



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **VÄND PÅ EN 5 KRONA**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
6 övningar. Nivåer: 1

---

Hitta lediga spelytor

### **Övningar i träningspasset:**

- 1** Lek - kullek
- 2** Färdighetsövning 1 - vända
- 3** Spelövning 2 (smålagsspel) - vända
- 4** Färdighetsövning - vända 2
- 5** Spelövning Driva (5-manna) - Vända
- 6** Lek - stafett Zick - zack

# LEK - KULLEK

## Vad?

Lek

## Varför?

Träna koordination.

## Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

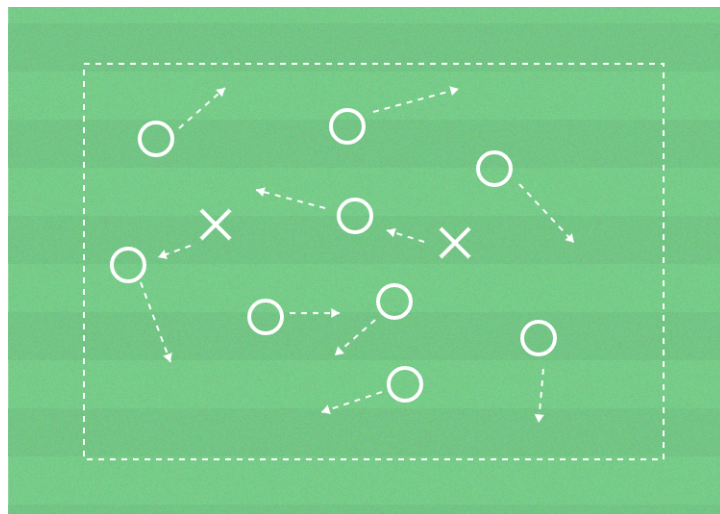
## Anvisningar

En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir "befriad" om en kamrat kryper under.

Variant

En kamrat håller den kullade i händerna, och de gör tillsammans tre knäböjningar.

En kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken.



# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - VÄNDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor.

## Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att få en bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

## Organisation

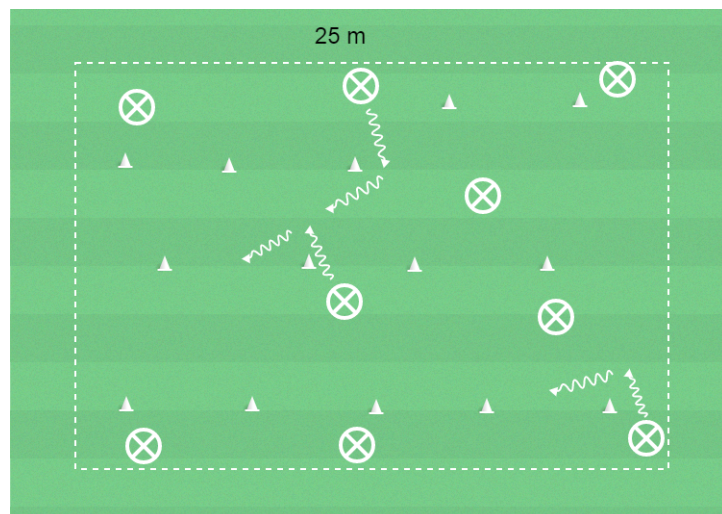
10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

## Anvisningar

Barnen driver bollen mot olika koner och vänder med bollen.

Stegring

Ta bort konerna och uppmana i stället barnen att vända när de möter varandra för att undvika kollision.



# SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - VÄNDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor.

## Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

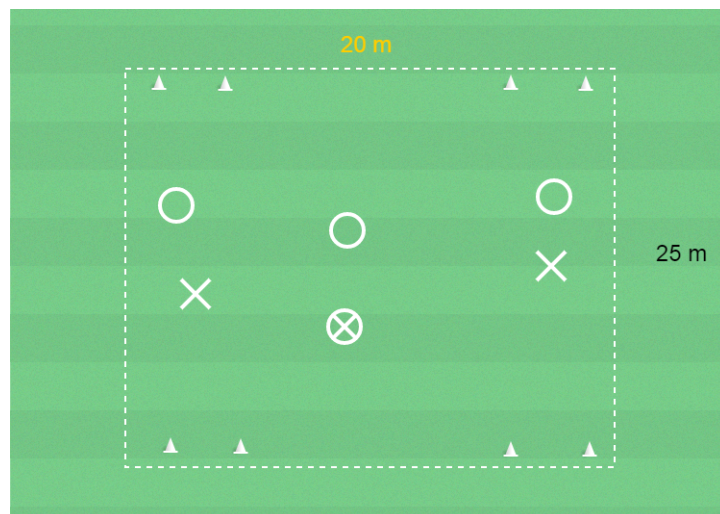
## Organisation

6 barn, spelplan 25 x 20 meter, 4 små mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.



