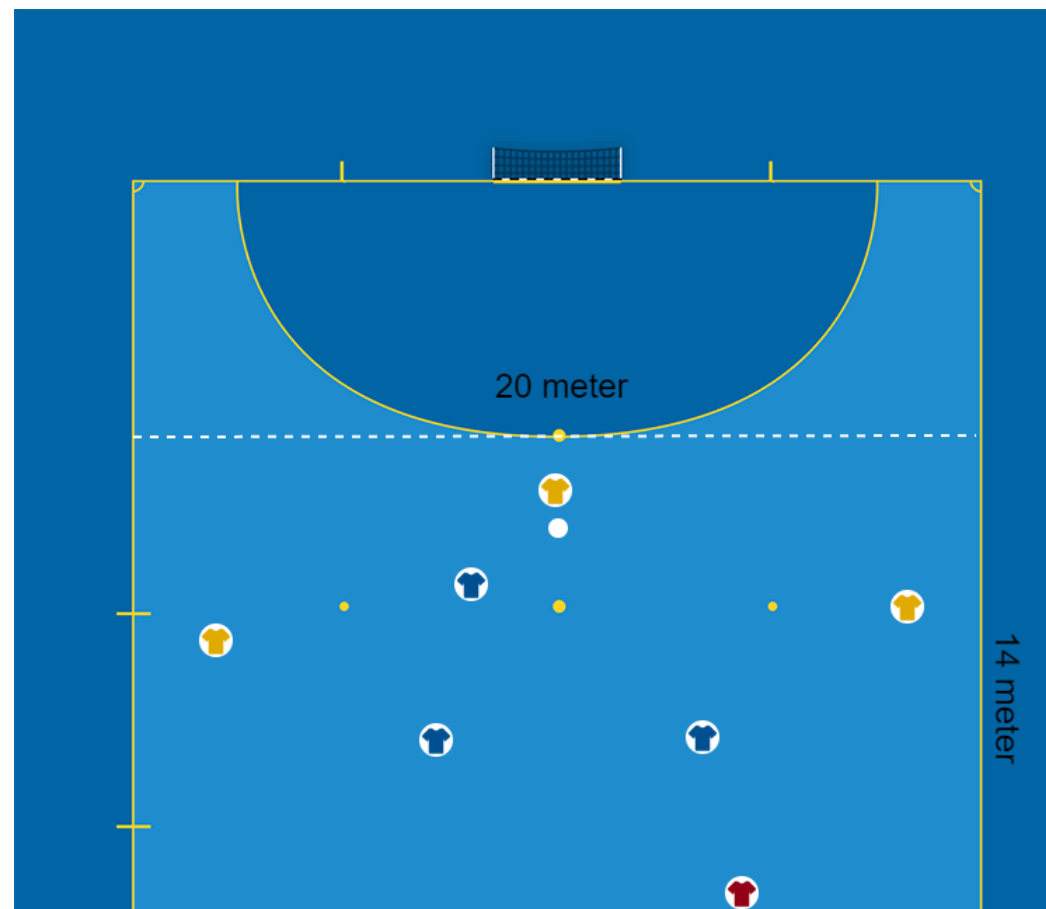
7 spelare, spelplan 14 x 20 meter, bollar, västar och koner.

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



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
- MÅLKAŠT bollen passerar mållinje
- HÖRNŠPARK 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

