



5VS5 1:A ÅRET

Anfallsspel - Speluppbyggnad
15 övningar. Nivåer: 2

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 2 - passa
- 2 Spelövning 2 (smålagsspel) - passa
- 3 Färdighetsövning 3 - passa
- 4 Färdighetsövning 1 - vända
- 5 Spelövning 1 (smålagsspel) - vända
- 6 Färdighetsövning - vända 2
- 7 Spelövning 2 (smålagsspel) - vända
- 8 Färdighetsövning 1 - ta emot bollen
- 9 Spelövning 1 (smålagsspel) - ta emot bollen
- 10 Färdighetsövning - ta emot bollen 2
- 11 Spelövning 2 (smålagsspel) - ta emot bollen
- 12 Spel 5 mot 5: driva , vända - pressa
- 13 Ta bollen (framåt) - (spelform 5v5)
- 14 FS - Behålla bollen
- 15 Spel - driva över linje

FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PASSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Hur sätter du ner stödjebenets fot precis innan du passar?

Jag låter foten på stödje benet peka dit jag ska passa.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.

Organisation

5 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

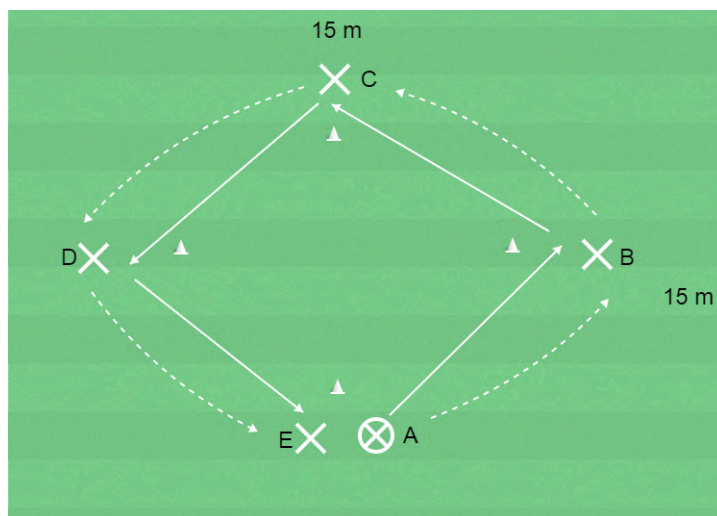
Anvisningar

A passar bollen till B som tar emot bollen och passar till C.

C tar emot bollen och passar till D osv.

Barnen följer bollen efter passning.

Byt passningsriktning.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - PASSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska passa?

Jag tittar upp innan jag får bollen.

När kan du passa?

När jag har kontroll på bollen och ser att medspelaren är beredd.

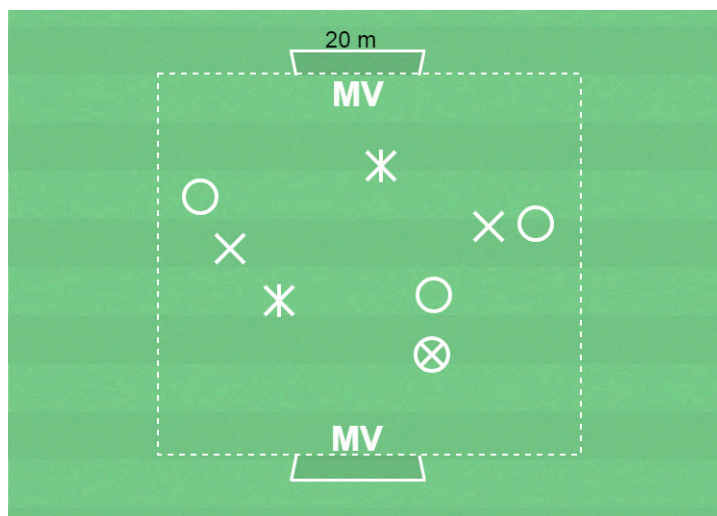
Organisation

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

Anvisningar

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

Byt uppgifter och målvakter.



