



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## FOTBOLLSSKOLA 8-9 ÅR - DAG 3 FÖRMIDDAG

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

---

Ett träningspass för 8-9 år.

### Övningar i träningspasset:

- 1 Rävar och bönder
- 2 Trappan
- 3 Behålla bollen inom laget
- 4 Spel mot många mål
- 5 Distansskott i numerärt överläge
- 6 Spel 5 mot 5: skjuta - kasta sig och fånga

# RÄVAR OCH BÜNDER

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

## 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 erövrat bollen.

## Organisation

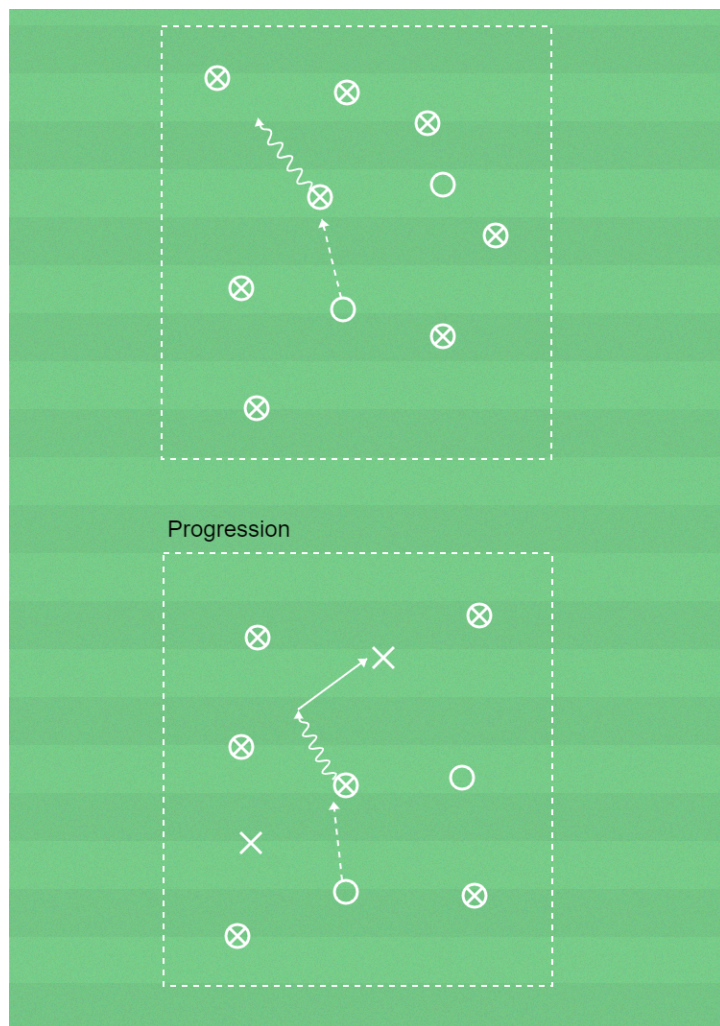
Ca 10 spelare, bollar, yta 20x15m, västar

## Anvisningar

Varsin boll i ytan. En eller två spelare ska ta de andras bollar och driva ut från ytan (med kontroll). Spelare som förlorar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivs ut från ytan. Spelare vars boll drivs ut från ytan ansluter till tagarna.

*Progression - medspelare utan boll*

Anfallsspelarna har hjälp av en medspelare utan boll. Pressad spelare kan passa till spelbar medspelare som då tar över ansvaret för bollen.



