



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## HÖSTLOVS CAMP

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
14 övningar. Nivåer:

---

### Övningar i träningspasset:

- 1 FS - Färdighetsövning Väggspele
- 2 FS - Nummerboll med press
- 3 Nummerboll MV
- 4 Futsal - Passning och mottagning med spelvändning (U13+)
- 5 Futsal - Doppboll (U7+)
- 6 Futsal - Hålla bollen inom laget (U7-U10)
- 7 Trappan
- 8 FS - Knock out
- 9 Spel mot två mål
- 10 Spel - driva över linje
- 11 Nummerspel
- 12 1 mot 1 mot mål
- 13 Futsal - Spel mot många mål (U7-U10)
- 14 Futsal - Fyra sidor (U7-U10)

# FS - FÄRDIGHETSÖVNING VÄGGSPEL

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare och göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?

Jag ska göra mig spelbar.

Hur ska du stå med kroppen när bollhållaren passar?

Jag ska stå halvt rättvänd mot bollhållaren så att jag direkt kan spela bollen i anfallsriktningen framför bollhållaren.

## Organisation

8 barn, 2 mål, avstånd 30 meter, bollar och västar.

## Anvisningar

Spelare i lag A utmanar försvarsspelare i lag B.

Bollhållaren i lag A får hjälp av en medspelare för väggspel eller kan passera själv och skjuta.

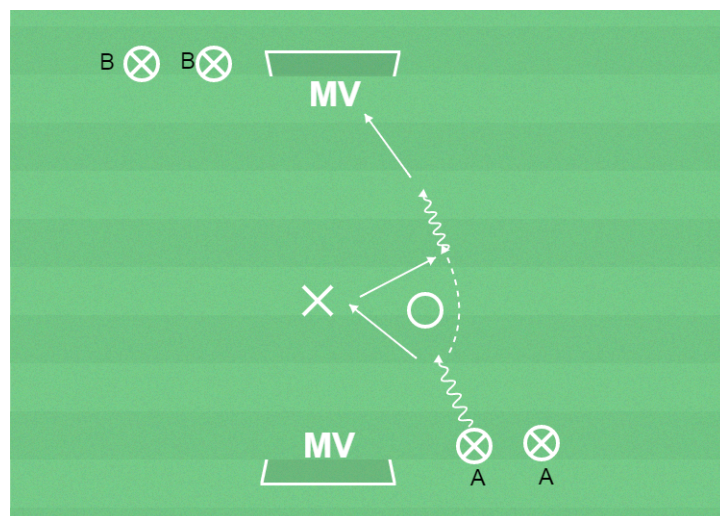
Efter avslutat anfall startar lag B.

Spelarnas rotation:

Bollhållaren blir försvarsspelare när andra laget anfaller. Väggen

ställer sig sist i sitt lags led.

Försvarsspelaren blir vägg när hans eller hennes lag startar anfall. Lagen tävlar om vilket som gör mest mål under viss tid.



# 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

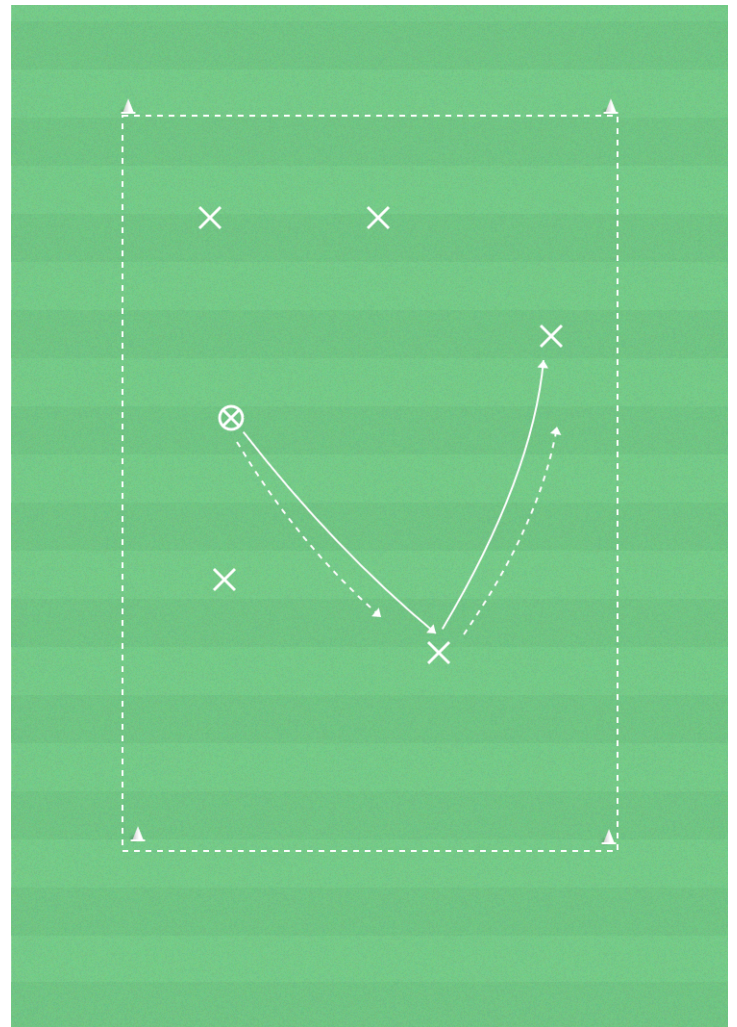
Spelare, 1-2 bollar, yta 15x12 m (ca).