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - PASSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Hur sätter du ner stödjebenets fot precis innan du passar?

Jag låter foten på stödjebenet peka dit jag ska passa.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.

Organisation

8 barn, yta 20 x 20 m, bollar och koner.

Anvisningar

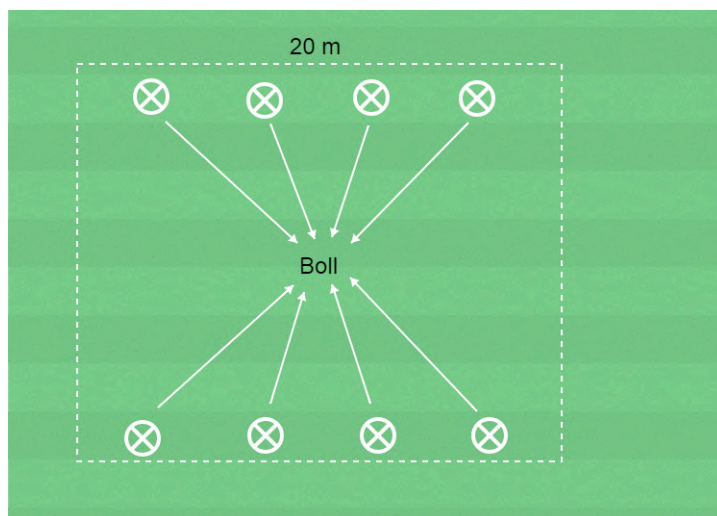
Dela in barnen i 2 lag där alla har var sin boll.

Mellan lagen ligger en avvikande boll.

Barnen ska med sina egna bollar träffa den avvikande bollen så att den rullar över motståndarnas mållinje. Det ger en poäng.

Stegring

Lägg flera avvikande bollar i mitten



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - VÄNDA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att få en bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

Organisation

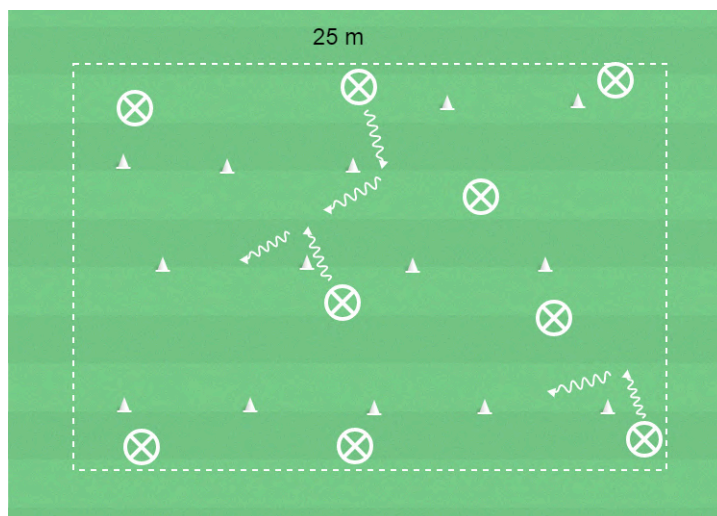
10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Barnen driver bollen mot olika koner och vänder med bollen.

Stegring

Ta bort konerna och uppmana i stället barnen att vända när de möter varandra för att undvika kollision.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - VÄNDA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

