



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **DRIBBLA OCH FINTA (FÖR DE YNGSTA)**

Anfallsspel - Speluppbyggnad

4 övningar. Nivåer: 1

---

### Övningar i träningspasset:

- 1** Dribbla och Finta - Uppvärmning
- 2** Färdighetsövning - utmana, finta och dribbla 3
- 3** Färdighetsövning 2 - utmana, finta och dribbla
- 4** Spelövning 1 (smålagsspel) - utmana, finta och dribbla

# DRIBBLA OCH FINTA - UPPVÄRMNING

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll och göra mål.

## Hur?

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Motspelaren tappar balansen, och jag kan lättare dribbla åt ett annat håll.

## Öva - organisation

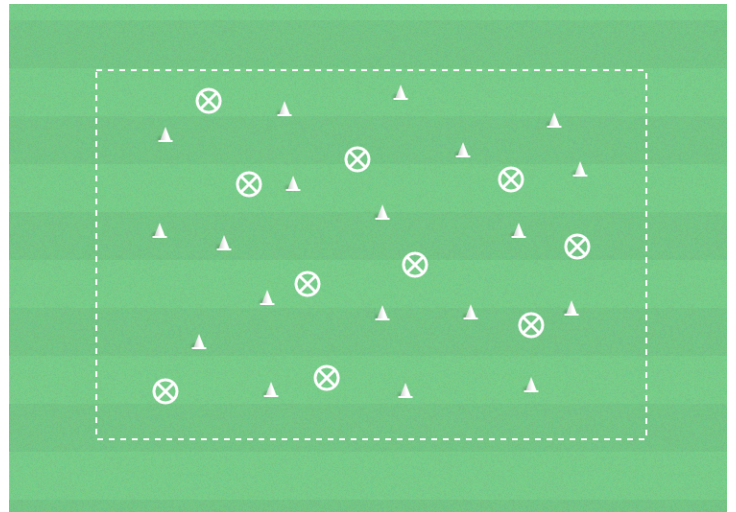
Alla spelare har varsin boll. Fler koner än spelare

## Öva - anvisningar

Alla spelare driver med boll i en rektangel.

I rektangeln finns många koner utlagda.

Spelarna ska utan att krocka med varandra eller med konerna sök upp en kona, gör en finta och dribbla förbi.



## FÄRDIGHETSÖVNING - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA 3

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

### Hur?

Frågeexempel

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Polisen tappar balansen och hinner inte följa med mig.

### Öva - organisation

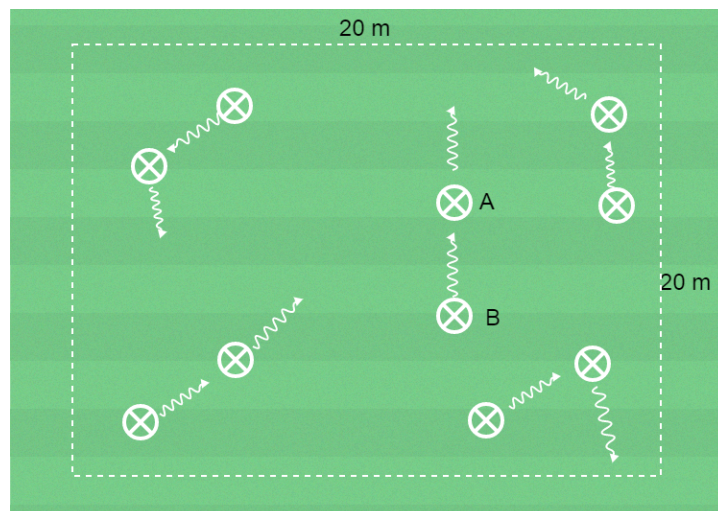
10 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar.

### Öva - anvisningar

Dela in barnen i par där alla har var sin boll.

A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att "vinna".

Byt uppgift.



## FÄRDIGHETSÖVNING 2 - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll och göra mål.

### Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Motspelaren tappar balansen, och jag kan lättare dribbla åt ett annat håll.

### Öva - organisation

6 barn, yta 20 x 10 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

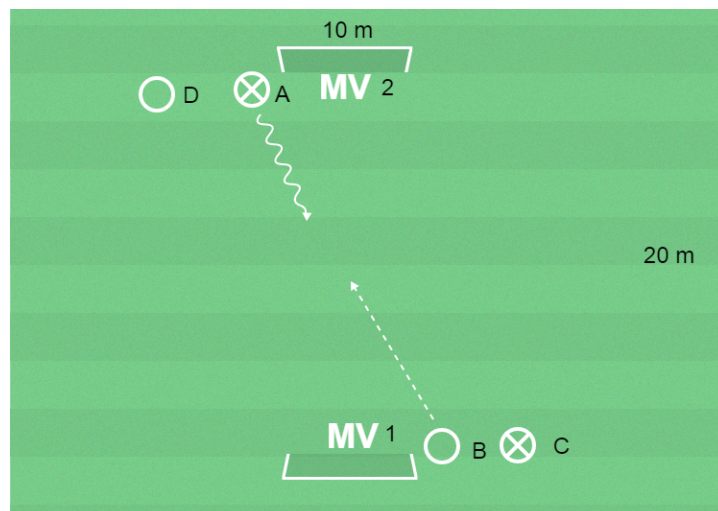
### Öva - anvisningar

A dribblar förbi B och avslutar mot Mv. 1.

Om B erövrar bollen anfaller han eller hon mot Mv. 2.

Barnen byter sida efter avslutat anfall.

C dribblar förbi D och avslutar mot Mv. 2.



# SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

## Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

Var har du blicken när du tar dig förbi motspelaren?

Jag tittar på bollen vid dribblingen och lyfter blicken när jag passerat motspelaren.

## Öva - organisation

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

## Öva - anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.

Någon spelare måste först dribbla förbi en motspelare innan laget får göra mål.

