



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING



7VS7 1:A ÅRET

Anfallsspel - Speluppbyggnad
13 övningar. Nivåer: 3

Övningar i träningspasset:

- 1** Halvt rättvänd
- 2** Halvt rättvänd till avslut
- 3** FS - Färdighetsövning Spelbarhet
- 4** Färdighetsövning 1 - spelbredd och speldjup 9-12 år
- 5** Spelövning 1 (smålagsspel) - spelbredd och speldjup
- 6** Färdighetsövning 2 - spelbarhet och speldjup
- 7** Spelövning 2 (smålagsspel) - spelbredd och speldjup
- 8** Ö1 - Färdighetsövning - Mottagning och passning
- 9** Färdighetsövning 2 - ta bollen
- 10** FS - Färdighetsövning Ta bollen
- 11** Spelövning 2 - ta bollen
- 12** skuggspel - hur tar vi oss in i spelyta 3?
- 13** Pendelspel

HALVT RÄTTVÄND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Färdighetsövning: Komma halvt rättvänd, ta med och driva bollen framåt.

Hur?

1. A driver boll mot B
2. B halvt rättvänd
3. A passar mot Bs bortre fot
4. B tar emot boll med bortre fots insida
5. B driver boll runt kona med utsida fot
6. A halvt rättvänd
7. B passar mot A:s bortre fot
8. A tar emot med bortre fots insida
9. A rushar med boll genom konmålet i mitten

A repeterar 1-9 med lagkamrat C på andra sidan

Växla sida att stå halvt rättvänd på

Organisation

12 spelare, 13 koner

3 olika grupper, A, B och C.

Byt uppgifter efter 1 minut. 2 hela varv

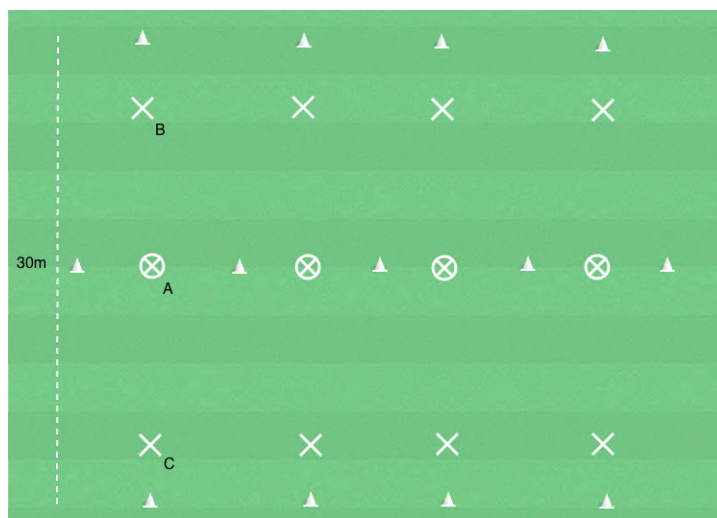
Anvisningar

Öva på att driva boll och att passa på halvt rättvänd spelare

Öva på att passa bollen framför mottagarens fötter, inte bakom.

Stegring:

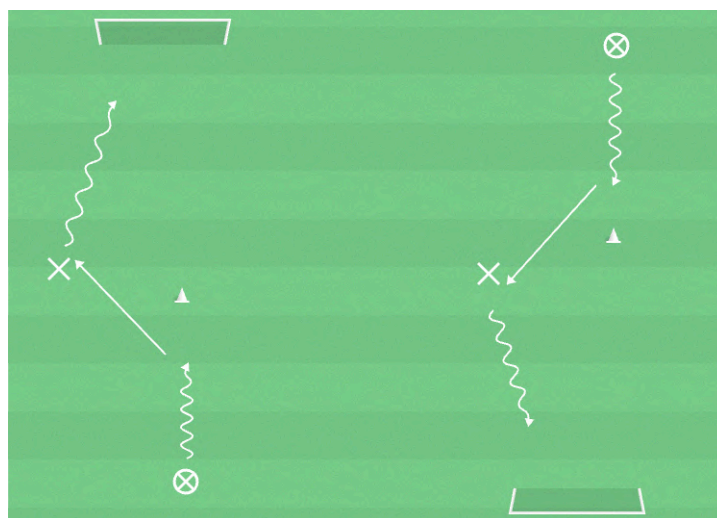
Leverera väggpass och byt plats med varandra.



