



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## FOTBOLLSSKOLA 10-12 ÅR - DAG 4 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål  
6 övningar. Nivåer: 3

---

Under förmiddagen tränas vända, skjuta och rädda avslut.

### Övningar i träningspasset:

- 1** Behålla bollen
- 2** 1 mot 1 mot 3 mål
- 3** FS - En mot en
- 4** FS - Inte passa framåt
- 5** 1 mot 1 mot mål
- 6** Spel 5 mot 5: Utmana, finta och dribbla - bryta

# 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

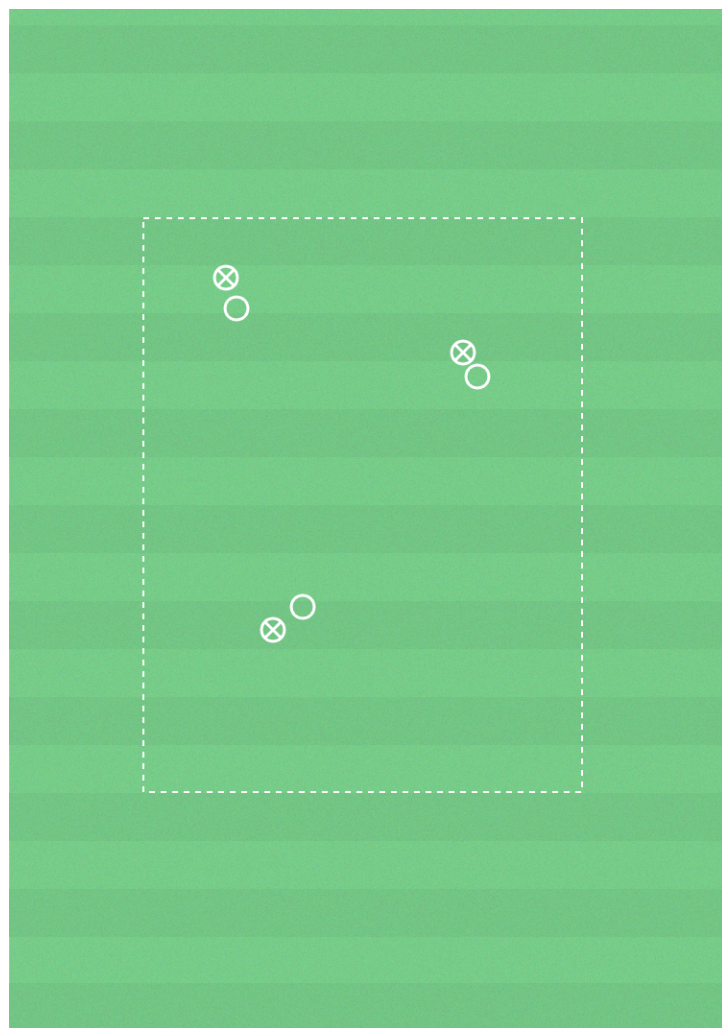
Spelarna delas upp två och två. Den ena spelaren ena spelaren har som uppgift att kulla den andra. När en spelare blir kullad blir det ombytta roller. Byt par efter viss tid.

*Progression 1 - med boll*

Paren 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 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 erövrat bollen.

## Organisation

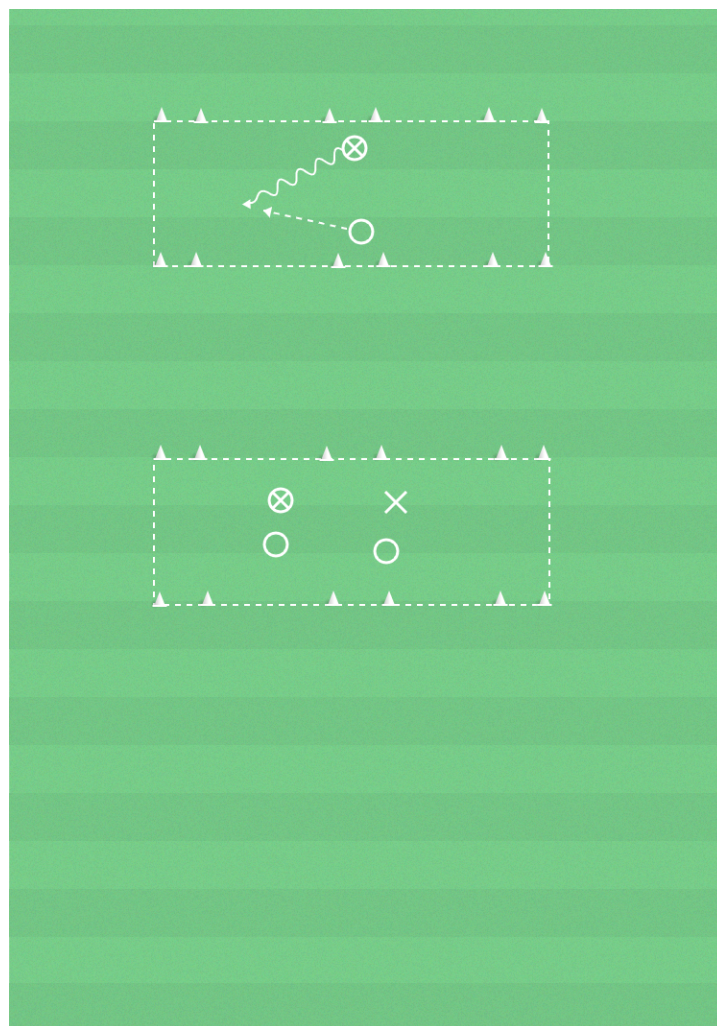
Spelare, bollar, yta 10x15m.