# TRAPPAN

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Spelövningen 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

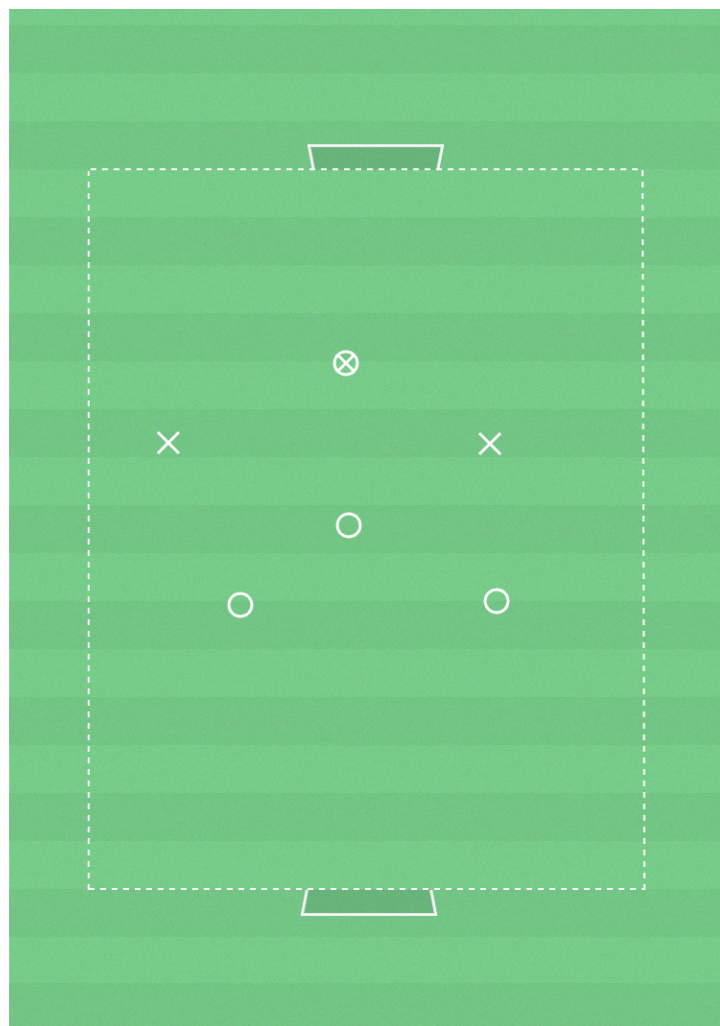
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

## Anvisningar

Spel 3 mot 3. Varje halv minut byts antalet spelare på planen så att antalet spelare blir enligt följande:

3v3 - 3v2 - 3v1 - 3v2 - 3v3 - 2v3 - 1v3 - 2v3 - 3v3

Upprepa 2 gånger och låt olika spelare vara på planen vid de numerära underlägena vid olika tillfällen.



# BEHÅLLA BOLLEN INOM LAGET

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfälla

## Hur?

*Anfallsspel:*

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

*Försvarsspel:*

- Ta bollen mellan motståndarnas tillslag.
- Bryt passningar.

