



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## TRÄNINGSPASS 2

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
5 övningar. Nivåer: 1

---

### Övningar i träningspasset:

- 1 Vem är rädd för?
- 2 Hämta bollar
- 3 Ta bollen (framåt) - (spelform 3v3)
- 4 Spel 3 mot 3
- 5 Sicksack stafett

# VEM ÄR RÄDD FÖR?

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Genom att kunna ta sig framåt i planen.

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.

*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 15x10-12m, bollar, västar

## Anvisningar

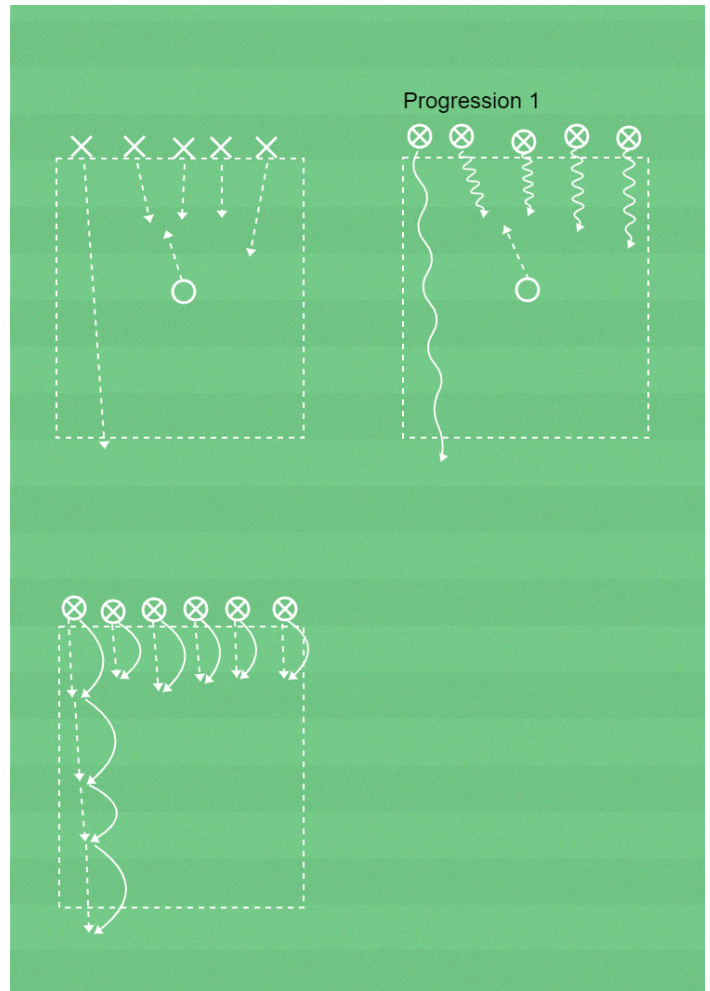
Spelarna har en väst som svans. Uppgiften är att ta sig från ena kortsidan till den andra. En tagare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir tagare nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit tagna. Övningen kan börja med att tagarna väljer en fotbollsspelare och säger *vem är rädd för...* Övriga spelare svarar *inte jag*.

*Progression 1: Med boll*

Spelarna driver från ena kortsidan till den andra. Jägarna ska ta bollarna och driva över motsatt kortlinje. Spelare som tappat sin boll kan ta tillbaka den.

*Progression 2: Kasta & fånga*

Spelarna kastar upp bollen i luften, springer ifatt den och fångar den. De får inte springa med bollen. Ingen tagare.



# HÄMTA BOLLAR

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

För att snabbt kunna ändra riktning

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.

