



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FUTSAL - TRÄNINGSPASS 5

Anfallsspel - Speluppbyggnad

3 övningar. Nivåer:

Övningar i träningspasset:

- 1 peps person(liga) passning och ta ny yta
- 2 Futsal - Speluppbyggnad med formation 3-1 (U13+)
- 3 Futsal - intensivt tvåmålsspel med regler

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

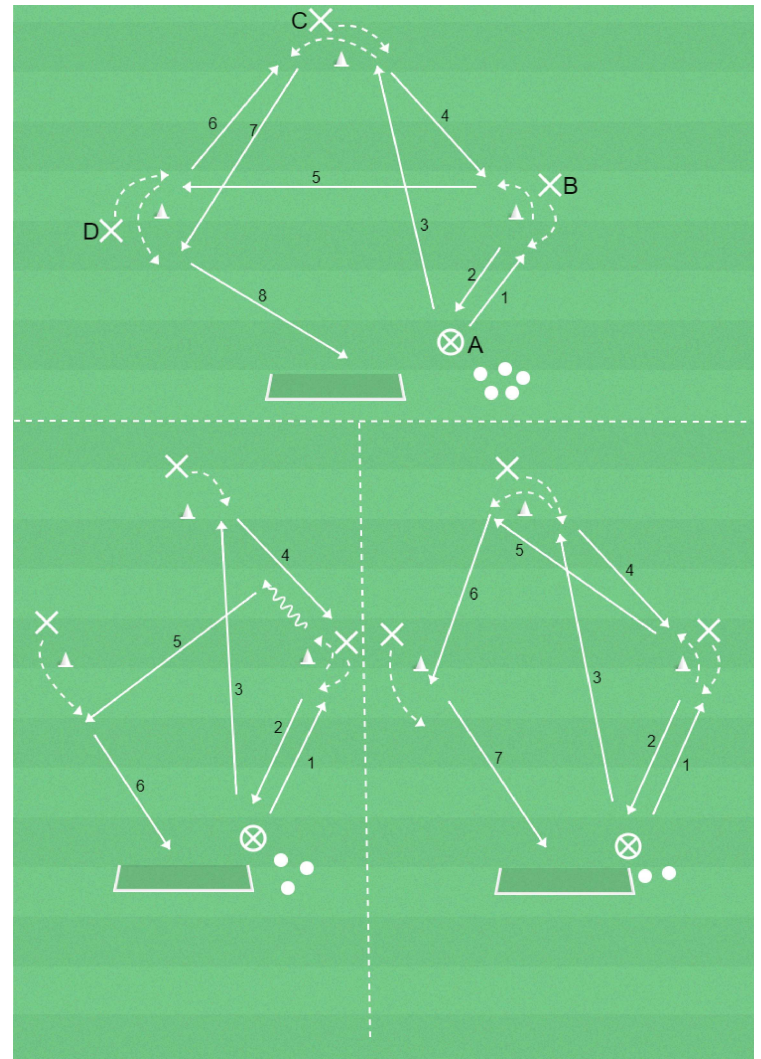
Anvisningar

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 - 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.

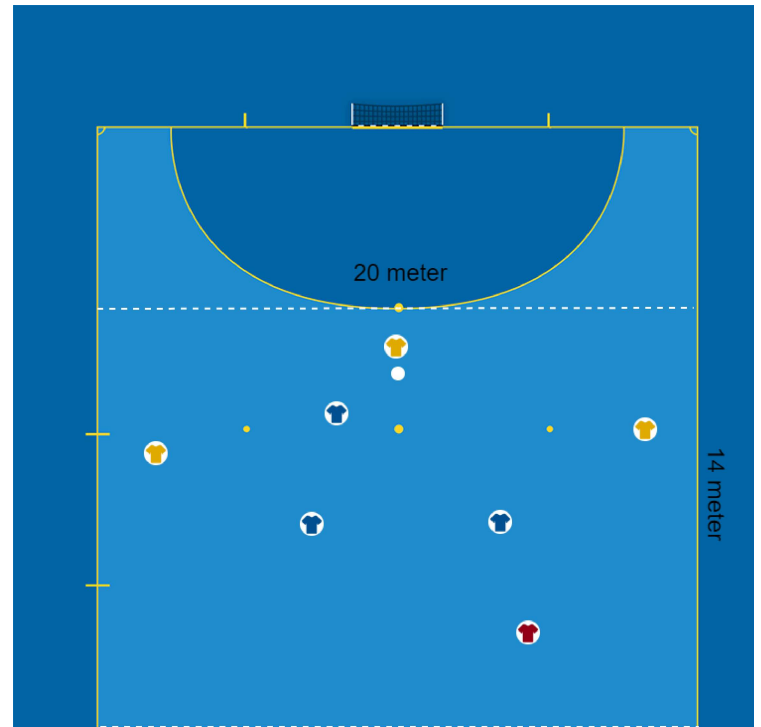
Anvisningar

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.



