



7VS7 2:A ÅRET

Anfallsspel - Speluppbyggnad
19 övningar. Nivåer: 3

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning - väggspel 1
- 2 Spelövning 1 (smålagsspel) - väggspel
- 3 Färdighetsövning 2 - väggspel 9-12 år
- 4 Spelövning 2 (smålagsspel) - väggspel
- 5 Färdighetsövning 3 - väggspel
- 6 Spelövning 1 - väggspel
- 7 Färdighetsövning - spelbarhet
- 8 Speluppbyggnad - speldjup
- 9 Ta bollen (framåt) - (Spelform 7v7)
- 10 7 mot 7 spel (speluppbyggnad)
- 11 Spel med fokus på 1 mot 1-situationer
- 12 Färdighetsövning 1 - press
- 13 Spelövning 1 - press
- 14 Färdighetsövning 2 - press
- 15 Spelövning 2 - press
- 16 1 mot 1 med avslut
- 17 Färdighetsövning - komma till avslut - skjuta 2
- 18 Distansskott i numerärt överläge
- 19 avslut och förbättra expl

FÄRDIGHETSÖVNING - VÄGGSPEL 1

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexemepl till väggen

Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?

Jag ska göra mig spelbar.

Hur ska du stå med kroppen när bollhållaren passar?

Jag ska stå halvt rättvänd mot bollhållaren så att jag direkt kan spela bollen i anfallsriktningen framför bollhållaren.

Organisation

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

Anvisningar

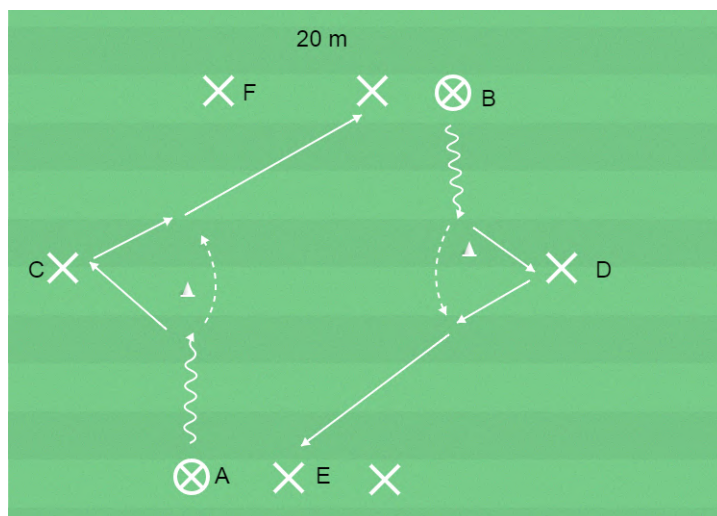
A och B utmanar konerna, tänkta motspelare, och passar till väggspelarna C och D. Väggspelarna passar direkt till A och B som spelar vidare till E och F.

E och F passar till väggspelarna och så vidare.

Byt uppgifter.

Stegring

Ersätt konerna med passiva motspelare.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare och göra mål.

Hur?

Frågeexempel bollhållaren

Hur gör du så att motspelaren ska tro att du själv tänker dribbla förbi?

Jag utmanar motspelaren.

När passar du bollen till medspelaren?

Vid rätt tillfälle: inte för tidigt - då kan försvararen bryta väggens passning till mig, inte för sent - då kan försvararen bryta min passning till väggen.

Organisation

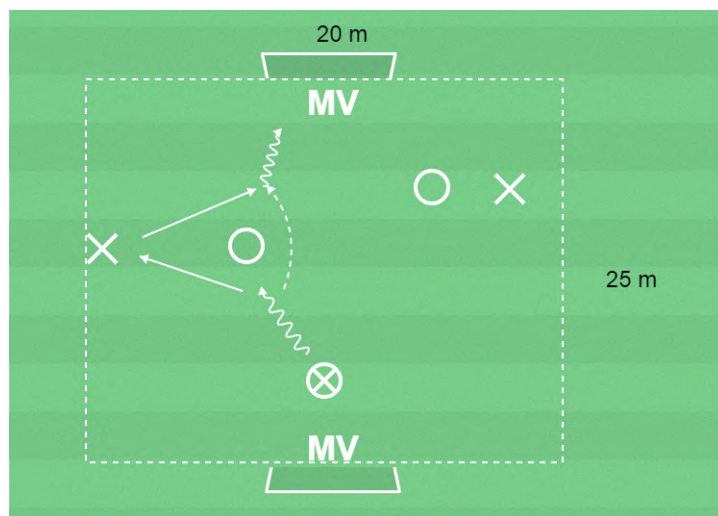
7 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter och en spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

För att mål ska räknas måste det anfallande laget först göra ett väggspel.

