



# **SAMLINGS OCH AVSLUTNINGSLEKAR**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
5 övningar. Nivåer:

---

Övningar i träningspasset:

- 1** FS - Fotbollstennis
- 2** FS - Fotbollskubb
- 3** Inte nudda boll
- 4** FS - Bowling
- 5** FS - Prickboll

# FS - FOTBOLLSTENNIS

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

Förbättrad bollkontroll leder till att spelarna lättare kan lösa situationer i spelet.

## Hur?

Titta på bollen när du fångar eller slår till bollen.

## Organisation

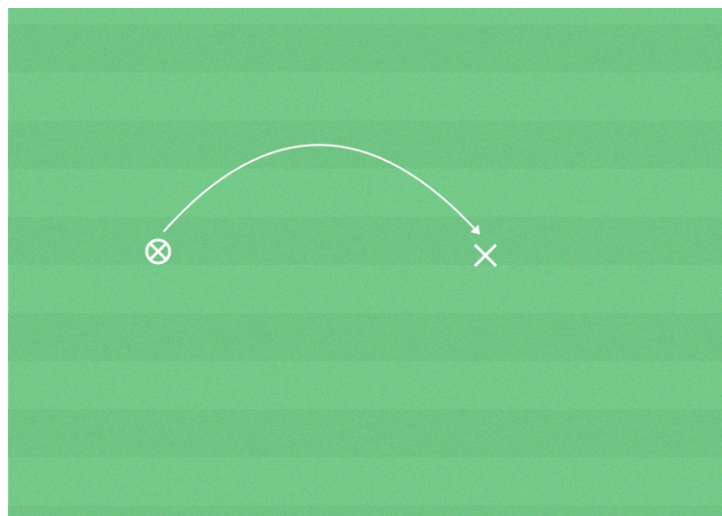
Spelare och bollar.

## Anvisningar

2 och 2 med en boll. Bollen passas i luften mellan spelarna.

Anpassa svårighetsgraden efter spelarnas utveckling:

1. Spelarna får fånga bollen med händerna
2. Bollen måste studsas en gång mellan spelarna
3. Spelarna får använda händerna men får inte fånga bollen
4. Händer och armar får inte användas
5. Bollen får inte nudda marken
6. Ett tillslag/spelare.



# FS - FOTBOLLSKUBB

## Vad?

Lek

## Varför?

Precision vid skott, passning och igångsättning för målvakt är viktiga delar i anfallsspelet.

## Hur?

- Sikta med stödjefoten.
- Träffa mitt på bollen med spänd fot.
- Rulla ut bollen genom att låsa bollen mellan handen och underarmen och kliv fram med motsatt ben i ett utfallssteg.

## Organisation

2-8 spelare, bollar, yta 15x12 m (ca), konor.

