



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **KNATTESKOLAN TILLFÄLLE 11-13**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
5 övningar. Nivåer: 1

---

Tema Vända - Driva

Övningar i träningspasset:

- 1** Målvakt C - Lek - Bilda ringar
- 2** Färdighetsövning 3 - vända
- 3** Spelövning 2 (smålagsspel) - driva 2
- 4** Färdighetsövning 1 - vända
- 5** Spelövning (smålagsspel) - driva

# MÅLVAKT C - LEK - BILDA RINGAR

## Vad?

Lek

## Varför?

Leken bidrar till att öka förutsättningarna för att barnen ska må bra, förstå omgivningen, samarbeta, ta initiativ och uttrycka känslor. Dessutom gynnas grundmotoriska färdigheter. Lek kan även användas som förberedelseträning.

## Öva - anvisningar

Leken "Bilda ringar" går ut på att barnen skapar ringar genom att hålla varandra i händerna.

Alla springer fritt inom ett begränsat område, plötsligt ropar tränaren en siffra, exempelvis "tre".

Barnen ska snabbt gå ihop och bilda ringar med tre i varje. Första ringen där barnen sitter och håller varandra i händerna vinner.

Istället för att ropa en siffra, kan tränaren hålla

upp exempelvis fem fingrar i luften.

# FÄRDIGHETSÖVNING 3 - VÄNDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor.

## Hur?

### Frågeexempel

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.

## Öva - organisation

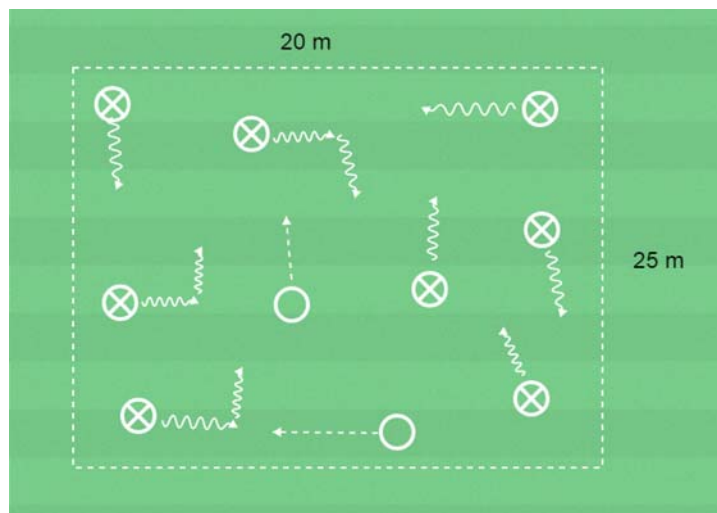
10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

## Öva - 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 blir bönder tills bara en räv återstår.

### Variant

Inga bollar. Bönderna kullar rävarna.



## SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA 2

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

### Hur?

#### Frågeexempel

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.

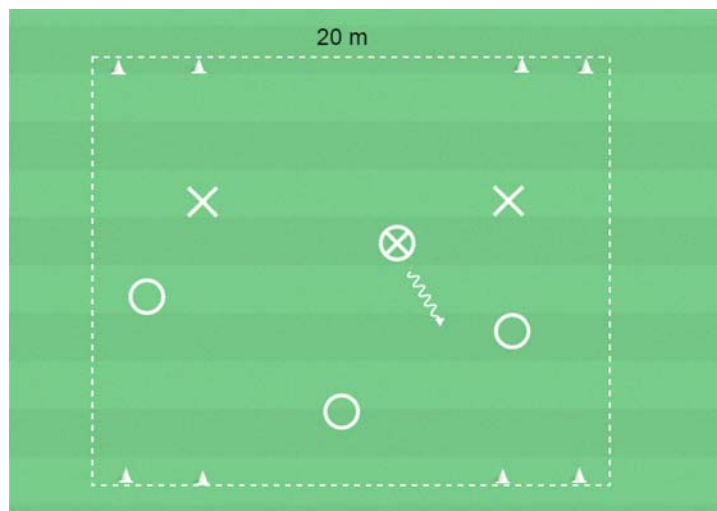
### Öva - organisation

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

### Öva - anvisningar

Spel 3 mot 3.

Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål.



# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - VÄNDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor.

## Hur?

### Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

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

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

## Öva - organisation

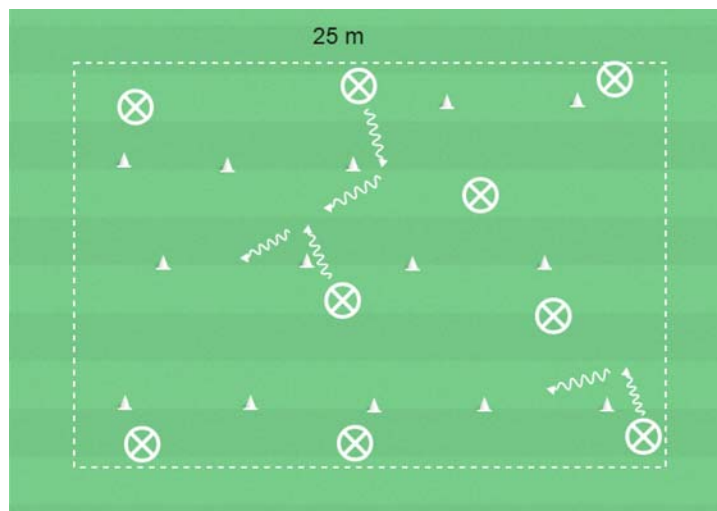
10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

## Öva - anvisningar

Barnen driver bollen mot olika koner och vänder med bollen.

## Stegring

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



# SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

## Hur?

### Frågeexempel

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.

## Öva - organisation

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

## Öva - anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen försvarar var sin mållinje och gör mål genom att driva bollen över motståndarnas mållinje.

