

BEHÅLLA BOLLEN INOM LAGET

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål
Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel:

- Spelbarhet.
- Orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta i första tillslaget.
- Träffa bollen med spänd fot.

Försvarsspel:

- Ta bollen mellan motståndarnas tillslag.
- Bryt passningar.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren efter att ha erövrat bollen.

Organisation

Ca 10 spelare, bollar, yta 20x15m, västar

Anvisningar

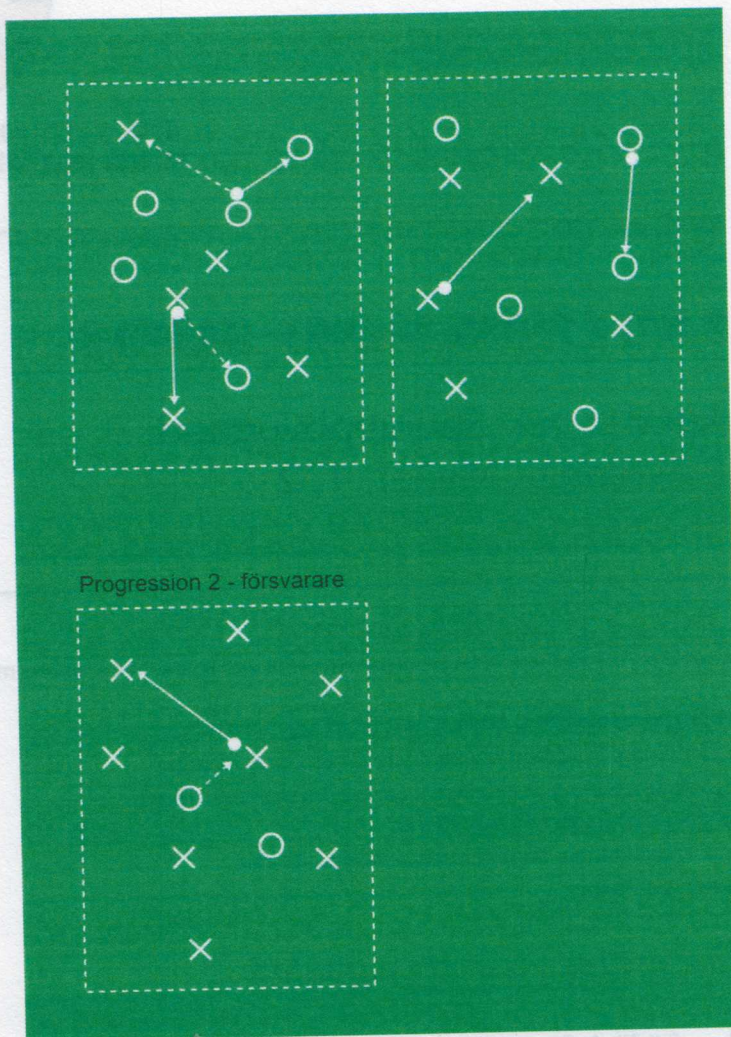
Uppgiften är att behålla bollen inom laget. Två lag har varsin boll. Efter passning ska passningsläggaren göra high five med en spelare i det andra laget.

Progression 1 - Kullerbytta:

Spelarna gör kullerbytta istället för high five efter passning.

Progression 2 - Försvarsspelare:

2 försvarsspelare ska försöka bryta. När försvararna bryter behåller de bollen så länge de kan. Spela med en boll (ca 8 mot 2).



3 MOT 3 MED MV SOM INTE FÅR PRESSAS

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel:

- Spelbarhet
- Orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta i första tillslaget
- Träffa bollen med spänd fot

Försvarsspel:

- Markera
- Bryt passningar

Omsättningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappat den
- Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den

Målvakter:

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen
- Spelbarhet

Organisation

Ca 10 spelare, bollar, yta 30x15m, västar.