HALVT RÄTTVÄND TILL AVSLUT

Vad?

Komma till avslut och göra mål



FS - FÄRDIGHETSÖVNING SPELBARHET

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Organisation

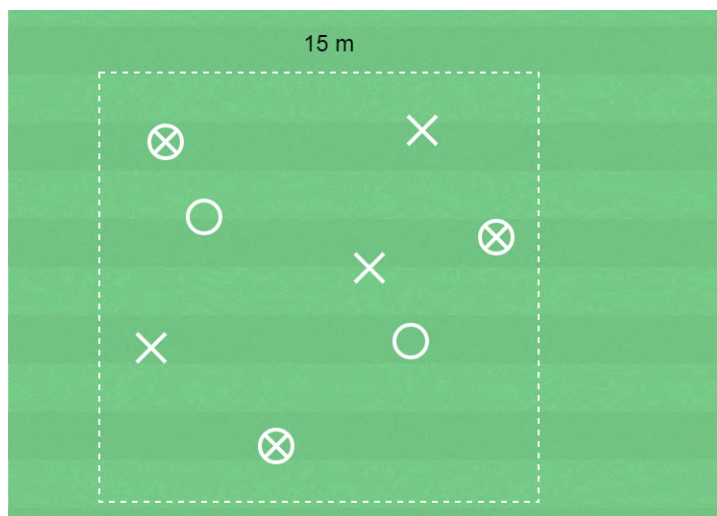
8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

6 barn har 3 bollar och ska passa bollarna till varandra.

2 barn är passiva försvarsspelare och ska täcka bort anfallsspelarna utan boll.

Byt försvarsspelare.



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP 9-12 ÅR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta. Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

Organisation

5 barn, yta 30 x 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

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

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

D tar emot bollen och passar till E.

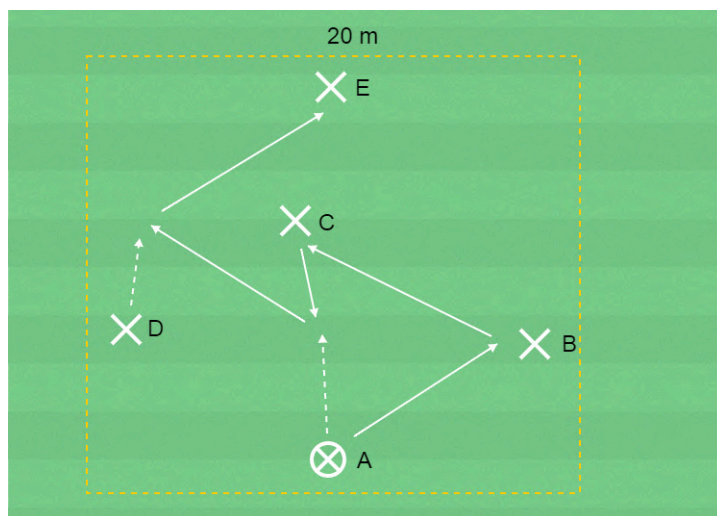
Övningen vänder med start från E.

Stegring

A-B-A-D-A.

C möter men A passar till E.

C vänder upp och ger understöd till E.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta.

Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

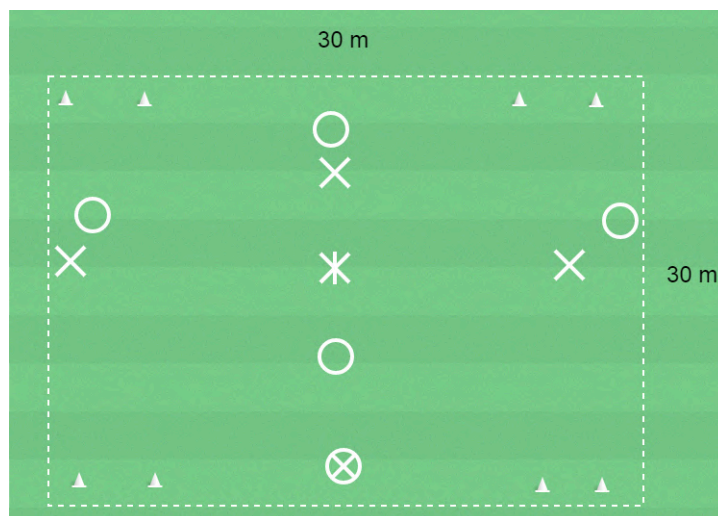
Organisation

9 barn, spelplan 30 × 30 meter med 4 konmål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 + 1 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål. Betona vikten av spelbredd och speldjup.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta.

Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

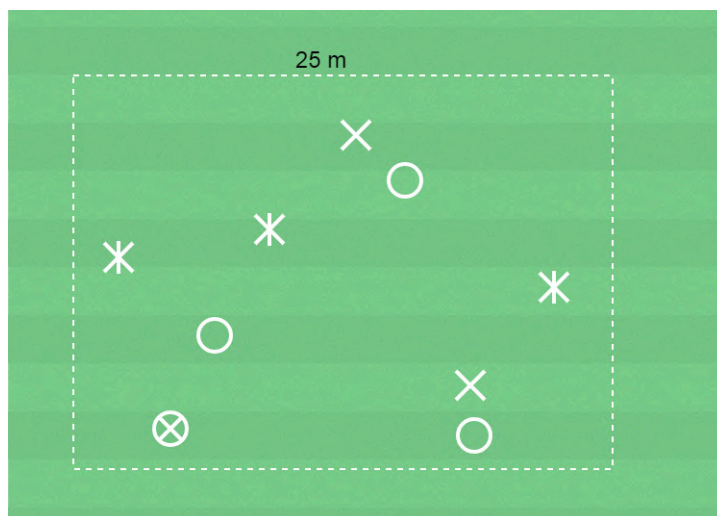
Organisation

9 barn, yta 25 × 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 3 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget. 2 av de extra spelarna har fasta positioner längs sidorna. 1 av de extra spelarna rör sig fritt på spelplanen.

Byt uppgifter.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta.

Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

Organisation

10 barn, spelplan 40 x 30 meter med 6 konmål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

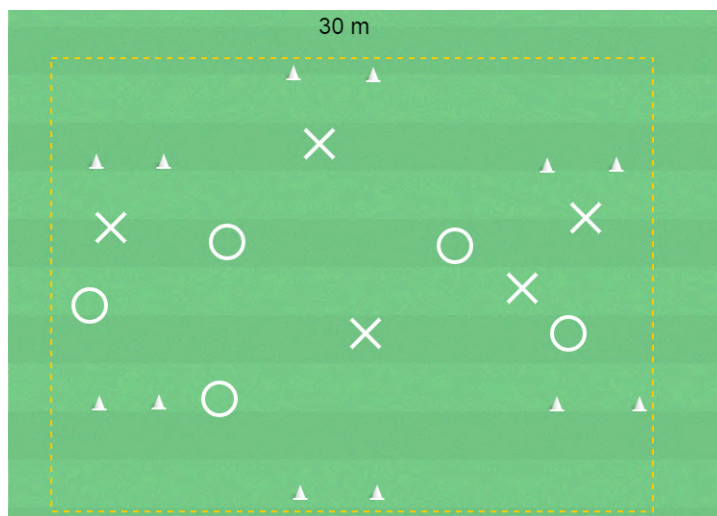
Spel 5 mot 5.

Lagen gör mål i tre mål på offensiv planhalva.

Mål görs genom att driva bollen genom målet på kortsidan eller genom målen på långsidorna.

Stegring

Sätt två mål på mittlinjen som båda lagen får utnyttja för att både driva och passa bollen genom.