*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

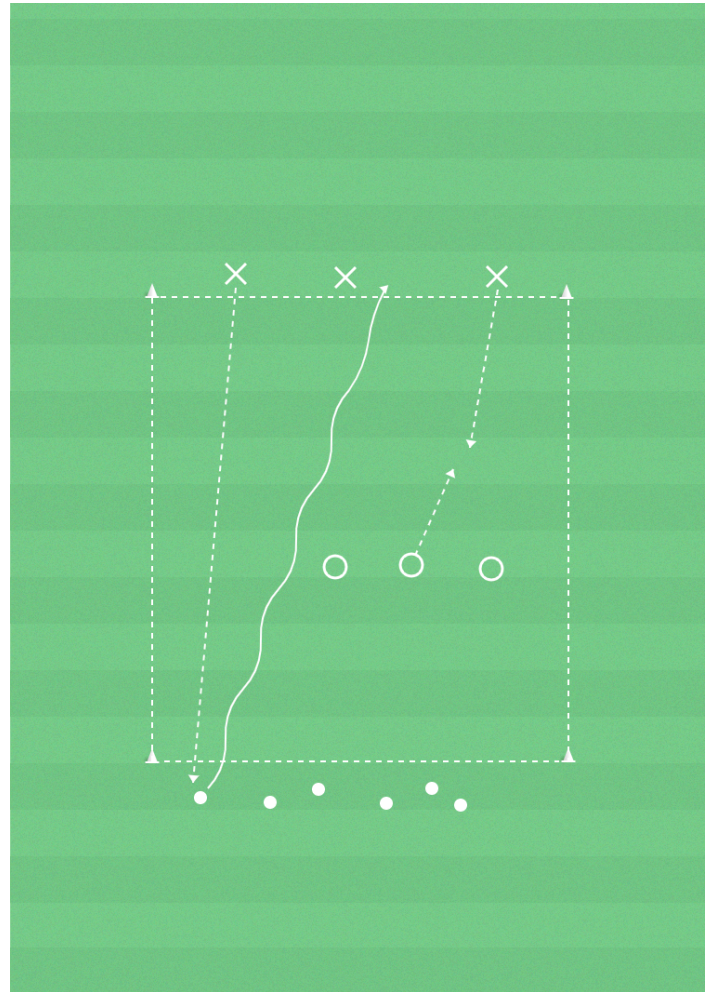
Ca 6 spelare, bollar, 12x7m (ca), koner, västar

## Anvisningar

2 lag. Det ena laget ska hämta bollar som ligger bakom en linje. Det andra laget ska försöka kulla det första laget genom att ta deras svansar. Spelare som blir av med sin svans går utfallgång tillbaka till linjen och får sedan göra ett nytt försök. Det gäller att hämta så många bollar som möjligt på 1,5 minut.

*Progression - driva*

Anfallarna ska fortfarande ta sig över mittzonen utan att bli av med sin svans. På vägen tillbaka ska de driva. Det försvarande laget ska då ta bollen och driva tillbaka bakom linjen. Det är tillåtet att ta tillbaka bollen tills någon spelare drivit över sin linje. Spelare som blir av med sin svans eller boll hoppar på ett ben tillbaka innan de försöker igen.