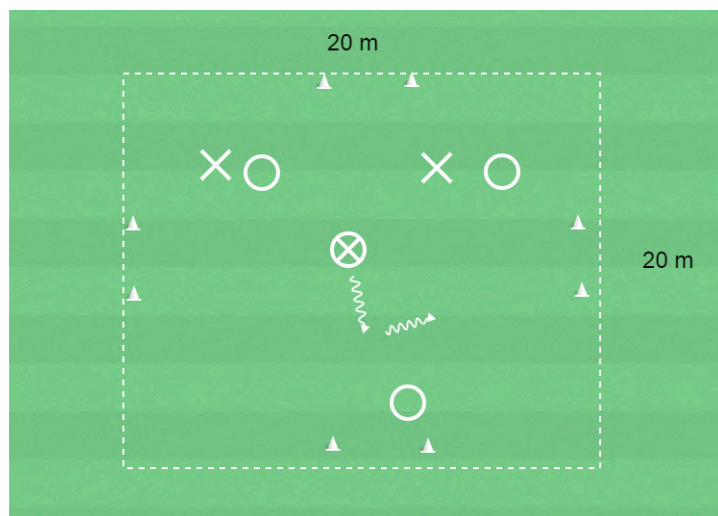
Organisation

6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 4 konmål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen gör mål genom att driva in bollen i valfritt mål



FÄRDIGHETSÖVNING - VÄNDA 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att få bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

Organisation

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

Anvisningar

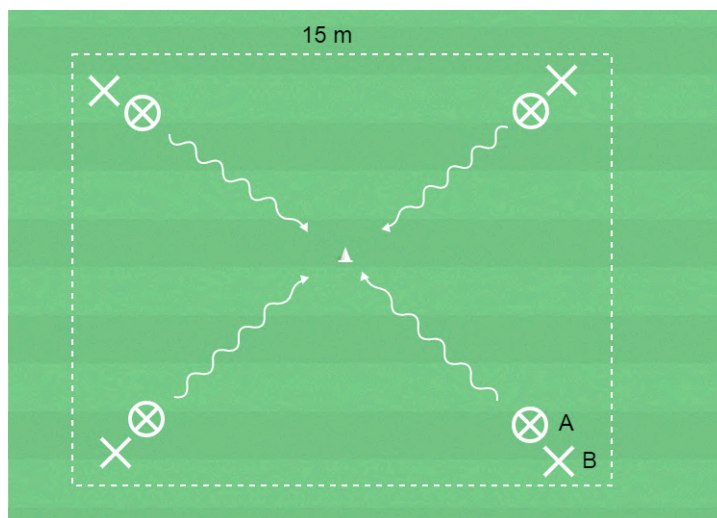
Barnen placerar sig parvis vid kvadratens hörn och med en boll per par.

A driver bollen till konen i mitten av kvadraten, vänder 180 grader och driver tillbaka till B som upprepar.

Låt barnen vända åt både höger och vänster.

Variant

Barnen vänder 90 grader och driver mot ett annat hörn.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - VÄNDA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

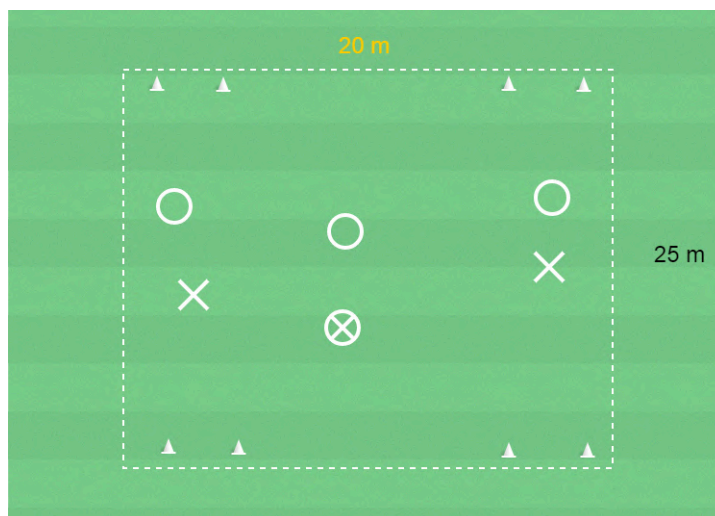
Organisation

6 barn, spelplan 25 x 20 meter, 4 små mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - 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.

