



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## 5 MOT 5 PASSA, TA EMOT - MARKERA

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
5 övningar. Nivåer: 1, 2

---

Exempelträning med fokus på passa, ta emot och markera för spelformen 5 mot 5:

Förberedelseträning, driva: Passa inom laget: 10 min  
Spelövning: Spel med MV som inte får pressas: 15 min  
Färdighetsövning: Pendelspel i två lag (varsin boll): 15 min  
Spel: 5 mot 5 (eller färre): 15 min  
Lek koordination: Indianer och cowboys: 10 min  
Total tid: 75 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Behålla bollen inom laget
- 2 3 mot 3 med MV som inte får pressas
- 3 Pendelspel
- 4 Spel 5 mot 5: Passa, ta emot - markera
- 5 Inte nudda boll

# BEHÅLLA BOLLEN INOM LAGET

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfälla

## 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

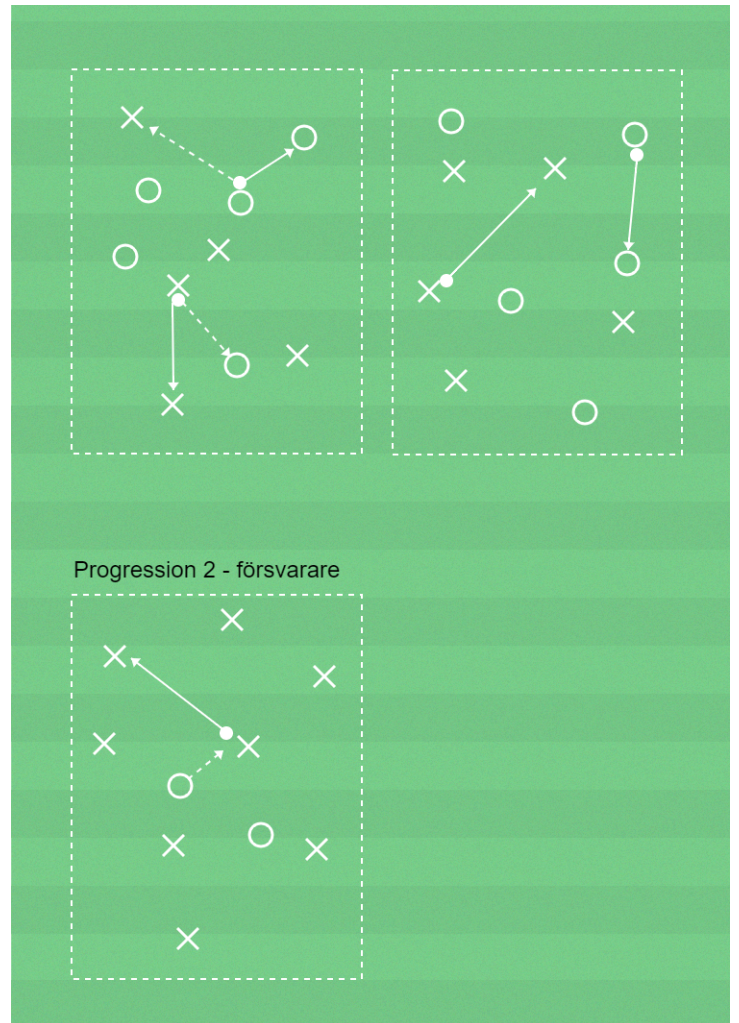
Uppgiften är att behålla bollen inom laget. Två lag har varsin boll. Efter passning ska passningsläggaren göra high five med en spelare i det andra laget.

*Progression 1 - Kullerbytta:*

Spelarna gör kullerbytta istället för high five efter passning.

*Progression 2 - Försvarsspelare:*

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



## 3 MOT 3 MED MV SOM INTE FÅR PRESSAS

### 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:*

- 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

Ca 10 spelare, bollar, yta 30x15m, västar.

