



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## IFV-3V3-1

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

---

Träningspass med tema "Anfallsspel"

Passet inkluderar exempel på två lekar som med fördel kan användas som avslutning.

Rekommenderade tider för ett 60 minuterspass:

- Lek, 10 min
- Spelövning, 15 min
- Spel, 20 min
- Lek, 10 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Vem är rädd för?
- 2 SvFF D - Spelövning - (spelform 3v3)
- 3 Spel 3 mot 3
- 4 Lek - röd och blå
- 5 Lek - Krabbgång

# VEM ÄR RÄDD FÖR?

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Genom att kunna ta sig framåt i planen.

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.

*Försvarsspel:*

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

## Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x10-12m, bollar, västar

## Anvisningar

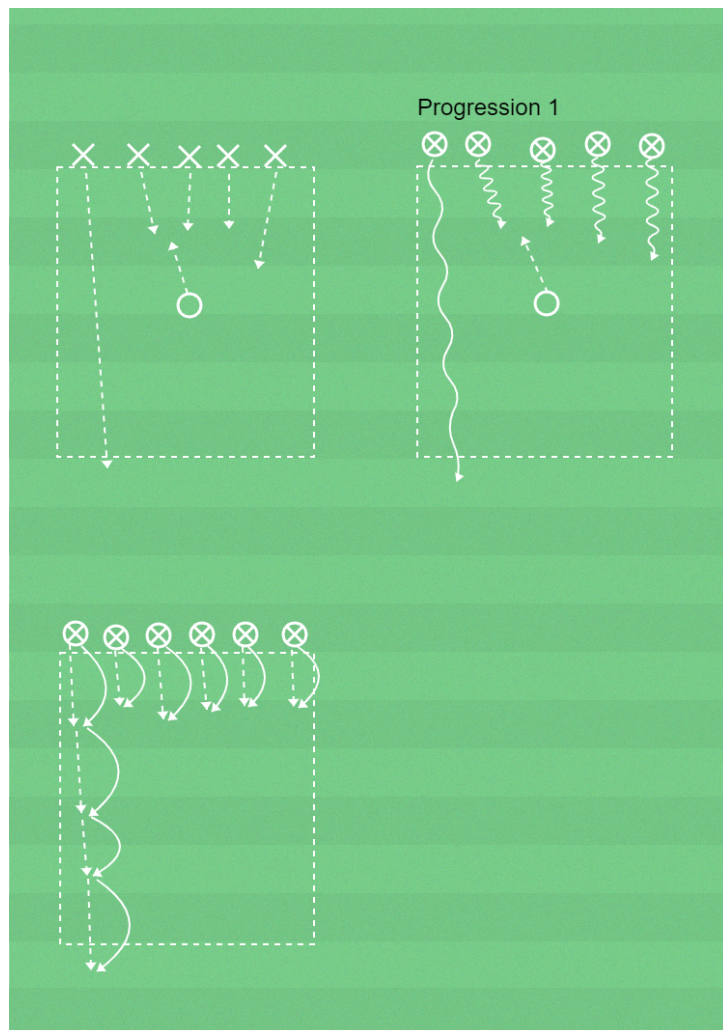
Spelarna har en väst som svans. Uppgiften är att ta sig från ena kortsidan till den andra. En tagare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir tagare nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit tagna. Övningen kan börja med att tagarna väljer en fotbollsspelare och säger *vem är rädd för...* Övriga spelare svarar *inte jag*.

*Progression 1: Med boll*

Spelarna driver från ena kortsidan till den andra. Jägarna ska ta bollarna och driva över motsatt kortlinje. Spelare som tappat sin boll kan ta tillbaka den.

*Progression 2: Kasta & fånga*

Spelarna kastar upp bollen i luften, springer ifatt den och fångar den. De får inte springa med bollen. Ingen tagare.



## SVFF D - SPELÖVNING - (SPELFORM 3V3)

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

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

### Organisation

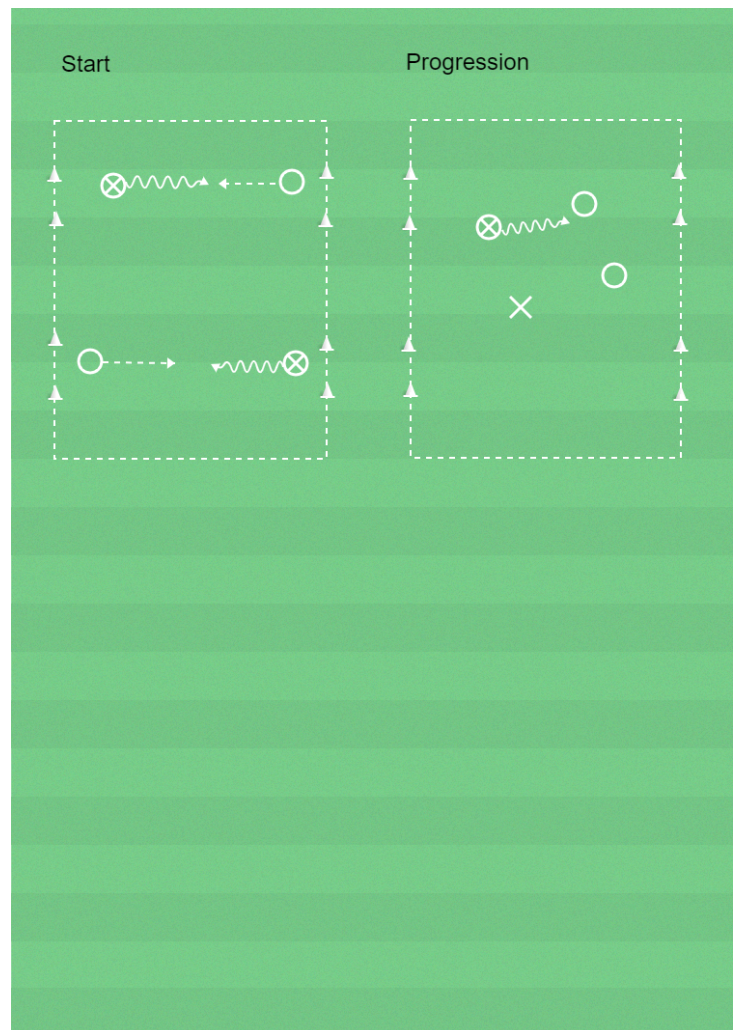
6-11 spelare, yta 15x10 m, bollar, konor, västar