Organisation

2 barn, yta 10 x 6 meter, bollar och koner.

Anvisningar

A passar bollen till B.

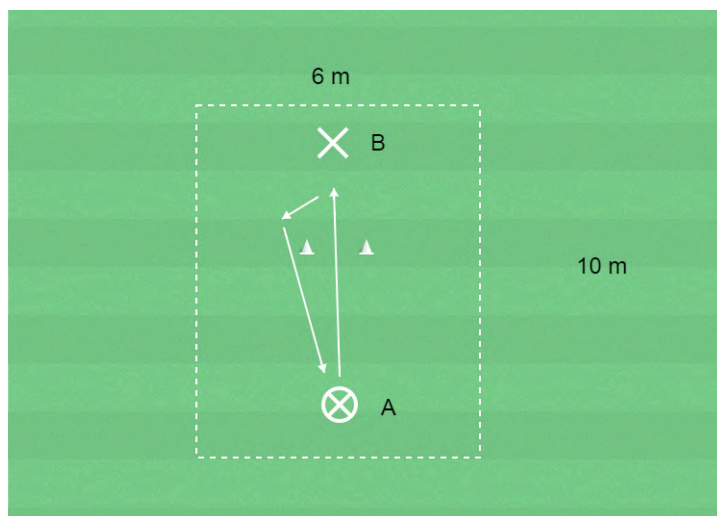
B tar emot bollen och passar tillbaka till A.

Byt uppgift efter 6 upprepningar.

Stegring

Öka ytan till 25 x 20 meter och fyll på med ytterligare 3 par.

Gör samma moment med spelarna under fri rörelse i ytan.



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.

Organisation

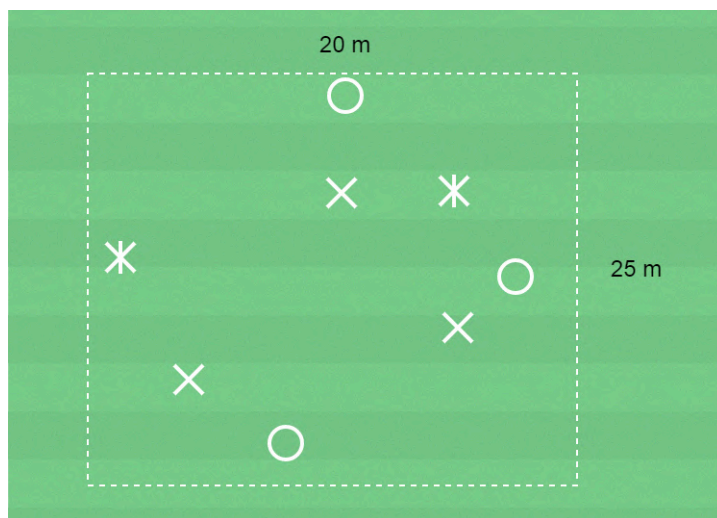
8 barn, spelplan 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

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

Minst två tillslag.

Byt uppgifter.



FÄRDIGHETSÖVNING - TA EMOT BOLLEN 2

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.

Organisation

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

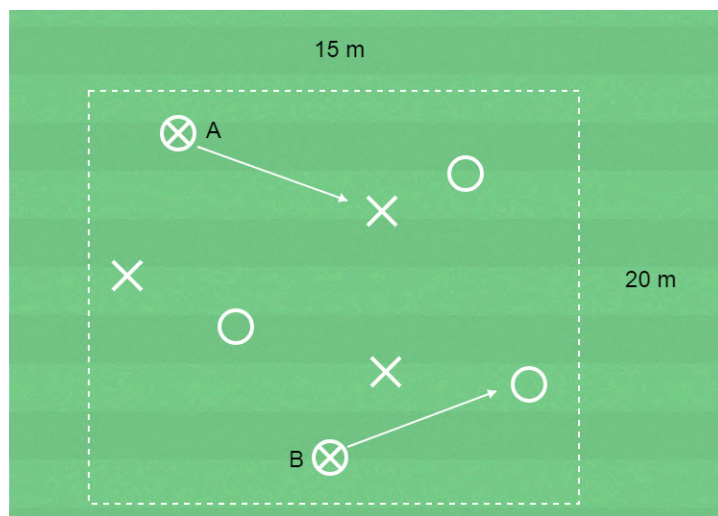
Anvisningar

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 2 (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?

