



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRÄNINGSPROGRAM 6-9 ÅR - DRIVA

Anfallsspel - Speluppbyggnad
8 övningar. Nivåer: 1

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning - driva
- 2 Spelövning (smålagsspel) - driva
- 3 Färdighetsövning - driva 2
- 4 Spelövning 2 (smålagsspel) - driva 2
- 5 Lek - kullek
- 6 Lek - Björngång
- 7 Lek - Krabbgång
- 8 Lek - Sidleds hoppande apa

FÄRDIGHETSÖVNING - DRIVA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att veta var jägaren är när ni leker?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

Organisation

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

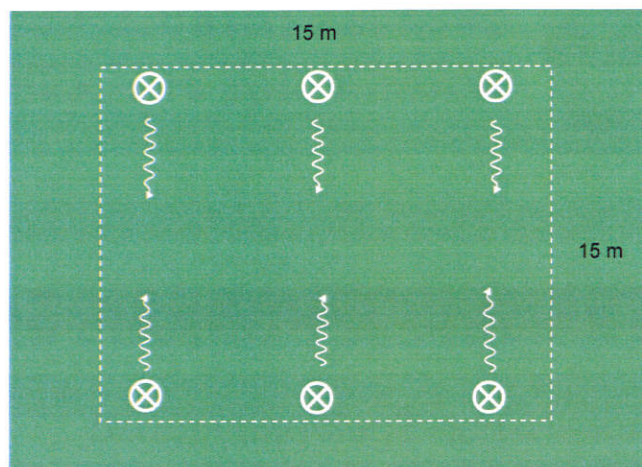
Anvisningar

Barnen driver var sin boll mellan kvadratens sidor.

Stegring

Alla driver runt sin boll i kvadraten.

Ett barn är jägare och ska kulla de övriga. Den som blir kullad blir ny jägare.



SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.

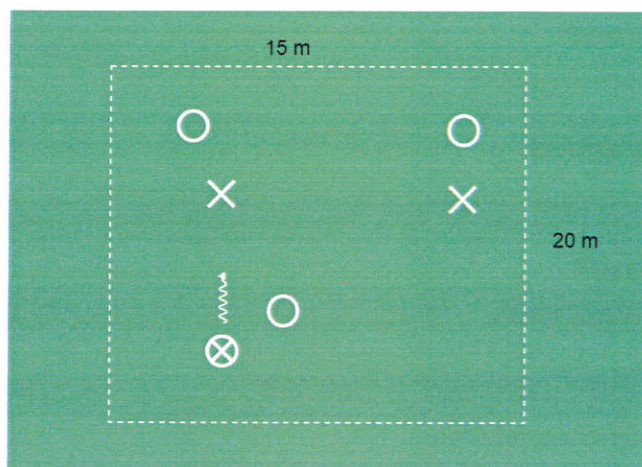
Organisation

6 barn, spelplan 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen försvarar var sin mållinje och gör mål genom att driva bollen över motståndarnas mållinje.



FÄRDIGHETSÖVNING - DRIVA 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att undvika att krocka med kamraterna?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

Organisation

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

Anvisningar

Dela ytan i två rektanglar.

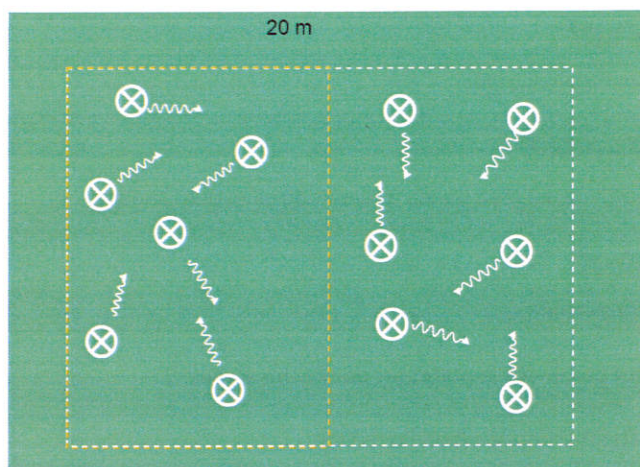
6 barn driver sina bollar i den ena rektangeln och 6 barn driver i den andra rektangeln.

Vid signal byter barnen rektangel.

Stegring

Gör 4 kvadrater med 3 barn i varje.

Vid signal från dig byter barnen till en annan kvadrat.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.

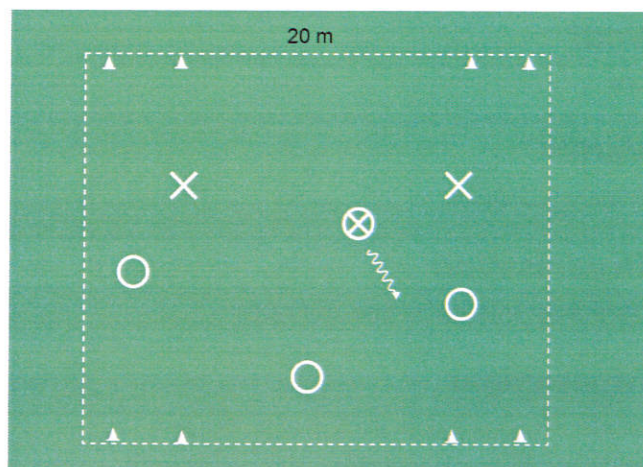
Organisation

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

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål.



