



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## TRÄNINGSPASS 1

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
5 övningar. Nivåer: 1

---

### Övningar i träningspasset:

- 1 FS - Inte nudda boll
- 2 FS - Gul och Blå
- 3 Ta bollen (framåt) - (spelform 3v3)
- 4 Spel 3 mot 3
- 5 Sicksack stafett

# FS - INTE NUDDA BOLL

## Vad?

Hoppa-landa-löp

## Varför?

Ökad kroppskontroll och styrka.

## Hur?

- Orientera dig i alla riktningar när du springer.
- Undvik bollarna genom att ändra tempo och riktning samt hoppa.
- Träffa springande spelare genom att sikta strax framför spelaren.

## Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca).

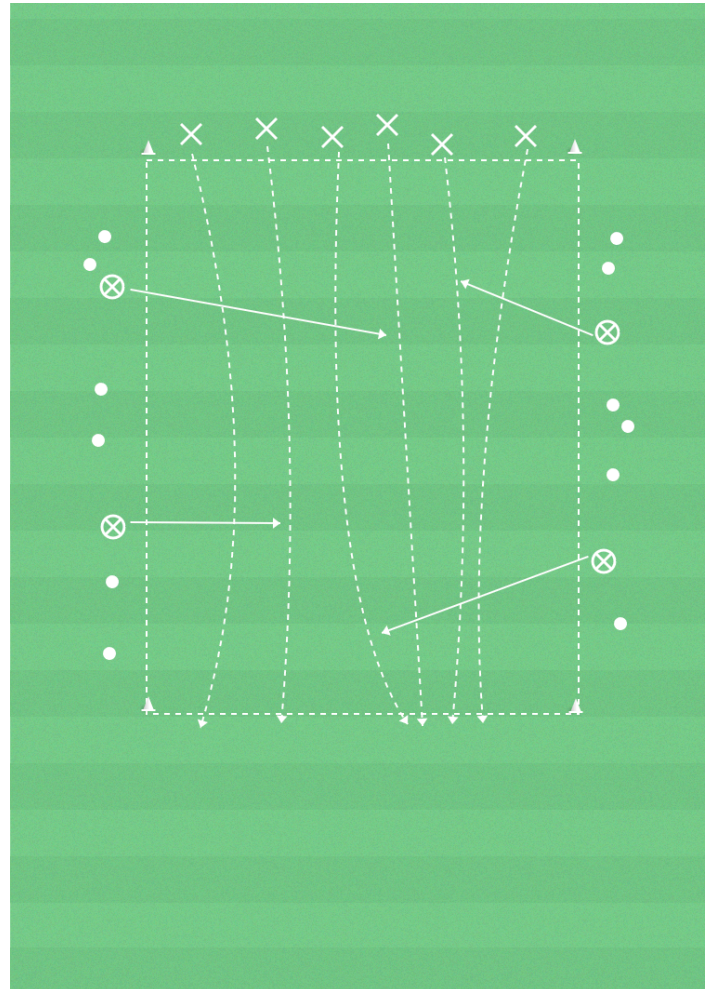
## Anvisningar

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 breddsidan och träff räknas bara från knät och neråt.

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

### Stegring

Spelarna med boll rullar istället för att passa bollarna.



# FS - GUL OCH BLÅ

## Vad?

Explosiv träning

## Varför?

För att reagera snabbt och kunna springa ifrån motståndare.

## Hur?

- Uppmärksam på signal.
- Börja med korta steg och öka steglängden succesivt.
- Driv med vristen eller utsdan av foten.

## Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), koner i två färger.

