



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## FOTBOLLSSKOLA 8-9 ÅR - DAG 4 FÖRMIDDAG

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

---

Ett träningspass för 8-9 år.

### Övningar i träningspasset:

- 1 Behålla bollen
- 2 1 mot 1 mot mål
- 3 FS - Färdighetsövning Spelbarhet
- 4 Spel 5 mot 5: Passa, ta emot - markera
- 5 FS - Nummerboll målvakt
- 6 Spel 5 mot 5: skjuta - kasta sig och fånga

# BEHÅLLA BOLLEN

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att behålla bollen inom laget

## Hur?

*Anfallsspel:*

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

- Täck bollen mellan att placera kroppen mellan bollen och motståndaren.

*Försvarsspel:*

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

## Organisation

Ca 6 spelare, yta 10-12x7 m, bollar, koner, västar.

## Anvisningar

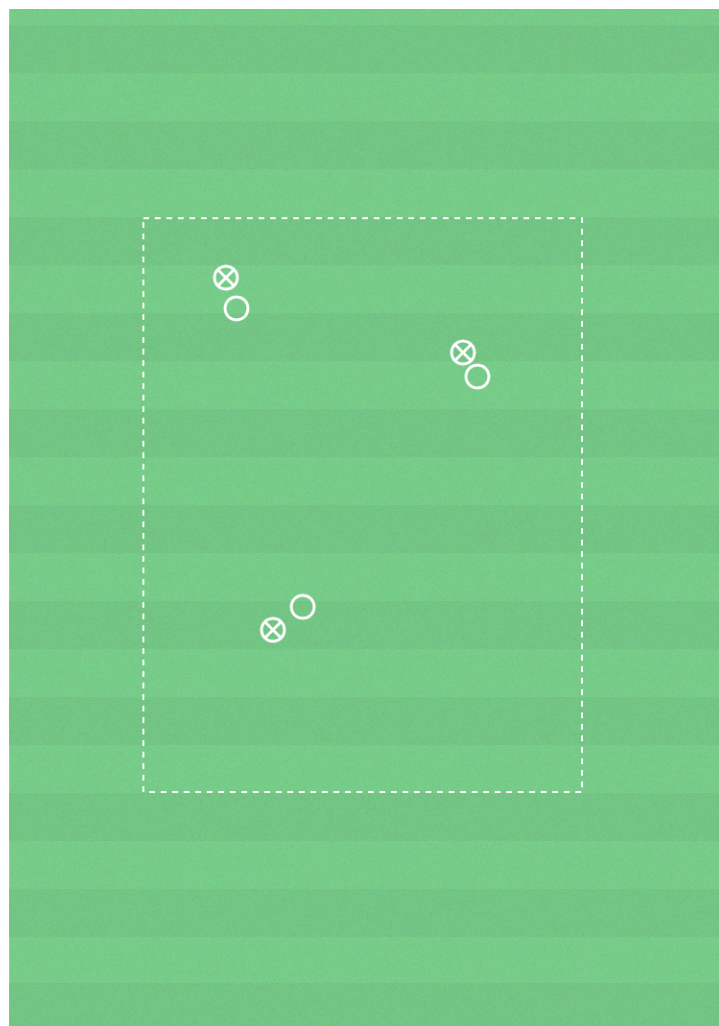
Spelarna delas upp två och två. Den ena spelaren ena spelaren har som uppgift att kulla den andra. När en spelare blir kullad blir det ombytta roller. Byt par efter viss tid.

*Progression 1 - med boll*

Par ska nu istället försöka ta bollen från varandra.

*Progression 2 - i lag*

Två lag genomför övningen mot varandra. Kan ett lag ha alla bollar samtidigt? Uppmuntra spelarna att samarbeta i laget.



# 1 MOT 1 MOT MÅL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla och riktningsförändra.
- Spelbarhet.

*Försvarsspel:*

- Bryt mellan motståndarens tillslag.
- Markera.

*Omställningar:*

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

*Målvakt:*

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.
- Rulla/kasta till fria medspelare.
- Starta kontringar.

