



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **TRÄNINGSPROGRAM B UNGDOM - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
4 övningar. Nivåer: 3, 4

---

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

### **Övningar i träningspasset:**

- 1** Färdighetsövning 1 - spelbarhet och spelavstånd
- 2** Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd
- 3** Spelövning 1 - spelbarhet och spelavstånd
- 4** Spelövning 2 - spelbarhet och spelavstånd

# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

## Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du när du inte är bollhållare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

## Organisation

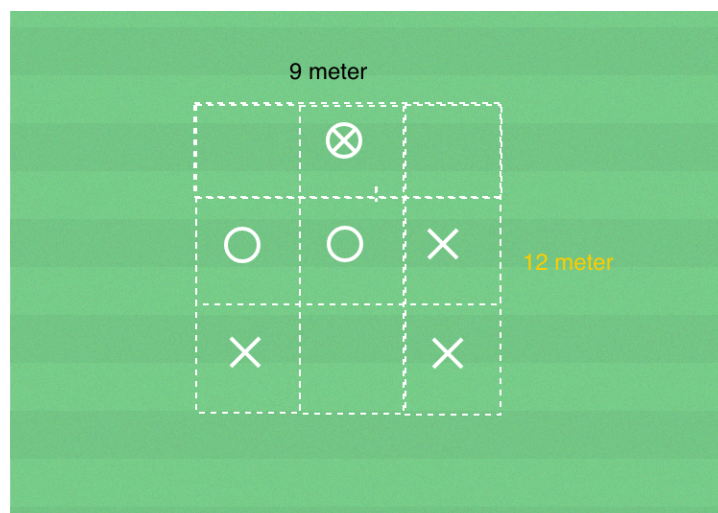
6 spelare, yta 12 x 9 meter (9 delytor om vardera 4 x 3 meter), bollar, västar och koner.

## Anvisningar

Spel 4 mot 2.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.



# FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

## Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du när du inte är bollhållare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

## Organisation

12 spelare, yta 35 x 25 meter, bollar, koner och västar.

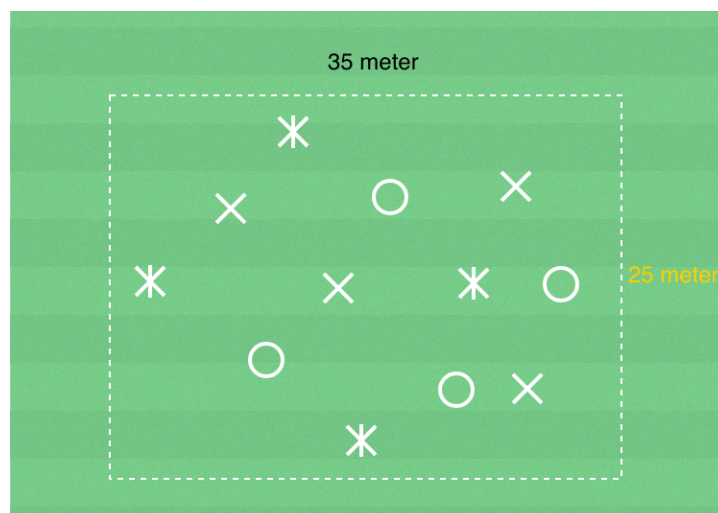
## Anvisningar

Dela in spelarna i 3 lag.

2 lag spelar tillsammans possessionspel mot det tredje laget - 8 mot 4.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Spela med fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.



# SPELÖVNING 1 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

## Hur?

Frågeexempel:

Hur kan du hjälpa dina medspelare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

Vad ska du göra om flera av dina medspelare har valt korta spelavstånd?

## Organisation

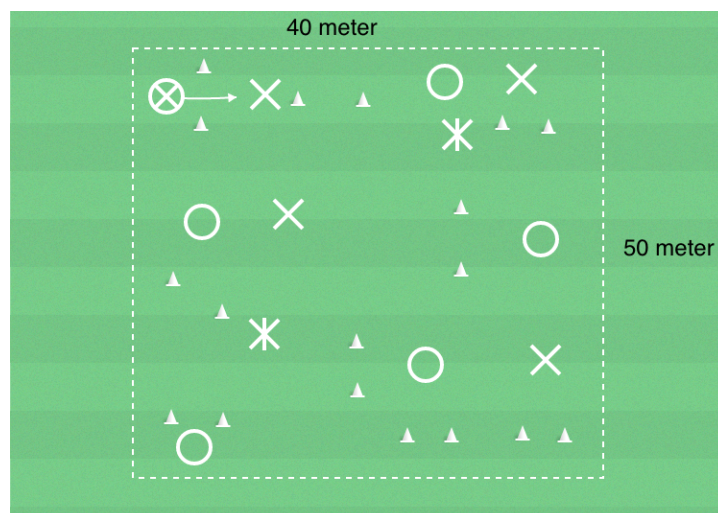
12 spelare, spelplan 50 x 40 meter med 9 stycken små mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 5 mot 5 plus 2 spelare som alltid spelar med det bollhållande laget.

Lagen gör mål genom att passa bollen genom valfritt mål till en medspelare som tar emot bollen.

Spelarna får inte använda samma mål två gånger i rad efter varandra.



# SPELÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

## Hur?

Frågeexempel:

Hur kan du hjälpa dina medspelare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

Vad ska du göra om flera av dina medspelare har valt korta spelavstånd?

## Organisation

2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 50 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 6 mot 6 med målvakter.

