



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

## **FOTBOLLSSKOLA 8-9 ÅR - DAG 5 FÖRMIDDAG**

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

Ett träningspass för 8-9 år.

### **Övningar i träningspasset:**

- 1** FS - Färdighetsövning Tjuv och polis
- 2** Nummerspel
- 3** 3 mot 3 med MV som inte får pressas
- 4** Spel mot två mål
- 5** FS - Spelövning Rädda distansskott
- 6** Spel 5 mot 5: skjuta - kasta sig och fånga

# FS - FÄRDIGHETSÖVNING TJUV OCH POLIS

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

## Hur?

Frågeexempel

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Polisen tappar balansen och hinner inte följa med mig.

## Organisation

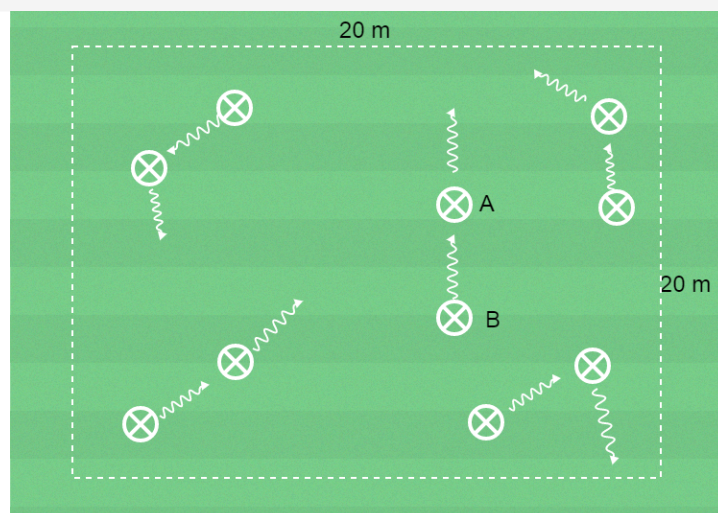
10 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar.

## Anvisningar

Dela in barnen i par där alla har var sin boll.

A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att vinna.

Byt uppgift.



# NUMMERSPEL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att träna matchlikt i olika numerär

## 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

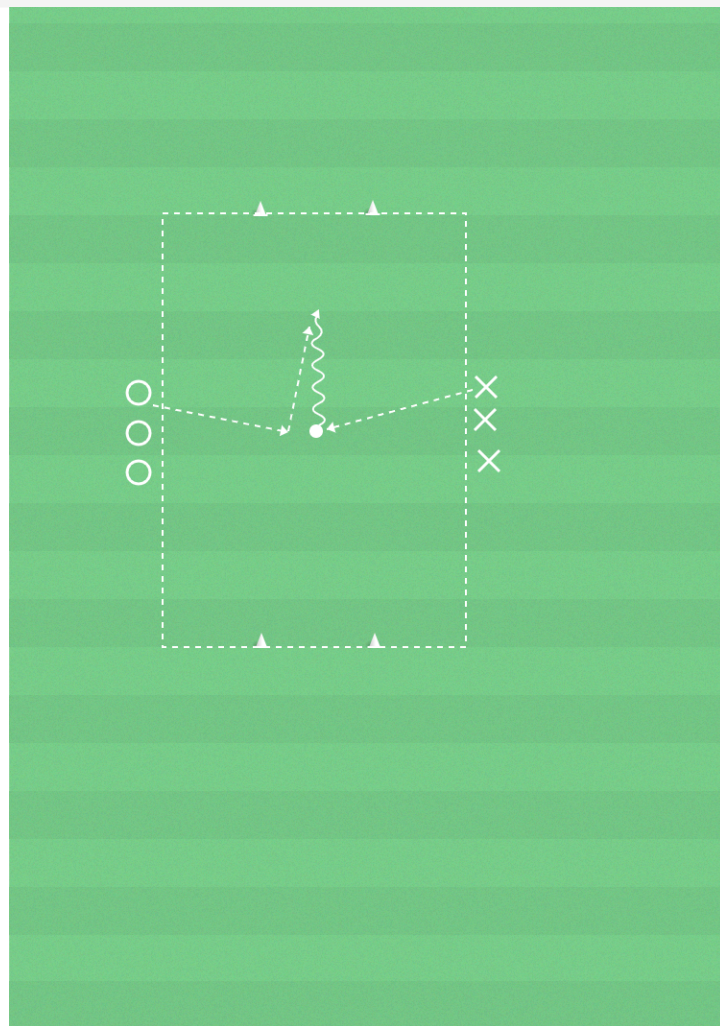
Spelare, bollar, yta ca 15x12 m konor/små mål, västar

