



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## IFV-5V5-2

### Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål 6 övningar. Nivåer: 2

---

Träningspass med tema "Anfallsspel" och med lite extra fokus på att skjuta.

Spelövningen använder övertalighet för anfallande lag så att de ska kunna komma till avslut.

Under Spelet kan man gärna aktivera målvakten vid att t.ex tränaren kastar en boll som MV ska rädda innan spelet sätts igång.

Rekommenderade tider för ett 60 minuterspass:

- Lek eller FÖ Driva, 10 min
- SÖ Skjuta, 15 min
- Spel, 20 min
- FÖ Prickskytt eller Lek, 10 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Lek - Tafatt och blandade övningar
- 2 FörberedelseTräning - driva & koordination
- 3 Spelövning 1 (smålagsspel) - skjuta
- 4 Spel 5 mot 5: Utmana, finta och dribbla - bryta
- 5 Färdighetsövning 3 - skjuta
- 6 FS - Bollstafett

# LEK - TAFATT OCH BLANDADE ÖVNINGAR

## Vad?

Lek

## Varför?

Träna koordination.

## Organisation

Obegränsat antal barn, 3 fotbollar, 2 skumgummibollar och koner.

## Anvisningar

Tafatt

Två barn är jägare och ska med var sin skumgummiboll kulla de övriga genom att springa runt och kasta bollen på dem.

Övriga har tillsammans två eller tre fotbollar som de ska kasta mellan sig.

Jägarna kan bara kulla dem som inte har en fotboll i händerna.

De som blir kullade tar en av skumgummibollarna och blir ny jägare.

Blandade övningar

Sitt på marken. Rulla bakåt och nudda tårna bakom huvudet.

Gör en kullerbytta framåt och eventuellt bakåt.

Hoppa twisthopp på stället. Vrid överkroppen åt det ena hållet och fötterna åt det andra.

Hoppa skidåkarhopp på stället.

Hoppa krigsdans på stället med höger armbåge mot vänster knä och vänster armbåge mot höger knä.



# 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

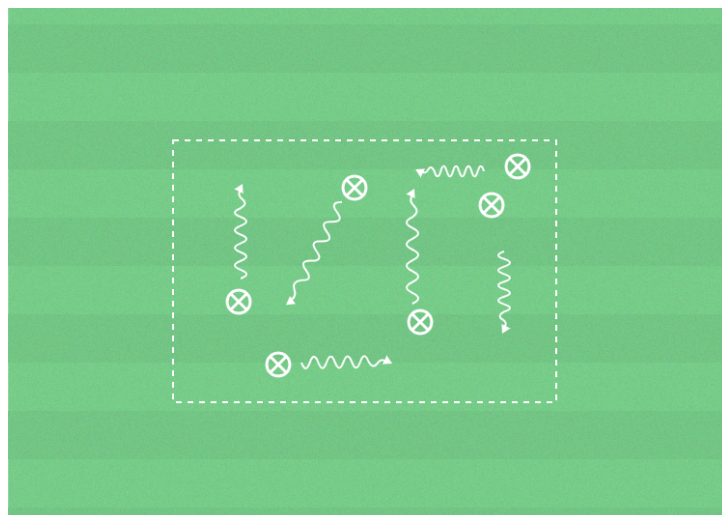
Olika koordinationsövningar kan läggas till:

- 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 studs, 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



# SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SKJUTA

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

## Organisation

6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 1 mål och 2 konmål, bollar, koner och västar.

