



5VS5 2:A ÅRET

Anfallsspel - Speluppbyggnad
14 övningar. Nivåer: 2

Övningar i träningspasset:

- 1** Färdighetsövning 3 - ta emot bollen och driva
- 2** Färdighetsövning 3 - vända
- 3** Spelövning 2 (smålagsspel) - driva 2
- 4** Färdighetsövning 1 - markera
- 5** Spelövning 1 - markera
- 6** Färdighetsövning 2 - markera
- 7** Spelövning 2 - markera
- 8** FS - Färdighetsövning Markera
- 9** Spel 5 mot 5: Passa, ta emot - markera
- 10** Behålla bollen inom laget
- 11** 1 mot 1 mot mål
- 12** 1 mot 1 mot 3 mål
- 13** FS - En mot en
- 14** Pendelspel

FÄRDIGHETSÖVNING 3 - TA EMOT BOLLEN OCH DRIVA

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.

Organisation

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

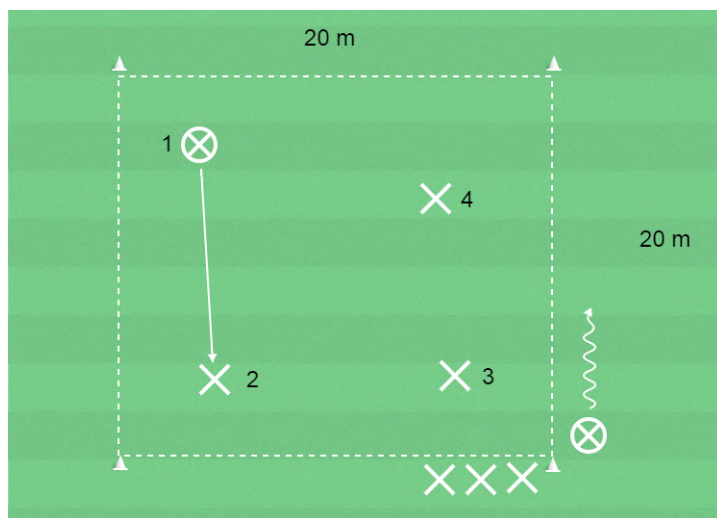
Anvisningar

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.



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - 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

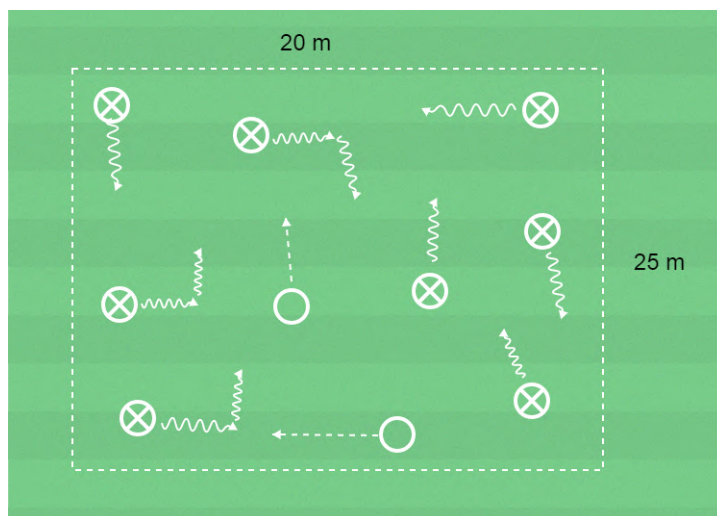
10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Rävarna - 8 barn med var sin boll springer lösa i hönsgården. Bönderna - 2 barn utan boll - jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården. "Bortjagade" rävar blir bönder tills bara en räv återstår.

Variant

Inga bollar. Bönderna kullar rävarna.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.