## Anvisningar

2 lag. Spelarna i varje lag får ett nummer. Tränaren säger vilket eller vilka nummer som ska spela. De nummer som tränaren säger ska springer in i ytan och spelar tills det blir mål eller bollen går ur spel. Mål görs genom att driva genom konmålen. Båda lagen kan göra mål i båda riktningarna. Byt nummer/motståndare efter viss tid.

*Progression: Alla på planen*

Alla spelare på planen hela tiden. Båda lagen gör fortfarande mål i båda målen.



# 3 MOT 3 MED MV SOM INTE FÅR PRESSAS

## 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:*

- 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

Ca 10 spelare, bollar, yta 30x15m, västar.

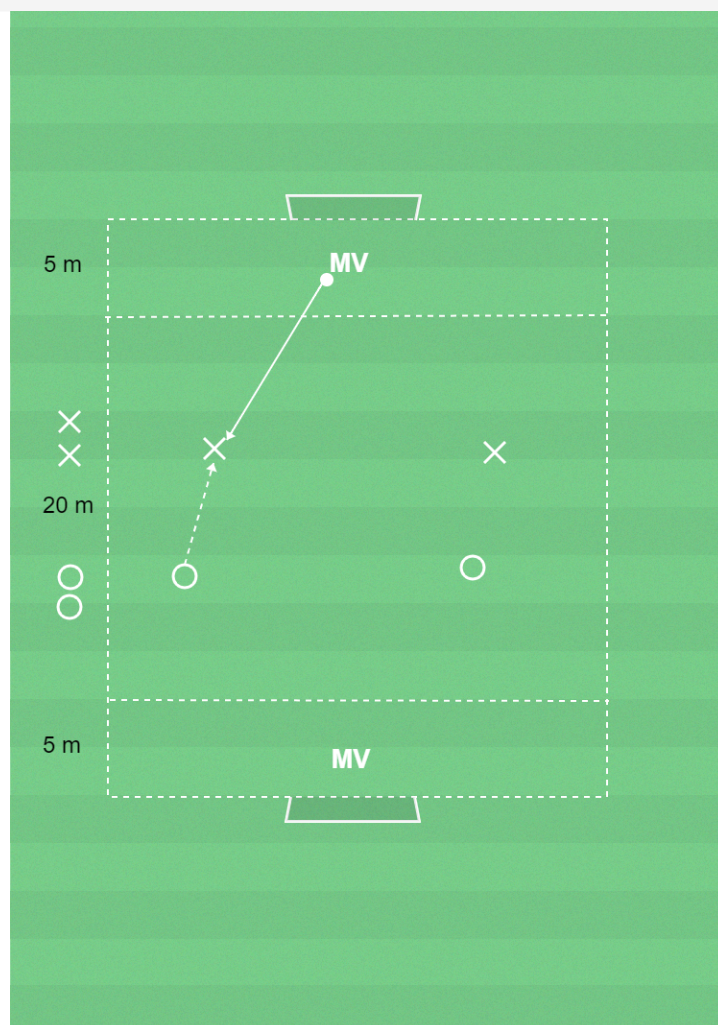
## Anvisningar

Spel 2 mot 2 + målvakter. Målvakterna är bakom en linje där endast målvakterna får vara. Det är tillåtet att passa till målvakten i sitt lag.

*Progression 1 - 3 mot 3*

Öka antalet spelare till 3 mot 3.

Övningen blir intensiv och därför går det bra att ha någon avbytare per lag som har som uppgift att uppmuntra medspelarna. Byt i så fall avbytare efter ca 30 sekunder.