LEK - KULLEK

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

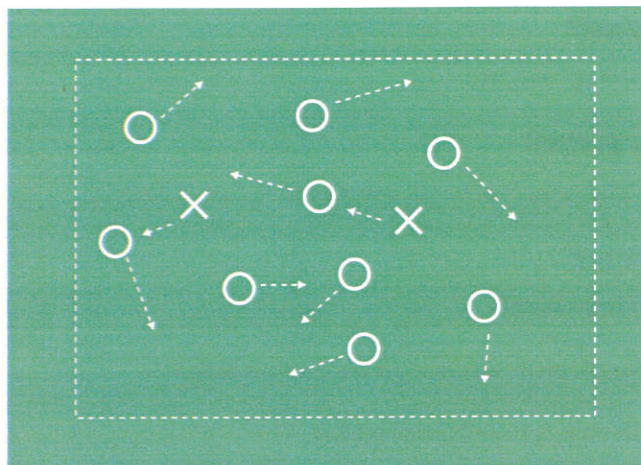
Anvisningar

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.



LEK - BJÖRNGÅNG

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

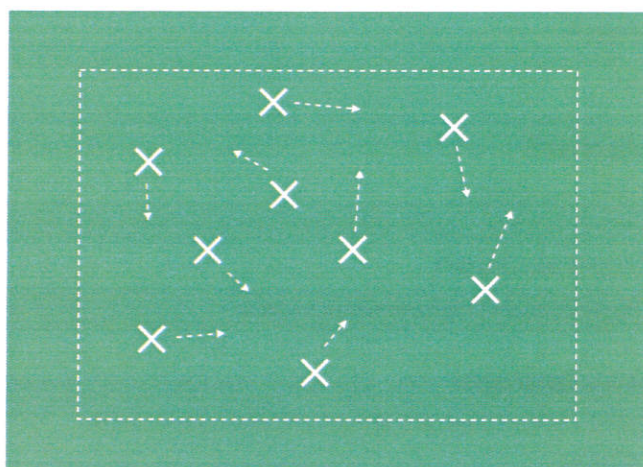
Anvisningar

Stå på alla fyra med händer och fötter i marken.

Ha raka armar och böj cirka 90 grader i knäna och i höftleden.

Förflytta dig i olika riktningar, framåt, bakåt och i sidled, genom att lyfta höger hand och vänster fot och tvärtom.

OBS - filmen visar fyra olika lekar.



LEK - KRABBGÅNG

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

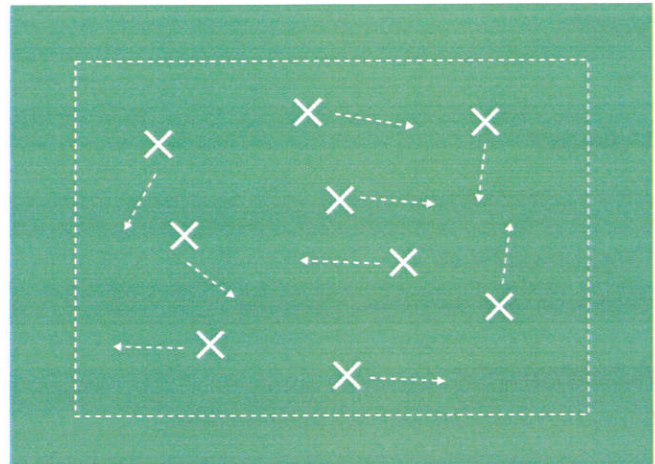
Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

Stå på alla fyra med raka armar och böj lätt i knäna och höftleden.

Lyft upp bröstet och rikta blicken uppåt. Förflytta dig i olika riktningar, framåt, bakåt och i sidled, genom att lyfta höger hand och vänster fot och tvärtom.

OBS - filmen visar fyra olika lekar.



LEK - SIDLEDS HOPPANDE APA

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination

Organisation

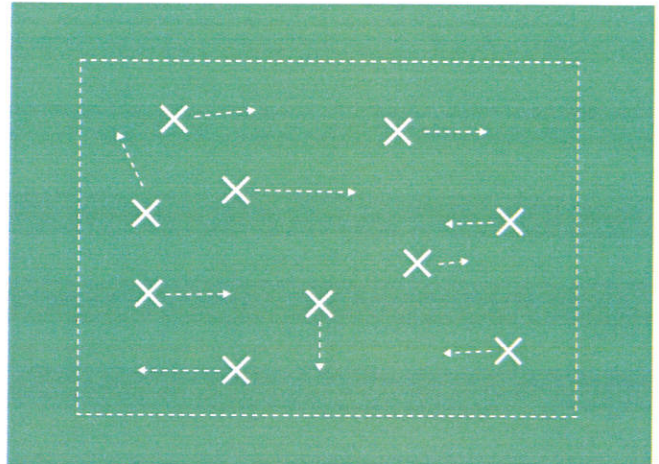
Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

Sitt på huk med händerna i marken och med något delade ben. Sätt båda händerna vid sidan om ena benet, lyft båda benen och gör ett hopp i sidled.

