



Webbplatsen upphör 31 december 2025. Nya utbildningsmaterial finns på kunskapsarenan.se.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FUTSAL

Övrigt - Annat syfte
12 övningar. Nivåer: 2

Övningar i träningspasset:

- 1 Futsal - Doppboll (U7+)
- 2 Futsal - En mot en mot mål (U9+)
- 3 Futsal - Spel mot två mål (U9-U12)
- 4 Futsal - En mot en med fart mot två mål (U9+)
- 5 Futsal - Attackera med sulan och skjut (U9+)
- 6 Futsal - Fyra sidor (U7-U10)
- 7 Futsal - Boll-jage (U7-U10)
- 8 Futsal - Kvadraten (U9-U12)
- 9 Futsal - Räkor och krabbor (U7-U12)
- 10 Futsal - Spelbarhet (U9-U15)
- 11 Futsal - Pendelspel (grund) (U7-U12)
- 12 Futsal - Trappan (U7-U12)

FUTSAL - DOPPBOLL (U7+)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att träna på att fånga och kasta bollen som målvakt samtidigt som spelarna tränar på att göra sig spelbara.

Hur?

För laget som har bollen är det viktigt med rörelse och spelbarhet.

Spelaren som har bollen försöker kasta bollen genom att använda sig av handbollskast.

Spelaren som fångar bollen ska försöka fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.

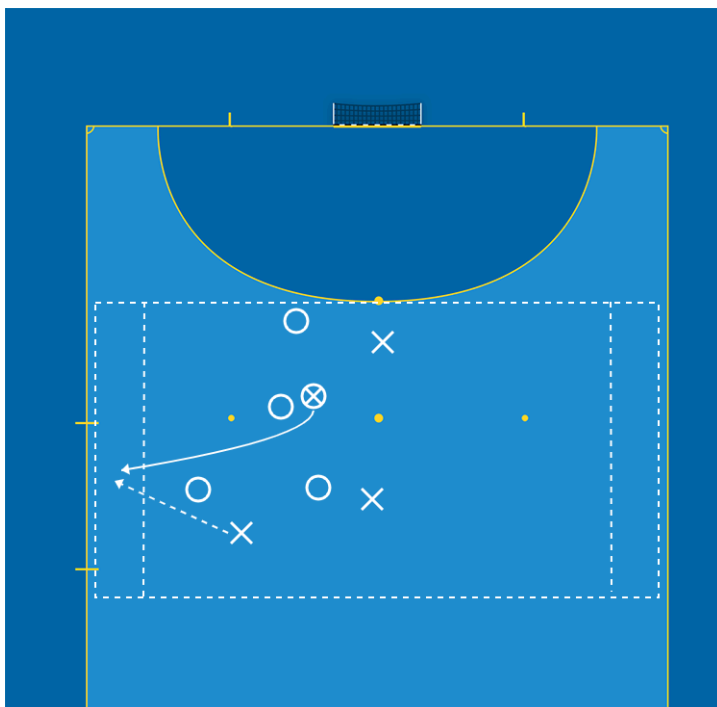
Försvarande lag försöker erövra bollen genom att bryta passningar för att sen snabbt ställa om till anfallsspel.

Organisation

Spelare, bollar, yta ca 18 x 12 meter, västar och koner.

Anvisningar

Spelarna delas upp i två lag. Övningen går ut på att spelarna kastar bollen till varandra och tar sig framåt för att göra mål. Mål görs genom att man kastar bollen till en spelare som befinner sig i målområdet. Spelarna får inte springa med bollen och de måste doppa bollen i golvet varje gång innan de passar bollen. Försvarande spelare får inte slå bollen ur händerna på den som har bollen.



FUTSAL - EN MOT EN MOT MÅL (U9+)

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Driva, finta och utmana för att komma till avslut och göra mål.

Förhindra och rädda avslut samt snabbt ställa om till anfallsspel.

Hur?

Anfallsspelaren ska attackera bollen med sulan, driva med bollen nära foten, utmana, finta och dribbla för att komma till avslut.

Använd fart, tempoväxling och riktningsförändring för att komma förbi försvararen.