# 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*

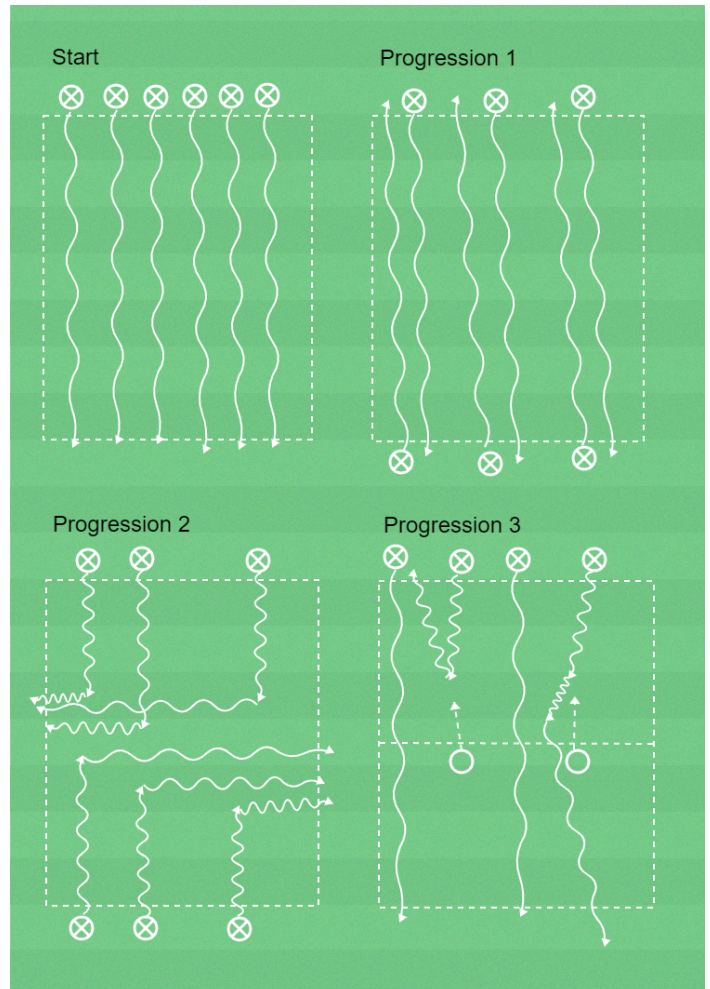
På tränarens signal ska spelarna byta riktning: Tränaren säger höger, vänster eller bakåt - spelarna vänder och driver.

*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?

Spelet 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.

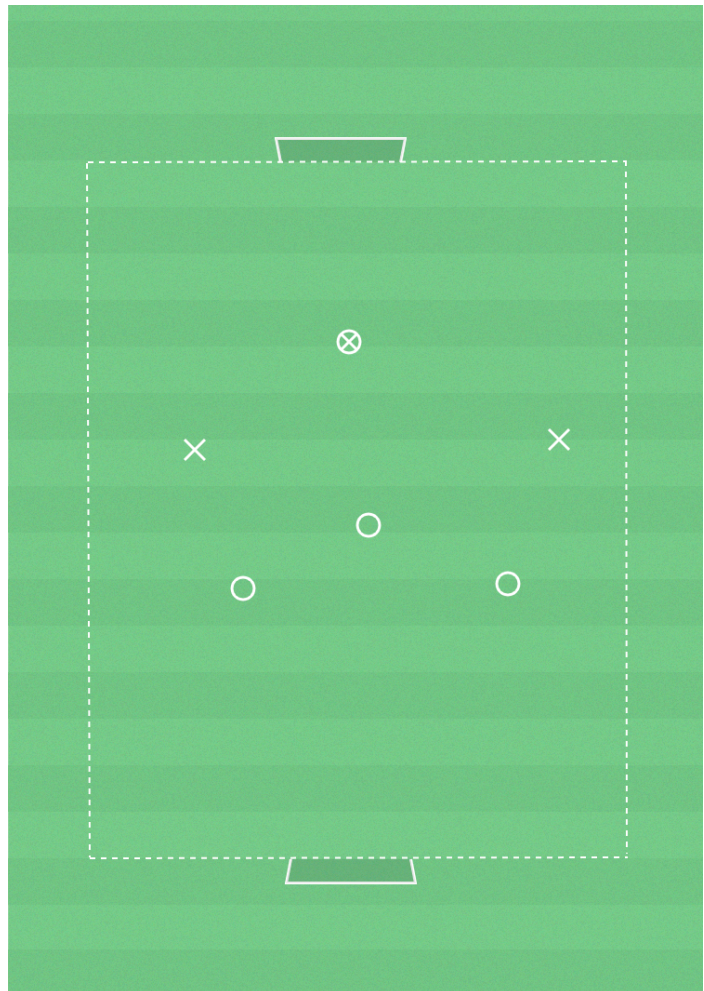
### Organisation

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.