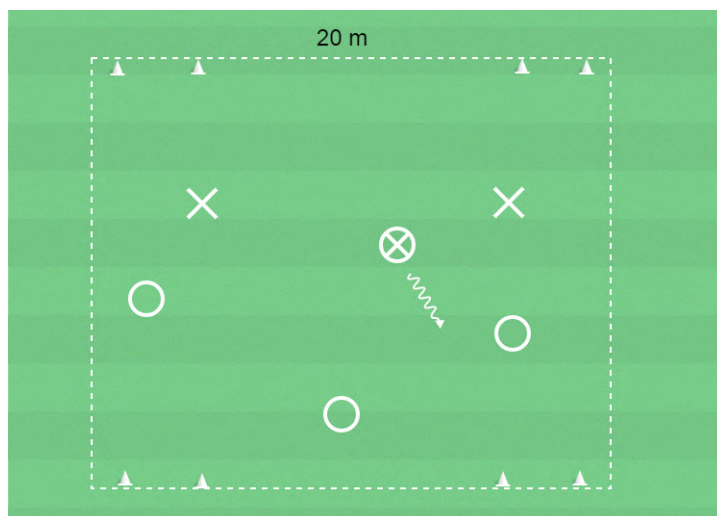
Organisation

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

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål.



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - MARKERA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

Hur?

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se motspelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

Organisation

4 barn, yta 15 x 10 meter, bollar, koner och västar.

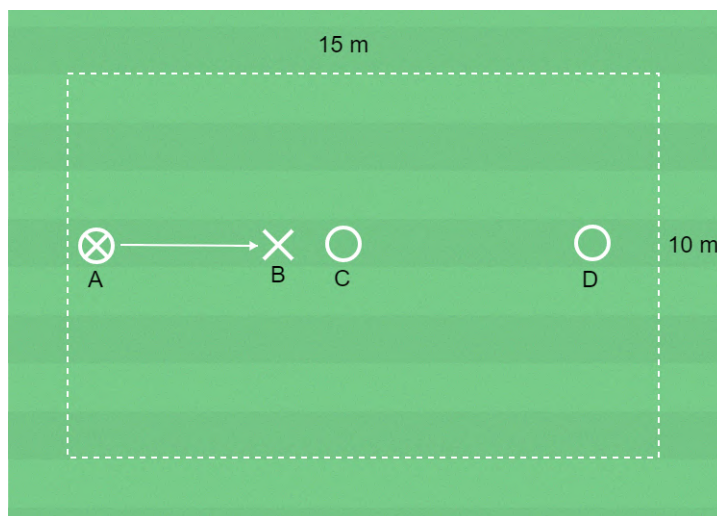
Anvisningar

A passar bollen till B.

C markerar B och ska hindra henne eller honom att passa till D. Gör därefter i omvänd ordning:

D passar till C, och B markerar C.

Byt uppgifter.



SPELÖVNING 1 - MARKERA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

Hur?

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se motspelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

Organisation

6 barn, spelplan 25 x 15 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

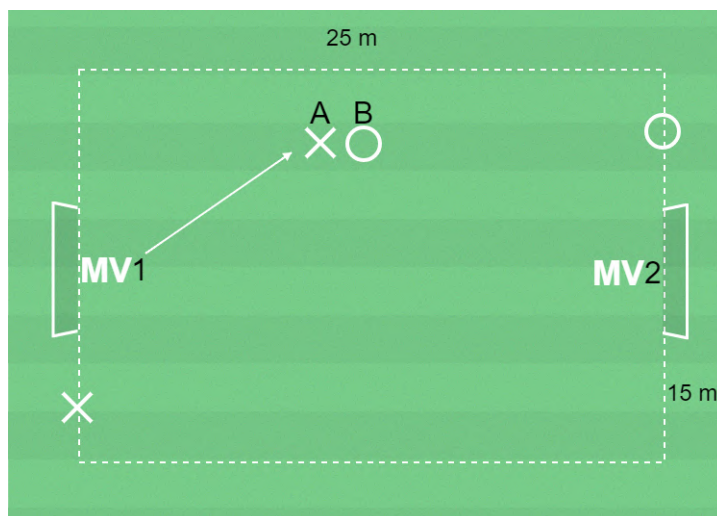
Spel 1 mot 1 med målvakter.

Mv. 1 rullar ut bollen till A som markeras av B.

B ska försöka erövra bollen och göra mål.

Två andra utespelare kommer in och övningen vänder med utkast från Mv. 2.

Byt uppgifter och målvakter.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - MARKERA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

Hur?