Byt uppgifter och målvakt.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - VÄGGSPEL 9-12 ÅR

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

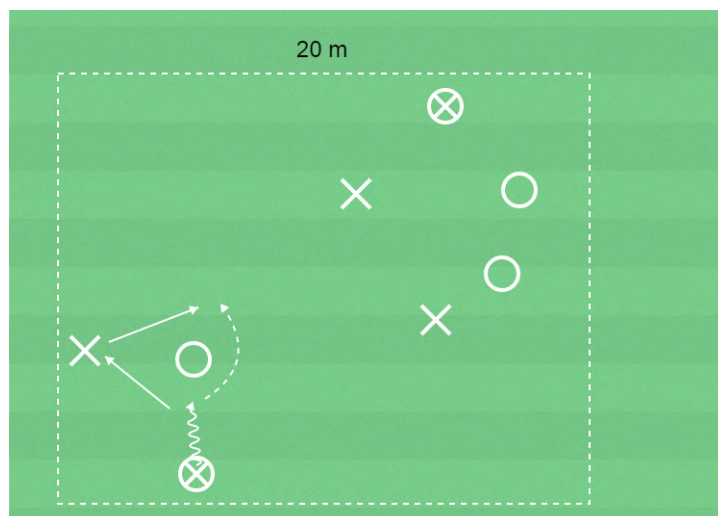
Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempel

När passar du bollen till medspelaren?

Vid rätt tillfälle: inte för tidigt - då kan försvararen bryta väggens passning till mig, inte för sent - då kan försvararen bryta min passning till väggen.



Organisation

8 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner, västar.

Anvisningar

Dela in barnen i 2 grupper - 5 anfallsspelare och 3 försvarsspelare. Anfallsspelarna har 2 bollar tillsammans.

Bollhållarna utmanar en försvarsspelare och spelar vägg med en medspelare.

Byt försvarsspelare.

SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempel

Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?

Jag ska göra mig spelbar.

Organisation

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

Anvisningar

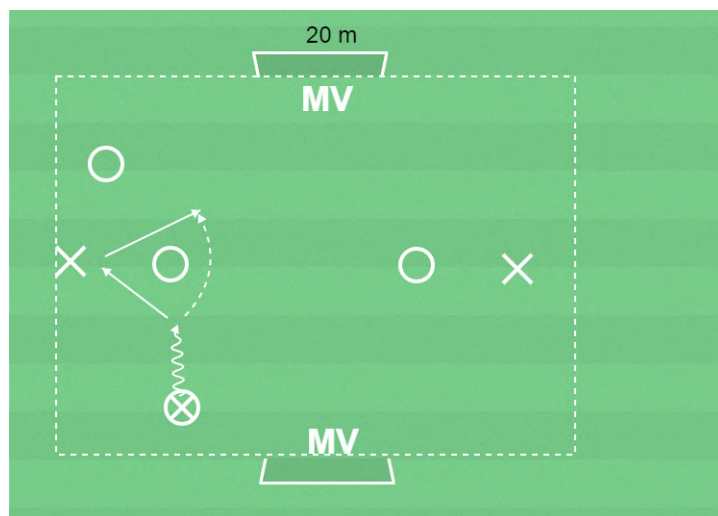
Spel 3 mot 3 med målvakter.

Regler:

1 poäng för mål.

1 poäng för väggspel.

3 poäng för mål direkt efter väggspel.



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare och göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?

Jag ska göra mig spelbar.

Hur ska du stå med kroppen när bollhållaren passar?

Jag ska stå halvt rättvänd mot bollhållaren så att jag direkt kan spela bollen i anfallsriktningen framför bollhållaren.

Organisation

8 barn, 2 mål, avstånd 30 meter, bollar och västar.

Anvisningar

Spelare i lag A utmanar försvarsspelare i lag B.

Bollhållaren i lag A får hjälp av en medspelare för väggspel eller kan passera själv och skjuta.

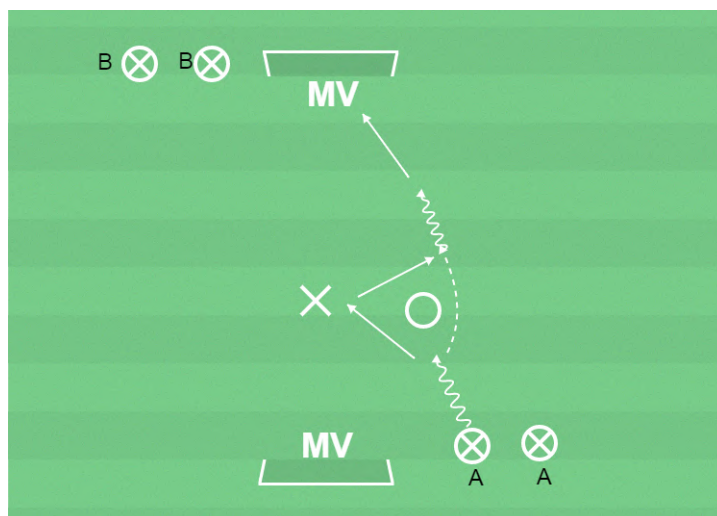
Efter avslutat anfall startar lag B.

Spelarnas rotation:

Bollhållaren blir försvarsspelare när andra laget anfaller.

Väggen ställer sig sist i sitt lags led.

Försvarsspelaren blir vägg när hans eller hennes lag startar anfall. Lagen tävlar om vilket som gör flest mål under viss tid.



SPELÖVNING 1 - VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempel:

Tänk på (bollhållaren)

Hur gör du för att överraska motspelaren?

Hur spelar du bollen i förhållande till medspelaren?

Tänk på (väggen)

Hur gör du så att du kan få en passning från bollhållaren?

Hur står du med kroppen när bollhållaren passar?

Organisation

2 målvakter, 12 utspelare, spelplan 80 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Mittzon 40 x 40 meter.