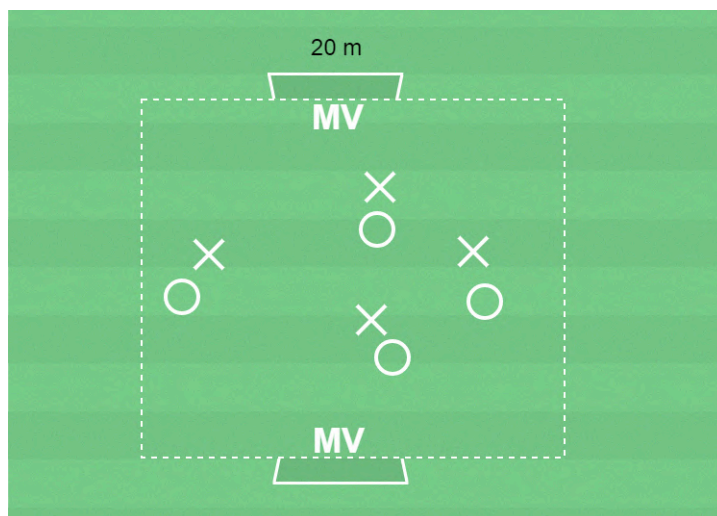
Jag tittar upp och flyttar bollen bort från närmaste motspelare.

Organisation

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

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.



SPEL 5 MOT 5: DRIVA , VÄNDA - PRESSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att träna anfalls- och försvarsspel så matchlikt som möjligt.

Hur?

Anfallsspel:

- Driv mot fria ytor.
- Riktningsförändra och vända.
- Tempoväxla.

Försvarsspel:

- Pressa.
- Bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Ta bollen bort från motståndaren när du har erövrat den.

Målvakter:

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.
- Spelbarhet.
- Rulla/kasta till fria medspelare.

