SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SÄFFLE SK UNGDOM

Anfallsspel - Speluppbyggnad
15 övningar. Nivåer:

500 touch garanti i förberedelseträningen.

Övningar i träningspasset:

1. Teknikbana
2. Passningslabyrint
3. Hjulet med vändningar
4. Teknikcirkel
5. bollrytmik- Driva, finta, vända
6. Perssons hiss
7. Bollkontroll
8. 2 och 2 på linjen
9. 3 och 3 med 2 bollar
10. 2 och 2 på pass
11. Bollbyte med driv
12. passning i 4 kvadrater
13. Uppvärmnings - Halvt rättvänd
14. Passningsdiamant flera versioner
15. PassningsKvadraten

TEKNIKBANA

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att få igång kroppen, hjärnan och sin koordination.

Hur?

Ha bollen nära foten.

Håll blicken uppe.

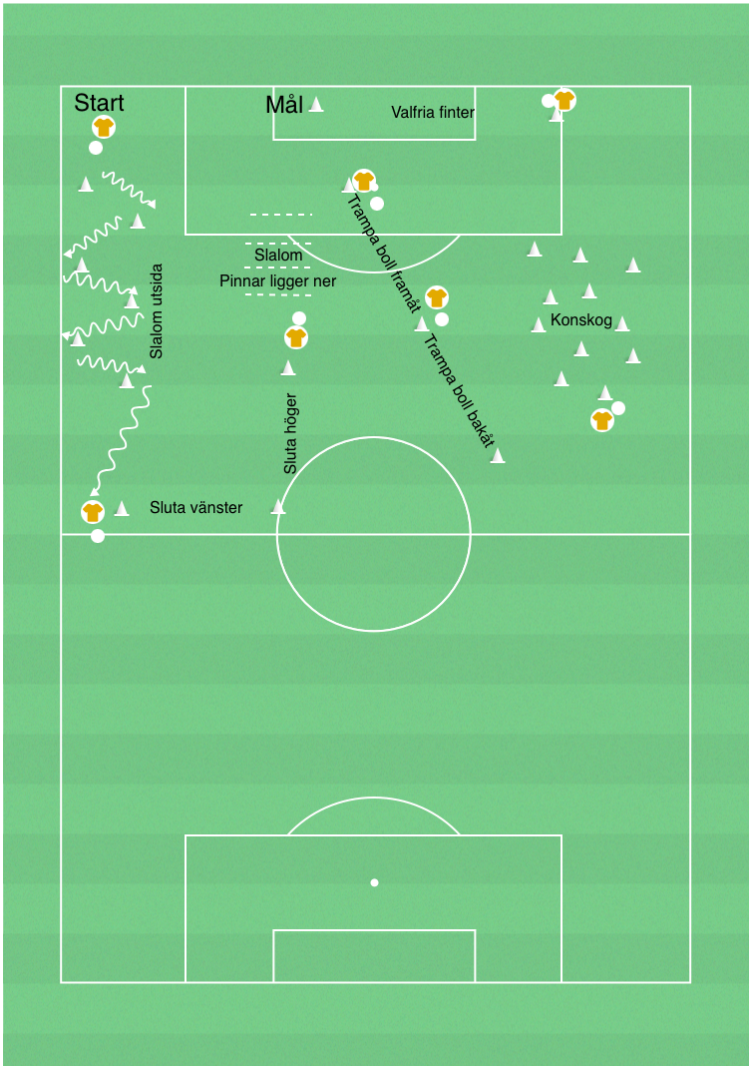
Organisation

Bollar. Koner. Käppar.

Anvisningar

Sätt upp en teknik bana med olika material.

Ett exempel på teknikbana.



PASSNINGSLABYRINT

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att komma igång med passning/mottagning.

Hur?

Koncentration.

Hårda passningar.

På tå vid mottagning av passning.

Organisation

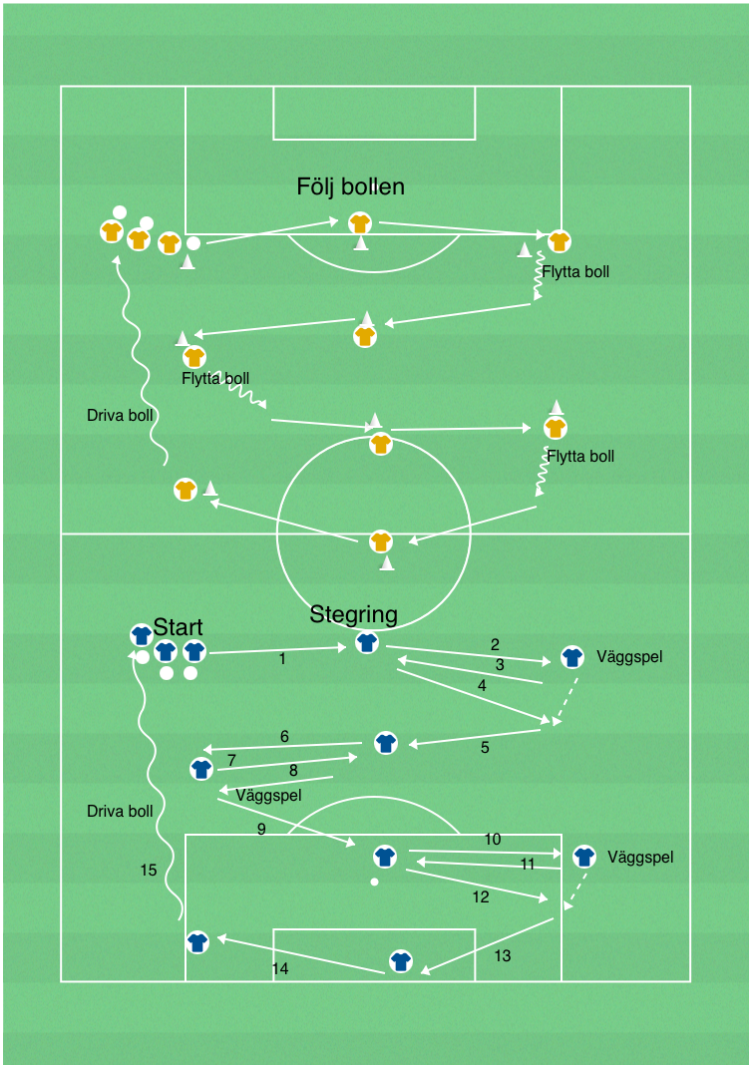
Bollar. Koner.