Upprepa åt samma håll.

OBS - filmen innehåller fyra olika lekar.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FOTBOLLSSKOLA 6-7 ÅR - DAG 4 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 1

Träningspass för 6-7 år.

Övningar i träningspasset:

- 1 FS - Knock out
- 2 FS - Spel 1
- 3 FS - Bollstafett
- 4 FS - Spel 2
- 5 FS - Färdighetsövning Ta bollen
- 6 FS - Spel 3

FS - KNOCK OUT

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ta bollen för att laget ska få spela anfallsspel.

Behåll bollen för att laget ska ha chans att skapa chanser och göra mål.

Hur?

- Driv mot fria ytor.

- Vänd, täck och tempoväxla när spelare kommer emot dig.

- Var modig och försök bollen från så många spelare som möjligt.

Organisation

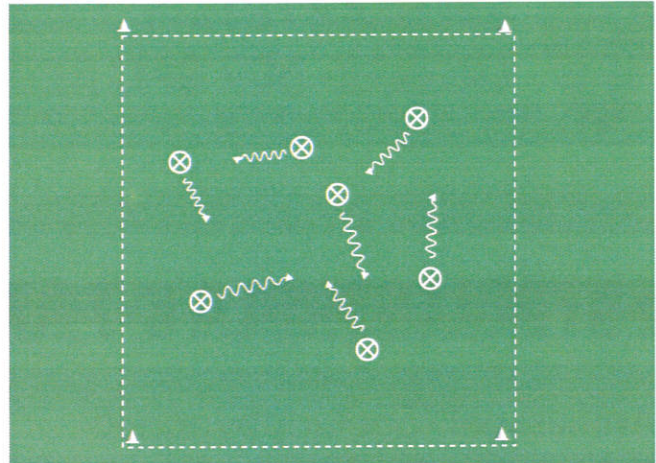
Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), konor, västar.

Anvisningar

Spelarna har varsin boll. Det gäller att sparka ut de andras bollar från ytan och samtidigt behålla sin egen boll. Spelare som blir av med sin boll hoppar på ett ben och hämtar bollen och återgår sedan i övningen. Byt ben på vägen tillbaka.

Stegring

Dela in spelarna i två lag. Det gäller att skjuta ut motståndarnas bollar.



FS - SPEL 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Organisation

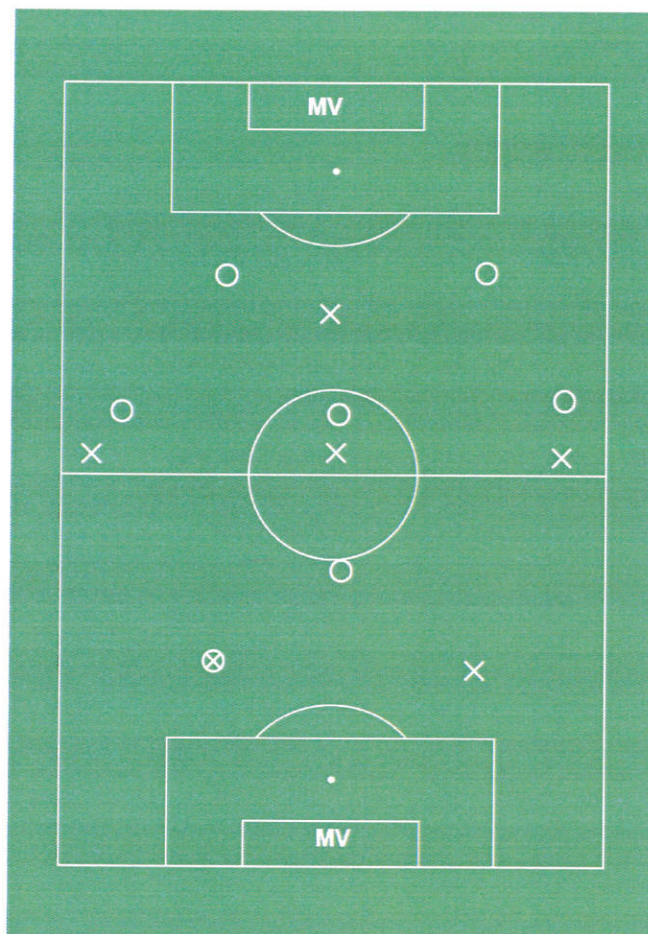
Spelare, boll, västar, koner, mål.

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 kortlinje.
3. Mål görs genom att skjuta ner bollar från koner på motståndarnas kortlinje.
4. Spel mot flera konmål.
5. Mål genom att driva genom konmål.