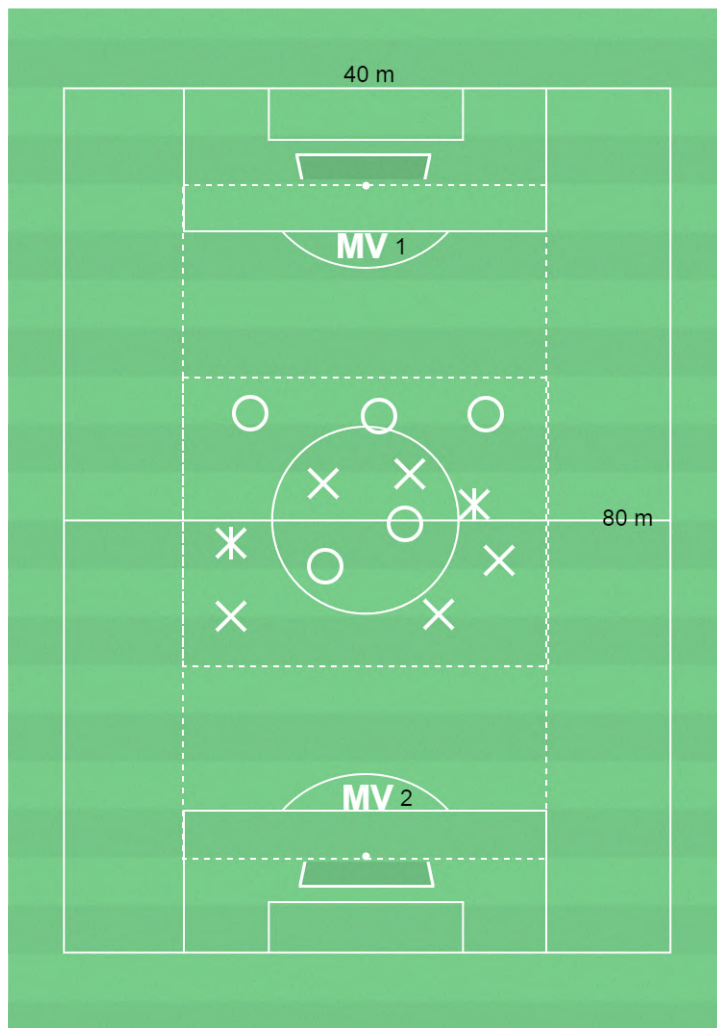
Anvisningar

Spel 5 mot 5 med målvakter plus 2 spelare som alltid spelar med det bollhållande laget.

Lagen får 1 poäng efter lyckat väggspel i mittzonen.

Efter väggspel ska lagen spela sig in i anfallszonen och göra mål.

Spelarna får inte befinna sig i egen försvarszon.



FÄRDIGHETSÖVNING - SPELBARHET

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

Hur?

Placera dig som medspelare så att du kan se bollen.

Vänd kroppen i nästa passningsriktning redan vid mottagning.

Organisation

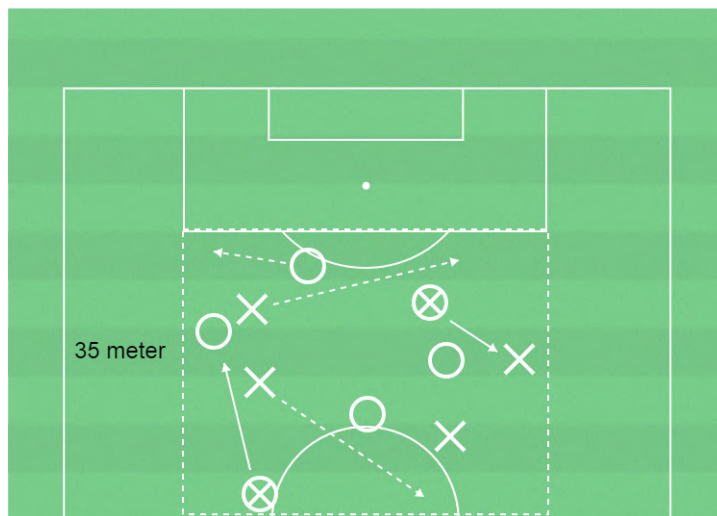
10 spelare, yta 35 x 40 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in spelarna i 2 grupper med 5 spelare i varje grupp med en boll per grupp.

Numrera spelarna från 1 till 5.

Spelarna passar bollen till varandra i nummerordning.



SPELUPPBYGGNAD - SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Hur?

Frågeexempel:

→ Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup – framåt eller bakåt?

Organisation

8 spelare, yta 35 x 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

X1 och X2 placerar sig i mitten av ytan.

X1 möter bollhållaren X3 men får ingen passning.