Försvarsspelaren ska försöka bryta bollen mellan motspelarens tillslag och vid bollvinst snabbt ställa om till anfallsspel och driva bollen över mittlinjen.

Målvakten ska försöka fånga bollen med båda händerna och med kroppen bakom bollen. När målvakten fångat bollen skall hen snabbt försöka starta en kontring genom att kasta eller rulla ut bollen till sin medspelare.

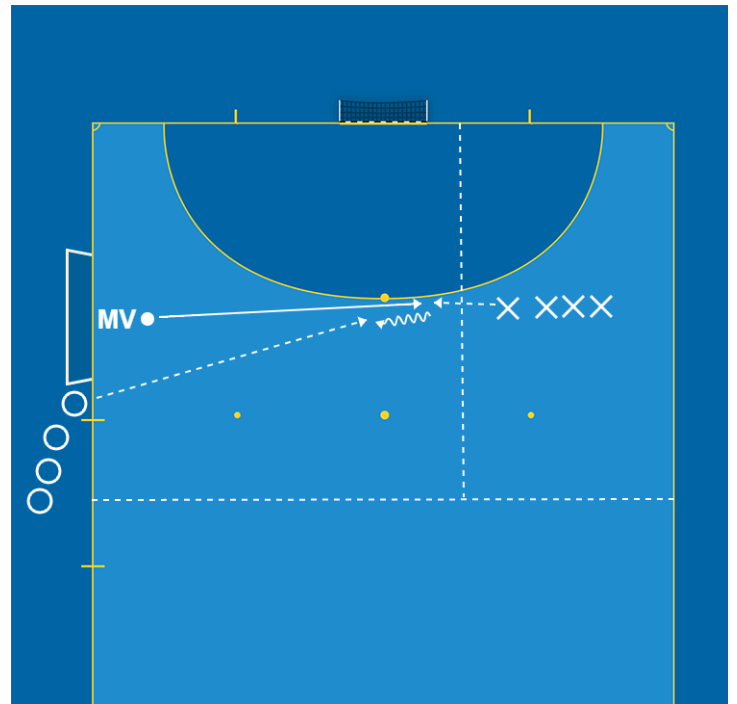
Organisation

Spelare, bollar, konor, yta 15 x 12 m och mål.

Anvisningar

Spelarna delas upp i två led. Målvakt sätter i gång spelet genom att kasta eller rulla till anfallsspelare. Samtidigt som bollen är på väg till anfallare springer en försvarare ut. Efter det blir det spel 1 mot 1 + MV där anfallarens uppgift är att komma till avslut och göra mål, medan försvararen och målvakten ska förhindra och rädda avslut.

Vinner försvararen bollen eller om målvakten räddar bollen så ska de ställa om och försöka driva upp bollen över halva plan. Spela tills bollen lämnar spelytan eller går i mål. Byt uppgift.



FUTSAL - SPEL MOT TVÅ MÅL (U9-U12)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

Hur?

Anfallsspelarna skall passera motståndarna med bollen för att göra mål. Till exempel genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla eller passa bollen. Anfallsspelarna skall också titta upp för att hitta fria ytor och se vilket mål som är bäst att göra mål i.

Anfallsspelarna skall försöka ta tillbaka bollen om de blir av med den.

Försvarande spelare ska erövra bollen och ställa om till anfallsspel. Vid bollvinst försöka driva eller passa bollen bort från motståndarna för att göra mål.

