



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## FOTBOLLSSKOLAN TRÄNINGSPASS 1

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
6 övningar. Nivåer: 1

---

Tips till ledarna!

Var med i övningarna och lek med barnen!

Om en övning funkar superbra, gör den en gång till mot slutet av träningen.

Om det är ett barn som inte vill vara med, se till så att minst en av ledarna leker vidare eller tar hand om det barnet vid sidan om så att barnet får en fortsatt trevlig träning.

### Övningar i träningspasset:

- 1 Lek - förstenad på tid
- 2 Ta bollen (framåt) - (spelform 3v3)
- 3 Koordinationsövningar med boll 9
- 4 SvFF D - Spelövning - (spelform 3v3)
- 5 Lek - bollstafett
- 6 Supehjältematcher

# LEK - FÖRSTENAD PÅ TID

## Vad?

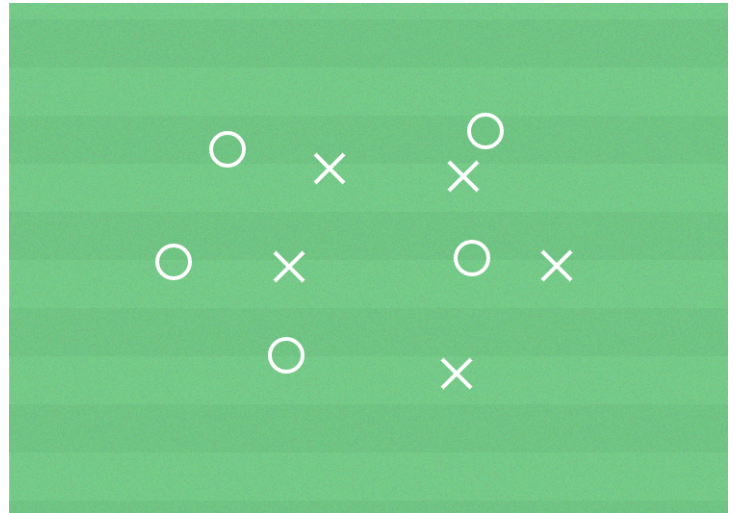
Lek

## 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?



# TA BOLLEN (FRAMÅT) - (SPELFORM 3V3)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

## Hur?

*Anfallsspel*

- Driv bollen mot fri yta
- Ändra riktning och öka farten vid behov

*Försvarsspel*

- Ta bollen mellan motståndarnas tillslag

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

## Organisation

6-11 spelare, yta 15x10 m, en boll per spelare

## Anvisningar

Alla spelare har varsin boll och står på ena kortlinjen.

Uppgiften är att efter signal driva bollen till motsatt kortlinje.

*Progression 1: Mötas*

Spelarna står på varsin kortlinje och möts på halva vägen.

