



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

BOLLMOTTAGNING

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 1

Ta emot bollen, få kontroll, starta nästa moment.

Övningar i träningspasset:

- 1 LFS (D2, EM, Ö3) - Färdighetsövning - Ta emot bollen
- 2 Spelövning 1 (smålagsspel) - ta emot bollen
- 3 färdighetsövning, ta emot bollen och avsluta
- 4 LFS (D2, EM, Ö4) - Spelövning - Ta emot bollen
- 5 LFS (D3, EM, Ö3) - Färdighetsövning - Ta emot bollen

LFS (D2, EM, Ö3) - FÄRDIGHETSÖVNING - TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen dit det är bäst.

Öva - organisation

8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

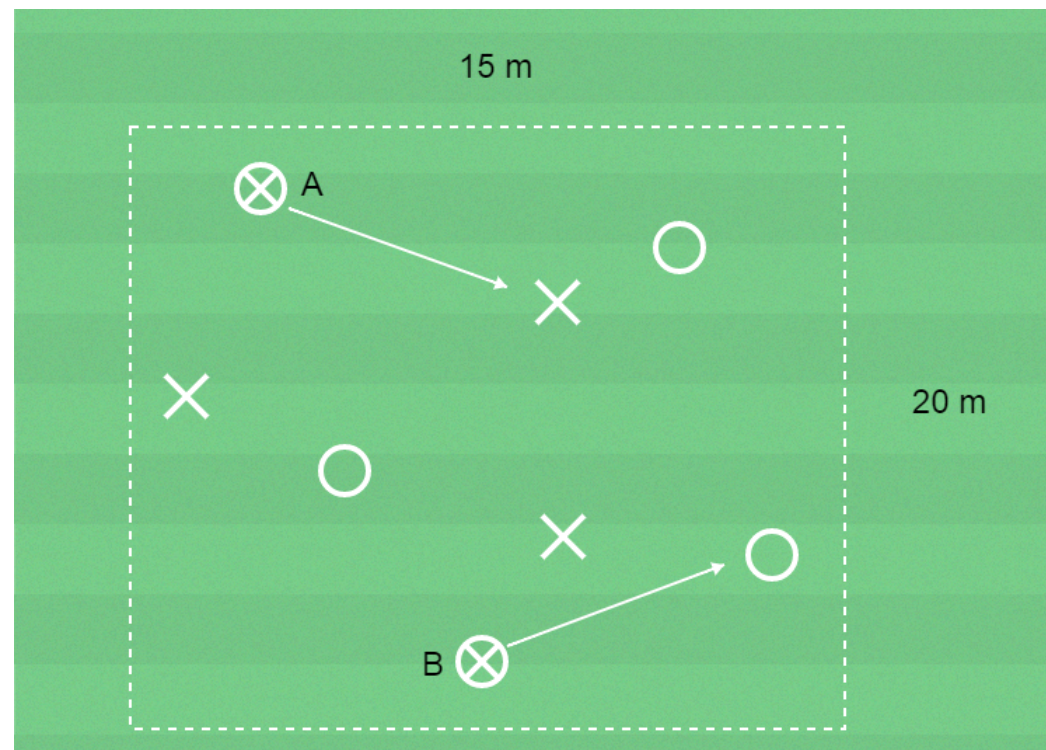
Öva - anvisningar

Dela in barnen i 2 lag med 4 barn och 1 boll i varje lag. Lagen rör sig fritt i ytan och spelar bollen till varandra i en viss turordning.

Barnen måste spela med 2 tillslag - ta emot och passa.

Stegring

Barnen passar till en spelare i det andra laget.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen bort från närmaste motspelare.