## 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.



# NUMMERBOLL MV

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel: För att kunna leverera bollen från målvakt till utespelare

Försvarsspel: För att kunna fånga bollen i olika höjd

## Hur?

*Passning/mottagning:*

- Spelbarhet.
- Orientera sig.
- Flytta bollen.
- Träffa bollen med spänd fot.

*Rulla/fånga låga bollar:*

- Böj på knät.
- Släpp bollen nära marken.
- Fånga bollen med underarmarna ihop.

*Kasta/fånga höga bollar:*

- Pendelarmen över huvudet.
- Styra bollens riktning med fingrarna.
- Fånga bollen med båda händerna samtidigt.

*Kasta sig:*

- Kasta sig mot bollen.

## Organisation

Spelare, bollar, yta 20x15m (ca)

## Anvisningar

Uppgiften är att passa bollen inom laget i en särskild ordning. Spelarna får varsitt nummer. Nummer 1 passar till nummer 2 osv.

*Progression 1 - rulla:*

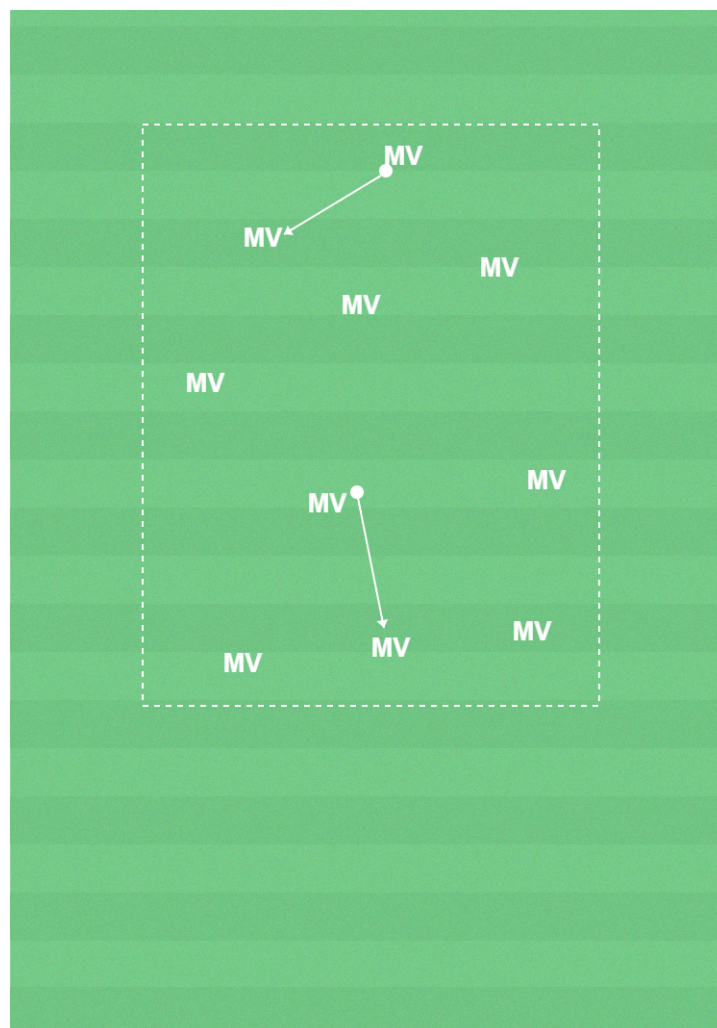
Spelarna rullar bollen till varandra.

*Progression 2 - kasta:*

Spelarna kastar bollen till varandra.

*Progression 3 - kasta sig:*

Spelarna kastar bollen strax framför varandra så att det går att kasta sig.



# FUTSAL - PASSNING OCH MOTTAGNING MED SPELVÄNDNING (U13+)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Vända spelet efter att ha flyttat över motståndarna mot ena kanten samt snabbt spelvända vid press av motståndarna.

## Hur?

Spelarna skall hela tiden försöka använda den fot som är längst från tänkt motspelare, både i passningar och mottagningar. Spelare på vänsterkanten använder höger fot och spelare på högerkanten använder vänster fot. Spelaren som möter i mitten använder höger fot om hen kommer från vänsterkanten och vänster fot om hen kommer från högerkanten.

