



## SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

# 1 TIMME - SPELUPPBYGGNAD: SPELBREDD OCH SPELDJUP

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
6 övningar. Nivåer: 2

---

Övar på Spelbarhet genom Spelbredd, Speldjup & Spelavstånd

Övningar i träningspasset:

- 1 LFS (X, X) - Färdighetsövning 1 - ta emot bollen
- 2 LFS (D4, EM, Ö3) - Färdighetsövning - Passa
- 3 Färdighetsövning 2 - passa
- 4 Spelövning (smålagsspel) - driva
- 5 Spelövning 1 (smålagsspel) - spelbredd och speldjup
- 6 Spelövning 3 (mellanstort spel) - parfotboll

# LFS (X, X) - FÄRDIGHETSÖVNING 1 - TA EMOT BOLLEN

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Få mer tid för nästa moment.

## Hur?

### Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen dit det är bäst.

## Öva - organisation

2 barn, yta 10 x 6 meter, bollar och koner.

## Öva - anvisningar

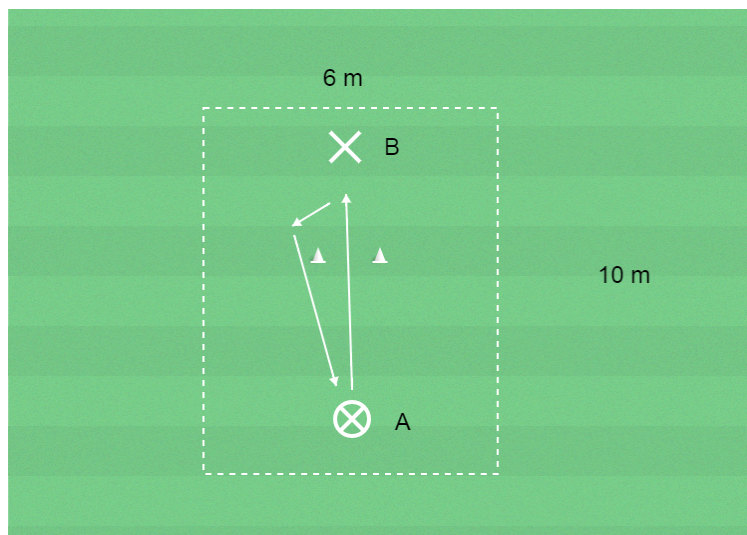
A passar bollen till B.

B tar emot bollen och passar tillbaka till A.

Byt uppgift efter 6 upprepningar.

## Stegring

Öka ytan till 25 x 20 meter och fyll på med ytterligare 3 par.



# LFS (D4, EM, Q3) - FARDIGHETSOVNING - PASSA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Behålla bollen inom laget.

## Hur?

### Frågeexempel

Hur sätter du ner stödbenenets fot precis innan du passar?

Jag låter foten på stöd benet peka dit jag ska passa.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.

## Öva - organisation

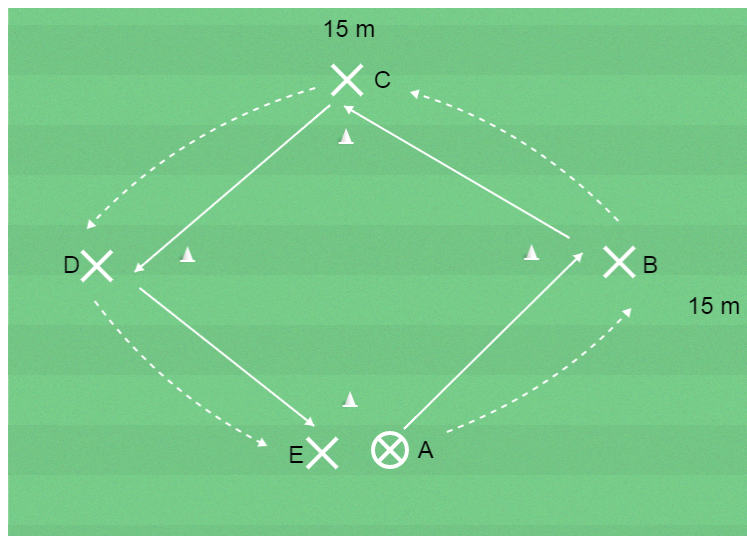
5 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

## Öva - anvisningar

A passar bollen till B som tar emot bollen och passar till C.

C tar emot bollen och passar till D osv.

Barnen följer bollen efter passning.



# FARDIGHETSOVNING 2 - PASSA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Behålla bollen inom laget.

## Hur?

### Frågeexempel

Hur sätter du ner stödbenenets fot precis innan du passar?

Jag låter foten på stöd benet peka dit jag ska passa.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.