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se motspelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

Organisation

6 barn, spelplan 25 x 20 meter med 1 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

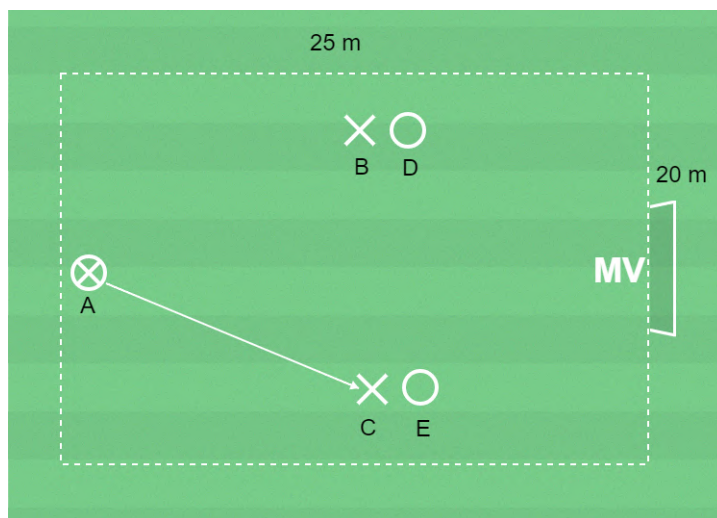
Spel 2 + 1 uppgivare mot 2 + målvakt.

Uppgivaren A passar till B eller C som ska försöka göra mål.

D och E markerar var sin anfallsspelare.

Om försvarsspelarna vinner bollen passar de till A.

Byt uppgifter.



SPELÖVNING 2 - MARKERA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

Hur?

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se mot spelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

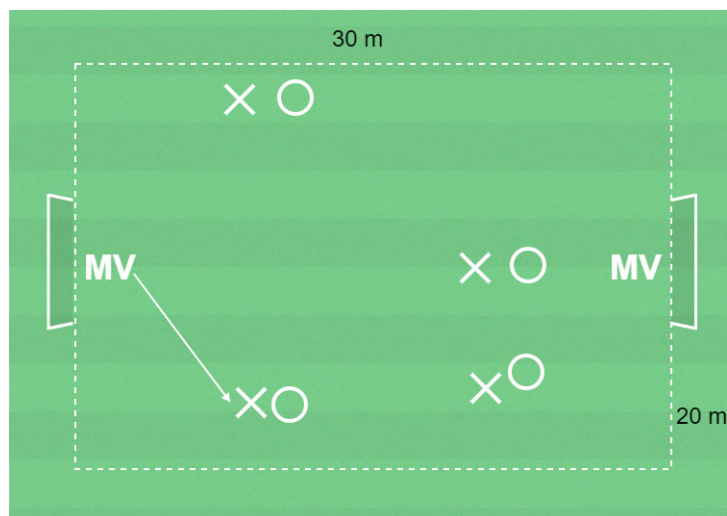
Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

Organisation

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

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter där spelarna markerar var sin motspelare.



FS - FÄRDIGHETSÖVNING MARKERA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

Hur?

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se motspelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

Organisation

4 barn, yta 15 x 10 meter, bollar, koner och västar.

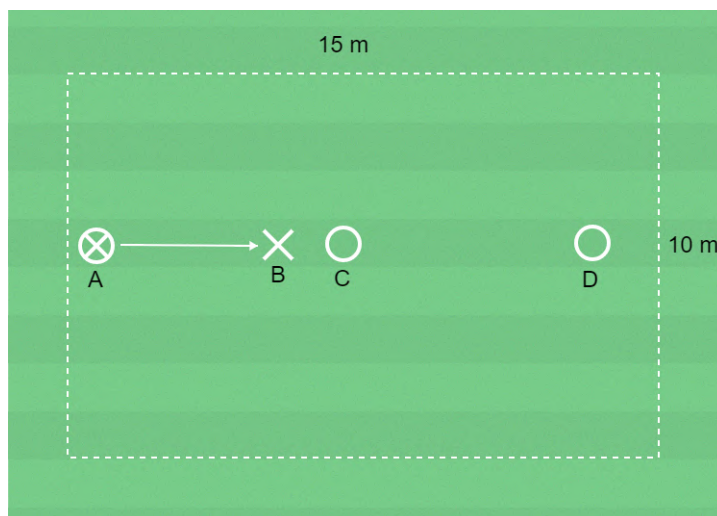
Anvisningar

A passar bollen till B.

C markerar B och ska hindra henne eller honom att passa till D. Gör därefter i omvänd ordning:

D passar till C, och B markerar C.

Byt uppgifter.



