



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - ÖVERLAPPNING

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Skapa numerära överlägen.

Hur?

Frågeexempel:

Tänk på (bollhållaren)

Hur gör du när du utmanar motspelaren?

Hur spelar du bollen?

Tänk på (djupledslöpande spelare)

Hur kan du göra bollhållaren medveten om att du är på väg?

Hur bör du tajma din löpning?

Organisation

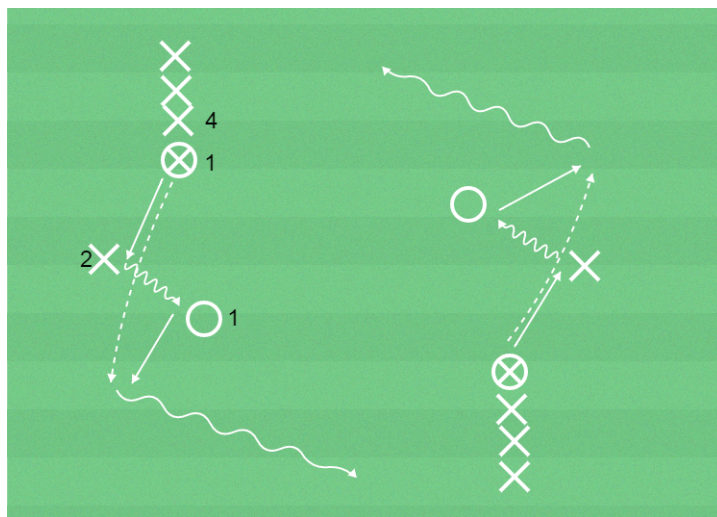
12 spelare, yta 45 x 30 meter, bollar och koner.

Anvisningar

X1 passar till X2 som utmanar O1.

X1 gör överlappning och får en passning från X2.

X1 tar emot bollen, driver den och ställer sig bakom X3.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SPELÖVNING 1 - DJUPLEDSSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Vinna spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Tänk på (djupledslöpande spelaren)

När ska du löpa i djupled för att få en passning?

Jag löper när jag ser att bollen är på väg till en medspelare som inte är pressad och som är rättvänd.

Tänk på (bollhållaren)

Vart ska du spela bollen i förhållande till bollhållaren?

Jag ska spela bollen till ytan framför medspelaren.

Organisation

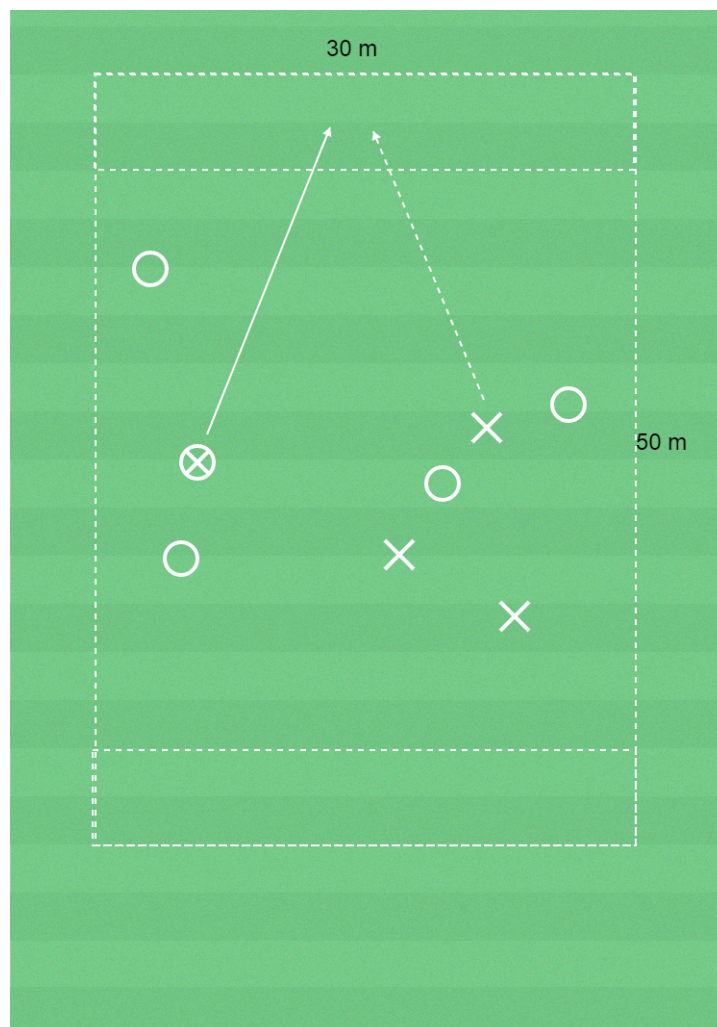
8 spelare, spelplan 50 x 30 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4.