## Öva - organisation

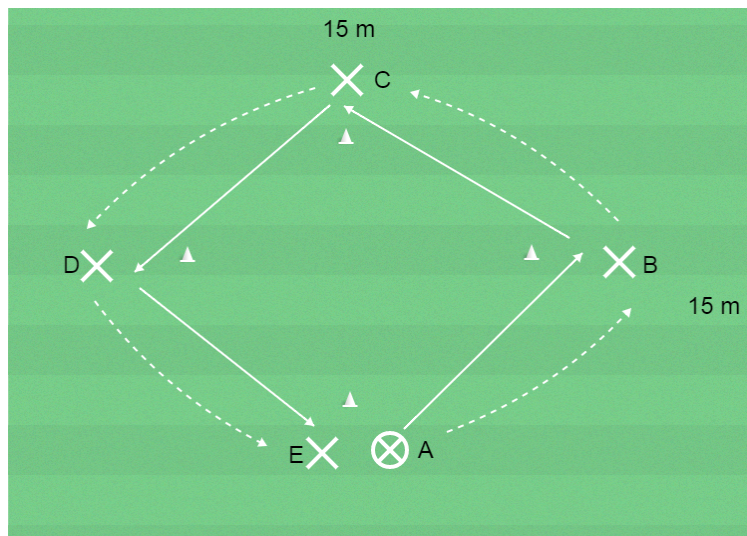
5 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

## Öva - anvisningar

A passar bollen till B som tar emot bollen och passar till C.

C tar emot bollen och passar till D osv.

Barnen följer bollen efter passning.



# SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

## Hur?

### Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.

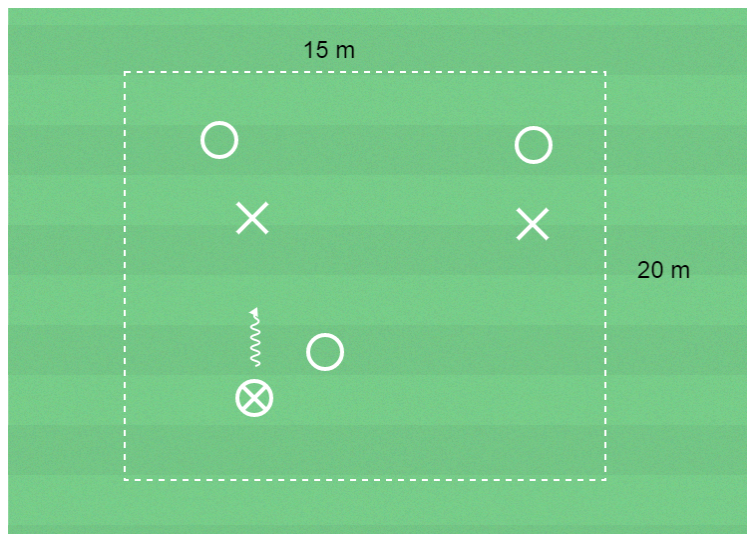
## Öva - organisation

6 barn, spelplan 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

## Öva - anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagarna försöker var sin mållinje och göra mål genom att





# SPELOVNING 1 (SMÄLAGSSPEL) - SPELBREDD OCH SPELDJUP

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Använda en stor del av planens yta.

Spela bollen både framåt och bakåt.

## Hur?

### Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

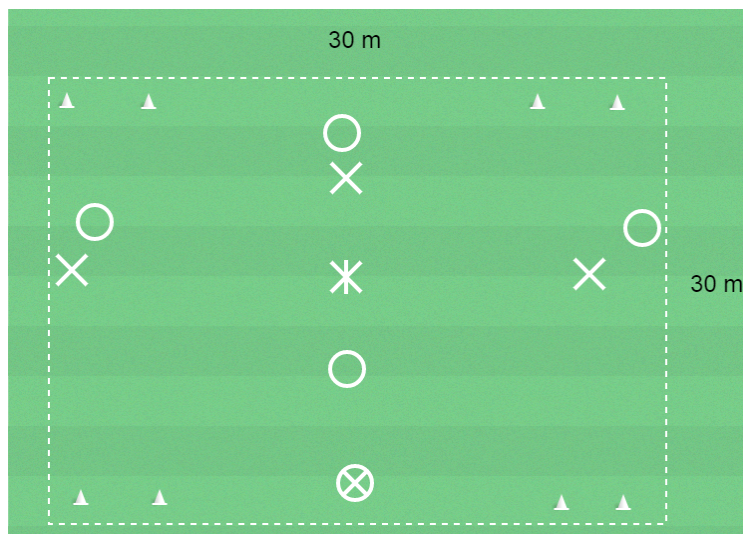
## Öva - organisation

9 barn, spelplan 30 × 30 meter med 4 konmål, bollar, koner och västar.

## Öva - anvisningar

Spel 4 mot 4 + 1 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Varje lag får en västare, 2 mål och en faller mot 2 mål. Det ska



# SPELÖVNING 3 (MELLANSTORT SPEL) - PARFOTBOLL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Träna barnens samarbete.

## Öva - organisation

12 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 små mål, bollar, koner och västar.

## Öva - anvisningar

Spel 3 par mot 3 par där varje par håller varandra i händerna.

Om någon i ett par släpper varandras händer får ballen