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

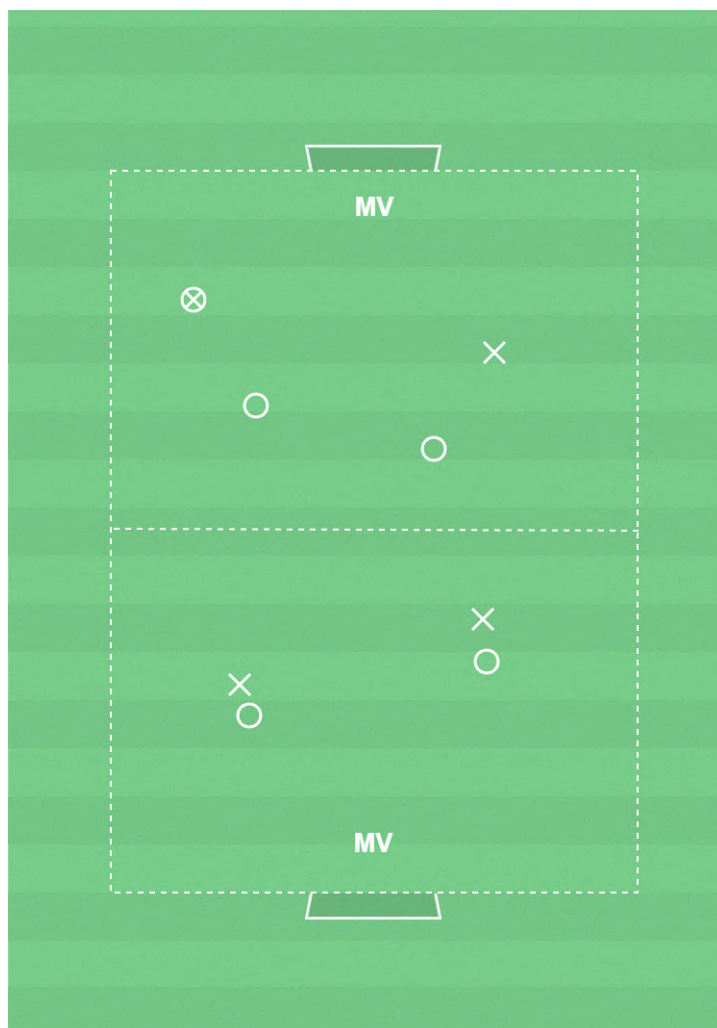
Organisation

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.



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

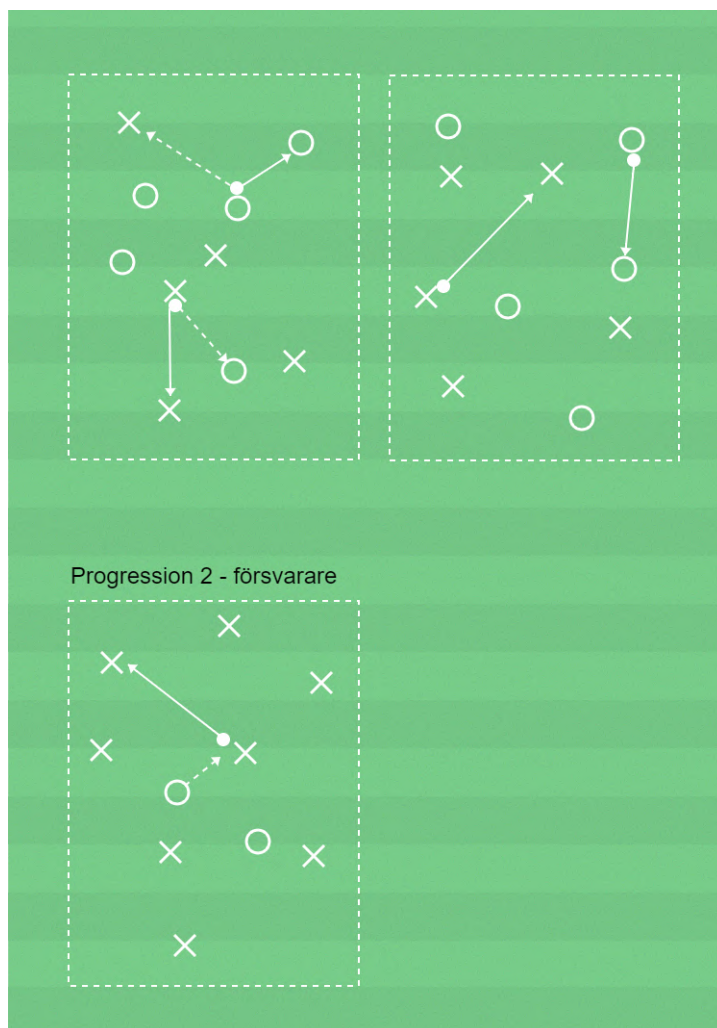
Uppgiften är att behålla bollen inom laget. Två lag har varsin boll. Efter passning ska passningsläggaren göra high five med en spelare i det andra laget.