*Progression 2: Byta riktning*

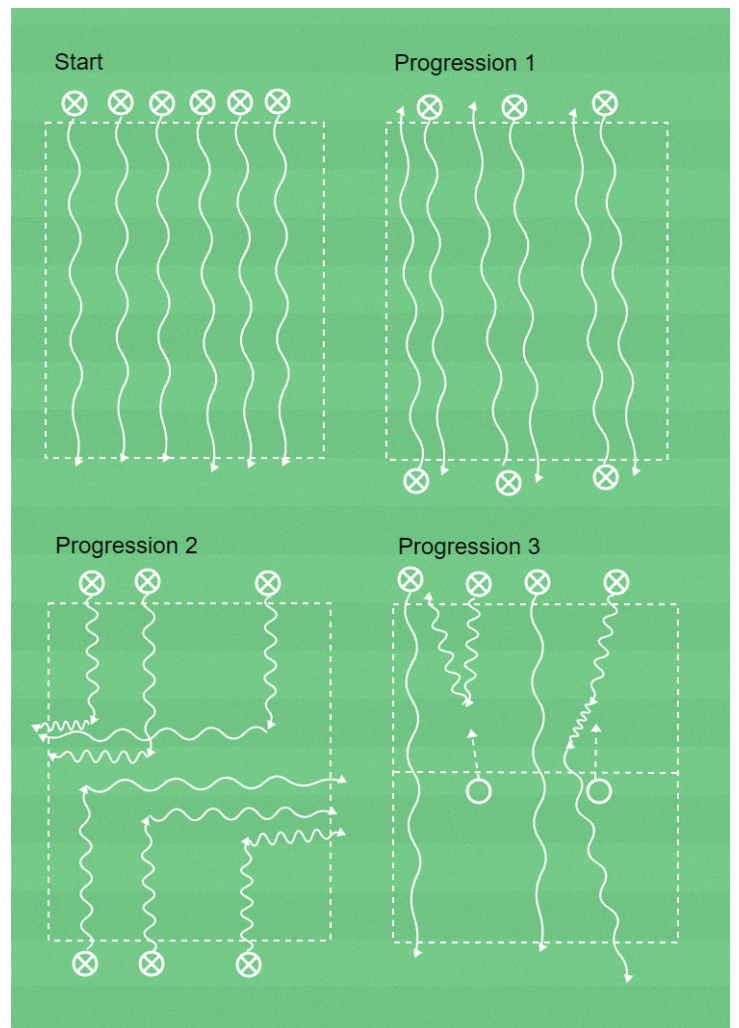
På tränarens signal ska spelarna byta riktning: Tränaren säger höger, vänster eller bakåt - spelarna vänder och driver.

*Progression 3: Försvarare*

Spelare med boll på ena kortsidan. En eller två försvarare startar bakom mittlinjen och har som uppgift att bryta. Efter brytning ska de driva bollen över den kortsida anfallarna kom ifrån. Anfallare som blir av med sin boll försöker ta tillbaka bollen och driva över kortlinjen.

*Progression 4: Kasta, fånga, rulla*

Spelarna kastar och fångar bollen på vägen över. Nästa gång rullar spelarna bollen framåt, springer ifatt bollen och tar upp den.



# KOORDINATIONSÖVNINGAR MED BOLL 9

## Vad?

Fotbollskoordination

## Anvisningar

- 1** Ligg på marken med sträckta armar och ben. Rulla fem varv åt höger och fem varv åt vänster.
- 2** Studsa bollen i marken. Snurra ett varv och fånga bollen innan den studsar en andra gång.
- 3** Sitt på marken och kasta upp bollen i luften. Res dig upp och fånga bollen innan den studsar.
- 4** Hoppa hoppsasteg och studsa bollen från den ena handen till den andra.
- 5** Hoppa åt sidan och studsa bollen med motsatt hand.
- 6** Hoppa jämfota på stället och studsa bollen från ena handen till den andra.





# SVFF D - SPELÖVNING - (SPELFORM 3V3)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att lära sig att hantera matchsituationen i anfalls- och försvarsspel.