Ö1 - FÄRDIGHETSÖVNING - MOTTAGNING OCH PASSNING

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

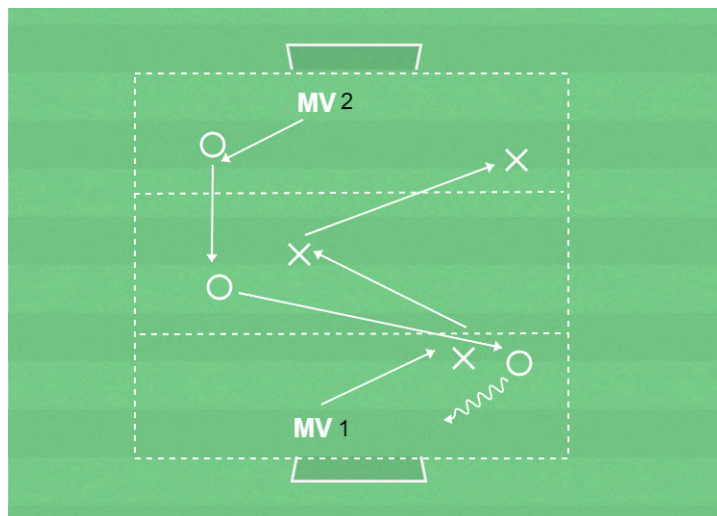
Behålla bollen inom laget.

Hur?

Mottagning: Rikta stödjebenet dit mottagningen ska göras och vinkla ut den andra foten.

Passning med insidan: Vrida ut tillslagsfoten, föra benet bakåt, träffa bollen med insidan av foten och fullfölja pendlingen framåt.

Grundförutsättningar i anfallsspel: Vara i rörelse för att bli spelbar samt skapa bra spelavstånd, spelbredd och speldjup.



Organisation

Två målvakter, sex utespelare; yta 30 x 20 meter med ett mål; bollar, koner och västar.

Anvisningar

Pendelspel.

Målvakterna har var sin boll.

Mv1 passar till närmaste spelare i lag X och Mv2 till närmaste spelare i lag O.

Lag X ska passa bollen inom laget och till Mv2

Lag O ska passa bollen inom laget och till Mv1.

Alla utespelare måste röra bollen innan den spelas till målvakterna.

Spelare måste passa och ta emot bollen i planens samtliga tredjedelar.

”Spelet” vänder genom att utspelarna passar till motsatt målvakt.

FÄRDIGHETSÖVNING 2 - TA BOLLEN

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren?

Jag försöker komma så nära motspelaren som möjligt.

Hur gör du för att styra motspelaren i en viss riktning?

Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen.

Hur gör du för att undvika att bli lurad av en fint?

Jag tittar i första hand på bollen men också på hur motspelaren rör foten.

Organisation

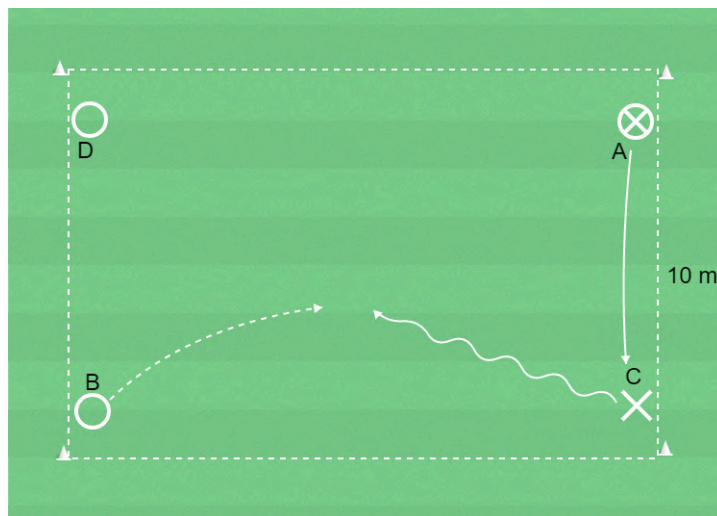
4 barn, yta 20 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

A passar bollen till C som driver bollen mot motsatt mållinje.

B försöker hindra C att med bollen under kontroll passera mållinjen.

B passar till D, och A ska försöka erövra bollen.



