



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## TIS 4/9-18

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
3 övningar. Nivåer: 3

---

Speluppbyggand och återhämtning

### Övningar i träningspasset:

- 1 Spelövning 3 (mellanstort spel) - parfotboll
- 2 Färdighetsövning 1 - spelbredd och speldjup
- 3 LFS 10-12 år (D3, EM, Ö4) - Spelövning - Ta emot bollen

## SPELÖVNING 3 (MELLANSTORT SPEL) - PARFOTBOLL

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Träna barnens samarbete.

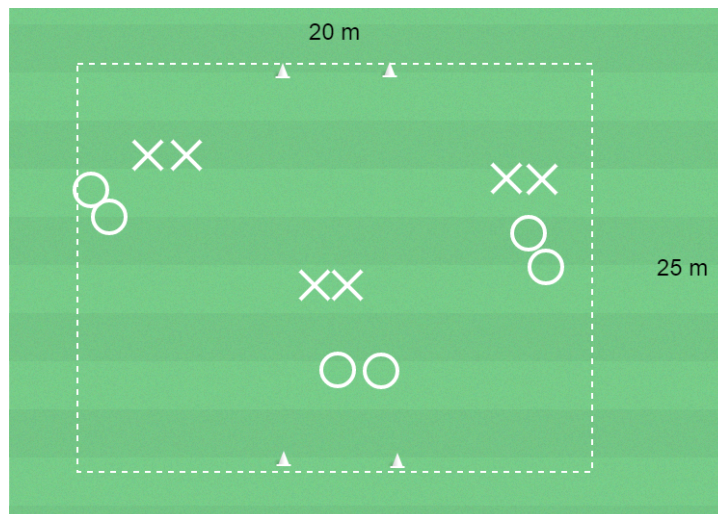
### Öva - organisation

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

### Öva - anvisningar

Spel 3 par mot 3 par där varje par håller varandra i händerna.

Om barnen i ett par släpper varandras händer går bollen över till motståndarna.





# LFS 10-12 ÅR (D3, EM, Ö4) - SPELÖVNING - TA EMOT BOLLEN

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Få mer tid för nästa moment.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen bort från närmaste motspelare.

## Öva - organisation

10 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Öva - anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.