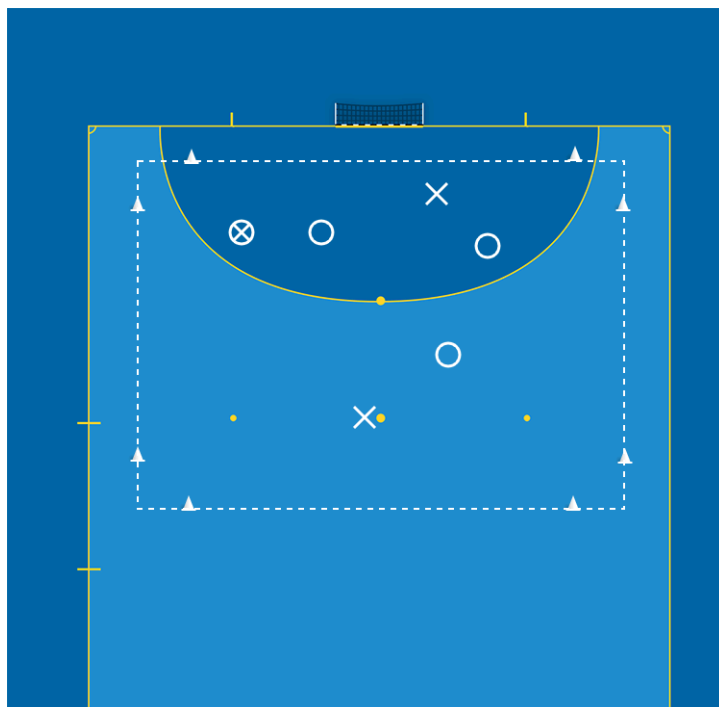
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, konor (eller småmål), västar och bollar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med två mål på varje sida.

Variera övningen genom att byta spelriktning så att planen blir bredare och kortare. Ger spelarna möjlighet att ännu tydligare upptäcka fördelen med att vända på spelet.



FUTSAL - EN MOT EN MED FART MOT TVÅ MÅL (U9+)

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Genom att ta sig förbi sin motståndare en mot en kan man skapa numerära överlägen, ytor och målchanser i anfallsspelet.

Hur?

För att ta sig förbi försvarsspelaren så ska anfallsspelaren attackera bollen med sulan och redan i bollmottagningen ta fart för att utmana, finta och dribbla. Anfallsspelaren ska med en fint få försvarsspelaren ur balans och med hjälp av farten ta sig förbi och göra mål.

Försvararen ska snabbt försöka komma upp i press och styra åt ett håll för att vid rätt tillfälle försöka bryta bollen. Att snabbt ställa om är viktigt för båda spelarna.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x10 (ca), koner.

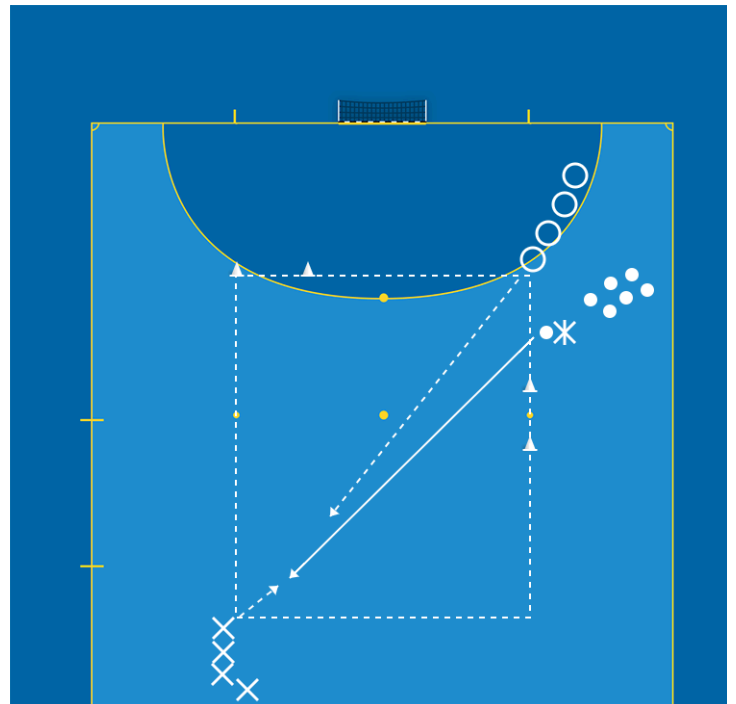
Anvisningar

Ytan som används är en rektangel med ett mål i hörnet av ena kortsidan och ett mitt på långsidan. Spelarna delas upp i två led, ett med anfallsspelare och ett med försvarsspelare, som placerar sig i varsitt hörn. Tränare står med bollarna. Tränaren spelar bollen till anfallaren som står först i ledet. När tränaren passar in bollen får försvararen lämna sitt hörn och börja försvara.