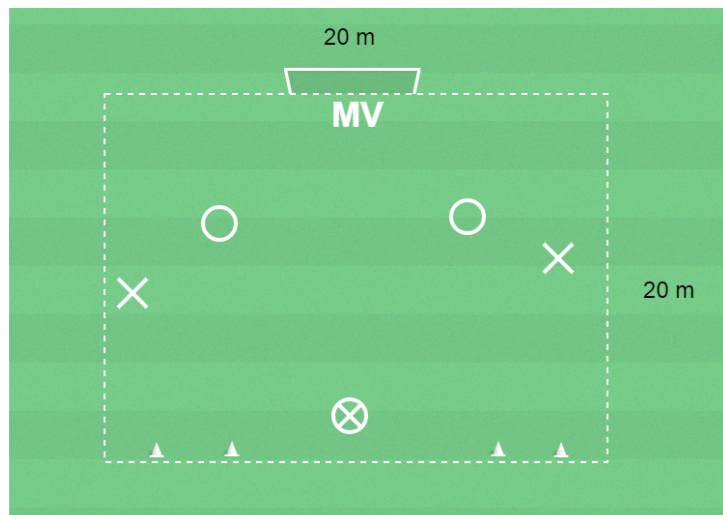
## Anvisningar

Spel 3 mot 2 + 1 målvakt.

Det anfallande laget ska snabbt komma till avslut.

Om det försvarande laget vinner bollen ställer det om till anfall och gör snabbt mål i konmålen.

Byt uppgifter.



# SPEL 5 MOT 5: UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA - BRYTA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Utmana, finta och dribbla.
- Tempoväxla och riktningsförändra.
- Spelbarhet.

*Försvarsspel:*

- Bryt mellan motståndarens tillslag.
- Markera.

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Ta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den.

*Målvakter:*

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.
- Spelbarhet.
- Rulla/kasta till fria medspelare.

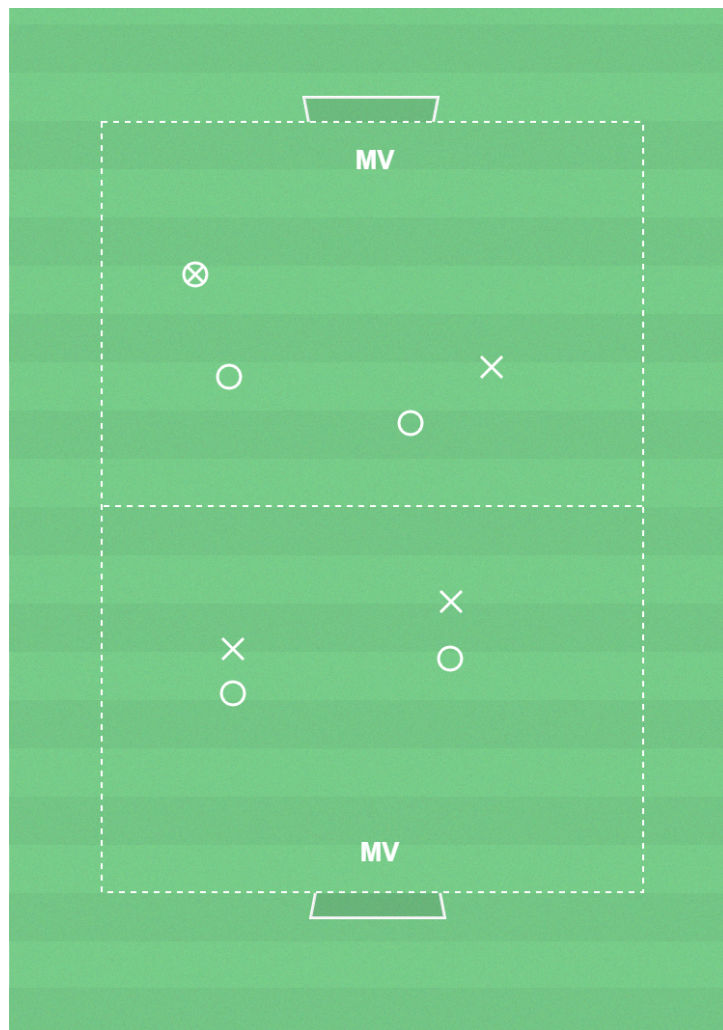
## Organisation

Spelare, bollar, yta 30x15-20m, mål, västar.

## Anvisningar

Spel enligt 5 mot 5 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 5 mot 5 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



## FÄRDIGHETSÖVNING 3 - SKJUTA

### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

Göra mål.

### Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

### Organisation

8 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.

Barnen i lag A har var sin boll.

De ska med sina egna bollar skjuta ner bollarna som ligger på konerna.

När lag A har skjutit är det lag B:s tur.



# FS - 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.