# 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

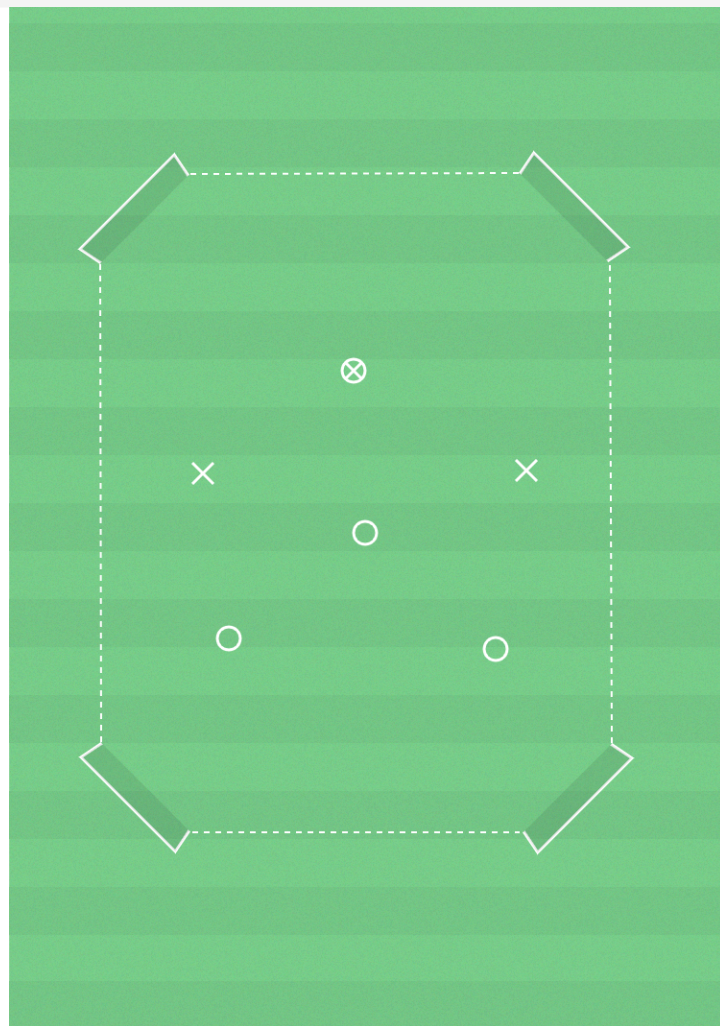
Spel 3 mot 3. De två lagen gör mål i två mål var.

*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.



# FS - SPELÖVNING RÄDDA DISTANSSKOTT

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

Hur kan du täcka en större del av målet?

Hur ska du lättare kunna arbeta mot bollen?

## Organisation

6 utspelare och 2 målvakter, spelplan 25 x 20 m med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

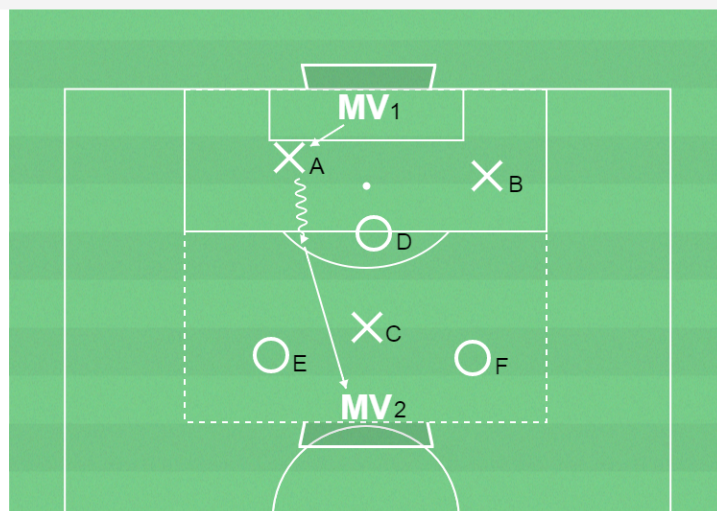
Spel 2 mot 1 på respektive planhalva.

Målvakt 1 spelar ut bollen till A eller B som avslutar mot målvakt 2.

C tar returerna på andra planhalvan.

Om D bryter spelas bollen till E eller F som avslutar mot målvakt 1.

Variation. A eller B passar till C som avslutar med närskott.



# 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.