## Organisation

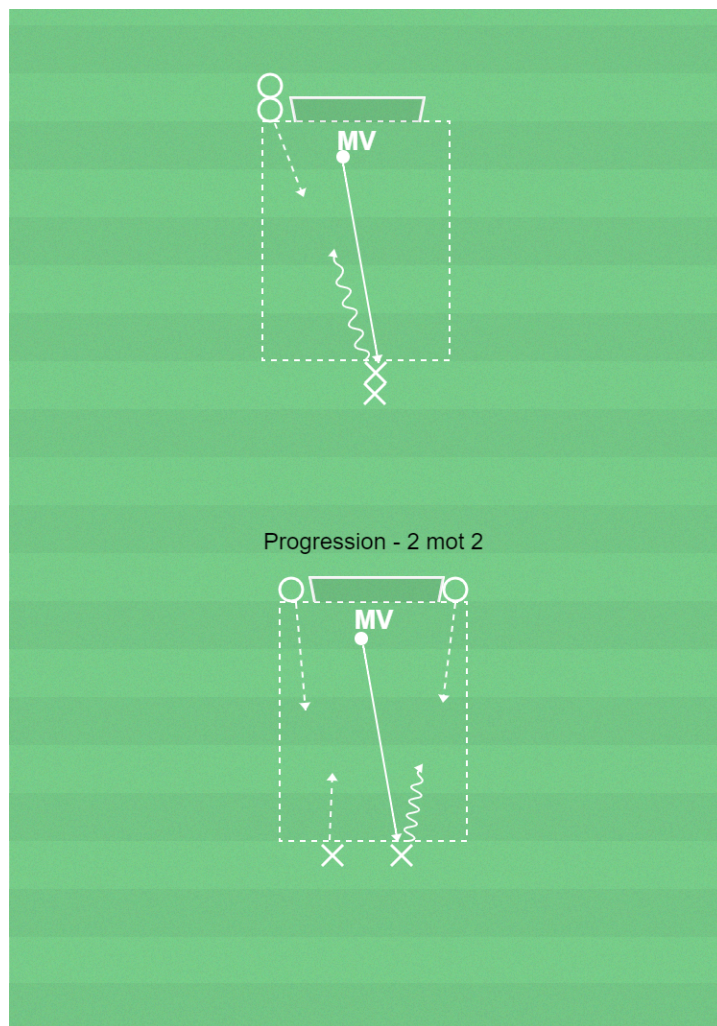
Spelare, bollar, yta 20x10 m, 1 mål

## Anvisningar

Målvakt sätter igång spel till anfallsspelare. Sedan spel 1v1+MV. Om försvarare/MV erövrar bollen ska de ställa om till anfallsspel genom att driva bollen över mittlinjen. Spela tills bollen lämnar spelytan eller går i mål.

*Progression - 2 mot 2*

Samma som innan men 2 anfallsspelare mot 2 försvarsspelare + MV.



# FS - FÄRDIGHETSÖVNING SPELBARHET

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Få en passning från bollhållaren.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

## Organisation

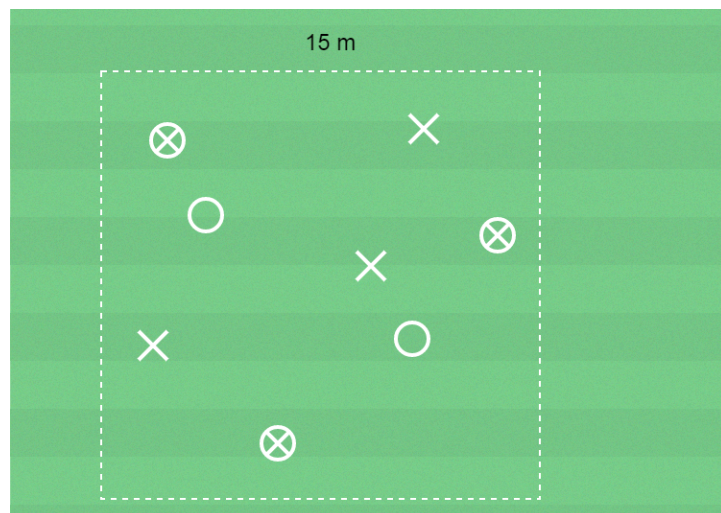
8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

6 barn har 3 bollar och ska passa bollarna till varandra.

2 barn är passiva försvarsspelare och ska täcka bort anfallsspelarna utan boll.

Byt försvarsspelare.