## 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 - EN MOT EN

## Vad?

Kontring

## Varför?

Genom att ta sig förbi sin motståndare en mot en kan man skapa numerära överlägen, ytor och målchanser i anfallsspelet.

## Hur?

*Anfall:*

- Använd första tillslaget till att komma upp i fart och få försvararen i förflyttning.

- Använd finter, riktningförändringar och tempoväxlingar för att ta sig förbi.

- Snabb omställning vid bollförlust.

*Försvar:*

- Kom snabbt upp i press.

- Pressa åt ena hållet när du kommit i pressavstånd.

- Snabb omställning vid bollvinst

## Organisation

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

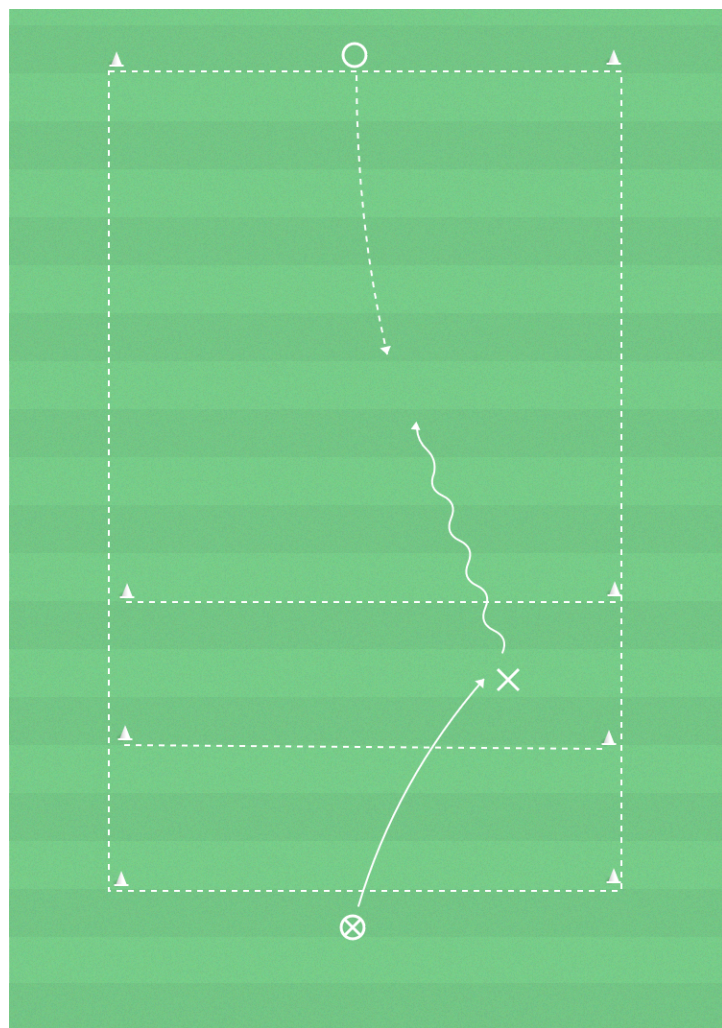
## Anvisningar

Bollhållare spelar anfallare i första ytan. När bollen lämnar foten på bollhållaren får försvararen lämna kortlinjen och börja försvara.

Anfallaren försöker driva över försvarsspelarens linje. Vid brytning försöker den nya anfallsspelaren driva över kortsidan på andra sidan.

Spela tills bollen är ur spel.

Byt enligt bollhållare - anfallare - försvarare.