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 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

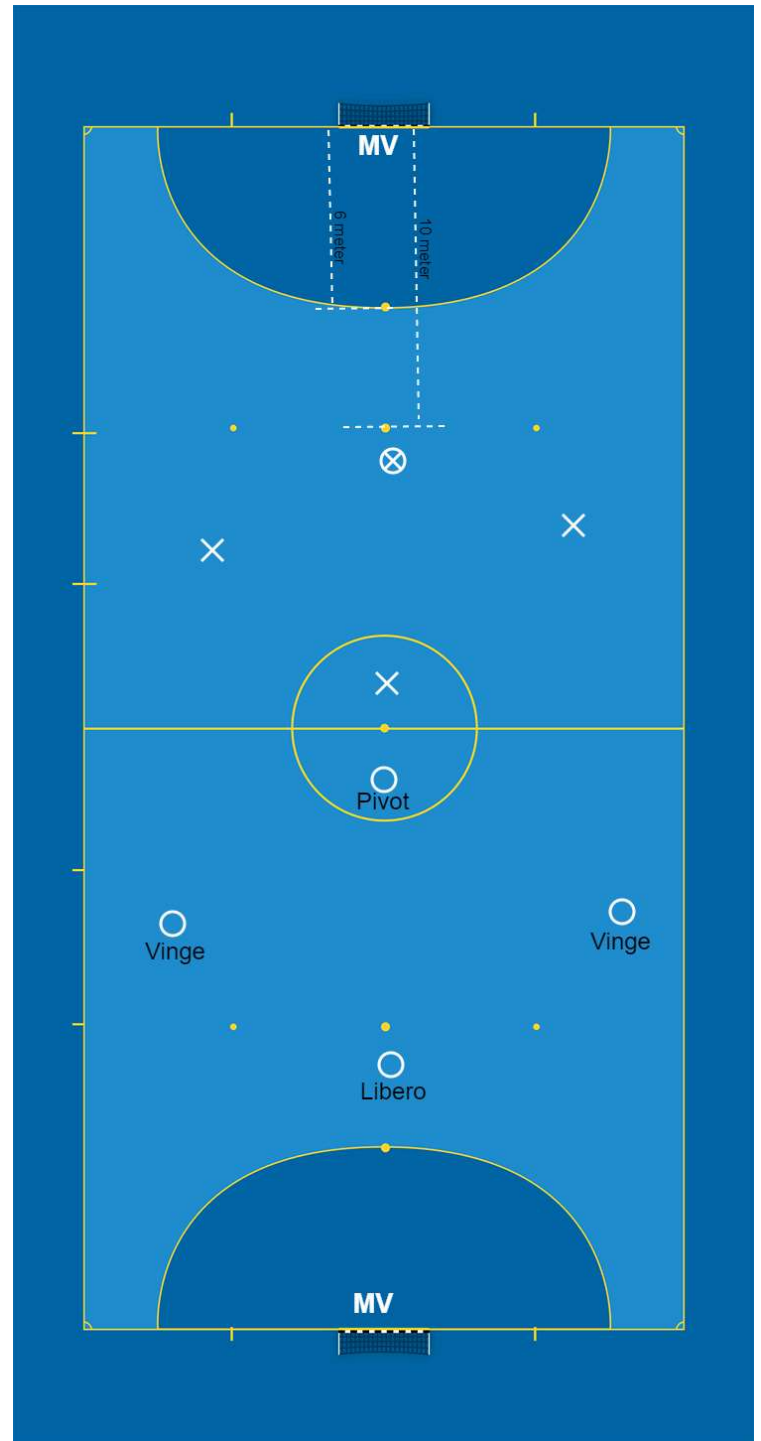
Uppställning 1-2-1

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