Anfallarens uppgift är att attackera bollen och med fart driva in bollen i något av de två målen. Försvararens uppgift är att snabbt komma in i press, få ner anfallarens fart och bryta bollen vid rätt tillfälle. Vid brytning försöker den nya anfallsspelaren driva bollen över motsatt kortsida.

Spela tills bollen är ur spel.

Byt uppgift efter avslutat anfall.



FUTSAL - ATTACKERA MED SULAN OCH SKJUT (U9+)

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Attackera bollen med sulan i mottagningen för att sen snabbt komma till avslut. Det är viktigt att ha balans i skottögonblicket och att stödjefoten placeras bredvid foten.

Spelarna skall ta emot och skjuta med den fot som är längst ifrån en tänkt motspelare som försvarar mitten av planen.

Målvakterna bör tänka på att ha en bra grundställning, komma ut och skära av vinklarna samt att rädda med båda händerna och kroppen bakom bollen. Stöt bort bollen från målet om det inte går att fånga den.

Organisation

2 målvakter, 8-10 utespelare, yta 15 x 20 meter med 1 mål, bollar och koner.

Anvisningar

Spelarna delas upp i två led där spelarna i det ena ledet passar upp bollen till spelarna i det andra ledet. Spelaren som får bollen ska möta och attackera bollen med sulan och sen skjuta mot mål.

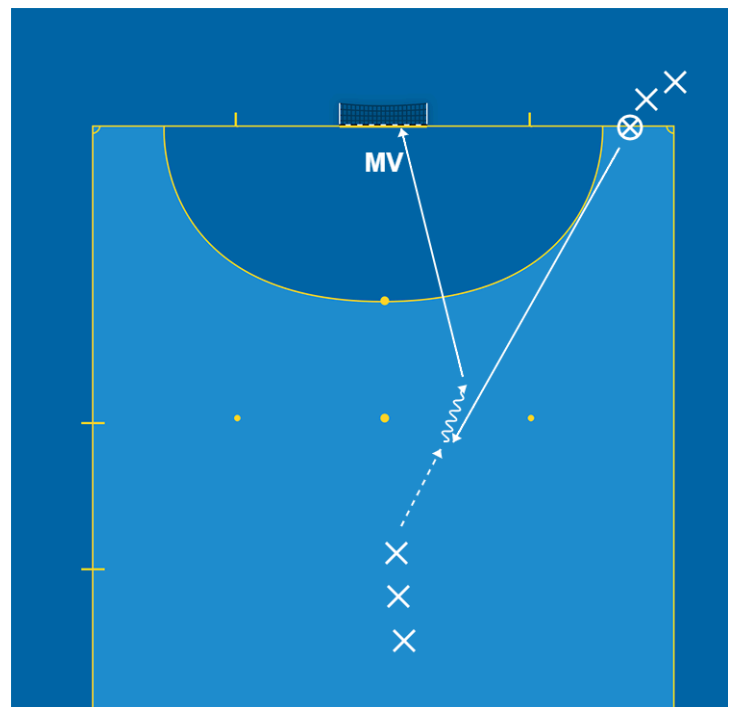
Spelarna byter led.

Målvakterna byts av efter 3-4 avslut.

Byt sida på övningen efter halva tiden.

Sammanfattning

Återkoppla till vad, varför och hur.



FUTSAL - FYRA SIDOR (U7-U10)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att bli bekväm i att driva med bollen nära fötterna.

Hur?

Spelarna ska driva med bollen nära foten. Använd sulan för att stoppa bollen. Upp med blicken för att se var övriga spelare är och vilken sida spelaren ska till.

