



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## FOTBOLLSSKOLA 10-12 ÅR - DAG 1 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
6 övningar. Nivåer: 3

---

Ett träningspass för 10-12 år - träna att driva och att skjuta.

### Övningar i träningspasset:

- 1 FS - Passningsspel med High Five
- 2 Spel mot två mål
- 3 Pendelspel
- 4 Pendelspel i numerärt överläge
- 5 FS - Nummerboll med press
- 6 Spel 5 mot 5: Passa, ta emot - markera

# FS - PASSNINGSSPEL MED HIGH FIVE

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Passningsspel är en viktig del för att laget ska kunna behålla bollen och komma till avslut och göra mål.

## Hur?

- Orientera dig innan mottagning.
- Första tillslag i en den riktning du vill passa eller driva bollen.
- Spelare utan boll gör sig spelbara på olika spelavstånd och i olika riktningar.

## Organisation

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

## Anvisningar

Spelarna passar en eller flera bollar inom laget. Efter passning ska passningsläggaren göra high-five med en annan spelare.

### Stegring 1

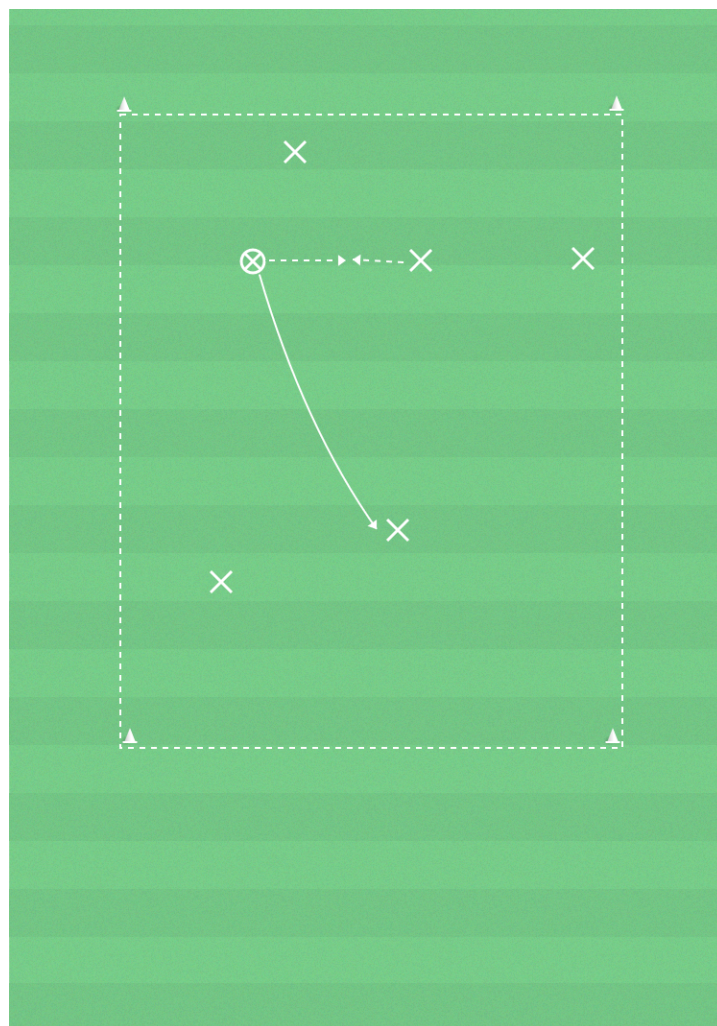
Kullerbytta istället för high-five efter passning.

### Stegring 2

Dela in spelarna i 2 lag med 1 boll per lag. Spelarna passar bollen inom laget och gör high-five med valfri spelare efter passning.

### Stegring 3

Ta bort en boll. Laget med boll försöker behålla den och laget utan boll försöker erövra bollen.