Ta med bollen framåt och snett bakåt i planen för att komma ifrån motspelare samtidigt som du lockar över motståndarna åt ena sidan och därmed skapar yta för en spelvändning. Passa med foten som är längst bort från en tänkt motspelare.

Alla mottagningar sker med sulan för att snabbt få kontroll på bollen. Det gäller både spelarna som möter i mitten och spelarna ute på kanterna.

Efter spelvändning i mitten är det viktigt att spelaren backar ut till sidan för att ha överblick över planen för att snabbt kunna agera utifrån vad som händer i spelet.

## Organisation

4 spelare, yta 10 x 20 meter och bollar.

## Anvisningar

Spelarna delas in 4 och 4, två på vardera sida.

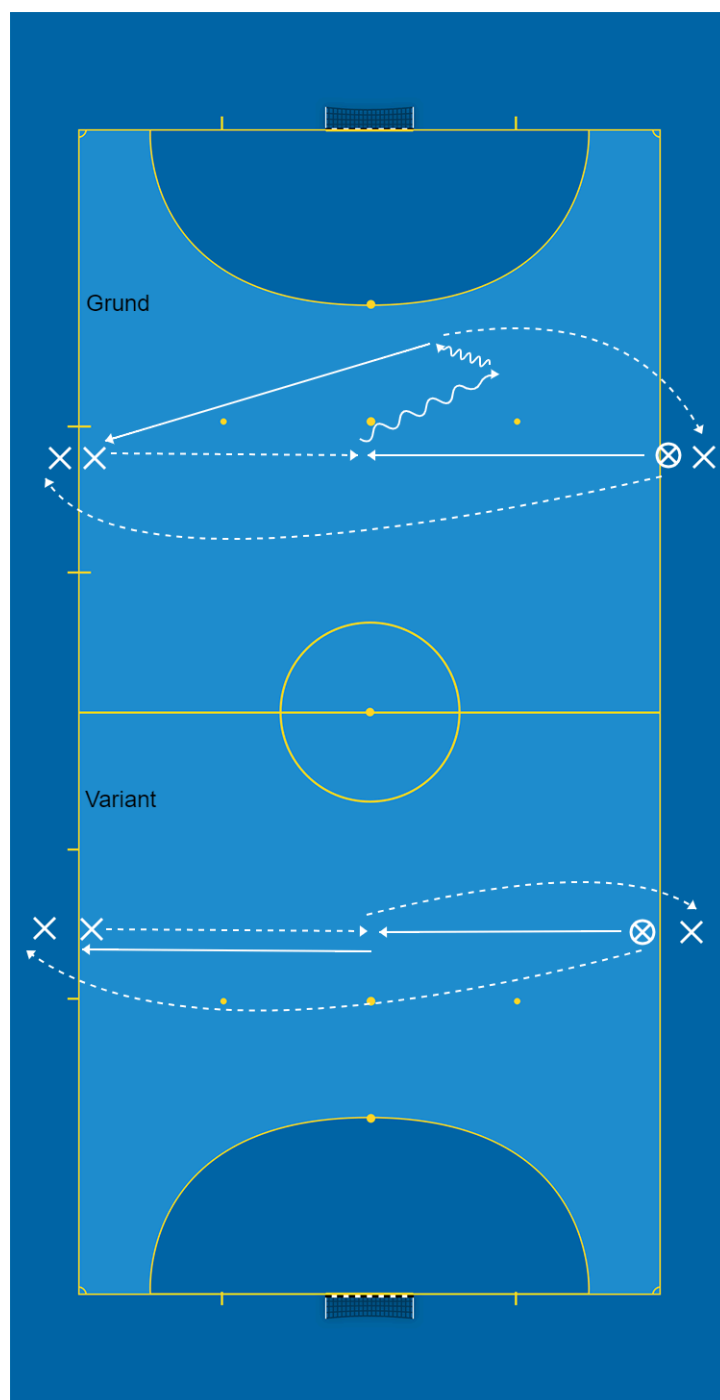
Spelare i ledet utan boll springer in i mitten och får en passning. Spelaren attackerar bollen med sulan och tar med sig den framåt och snett bakåt i planen. Spelaren gör sedan en vändning och spelar över bollen till motsatt sida. Spelaren backar ut till den sida som hen inte passade till. Ny spelare springer in i mitten och får en passning.

### Variant

En variant är att spelarna istället stoppar bollen med sulan och kliver över bollen i samma aktion för att snabbt kunna vända på spelet.

### Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.





# FUTSAL - DOPPBOLL (U7+)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att träna på att fånga och kasta bollen som målvakt samtidigt som spelarna tränar på att göra sig spelbara.

## Hur?

För laget som har bollen är det viktigt med rörelse och spelbarhet.

Spelaren som har bollen försöker kasta bollen genom att använda sig av handbollskast.

Spelaren som fångar bollen ska försöka fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.

