



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



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRÄNINGSPROGRAM - SPELBARHET

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 2, 3

Få en passning från bollhållaren.

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning - spelbarhet och spelavstånd 1
- 2 Spelövning 1 (smålagsspel) - spelbarhet och spelavstånd
- 3 Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd 9-12 år
- 4 Spelövning 2 (smålagsspel) - spelbarhet och spelavstånd

FÄRDIGHETSÖVNING - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Organisation

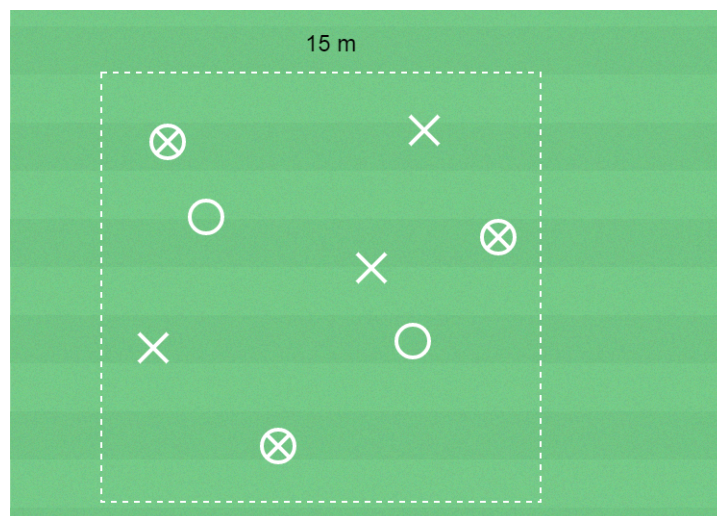
8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

6 barn har 3 bollar och ska passa bollarna till varandra.

2 barn är passiva försvarsspelare och ska täcka bort anfallsspelarna utan boll.

Byt försvarsspelare.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

Jag tittar upp för att se var bollhållaren, övriga medspelare och motspelarna finns.

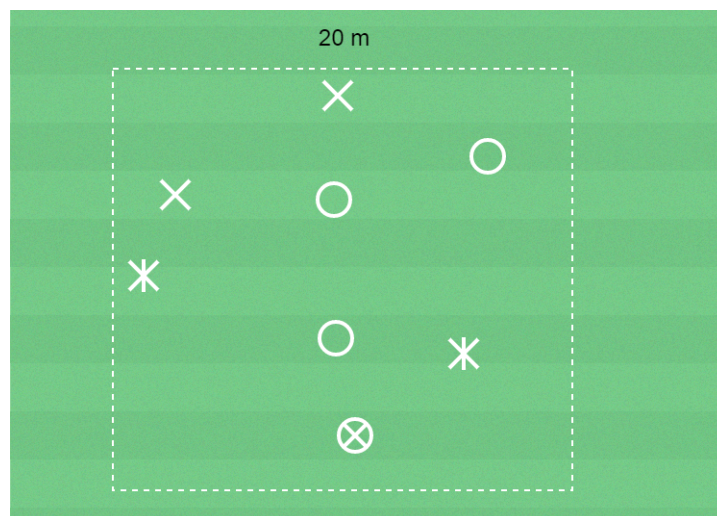
Organisation

8 barn, spelplan 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Byt uppgifter.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 9-12 ÅR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Organisation

4 barn, yta 12 x 8 meter, bollar, koner och västar.

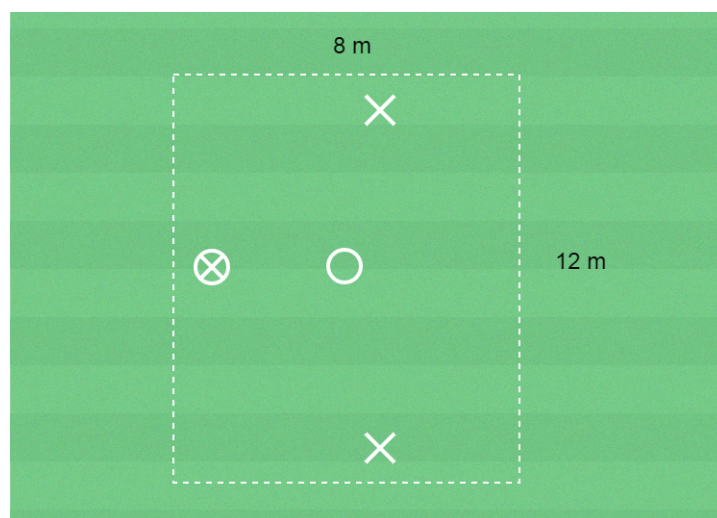
Anvisningar

Spel 3 mot 1.

Byt försvarsspelare.

Progression

Bollen ska passas i vinkel – inte rakt fram.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

Jag tittar upp för att se var bollhållaren, övriga medspelare och motspelarna finns.

Organisation

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

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Byt uppgifter.

Stegring

Minst 3 passningar inom laget innan man får göra mål.

