



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## LINDOME GIF P08 FREDAG VECKA 7 & 8

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
3 övningar. Nivåer: 2

---

Passa/ta emot bollen (första tillslaget)

### Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 2 - passa
- 2 Spel i kvadrat
- 3 Barcelona passning

# FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PASSA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Behålla bollen inom laget.

## Hur?

Frågeexempel

Hur sätter du ner stödjebenets fot precis innan du passar?

Jag låter foten på stödje 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.

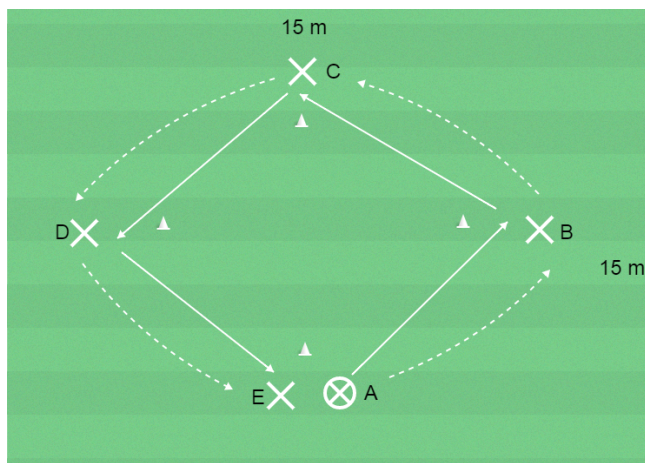
## Öva - anvisningar

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.

Byt passningsriktning.



# SPEL I KVADRAT

## Vad?

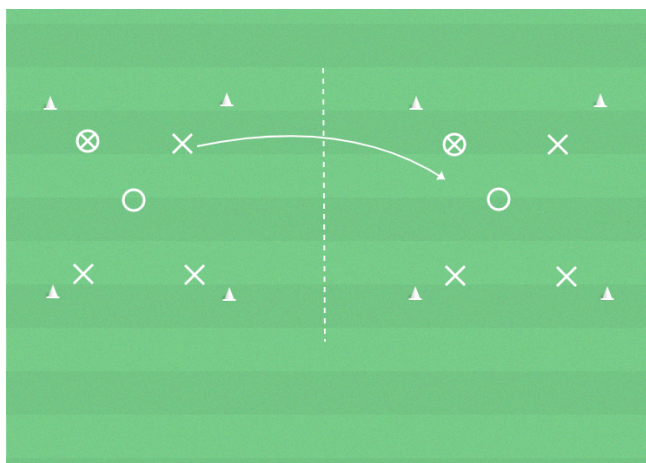
Speluppbyggnad

## Öva - organisation

4 mot 1 i kvadrat

## Öva - anvisningar

4 passningar inom laget innan man får slå en längre passning in i nästa kvadrat



# BARCELONA PASSNING

## Vad?

Speluppbyggnad

## Öva - organisation

4 spelare och 2 bollar.

Gör två grupper a 4 i varje.

Är det fler spelare tillgängliga lägg till en bollhållare i varje grupp, så det blir 4+1 osv.

## Öva - anvisningar

Spelare B,C och D börjar med boll.

En av spelare B,C eller D slår en passning till A som tar emot och passar tillbaka till den spelare utav B,C eller D som är i öppet läge, passning skall inte gå tillbaka till den som passningen kom ifrån.

Upprepas så B,C eller D slår passningar till A.

A skall ständigt vara i rörelse för att kunna ta emot passningarna.

Tillbaka passningarna skall ske på "två-touch", dvs spelare A tar emot och sedan passar tillbaka.

Stegring

- Bara ta emot och spela tillbaka på höger fot
- Bara ta emot och spela tillbaka på vänster fot
- Passa tillbaka på one-touch

