



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA 6-7 ÅR - DAG 1 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
6 övningar. Nivåer: 1

---

Träningspass för 6-7 år.

### Övningar i träningspasset:

- 1 Behålla bollen
- 2 Spel 1
- 3 Gul och Blå
- 4 Spel 2
- 5 LFS Parfotboll
- 6 Spel 3

# BEHÅLLA BOLLEN

## Vad?

Kontring

## Varför?

Genom snabbt ställa om till anfall efter att ha erövat bollen finns möjlighet att anfalla mot oorganiserat försvar.

## Hur?

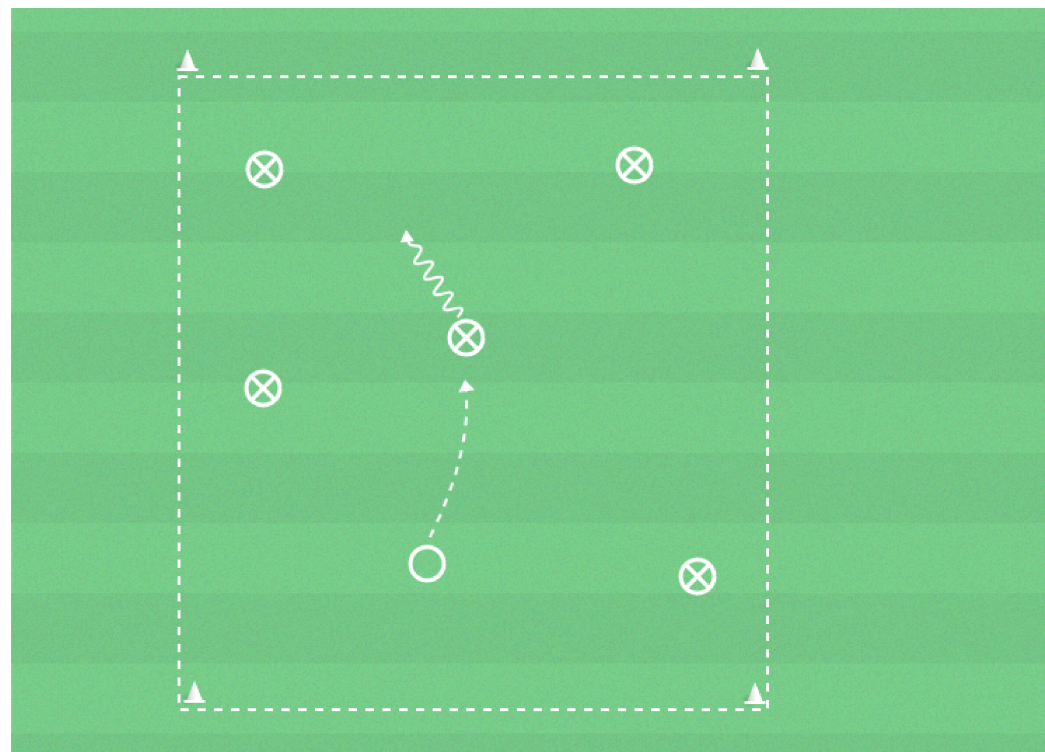
- Behåll bollen genom att driva mot fria ytor med bollen nära fötterna.
- Erövra bollen genom god pressteknik där brytningen sker när bollhållaren tex får bollen för långt ifrån sig.
- Ställ snabbt om till anfall/försvar när bollen byter ägare.

## Öva - organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca - variera beroende på antal spelare och övningens syfte), konor, västar.

## Öva - anvisningar

Alla utom en eller två spelare har varsin boll. Spelare utan boll ska försöka erövra bollen från spelarna med boll. Försvarare som erövrar boll behåller bollen så länge de kan. Anfallsspelare som tappar boll blir försvarsspelare och försöker erövra en boll så fort de kan. Bland små barn kan det vara bra om försvarsspelarna har en väst i handen för att visa vilka spelare som är försvarare.