*Omställningar:*

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

## Organisation

Ca 10 spelare, bollar, yta 20x15m, västar

## Anvisningar

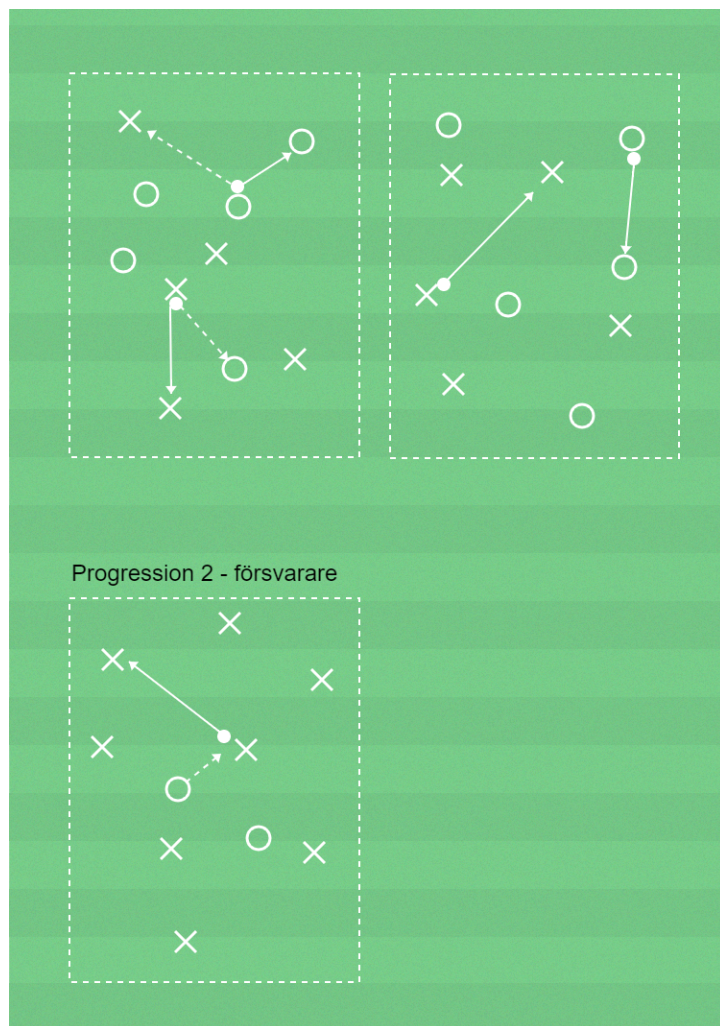
Uppgiften är att behålla bollen inom laget. Två lag har varsin boll. Efter passning ska passningsläggaren göra high five med en spelare i det andra laget.

*Progression 1 - Kullerbytta:*

Spelarna gör kullerbytta istället för high five efter passning.

*Progression 2 - Försvarsspelare:*

2 försvarsspelare ska försöka bryta. När försvararna bryter behåller de bollen så länge de kan. Spela med en boll (ca 8 mot 2).



# SPEL MOT MÅNGA MÅL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Spelövningen 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 färger västar, konmål

## Anvisningar

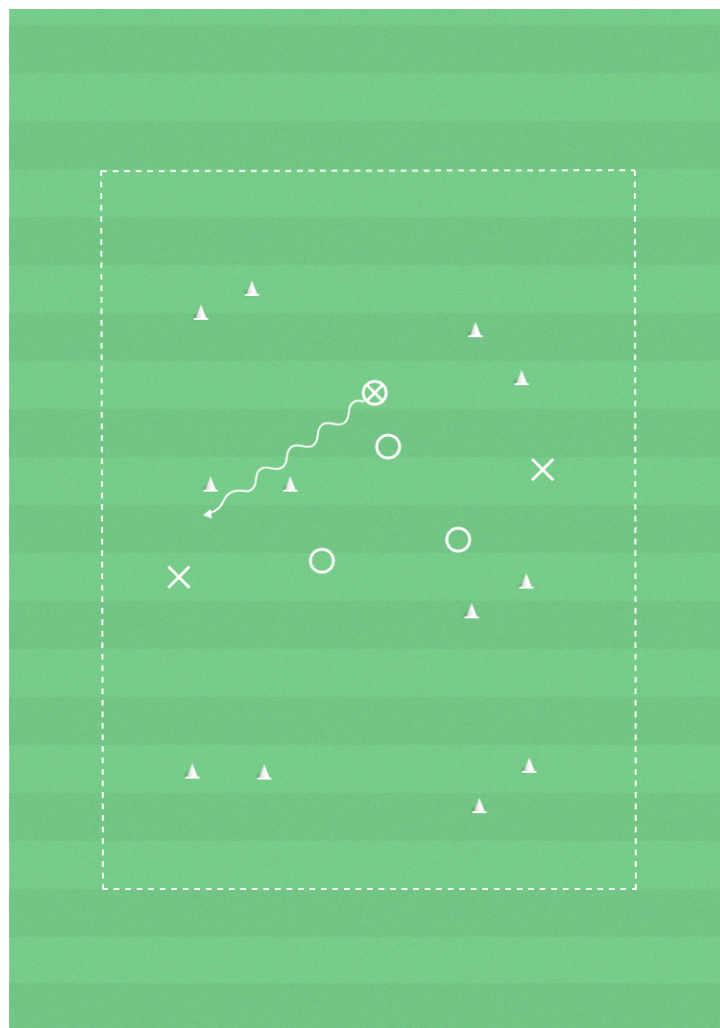
Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.

