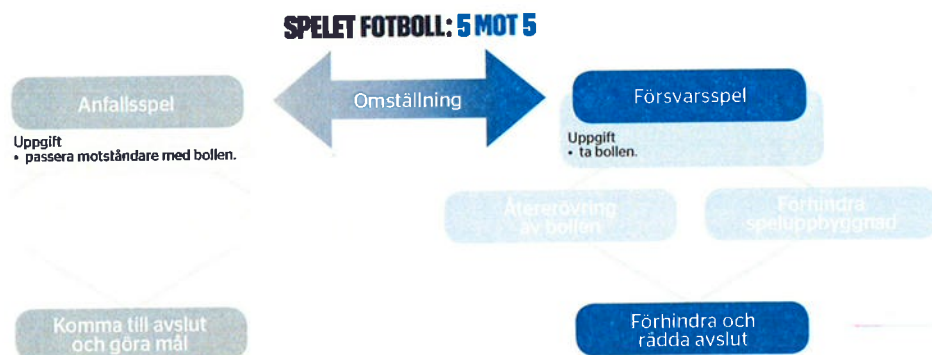




# Spelarutbildningsplan Skellefteå - spelet som utgångspunkt





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **SPELARUTBILDNINGSPLAN SKELLEFTEÅ - NIVÅ 1 TRÄNING 1 - VÄNDA**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
5 övningar. Nivåer: 1

---

Vända

Träningsens innehåll:

- 1** Uppvärmning, färdighetsövning 1 - 10 min
- 2** Stationträning, spelövning 1 - 15 min
- 3** Stationträning, färdighetsövning 2 - 15 min
- 4** Stationträning, spelövning 2 - 15 min
- 5** Stationträning, färdighetsövning 3 - Vid nästa träning byt ut färdighetsträning 1 eller 2 mot denna.

### **Övningar i träningspasset:**

- 1** Spelet som utgångspunkt - färdighetsövning 1 Vända
- 2** Spelet som utgångspunkt - spelövning 1 (smålagsspel) vända
- 3** Spelet som utgångspunkt - Färdighetsövning 2 - vända
- 4** Spelet som utgångspunkt - spelövning 2 (smålagsspel) vända
- 5** Spelet som utgångspunkt - Färdighetsövning 3 - vända

# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 1 VÄNDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor

## Hur?

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör jag för att få en bra balans när jag vänder?

Jag böjer höftleden och knäna och håller ut armarna.

## Organisation

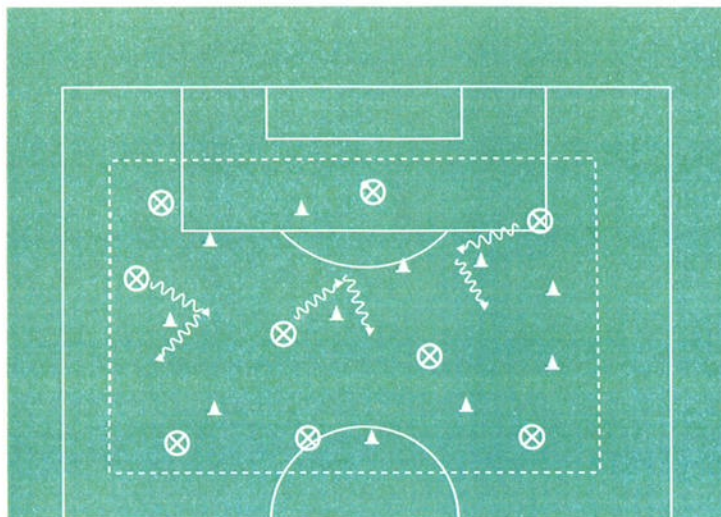
10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

## Anvisningar

Barnen dirver bollen mot olika koner och vänder med bollen.

Stegring

Ta bort konerna och uppmana istället barnen att vända när de möter varandra för att undvika kollision.



# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) VÄNDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor.

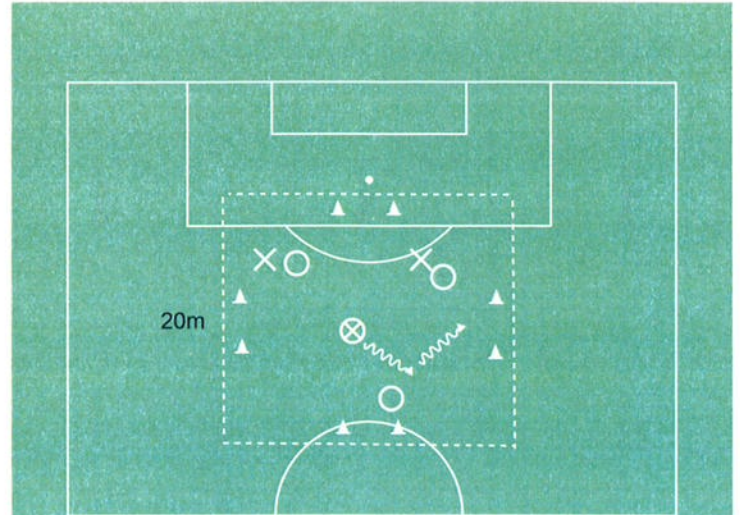
## Hur?

