



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## 5 MOT 5 SKJUTA - KASTA SIG, FÅNGA

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
5 övningar. Nivåer: 1, 2

---

Exempelträning med fokus på skjuta och kasta sig och fånga för spelformen 5 mot 5:

Förberedelseträning, driva: Nummerboll MV: 10 min  
Spelövning: Spel mellan "staffområden" och skott: 15 min  
Färdighetsövning: Utmana kona och skott mot mål: 15 min  
Spel: 5 mot 5 (eller färre): 15 min  
Lek koordination: Prickboll: 10 min  
Total tid: 75 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Nummerboll MV
- 2 Distansskott i numerärt överläge
- 3 Isolerade skott
- 4 Spel 5 mot 5: skjuta - kasta sig och fånga
- 5 Doppboll 5 mot 5

# NUMMERBOLL MV

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel: För att kunna leverera bollen från målvakt till  
utespelare

Försvarsspel: För att kunna fånga bollen i olika höjd

## Hur?

*Passning/mottagning:*

- Spelbarhet.
- Orientera sig.
- Flytta bollen.
- Träffa bollen med spänd fot.

*Rulla/fånga låga bollar:*

- Böj på knät.
- Släpp bollen nära marken.
- Fånga bollen med underarmarna ihop.

*Kasta/fånga höga bollar:*

- Pendelarmen över huvudet.
- Styra bollens riktning med fingrarna.
- Fånga bollen med båda händerna samtidigt.

*Kasta sig:*

- Kasta sig mot bollen.

## Organisation

Spelare, bollar, yta 20x15m (ca)

## Anvisningar

Uppgiften är att passa bollen inom laget i en särskild ordning. Spelarna får varsitt nummer. Nummer 1 passar till nummer 2 osv.

*Progression 1 - rulla:*

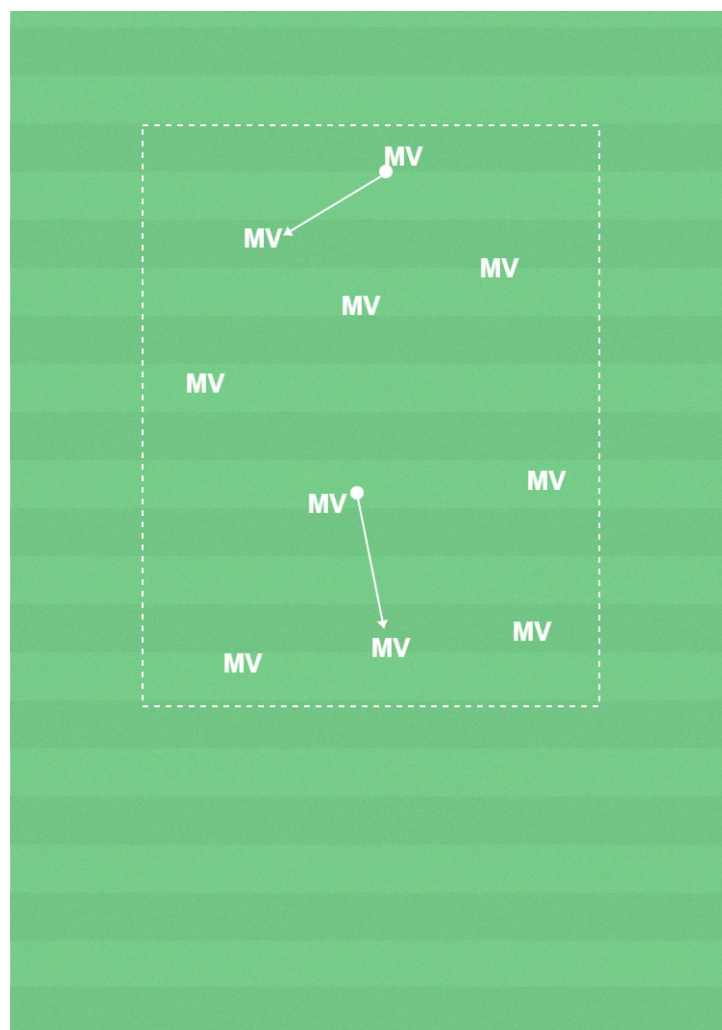
Spelarna rullar bollen till varandra.

*Progression 2 - kasta:*

Spelarna kastar bollen till varandra.

*Progression 3 - kasta sig:*

Spelarna kastar bollen strax framför varandra så att det går att kasta sig.