*Progression 1: Spel*

2 lag med lika många i varje spelar mot varandra. Mål görs genom att driva genom valfritt konmål.

*Progression 2: Färre spelare*

Variera antalet spelare på planen. Vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar. Byt vilande spelare efter 30 sekunder.



# DISTANSSKOTT I NUMERÄRT ÖVERLÄGE

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Anfallsspel: För att göra mål

Försvarsspel: För att förhindra mål

## 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

Ca 10 spelare, bollar, yta 20x15m, 2 mål, västar

## Anvisningar

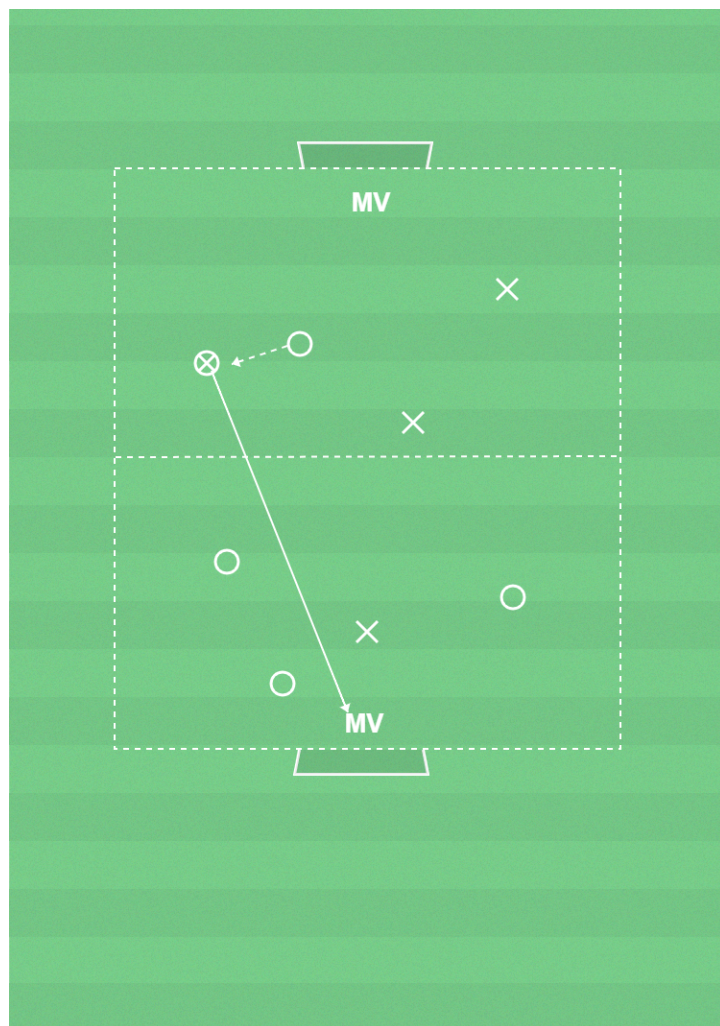
Uppgiften är att göra mål från egen planhalva. 2 lag med lika

många i varje. Lagen spelar 3+MV mot 1 på sin egen

planhalva och försöker göra mål därifrån. Spelaren på offensiv planhalva har som uppgift att bryta för att sedan avsluta eller spela tillbaka bollen till egen planhalva. Den här spelaren får även göra mål på returer.

*Progression: Aktiv spelare på offensiv planhalva*

Spelaren på offensiv planhalva deltar i spelet och kan få passning från den egna planhalvan.



# 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.