## Anvisningar

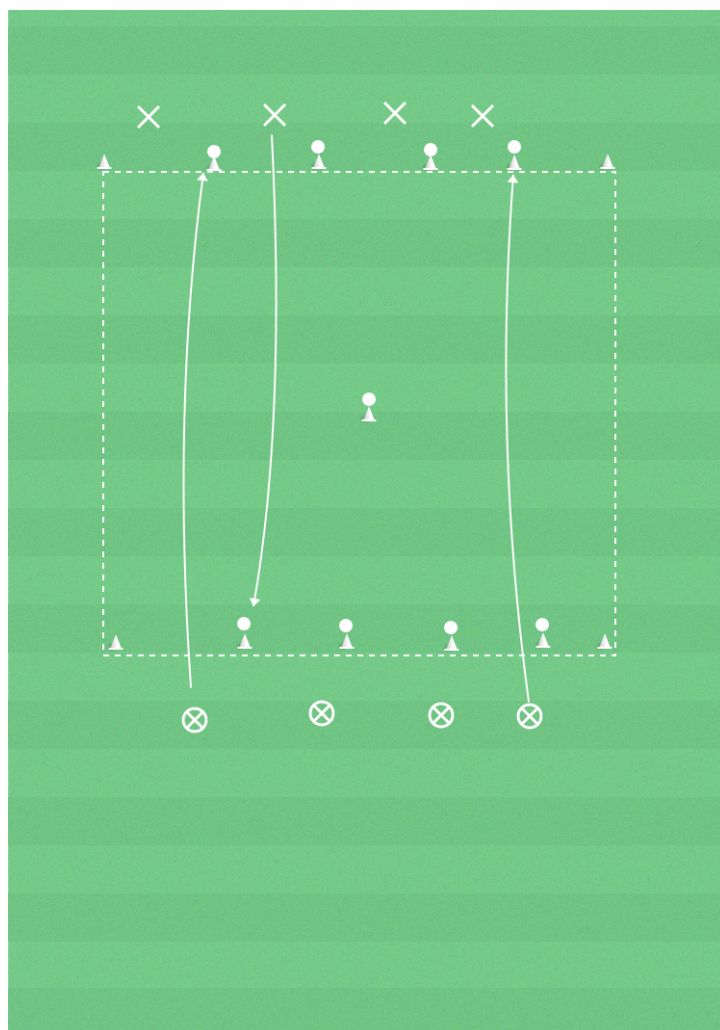
Spelarna delas in i två lag med lika många i varje. Lagen står bakom varsin linje med bollar på konor. Mitt emellan lagen ligger en boll på en kona (kungen). Det gäller att pricka motståndarnas bollar enligt vanliga kubbregler. Det lag som skjuter ner kungen efter att först ha skjutit ner alla motståndarnas bollar vinner.

### Stegring 1

Spelarna rullar bollarna istället för att skjuta.

### Stegring 2

Spelarna kastar bollarna som ett målvaktsutkast.



# INTE NUDDA BOLL

## Vad?

Lek

## Varför?

För att träna på koordination.

## Hur?

*Spelare utan boll:*

- Orientera dig i alla riktningar när du springer.
- Undvik bollarna genom att ändra tempo och riktning samt hoppa.

*Spelare med boll:*

- Träffa springande spelare genom att sikta strax framför spelaren.
- Bredsidor utefter marken - träffa mitt på bollen med spänd fot.

## Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca).

## Anvisningar

Alla spelare på ena kortsidan. Ledare med bollar längs med långsidorna. På signal ska spelarna springa över till den andra kortsidan utan att bli träffad av bollarna. Ledarna försöker pricka spelarna när de springer över. Ledarna får bara använda bredsidan och träff räknas bara från knät och neråt.

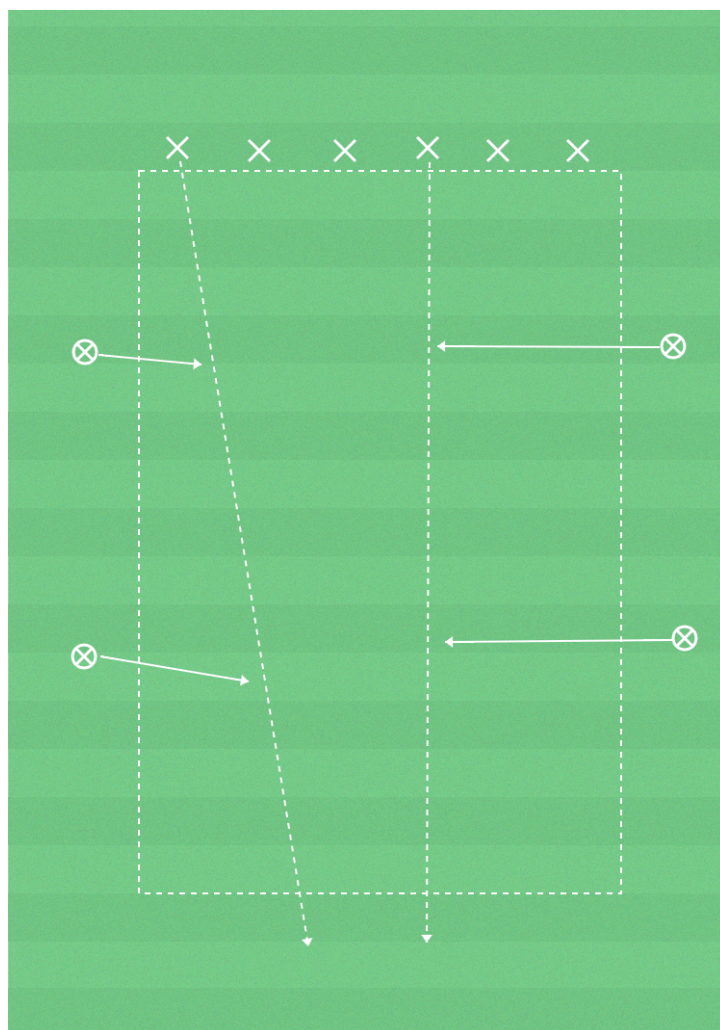
Spelare som blir träffad är med ledarna och försöker träffa de andra spelarna nästa omgång. Fortsätt tills alla spelare blivit träffade.