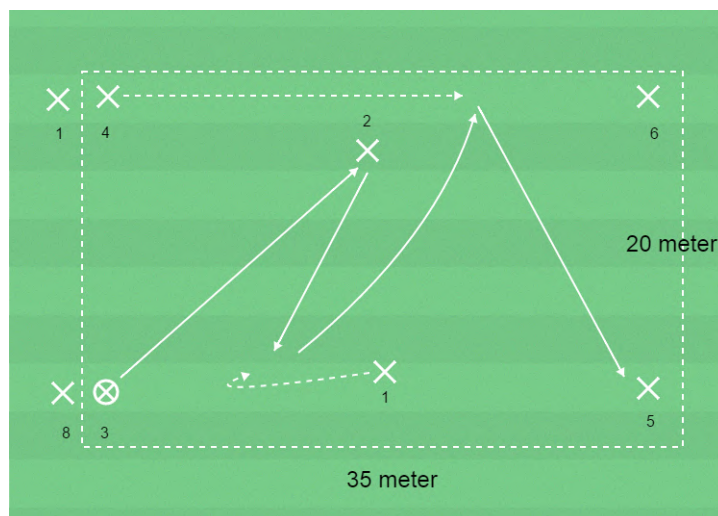
X3 passar till X2 som gör tillbakaspel till X1.

X1 passar bollen framför X4 som passar till X5.

X3 och X4 byter sida.

X5 och X6 startar anfall, X2 möter och X1 får passningen.

Byt spelare i mitten.



TA BOLLEN (FRAMÅT) - (SPELFORM 7V7)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel

- Ta bollen framåt mot fri yta på valfritt sätt. Individuellt eller med hjälp av medspelare
- Grundförutsättningar i anfall
- Bli rättvända
- Målvakt - spela bollen till rättvända/halvt rättvända medspelare

Försvarsspel

- Pressa, täcka och markera
- Samarbeta i lagdelar
- Målvakt - fånga bollen om du kan, annars stöt den mot sidan (palming)

Organisation

7-12 spelare, yta 36-41x19m, bollar, västar

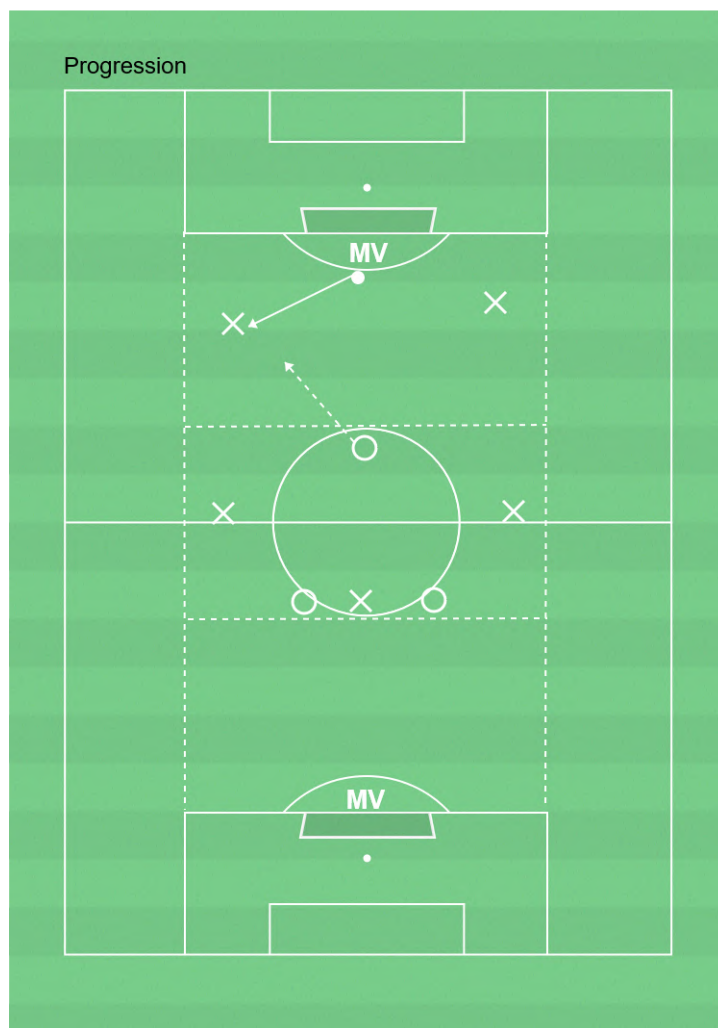
Anvisningar

2 lag med varsin boll har som uppgift att spela bollen från MV till MV. Lägg in dynamisk rörlighet - tex övningar från knäkontroll i övnignen.

Progression

1 lag med boll har som uppgift att spela bollen från egen MV till motsatt MV. Försvande lag startar i den centrala tredjedeln men när målvakten startar spelet får en spelare springa in och pressa i lagets sista tredjedel. Försvarende lags uppgift är att ta bollen, kontra och göra mål. Anfallande lag får återerövra bollen efter bollförlust.

OBS! Endast progression är ritad



7 MOT 7 SPEL (SPELUPPBYGGNAD)

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 spelauppbyggnad:

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

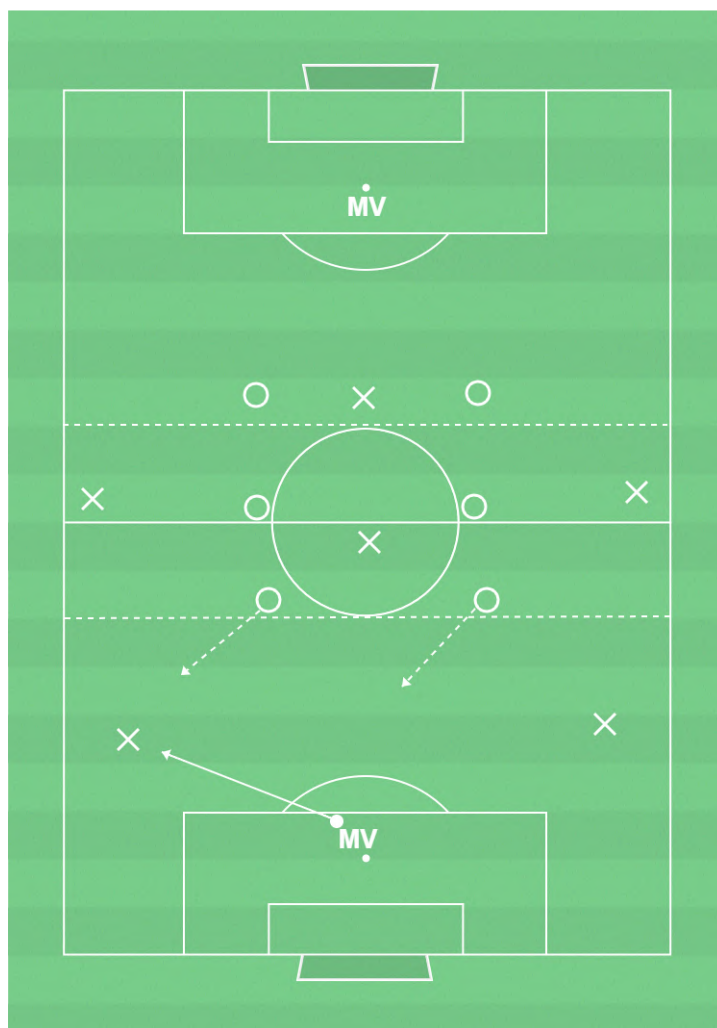
Organisation

14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Fritt spel med 7 mot 7 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 7 mot 7 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



SPEL MED FOKUS PÅ 1 MOT 1-SITUATIONER

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

För att passera motståndare.

Hur?

Utespelare:

- Bli rättvänd genom att orientera dig, vända upp eller passa till rättvänd spelare.
- Utmana genom att riktningsförändra och tempoväxla
- Pressa genom att sidställa kroppen, komma i pressavstånd och bryta mellan motståndarens tillslag.

Målvakter:

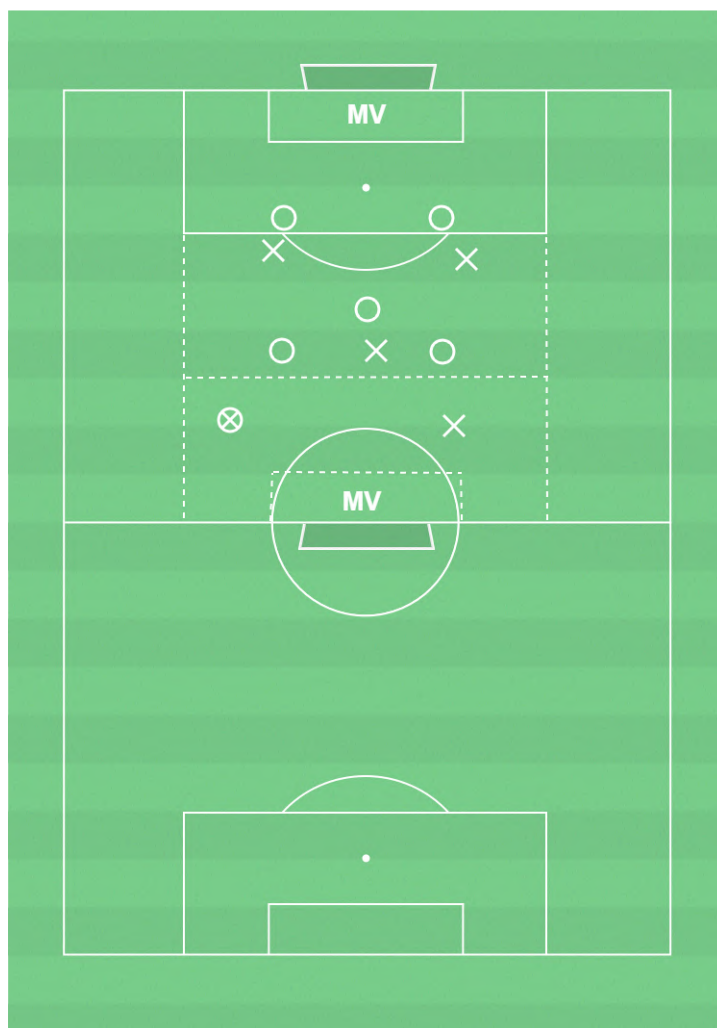
- Kommunicera med försvarare så att bollhållare pressas bort från målet.
- Fånga bollen om du kan och stöt den annars bort från målet.

Organisation

8-16 spelare, yta 55x40 m, 2 mål, bollar, västar.

Anvisningar

2 lag spelar mot varandra enligt spelformens regler.



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PRESS

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Erövra bollen från motståndarna.

Hur?

Frågeexempel:

När ska du starta din press?

Hur nära ska du vara när du pressar?

Hur ska du stå med kroppen när du pressar?

