



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## IFV-7V7-5

### Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål 6 övningar. Nivåer: 3

---

Träningspass med tema "Komma till avslut och göra mål", även motsatsförhållandet "Förhindra och rädda avslut" tränas.

Passet använder övningar för anfallsvapnet "Väggspel". Rekommenderat att man introducerar väggspel utan motståndare vid några tillfällen innan man kör med motståndare iställe (sträva efter att ha med motståndare i övningarna för att få det så matchlikt som möjligt)

Rekommenderade tider för ett 90 minuterspass:

- Aktivering, 15 min
- FÖ Väggspel (med/utan motståndare), 15 min
- SÖ Väggspel, 20 min
- Spel, 20 min
- Lek, 10 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Förberedelseträning - Teknikcirkel
- 2 Färdighetsövning - väggspel 1
- 3 Färdighetsövning 3 - väggspel
- 4 Spelövning 2 - väggspel
- 5 7 mot 7 Spel (KTAGM)
- 6 Lek - röd och blå

# FÖRBEREDELSETRÄNING - TEKNIKCIRKEL

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Förbereda kroppen med olika tekniska moment blandat med aktiveringsövningar

## Hur?

Teknikmomenten utförs med hög kvalitet, fokus på det tekniska genomförandet när det inte finns motståndare

Aktiveringsövningarna är till för att förbereda kroppen, inget styrkepass

## Organisation

8-10 spelare, koner, bollar

## Anvisningar

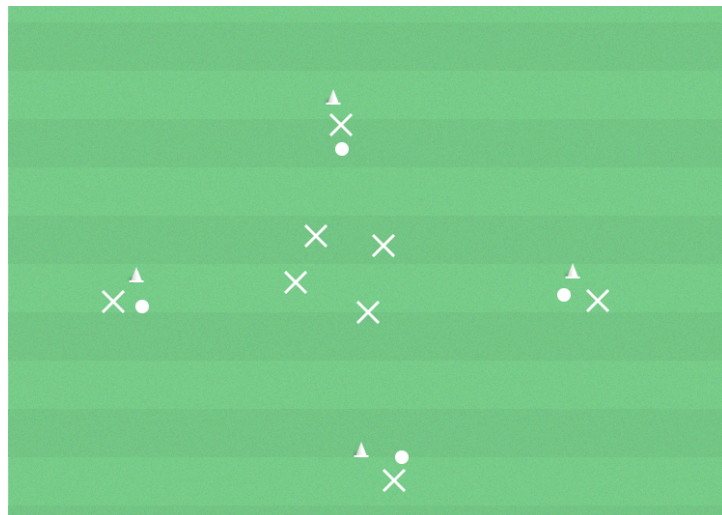
En cirkel med samma antal spelare inne i cirkeln som utanför, evt någon mer utanför. Spelarna utanför har boll

Tekniska moment (byt inne/ute mellan varje moment):

- Pass och mottagning
- Direktpass
- Volleypass
- Mottagning och volleypass
- Ta emot bollen halvt rättvänd och hitta fri spelare

Bryt för aktiveringsövningar:

- 1 Aktivering: Handpromenad och höftlyft
- 2 Rörlighet: Benpendling, sidledsförflyttning med utfallssteg
- 3 Löpteknik: Marschera framåt, bakåt och i sidled
- 4 Fotarbete: Små sidhopp, hopp med höftrörelse, snabba fötter i sidled, små hopp inn/ut
- 5 Hoppa, landa, löp: Från fyra håll, med putt i ryggen



# FÄRDIGHETSÖVNING - VÄGGSPEL 1

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

## Hur?

Frågeexempl till väggen

Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?

Jag ska göra mig spelbar.

Hur ska du stå med kroppen när bollhållaren passar?

Jag ska stå halvt rättvänd mot bollhållaren så att jag direkt kan spela bollen i anfallsriktningen framför bollhållaren.

## Organisation

8 barn, yta 30 x 20 meter, bollar och koner.