## Organisation

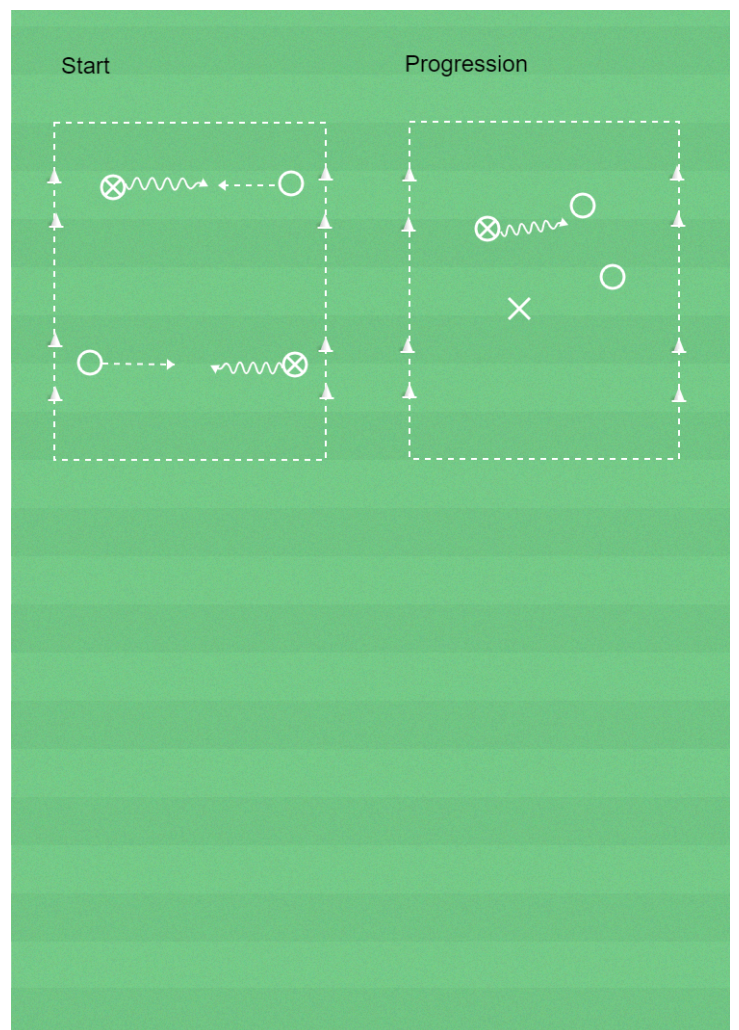
6-11 spelare, yta 15x10 m, bollar, konor, västar

## Anvisningar

Spel 1 mot 1 mot konmål. 2 matcher pågår i spelytan. Byten sker när bollen går ur spel.

### *Progression*

2 mot 2 i samma spelyta. Lagen försvarar 2 mål var enligt skiss.



# LEK - BOLLSTAFETT

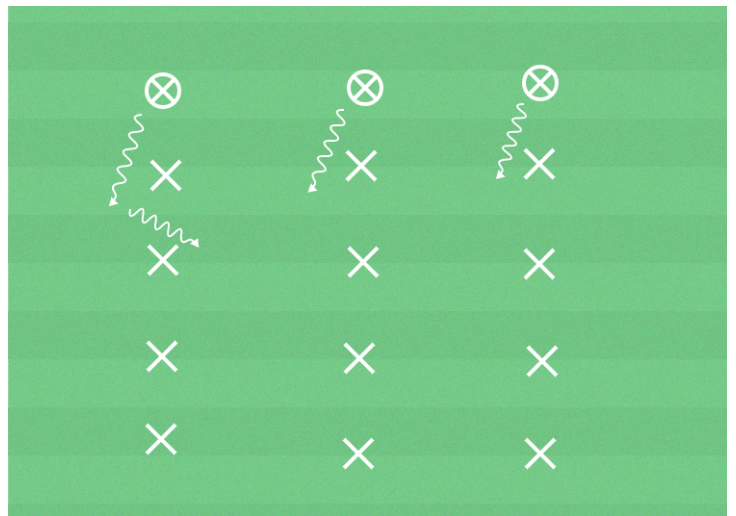
## Vad?

Lek

## Anvisningar

Dela in barnen i lag med fyra till sex i varje lag och en boll per lag. Be barnen ställa sig på ett led med någon meters mellanrum. Markera med koner där förste och siste spelare ska stå. Nummer ett i varje lag sträcker upp armarna och lämnar/kastar bollen till nummer två. Nummer två böjer sig ner och rullar bollen mellan benen till nummer tre och så vidare.

När det sista barnet får bollen springer han eller hon fram och stafetten upprepas. Laget är färdigt när barnen står på sina ursprungliga platser.



# SUPEHJÄLTEMATCHER

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Tränar på att driva, finta och ändra riktning.

## Hur?

Håll bollen nära kroppen

flytta bollen till fria ytor

Tempoväxla när du går förbi motståndaren

## Organisation

6-12 spelare, sex bollar, två mål, halvplan 5v5. Speltid en minut innan motståndarbyte

## Anvisningar

Dela in spelarna parvis om en boll. Den ene i paret försvarar ena målet och den andre det andra.

Alla par spelar match samtidigt på samma plan.

Byt motståndare efter en minut

