



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## IFV-3V3-3

### Anfallsspel - Speluppbyggnad 4 övningar. Nivåer: 1

---

Träningspass med tema "Anfallsspel"

Rekommenderade tider för ett 60 minuterspass:

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

### Övningar i träningspasset:

- 1 Lek - kullek
- 2 Boule
- 3 Spel 3 mot 3
- 4 Bollstafett över - under

# LEK - KULLEK

## Vad?

Lek

## Varför?

Träna koordination.

## Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

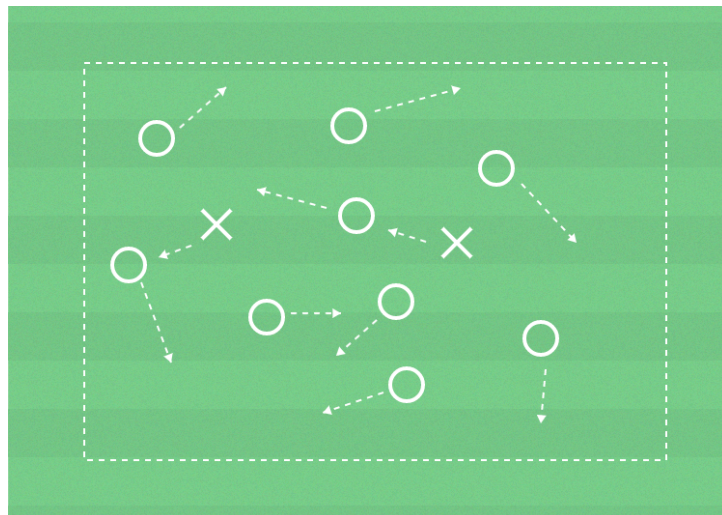
## Anvisningar

En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir "befriad" om en kamrat kryper under.

## Variant

En kamrat håller den kullade i händerna, och de gör tillsammans tre knäböjningar.

En kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken.



# BOULE

## 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 bredvid bollen, träffa med vristen mitt på bollen)
- Hur kan jag rulla och kasta bollen? (greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset när du rullar - för bollen i en båge över huvudet och släpp när du kastar)

## Organisation

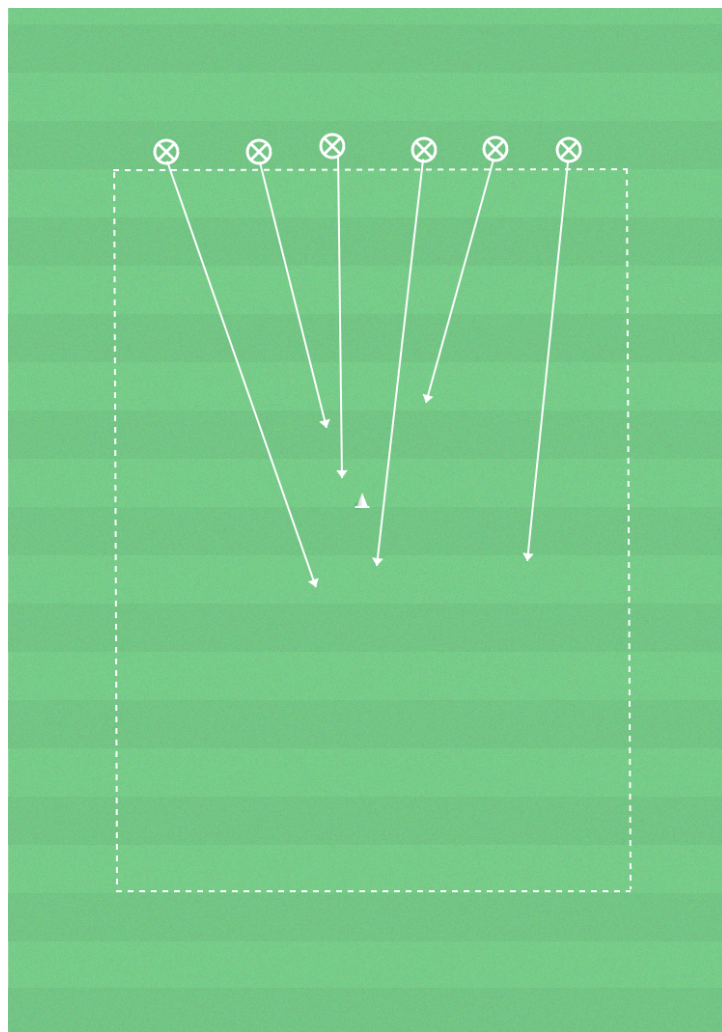
Ca 6 spelare, yta 15x20 m, varsin boll, en kona.