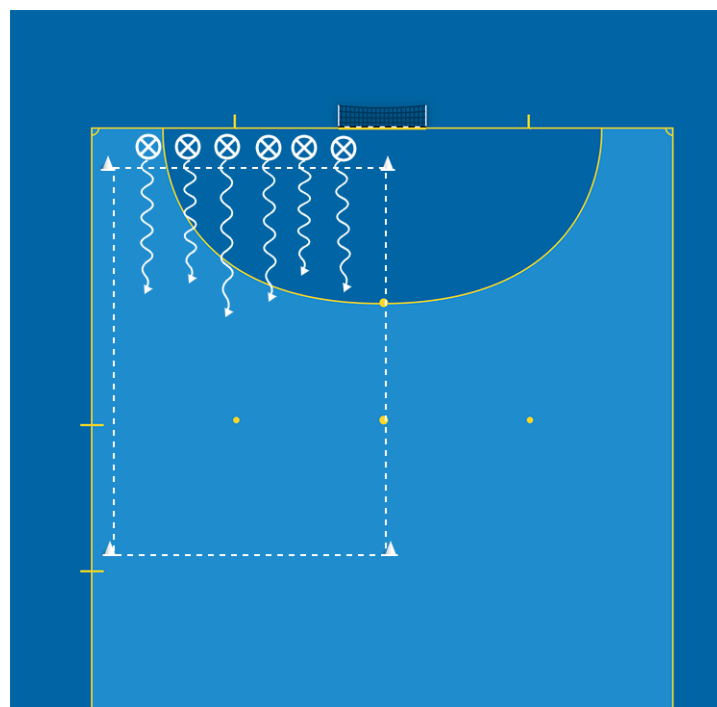
Organisation

Yta 10-12 meter X 8-10 meter, spelare, bollar och koner.

Anvisningar

Alla spelare har varsin boll. Spelplanen har fyra sidor som spelarna själva kan döpa till exempelvis landslagsspelare eller lagnamn. Tränaren ropar sen namnet på spelaren eller laget och då ska spelarna driva bollen till den sidan.

En progression av övningen är att ledaren ropar ett nytt namn innan spelarna kommit fram till föregående sida. Spelarna får då träna på att vända med bollen. Vänd genom att använda sulan, insidan eller utsidan av foten. Uppmuntra spelarna att träna på olika sorters vändningar.



FUTSAL - BOLL-JAGE (U7-U10)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Driva bollen med kontroll samtidigt som jägarna försöker ta den.

Hur?

Spelarna med boll ska försöka tänka på att driva bollen mot fria ytor, tempoväxla, riktningsförändra och vända. Spelarna kan även öva på att utmana, finta och dribbla.

Spelarna utan boll ska pressa och försöka bryta bollen mellan bollhållarens tillslag.

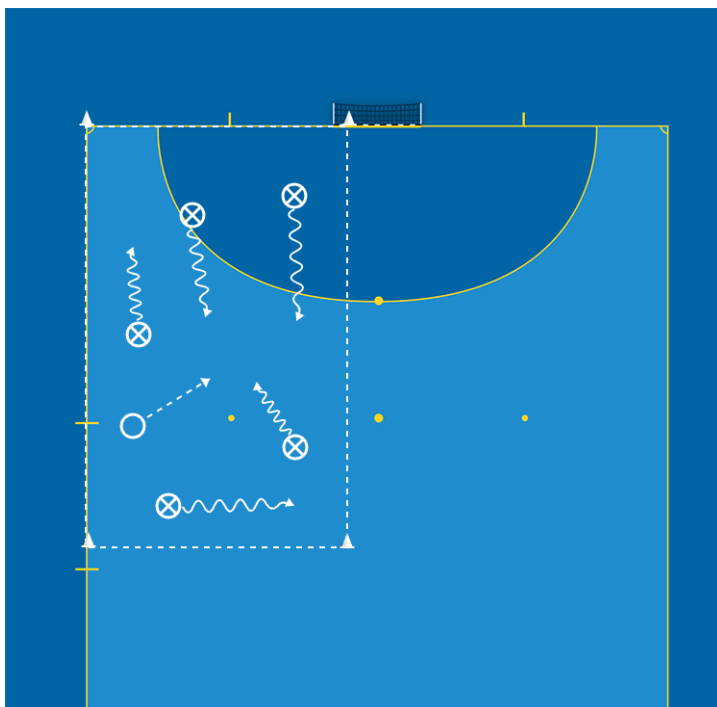
För samtliga spelare är det viktigt att snabbt ställa om från anfall till försvar eller från försvar till anfall.

Organisation

Ca 6 spelare, bollar, yta 15 x 8 meter och västar.