Organisation

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

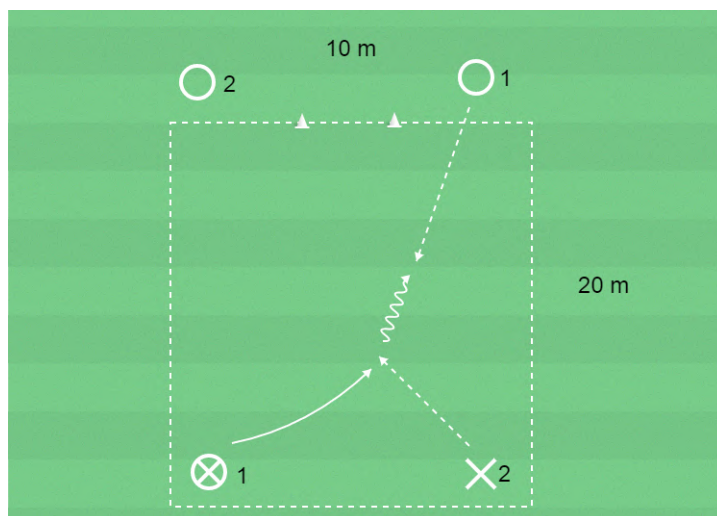
Anvisningar

X1 passar till X2 som driver bollen framåt och försöker göra mål i konmålet.

O1 pressar X2 och försöker erövra bollen. Om O1 erövrar bollen bryter man övningen.

O1 passar till O2 som driver bollen framåt och försöker göra mål i konmålet.

X1 pressar O2 och försöker erövra bollen.



SPELÖVNING 1 - PRESS

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Erövra bollen från motståndarna.

Hur?

Frågeexempel:

När ska du starta din press?

Hur nära motspelaren ska du vara när du pressar?

Hur ska du stå med kroppen när du pressar?

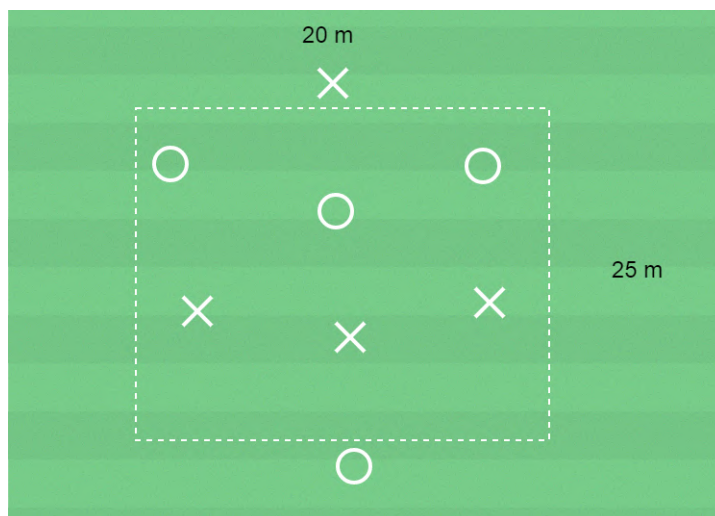
Organisation

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

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Det försvarande laget ska med intensiv press hindra motståndarna från att nå sina medspelare bakom den ena kortsidan.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PRESS

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Erövra bollen från motståndarna.

Hur?

Frågeexempel:

När ska du starta din press?

Hur nära motspelaren ska du vara när du pressar?

Hur ska du stå med kroppen när du pressar?

Organisation

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

Anvisningar

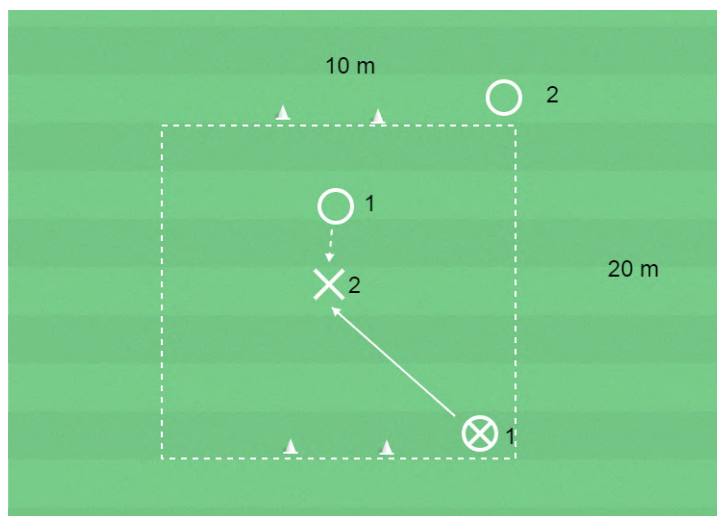
Spel 1 mot 1.

X1 passar till X2 som är felvänd.

O1 pressar X2 för att erövra bollen.

X2 får använda X1 för tillbakaspel.

Övningen vänder från lag O när O1 erövrat bollen, när X2 gjort mål eller när bollen hamnat utanför planen.



SPELÖVNING 2 - PRESS

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Erövra bollen från motståndarna.

Hur?

Frågeexempel:

När ska du starta din press?

Hur nära motspelaren ska du vara när du pressar?

