



TRÄNINGSSINNEHÅLL, TRÄNINGSPRINCIPER

5 V 5

ANFALLSSPEL		FÖRSVARSSPEL	
Laget har bollen och motståndarna har intagit försvarsposition		Motståndarna har bollen och laget har intagit försvarsposition	
PRINCIPER			
- Medspelare springer för att skapa yta - Det ska skapas förutsättningar att ta sig - Runt på höger och vänster sida om motståndarna - Genom motståndarna - Medspelare gör sig spelbar i vinkel till bollhållare Motståndarna kan passeras (genom, runt, över) genom att: - Driva - Dribbla - Passa Målet är att ta sig nära motståndarnas mål med hela laget för att kunna komma till avslut		Alla spelare springer för att komma på försvarssida om boll och motståndare Spelare närmast bollhållare sätter press & försöker vinna bollen genom brytning eller tackling Övriga spelare ska markera motståndare samtidigt som de täcker yta som är bakom sig Målet är att förhindra att motståndarna tar sig förbi för att komma till avslut och för att ta tillbaka bollen	
SPELARENS FÄRDIGHETER			
Orientering Spelbarhet Mottagning Passning Drivning Vändning Dribbling Avslut		Orientering Pressning Täckning Markering Brytning/Tackling	
		5V5	

FASTA SITUATIONER

ANFALLSSPEL

- Bollen ska ligga stilla
- Bollen sätts i spel genom att bollhållare driver bollen eller passar bollen
- Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar den fasta situationen utan först måste en medspelare vidröra bollen eller en motståndare ha bollen under kontroll.

AVSPARK

- Alla spelare förutom den som lägger avsparken ska vara på egen planhalva.
- 1 medspelare snett bakom, 1 medspelare bredvid bollhållaren på motsatt sida

FRISPARK

- En spelare snett bakom, 1 medspelare snett framför

SIDLINJESPAK

- En spelare snett bakom, 1 medspelare snett framför

HÖRNA

- 1 spelare framför mål, 1 spelare nära mittpunkten

MÅLLINJESPAK

- Medspelare snett framför på båda sidor om bollhållare

FÖRSVARSSPEL

Spelare ska stå minst 5 meter från bollen

Bollen är i spel när bollen tydligt rör sig

Spelare beredda att sätta press och markera

RETREATLINJE

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det försvarande laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje=mitten av planen) och stanna där tills bollen lämnat målvaktens händer.

Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen eller lägger ner bollen och passar efter marken.

ORIENTERING

Spelare positionerar sin kropp och vrider på huvudet för att kunna se vad som sker på fotbollsplanen. Spelare ska uppfatta medspelare, motståndare, yta och boll.

SPELBARHET

Medspelare positionerar sig så att den utifrån sin orientering kan ta emot bollen:

Medspelaren blir spelbar genom att ta sig till en fri yta där det finns passninglinje genom, runt eller över motståndare eller bakom bollhållare med spelbarhet bakåt..

När medspelare är spelbara genom en diagonal vinkel till bollhållare kan det möjliggöra att vi kan passera motståndare samt enklare bli rättvända med medtag.

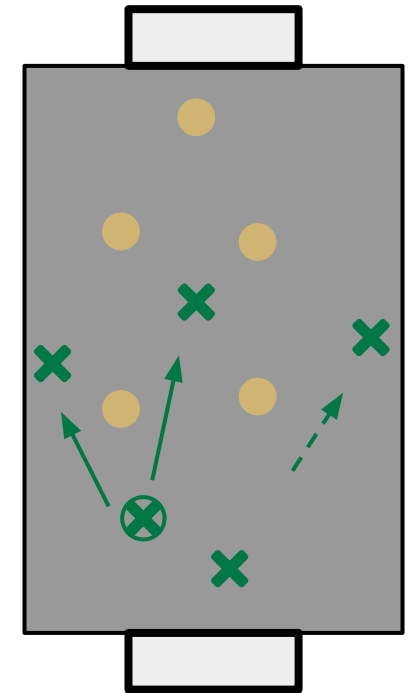
MOTTAGNING

Spelare kontrollerar bollen från passning på ett sätt som förbereder nästa aktion.

PASSNING

Bollhållare passar bollen till spelbar medspelare.

Insida fot - Stödbenets fot riktas dit passning slås, placeras bredvid bollen. Träffa mitt på bollen, mitt på foten.



DRIVNING

Bollhållare springer med bollen under kontroll till fri yta. Kontroll möjliggörs av många bolltuch per steg

VÄNDNING / RIKTNINGSFÖRÄNDRING

Bollhållare byter riktning med bollen under kontroll till fri yta med tempoväxling.

DRIBBLING

Bollhållare passerar motståndare med kontroll, förslagsvis genom att finta

AVSLUT

Bollhållare försöker med tillslag få bollen i mål. Eftersträva att göra mål med så få tillslag som möjligt av bollhållaren.

Stödjefoten ska peka dit bollen ska vara bredvid bollen när tillslaget sker. Tillslagsfoten ska vara något spänt med tårna mot marken. Bollen ska träffa den inre sidan av vristen.

FÖRSVARSSPEL

SPELARENS FÄRDIGHETER

ORIENTERING

Spelare positionerar sin kropp och vrider på huvudet för att kunna se vad som sker på fotbollsplanen. Spelare ska uppfatta medspelare, motståndare, yta och boll.

PRESSNING

Spelare springer mot motståndare i syfte att ta bollen

Spelare ska pressa spelare framför sig samtidigt som de täcker ytan/passningslinjen bakom sig

TÄCKNING

Spelare hindrar att boll passeras i yta genom, runt & över sig

MARKERING

Spelare hindrar att passning kommer till motståndare

Spelare ska markera spelare framför sig samtidigt som de täcker ytan/passningslinjen bakom sig

BRYTNING/TACKLING

Spelare tar bollen med eller utan kroppskontakt