# SPEL MOT TVÅ 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, 4 små mål, 2 färger västar

## Anvisningar

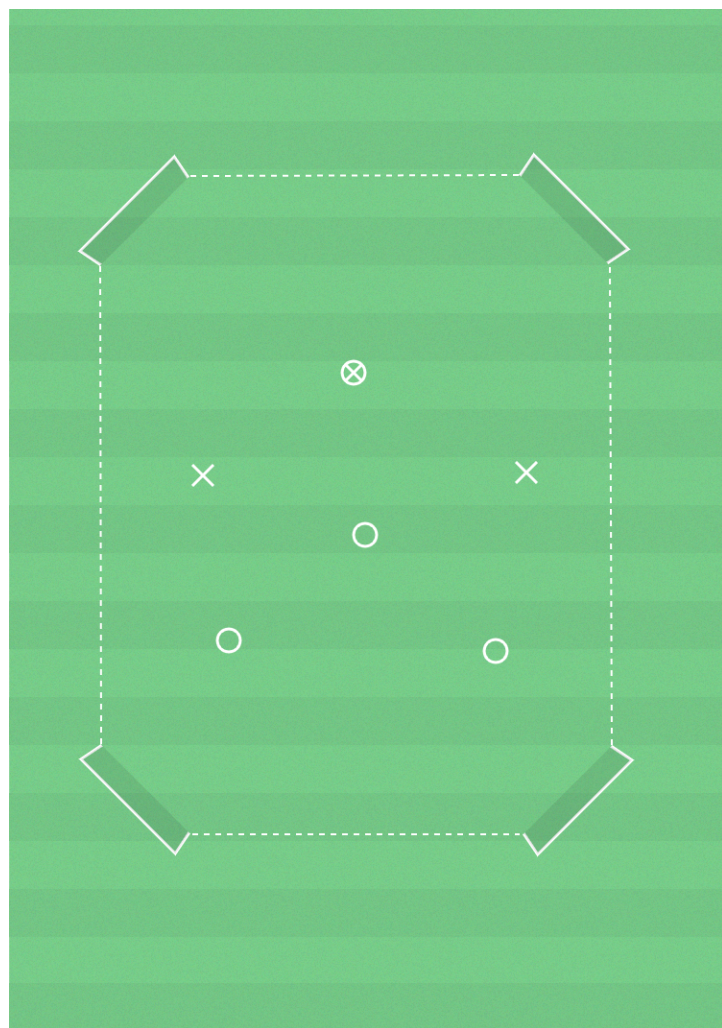
Spel 3 mot 3. De två lagen gör mål i två mål var.

*Progression 1*

Byt spelriktning

*Progression 2*

Minska antalet spelare på planen. Spelarna gör snabba byten och vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar.



# PENDELSPEL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen förbi motståndare för att komma till avslut och göra mål.

## Hur?

*Speluppbyggnad:*

- Bli rättvänd
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).

*Målvakter (speluppbyggnad):*

- Spelbarhet, kommunicera, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

*Förhindra speluppbyggnad:*

- Bryt mellan motståndarnas tillslag och samarbeta för att kunna bryta passningar.

## Organisation

Ca 10 spelare, yta 25-x15m (1/4 7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar

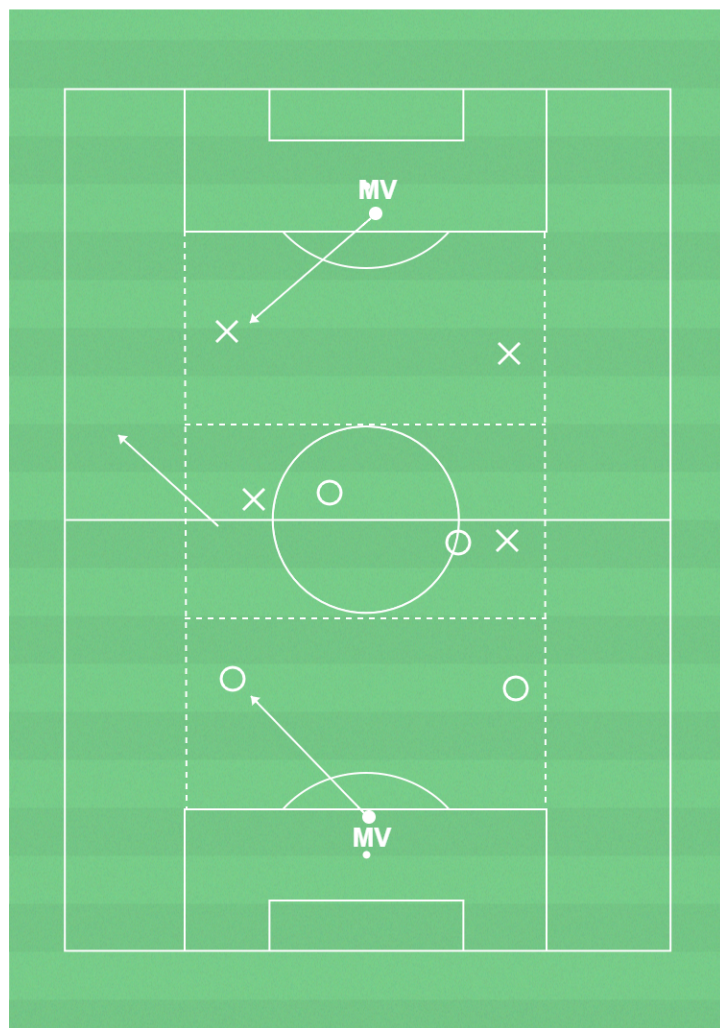
## Anvisningar

2 lag med lika många i varje. 1 MV på varje kortsida som är med båda lagen. Uppgiften är att spela bollen från MV till MV. Minst en spelare måste ha bollen under kontroll i varje 1/3 innan passning till MV.

*Intervall:* 2 min spel - 1 min rörlighet/koordination.

*Progression - spel*

Uppgiften är att spela bollen från MV till MV utan att motståndarna rör bollen. När MV startar övningen måste försvarande lag vara bakom retreatlinjen. Sedan fritt spel.



# PENDELSPEL I NUMERÄRT ÖVERLÄGE

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen förbi motståndare för att komma till avslut och göra mål.

## Hur?

*Speluppbyggnad:*

- Bli rättvänd
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).

*Målvakter (speluppbyggnad):*

- Spelbarhet, kommunicera, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

*Förhindra spelauppbyggnad:*

- Bryt mellan motståndarnas tillslag och samarbeta för att kunna bryta passningar.