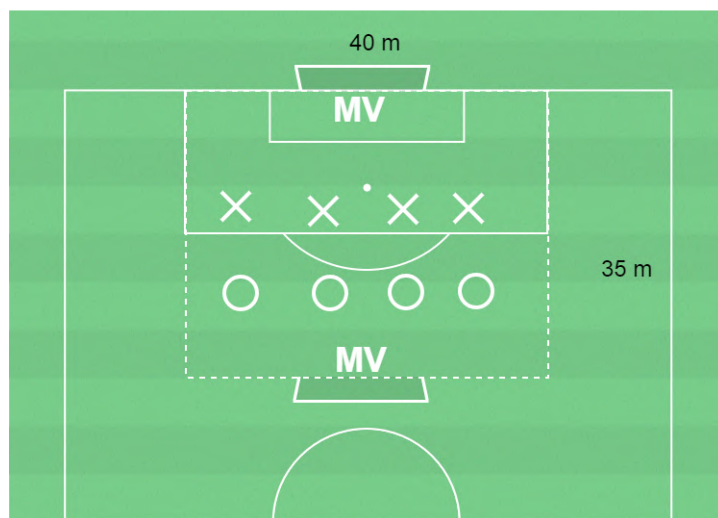
Hur ska du stå med kroppen när du pressar?

Organisation

2 målvakter, 8 spelare, spelplan 35 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.



1 MOT 1 MED AVSLUT

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

För att passera motståndare.

Hur?

Utespelare:

- Utmana genom att riktningsförändra och tempoväxla
- Pressa genom att sidställa kroppen, komma i pressavstånd och bryta mellan motståndarens tillslag.

Målvakter:

- Kommunicera med försvarare så att bollhållare pressas bort från målet.
- Fånga bollen om du kan och stöt den annars bort från målet.

Organisation

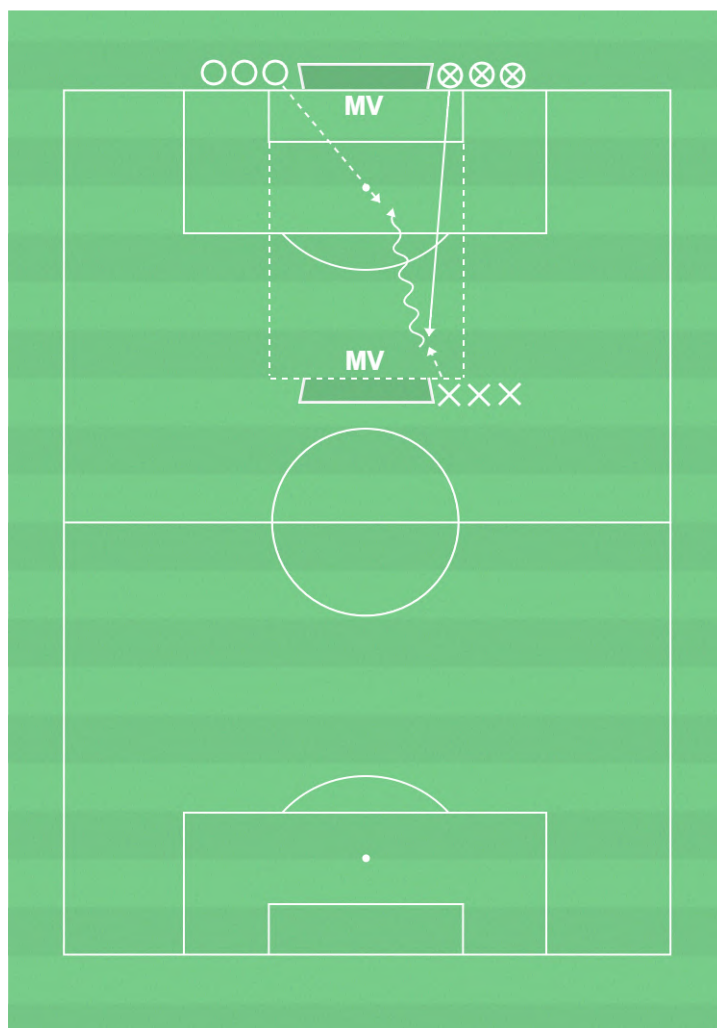
6-12 spelare, yta dubbla straffområden och målgårdsbredd, 2 mål, bollar och konor.

Anvisningar

Bollhållare passar bollen till motsatt sida där spelare tar in bollen i ytan och utmanar en mot en mot försvarare. Försvararen får gå in i ytan när passningen slås. Övningen fortsätter tills bollen går ur spel. Då kommer nya spelare in. Anfallsspelarna byter uppgifter efter varje anfall.

Anfallarens uppgift är att passera motståndare och göra mål.

Försvararens uppgift är att erövra bollen och ställa om till anfallsspel.



FÄRDIGHETSÖVNING - KOMMA TILL AVSLUT - SKJUTA 2

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Var halvt rättvänd för att komma snabbt till avslut.

Sätt stödjefoten i skottriktningen och pendla skottbenet i samma riktning.

Använd armarna för att få bra balans och för att få kraft i skottet.

Ha precision i skottet.

Organisation

3 målvakter, 8 utespelare, yta 32 x 40 meter med 2 mål, bollar och koner.

Anvisningar

X1 passar till X2 som vänder och avslutar mot Mv1.