# FÄRDIGHETSÖVNING - VÄNDA 2

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att få bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

## Organisation

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

## Anvisningar

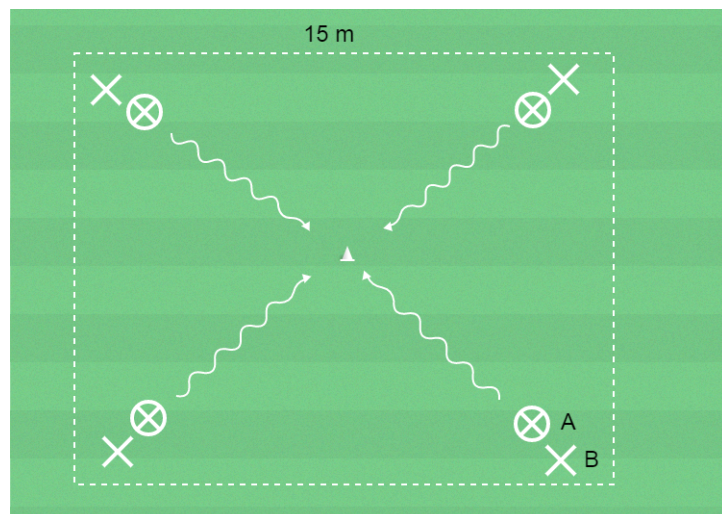
Barnen placerar sig parvis vid kvadratens hörn och med en boll per par.

A driver bollen till konen i mitten av kvadraten, vänder 180 grader och driver tillbaka till B som upprepar.

Låt barnen vända åt både höger och vänster.

Variant

Barnen vänder 90 grader och driver mot ett annat hörn.



# SPELÖVNING DRIVA (5-MANNA) - VÄNDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor

## Hur?

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

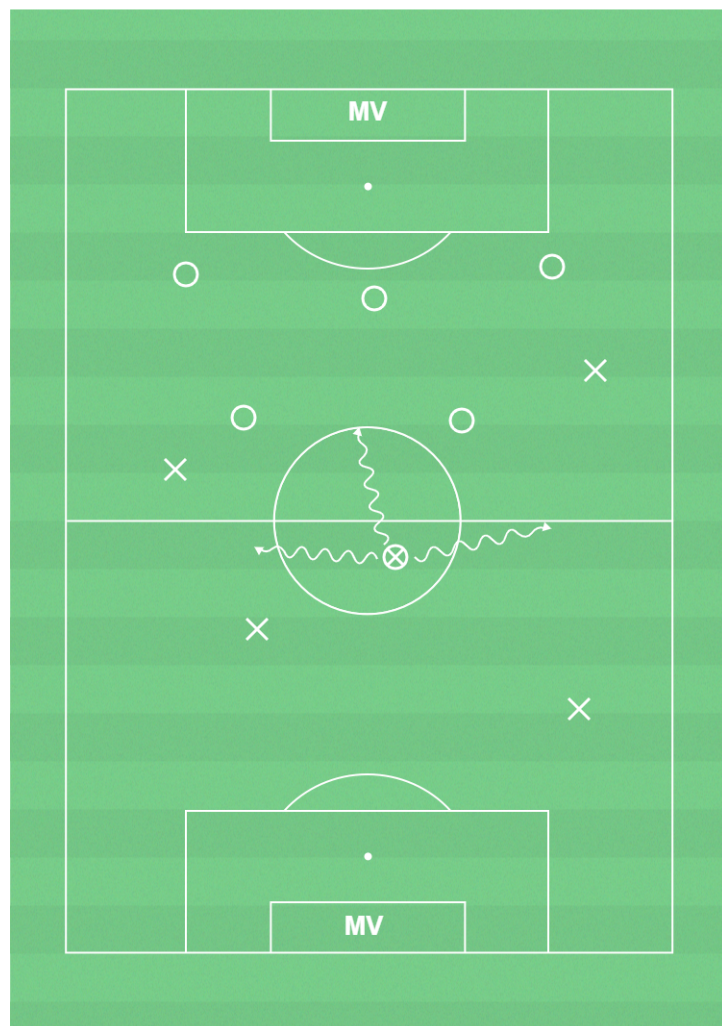
## Organisation

12 barn, spelplan 50 x 40 meter, 2 mål, bollar och västar

## Anvisningar

Spela 6 mot 6

Laget anfaller mot 1 mål och försvarar 1 mål



# LEK - STAFETT ZICK - ZACK

## Vad?

Lek

## Anvisningar

Dela in barnen i lag med sex i varje lag. Barnen ställer sig på armlängds avstånd inom respektive lag. Det sista barnet i laget springer zick-zack mellan kamraterna och ställer sig först i kön. Då startar nästa och så vidare. Laget är klart när barnen har sina ursprungliga positioner.

## Variant

Barnen driver en boll med fötterna eller studsar den med händerna.