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.



## Organisation

6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 4 konmål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen gör mål genom att driva in bollen i valfritt mål.

# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 2 - VÄNDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor.

## Hur?

Varför behöver du iblan vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

## Organisation

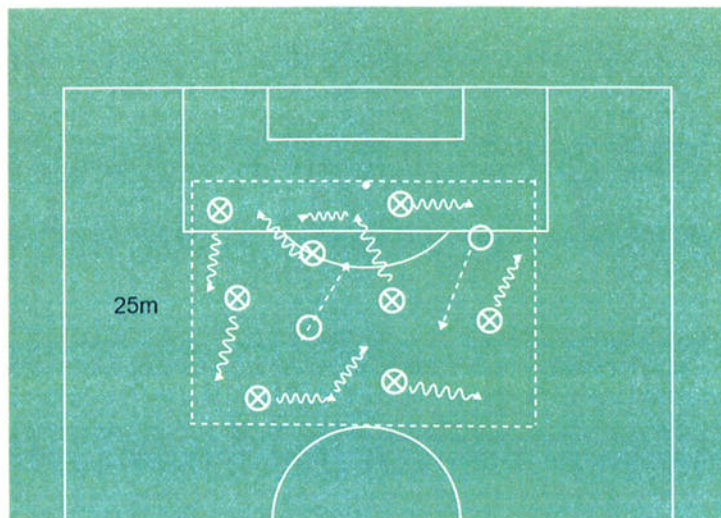
10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

## Anvisningar

Rävarna - 8 barn med var sin boll springer lösa i hönsgården. Bönderna - 2 barn utan boll - jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården. "Bortjagade" rävar bli bönder tills bara en räv återstår.

Variant

Inga bollar. Bönderna kullar rävarna.



# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) VÄNDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor.

## Hur?

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

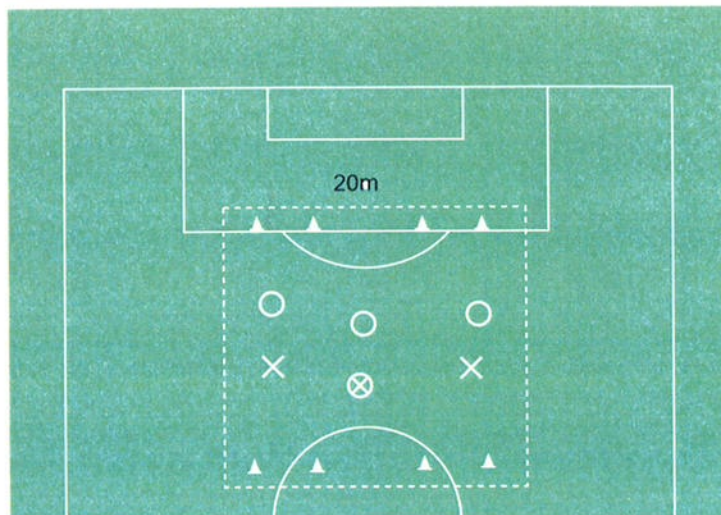
## Organisation

6 barn, spelplan 25 x 20, 4 små mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.



# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 3 - VÄNDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor

## Hur?

Hur gör du för att få bra balans när du vänder?

Jag böjer höftleden och knäna och håller ut armarna.

## Organisation

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

## Anvisningar

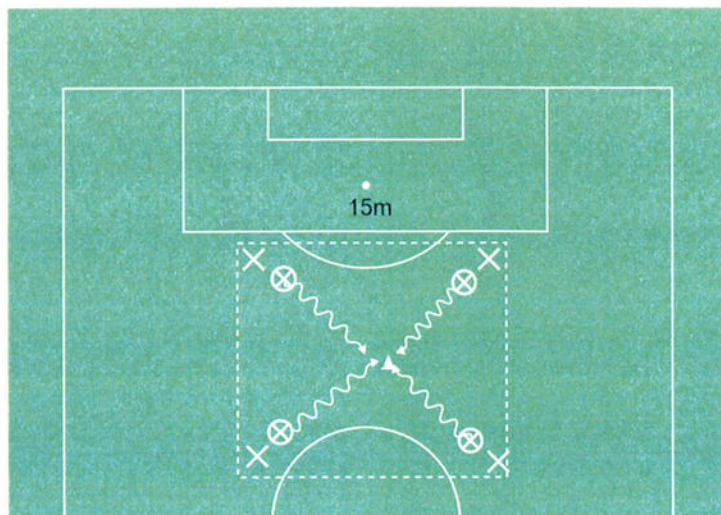
Barnen placerar sig vid kvadraten hörn och med en boll per par.

A driver bollen till konen i mitten av kvadraten, vänder 180 grader och driver tillbaka till B som upprepar.

Låt barnen vända åt både höger och vänster.

Variant

Barnen vänder 90 grader och driver mot ett annat hörn.