Lagen får poäng genom att spela bollen till en spelare som löper in i motståndarnas försvarszon.

Inga försvarsspelare i egen försvarszon.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - DJUPLEDSSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Erövra spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Tänk på (djupledslöpande spelaren)

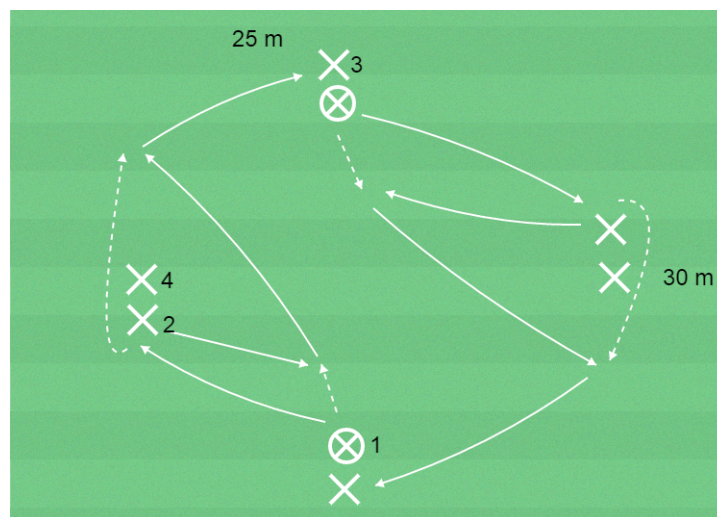
När ska du löpa i djupled för att få en passning?

Jag löper när jag ser att bollen är på väg till en opressad medspelare som är rättvänd.

Tänk på (bollhållaren)

Vart ska du spela bollen i förhållande till bollhållaren?

Jag ska spela bollen på ytan framför medspelaren.



Organisation

8 spelare, yta 30 x 25 meter, bollar och koner.

Anvisningar

X1 passar till X2 som möter och gör tillbakaspel till X1.

X1 passar framför X2 som löper i djupled.

X2 passar till X3.

X1 tar X2:s plats, och X2 ställer sig bakom X3.

Övningen körs parallellt på motsatt sida.

Stegring

X4 agerar passiv motspelare till X2.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SPELÖVNING 2 - DJUPLEDSSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Vinna spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Tänk på (djupledslöpande spelaren)

När ska du löpa i djupled för att få en passning?

Jag löper när jag ser att bollen är på väg till en medspelare som inte är pressad och som är rättvänd.

Tänk på (bollhållaren)

Vart ska du spela bollen i förhållande till bollhållaren?

Jag ska spela bollen på ytan framför medspelaren.

Organisation

2 målvakter, 8 utspelare, spelplan 70 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 i mittzonen.

Lagen skapar målchans genom att spela in bollen i anfallszonen till djupledslöpande medspelare.

Inga försvarsspelare i egen försvarszon.

Stegring

En försvarsspelare får försvara i egen försvarszon när bollen har spelats in i zonen.

