

## Här följer ett förslag på ett träningspass i spelformen 5mot5

Färdigheter som tränas under detta träningspass är grundade i vad som finns i Spelarutbildningsplanen för spelformen 5mot5!

Fokusområde på just dessa 3 förslag till är:

Passa

Ta bollen

Spelbarhet

På "Fotbollsportalen" (se länk nedan) kan ni som har inlogg hitta instruktionsfilmer till alla dessa övningar!

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>

**TIPS!**

**Bekanta er med fotbollsportalen!**

**Där finns mycket användbara verktyg och tips i er vardag som fotbollstränare!**



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## TRÄNINGSPROGRAM - PASSA

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
5 övningar. Nivåer: 2, 3

---

Behålla bollen inom laget.

### Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 1 - passa
- 2 Spelövning 1 (smålagsspel) - passa
- 3 Färdighetsövning 2 - passa
- 4 Spelövning 2 (smålagsspel) - passa
- 5 Färdighetsövning 3 - passa

# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PASSA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Behålla bollen inom laget.

## Hur?

Frågeexempel

Var tittar du när du passar bollen?

Jag tittar på bollen innan och när jag slår till bollen. Då blir det enklare att träffa där jag vill.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.

## Organisation

2 barn, yta 10 x 5 meter, bollar och koner.

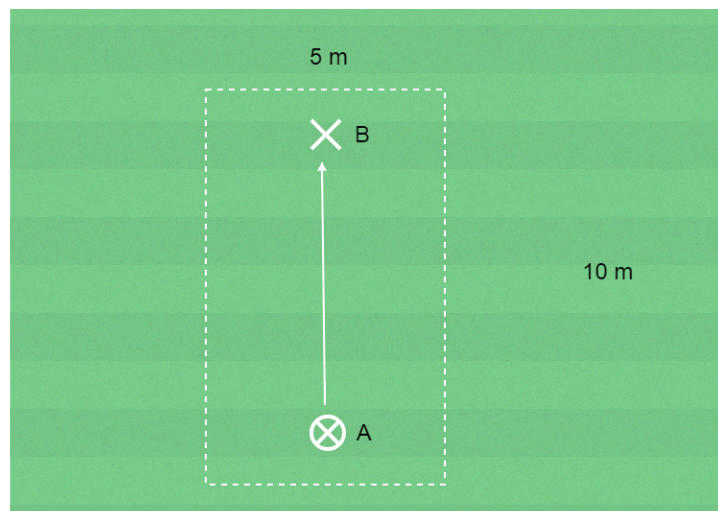
## Anvisningar

A passar bollen till B som tar emot bollen.

B passar bollen till A som tar emot bollen.

Stegring

- 1 Barnen passar bollen samtidigt som de är i rörelse.
- 2 Gör ytan större och fyll på med flera par som springer runt och passar bollar till varandra.



# SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - PASSA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Behålla bollen inom laget.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska passa?

Jag tittar upp innan jag får bollen.

När kan du passa?

När jag har kontroll på bollen och ser att medspelaren är beredd.

## Organisation

5 barn, spelplan 12 x 8 meter, bollar, koner och västar.

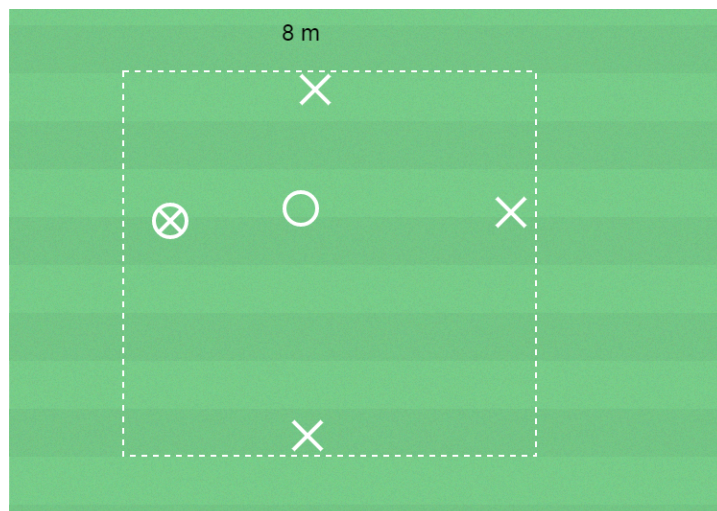
## Anvisningar

Spel 4 mot 1.