# SPEL 1

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

## Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

## Öva - organisation

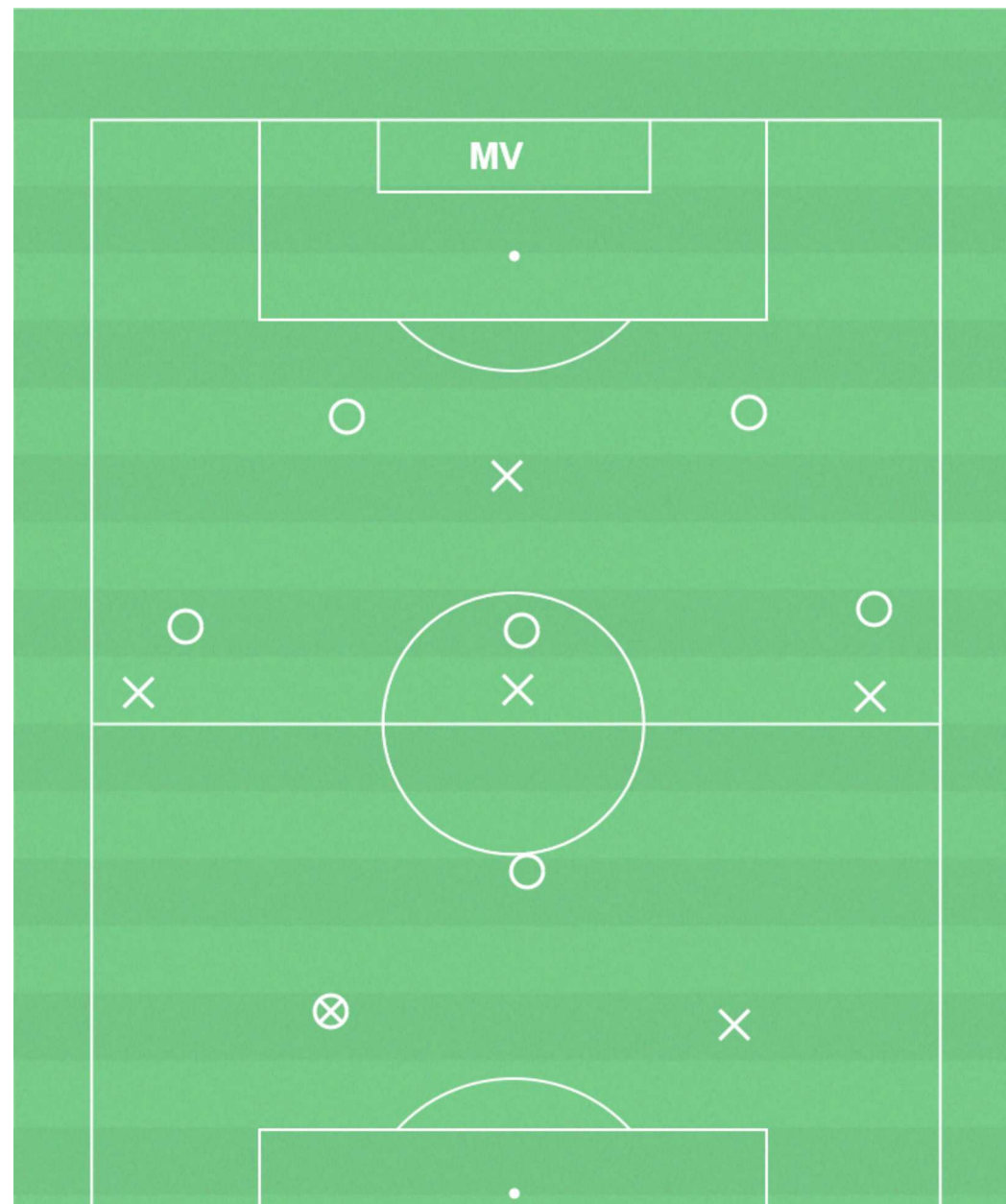
Spelare, boll, västar, koner, mål.

## Öva - anvisningar

Spel i träning bör vara i aktuell ålders spelform eller mindre. Förutsättningarna kan göra att det inte är möjligt att spela helt enligt spelformen.

Nedan följer några exempel på hur spelet kan genomföras:

1. Vanligt spel med två lag och mål och målvakter.
2. Mål görs genom att driva över motståndarnas korlinje.
3. Mål görs genom att skjuta ner bollar från konor på motståndarnas kortlinje.
4. Spel mot flera konmål.
5. Mål genom att driva genom konmål.



# GUL OCH BLÅ

## Vad?

Explosiv träning

## Varför?

För att reagera snabbt och kunna springa ifrån motståndare.

## Hur?

- Uppmärksam på signal.
- Börja med korta steg och öka steglängden succesivt.
- Driv med vristen eller utsdan av foten.