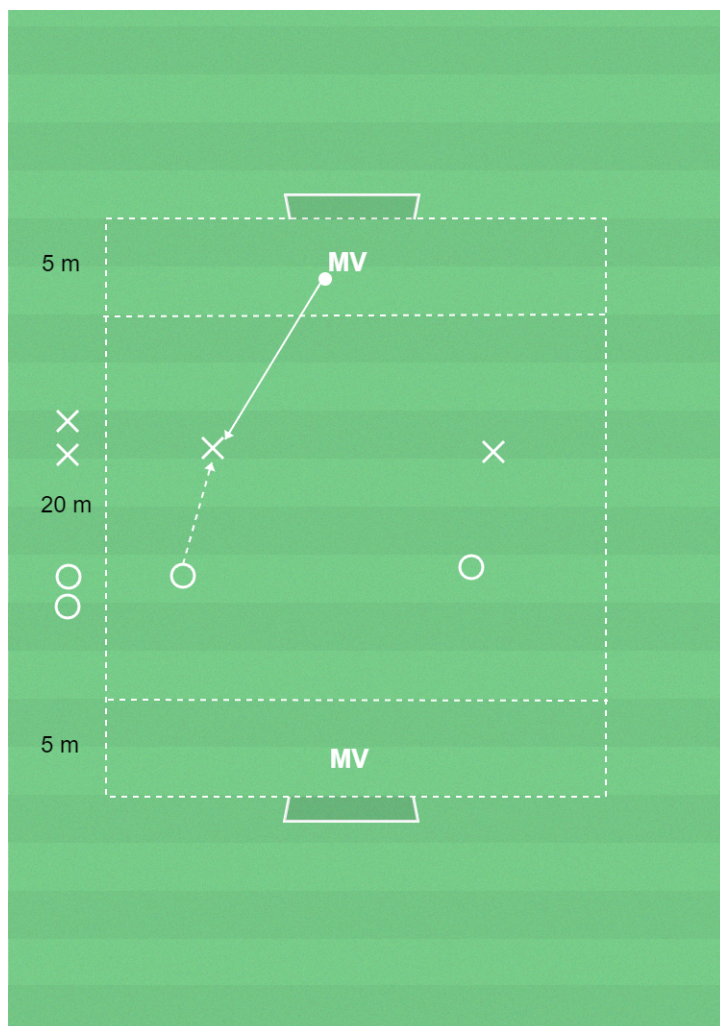
### Anvisningar

Spel 2 mot 2 + målvakter. Målvakterna är bakom en linje där endast målvakterna får vara. Det är tillåtet att passa till målvakten i sitt lag.

*Progression 1 - 3 mot 3*

Öka antalet spelare till 3 mot 3.

Övningen blir intensiv och därför går det bra att ha någon avbytare per lag som har som uppgift att uppmuntra medspelarna. Byt i så fall avbytare efter ca 30 sekunder.





# PENDELSPEL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfälla

## 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

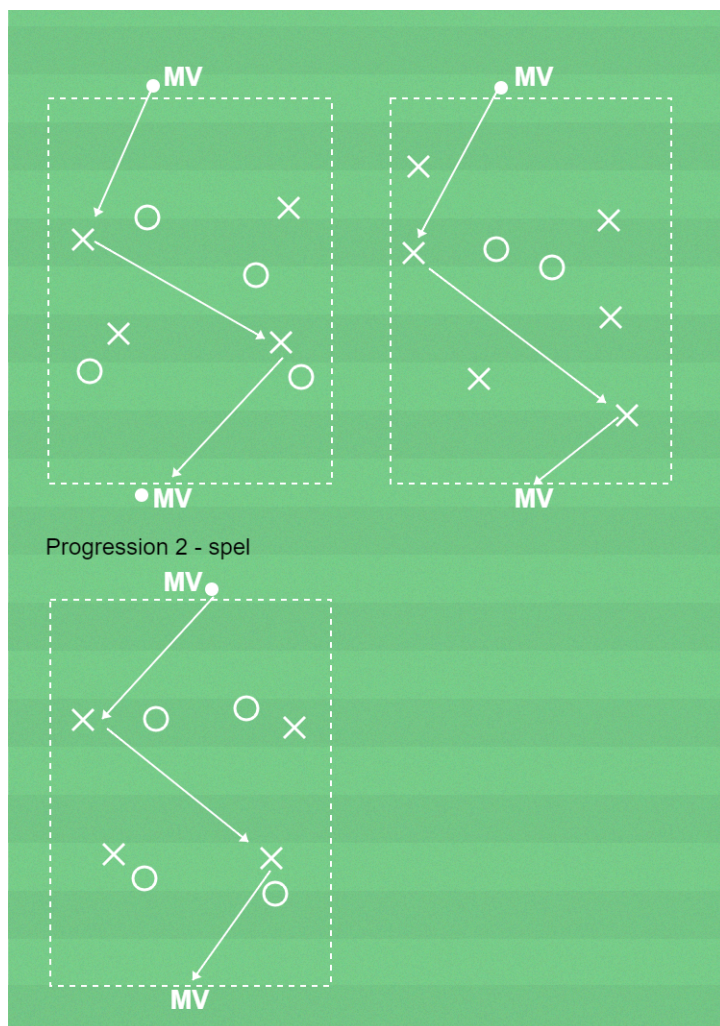
Två lag ska spela varsin boll från målvakt till målvakt. När bollen når den ena målvakten vänder övningen.