# 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 erövat den

*Målvakter:*

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

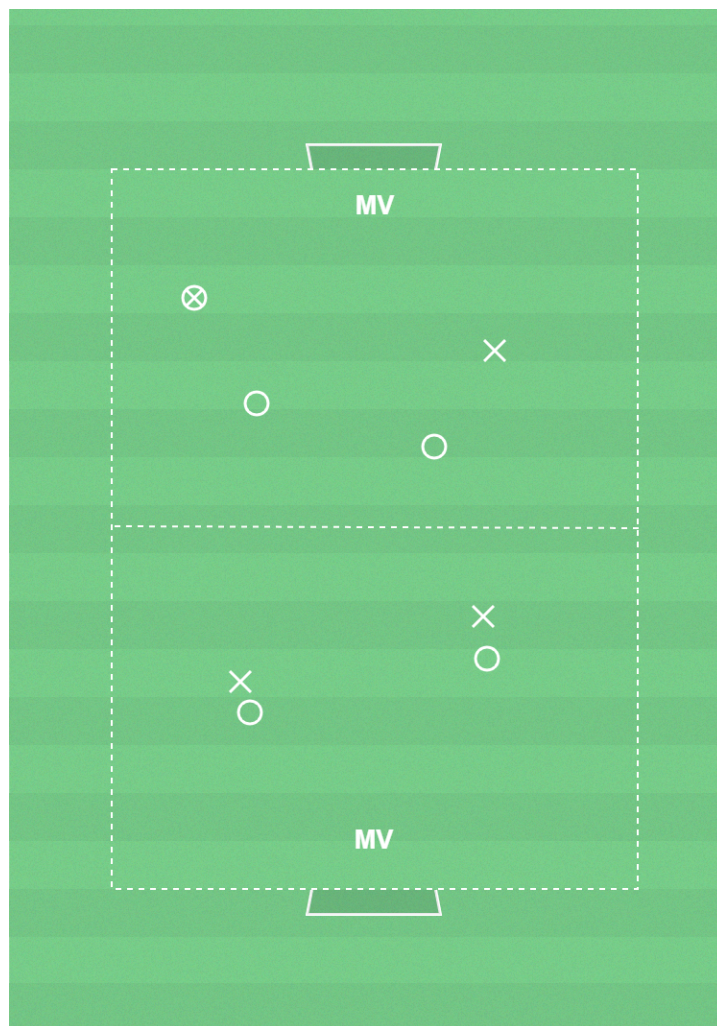
## Organisation

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.



# FS - NUMMERBOLL MÅLVAKT

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Målvaktens igångsättning startar lagets anfallsspel och ger förutsättningar för att komma till avslut och göra mål.

## Hur?

Teknik för att rulla, kasta, sparka på volley, greppa och kasta sig.

## Organisation

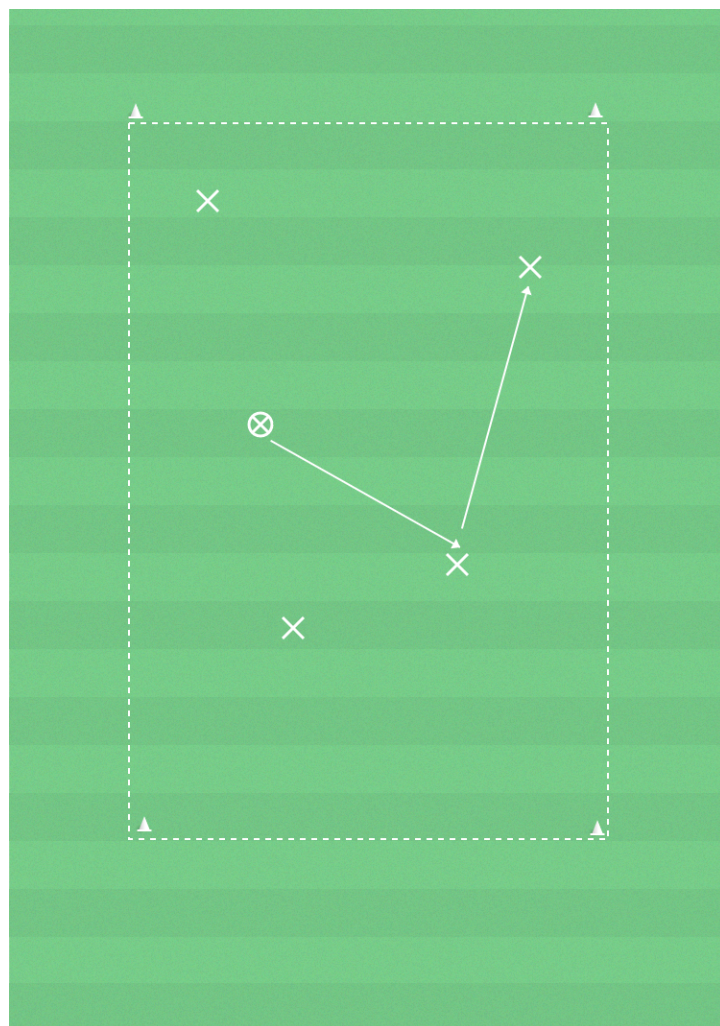
Spelare, 1-2 bollar, yta 15x12 m (ca).

## Anvisningar

Spelarna får varsitt nummer. Nummer 1 rullar till nummer 2 som rullar till nummer 3 osv.

### Variationer

1. Kasta bollen så att den studsar snett framför spelaren.
2. Kasta bollen i olika höjder.
3. Bollen sparkas på volley.
4. Passning efter marken följt av kullerbytta.



# 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.

