

Smålagsspel

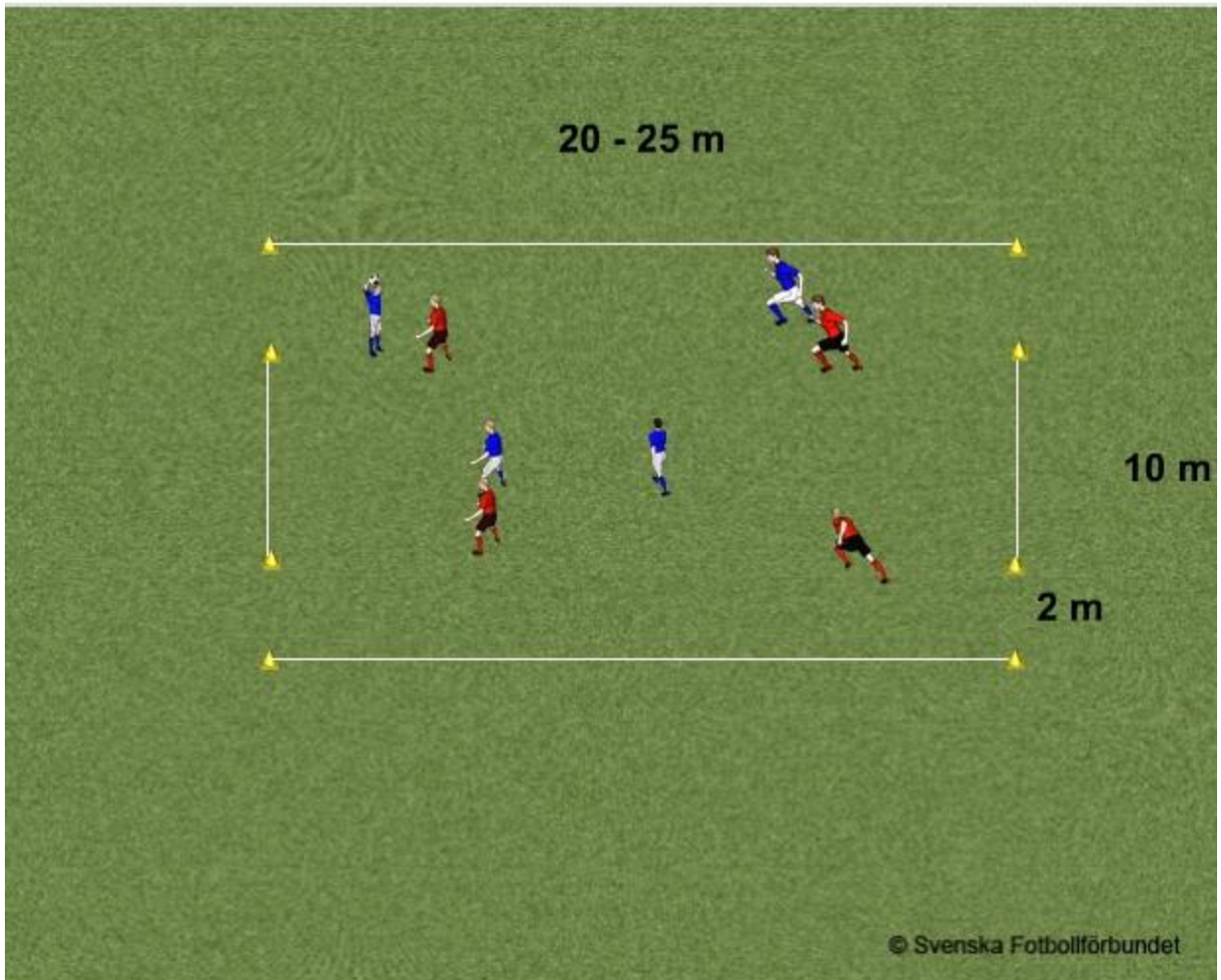
Smålagsspel

Doppboll

fotbollsövningsbanken

[Hem](#) [Ändra uppgifter](#)

[Hjälp?](#) [Logga ut](#)



Doppboll

Organisation

2 lag med 4-6 spelare spelar mot varandra.
Större yta vid flera spelare.

Anvisningar

Passning sker med händerna. Spelarna måste "doppa" bollen i marken före ny passning. Spelarna får inte springa med bollen. Brytning får enbart ske vid passning. Mål görs med nick, dock inte efter eget uppkast.