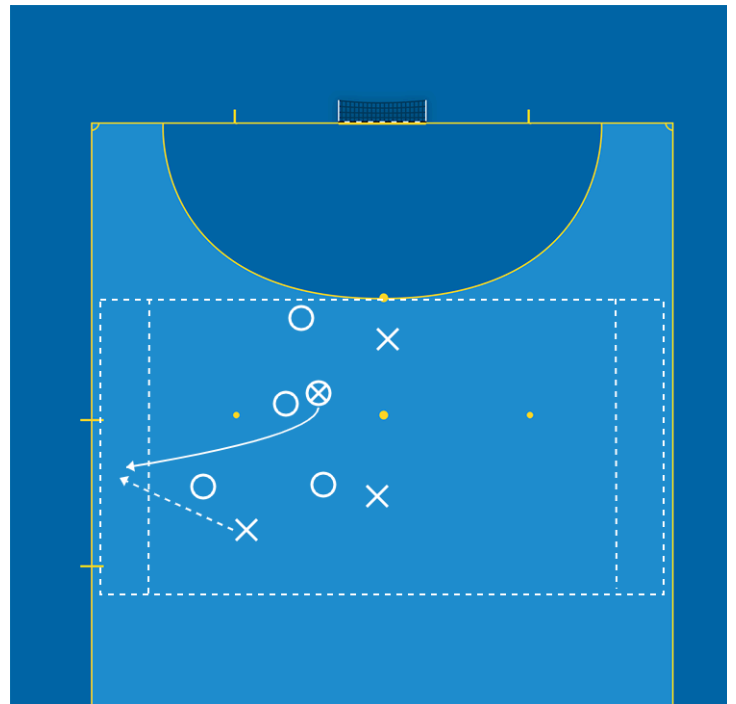
Försvarande lag försöker erövra bollen genom att bryta passningar för att sen snabbt ställa om till anfallsspel.

## Organisation

Spelare, bollar, yta ca 18 x 12 meter, västar och koner.

## Anvisningar

Spelarna delas upp i två lag. Övningen går ut på att spelarna kastar bollen till varandra och tar sig framåt för att göra mål. Mål görs genom att man kastar bollen till en spelare som befinner sig i målområdet. Spelarna får inte springa med bollen och de måste doppa bollen i golvet varje gång innan de passar bollen. Försvarande spelare får inte slå bollen ur händerna på den som har bollen.



# FUTSAL - HÅLLA BOLLEN INOM LAGET (U7-U10)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Träna på att göra sig spelbar för att hjälpa laget att behålla bollen inom laget.

## Hur?

Det är viktigt med rörelse för att hitta lediga ytor att bli spelbar på.

Använd sulan vid bollmottagning och spänn foten vid passning.

## Organisation

8 spelare, bollar, yta 15 x 12 meter, västar och koner.

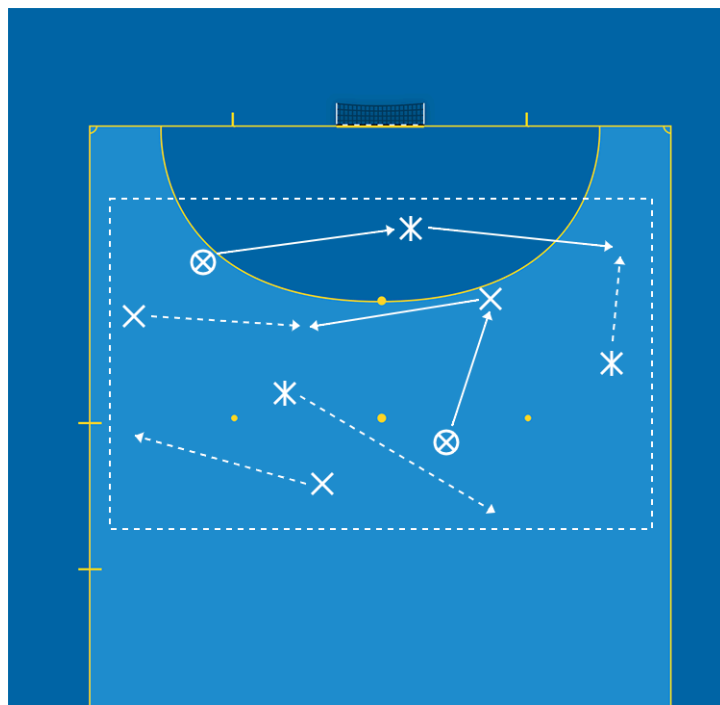
## Anvisningar

Spelarna delas in i två lag med fyra spelare i varje lag. Lagen har en varsin boll som spelarna passar till varandra. Efter passning ska passningsläggaren göra high five med en spelare i det andra laget.

Efter en stund kan man ändra vad spelarna skall göra efter passning, t.ex. några knäböj, upphopp eller lägga sig platt på golvet och sen resa sig.

*En progression* av övningen är att spela possession 6 mot 2. Anfallsspelarnas uppgift blir då att hålla bollen inom laget.

