



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **TRÄNINGSPROGRAM - VÄNDA**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
5 övningar. Nivåer: 2, 3

---

Hitta lediga spelytor.

### Övningar i träningspasset:

- 1** Färdighetsövning 1 - vända
- 2** Spelövning 1 (smålagsspel) - vända
- 3** Färdighetsövning - vända 2
- 4** Spelövning 2 (smålagsspel) - vända
- 5** Färdighetsövning 3 - vända

# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - VÄNDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor.

## Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att få en bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

## Organisation

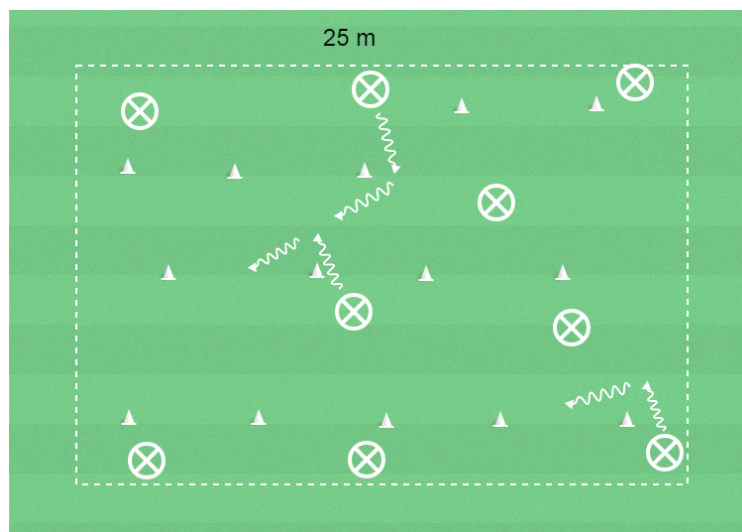
10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

## Anvisningar

Barnen driver bollen mot olika koner och vänder med bollen.

Stegring

Ta bort konerna och uppmana i stället barnen att vända när de möter varandra för att undvika kollision.



# SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - VÄNDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor.

## Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

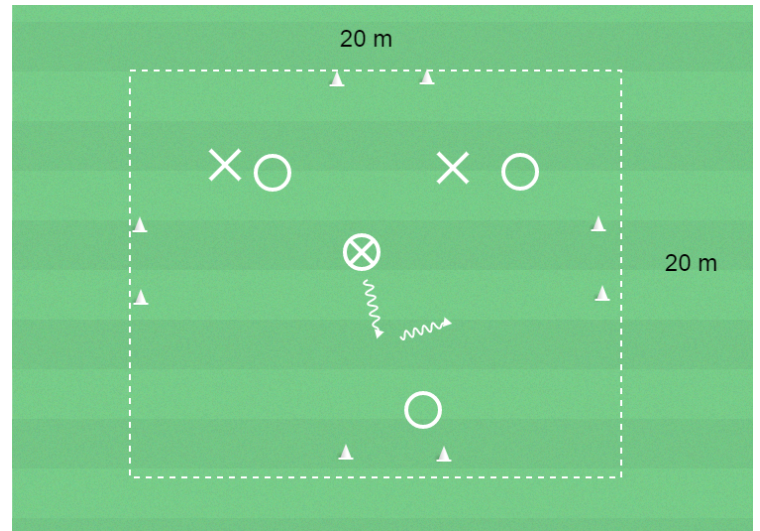
## Organisation

6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 4 konmål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen gör mål genom att driva in bollen i valfritt mål



## FÄRDIGHETSÖVNING - VÄNDA 2

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Hitta lediga spelytor.

### Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att få bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

### Organisation

8 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

### Anvisningar

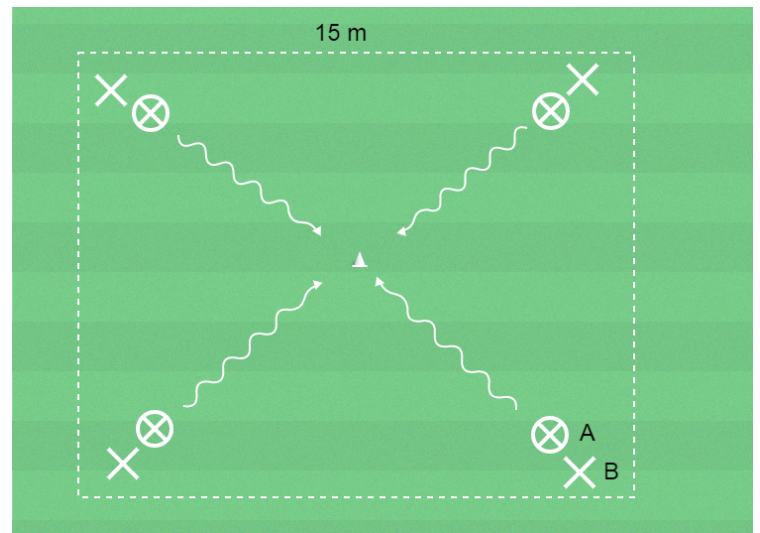
Barnen placerar sig parvis vid kvadratens hörn och med en boll per par.

A driver bollen till konen i mitten av kvadraten, vänder 180 grader och driver tillbaka till B som upprepar.

Låt barnen vända åt både höger och vänster.

Variant

Barnen vänder 90 grader och driver mot ett annat hörn.



## SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - VÄNDA

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Hitta lediga spelytor.

### Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

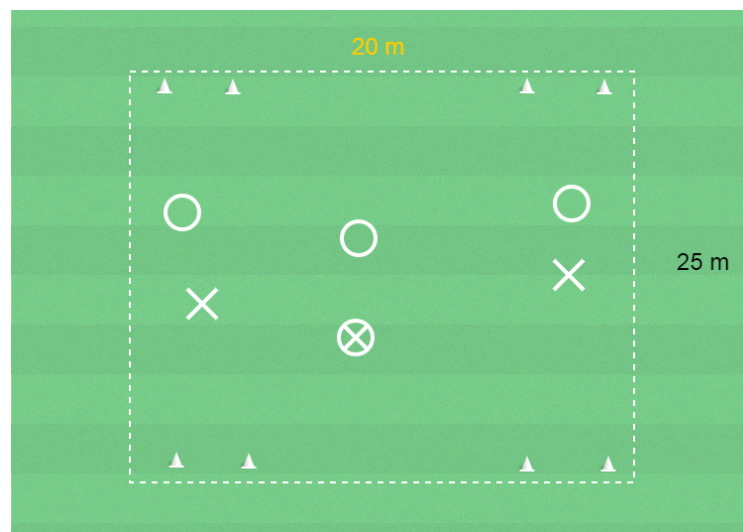
### Organisation

6 barn, spelplan 25 x 20 meter, 4 små mål, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.



## FÄRDIGHETSÖVNING 3 - VÄNDA

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Hitta lediga spelytor.

### Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen samtidigt som jag vänder.

### Organisation

10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

### Anvisningar

Rävarna - 8 barn med var sin boll springer lösa i hönsgården. Bönderna - 2 barn utan boll - jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården. "Bortjagade" rävar blir bönder tills bara en räv återstår.

Variant

Inga bollar. Bönderna kullar rävarna.