FS - BOLLSTAFETT

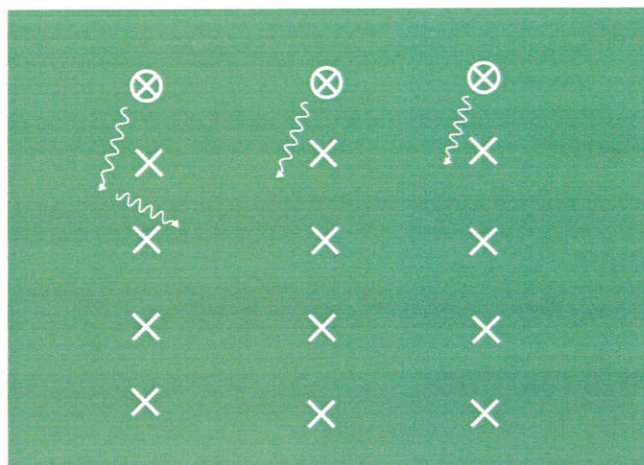
Vad?

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 man 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.



FS - SPEL 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Organisation

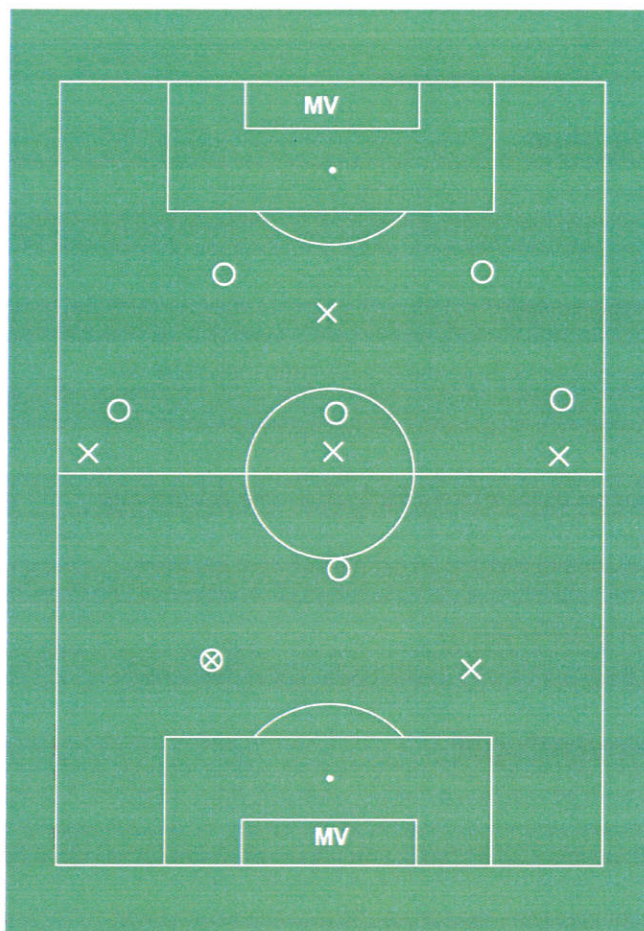
Spelare, boll, västar, koner, mål.

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 kortlinje.
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.



FS - FÄRDIGHETSÖVNING TA BOLLEN

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motståndarna från att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren?

Jag försöker komma så nära som möjligt.

Hur gör du för att styra motspelaren i en viss riktning?

Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen.

Organisation

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

Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag med 4 i varje och ytan i tre zoner: A, B och C. Alla i blått lag hämtar var sin boll i zon A och

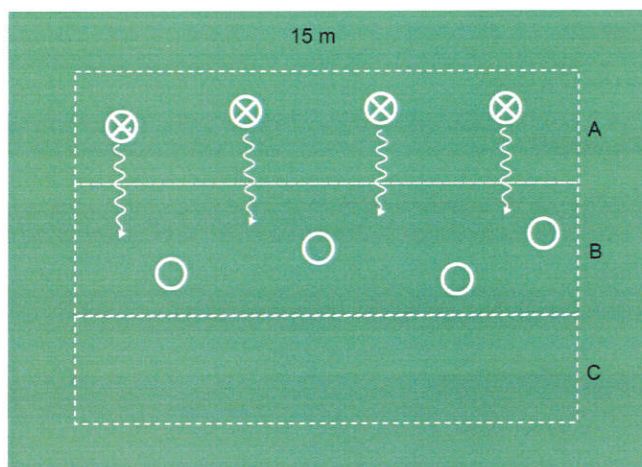
driver in bollarna i zon B. Rött lag ska erövra bollarna i zon B och driva in dem i zon C.

Blått lag hämtar nya bollar och driver in dem i zon B.

Det är inte tillåtet att passa bollarna.

Hur lång tid tar det för rött lag att erövra alla bollarna?

Byt uppgifter.



FS - SPEL 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att förbereda sig på matchtillfället.

Hur?

Anpassa instruktionerna efter träningens tema.