*Progression 1 - Rulla bollen:*

Spelarna med boll rullar istället för att passa bollarna.

*Progression 2 - Eget val:*

Spelarna väljer om de passar eller rullar bollarna.



# FS - BOWLING

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Att kunna träffa med precision vid skott, passning eller igångsättning från målvakt är viktigt för anfallsspelet.

## Hur?

- Sikta med stödjefoten.
- Träffa mitt på bollen med spänd fot.
- Rulla ut bollen genom att hålla bollen mellan handen och underarmen och sedan kliva fram med ett utfallssteg med motsatt ben.

## Organisation

2-3 spelare, bollar, yta 10x2 m (ca), konor.

## Anvisningar

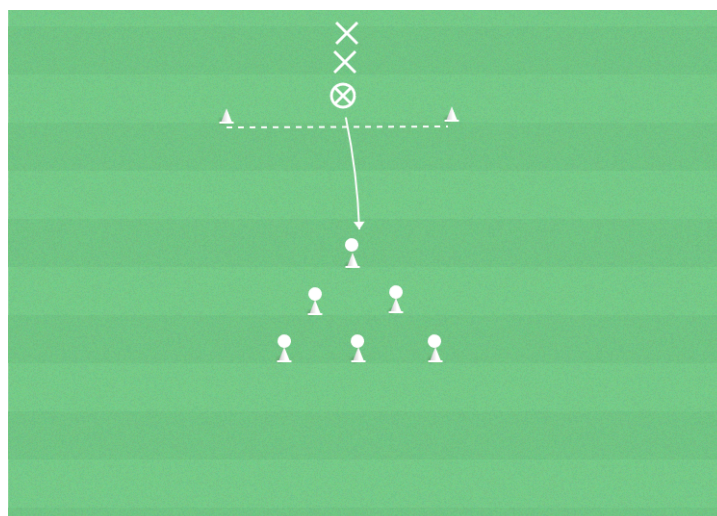
Placera minst 6 bollar på konor i en trinagel. Spelarna står bakom en linje ska försöka rulla sin boll på bollarna på konor. 2 försök per spelare och omgång. Om alla bollar ramlar av konorna på första försöket blir det strike. Om alla bollar ramlar av konorna på andra försöket blir det spärr.

### *Stegring 1*

Kasta bollarna.

### *Stegring 2*

Skjut/passa bollarna.



# FS - PRICKBOLL

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Att kunna träffa dit du siktar vid tex passning eller avslut är viktigt för anfallsspelet.

## Hur?

- Sikta med stödjefoten.
- Träffa mitt på bollen med spänd fot.
- Rulla genom att greppa bollen mellan handen och underarmen och kliv fram i ett utfallssteg med motsatt ben.

## Organisation

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

## Anvisningar

2 lag med lika många spelare i varje på varsin långsida. En boll mittemellan de två lagen. Det gäller för lagen att skjuta sina bollar på bollen i mitten så att den rullar över motståndarnas linje.

### *Stegring*

Spelarna rullar bollarna.