Progression 1 - Kullerbytta:

Spelarna gör kullerbytta istället för high five efter passning.

Progression 2 - Försvarsspelare:

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



1 MOT 1 MOT MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel:

- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla och riktningsförändra.
- Spelbarhet.

Försvarsspel:

- Bryt mellan motståndarens tillslag.
- Markera.

Omställningar:

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

Målvakt:

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

Organisation

Spelare, bollar, yta 20x10 m, 1 mål

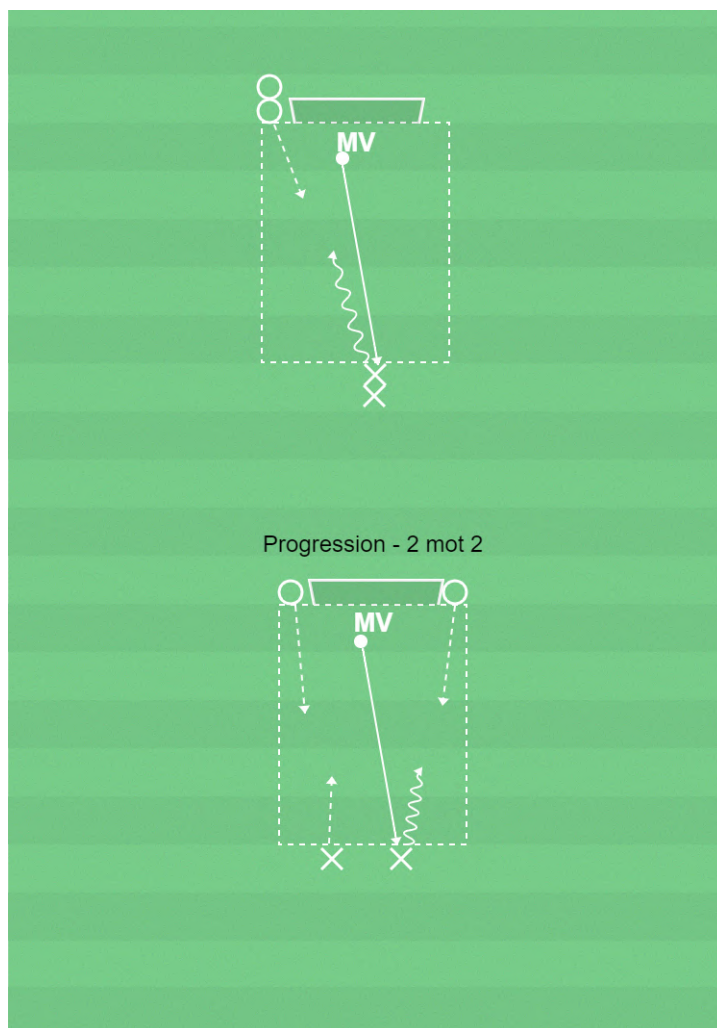
Anvisningar

Målvakt sätter igång spel till anfallsspelare. Sedan spel

1v1 + MV. Om försvarare/MV erövrar bollen ska de ställa om till anfallsspel genom att driva bollen över mittlinjen. Spela tills bollen lämnar spelytan eller går i mål.

Progression - 2 mot 2

Samma som innan men 2 anfallsspelare mot 2 försvarsspelare + MV.



1 MOT 1 MOT 3 MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel

- Driv mot fria ytor.
- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla, vända och riktningsförändra.

Försvarsspel

- Pressteknik - bryt mellan motståndarens tillslag.

Omställningar:

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

Organisation

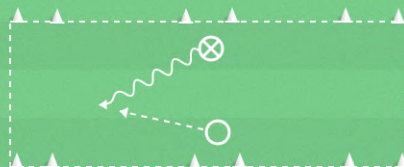
Spelare, bollar, yta 10x15m.