*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.



# 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 anfälla

## 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

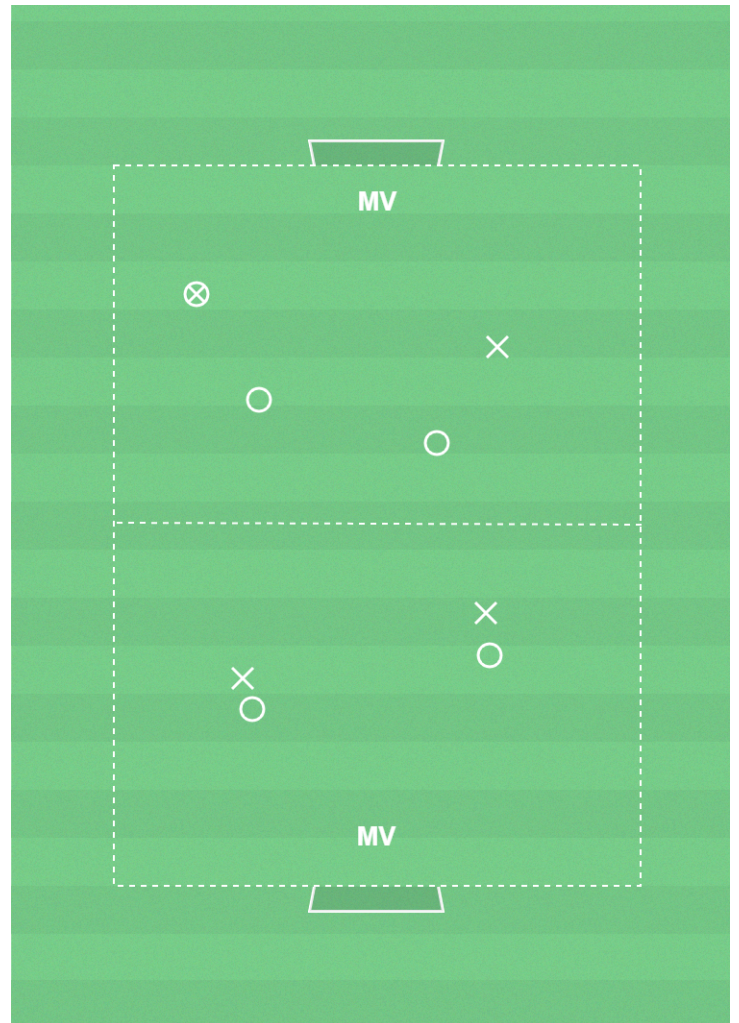
## Organisation

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.



# INTE NUDDA BOLL

## Vad?

Lek

## Varför?

För att träna på koordination.

## Hur?

*Spelare utan boll:*

- Orientera dig i alla riktningar när du springer.
- Undvik bollarna genom att ändra tempo och riktning samt hoppa.

*Spelare med boll:*

- Träffa springande spelare genom att sikta strax framför spelaren.
- Bredsidor utefter marken - träffa mitt på bollen med spänd fot.

## Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca).

## Anvisningar

Alla spelare på ena kortsidan. Ledare med bollar längs med långsidorna. På signal ska spelarna springa över till den andra kortsidan utan att bli träffad av bollarna. Ledarna försöker pricka spelarna när de springer över. Ledarna får bara använda bredsidan och träff räknas bara från knät och neråt.

Spelare som blir träffad är med ledarna och försöker träffa de andra spelarna nästa omgång. Fortsätt tills alla spelare blivit träffade.

*Progression 1 - Rulla bollen:*

Spelarna med boll rullar istället för att passa bollarna.

*Progression 2 - Eget val:*

Spelarna väljer om de passar eller rullar bollarna.