Anvisningar

Följ passningsmönstret.

Stegring:

Lägg till väggpass.



HJULET MED VÄNDNINGAR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att komma igång med sin fotbollstouch.

Hur?

Bollen nära foten.

Blicken uppe.

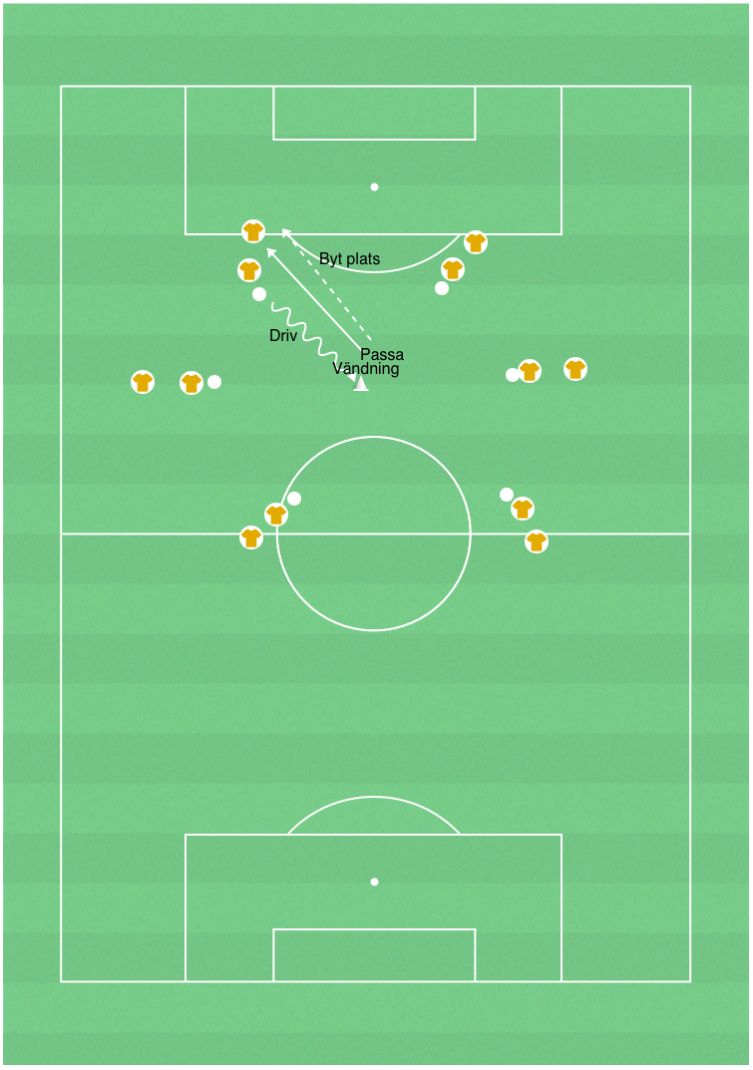
Organisation

10-20 spelare. Koner. Bollar.

Anvisningar

2 och 2 en boll.

En driver in till konen i mitten och gör en vändning för att sedan passa till spelare som väntar vid sin kon.