Syfte: Träna på att passa ledig spelare, och rörelse utan boll.

Tar bort momentet med att kontrollera bollen innan passning.

LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN

Öppna bilden i nytt fönster

Antal deltagare

- Minsta antal: 8
- Max antal: 12

Kategoritillhörighet

- ☐ Anfallsspel
- ☐ Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)
- 7-9 år (Barnträning)
- 5-6 år (Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar

- Min korg 2011-04-11 09:50:59

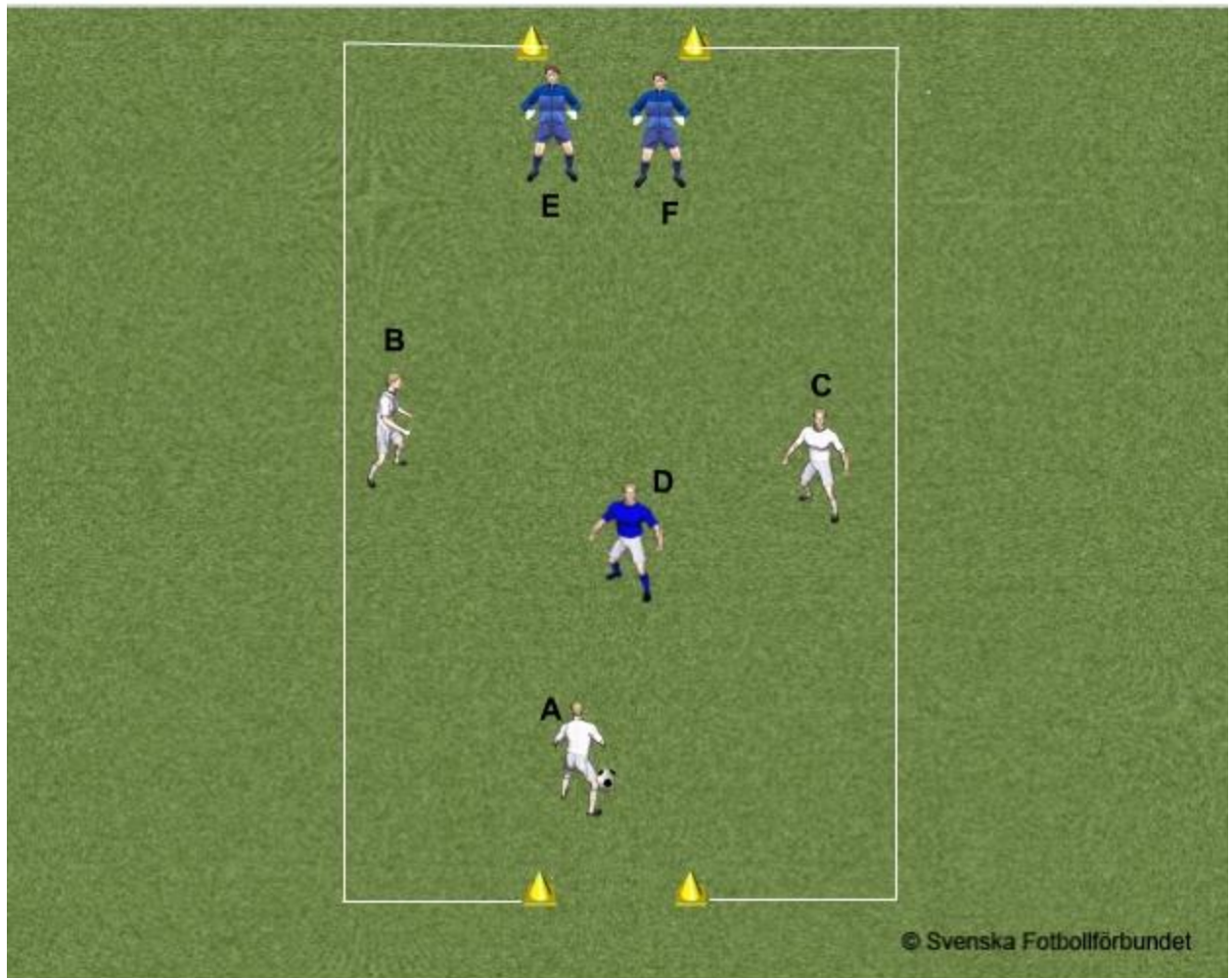
Smålagsspel

Spelövertag 3-1

fotbollsövningsbanken

[Hem](#) [Ändra uppgifter](#)

[Hjälp?](#) [Logga ut](#)



Spelträning

Syfte

Passningsspel.