Anvisningar

Spel 1 mot 1. Båda spelarna har tre små mål på motståndarens linje där de gör mål.

Progression - 2 mot 2

Samma övning men spela 2 mot 2.



FS - EN MOT EN

Vad?

Kontring

Varför?

Genom att ta sig förbi sin motståndare en mot en kan man skapa numerära överlägen, ytor och målchanser i anfallsspelet.

Hur?

Anfall:

- Använd första tillslaget till att komma upp i fart och få försvararen i förflyttning.
- Använd finter, riktningförändringar och tempoväxlingar för att ta sig förbi.
- Snabb omställning vid bollförlust.

Försvar:

- Kom snabbt upp i press.
- Pressa åt ena hållet när du kommit i pressavstånd.
- Snabb omställning vid bollvinst

Organisation

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

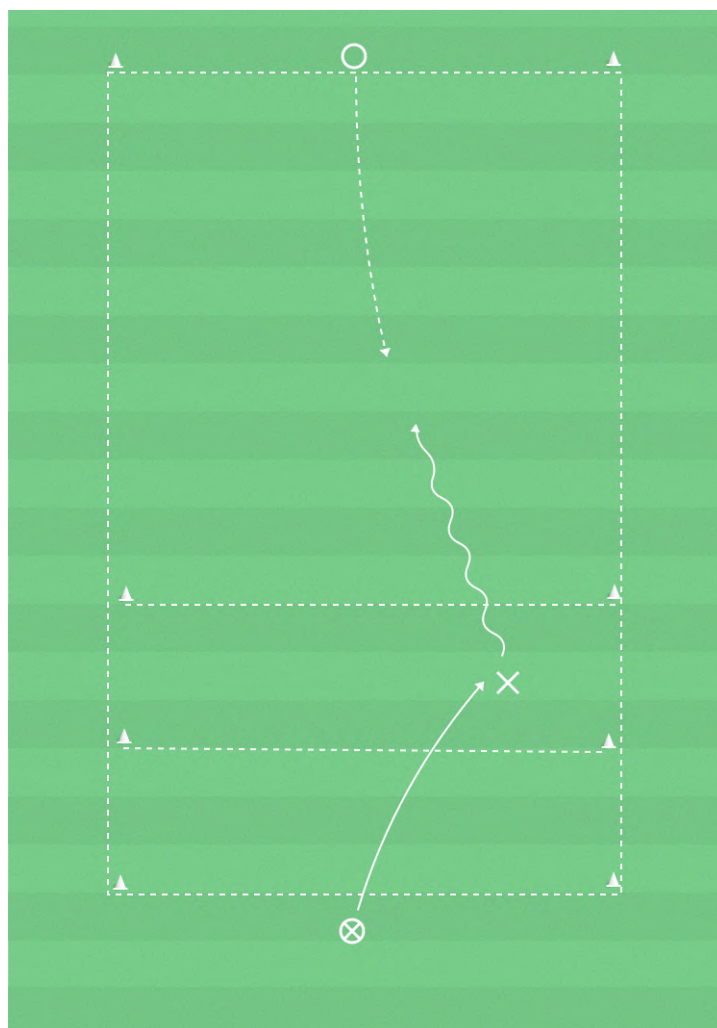
Anvisningar

Bollhållare spelar anfallare i första ytan. När bollen lämnar foten på bollhållaren får försvararen lämna kortlinjen och börja försvara.

Anfallaren försöker driva över försvarsspelarens linje. Vid brytning försöker den nya anfallsspelaren driva över kortsidan på andra sidan.

Spela tills bollen är ur spel.

Byt enligt bollhållare - anfallare - försvarare.



PENDELSPEL

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

10 spelare (ca), bollar, yta 30x15-20, västar

Anvisningar

Två lag ska spela varsin boll från målvakt till målvakt. När bollen når den ena målvakten vänder övningen.

Progression 1 - försvarsspelare

Ett lag ska spela bollen från målvakt till målvakt. 2 försvarsspelare ska försöka bryta och spela bollen till valfri målvakt. Försvararna får två poäng om de spelar en målvakt. Anfallsspelarna får en poäng om de lyckas spela från den ena målvakten till den andra utan att försvararna rör bollen.

Progression 2 - spel

2 lag ska båda försöka spela bollen från målvakt till målvakt. Poäng genom att spela från den ena målvakten till den andra utan att motståndarna rör bollen.