TEKNIKCIRKEL

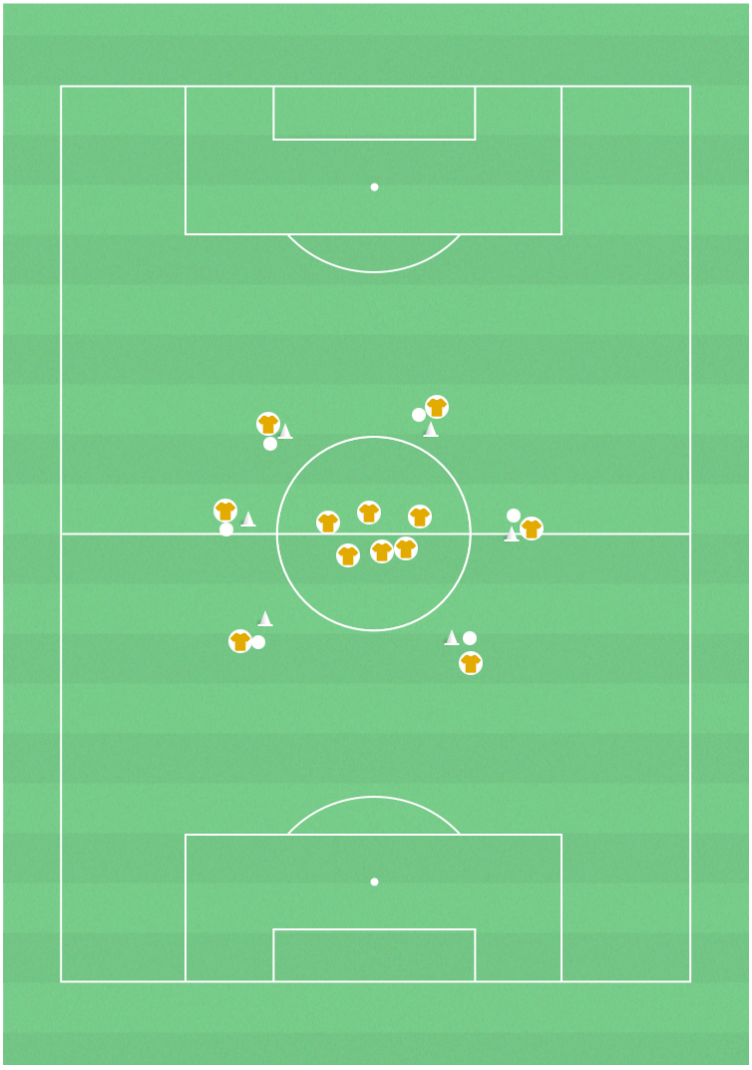
Vad?
Aktivering

Varför?
Komma igång med huvud och fötter

Hur?
Genom en bra första touch

Snabba fötter

Koncentration



Organisation
Koner, bollar, västar

Anvisningar
1. Pass

2. Flytta första touch

3. Bredsida

4. Bredsida volley

5. Vrist volley

6. Lår bredsida volley

7. Lår vrist volley

8. Bröst bredsida volley

9. Bröst vrist volley

10. Nick

BOLLRYTMIK- DRIVA, FINTA, VÄNDA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att utveckla sin individuella teknik (finta, dribbla, vändning) vilket i längden ska underlätta för lagets anfallsspel.

Hur?

Hur ska jag driva? Kroppsställning - mjuk

När ska man vända upp? Kommunikation

Vad ska jag tänka på?

Driva:

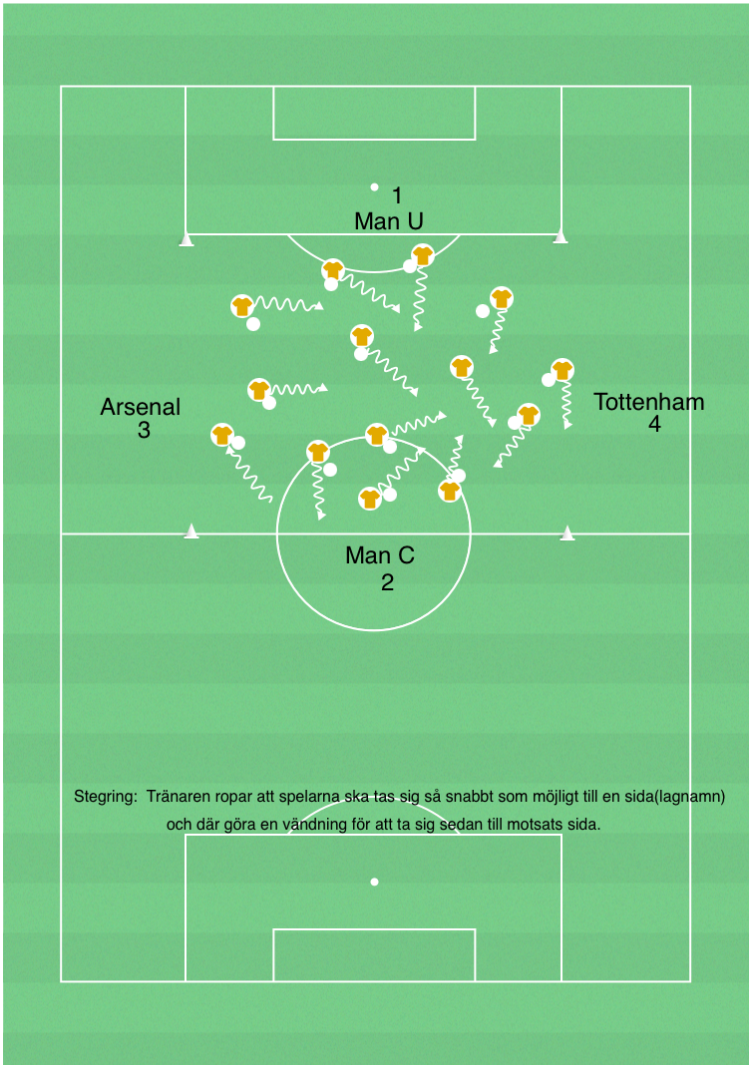
Använd armarna för balans

Driv med utsida

Normalt löpsteg

Foten pekar nedåt

Bollen nära foten



Organisation

10-20 spelare med varsin boll.

Finta:

Tvåfotsdribbling

Passningsfint

Skottfint

Rotationsfint

Överstegsfint

Snurrfint

Okochafint

Touch:

Dubbel tramp

Sidohopp

Triangel

3 touch - sula - 3 touch

Anvisningar

Spelarna driver inne i cirkeln med varsin boll och lyssnar på tränarens olika kommandon.

Vänding:

Höger insida

Vänster insida

Höger utsida

Vänster utstida

Cryuffvändning

Stoppvändning

Utsida: 1. Kliv ut i sidan med stödjefoten 2. Skapa yta dit du vill vända

Insida: 1. Träffa bollen med insida fot en bit framför stödjefoten. 2. Då kan bollen tas med mer än 90 grader bakåt.

Cryuffvändning/fint: 1. Gör en inbromsning med stödjefoten strax framför bollen för att en snabb vänding är möjlig. 2 Bollen tas med bakåt med andra fotens insida, detta skapar yta och tid för att slå till bollen med andra foten.

PERSSONS HISS

Vad?
Speluppbyggnad

Varför?
Komma igång med driva och att ha bollen nära foten.