Öva - organisation

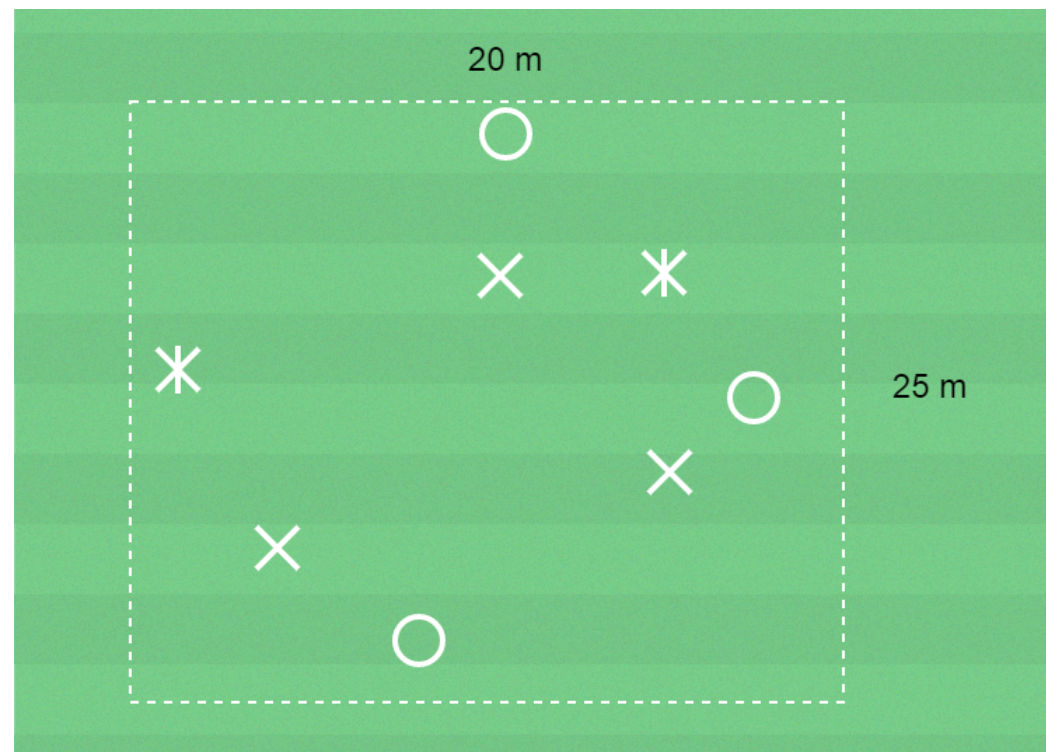
8 barn, spelplan 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 3 mot 3 + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Minst två tillslag.

Byt uppgifter.



FÄRDIGHETSÖVNING, TA EMOT BOLLEN OCH AVSLUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

- Öva att ta emot och få kontroll på bollen
- Påbörja förflyttning vid bollmottagning för att skapa avslutsläge

Hur?

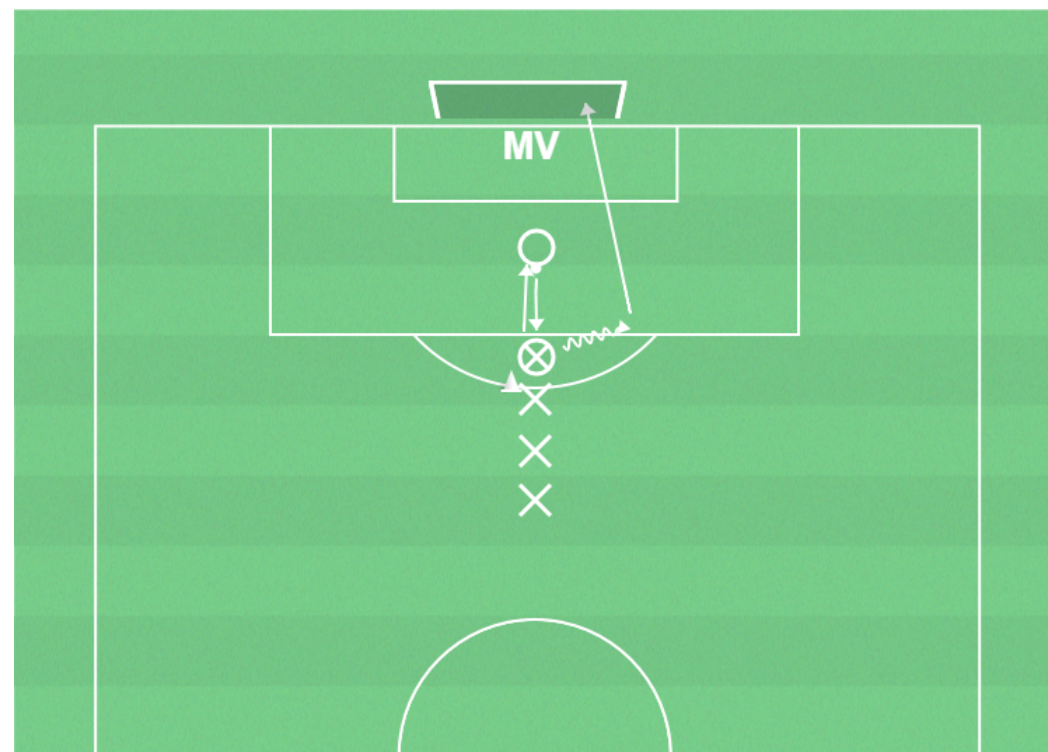
- Vad gör jag innan jag tar emot bollen?
Tittar upp och bestämmer mig för vilket håll jag ska gå åt.
- Var tittar jag när jag tar emot bollen?
På bollen.

