



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## FOTBOLLSSKOLA 8-9 ÅR - DAG 2 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål  
6 övningar. Nivåer: 2

---

Ett träningspass för 8-9 år.

### Övningar i träningspasset:

- 1 Fyra hörn med försvarare
- 2 1 mot 1 mot 3 mål
- 3 FS - Pendelspel Grund
- 4 Spel 5 mot 5: Passa, ta emot - markera
- 5 Isolerade skott
- 6 Spel 5 mot 5: skjuta - kasta sig och fånga

# FYRA HÖRN MED FÖRSVARARE

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel: För att kunna skapa målchanser

Försvarsspel: För att kunna erövra bollen

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Driv mot fria ytor.
- Riktningförändra och vända.
- Tempoväxla.

*Försvarsspel:*

- Pressa.
- Bryt mellan motståndarens tillslag.

*Omställningar:*

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

## Organisation

ca 10 spelare, varsin boll, yta 30x20 m, 4 västar

## Anvisningar

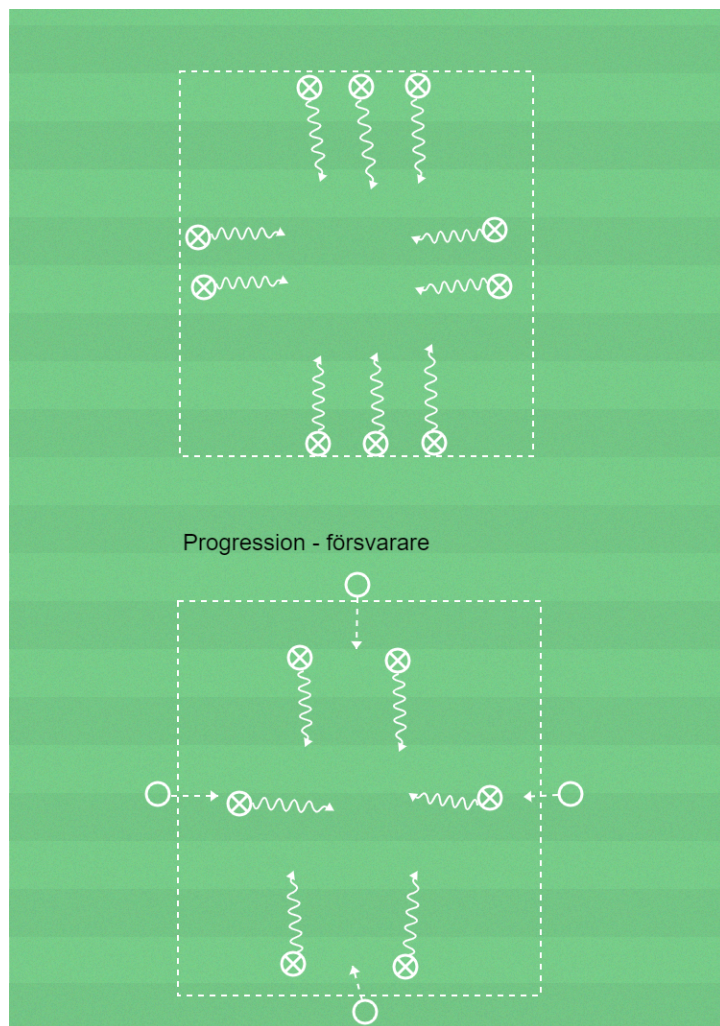
Uppgiften är att driva bollen åt det håll tränaren säger.

Spelarna delas upp och startar på ytans alla fyra linjer. De ska sedan driva bollen i den riktning tränaren säger: framåt, bakåt, höger, vänster. De olika riktningarna betyder olika delar av spelplanen beroende på var man startar.

*Progression - försvarare*

En försvarare bakom varje linje. Spelarna i mitten driver fortfarande framåt, bakåt, höger eller vänster beroende på vad tränaren säger.

