



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## IFV-3V3-2

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

---

Träningspass med tema "Anfallsspel"

Rekommenderade tider för ett 60 minuterspass:

- Lek, 10 min
- FÖ Driva, 10 min
- eller
- FÖ Skjuta, kasta till varandra, 10 min
- Spelövning, 15 min
- Spel, 15 min
- Lek, 10 min

### Övningar i träningspasset:

- 1** Svansleken
- 2** FörberedelseTräning - driva & koordination
- 3** Skjuta, kasta och rulla till varandra
- 4** Spel 3 mot 3
- 5** Prickboll

# SVANSLEKEN

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Genom att kunna ta sig förbi motståndare.

## 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

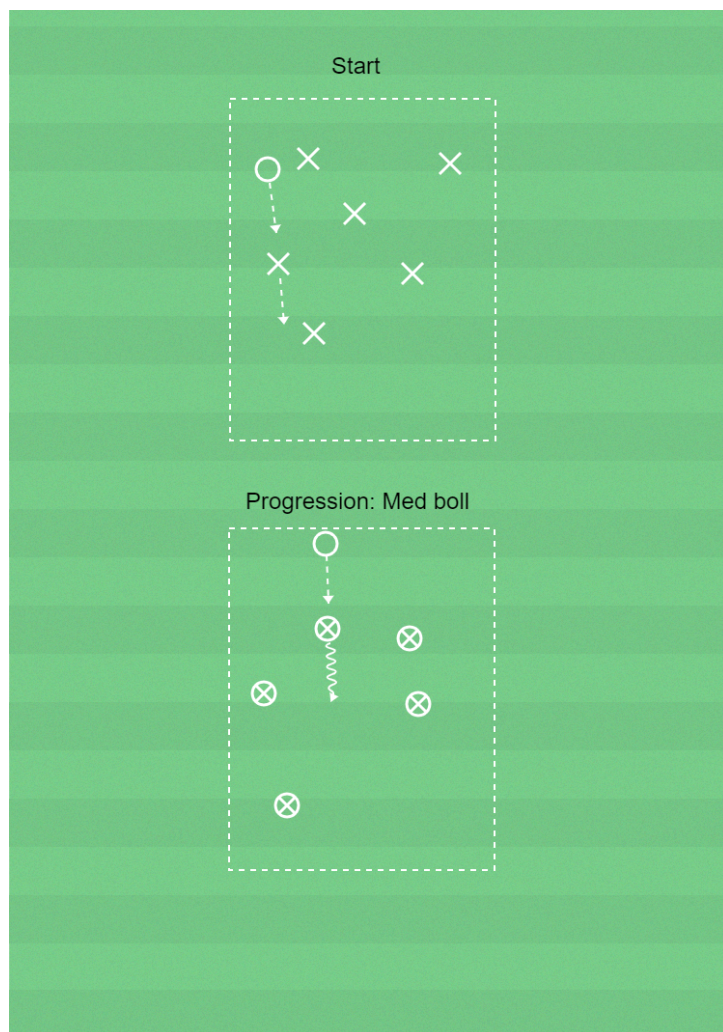
Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar, västar

## Anvisningar

Spelarna har en väst som svans och har som uppgift att behålla svansen. En försvarsspelare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir försvarare. Fortsätt tills alla blivit tagna.

*Progression: Med boll*

Spelarna har var sin boll och uppgiften är nu att behålla bollen i ytan. En försvarsspelare har som uppgift att ta de andras bollar och driva dem ut från ytan. Spelare som tappar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan.



# FÖRBEREDELSETRÄNING - DRIVA & KOORDINATION

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.

## Organisation

Dela upp spelare i mindre grupper och ytor, t.ex grupper om 6-8 spelare. Alla spelare har varsin boll

## Anvisningar

Olika övningar för att komma igång.