Organisation

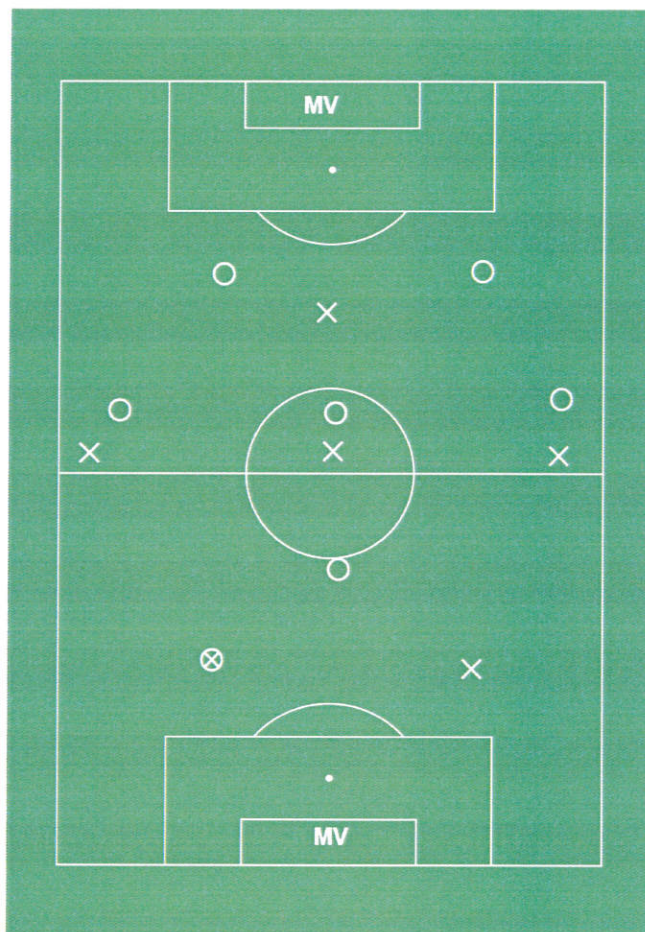
Spelare, boll, västar, koner, mål.

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.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRÄNINGSPROGRAM 9-12 ÅR - VÄGGSPEL

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

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning - väggspel 1
- 2 Spelövning 1 (smålagsspel) - väggspel
- 3 Färdighetsövning 2 - väggspel 9-12 år
- 4 Spelövning 2 (smålagsspel) - väggspel
- 5 Färdighetsövning 3 - väggspel

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

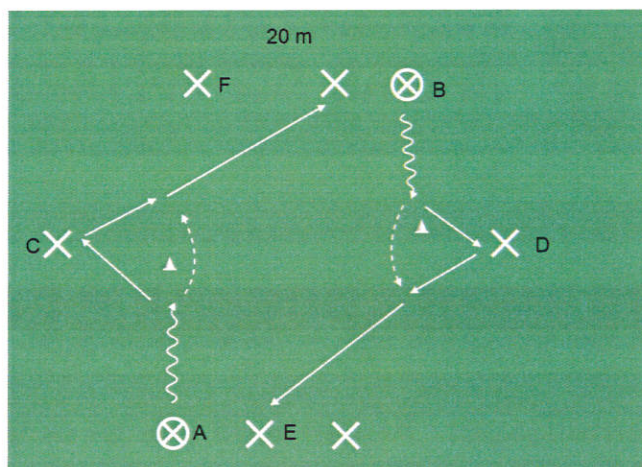
A och B utmanar konerna, tänkta motspelare, och passar till väggspelarna C och D. Väggs spelarna passar direkt till A och B som spelar vidare till E och F.

E och F passar till väggspelarna och så vidare.

Byt uppgifter.

Stegring

Ersätt konerna med passiva motspelare.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare och göra mål.

Hur?

Frågeexempel bollhållaren

Hur gör du så att motspelaren ska tro att du själv tänker dribbla förbi?

Jag utmanar motspelaren.

När passar du bollen till medspelaren?

Vid rätt tillfälle: inte för tidigt - då kan försvararen bryta väggens passning till mig, inte för sent - då kan försvararen bryta min passning till väggen.

Organisation

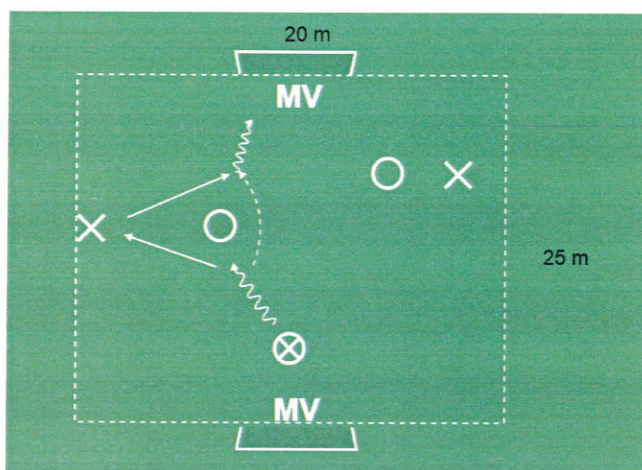
7 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter och en spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

För att mål ska räknas måste det anfallande laget först göra ett väggspel.

Byt uppgifter och målvakt.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - VÄGGSPEL 9-12 ÅR

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempel

När passar du bollen till medspelaren?

Vid rätt tillfälle: inte för tidigt - då kan försvararen bryta väggens passning till mig, inte för sent - då kan försvararen bryta min passning till väggen.