Tränaren blandar nu med att säga "pressa". Då springer försvararna in i ytan och ska försöka erövra bollarna och driva ur ytan med bollarna. Bollhållarna ska då driva ut från ytan i valfri riktning. Bollarna är i spel tills de drivits ut från ytan.



# 1 MOT 1 MOT 3 MÅL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfälla

## Hur?

### Anfallsspel

- Driv mot fria ytor.
- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla, vända och riktningsförändra.

### Försvarsspel

- Pressteknik - bryt mellan motståndarens tillslag.

### Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren efter att ha erövat bollen.

## Organisation

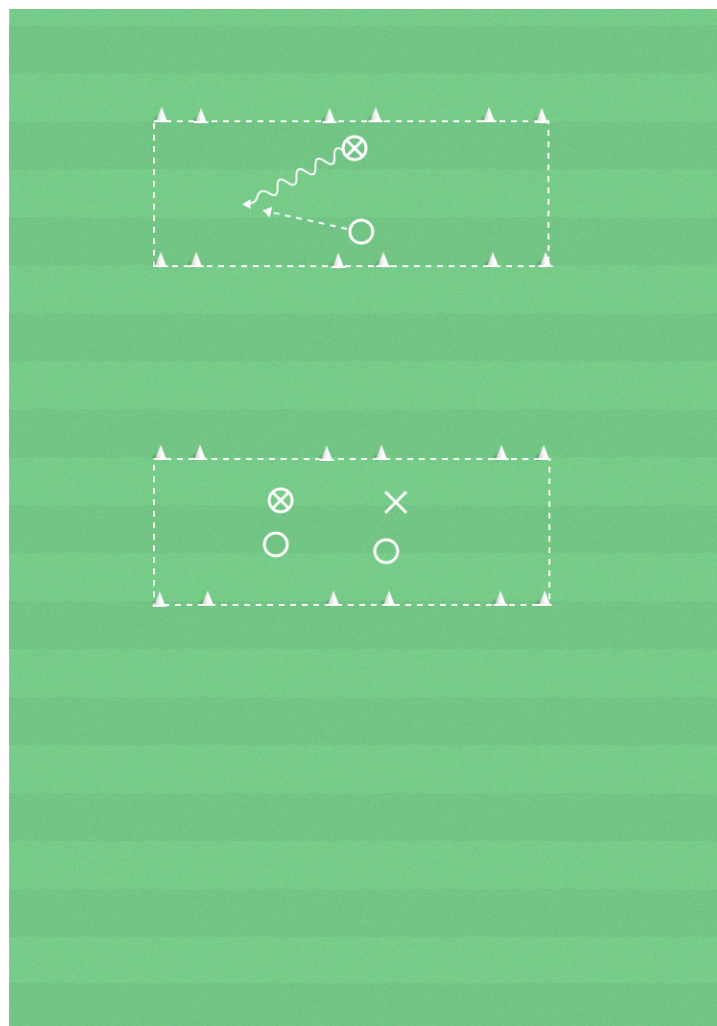
Spelare, bollar, yta 10x15m.

## Anvisningar

Spel 1 mot 1. Båda spelarna har tre små mål på motståndarens linje där de gör mål.

### Progression - 2 mot 2

Samma övning men spela 2 mot 2.



# FS - PENDELSPEL GRUND

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Passningsspelet är en viktig del för att laget ska komma till avslut och göra mål i anfallsspelet.

## Hur?

- Orientera dig i alla riktningar innan mottagning.
- Passning på offensiv fot - första tillslag i den riktning du vill transportera bollen.
- Spelare utan boll gör sig spelbara.