Organisation

Yta: 30x15 meter. Målens storlek ca 8 meter.
Alternativt mål = ta sig över kortlinjen med bollen under kontroll.

Anvisningar

A, B och C anfaller mot D, som har E och F som målvakter.
Efter avslut eller då D bryter och passar någon av sina målvakter är anslaget avslutat.
D, E och F anfaller därefter mot A, som har B och C som målvakter och så vidare.

LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN

Öppna bilden i nytt fönster

Kategoritillhörighet

☐ Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

☒ 10-12 år (Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar

• Min korg 2011-04-11 09:50:59

Smålagsspel

Spelövertag 3-2

fotbollsövningsbanken

[Hem](#) [Ändra uppgifter](#)

[Hjälp?](#) [Logga ut](#)



© Svenska Fotbollförbundet

Spelträning – 3 mot 2 + målvakt.

Syfte

3 mot 2 situationer i spel.

Organisation

Spelyta: 30x20 meter. Målens storlek ca 5 meter.

Anvisningar

A, B och C spelar mot E och D som har F som målvakt. Efter avslutat anfall eller om D eller E har brutit och spelar egen målvakt F, anfaller D, E och F mot A och B, som har C som målvakt. Byt roller inom laget efter hand.

Instruktionspunkter

- Spel i 3 mot 2 med avslut.

LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN

 Öppna bilden i nytt fönster

Kategoritillhörighet

☐ Barnträning 5-12 år

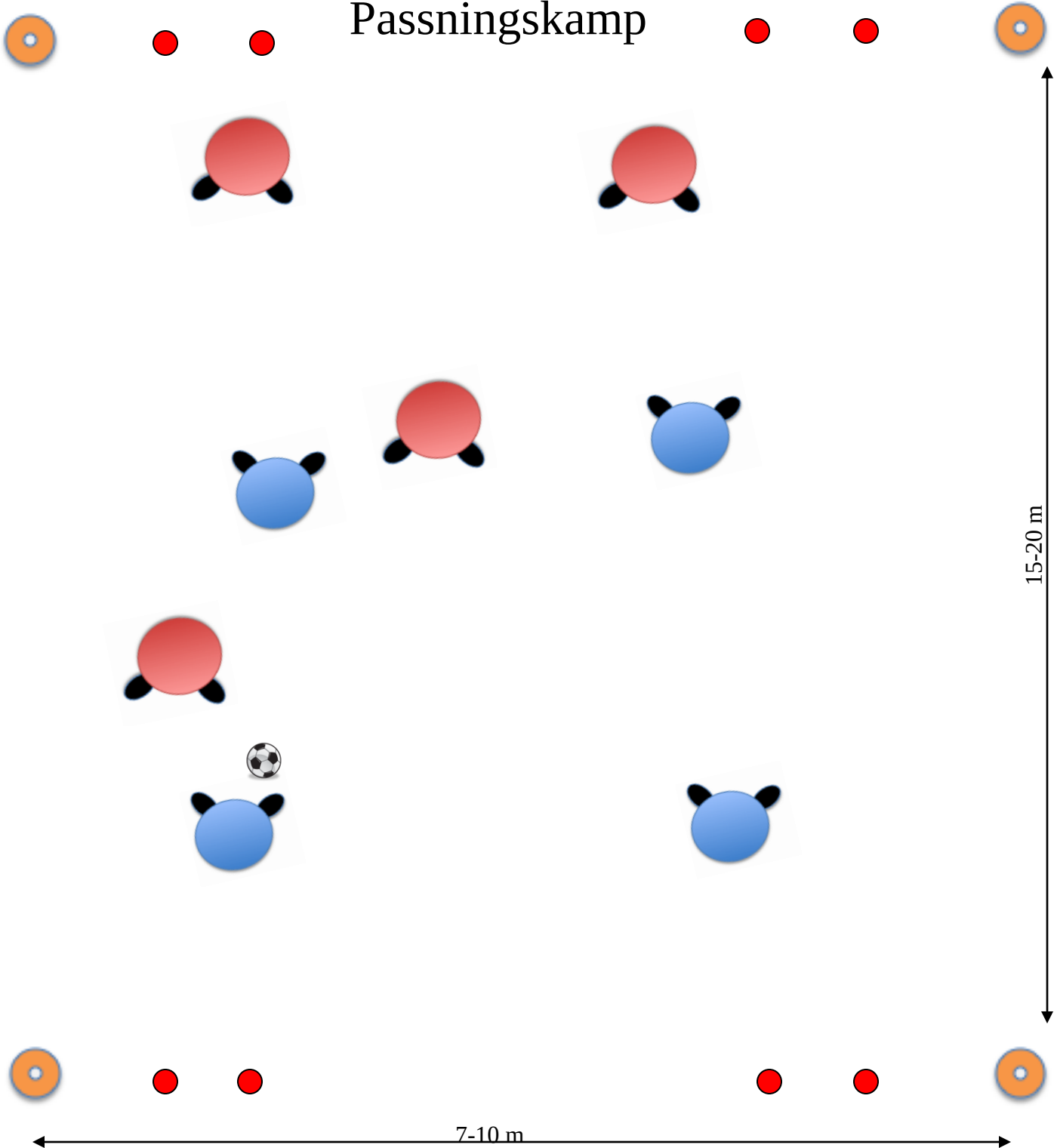
Lämplig för åldersgrupper

☒ 10-12 år (Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar

Smålagsspel

Passningskamp



- Två lag med 4 spelare i varje lag
- 3 passning på raken, 1 poäng
- Mål 1 poäng
- Försök göra jämna lag! Om det blir ojämnt, byt spelare mellan lagen.

Syfte:

- Träna spelförståelse
- Träna rörelse utan boll
- Träna bort ”sparka och spring”
- Träna press och understöd

Smålagsspel

Passningskamp utan mål

fotbollsövningsbanken

[Hem](#) [Ändra uppgifter](#)

[Hjälp?](#) [Logga ut](#)



Spelträning

Syfte

Passningsspel med korta och långa pass.

Organisation

Spelyta: ca 30x40 meter.
5-6 spelare på varje lag.

Anvisningar

Det gäller för bollhållande lag att med korta och långa passningar hålla bollen inom laget så länge som möjligt.
Det lag som har flest passningar i rad i varje spelomgång har vunnit.
Spela i ca 3 minuter och vila innan nästa match.

Instruktionspunkter

- Korta och långa passningar.

LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN

 Öppna bilden i nytt fönster

Kategoritillhörighet

☐ Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

☒ 10-12 år (Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar

Smålagsspel med många små mål

Spelträning

Syfte

Passningsspel med många små mål.

Organisation

Två lag med 4-6 spelare i varje.
En fri spelare. 6 små mål på ca 1,5 meter.
Spelplan ca 30x30 meter.

Anvisningar

Två lag spelar mot varandra.
Bollhållande lag har en fri spelare att tillgå.
Mål görs i de små målen genom att en spelare spelar bollen genom målet och en medspelare tar emot på andra sidan.
Ett lag får inte göra två mål i rad i samma mål.
Den fria spelaren får varken passa eller ta emot bollen i samband med mål.
Spela 2-3 minuter och vila. Byt fri spelare.
Instruktionspunkter
- Passningsspel.

[_ Öppna bilden i nytt fönster](#)

Antal deltagare

- Minsta antal: 8
- Max antal: 12

Kategoritillhörighet

o [Barnträning 5-12 år](#)

Lämplig för åldersgrupper

- [10-12 år](#)
(Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar

Visa vald

Ta bort vald [Töm](#) [Visa korg](#) [Sparade](#)