## Anvisningar

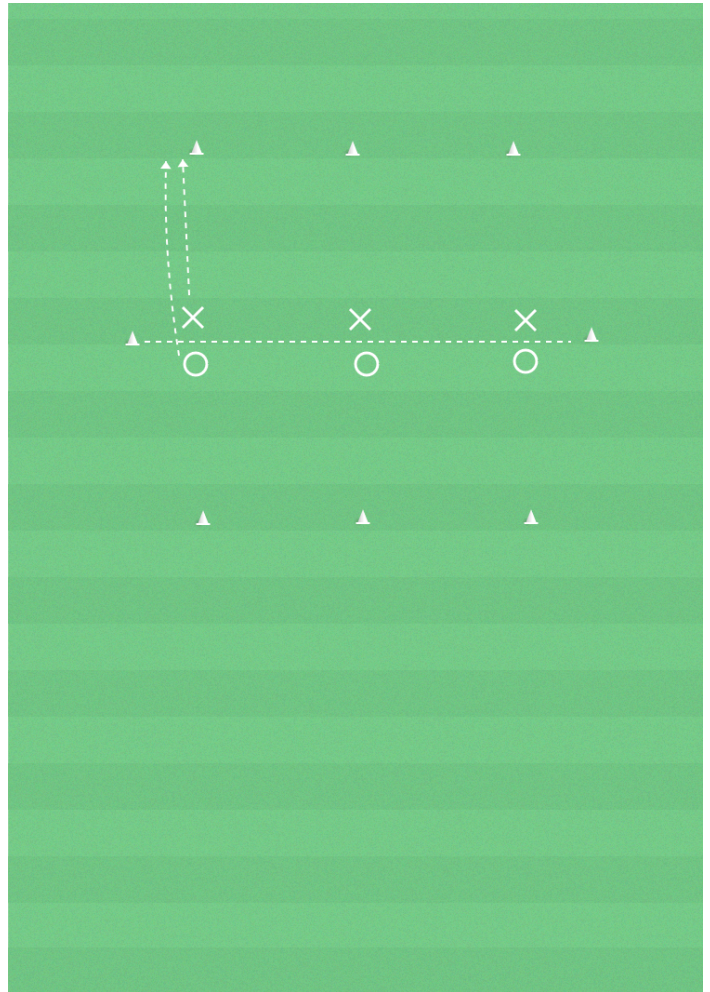
Spelarna står två och två mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen.

### Stegring 1

När ledaren säger gul ska istället den blåa spelaren springa till sin kona.

### Stegring 2

Spelarna har var sin boll mellan benen. Spelaren som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar spriner utan boll.



# TA BOLLEN (FRAMÅT) - (SPELFORM 3V3)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfälla

## Hur?

*Anfallsspel*

- Driv bollen mot fri yta
- Ändra riktning och öka farten vid behov

*Försvarsspel*

- Ta bollen mellan motståndarnas tillslag

*Omställningar:*

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

## Organisation

6-11 spelare, yta 15x10 m, en boll per spelare

## Anvisningar

Alla spelare har varsin boll och står på ena kortlinjen.

Uppgiften är att efter signal driva bollen till motsatt kortlinje.

*Progression 1: Mötas*

Spelarna står på varsin kortlinje och möts på halva vägen.

*Progression 2: Byta riktning*

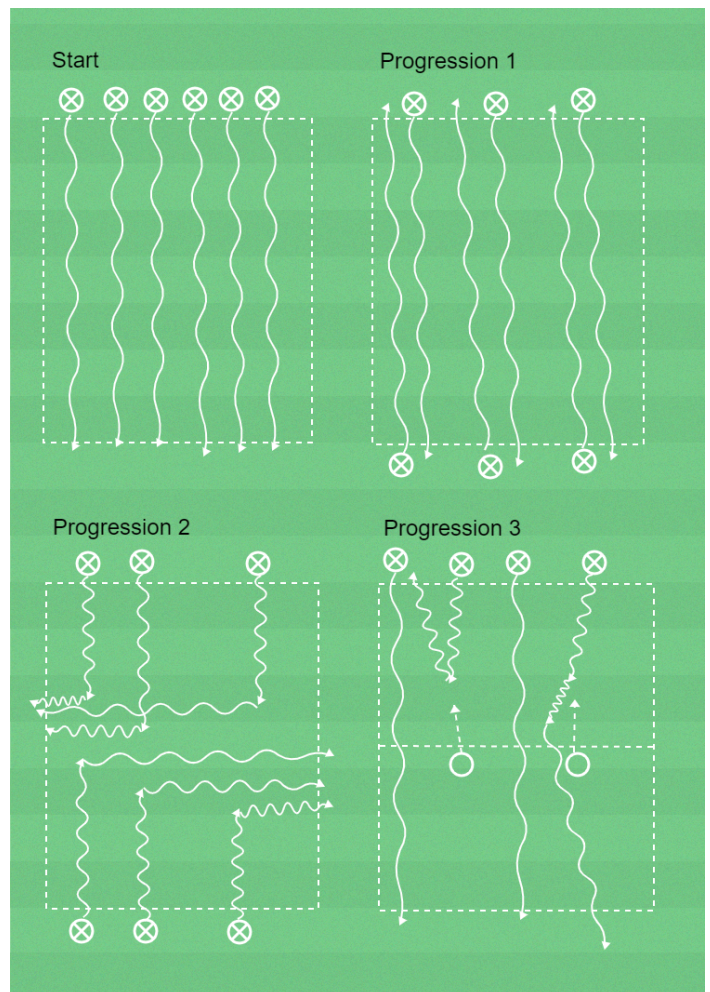
På tränarens signal ska spelarna byta riktning: Tränaren säger höger, vänster eller bakåt - spelarna vänder och driver.