FS - FÄRDIGHETSÖVNING TA BOLLEN

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motståndarna från att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren?

Jag försöker komma så nära som möjligt.

Hur gör du för att styra motspelaren i en viss riktning?

Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen.

Organisation

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

Anvisningar

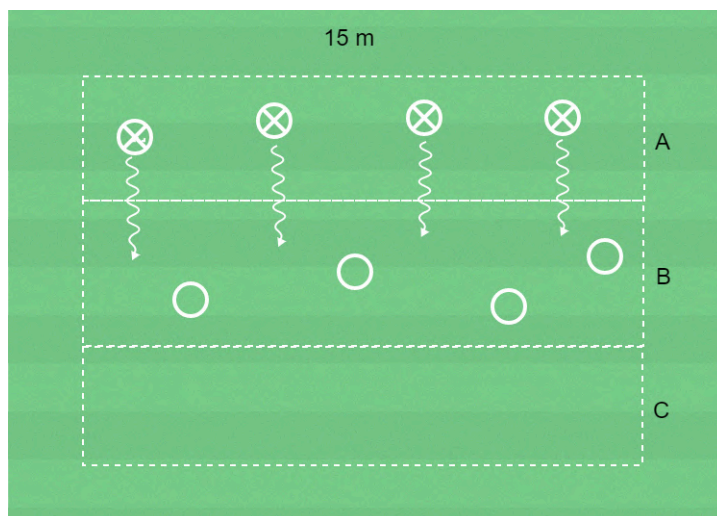
Dela in barnen i 2 lag med 4 i varje och ytan i tre zoner: A, B och C. Alla i blått lag hämtar var sin boll i zon A och driver in bollarna i zon B. Rött lag ska erövra bollarna i zon B och driva in dem i zon C.

Blått lag hämtar nya bollar och driver in dem i zon B.

Det är inte tillåtet att passa bollarna.

Hur lång tid tar det för rött lag att erövra alla bollarna?

Byt uppgifter.



SPELÖVNING 2 - TA BOLLEN

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motståndarna från att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren?

Jag försöker komma så nära som möjligt. Då blir det också svårt för motspelaren att passa bollen framåt.

Hur gör du för att snabbt komma nära bollhållaren?

Jag springer redan när bollen är på väg till motspelaren.

Hur gör du för att styra motspelaren i en viss riktning?

Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen.

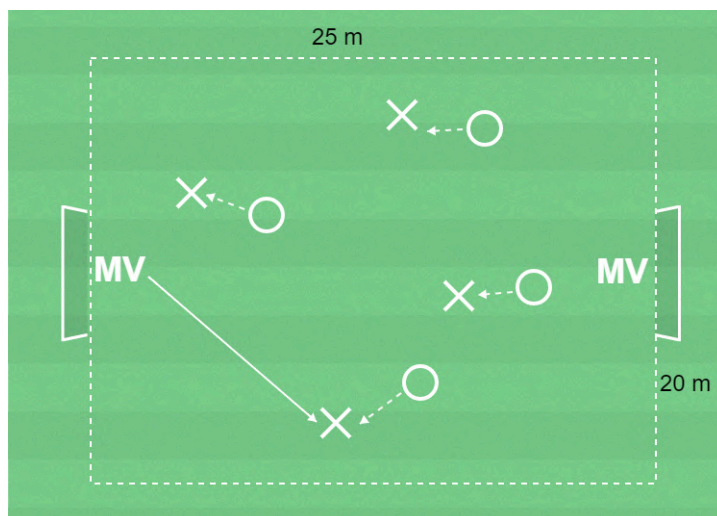
Organisation

10 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.

Det försvarande laget ska hindra motståndarna från att komma till avslut.



SKUGGSPEL - HUR TAR VI OSS IN I SPELYTA 3?

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Vid övergången till ny spelform är det bättre att göra än höra. För att träna på hur laget ska uppträda tillsammans spelar vi skuggspel. En frågeställning kan vara *Hur tar vi oss fram till målchanser?*

Hur?