## Organisation

Ca 12-14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

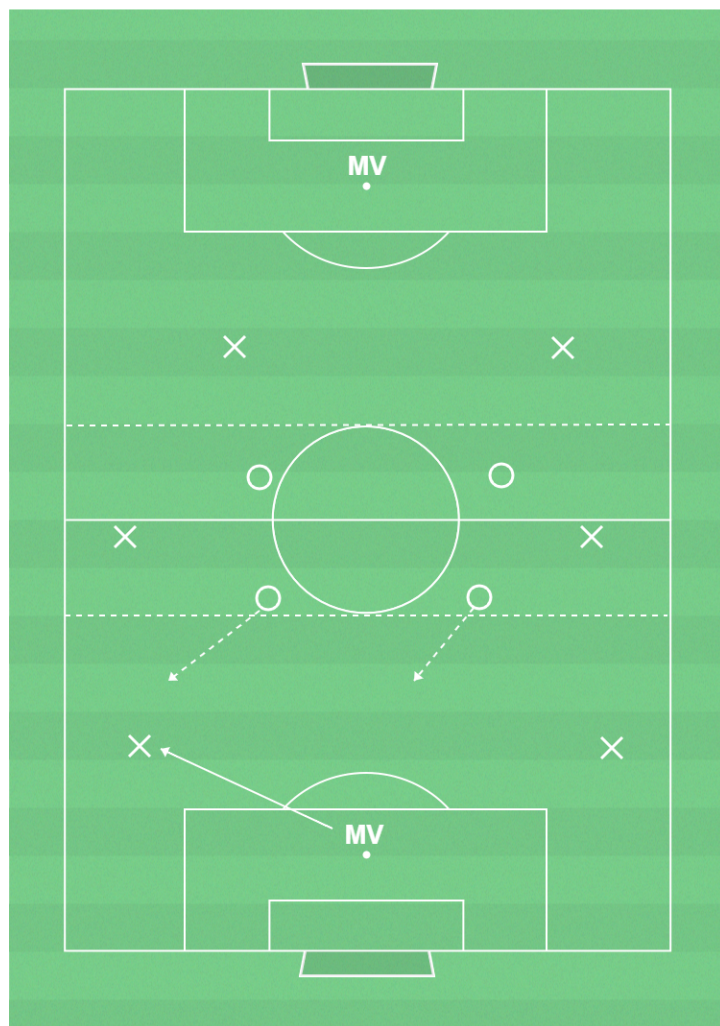
## Anvisningar

6 anfallsspelare ska spela bollen från MV till MV. Anfallarna startar med 2 spelare i varje 1/3 men får sedan röra sig fritt. Bollen måste passera alla 1/3. Poäng om anfallande lag spelar bollen från MV till MV utan att försvararna rör bollen.

4 försvarsspelare startar bakom retreatlinjen. Alla försvarare får pressa i central 1/3. 2 försvarare får gå in och pressa när MV startar spelet och de 2 andra får pressa åt andra hållet. Om försvararna vinner bollen ska de försöka göra mål i valfritt mål och laget som tappat bollen ska då återerövra bollen.

*Progression:*

Öka antalet försvarsspelare.



# FS - NUMMERBOLL MED PRESS

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Grundförutsättningar i anfall och passning/mottagning är viktiga delar för att behålla bollen samt för att komma till avslut och göra mål.

## Hur?

- Orientera dig innan mottagning.
- Första tillslag bort från försvararen eller mot den riktning du vill spela bollen.
- Spelavstånd tillräckligt långt för att få tid med bollen.

## Organisation

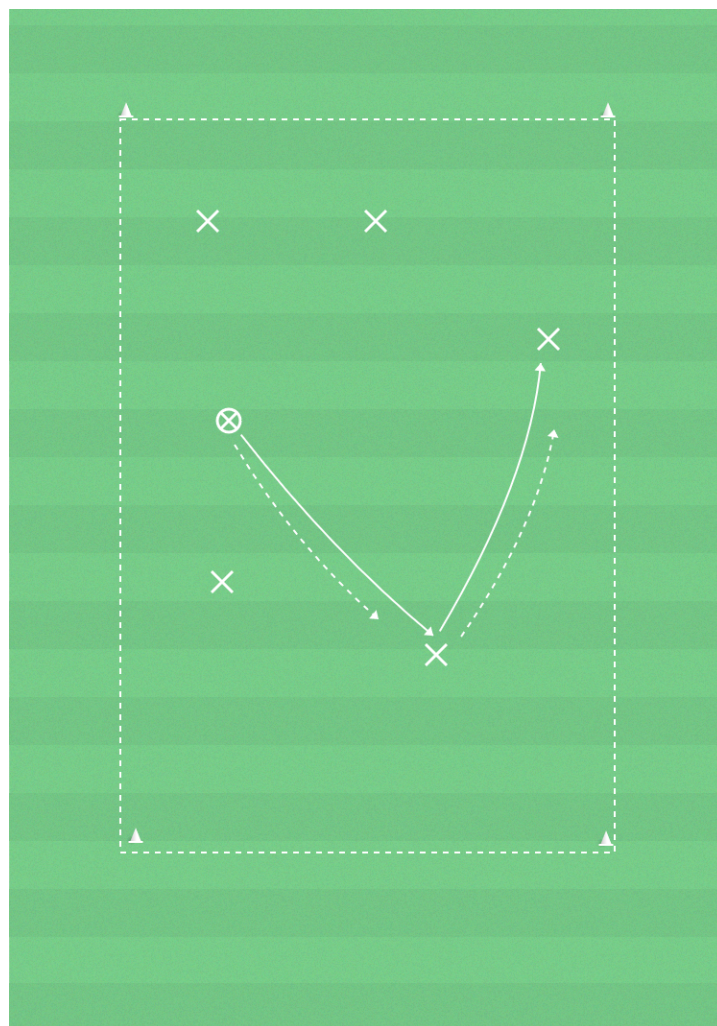
Spelare, 1-2 bollar, yta 15x12 m (ca).

## Anvisningar

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

### *Stegring*

Spelaren som passat bollen försöker att ta tillbaka den innan nästa spelare hinner spela den vidare.



# 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 anfälla

## 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.