Försvarsspelarna ska erövra bollen och hålla den så länge som möjligt (alternativt driva ut bollen ut ytan med bollen under kontroll). Övriga spelare ska då så snabbt som möjligt hjälpas åt för att återerövra bollen.



# TRAPPAN

## 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 erövrat bollen.

## Organisation

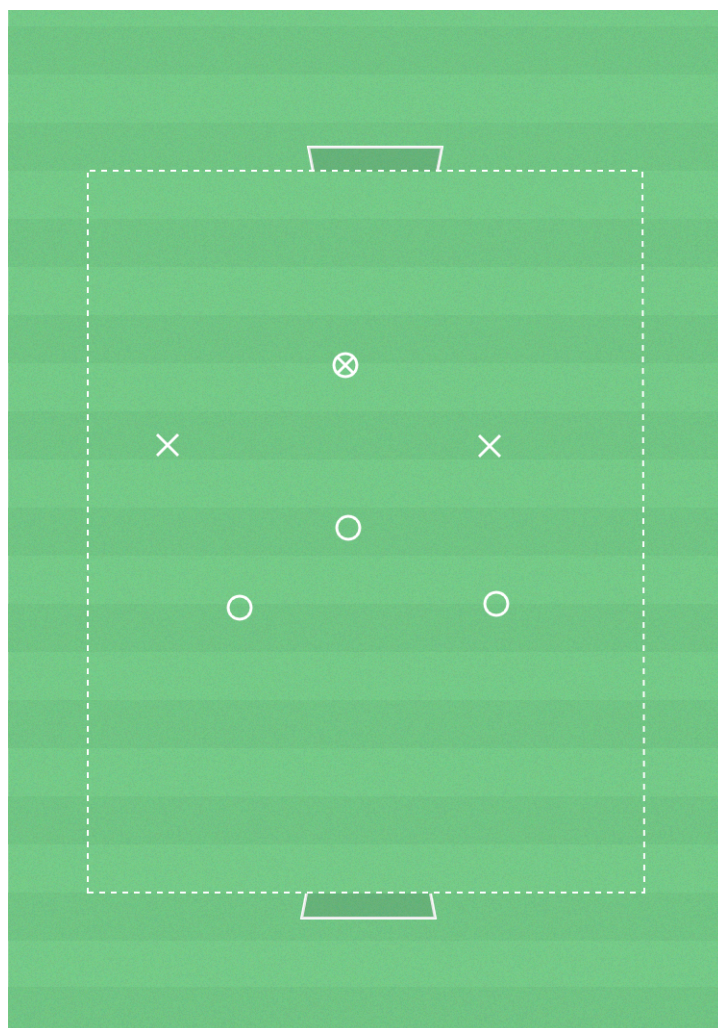
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

## Anvisningar

Spel 3 mot 3. Varje halv minut byts antalet spelare på planen så att antalet spelare blir enligt följande:

3v3 - 3v2 - 3v1 - 3v2 - 3v3 - 2v3 - 1v3 - 2v3 - 3v3

Upprepa 2 gånger och låt olika spelare vara på planen vid de numerära underlägena vid olika tillfällen.





# FS - KNOCK OUT

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ta bollen för att laget ska få spela anfallsspel.

Behåll bollen för att laget ska ha chans att skapa chanser och göra mål.

## Hur?

- Driv mot fria ytor.
- Vänd, täck och tempoväxla när spelare kommer emot dig.
- Var modig och försök bollen från så många spelare som möjligt.

## Organisation

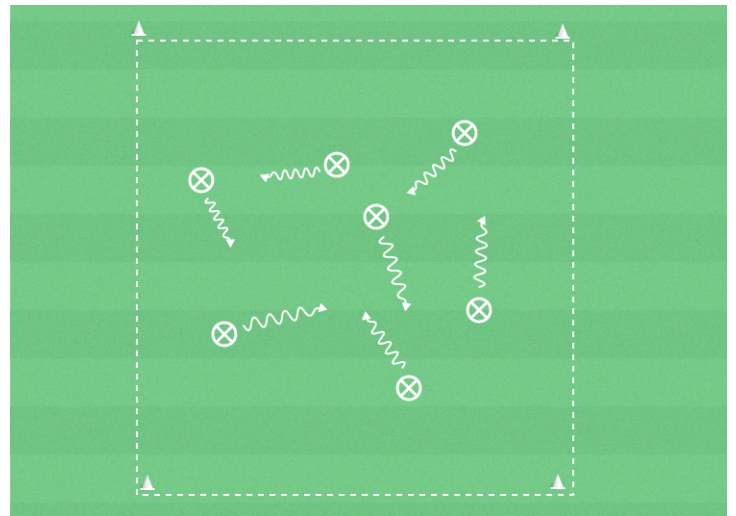
Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), konor, västar.

## Anvisningar

Spelarna har varsin boll. Det gäller att sparka ut de andras bollar från ytan och samtidigt behålla sin egen boll. Spelare som blir av med sin boll hoppar på ett ben och hämtar bollen och återgår sedan i övningen. Byt ben på vägen tillbaka.