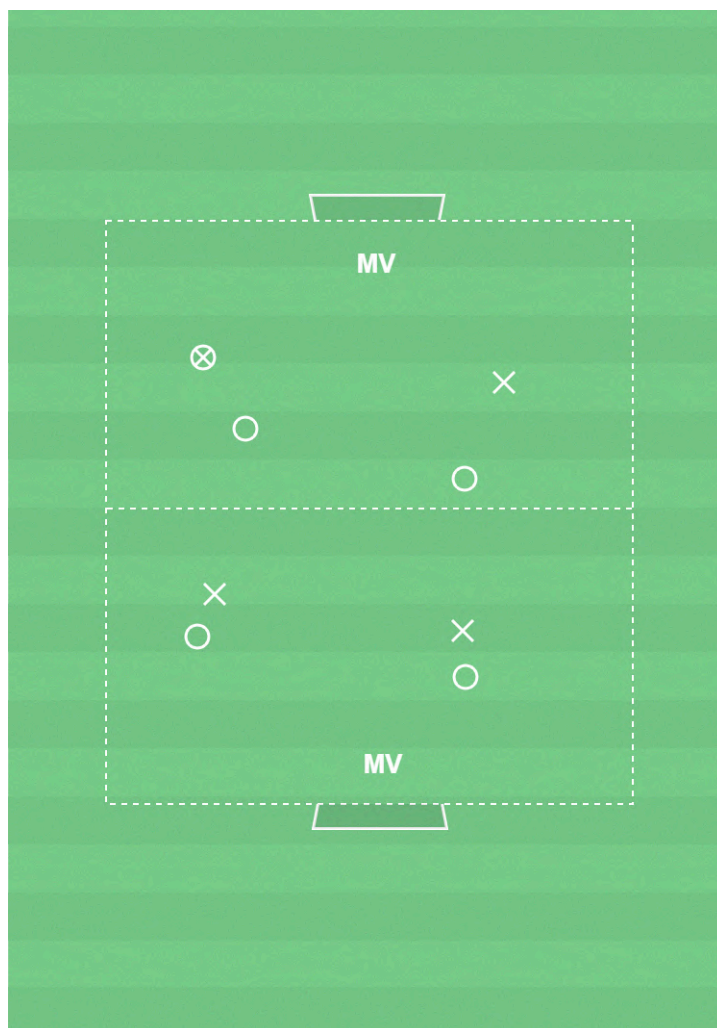
Organisation

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.



TA BOLLEN (FRAMÅT) - (SPELFORM 5V5)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

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

Hur?

Anfallsspel:

- Ta bollen framåt mot fri yta på valfritt sätt. Individuellt eller med hjälp av medspelare
- Bollhållare - tempoväxla och riktningsförändra
- Icke bollhållare - spelbarhet
- Målvakt - rulla/kasta till fria medspelare

Försvårsspel:

- Pressa och markera
- Täck ytan framför målet
- Målvakt - fånga bollen båda händerna samtidigt och med kroppen bakom bollen.

Omställningar:

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

Organisation

6-11 spelare, yta 20x15m, en boll per varannan spelare, västar

Anvisningar

2 och 2 med en boll på ena kortsidan. Paret ska ta sig över till andra kortsidan med bollen på valfritt sett.

Progression 1

Hälften av paret på varje kortsida. De ska ta sig över till andra sidan utan att krocka.

Progression 2:

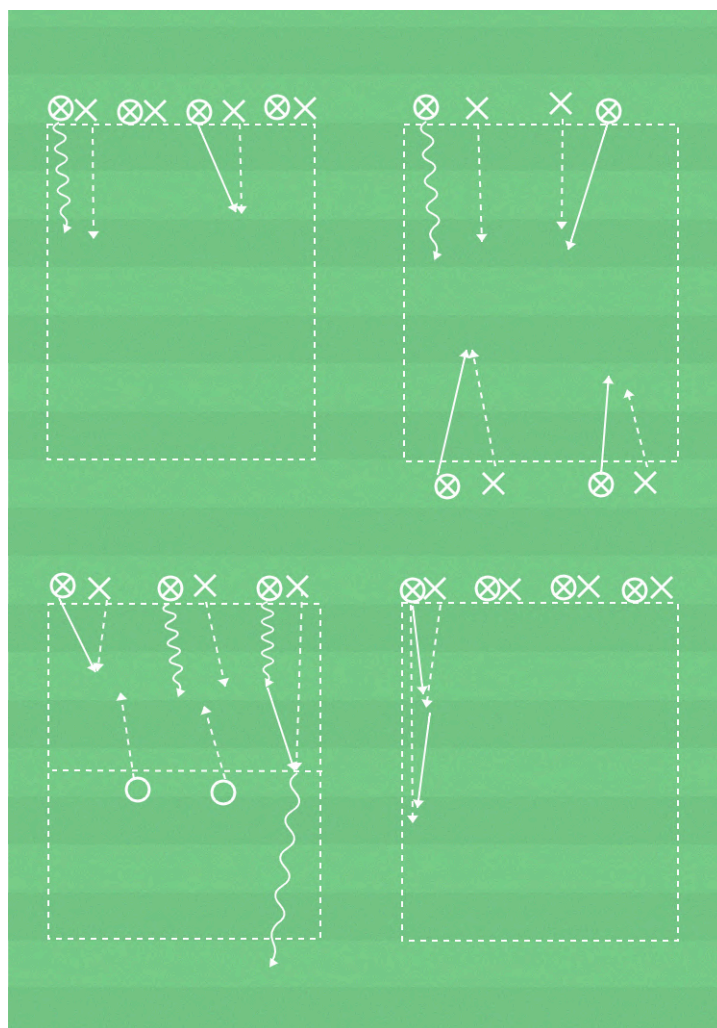
På tränarens signal ska spelarna byta riktning: Tränaren säger höger, vänster eller bakåt.