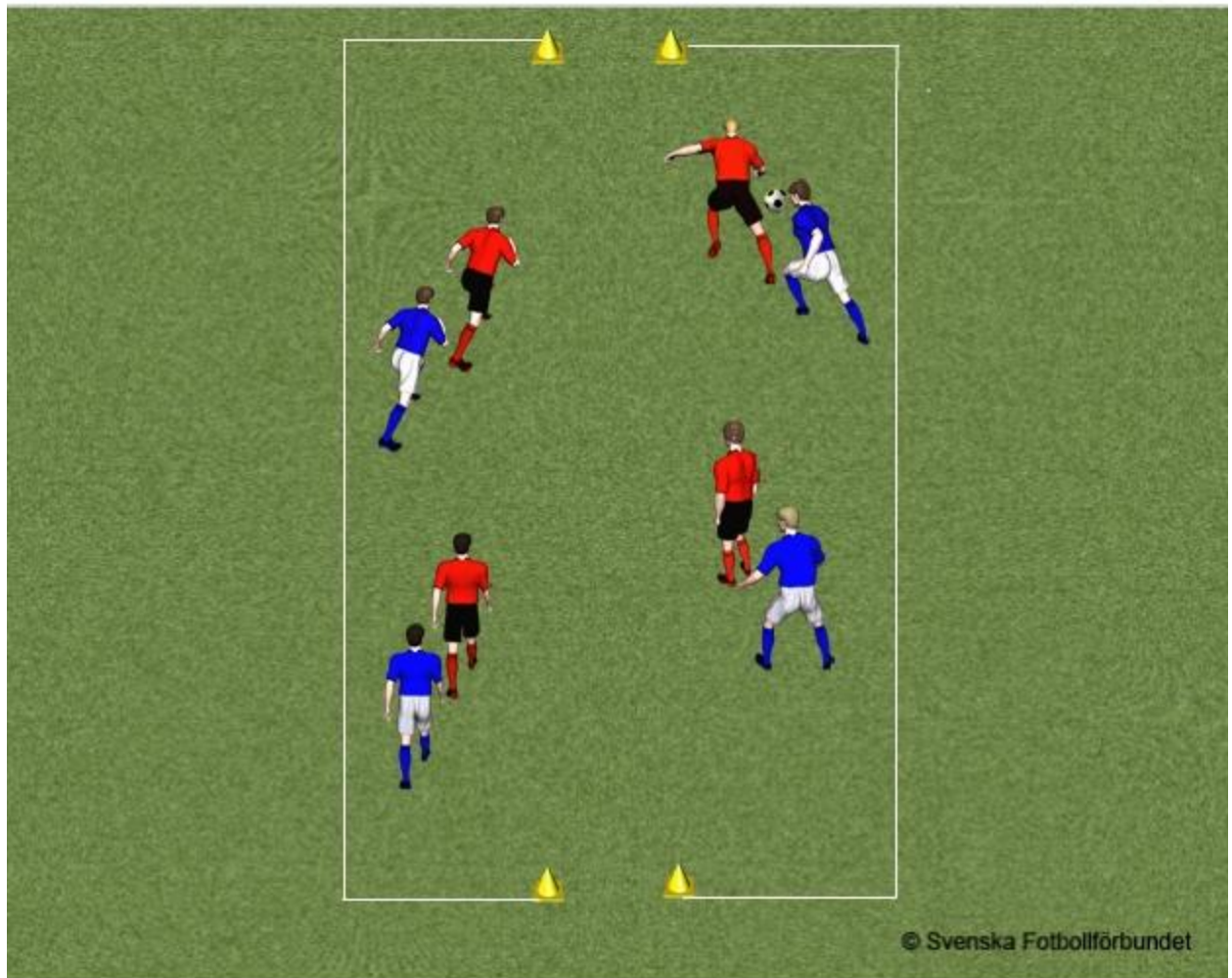
Smålagsspel

4-4 (speldjup)

fotbollsövningsbanken

[Hem](#) [Ändra uppgifter](#)

[Hjälp?](#) [Logga ut](#)



© Svenska Fotbollförbundet

Spelträning – 4 mot 4

Syfte

Anfallsspel, speciellt speldjup (försvarsspel, omställningar).

Organisation

Yta: 40x20 meter. Mål = 5 meter.

Anvisningar

Spel 4 mot 4.
Mål görs i konmål.
Om försvarande lag bryter, blir de anfallare. Vid träning av omställning från försvar till anfall: Reservbollar runt planen. När bollen spelas utanför någon av begränsningslinjerna måste den hämtas av den spelare som sist berörde bollen. Motståndaren sätter snabbt igång spelet med en ny boll och försöker utnyttja den 4 mot 3-situation som uppstått.

LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN

 [Öppna bilden i nytt fönster](#)

Antal deltagare

- Minsta antal: 8

Kategoritillhörighet

- ☐ Anfallsspel
- ☐ Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Medelsvår)

Övningen är med i följande serier och korgar

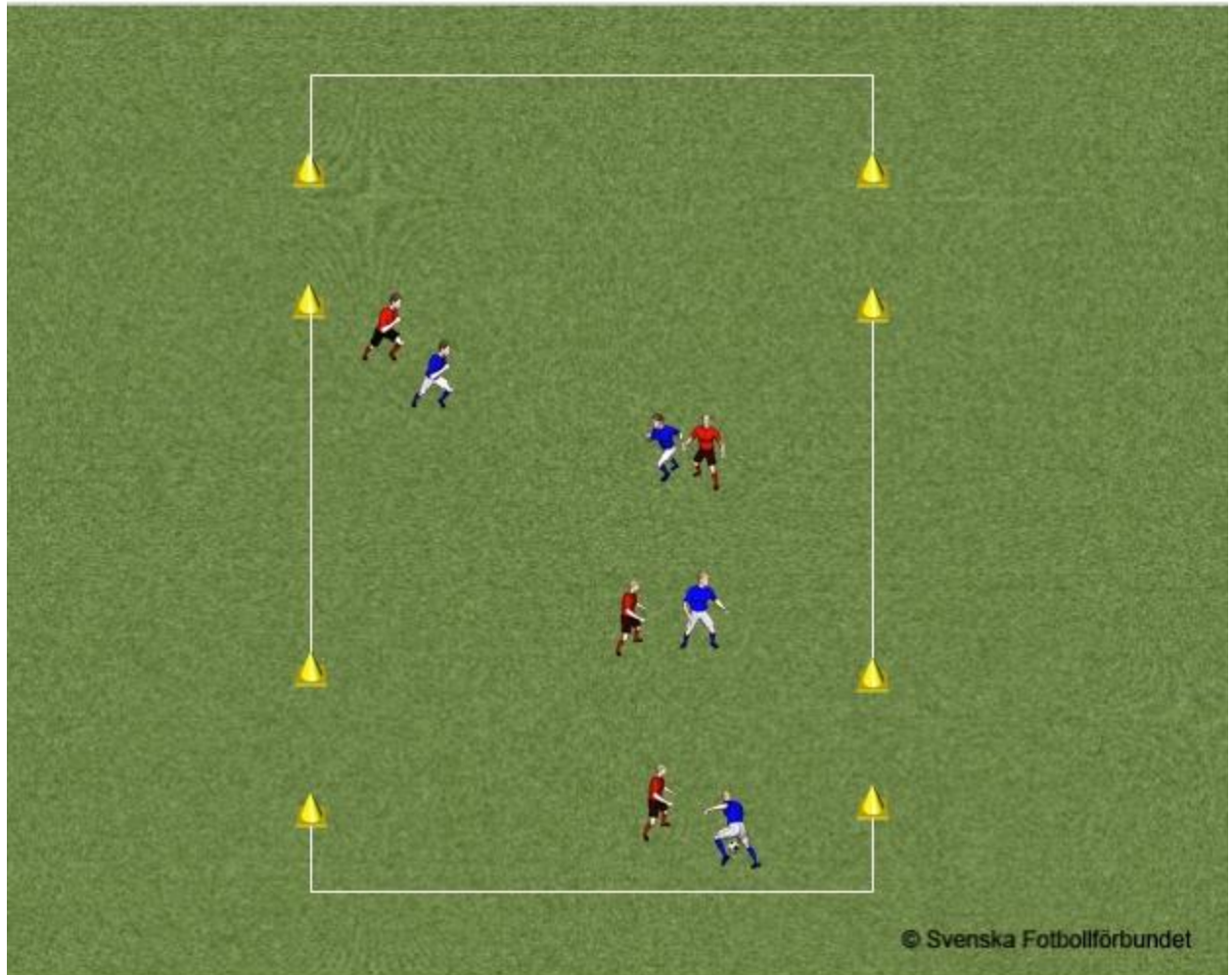
Smålagsspel

4-4 (spelbredd)

fotbollsövningsbanken

[Hem](#) [Ändra uppgifter](#)

[Hjälp?](#) [Logga ut](#)



Spelträning – 4 mot 4

Syfte

Anfallsspel, speciellt spelbredd.

Organisation

Yta: 40x20 meter. 4 konmål á 3 meter.

Anvisningar

Spel 4 mot 4.

Mål får göras i bägge konmålen, vilket också innebär att varje lag försvarar två konmål (en långsida) – samma konmål hela tiden.

Om försvarande lag erövrar bollen blir de anfallare.

Instruktionspunkter

- Grundförutsättningar i anfallsspel och då speciellt spelbredd.

LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN

 Öppna bilden i nytt fönster

Antal deltagare

- Minsta antal: 8

Kategoritillhörighet

- ☐ Anfallsspel
- ☐ Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 10-12 år (Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar