



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## DAG 2

### Anfallsspel - Speluppbyggnad 5 övningar. Nivåer: 1

---

Dag 2

#### Övningar i träningspasset:

- 1 Lek - förstenad på tid
- 2 Koordinationsövning
- 3 Avslutsövning
- 4 Spel 3 mot 3
- 5 Avslutning

# LEK - FÖRSTENAD PÅ TID

## Vad?

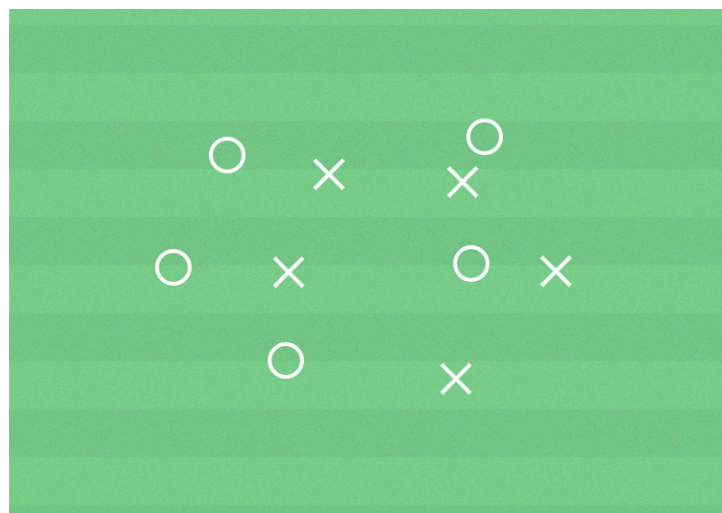
Lek

## Anvisningar

Dela in barnen i två lag.

Det ena laget ska kulla - förstena - det andra laget. De som blir kullade visar att de är förstenade genom att stå med armarna rakt ut eller i den ställning som de hade när de blev kullade.

Kamraterna i laget kan "uppväcka" dem genom att röra vid dem. När alla är förstenade byter lagen uppgift. Vilket lag lyckades förstena alla motståndarna på kortast tid?



# KOORDINATIONSÖVNING

## Vad?

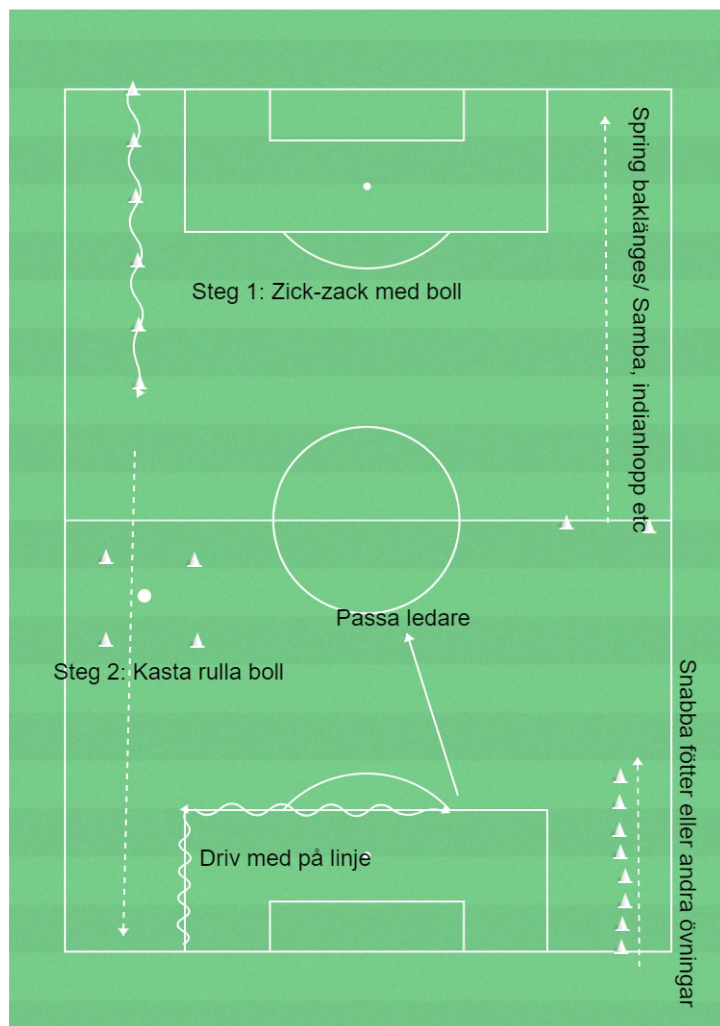
Aktivering

## Varför?

Bana med olika moment med i syfte att utveckla koordination hos barnen.

## Hur?

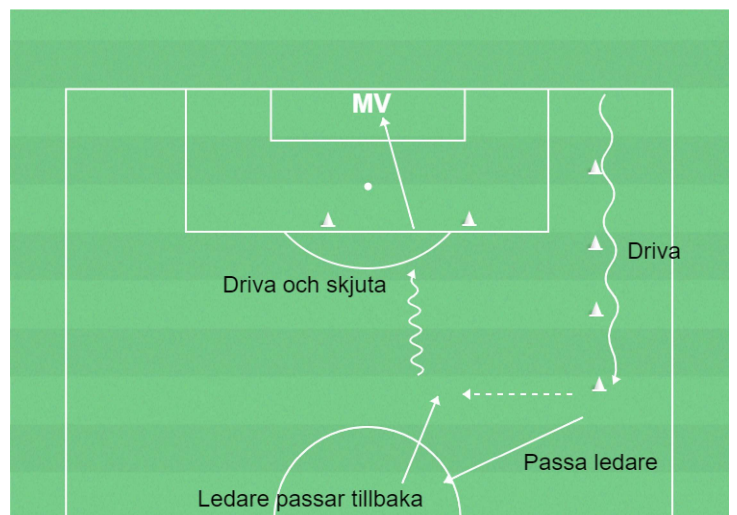
Barnen följer utsatt bana.



# AVSLUTSÖVNING

## Vad?

Komma till avslut och göra mål



# SPEL 3 MOT 3

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

## Hur?

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

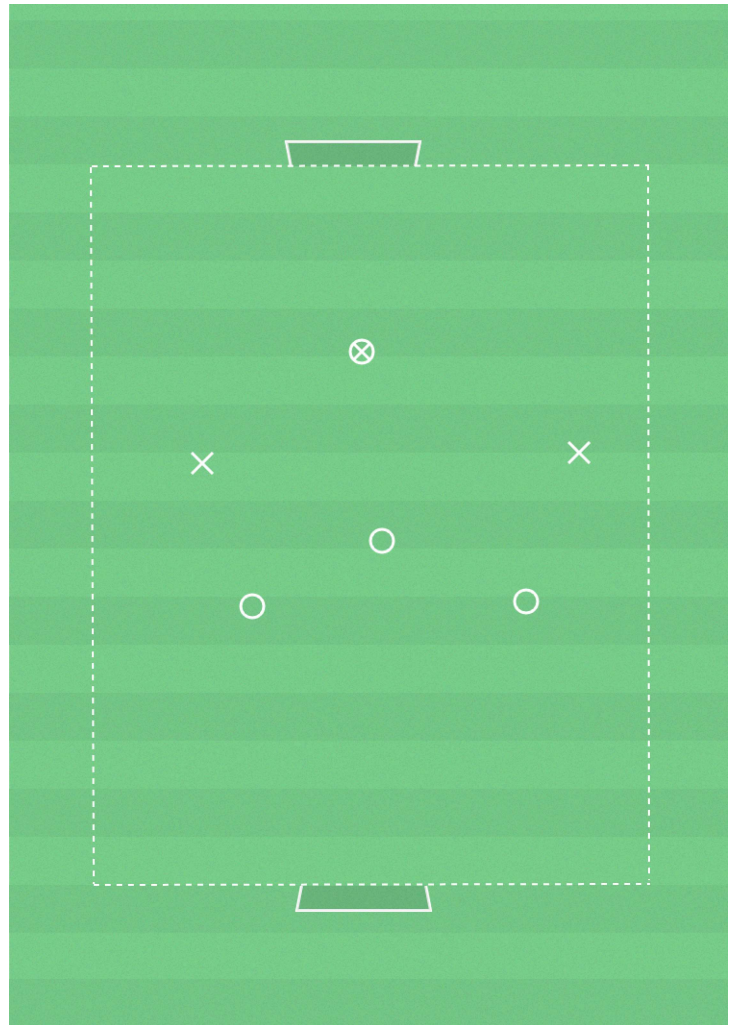
## Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

## Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



# AVSLUTNING

## Vad?

Aktivering

## Hur?

Staffet eller poängtävling