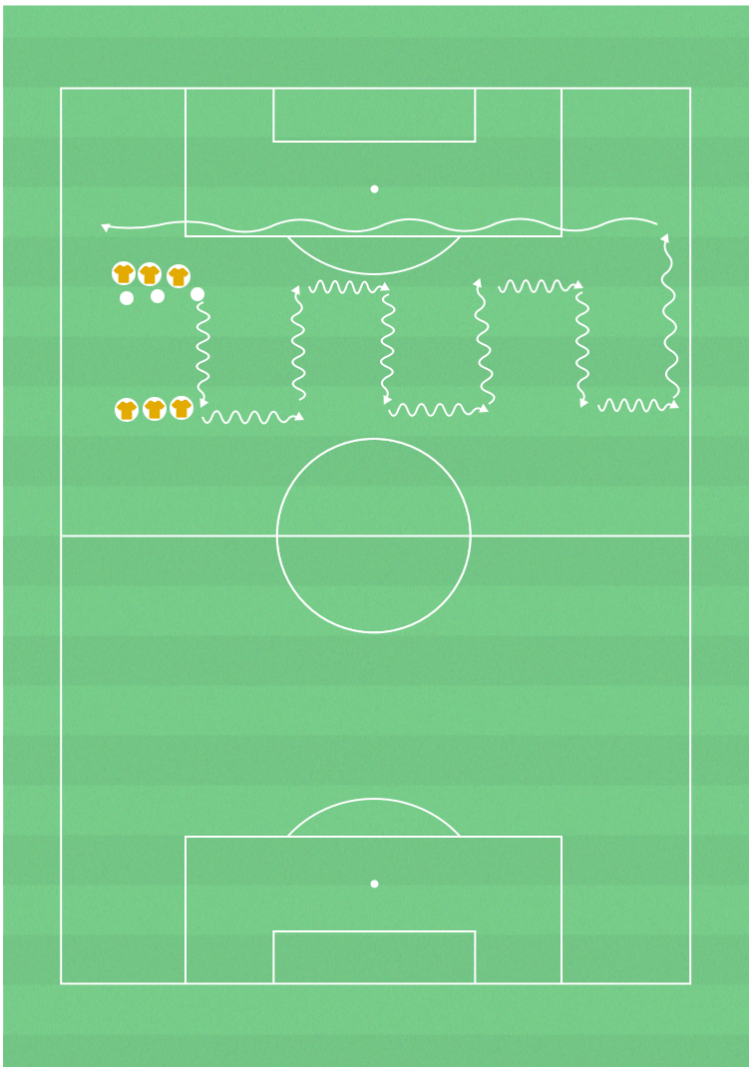
Hur?
Blicken uppe

Koncentration

Bollen nära foten

Organisation
10-20 spelare. Koner. Bollar.

Anvisningar
Driv bollen rakt över, jogga utan boll till nästa våning.



BOLLKONTROLL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Fo¨rflytta sig med bollen under kontroll o¨ver fri spelyta.

Hur?

Fra°geexempel

Hur ha°ller du foten na¨r du driver bollen?
Jag stra¨cker pa° foten.

Hur go¨r du fo¨r att undvika att krocka med kamraterna?

Jag tittar upp sa° ofta som mo¨jligt.

Organisation

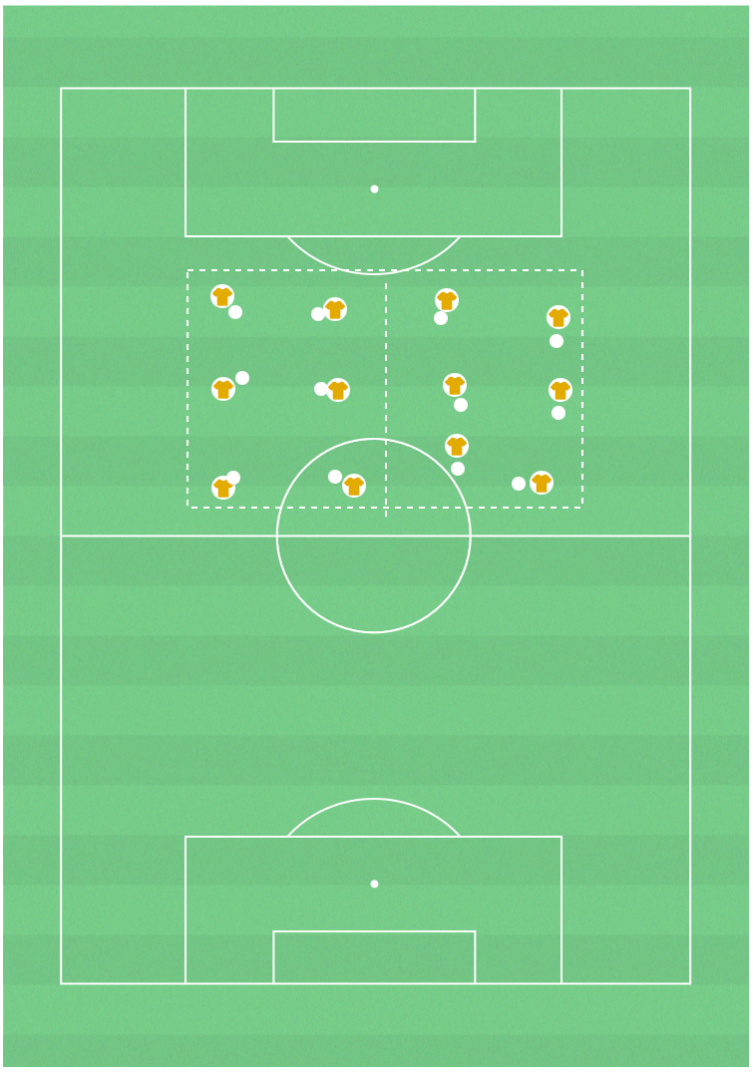
12 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och va¨star.

Anvisningar

Dela ytan i tva° rektanglar.

6 barn driver sina bollar i den ena rektangeln och 6 barn driver i den andra rektangeln. Vid signal byter barnen rektangel.

Stegring
Go¨r 4 kvadrater med 3 barn i varje.Vid signal fra°n dig byter barnen till en annan kvadrat.



2 OCH 2 PÅ LINJEN

Vad?
Speluppbyggnad

Varför?
Jobba med att ha bollen nära foten + passning/mottagning.