# 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

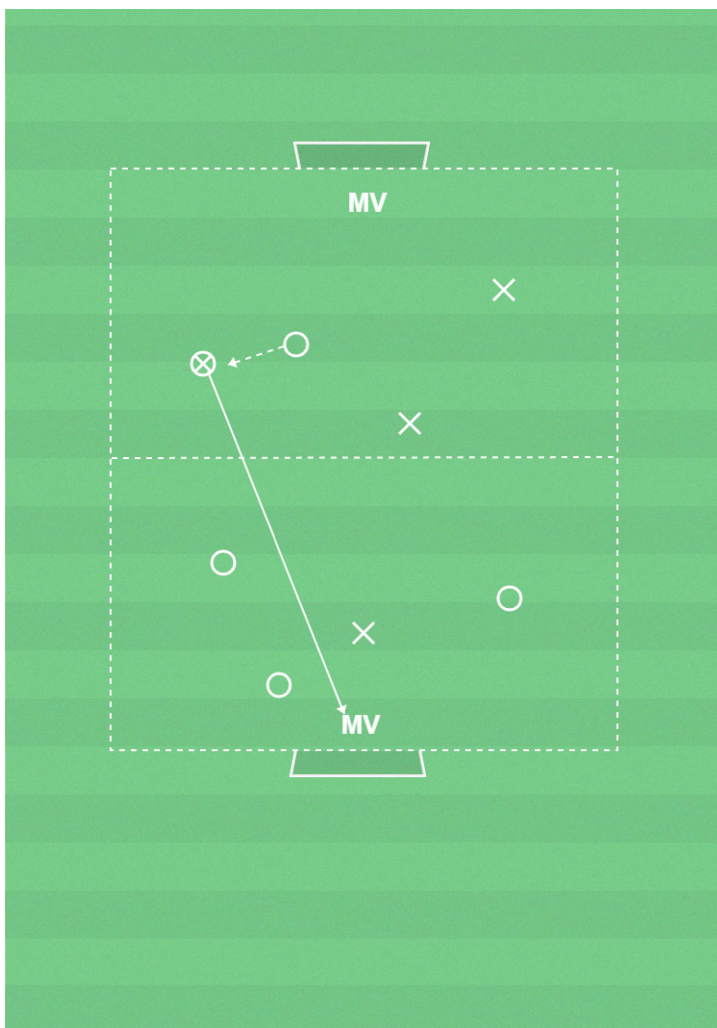
Ca 10 spelare, bollar, yta 20x15m, 2 mål, västar

## 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 returer.

*Progression: Aktiv spelare på offensiv planhalva*

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



# ISOLERADE SKOTT

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Anfallsspel: För att göra mål

Försvarsspel: För att förhindra mål

## Hur?

*Anfallsspelare:*

- Driv fram bollen i fart.
- Spänn foten och träffa bollen med vristen i tillslaget.

*Målvakt:*

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.
- Stöt bort bollen från målet om du inte kan fånga.

## Organisation

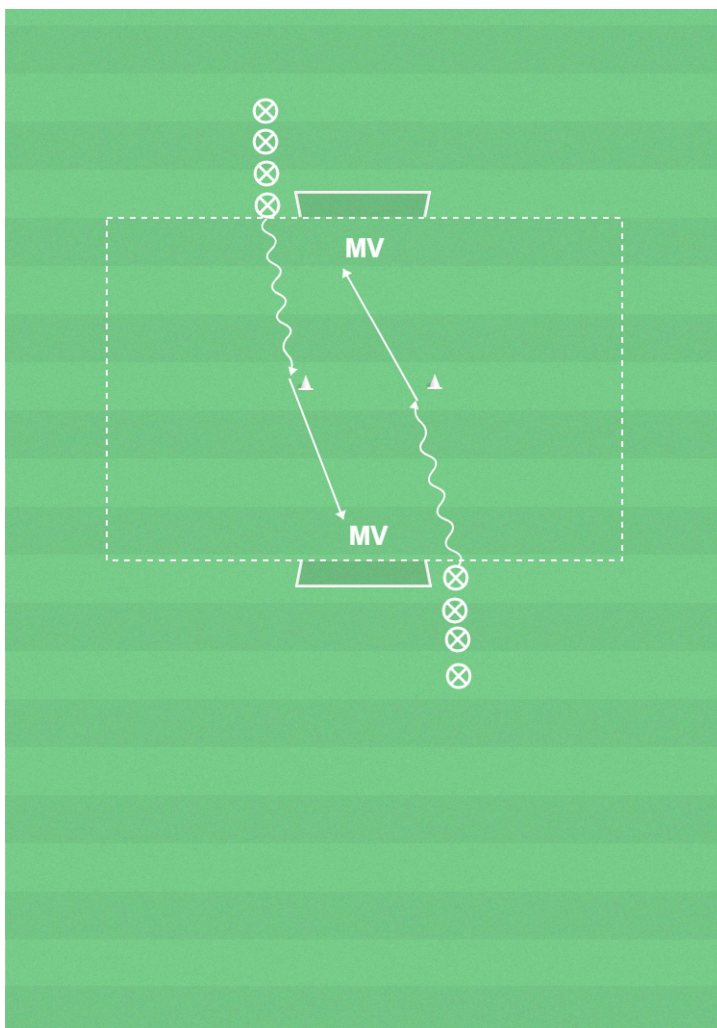
Ca 10 spelare, bollar, yta 15x15m, konor, 2 mål

## Anvisningar

Uppgiften i övningen är att göra mål för anfallsspelarna och att förhindra mål för målvakten. En spelare åt gången driver fram till kona, riktningsförändrar och skjuter mot mål. Efter skott ställer sig spelarna sist i ledet bakom det mål de skjutit mot. Variera vilken fot spelarna skjuter med.

*Progression - byt sida*

Driv från andra stolpen.



# SPEL 5 MOT 5: SKJUTA - KASTA SIG OCH FÅNGA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att träna anfalls- och försvarsspel så matchlikt som möjligt.

## 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

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.



# DOPPBOLL 5 MOT 5

## Vad?

Lek

## Varför?

För att träna på att fånga och kasta bollen som målvakt

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Spelbarhet.
- Kasta med pendelarmen över huvudet och styr bollens riktning med fingrarna.
- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.

*Försvarsspel:*

- Bryt passningar.

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Ta bollen bort från motståndaren när du har erövrat den.

## Organisation

Spelare, bollar, yta 20x15, västar

## Anvisningar

Uppgiften i övningen är att göra mål genom att fånga och doppa bollen i marken bakom motståndarnas kortlinje. Spelarna får inte springa med bollen och varje gång en spelare fångar bollen måste den doppas i marken innan den kastas vidare. 2 lag med lika många i varje.

*Progression - byt spelriktning*

Genom att byta spelriktning blir mållinjen längre och det blir lättare att göra mål.