## Öva - organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), koner i två färger.

## Öva - anvisningar

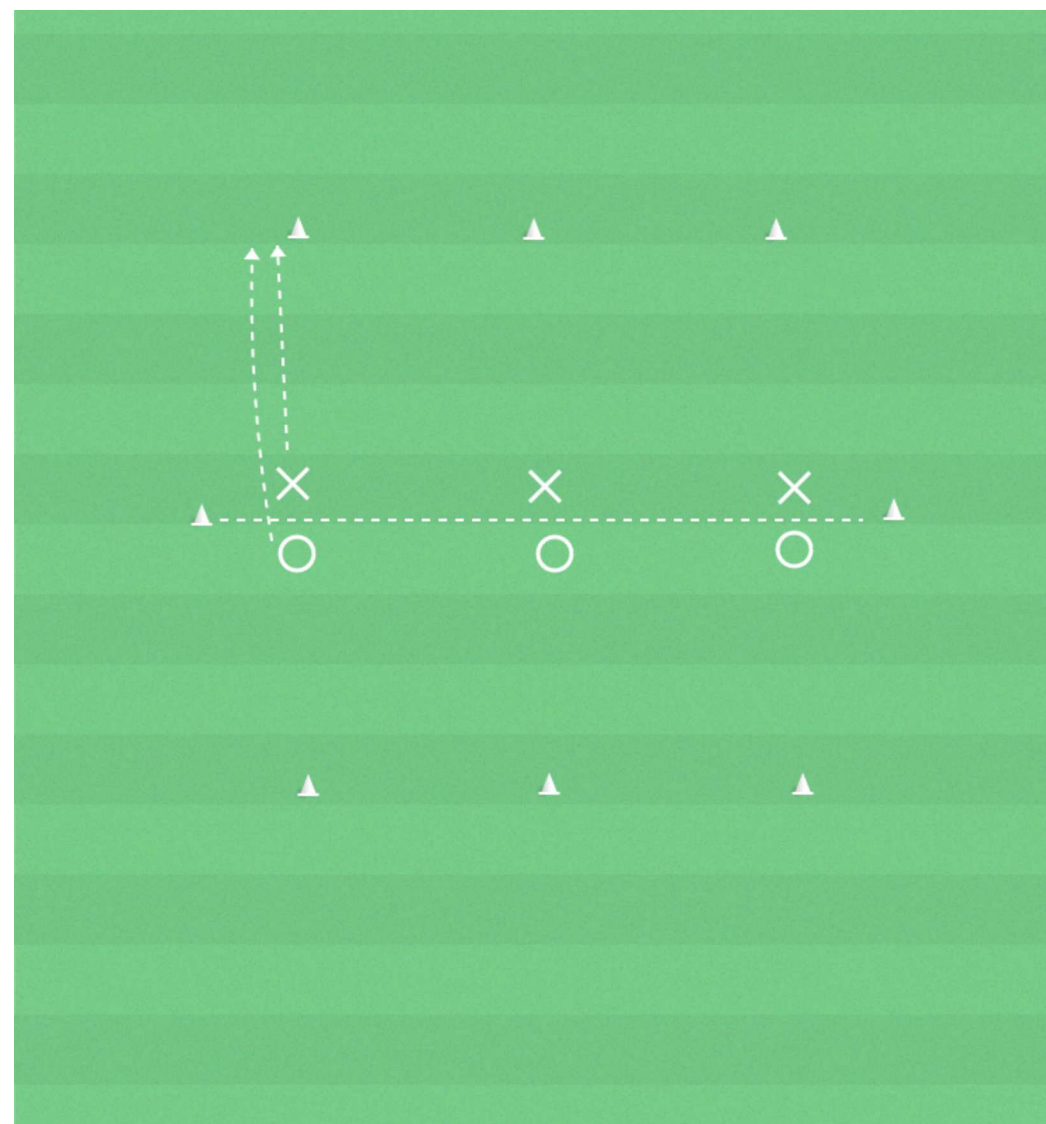
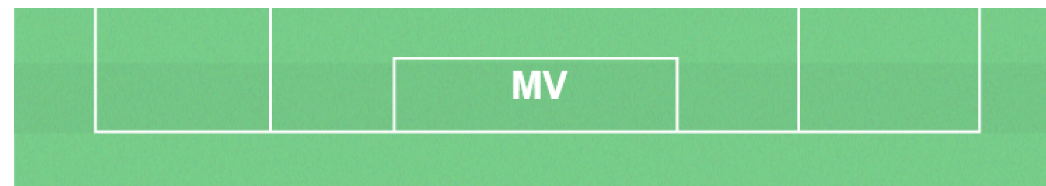
Spelarna står två och två mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen.

### Stegring 1

När ledaren säger gul ska istället den blåa spelaren springa till sin kona.

### Stegring 2

Spelarna har var sin boll mellan benen. Spelaren som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar springer utan boll.



## SPEL 2

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

### Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

### Öva - organisation

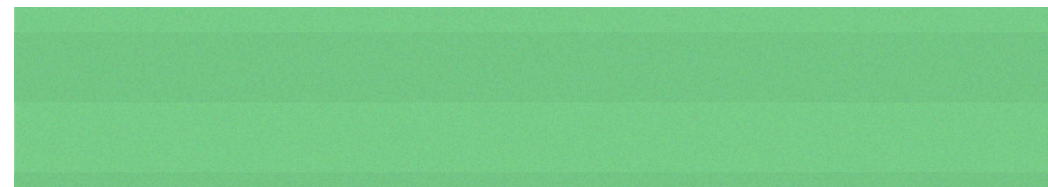
Spelare, boll, västar, koner, mål.