- Driva bollen inom ett område, undvika att krocka
- Driva bollen genom "konskogen"
- Driva med "fel" fot

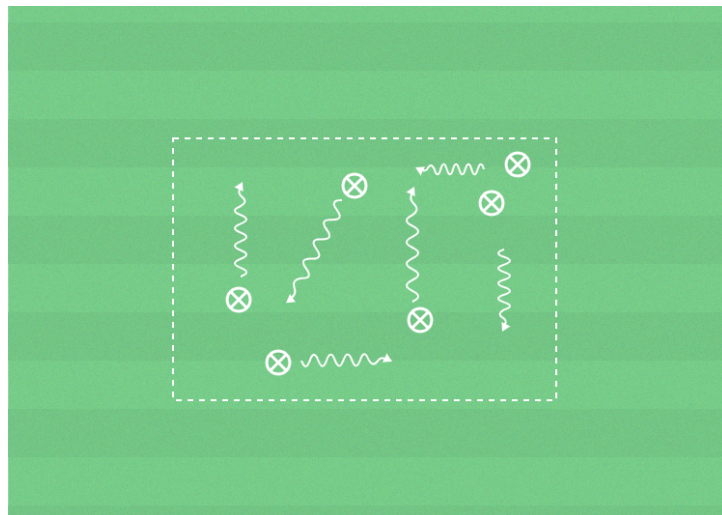
Olika koordinationsövningar kan läggas till:

- Driva bollen med händerna, handbandy. Byt hand då och då
- Rulla iväg bollen, spring efter och plocka upp den innan den slutat rulla
- Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen
- Spring runt och studsa, kasta och fånga bollen

Progression:

Två och två:

- Kasta till varandra
- En spelare kastar bollen upp i luften, den andra fångar
- En rullar sin boll längs marken till den andra, samtidigt kastar den andra sin boll tillbaka



# SKJUTA, KASTA OCH RULLA TILL VARANDRA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

## Hur?

- Skjut genom att placera stödjefoten bredvid bollen och träffa bollen med spänd fot).
- Rulla rulla genom att greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset.
- Fånga med hela händerna eller genom att hålla underarmarna ihop och låta bollen rulla upp i famnen.
- Kasta genom att föra bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen).

## Organisation

2 spelare, en boll

## Anvisningar

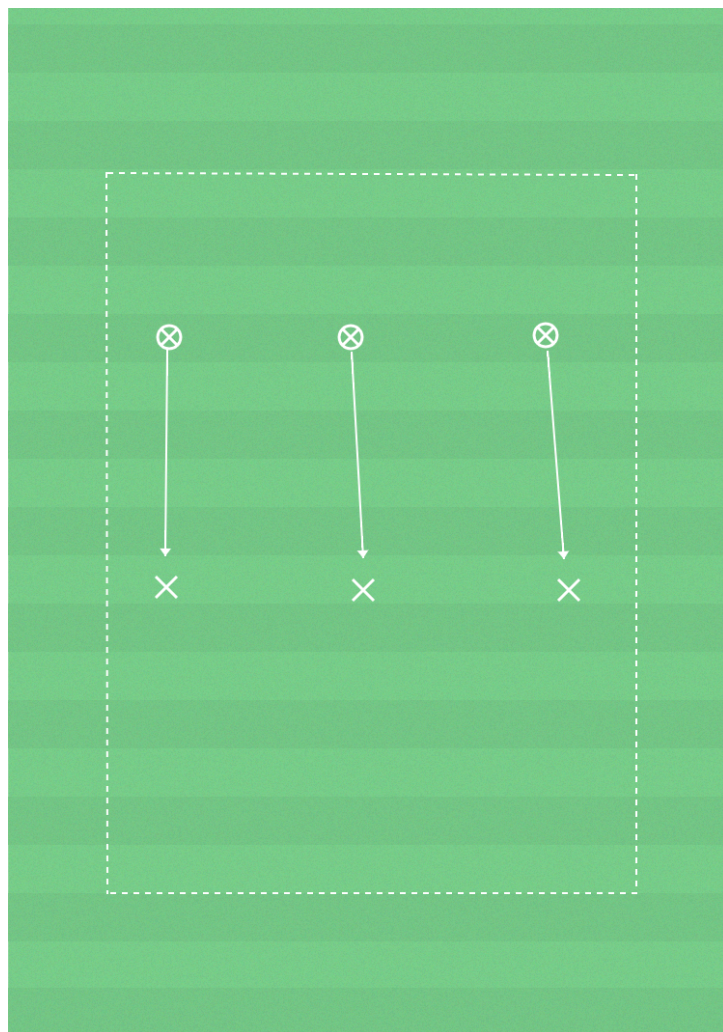
Uppgiften är att skjuta en boll till sin kompis. 2 spelare står mitt emot varandra. Den ena spelaren skjuter en boll till den andra som stoppar bollen och sedan skjuter tillbaka den.