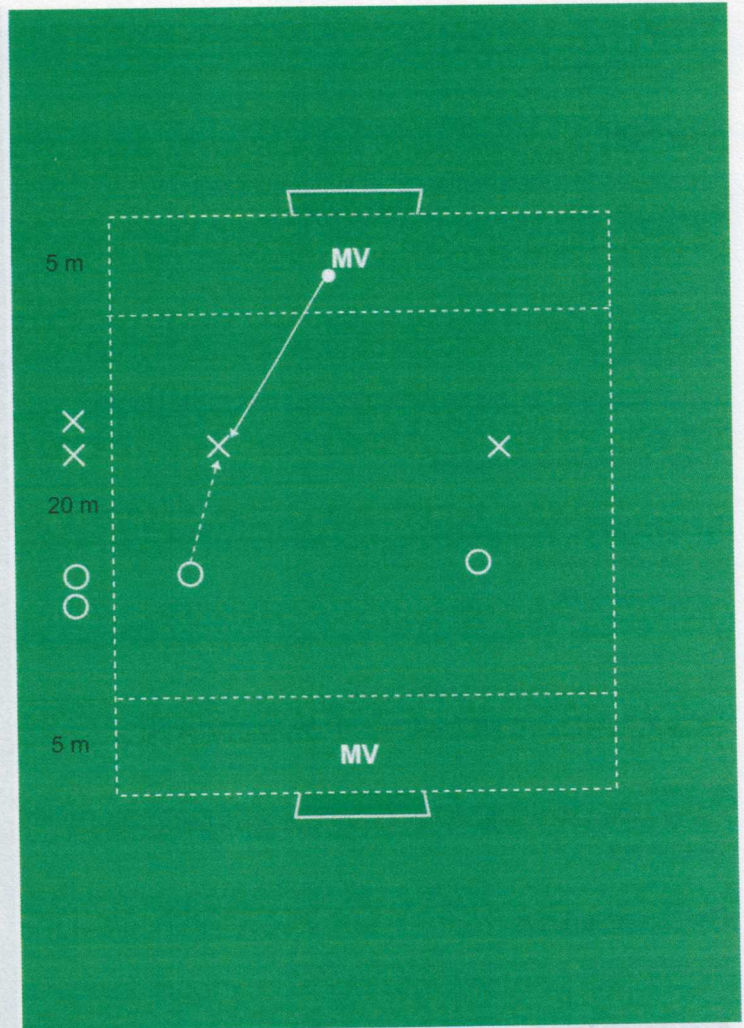
Anvisningar

Spel 2 mot 2 + målvakter. Målvakterna är bakom en linje där endast målvakterna får vara. Det är tillåtet att passa till målvakten i sitt lag.

Progression 1 - 3 mot 3

Öka antalet spelare till 3 mot 3.

Övningen blir intensiv och därför går det bra att ha någon avbytare per lag som har som uppgift att uppmuntra medspelarna. Byt i så fall avbytare efter ca 30 sekunder.



SPEL 5 MOT 5: PASSA, TA EMOT - MARKERA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel:

- Spelbarhet
- Orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta i första tillslaget
- Träffa bollen med spänd fot

Försvarsspel:

- Pressa och markera
- Bryt passningar

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den
- Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den

Målvakter:

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen
- Spelbarhet

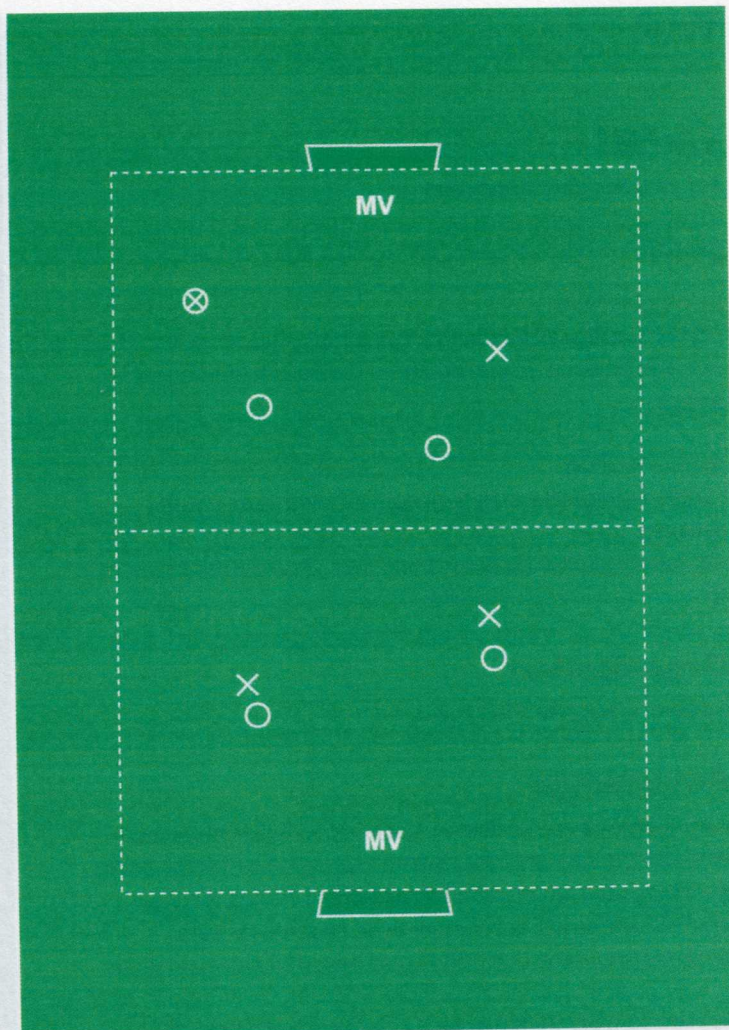
Organisation

Spelare, bollar, yta 30x15-20m, mål, västar.

Anvisningar

Spel enligt 5 mot 5 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 5 mot 5 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

PRICKBOLL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passa/skjuta

Hur?

Träffa mitt på bollen med spänd fot.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 m (ca).

Anvisningar

2 lag med lika många spelare i varje på varsin långsida. En boll mittemellan de två lagen. Det gäller för lagen att skjuta sina bollar på bollen i mitten så att den rullar över motståndarnas linje.

Progression: Spelarna rullar bollarna