Hur?
Bollen nära foten.

Mycket touch

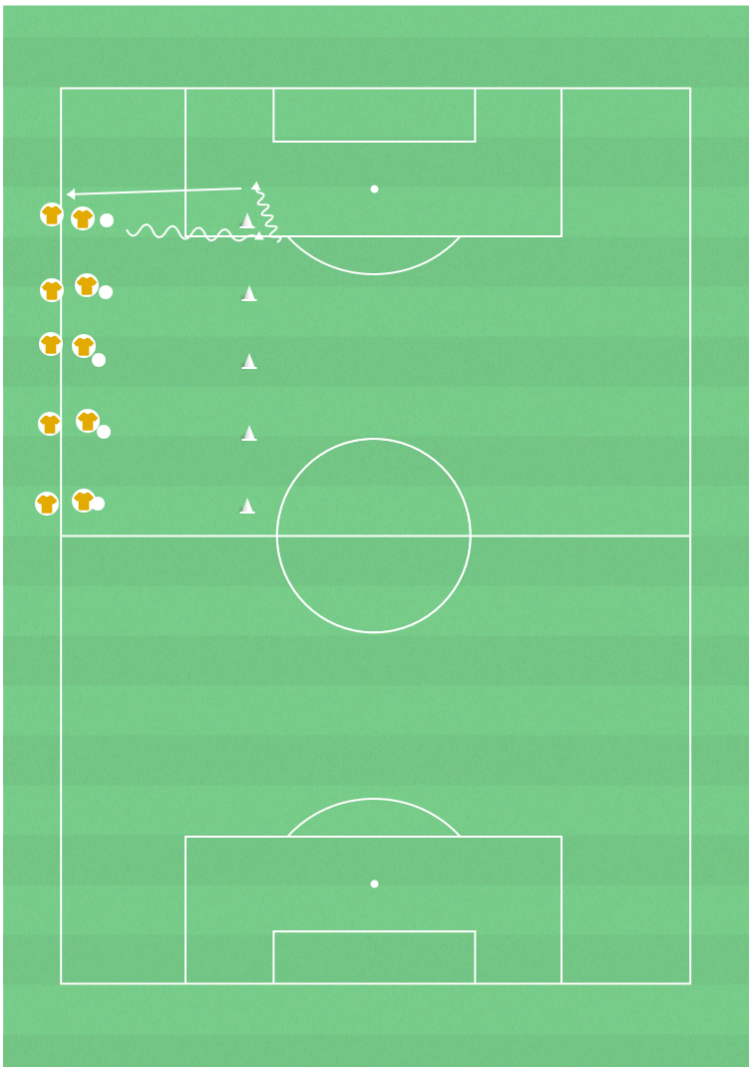
Upp med blicken

Organisation
10-20 spelare. Bollar. Koner.

Anvisningar
1 boll per par.

Driv zick-zack och vända efter 10-12 meter.

Passa tillbaka till nästa spelare.



3 OCH 3 MED 2 BOLLAR

Vad?
Speluppbyggnad

Varför?
Jobba med passning och mottagning.

Hur?
Koncentration

Tajming.

Fart

Snabba fötter

Organisation
10-20 spelare. Koner. Bollar.

Anvisningar
En spelare startar i mitten utan boll. Har två kompisar med boll cirka 5-8m bort.

Jobba med bredsida efter backen.

Vrist - Volley

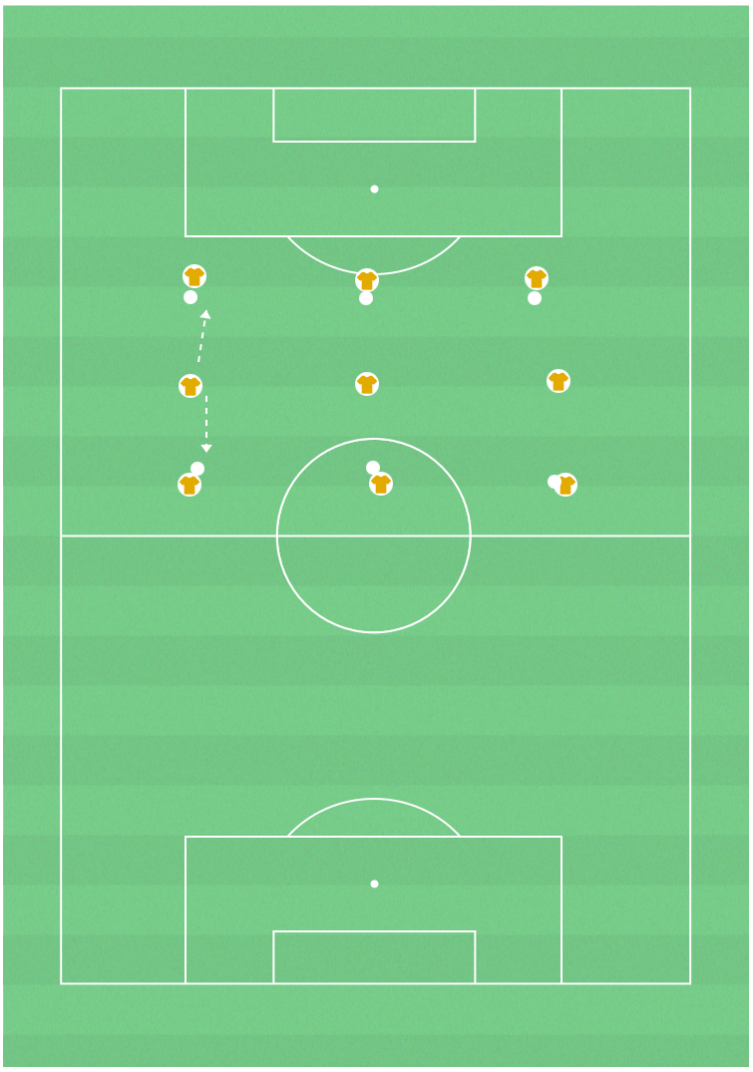
Bredsida - volley

Bröst - volley

Lår - volley

Nick

Bröst - lår - nick



2 OCH 2 PÅ PASS

Vad?