### Öva - anvisningar

Spel i träning bör vara i aktuell ålders spelform eller mindre. Förutsättningarna kan göra att det inte är möjligt att spela helt enligt spelformen.

Nedan följer några exempel på hur spelet kan genomföras:

1. Vanligt spel med två lag och mål och målvakter.
2. Mål görs genom att driva över motståndarnas korlinje.
3. Mål görs genom att skjuta ner bollar från konor på motståndarnas kortlinje.
4. Spel mot flera konmål.
5. Mål genom att driva genom konmål.



# LFS PARFOTBOLL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Träna barnens samarbete.

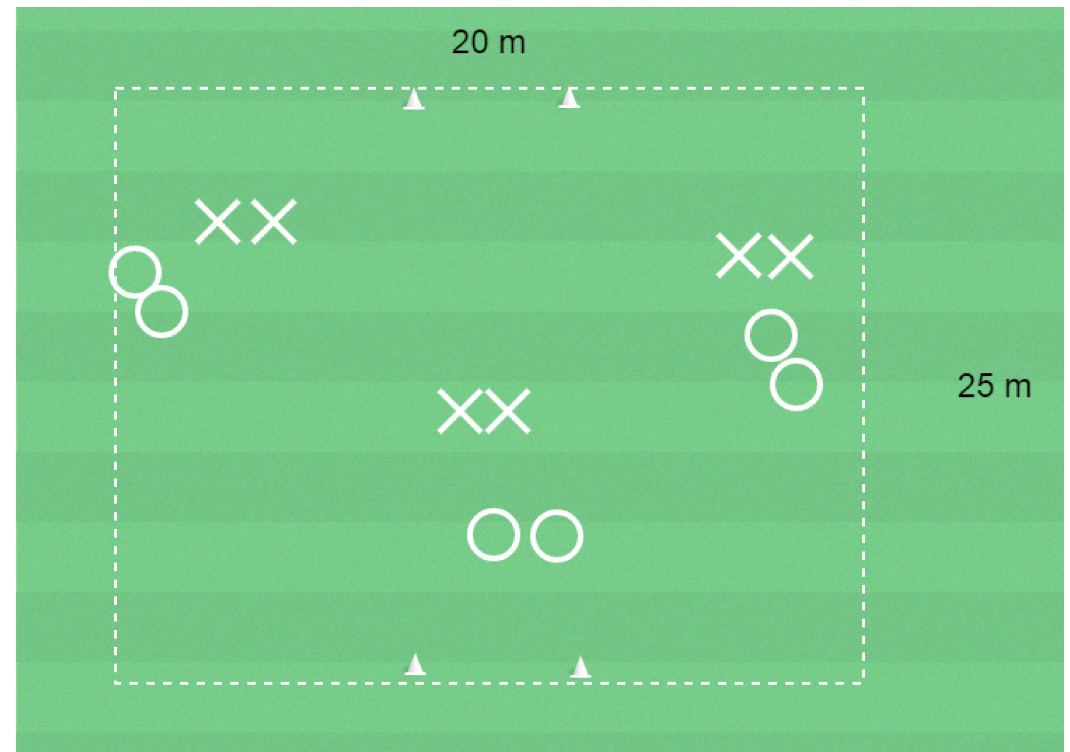
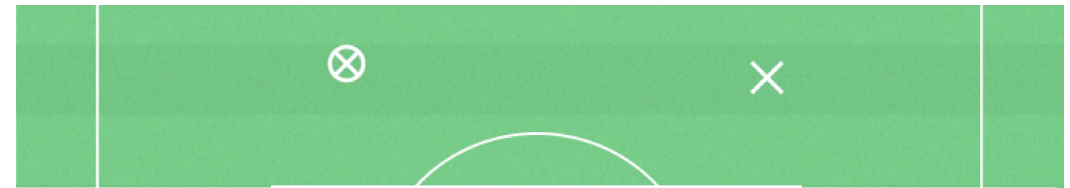
## Öva - organisation

12 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 små mål, bollar, koner och västar.

## Öva - anvisningar

Spel 3 par mot 3 par där varje par håller varandra i händerna.

Om barnen i ett par släpper varandras händer går bollen över till motståndarna.



## SPEL 3

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

### Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

### Öva - organisation

Spelare, boll, västar, koner, mål.

### Öva - anvisningar

Spel i träning bör vara i aktuell ålders spelform eller mindre. Förutsättningarna kan göra att det inte är möjligt att spela helt enligt spelformen.

Nedan följer några exempel på hur spelet kan genomföras:

1. Vanligt spel med två lag och mål och målvakter.
2. Mål görs genom att driva över motståndarnas korlinje.
3. Mål görs genom att skjuta ner bollar från konor på motståndarnas kortlinje.
4. Spel mot flera konmål.
5. Mål genom att driva genom konmål.