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **SPELARUTBILDNINGSPLAN SKELLEFTEÅ - NIVÅ 1 TRÄNING 2 - DRIVA**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
4 övningar. Nivåer: 1

---

Driva

Uppvärmning, färdighetsövning 1 - 10 min  
Stationsträning, spelövning 1 - 15 min  
Stationsträning, färdighetsövning 2 - 15 min  
Stationsträning, spelövning 2 - 15 min

### **Övningar i träningspasset:**

- 1** Spelet som utgångspunkt - Färdighetsövning 1 - driva
- 2** spelet som utgångspunkt - (smålagsspel) 1 - driva
- 3** spelat som utgångspunkt- färdighetsövning 2 - driva
- 4** spelet som utgångspunkt - (smålagsspel) 2 - driva



# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 1 - DRIVA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

## Hur?

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att undvika att krocka med kamraterna?

Jag tittar upp så mycket som möjligt.

## Organisation

12 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Dela in ytan i två rektanglar.

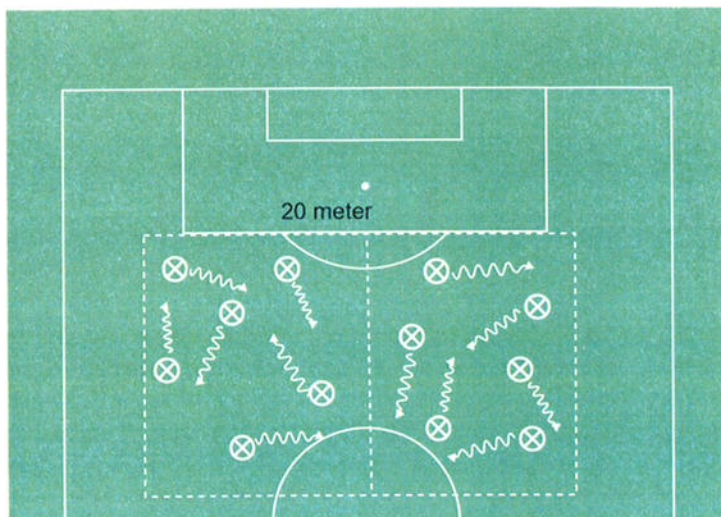
6 barn driver sina bollar i den ena rektangeln och 6 barn driver i den andra rektangeln.

Vid signla byter barnen rektangel.

Stegring

Gör 4 kvadrater med 3 barn i varje.

Vid signal byter barnen till en annan kvadrat.



# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - (SMÅLAGSPEL) 1 - DRIVA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Förflytat sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

## Hur?

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

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

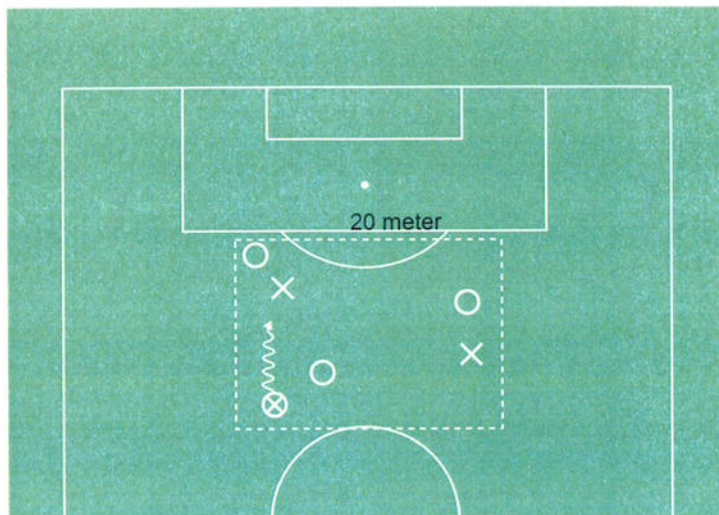
När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.

## Organisation

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

## Anvisningar

Spel 3 mot 3. Lagen försvarar var sin mållinje och gör mål genom att driva bollen över motståndarens mållinje.



# SPELAT SOM UTGÅNGSPUNKT- FÄRDIGHETSÖVNING 2 - DRIVA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

## Hur?

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att veta var jägaren är när ni leker?

Jag tittar upp så mycket som möjligt.

## Organisation

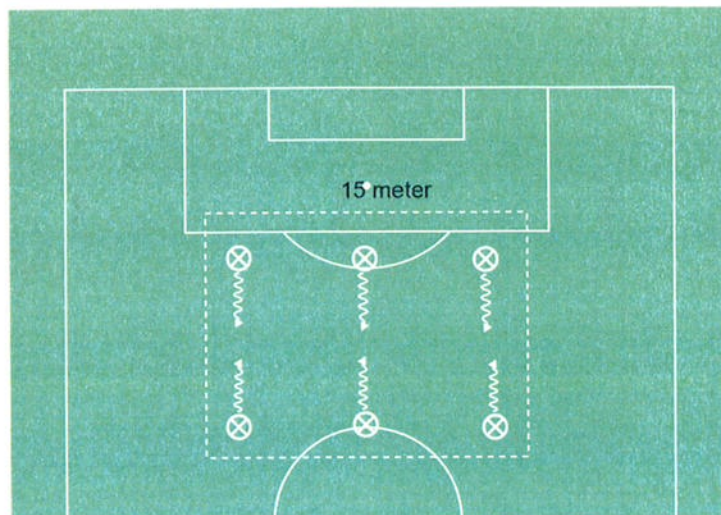
6 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

## Anvisningar

Barnen driver var sin boll mellan kvadratens sidor.