## Anvisningar

Spelarna har varsin boll. En kona läggs ut i ytan. Det gäller för spelarna att deras boll stannar så nära konan som möjligt. Variera avståndet mellan spelarna och konan.

### Variationer:

1. Skott med höger fot
2. Skott med vänster fot
3. Rulla med höger hand
4. Rulla med vänster hand
5. Kast med höger hand
6. Kast med 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 erövat bollen.

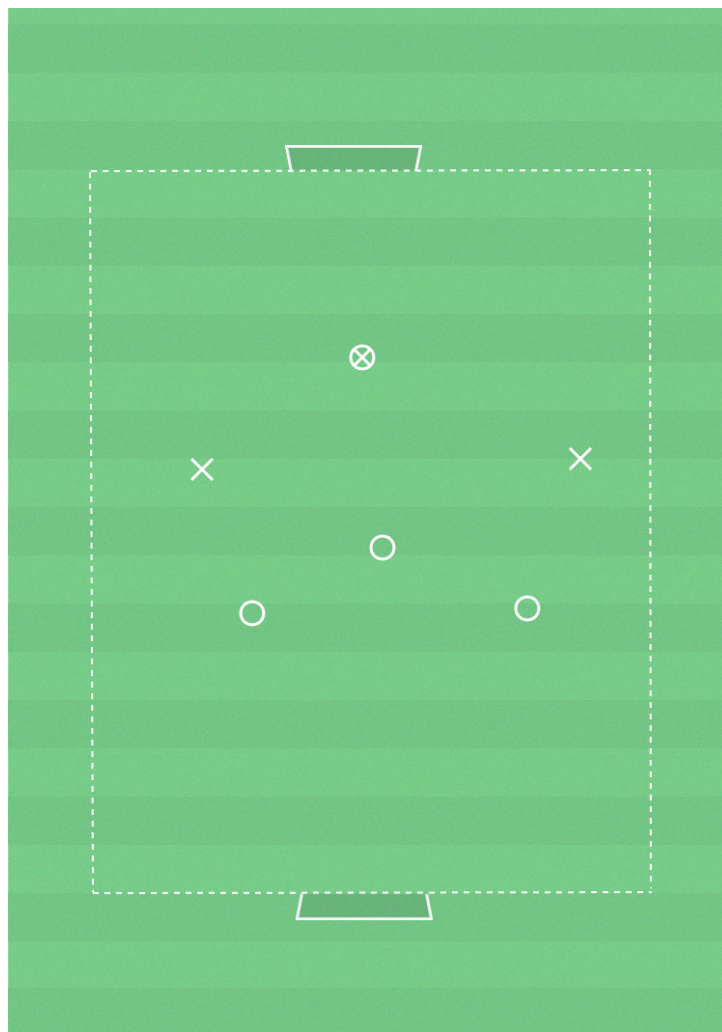
### Organisation

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.



# BOLLSTAFETT ÖVER - UNDER

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

För att förbättra kroppskontrollen.

## Hur?

Fånga bollen med hela händerna, rör dig så smidigt du kan och spring så fort du kan.

## Organisation

Ca 6 spelare, bollar

## Anvisningar

Uppgiften transporterera bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står på ett led där den första spelaren har en boll i händerna. Bollens ska transporteras genom ledet genom att varannan spelare lämnar över den över huvudet och varannan mellan benen. Den sista spelaren springer fram med bollen och ställer sig först. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

### *Progression 1: Dribbla slalom*

Sista spelaren dribblar med bollen mellan lagkompisarna på vägen tillbaka.

### *Progression 2: Två lag*

Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först vinner.