Anvisningar

Alla spelare förutom en eller två har varsin boll och driver runt i ytan. Spelarna utan boll ska försöka ta bollarna från de övriga spelarna och sen driva ut bollen ur ytan. Spelare som blivit av med sin boll ska försöka ta tillbaka den innan motspelaren har drivit bollen ur ytan. Lyckas bollhållaren driva ut med bollen från ytan så hjälper spelaren som blev av med bollen till med att ta bollar från övriga spelare.



FUTSAL - KVADRATEN (U9-U12)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att i anfallsspel behålla bollen genom att passa och göra sig spelbara.

För att i försvarsspel erövra bollen.

Hur?

Det är viktigt att spelarna kommunicerar med och hjälper varandra. Det är också viktigt att spelarna gör sig spelbara hela tiden, slår bra passningar och tar med sig bollen i mottagningen. Använd sulan i mottagningar för att snabbt få kontroll på bollen och ha en öppen kroppsställning med möjlighet att spela bollen åt båda sidor och framåt.

Vid 4 mot 0 kan spelarna fokusera extra på mottagning med sulan och slår bra passningar.

Vid 4 mot 1 behöver de förhålla sig till motspelaren i mitten och titta upp samt kommunicera mer för att hjälpa varandra.

Den ensamma försvararen skall snabbt försöka komma upp i press samt styra åt ett håll för att vid rätt tillfälle försöka bryta bollen.

Organisation

4-5 spelare, yta 7-10 x 7-10 m, koner och bollar.

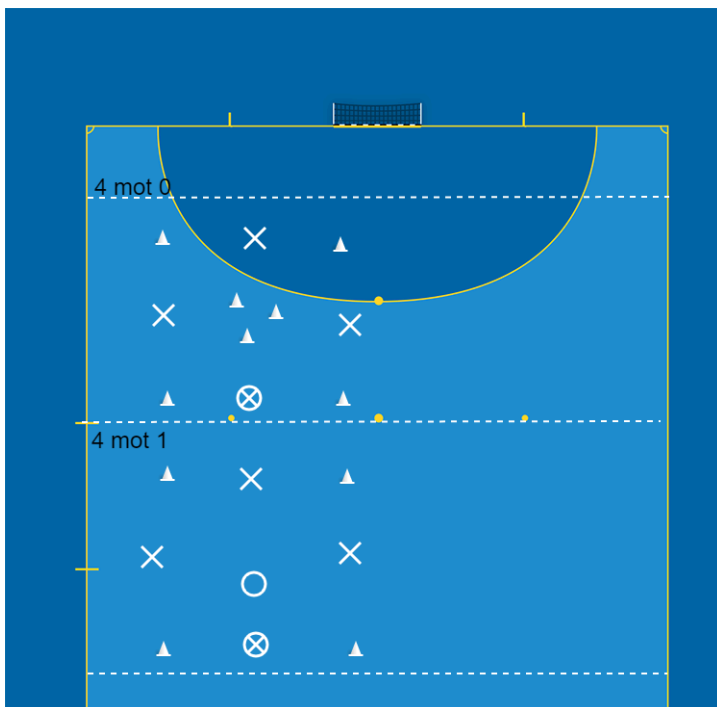
Anvisningar

Kvadraten går ut på att ett visst antal spelare i numerärt överläge ska hålla bollen inom en avgränsad yta utan att motspelarna kan bryta och ta bollen.

Antal spelare kan variera beroende på nivå. Starta med 4 mot 0 med några koner i mitten som får symbolisera försvarare för att sen stegra till 4 mot 1.

Ytan på kvadraterna kan varieras för att ändra svårighetsgraden och även antal tillslag kan varieras (t.ex. ett tillslag, max två tillslag eller måste ha två tillslag).

Bryter spelaren i mitten bollen så byter spelaren plats med den som tappade bollen.



FUTSAL - RÄKOR OCH KRABBOR (U7-U12)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Kunna driva bollen förbi sina motspelare.

Hur?

För att lyckas driva bollen förbi krabborna så krävs det att räkorna har god bollkontroll, bollen nära foten och samtidigt tittar upp för att kunna se var de lediga ytorna finns.