Stegring

Ett barn är jägare och ska kulla de övriga. Den som blir kullad blir ny jägare.



# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - (SMÅLAGSPEL) 2 - DRIVA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

## Hur?

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

Jag tittar upp så mycket som möjligt.

När ska du driva bollen?

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

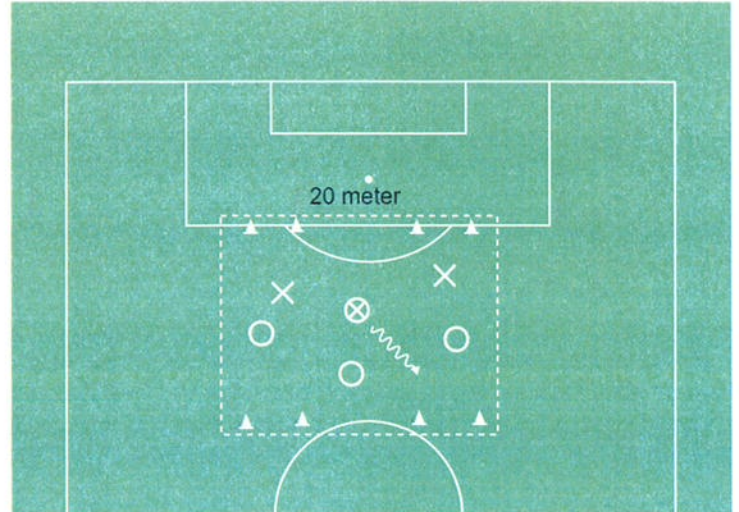
## Organisation

6 barn, 20 x 25 meter med 4 små mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Varje lagen försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål.





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **SPELARUTBILDNINGSPLAN SKELLEFTEÅ - NIVÅ 1 TRÄNING 3 - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA**

**Anfallsspel - Speluppbyggnad**  
**4 övningar. Nivåer: 1**

---

Utmana, finta och dribbla

Uppvärmning, färdighetsövning 1 - 10 min  
Stationsträning, spelövning 1 - 15 min  
Stationsträning, färdighetsövning 2 - 15 min  
Stationsträning, spelövning 2 - 15 min

### **Övningar i träningspasset:**

- 1** Spelet som utgångspunkt - Färdighetsövning 1 - utmana, finta och dribbla
- 2** Spelet som utgångspunkt - spelövning 1 (smålagsspel) Utmana, finta och dribbla
- 3** Spelet som utgångspunkt - Färdighetsövning 2 - utmana, finta och dribbla
- 4** Spelet som utgångspunkt - spelövning 2 (smålagsspel) Utmana, finta och dribbla

# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 1 - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll och göra mål.

## Hur?

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

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

Motspelaren tappar balansen, och jag kan lättare dribbla åt ett annat håll.

## Organisation

6 barn, yta 20 x 10 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

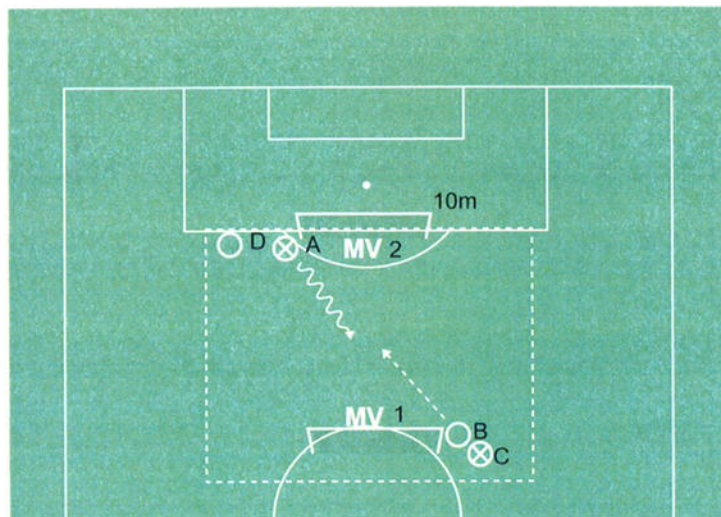
## Anvisningar

A dribblar förbi B och avslutar mot Mv.1.

Om B erövrar bollen anfaller han eller hon mot Mv.1.

Barnen byter sida efter avslutat anfall.

C dribblar förbi D och avslutar mot Mv.2.



# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL)

## UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Passera en motståndare med bollen under kontroll.

### Hur?

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den foten jag dribblar med.