Öva - organisation

- 4-8 spelare, 1 ledare
- Varsin boll
- 1 mål
- 2 koner

Öva - anvisningar

- 1 Ledaren står vid straffpunkten med ryggen mot målet, spelarna står på led en bit utanför, en spelare agerar målvakt.
 - 2 Förste spelaren slår en passning till ledaren, som tar emot och passar tillbaka.
 - 3 Spelaren tar emot bollen och förflyttar den samtidigt åt höger eller vänster för att få fritt skottfält. Därefter snabbt avslut.
 - 4 Spelaren avlöser målvakten, som hämtar bollen och springer till kön.
-
- Stegring: Ledaren slår hårdare passning tillbaka.
 - Variant 1: Passning i sidled, mottagning med vändning och skott.
 - Variant 2: Passning framåt, spelaren (med ryggen mot målet) tar emot i vändning och skjuter.



LFS (D2, EM, Ö4) - SPELÖVNING - TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

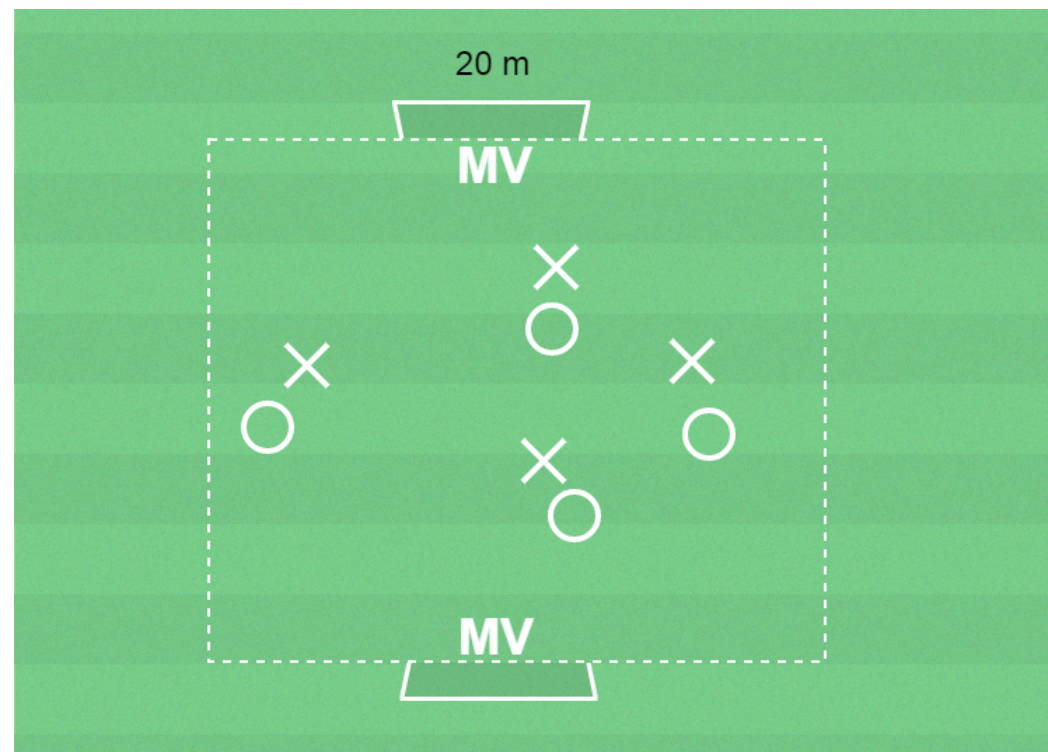
Jag tittar upp och flyttar bollen bort från närmaste motspelare.

Öva - organisation

10 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.



LFS (D3, EM, Ö3) - FÄRDIGHETSÖVNING - TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att snabbt kunna vända vid konerna?

Jag tittar upp så jag vet var konerna finns.

Öva - organisation

8 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Dela in barnen i 2 lag och numrera dem från 1 till 4. Barnen i "innelaget" passar bollen till varandra i nummerordning och med 2 tillslag.

Barnen i "utelaget" driver, en i taget, en boll runt ytan, medan barnen i "innelaget" passar till varandra.

När alla i "utelaget" är klara räknas hur många passningar som "innelaget" hunnit göra.

Byt uppgifter.