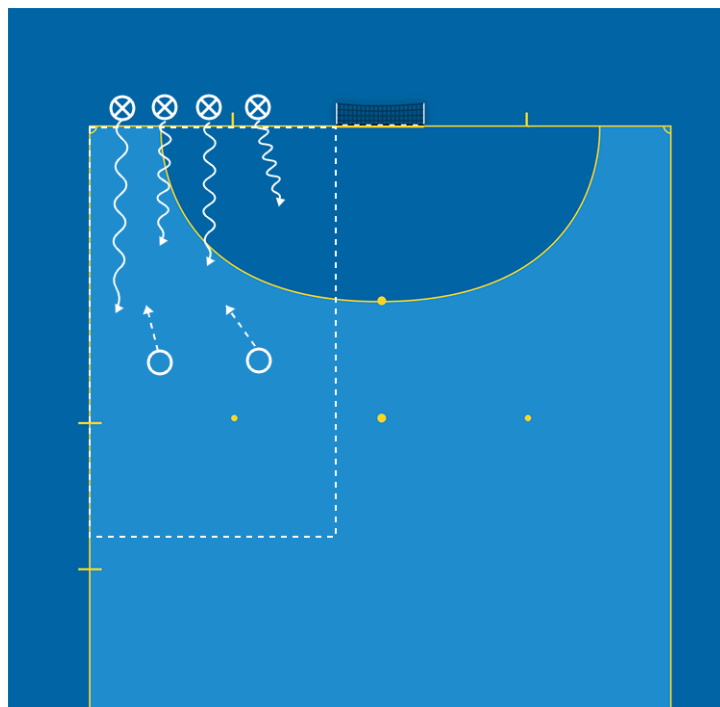
Organisation

Ca 6 spelare, yta 10-12x7-8m och bollar.

Anvisningar

Spelarna delas upp i räkor och krabbor. Räkorna ska driva bollen från kortsida till kortsida utan att krabborna får tag på bollen. Eftersom krabborna förflyttar sig i krabbställning så får räkorna mer tid att lyckas driva bollen förbi och ta sig till fria ytor. En räka som blir av med bollen blir krabba i nästa omgång.

Ett sätt att variera övningen på är att krabborna hoppar på ett ben och försöker ta bollen från räkorna eller nuddar räkorna (lättare). Krabborna byter ben att hoppa på mellan varje omgång.



FUTSAL - SPELBARHET (U9-U15)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna få en passning från bollhållaren och därmed behålla bollen inom laget.

Hur?

Försök att hitta lediga ytor för att bli spelbar. Ta emot bollen med sulan och ta med den ifrån motspelarna.

Frågeexempel:

Hur gör du för att bli spelbar?

Organisation

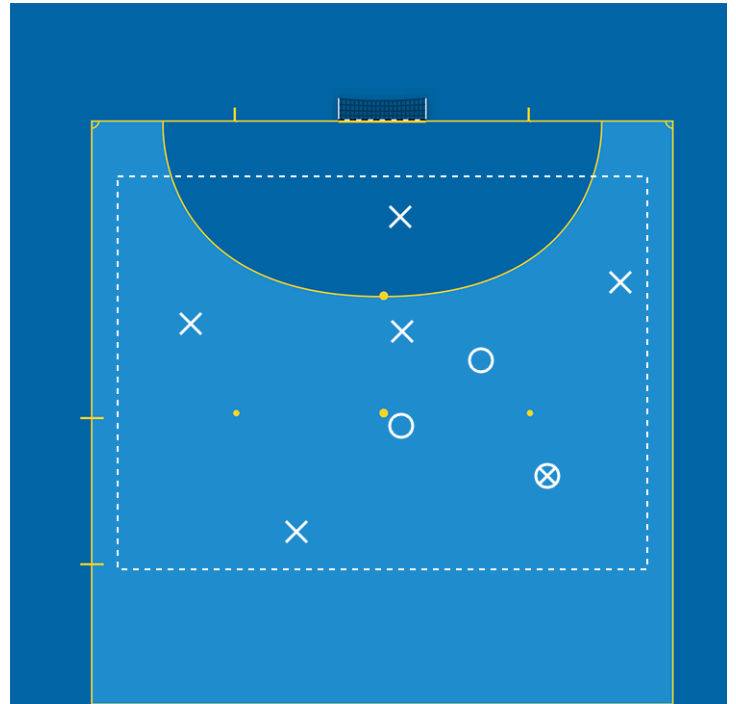
8 spelare, yta 15 x 12 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Sex spelare har två bollar som de passar till varandra. Två spelare är passiva försvarare och ska täcka bort anfallsspelarna som inte har boll.