### Organisation

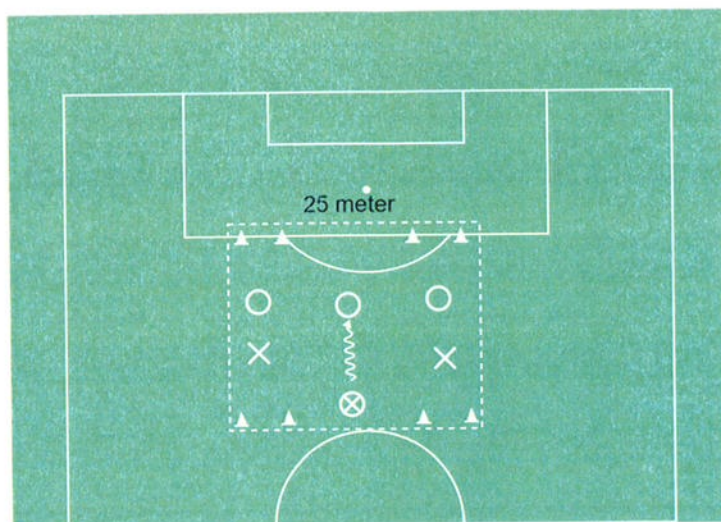
6 barn, spelplan 20 x 25 meter med 4 små mål, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.

Någon spelare måste först dribbla förbi en motspelare innan laget får göra mål.



# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 2 - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Passera en motståndare med bollen under kontroll.

## Hur?

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

Polisen tappar balansen och hinner inte följa med mig.

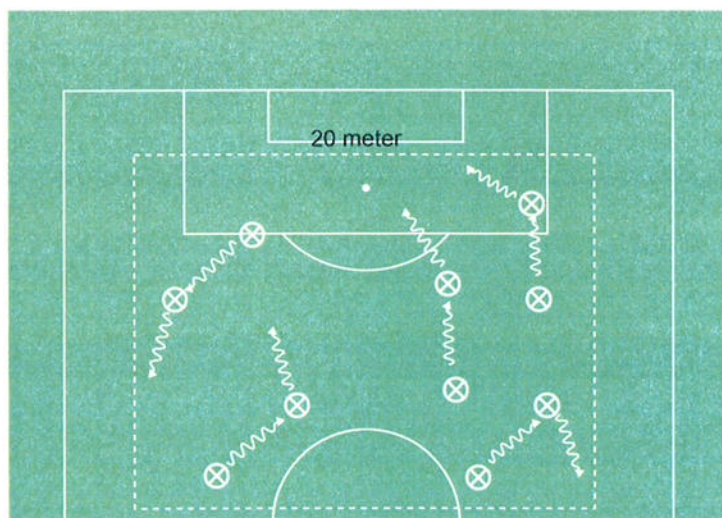
## Organisation

10 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och 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".





# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL)

## UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

### Hur?

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den foten jag dribblar med.

Var har du blicken när du tar dig förbi en motståndare?

Jag tittar på bollen vid dribblingen och lyfter blicken när jag passerat motspelaren.

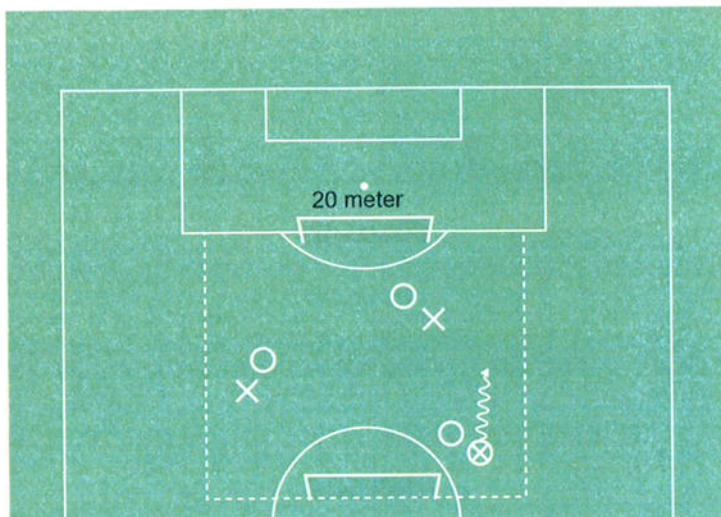
### Organisation

8 barn, yta 25 x 20 med 2 mål, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Någon spelare måste först dribbla förbi en motspelare innan laget får göra mål.





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **SPELARUTBILDNINGSPLAN SKELLEFTEÅ - NIVÅ 1 TRÄNING 4 - TA BOLLEN**

Försvvarsspel - Återerövring av bollen  
5 övningar. Nivåer: 1

---

Ta bollen

Uppvärmning, färdighetsövning 1 - 10 min

Stationträning, smålagsspel 1 - 15 min

Stationträning, färdighetsövning 2 - 15 min

Stationträning, smålagsspel 2 - 15 min

Stationträning, smålagsspel 3 - Vid nästa träning byt ut smålagsspel 1 eller 2 mot denna.

### **Övningar i träningspasset:**

- 1** spelet som utgångspunkt - färdighetsövning 1 - ta bollen
- 2** spelet som utgångspunkt - smålagsspel 1 - ta bollen
- 3** spelet som utgångspunkt - färdighetsövning 2 - ta bollen
- 4** spelet som utgångspunkt - smålagsspel 2 - ta bollen
- 5** spelet som utgångspunkt - smålagsspel 3 - ta bollen

# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 1 - TA BOLLEN

## Vad?

Återerövring av bollen

## Varför?

Lära sig ta bollen från motståndare.