# FS - INTE PASSA FRAMÅT

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att kunna skapa målchanser och göra mål är det viktigt att kunna ta sig förbi en motståndare en mot en.

## Hur?

Ta dig förbi motståndare genom att utmana, finta, dribbla.

Använd riktningsförändringar och tempoväxlingar.

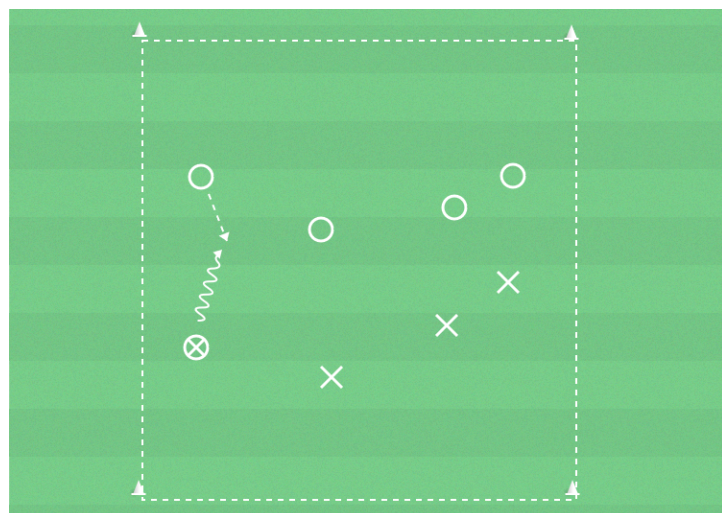
Försvararna jobbar med pressteknik.

## Organisation

Spelare, boll, yta cirka 15 x 12 meter, konor och västar.

## Anvisningar

Två lag med lika många spelare i varje lag. Poäng genom att driva över motståndarnas linje. Det är inte tillåtet att passa bollen framåt eller i sidled. Enda sättet att komma framåt är att driva, utmana, finta och dribbla.



# 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

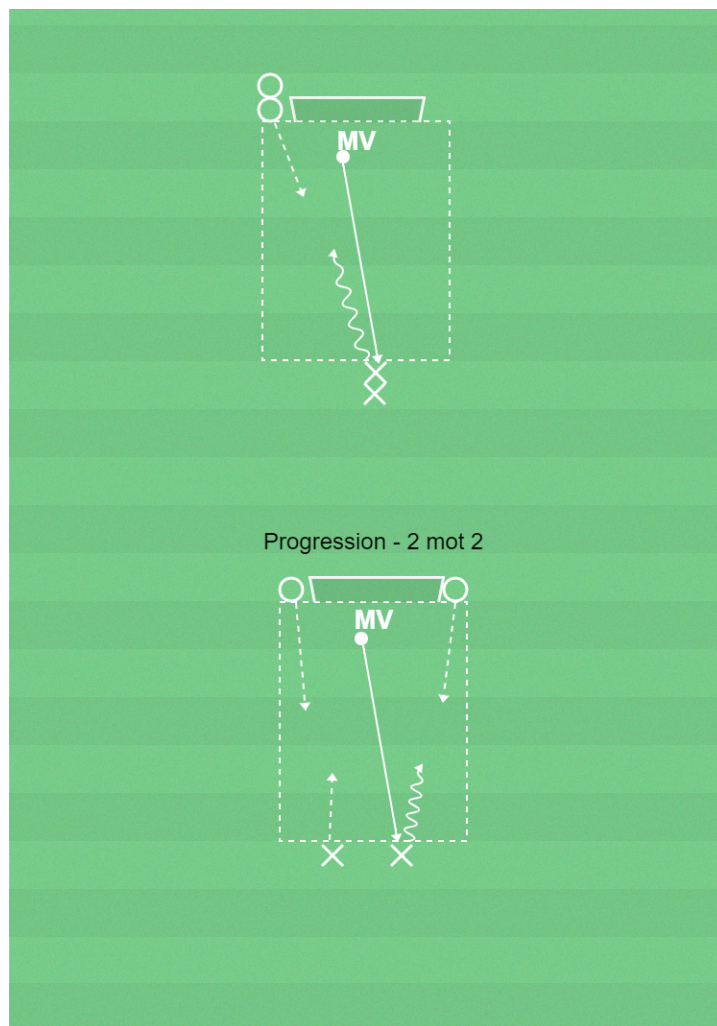
Spelare, bollar, yta 20x10 m, 1 mål

## 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.



# SPEL 5 MOT 5: UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA - BRYTA

## 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.
- Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den.

*Målvakter:*

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

## 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.