*Progression 3: Försvarare*

Spelare med boll på ena kortsidan. En eller två försvarare startar bakom mittlinjen och har som uppgift att bryta. Efter brytning ska de driva bollen över den kortsida anfallarna kom ifrån. Anfallare som blir av med sin boll försöker ta tillbaka bollen och driva över kortlinjen.

*Progression 4: Kasta, fånga, rulla*

Spelarna kastar och fångar bollen på vägen över. Nästa gång rullar spelarna bollen framåt, springer ifatt bollen och tar upp den.





## SPEL 3 MOT 3

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Spellet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

### Hur?

*Anfallsspel:*

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

*Försvarsspel:*

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

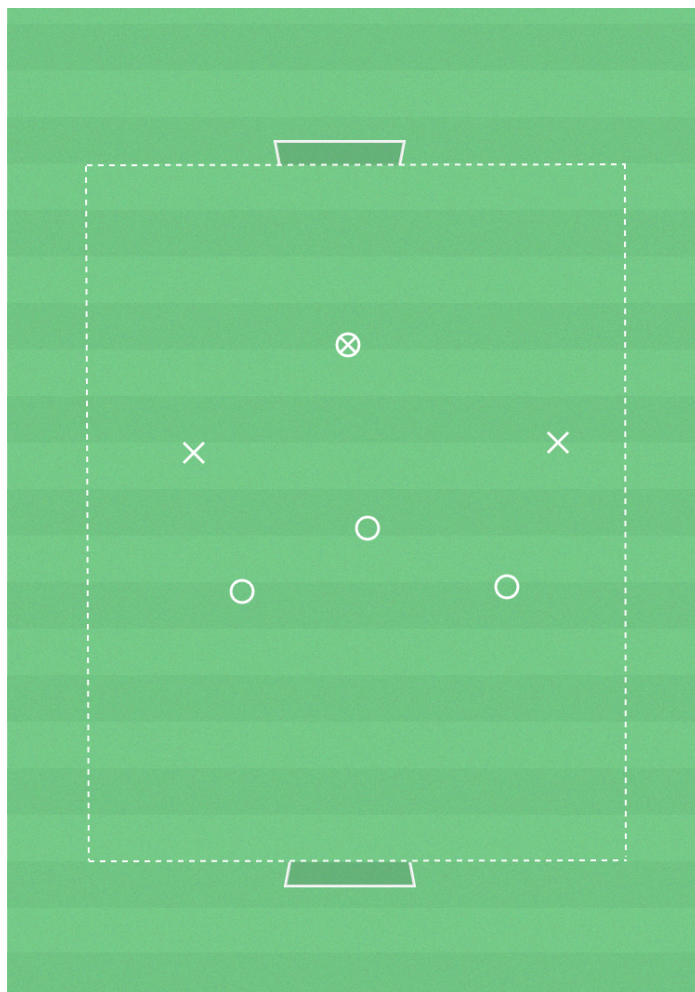
### Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

### Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



# SICKSACK STAFETT

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

För att förbättra kroppskontrollen.

## Hur?

Riktningsförändra, tempoväxla, titta på bollen.

## Organisation

Ca 6 spelare, bollar, konor

## Anvisningar

Uppgiften är springa så fort som möjligt. En spelare springer sicksack mellan konorna. Efter sista konan springer spelaren rakt tillbaka och nästa spelare gör samma sak. När alla har sprungit är de klara. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

### *Progression 1: Med boll*

Övningen genomförs med boll.

### *Progression 2: Två lag*

Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först vinner.