## Hur?

När ska jag ta bollen?

Så fort motståndaren har den.

Vad är viktigt när jag ska ta bollen?

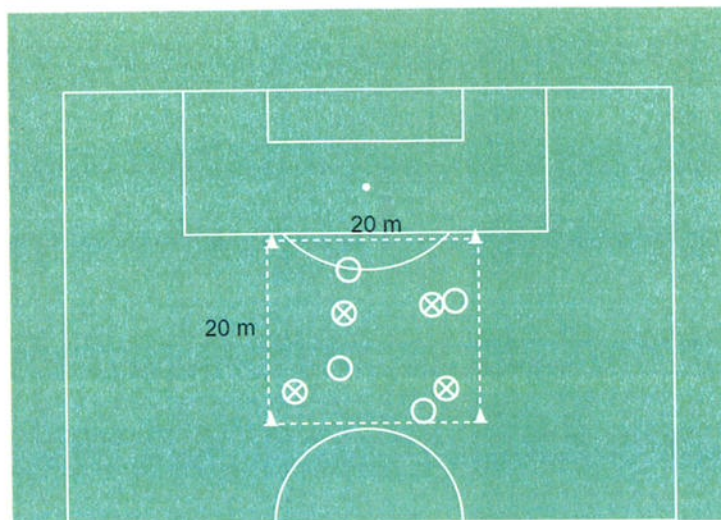
Kom nära motståndaren, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen.

## Organisation

8 barn , hälften av spelaren har boll, 4 koner.

## Anvisningar

De spelare som inte har boll ska försöka ta bollen från de som har boll. Om man blir av med sin boll tar man en boll från någon annan.



# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - SMÅLAGSPEL 1 - TA BOLLEN

## Vad?

Återerövring av bollen

## Varför?

Lära sig ta bollen från motståndare för att förhindra mål.

## Hur?

När ska jag ta bollen?

Så fort motståndaren har den.

Vad är viktigt när jag ska ta bollen?

Kom nära motståndaren, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen.

Hur kan målvakten fånga bollen i ett säkert grepp?

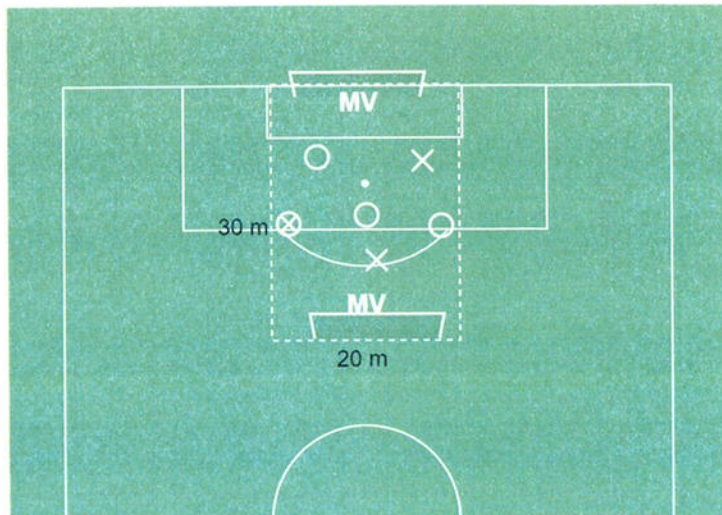
Kroppen bakom bollen, fånga i skopan eller med händerna.

## Organisation

6 barn + 2 målvakter, spelyta 30 x 20 meter, bollar, västar och koner.

## Anvisningar

Fritt spel 3 mot 3.



# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 2 - TA BOLLEN

## Vad?

Återerövring av bollen

## Varför?

För att träna på att ta bollen.

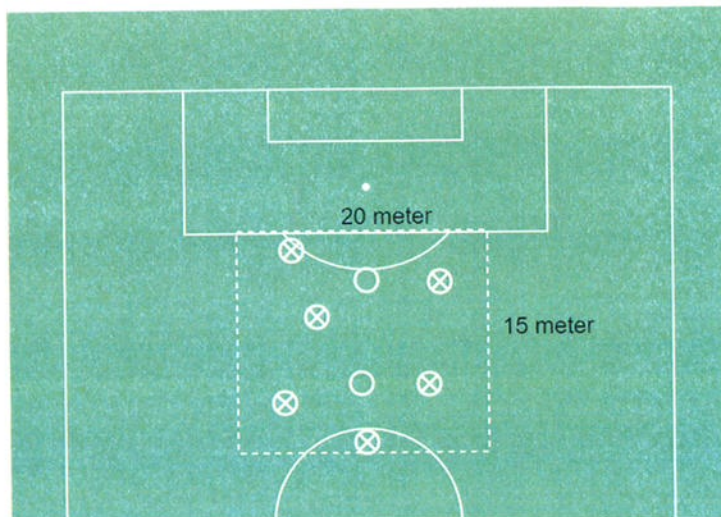
## Hur?