Organisation

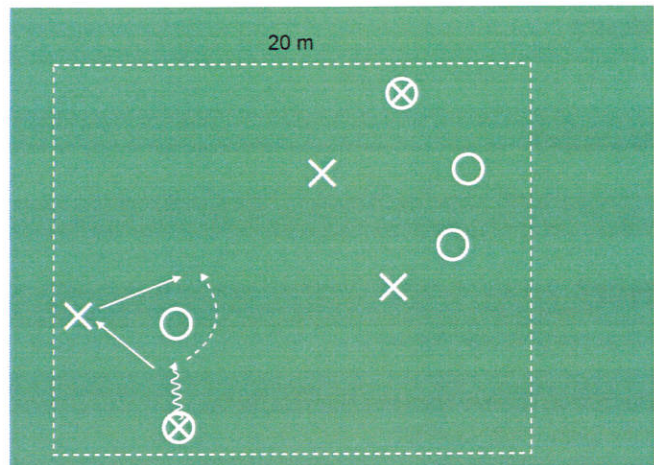
8 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner, västar.

Anvisningar

Dela in barnen i 2 grupper - 5 anfallsspelare och 3 försvarsspelare. Anfallsspelarna har 2 bollar tillsammans.

Bollhållarna utmanar en försvarsspelare och spelar vägg med en medspelare.

Byt försvarsspelare.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

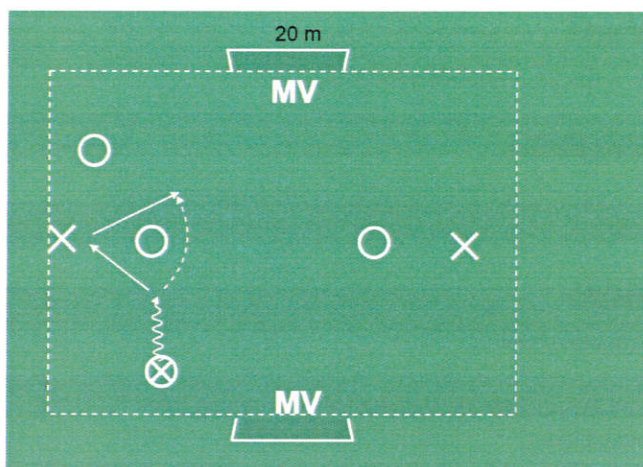
Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempel

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

Jag ska göra mig spelbar.



Organisation

8 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Regler:

1 poäng för mål.

1 poäng för väggspel.

3 poäng för mål direkt efter väggspel.

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.

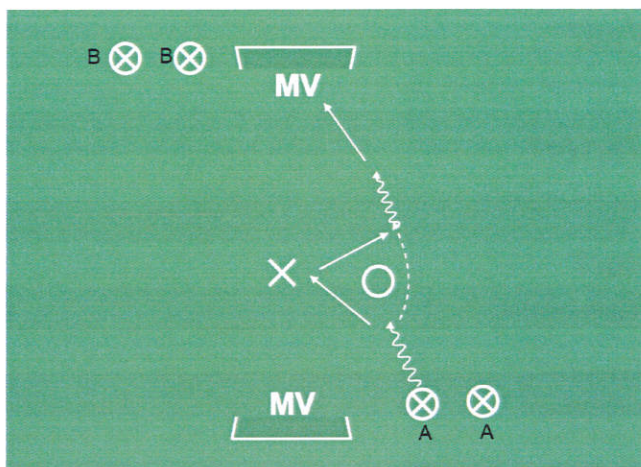
Efter avslutat anfall startar lag B.

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.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRÄNINGSPROGRAM B UNGDOM - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Anfallsspel - Speluppbyggnad
4 övningar. Nivåer: 3, 4

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 1 - spelbredd och speldjup
- 2 Spelövning 1 - spelbredd och speldjup
- 3 Spelövning 2 - spelbredd och speldjup
- 4 Spelövning 3 - spelbredd och speldjup

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

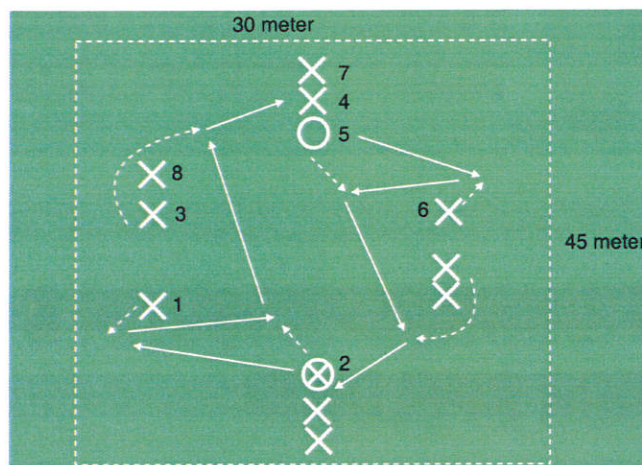
Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?



Organisation

12 spelare, yta 45 x 30 meter, bollar och koner.

Anvisningar

X1 erbjuder X2 spelbredd.

X2 passar till X1 som gör tillbakaspel till X2.

X2 passar till djupledslöpande X3 som passar till X4.

Övningen körs parallellt på motsatt sida med passning från X5 till X6.