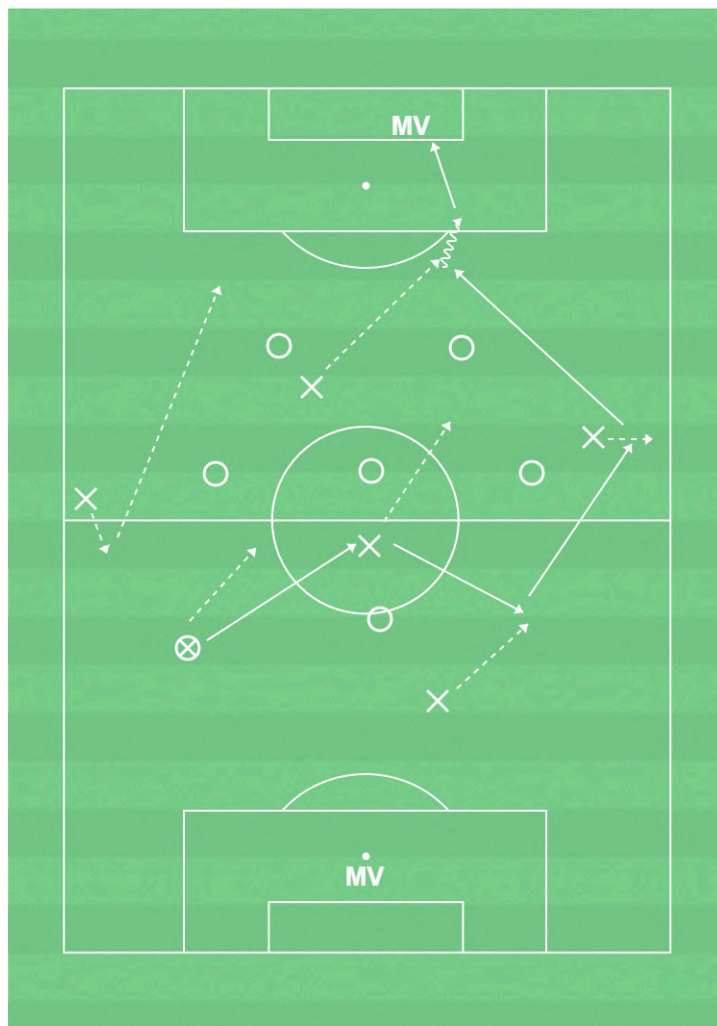
Ställ ut spelarna i den nya formationen och låt de passa sig fram till mål. Några principer i anfall tas med från förra spelformen, tex spela framåt om du kan - bakåt om du måste. Frys och ställ frågor, tex vad innebär det för oss om bollhållaren står med ryggen mot målet? Spelbara bakom, javisst. Och om bollhållaren tittar framåt? Spelbara framför.

Organisation

I övergången till 7 v 7 ställer två lag upp på fullstor plan för 7 v 7-spel. Tex i en 2-3-1-formation. Bollar i målen.

Anvisningar

Ett lag väntar i försvarsformation medan det andra passar sig förbi försvarande lag och avslutar. Spring tillbaka till ett samlat 2-3-1. Laget som vilade hämtar snabbt en boll från mv och passar sig fram och avslutar. Snabbt tillbaka till 2-3-1.



PENDELSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen förbi motståndare för att komma till avslut och göra mål.

Hur?

Speluppbyggnad:

- Bli rättvänd
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).

Målvakter (speluppbyggnad):

- Spelbarhet, kommunicera, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

Förhindra speluppbyggnad:

- Bryt mellan motståndarnas tillslag och samarbeta för att kunna bryta passningar.

Organisation

Ca 10 spelare, yta 25-x15m (1/4 7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar

Anvisningar

2 lag med lika många i varje. 1 MV på varje kortsida som är med båda lagen. Uppgiften är att spela bollen från MV till MV. Minst en spelare måste ha bollen under kontroll i varje 1/3 innan passning till MV.

Intervall: 2 min spel - 1 min rörlighet/koordination.

Progression - spel

Uppgiften är att spela bollen från MV till MV utan att motståndarna rör bollen. När MV startar övningen måste försvarande lag vara bakom retreatlinjen. Sedan fritt spel.