Progression 3:

Två försvarare startar bakom mittlinjen och har som uppgift att bryta. Efter brytning ska de driva bollen över den kortsida anfallarna kom ifrån. Anfallare som blir av med sin boll försöker ta tillbaka bollen. Om anfallarna spelar bollen ur ytan blir de tagna. Om försvararna bryter och sparkar bollen ur ytan blir anfallarna inte tagna.

Progression 4:

Spelarna tar sig över planen genom att rulla och fånga bollen. De får inte springa med bollen eller röra sig framåt medan bollen rullar. Stegra till att kasta istället för att rulla.



FS - BEHÅLLA BOLLEN

Vad?

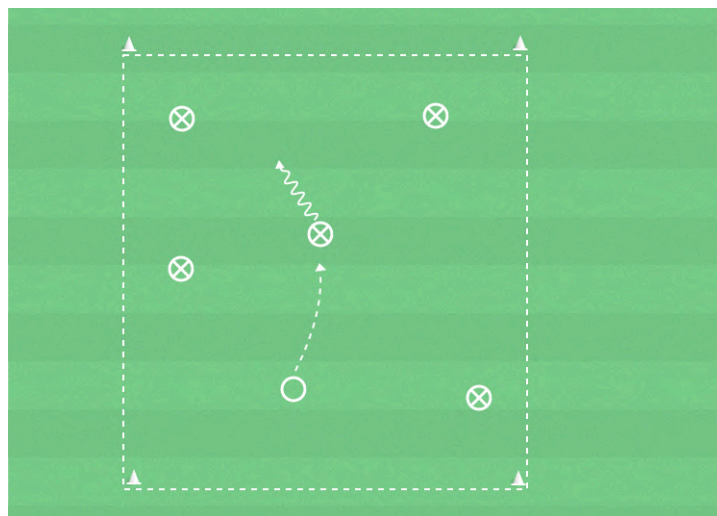
Speluppbyggnad

Varför?

Genom att behålla bollen kan laget komma till avslut och göra mål när det blir läge för detta.

Hur?

- Behåll bollen genom att driva mot fria ytor med bollen nära fötterna.
- Erövra bollen genom god pressteknik där brytningen sker när bollhållaren tex får bollen för långt ifrån sig.
- Ställ snabbt om till anfall/försvar när bollen byter ägare.



Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca - variera beroende på antal spelare och övningens syfte), konor, västar.

Anvisningar

Alla utom en eller två spelare har varsin boll. Spelare utan boll ska försöka erövra bollen från spelarna med boll. Försvarare som erövrar boll behåller bollen så länge de kan. Anfallsspelare som tappar boll blir försvarsspelare och försöker erövra en boll så fort de kan. Bland små barn kan det vara bra om försvarsspelarna har en väst i handen för att visa vilka spelare som är försvarare.

SPEL - DRIVA ÖVER LINJE

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel: För att kunna skapa målchanser

Försvarsspel: För att kunna erövra bollen

Hur?

Anfallsspel:

- Driv mot fria ytor.
- Riktningsförändra och vända.
- Tempoväxla.

Försvarsspel:

- Pressa.
- Bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

4-7 spelare, bollar, yta 20x15 (ca), 2 färger västar

Anvisningar

Fritt spel med 5v5 regler. 2-3 spelare per lag. Mål genom att driva över motståndarens kortlinje.

Progression - byt spelriktning

Anfall istället mot spelytans längre linjer. Det gör att linjen att driva över blir större och uppmuntrar till vändningar och riktningsförändringar.