### *Progression 1: Rulla*

Spelarna rullar bollen till varandra. Variera mellan att rulla med höger och vänster hand.

### *Progression 2: Kasta*

Spelarna kastar bollen till varandra. Variera mellan att kasta med höger och vänster hand.



## 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 erövrat bollen.

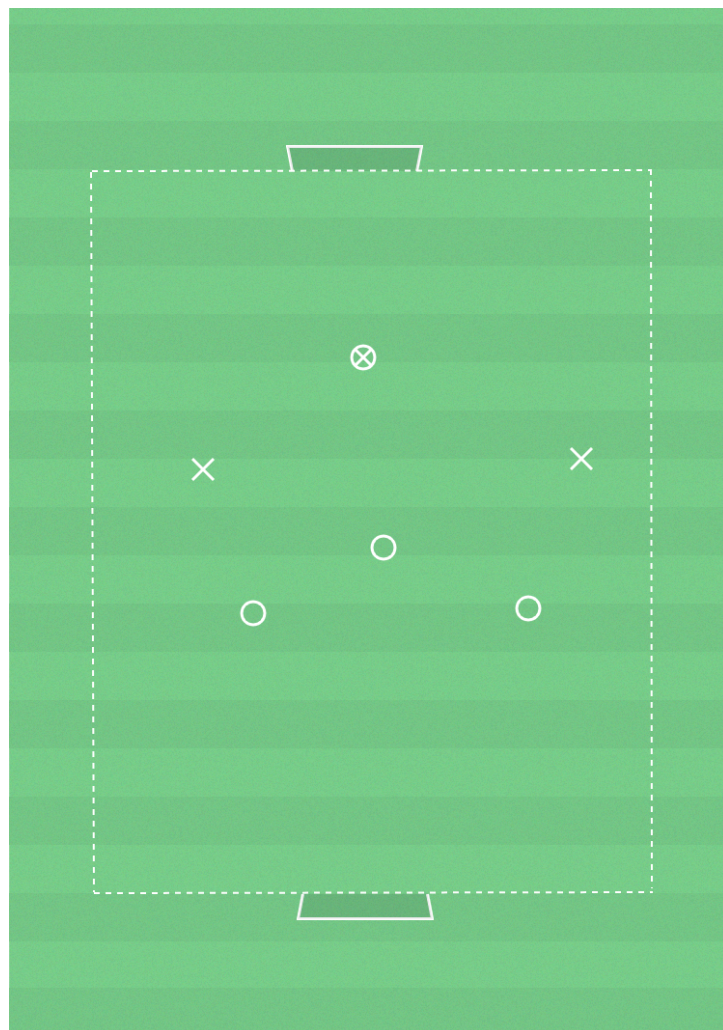
### Organisation

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.



# PRICKBOLL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

## Hur?

- Vad är viktigt när jag skjuter? (stödjefoten brevid bollen, träffa bollen med spänd fot)
- Hur kan jag rulla bollen? (greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset)
- Hur kan jag kasta bollen? (för bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen)

## Organisation

Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar

## Anvisningar

Spelarna är i två lag som står på varsin sida av planen. Mitt på planen ligger en boll. Uppgiften för lagen är att skjuta sina bollar på bollen i mitten så att den rullar över motståndarnas linje.

### *Progression 1: Rulla*

Spelarna ska träffa bollen i mitten genom att rulla bollar på den.

### *Progression 2: Kasta*

Spelarna ska träffa bollen i mitten genom att kasta bollar på den.