Speluppbyggnad

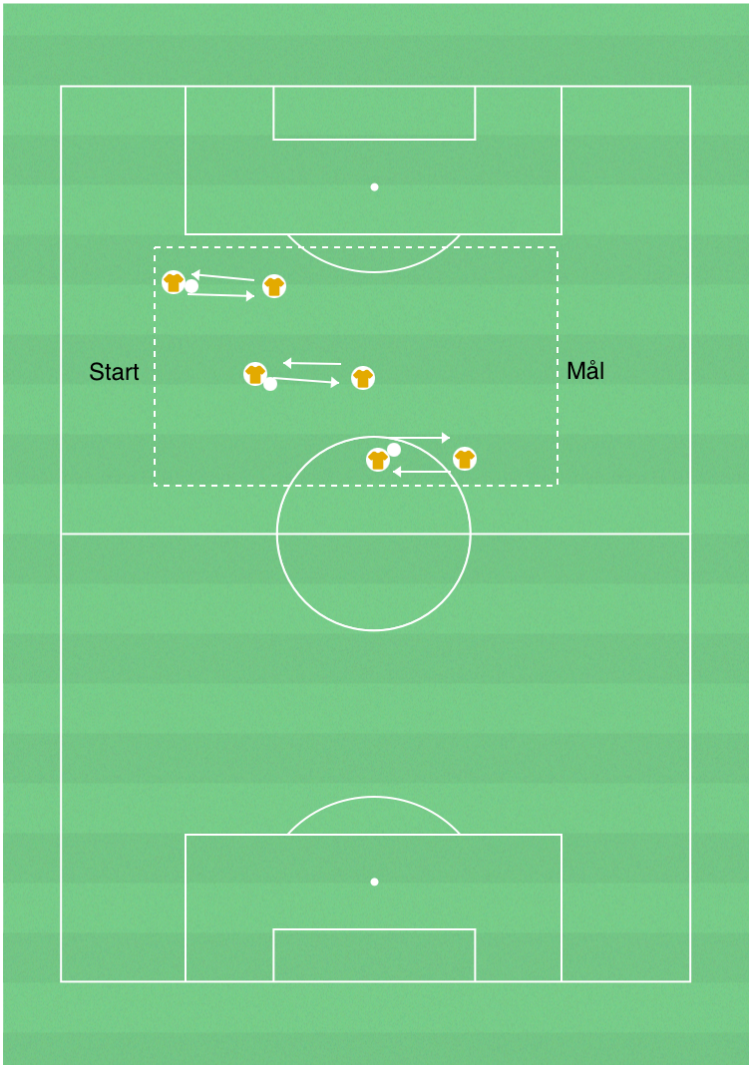
Varför?

Komma igång med passning och mottagning.

Hur?

Koncentration

Hårdhet passning



Organisation

10-20 spelare. Koner. Bollar

Anvisningar

Passningar på 1,2 eller 3 tillslag med förflyttning fråna ena sidan till andra.

BOLLBYTE MED DRIV

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att ha bollkontroll i fart

Hur?

Upp med blicken

Bollen nära foten.

Driv med båda fötterna.

Organisation

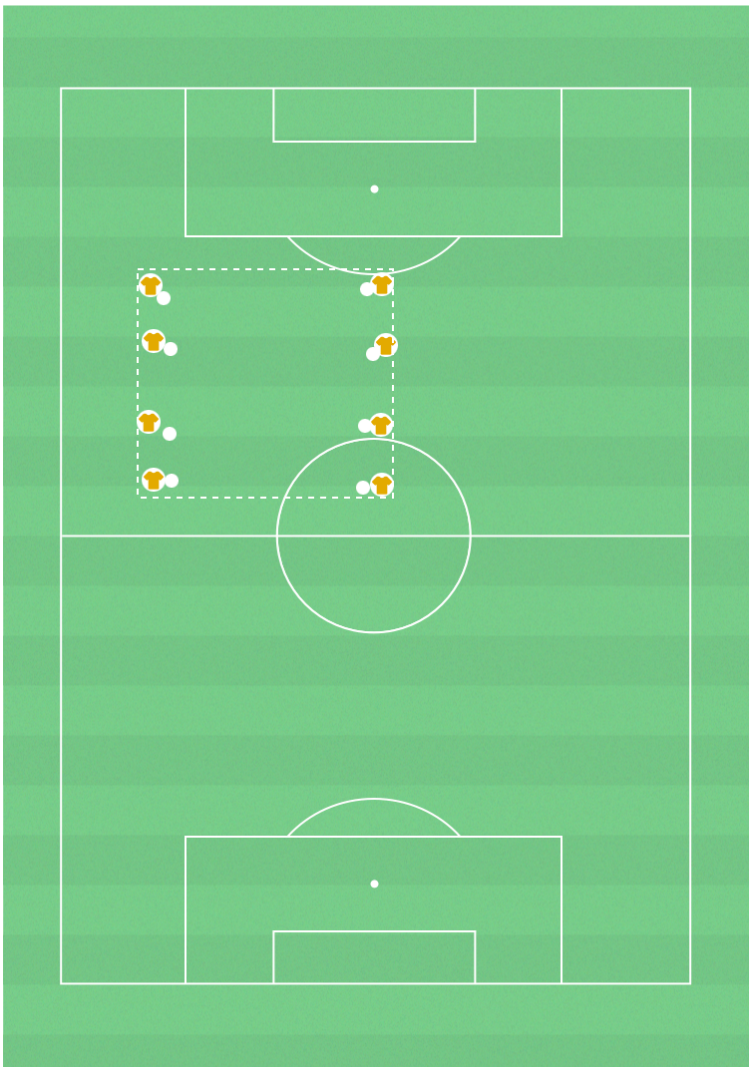
10-20 spelare. Koner. Bollar.

