



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **TRÄNINGSPROGRAM 9-12 ÅR - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
5 övningar. Nivåer: 2

---

Få en passning från bollhållaren.

### **Övningar i träningspasset:**

- 1** Färdighetsövning - spelbarhet och spelavstånd 1, 9-12 år
- 2** Spelövning 1 (smålagsspel) - spelbarhet och spelavstånd
- 3** Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd 9-12 år
- 4** Spelövning 2 (smålagsspel) - spelbarhet och spelavstånd
- 5** Lek - Tafatt och blandade övningar

# FÄRDIGHETSÖVNING - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 1, 9-12 ÅR

## 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

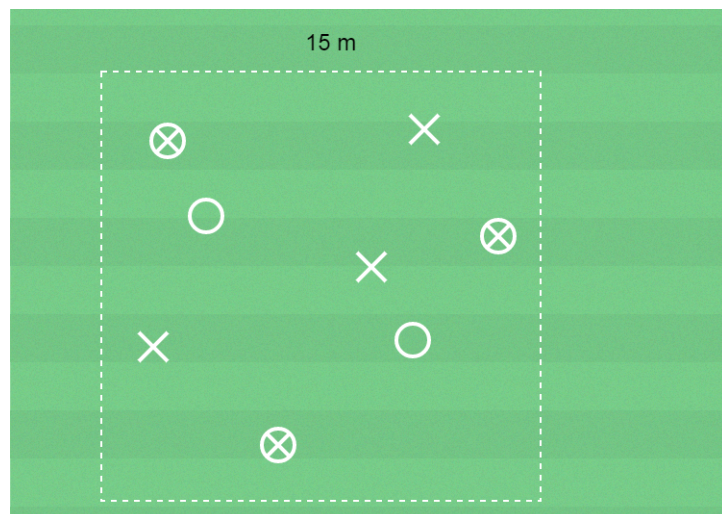
8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

## 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.



# SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

## 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.

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

Jag tittar upp för att se var bollhållaren, övriga medspelare och motspelarna finns.

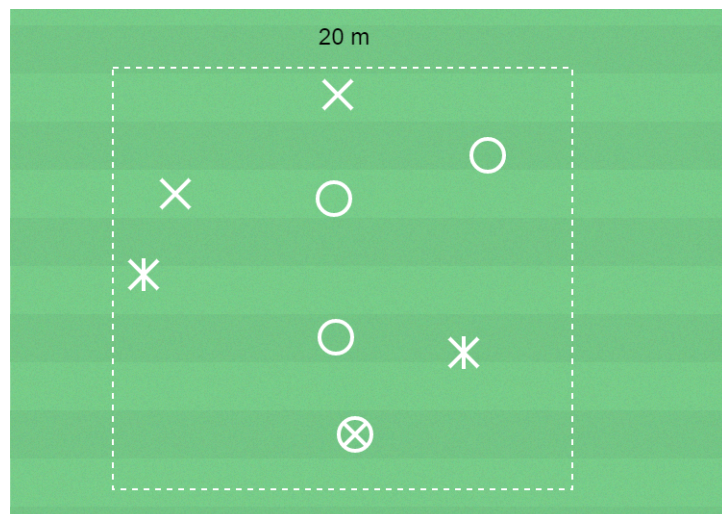
## Organisation

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

## Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Byt uppgifter.



# FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 9-12 ÅR

## 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

4 barn, yta 12 x 8 meter, bollar, koner och västar.

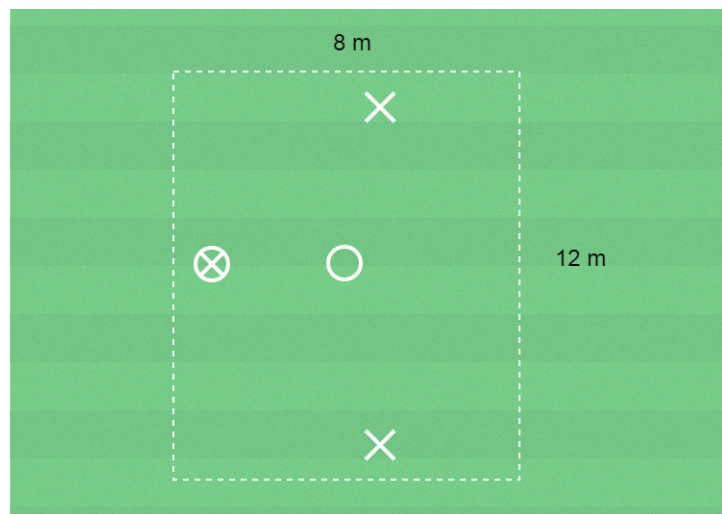
## Anvisningar

Spel 3 mot 1.

Byt försvarsspelare.

Stegring

Bollen ska passas i vinkel - inte rakt fram.



# SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

## 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.

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

Jag tittar upp för att se var bollhållaren, övriga medspelare och motspelarna finns.

## Organisation

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

## Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Byt uppgifter.

Stegring

Minst 3 passningar inom laget innan man får göra mål.