Spelarna roterar enligt följande: X2 till X1, X1 till X3 och X3 bakom X7.

Byt riktning

Stegring

X8 agerar passivt motståndare till X3.

SPELÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?

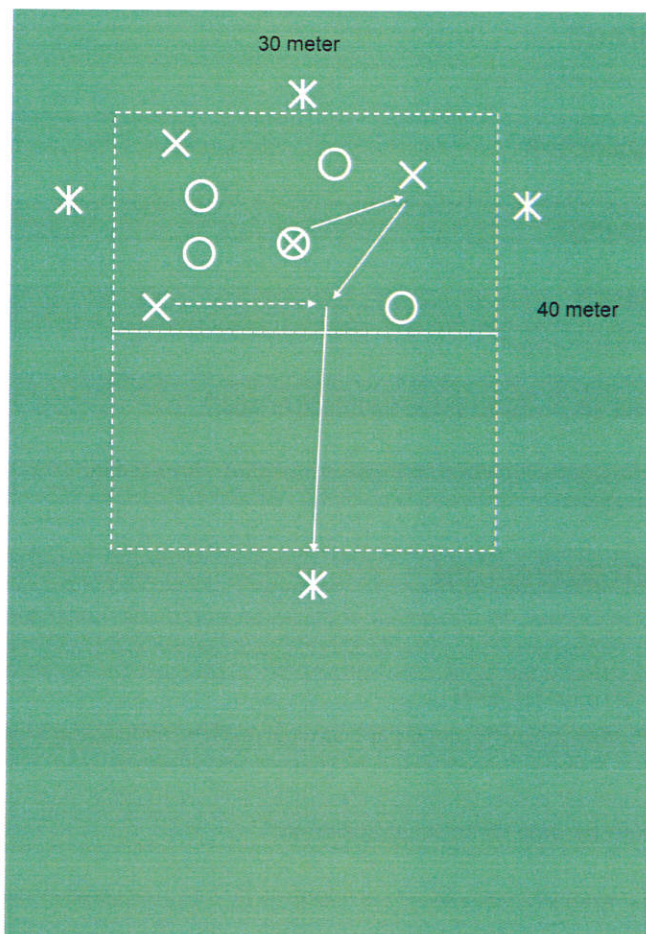
Organisation

12 spelare, spelplan 40 x 30 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela spelytan i 2 delar om vardera 20 x 30 meter. Spel 4 mot 4 i den ena ytan plus 3 väggar som spelar med det bollhållande laget.

Efter 4 passningar inom laget ska man söka väggen på motsatt kortsida och spelarna ska byta spelyta. Väggarna på långsidorna följer med i djupled.



SPELÖVNING 2 - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

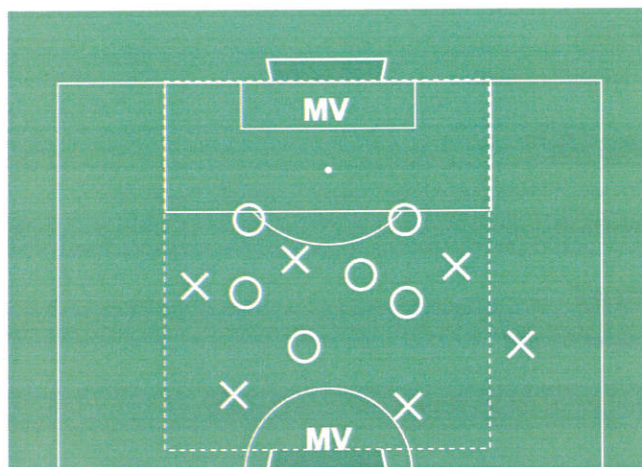
Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?



Organisation

2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 50 x 60 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Possessionspel 6 mot 6 där båda målvakterna alltid spelar med det bålhållande laget.

Laget får poäng genom att först passa till den ena målvakten och därefter till den andra målvakten. Lagen får använda korridorerna för att skapa spelbredd.

En eventuell bollhållare i korridorerna får inte attackeras av någon motståndare.

Varianter

Minst 4 passningar inom laget innan laget får passa till nästa målvakt.

Lagen måste först passa till medspelare i båda korridorerna innan man får passa till en målvakt.

SPELÖVNING 3 - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?

Organisation

2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 50 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 6 mot 6 med målvakter.

Lagen ska driva eller spela bollen genom konmålen för att få avsluta.

Variant

Fritt spel och extra poäng efter drivning eller passning genom konmålen.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRÄNINGSPROGRAM B UNGDOM - PRESS OCH TÄCKNING

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad
4 övningar. Nivåer: 3, 4

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 1 - press och täckning
- 2 Spelövning 1 - press och täckning
- 3 Färdighetsövning 2 - press och täckning
- 4 Spelövning 2 - press och täckning

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

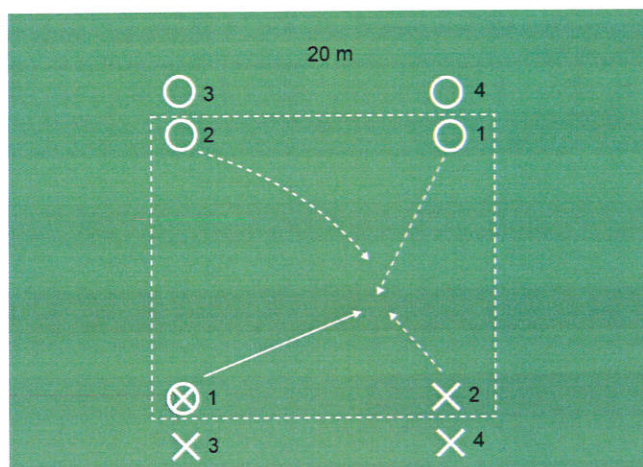
Hur?