### *Stegring*

Dela in spelarna i två lag. Det gäller att skjuta ut motståndarnas bollar.



# 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 erövrat bollen.

## Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 4 små mål, 2 färger västar

## Anvisningar

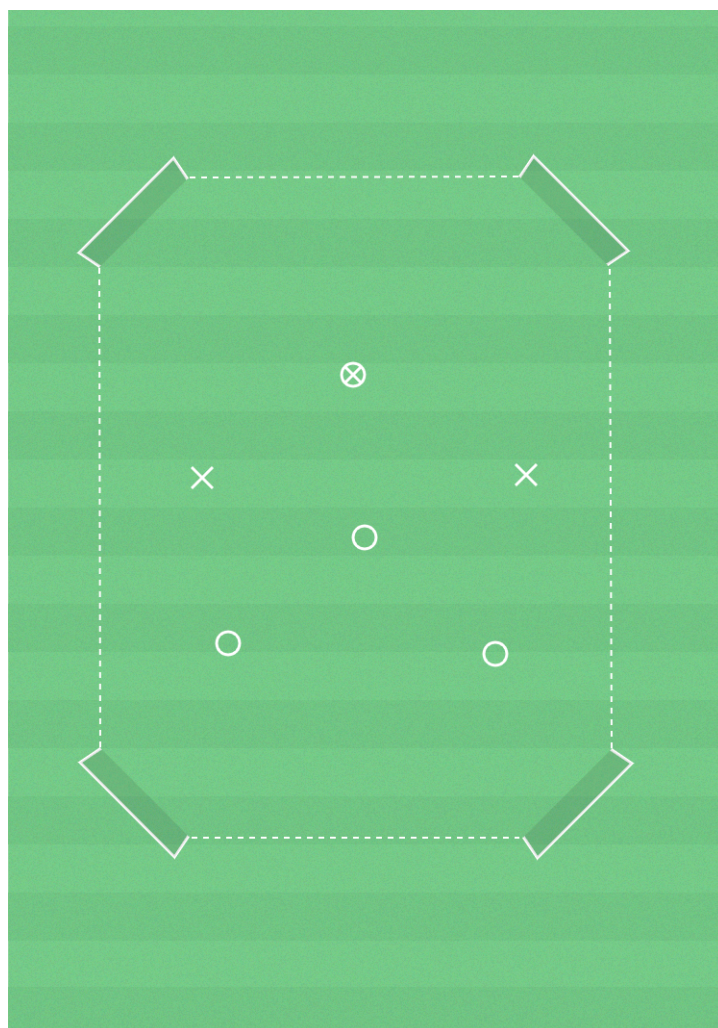
Spel 3 mot 3. De två lagen gör mål i två mål var.

*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.



# SPEL - DRIVA ÖVER LINJE

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel: För att kunna skapa målchanser

Försvarsspel: För att kunna erövra bollen

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Driv mot fria ytor.
- Riktningförändra och vända.
- Tempoväxla.

*Försvarsspel:*

- Pressa.
- Bryt mellan motståndarens tillslag.

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

## Organisation

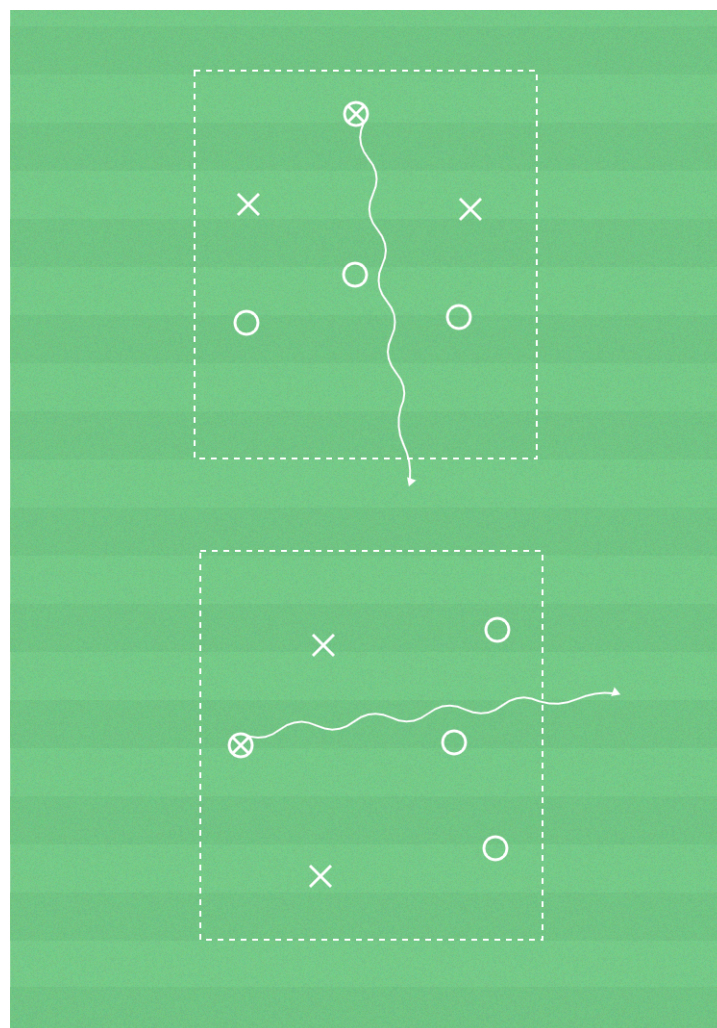
4-7 spelare, bollar, yta 20x15 (ca), 2 färger västar

## Anvisningar

Fritt spel med 5v5 regler. 2-3 spelare per lag. Mål genom att driva över motståndarens kortlinje.

*Progression - byt spelriktning*

Anfall istället mot spelytans längre linjer. Det gör att linjen att driva över blir större och uppmuntrar till vändningar och riktningförändringar.





# 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 erövrat bollen.

## Organisation

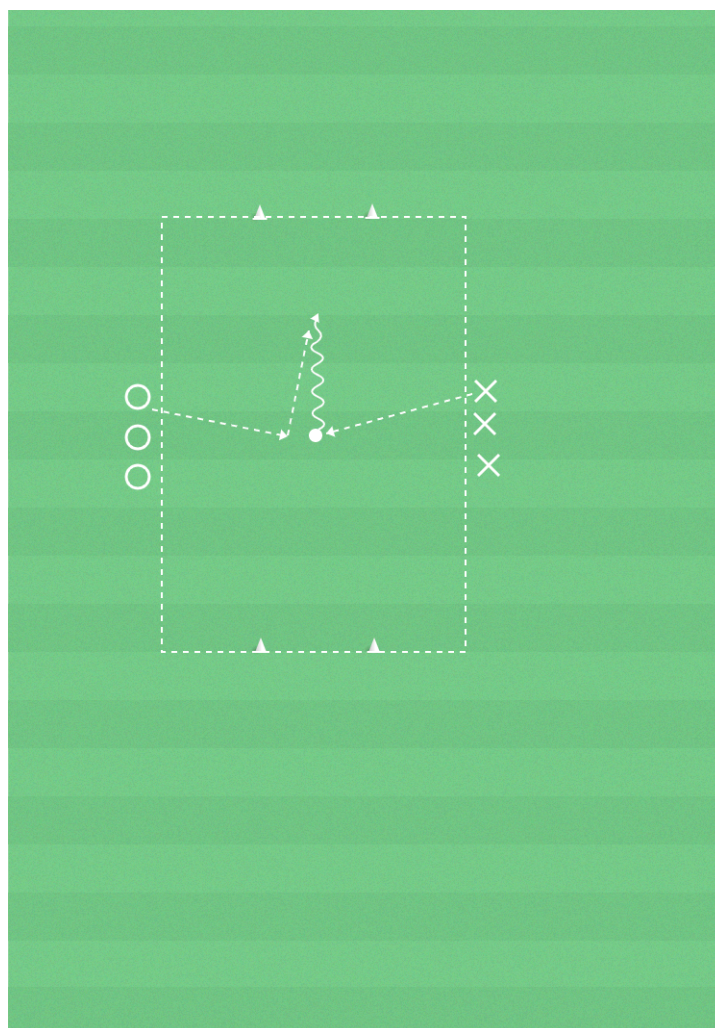
Spelare, bollar, yta ca 15x12 m konor/små mål, västar

## 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.



# 1 MOT 1 MOT MÅL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfälla

## 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

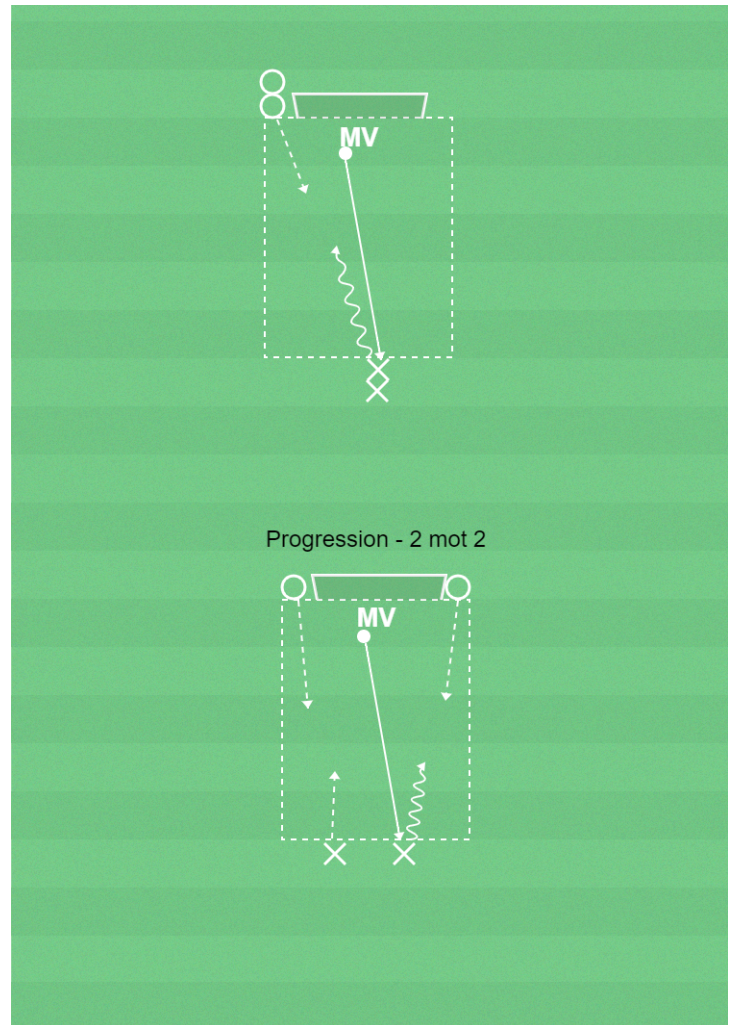
Spelare, bollar, yta 20x10 m, 1 mål

## 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.





# FUTSAL - SPEL MOT MÅNGA MÅL (U7-U10)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Övningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel med extra fokus på att driva bollen.

## Hur?

För de anfallande spelarna så är det viktigt att försöka driva, finta och göra riktningsförändringar för att ta sig förbi eller ifrån motspelarna. De ska titta upp och ta sig till fria ytor och tomma mål.

Spelare som försvarar ska pressa motspelarna och försöka bryta bollen för att sen snabbt ta sig ifrån motspelaren och ställa om till anfallsspel och ta sig till en fri yta eller ett tomt mål.

## Organisation

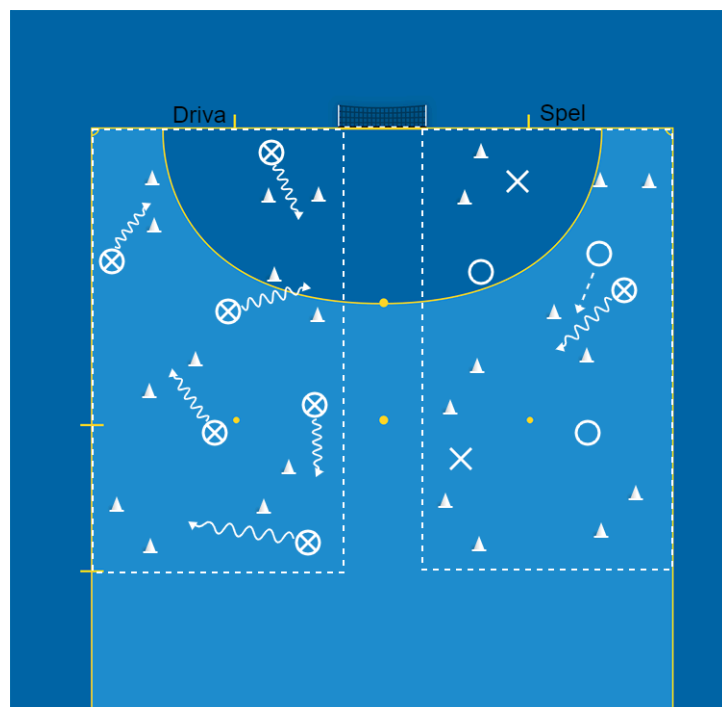
Ca 6 spelare, bollar, yta ca 15 x 8 meter, västar och koner.

## Anvisningar

I denna övning delas spelarna upp i två lag.

Övningen inleds med att spelarna har varsin boll. Uppgiften är att driva bollen genom så många kon-mål som möjligt.

Efter det spelar de två lagen mot varandra. Spelarna gör mål genom att driva igenom valfritt konmål.



# FUTSAL - FYRA SIDOR (U7-U10)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att bli bekväm i att driva med bollen nära fötterna.

## Hur?

Spelarna ska driva med bollen nära foten. Använd sulan för att stoppa bollen. Upp med blicken för att se var övriga spelare är och vilken sida spelaren ska till.

## Organisation

Yta 10-12 meter X 8-10 meter, spelare, bollar och koner.

## Anvisningar

Alla spelare har varsin boll. Spelplanen har fyra sidor som spelarna själva kan döpa till exempelvis landslagsspelare eller lagnamn. Tränaren ropar sen namnet på spelaren eller laget och då ska spelarna driva bollen till den sidan.

En progression av övningen är att ledaren ropar ett nytt namn innan spelarna kommit fram till föregående sida. Spelarna får då träna på att vända med bollen. Vänd genom att använda sulan, insidan eller utsidan av foten. Uppmuntra spelarna att träna på olika sorters vändningar.