När ska jag ta bollen?

Så fort motståndaren har den.

Vad är viktigt när jag ska ta bollen?

Kom nära motståndaren, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen.



## Organisation

8 barn, yta 20 x 15 meter, alla spelare utom 2 har boll och koner.

## Anvisningar

Spelarna med boll driver i ytan. Spelarna utan boll försöker ta boll. Det gäller att ha en boll när tränaren blåser av.

# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - SMÅLAGSPEL 2 - TA BOLLEN

## Vad?

Återerövring av bollen

## Varför?

Lära sig ta bollen från motståndaren.

## Hur?

När ska jag ta bollen?

Så fort motståndaren har bollen.

Vad är viktigt när jag ska ta bollen?

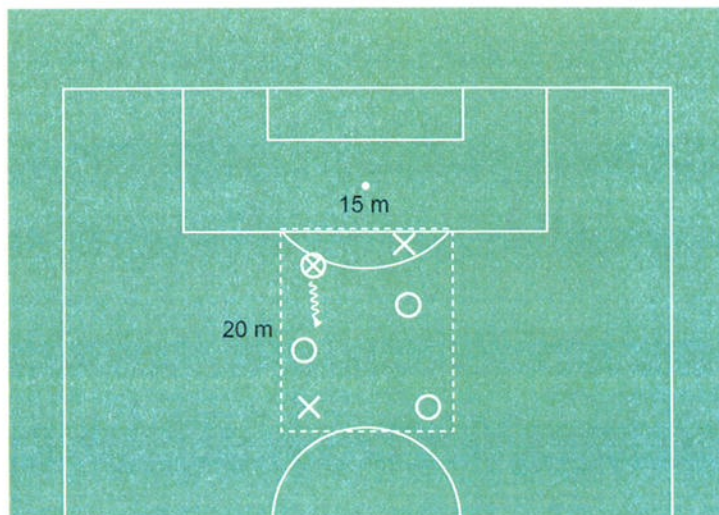
Kom nära motståndaren, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen.

## Organisation

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

## Anvisningar

Fritt spel. Poäng när man driver bollen över motståndarens kortlinje.



# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - SMÅLAGSPEL 3 - TA BOLLEN

## Vad?

Återerövring av bollen

## Varför?

Lära sig ta bollen från motståndaren.

## Hur?

När ska jag ta bollen?

Så fort motståndaren har bollen.

Vad är viktigt när jag ska ta bollen?

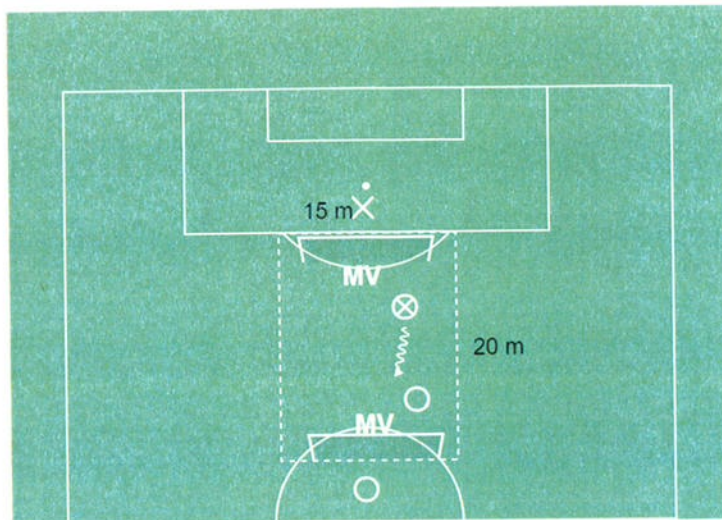
Kom nära motståndaren, ta bollen mellan motståndarens tillslag, kliv in med kroppen mellan motståndaren och bollen.

## Organisation

4 barn + 2 målvakter, spelyta 20 x 15 meter, 2 mål, västar och koner.

## Anvisningar

Spel 1 mot 1 + målvakter. Efter mål eller på tränarens signal kommer nya barn in. Skifta målvakter efter en viss tid.





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **SPELARUTBILDNINGSPLAN SKELLEFTEÅ - NIVÅ 1 TRÄNING 5 - SKJUTA**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
4 övningar. Nivåer: 1

---

Skjuta

Uppvärmning, färdighetsövning 1 - 10 min  
Stationsträning, spelövning 1 - 15 min  
Stationsträning, färdighetsövning 2 - 15 min  
Stationsträning, spelövning 2 - 15 min

### **Övningar i träningspasset:**

- 1** spelet som utgångspunkt - färdighetsövning 1 - skjuta
- 2** spelet som utgångspunkt - spelövning 1 - skjuta
- 3** spelet som utgångspunkt - färdighetsövning 3 - skjuta
- 4** spelet som utgångspunkt - spelövning (smålagsspel) 2 - skjuta



# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SKJUTA

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Göra mål.