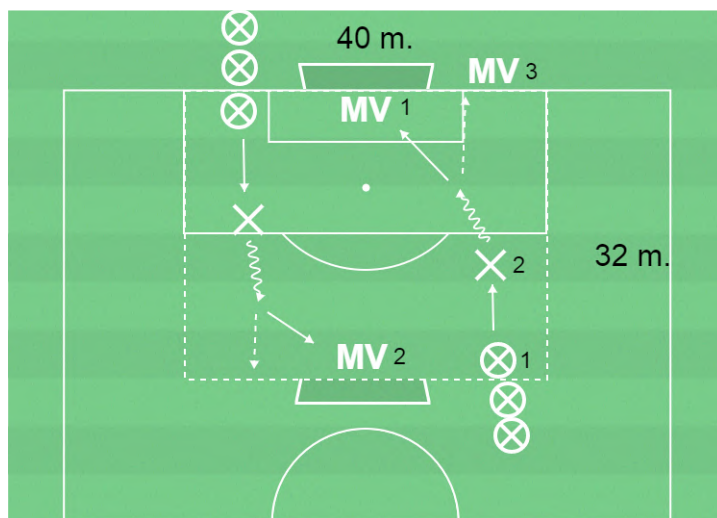
Övningen genomförs från båda hållen samtidigt.

Spelarna följer bollen efter passning och byter led efter avslut.

Mv3 byter med Mv1 efter en viss tid.

Stegring

Spelarna passar i luften, gör avledande löpning eller väggspel.



DISTANSSKOTT I NUMERÄRT ÖVERLÄGE

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Anfallsspel: För att göra mål

Försvarsspel: För att förhindra mål

Hur?

Anfallsspel:

- Spelbarhet.
- Spänn foten och träffa bollen med vristen i tillslaget.

Försvarsspel:

- Förhindra avslut genom att pressa.

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.
- Stöt bort bollen från målet om du inte kan fånga.
- Spelbarhet.

Organisation

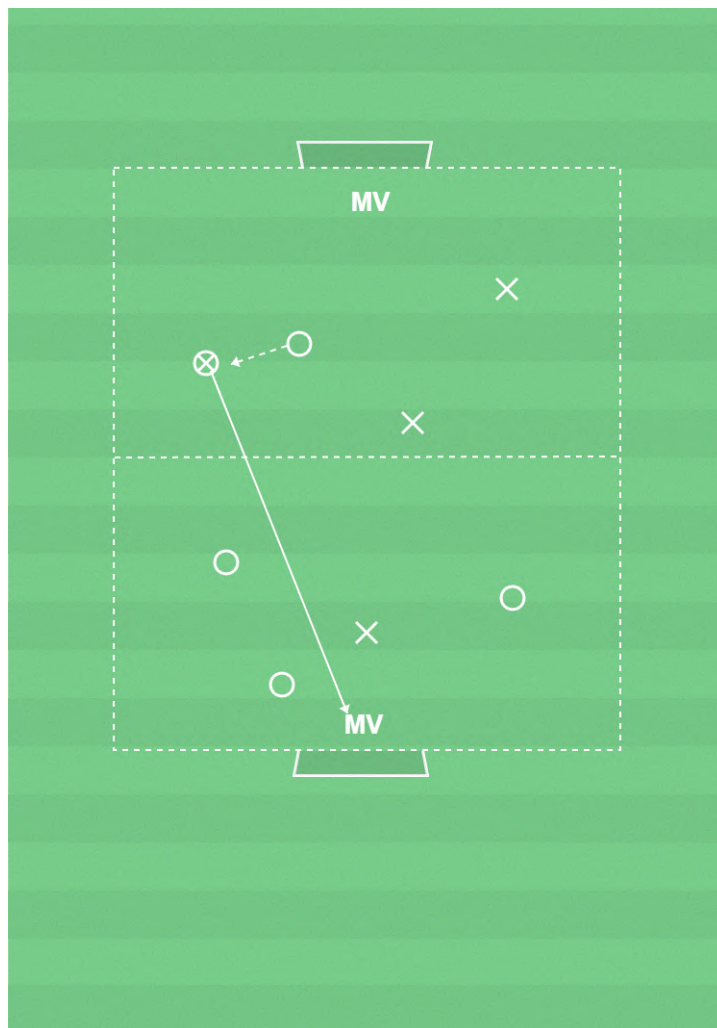
Ca 10 spelare, bollar, yta 20x15m, 2 mål, västar

Anvisningar

Uppgiften är att göra mål från egen planhalva. 2 lag med lika många i varje. Lagen spelar 3+MV mot 1 på sin egen planhalva och försöker göra mål därifrån. Spelaren på offensiv planhalva har som uppgift att bryta för att sedan avsluta eller spela tillbaka bollen till egen planhalva. Den här spelaren får även göra mål på retur.

Progression: Aktiv spelare på offensiv planhalva

Spelaren på offensiv planhalva deltar i spelet och kan få passning från den egna planhalvan.



AVSLUT OCH FÖRBÄTTRA EXPL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Tajma löpning bakom backlinjen med passningsläggarens blick. Förhålla sig till backlinjens höjd. Träna maxlöp.

Hur?

När passningsläggaren slår passningen ska mottagaren med högsta fart vara på väg in bakom backlinjen. Rak passning-sned löpning och diagonal passning-rak löpning.

Organisation

1-2 spelare med bollar på resp sida. 1-2 spelare utan bollar på resp sida 20 m från "backlinjen". Två grupper i mer komplex övning på andra sidan samtidigt.

Anvisningar

Passning upp till mf som spelar en passning bakom backlinjen. Avsluta. Övningen startar från andra sidan. Byt på samma sida.