## Anvisningar

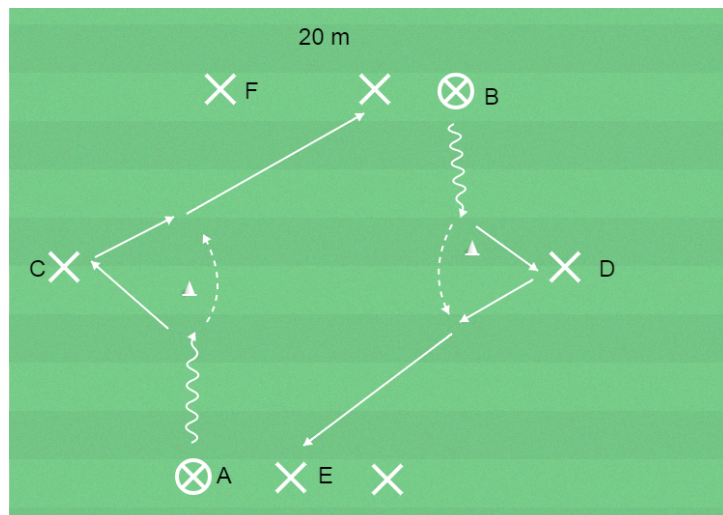
A och B utmanar konerna, tänkta motspelare, och passar till väggspelarna C och D. Väggspelearna passar direkt till A och B som spelar vidare till E och F.

E och F passar till väggspelarna och så vidare.

Byt uppgifter.

Stegring

Ersätt konerna med passiva motspelare.



## FÄRDIGHETSÖVNING 3 - VÄGGSPEL

### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare och göra mål.

### Hur?

Frågeexempel

Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?

Jag ska göra mig spelbar.

Hur ska du stå med kroppen när bollhållaren passar?

Jag ska stå halvt rättvänd mot bollhållaren så att jag direkt kan spela bollen i anfallsriktningen framför bollhållaren.

### Organisation

8 barn, 2 mål, avstånd 30 meter, bollar och västar.

### Anvisningar

Spelare i lag A utmanar försvarsspelare i lag B.

Bollhållaren i lag A får hjälp av en medspelare för väggspel eller kan passera själv och skjuta.

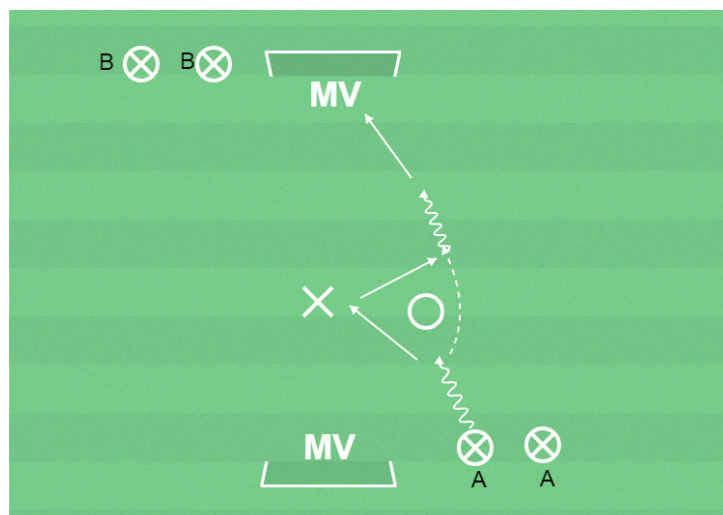
Efter avslutat anfall startar lag B.

Spelarnas rotation:

Bollhållaren blir försvarsspelare när andra laget anfaller.

Väggen ställer sig sist i sitt lags led.

Försvarsspelaren blir vägg när hans eller hennes lag startar anfall. Lagen tävlar om vilket som gör flest mål under viss tid.



## SPELÖVNING 2 - VÄGGSPEL

### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

### Hur?

Frågeexempel:

*Tänk på (bollhållaren)*

Hur gör du för att överraska motspelaren?

Hur spelar du bollen i förhållande till medspelaren?

*Tänk på (väggen)*

Hur gör du så att du kan få en passning från bollhållaren?

Hur står du med kroppen när bollhållaren passar?

### Organisation

2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 50 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

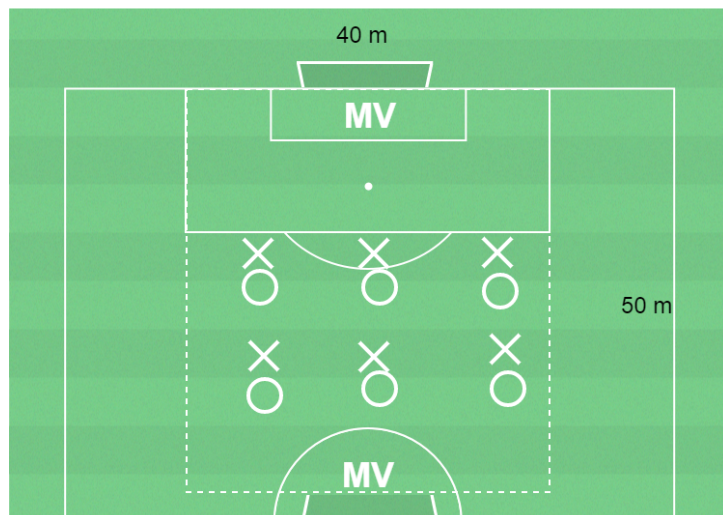
### Anvisningar

Spel 6 mot 6 med målvakter.

Lyckat väggspel under spelet ger 1 poäng.

Mål ger 1 poäng.

Mål direkt efter lyckat väggspel ger 3 poäng.





# 7 MOT 7 SPEL (KTAGM)

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollen närmar sig motståndarnas mål ökar chanserna för att göra mål.

## Hur?

*Komma till avslut och göra mål:*

- Bollhållaren: Tex driva, utamana och passa passa för att ta sig framåt.
- Medspelarna: Ta löpningar mot straffområdet.

*Förhindra och rädda avslut:*

- Pressa bollhållaren åt ena kanten och flytta över laget.

*Målvakter (FORA):*

- Snabba förflyttningar för att vara i position för att bryta djupledsspel, fånga inlägg och rädda avslut.

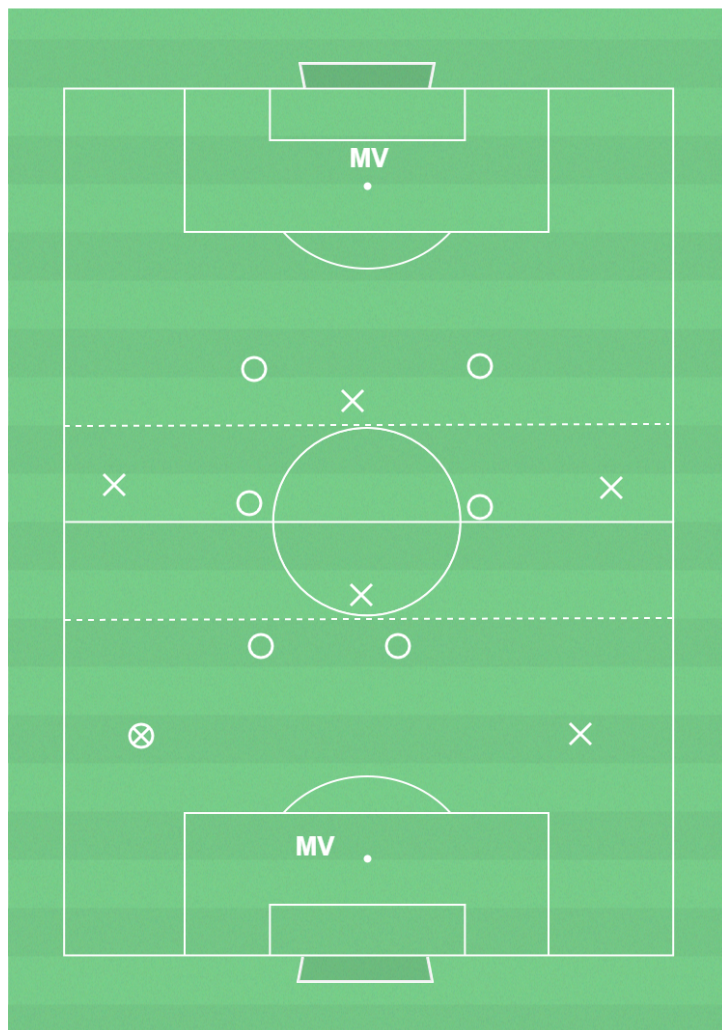
## Organisation

14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål.

## Anvisningar

Spel med 7 mot 7 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 7 mot 7 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



# 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.