Frågeexempel:

Vilken av försvarsspelaren pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?



Organisation

8 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

X1 passar till X2.

O1 och O2 ska genom press och täckning hindra lag X från att driva bollen över lag O:s mållinje.

Övningen avbryts när lag O erövrar bollen.

O3 och O4 anfaller mot X3 och X4.

SPELÖVNING 1 - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

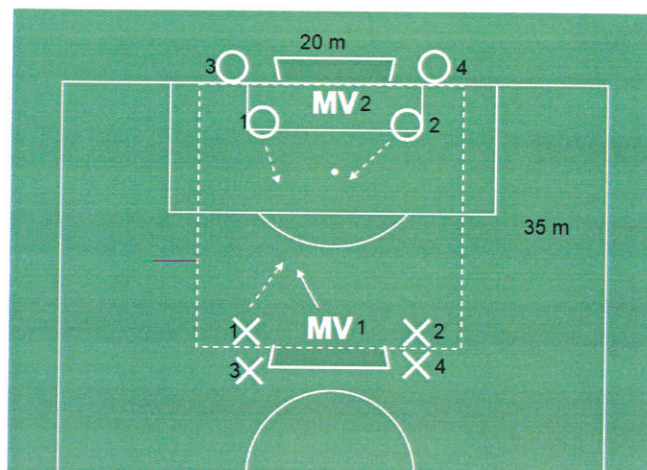
Hur?

Frågeexempel:

Vilken försvarsspelare pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?



Organisation

2 målvakter, 8 utspelare, spelplan 35 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter.

Mv1 kastar ut bollen till X1 och X2 som anfaller mot O1, O2 och Mv2.

Om O1 och O2 erövrar bollen anfaller de mot X1, X2 och Mv1.

Mv2 gör utkast till O3 eller O4 som anfaller mot X3, X4 och Mv1.

FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Minska tid och yta för motståndarna och erövra bollen.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten?

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt?

Organisation

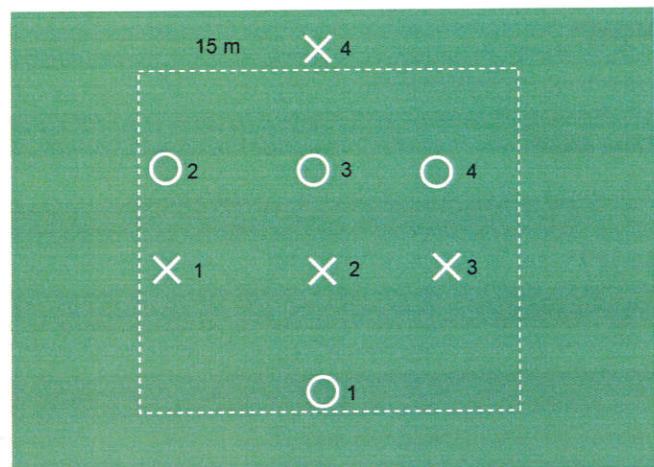
8 spelare, yta 25 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

X1, X2 och X3 ska passa bollen mellan varandra med minst 3 tillslag och därefter försöka nå X4 med en passning längs marken.

Närmaste försvarsspelare pressar och styr bollhållaren utan att erövra bollen.

Övriga försvarsspelare täcker bakom den medspelare som pressar.



SPELÖVNING 2 - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

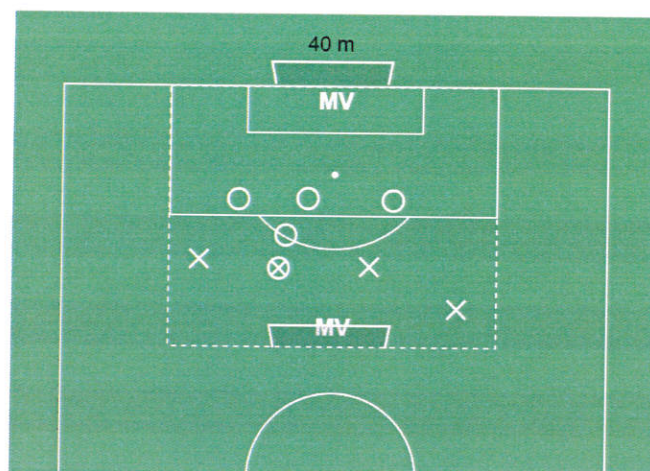
Minska tid och yta för motståndarna när de har bollen.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten?

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt?



Organisation

2 målvakter 8 utespelare, spelplan 35x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.