Byt försvarsspelare.

Tävling

Hur många passningar kan laget göra innan försvarsspelaren bryter?



## 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.

### Organisation

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

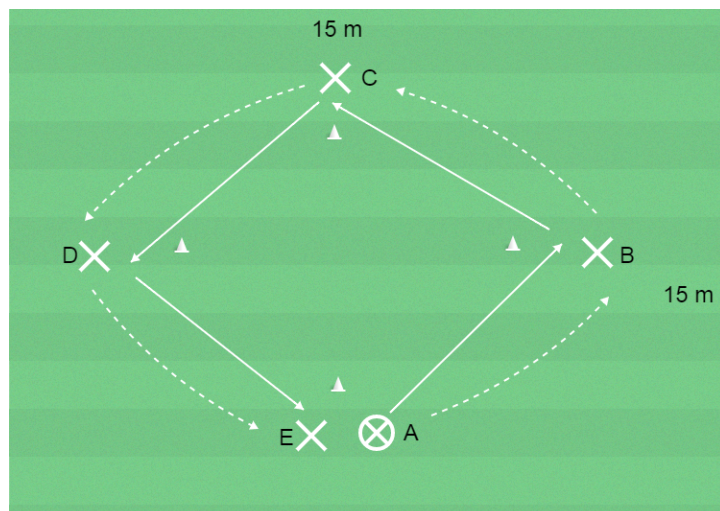
### Anvisningar

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.



## SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - PASSA

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Behålla bollen inom laget.

### Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska passa?

Jag tittar upp innan jag får bollen.

När kan du passa?

När jag har kontroll på bollen och ser att medspelaren är beredd.

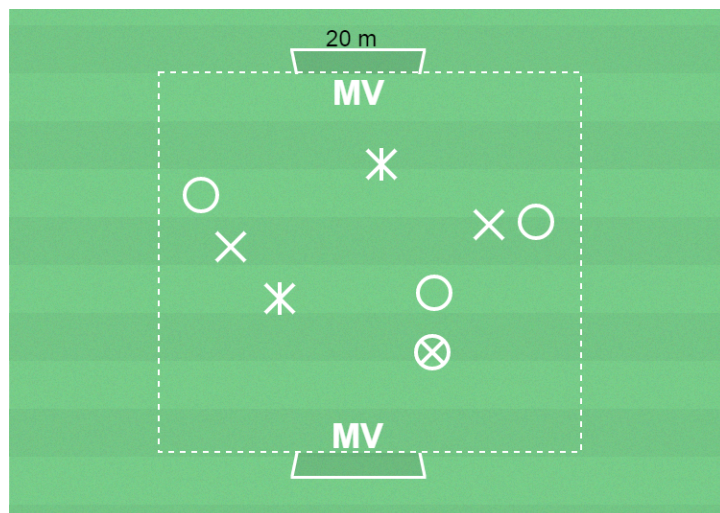
### Organisation

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

### Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Byt uppgifter och målvakter.



## FÄRDIGHETSÖVNING 3 - PASSA

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Behålla bollen inom laget.

### Hur?

Frågeexempel

Hur sätter du ner stödjebenets fot precis innan du passar?

Jag låter foten på stödjebenet 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.

### Organisation

8 barn, yta 20 x 20 m, bollar och koner.

### Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag där alla har var sin boll.

Mellan lagen ligger en avvikande boll.

Barnen ska med sina egna bollar träffa den avvikande bollen så att den rullar över motståndarnas mållinje. Det ger en poäng.

Stegring

Lägg flera avvikande bollar i mitten