## Organisation

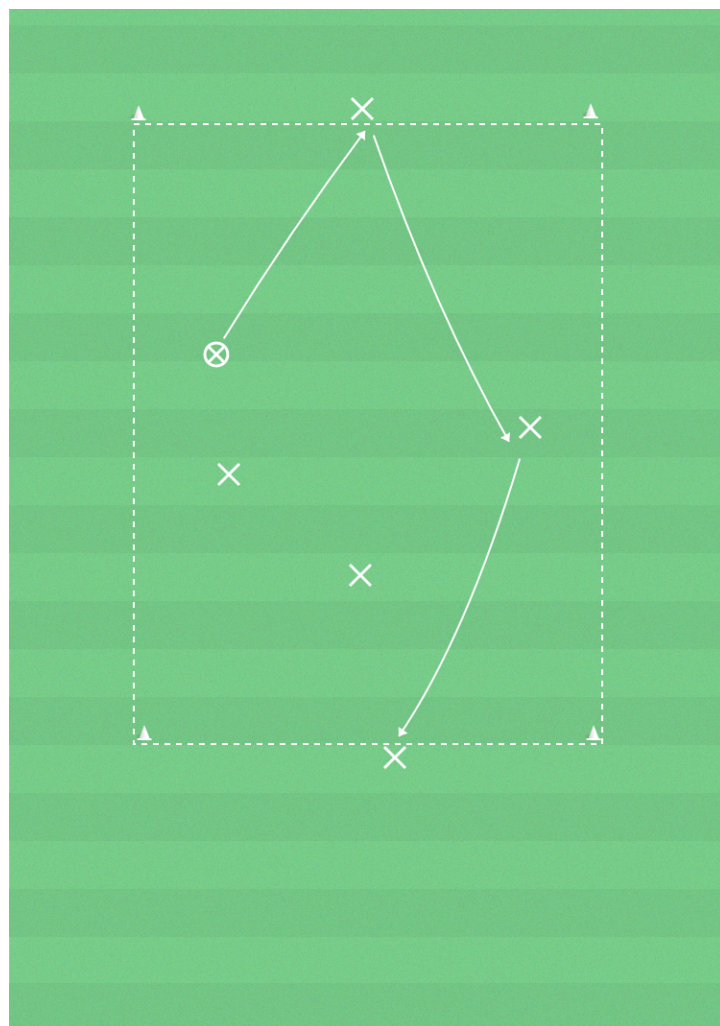
Spelare, bollar, yta 15x12 m (ca).

## Anvisningar

En spelare på båda kortsidorna. Bollen spelas från kortsida till kortsida via spelarna i mitten.

### *Stegring*

Spelaren som passat bollen till kortsidan byter plats med spelaren på kortsidan.





# SPEL 5 MOT 5: PASSA, TA EMOT - MARKERA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Spelbarhet
- Orientera sig för att kunna förflytta bollen mot fri yta i första tillslaget
- Träffa bollen med spänd fot

*Försvarsspel:*

- Pressa och markera
- Bryt passningar

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den
- Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den