### 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.



## SPEL 3 MOT 3

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

### Hur?

*Anfallsspel:*

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

*Försvarsspel:*

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövat bollen.

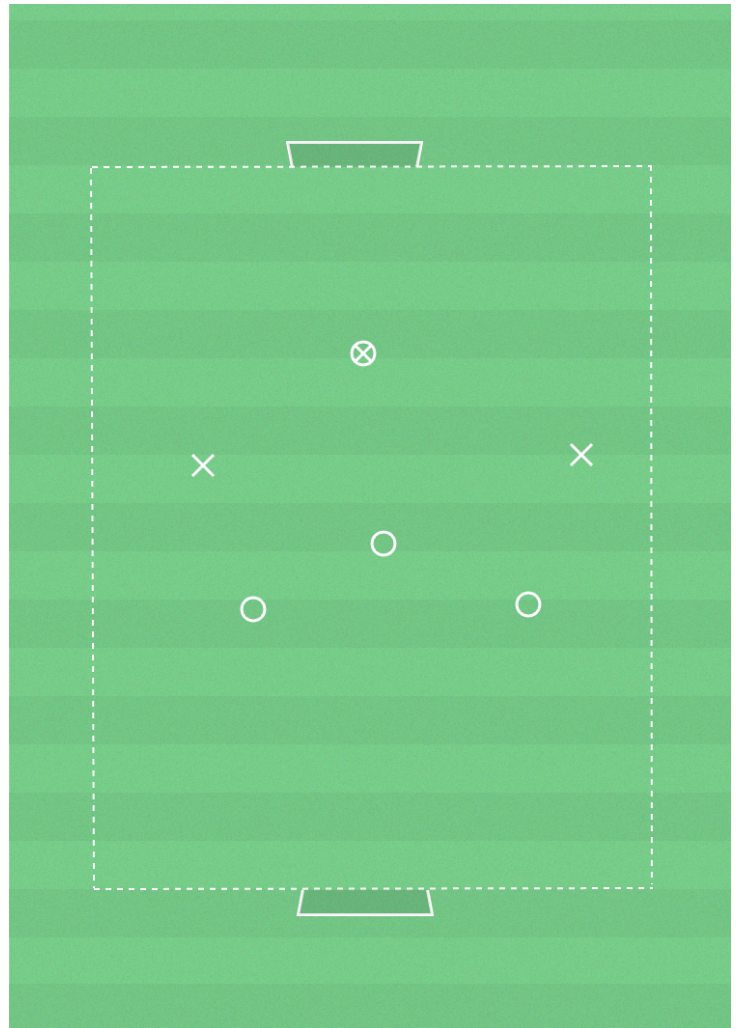
### Organisation

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.



# LEK - RÖD OCH BLÅ

## Vad?

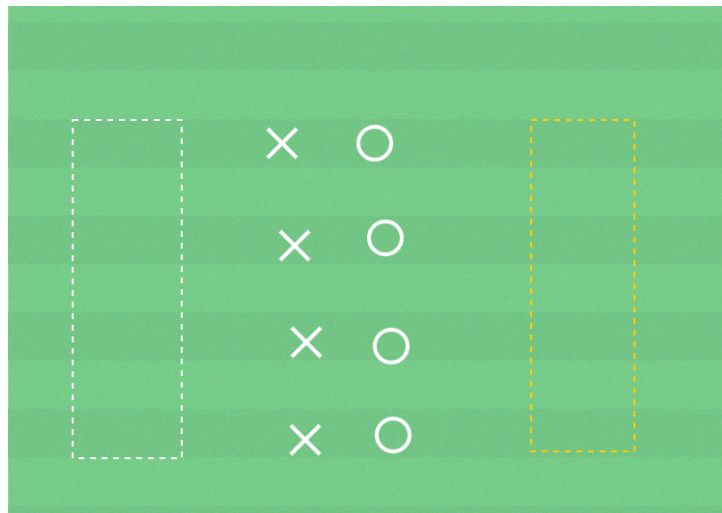
Lek

## Anvisningar

Dela in barnen i två lag med fyra barn i varje lag. Lagen ställer sig på två linjer och med ansiktena mot varandra. Båda lagen har var sitt bo bakom sig.

Om tränaren ropar röd ska det blåa laget snabbt försöka springa till sitt bo, och det röda laget ska kulla så många blåa som möjligt. Röda laget får en poäng för varje kullad blå. Ny uppställning och nytt rop.

Efter lika många löpningar för båda lagen summeras antalet kullade.



# LEK - KRABBGÅNG

## Vad?

Lek

## Varför?

Träna koordination.

## Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

## Anvisningar

Stå på alla fyra med raka armar och böj lätt i knäna och höftleden.

Lyft upp bröstet och rikta blicken uppåt. Förflytta dig i olika riktningar, framåt, bakåt och i sidled, genom att lyfta höger hand och vänster fot och tvärtom.

OBS - filmen visar fyra olika lekar.