Anvisningar

Driv in mot mitten och byt boll för att sedan driva vidare till andra sidan.

Driv in, vänd, vänd igen och driv förbi

Driv in, översteg, driv förbi



PASSNING I 4 KVADRATER

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förbereda oss inför 4-kvadratsspelet. Passa till annan kvadrat, flytta på motståndarna. Vara spelbara när bollhållare tittar upp.

Hur?

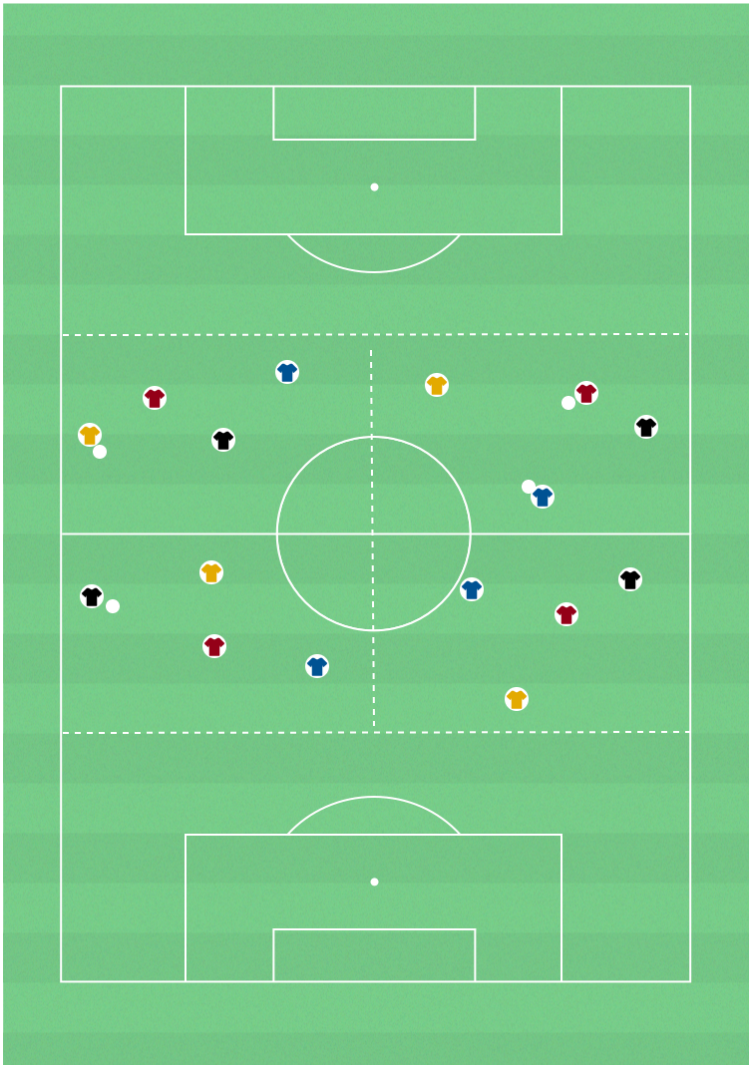
Passa bollen till lagkamrat i annan kvadrat. Var spelbar när bollhållare tittar upp. Ställ fötterna rätt före mottagning.

Organisation

4-5 lag. 4 spelare per lag.

Anvisningar

En från varje fyra i resp kvadrat. Passa bollen inom laget.



UPPVÄRMNINGS - HALVT RÄTTVÄND

Vad?

Fotbollsrörlighet

Varför?

Förberda kroppen inför kommande spelmoment och lära sig att möta bollen halvt rättvänd.

Hur?

Hur ska du möta bollen?

Varför så?

Vad betyder halvt rättvänd?

Dynamiska övningar:

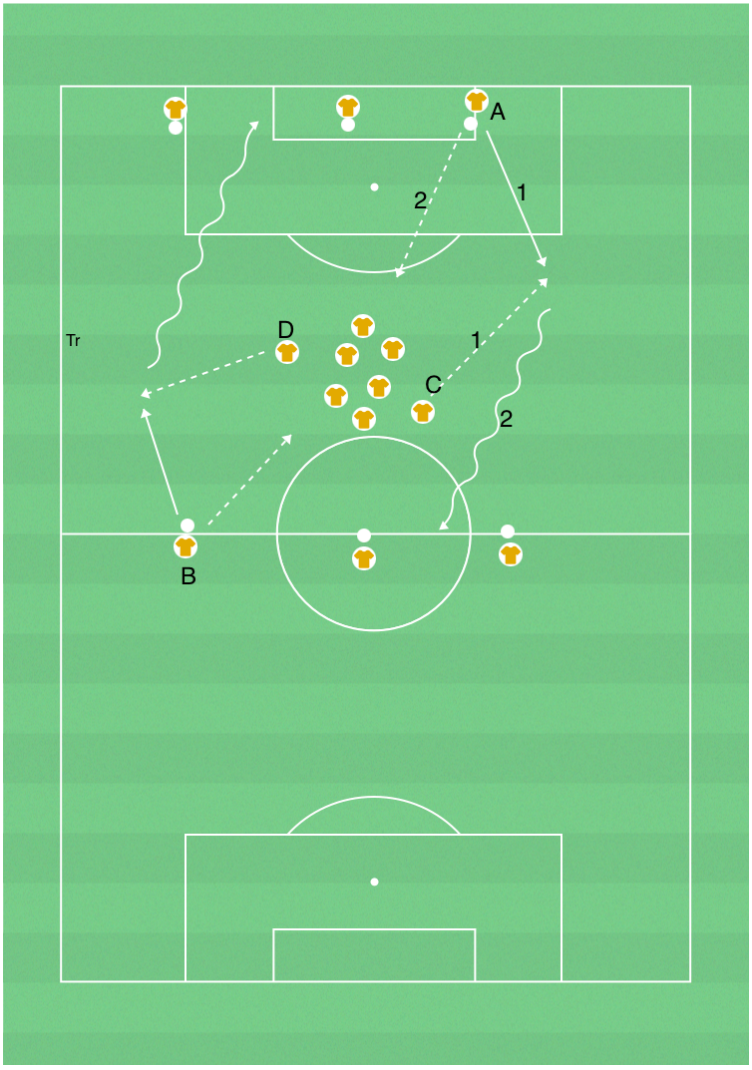
1.Aktivering: Benpendling och knälyft med press