Byt försvarsspelare efter en stund.

En progression av övningen är att försvararna blir mer aktiva och sätter hårdare press på bollhållarna. Tar försvararen bollen skall hen driva ut den ur ytan med kontroll. Anfallsspelarna ska då snabbt försöka återerövra bollen. Försvararna får poäng varje gång de lyckas driva ut en boll. Byt försvarare efter en viss tid.



FUTSAL - PENDELSPEL (GRUND) (U7-U12)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passningsspelet är en viktig del för att laget ska komma till avslut och göra mål i anfallsspelet.

Hur?

Spelarna i mitten ska orientera sig i alla riktningar för att få en överblick över planen och för att kunna göra sig spelbara. För att få en överblick kan det vara en fördel att möta bollen halvt rättvänd.

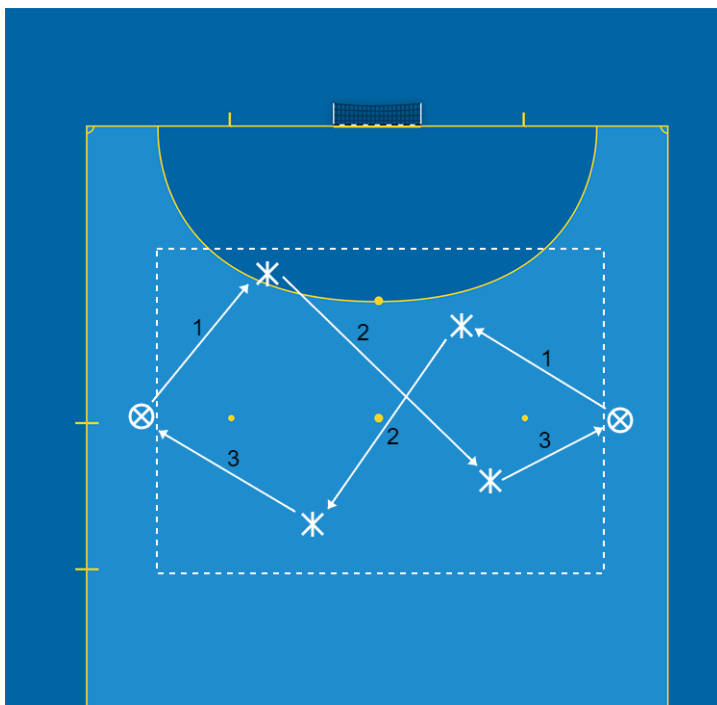
Ta emot passningen med foten som är längst från en tänkt motspelare och använd sulan för att snabbt få kontroll på bollen.

Organisation

Spelare, bollar och yta 15x12 m (ca).

Anvisningar

Placera en spelare på vardera kortsida och två spelare i respektive lag. En boll per lag. Bollen spelas från kortsida till kortsida via spelarna i mitten.



FUTSAL - TRAPPAN (U7-U12)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel i numerärt likaläge, överläge och underläge.

Hur?

I numerärt överläge offensivt; utnyttja planens storlek och grundförutsättningarna i anfallsspel.

I numerärt överläge defensivt; pressa tillsammans motståndarna för att ta bollen.

I numerärt underläge defensivt; styra och fördröja motståndarna och försöka ta bollen när tillfälle ges.

I numerärt underläge offensivt; utmana och var kreativa i hur ni tar er förbi motståndarna för att göra mål.

Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, konor (eller småmål), västar och bollar (med sarg utifrån aktuell spelform).

Anvisningar

Spel 3 mot 3. Varje halv minut byts antalet spelare på planen så att antalet spelare blir enligt följande:

3v3 - 3v2 - 3v1 - 3v2 - 3v3 - 2v3 - 1v3 - 2v3 - 3v3

Upprepa 2 gånger och låt olika spelare vara på planen vid de numerära underlägena vid olika tillfällen.