## Hur?

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

## Organisation

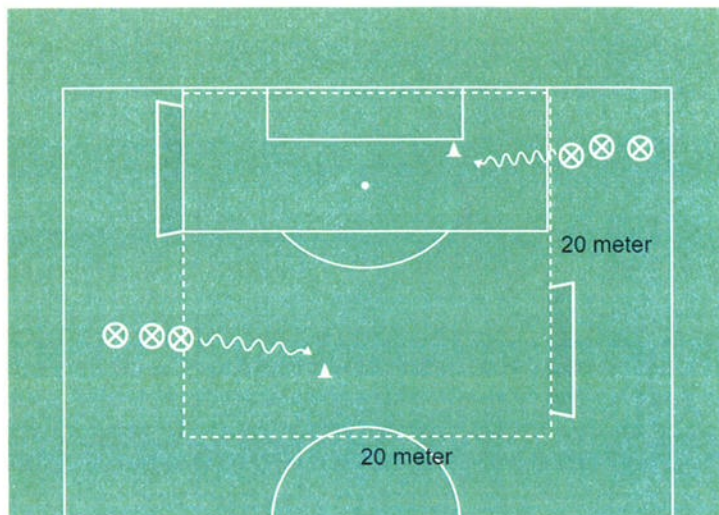
8 barn, 2 mål avstånd 20 meter, bollar och koner.

## Anvisningar

A och B utmanar konerna, spelar bollen snett framåt och avslutar.

A och B ställer sig sist i det motsatta ledet.

Byt målvakt efter några minuter.



# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - SPELÖVNING 1 - SKJUTA

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Göra mål.

## Hur?

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

När ska du skjuta?

När jag ser målet och tror jag kan göra mål.

## Organisation

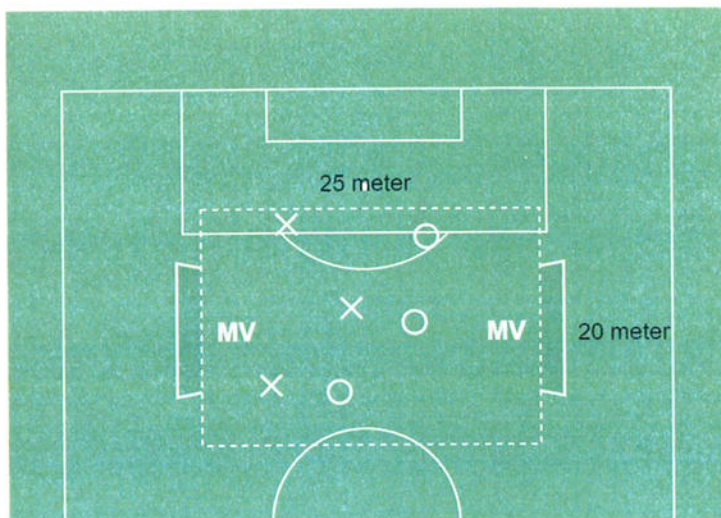
8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Lagen ska sträva efter att skjuta ofta.

Byt målvakter efter några minuter.



# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - FÄRDIGHETSÖVNING 3 - SKJUTA

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Göra mål.

## Hur?

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjutar och på bollar när jag skjuter.

hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

## Organisation

8 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

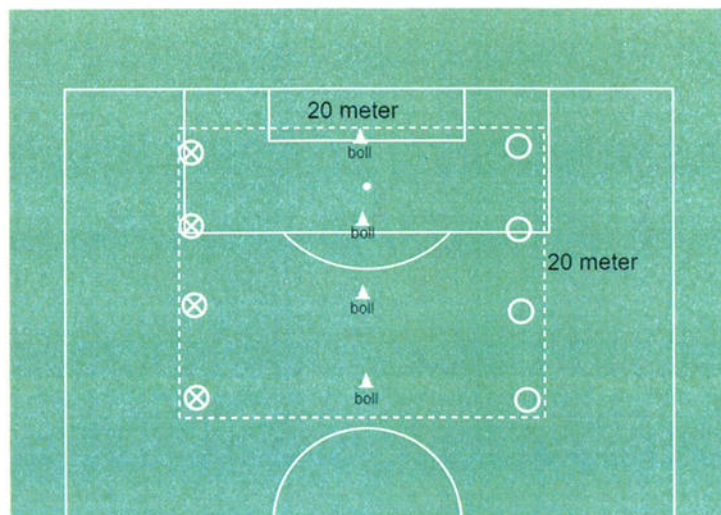
## Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.

Barnen i lag A har var sin boll.

De ska med sina egna bollar skjuta ner bollarna som ligger på konerna.

När lag A skjutit är det lag B:s tur.



# SPELET SOM UTGÅNGSPUNKT - SPELÖVNING (SMÅLAGSPEL) 2 - SKJUTA

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Göra mål.

## Hur?

När ska du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar så hårt jag kan.

## Organisation

Spel 3 mot 2 + 1 målvakt, spelplan 20 x 20 meter med 1 mål och 2 konmål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 3 mot 2 + 1 målvakt.

Om det försvarande laget vinner bollen ställer det om till anfall och gör snabbt mål i konmålen.

Byt uppgifter.