2.Dynamisk rörligthet: Jogga fram och bak (lårets framsida), sidledsförflyttning

3. Löpteknik: Marschera fram,bak,sida. Skipping fram,bak,sida

4. Fotarbete: 2 och 2 toucha bollen. Fötter över linjen. Jobba nera linjen.

5. Hoppa, landa, löp: Hopp framåt,bak, rotation



Organisation

16 spelare + 3mv. Bollar. Koner. Västar.

Anvisningar

6 bollhållare. Resten av spelarna i mitten.

Bollhållare A spelar bollen till spelare C. Spelare C möter bollen halvrätt vänd. När spelare C har tagit emot passningen. Driver spelare C över till motsat sida. Spelare A som har levererat passningen joggar in i mitten och gör sig spelbar.

Stegring:

Möt bollen halvt rättvänd men få den själv i djupet.

Möt bollen halvt rättvänd men passa till tredje spelare som går i djupet.

Möt bollen halvt rättvänd och passa tillbaka till rättvänd som sätter i djupet på tredje spelare.

Möt bollen halvt rättvänd, släpp på en ny rättvänd spelare (inte den du fick bollen av) som sätter den på en fjärde spelare som är halvt

rättvänd och löper i djupet.

PASSNINGSDIAMANT FLERA VERSIONER

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Komma igång med passningsspelet samt kunna ta emot bollen halvt rättvänd.

Hur?

Position - tajming - riktning - fart

Två tillslag.

Koncentration.

Spela på rätt fot.

Halvt rättvänd.

Organisation

24 spelare. Koner. Pinnar. Bollar.

Anvisningar

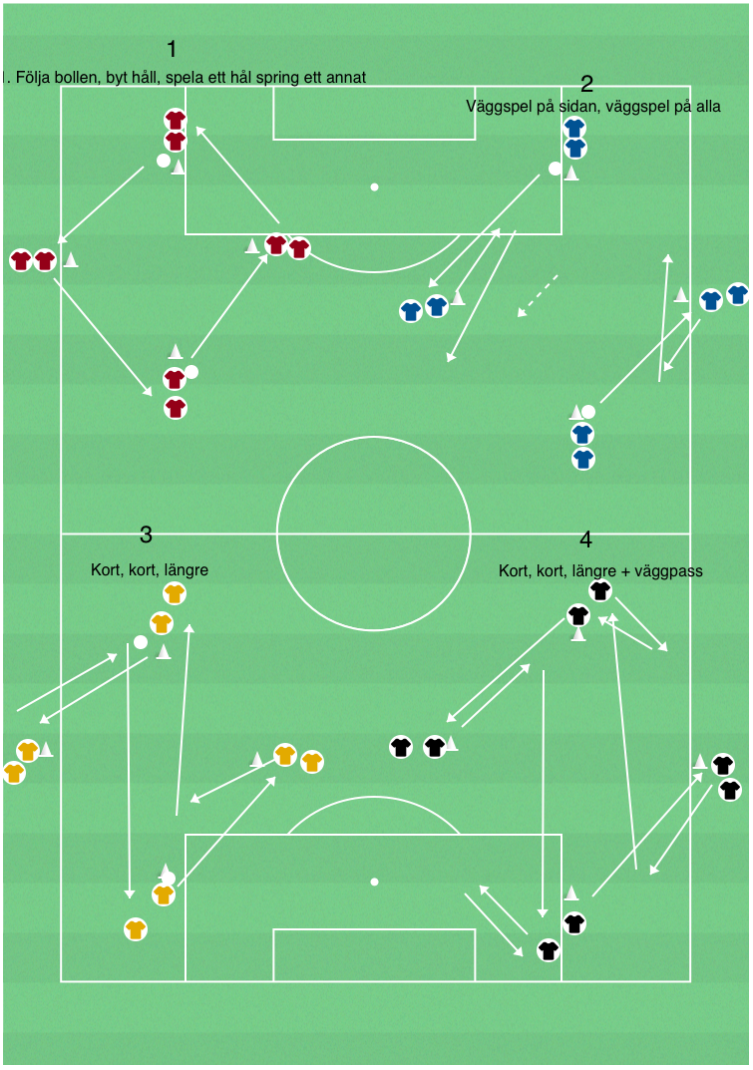
Flera versioner.

1. Följa bollen, byt håll, spela ett håll spring andra

2. Väggspel på sidan, väggspel alla sidor

3. Kort, kort längre

4. Kort, kort längre + väggspel



PASSNINGSKVADRATEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att utveckla sitt passningspel som gynnar lagets anfallsspel i längden

Hur?

Orientera sig.

Snabba beslut.

2 tillslag

Rättvänd-felvänd

Organisation

8 spelare. Koner. Bollar.

Anvisningar

Lag gul har en boll och spelar mellan varandra och lag blå har en boll och spelar mellan varandra.

A passar B som spelare till C som i sin tur spelar D. A och B tar nya ytor och nya positioner.