*Målvakter:*

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen
- Spelbarhet

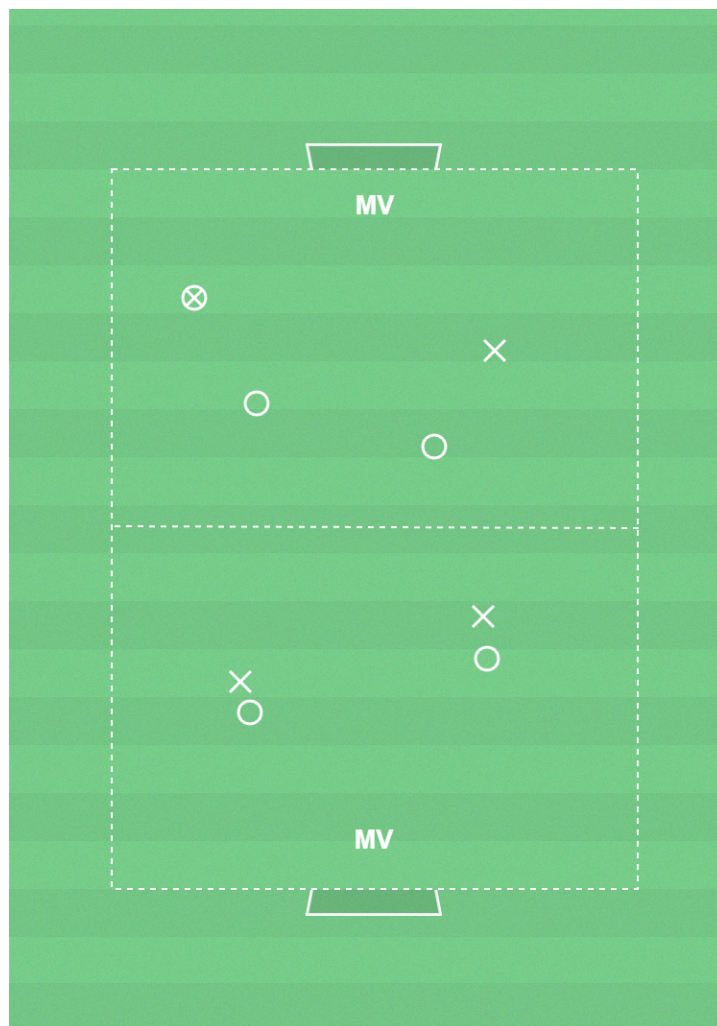
## Organisation

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.



# 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

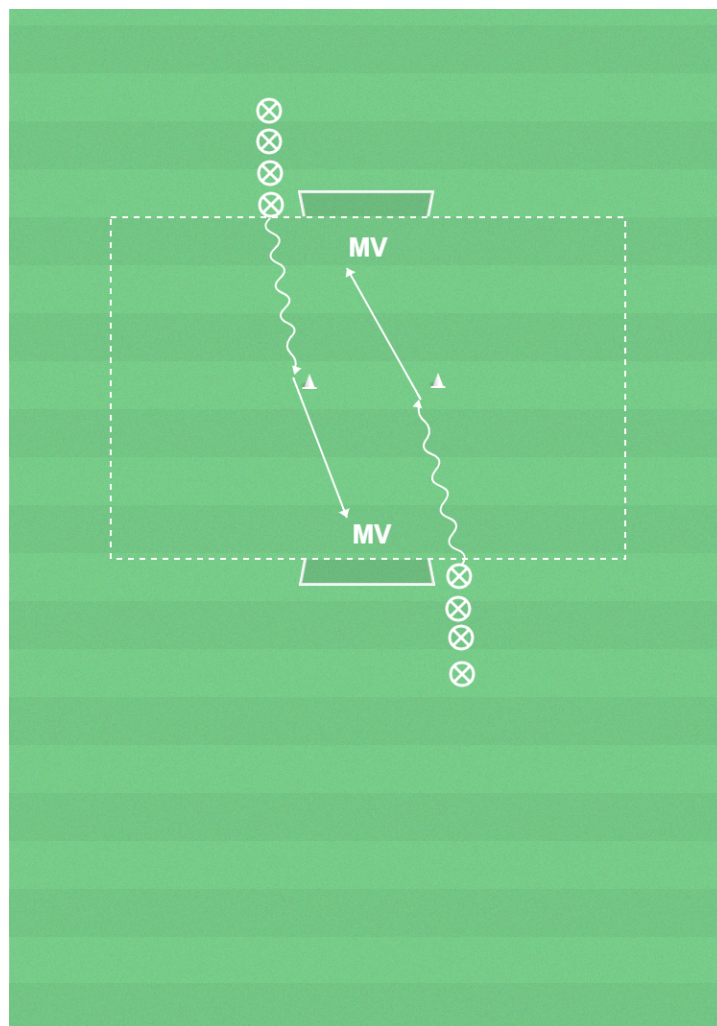
Ca 10 spelare, bollar, yta 15x15m, konor, 2 mål

## 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.

