



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



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRÄNINGSPROGRAM - VÄGGSPEL

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål
5 övningar. Nivåer: 3

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?

Frågeexemepl 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

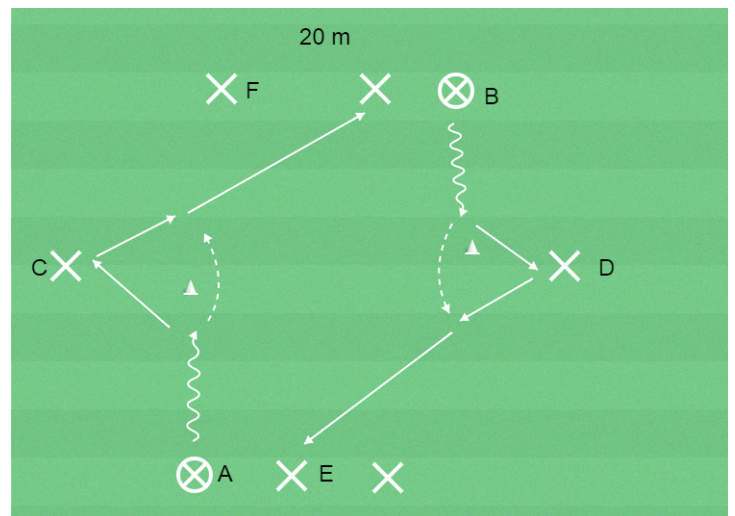
A och B utmanar konerna, tänkta motspelare, och passar till väggspelarna C och D. Väggspelarna passar direkt till A och B som spelar vidare till E och F.

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

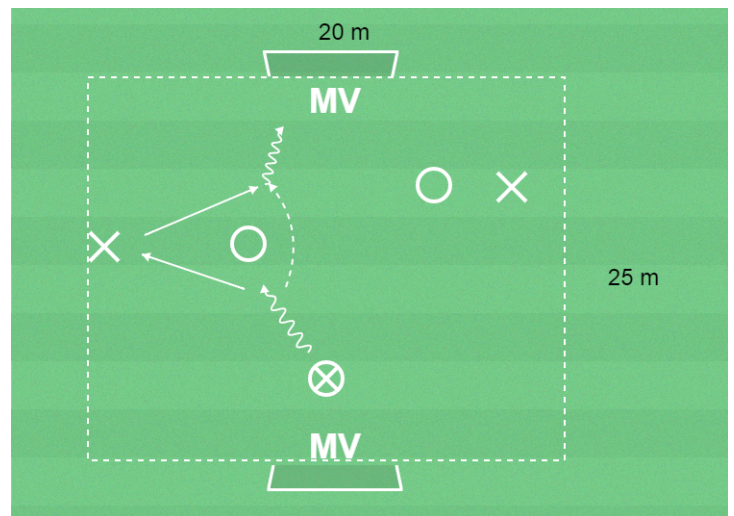
7 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

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

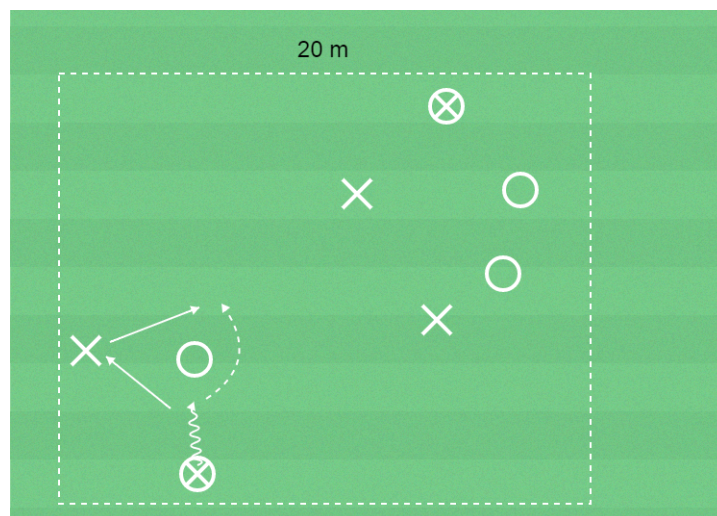
8 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner, västar.

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

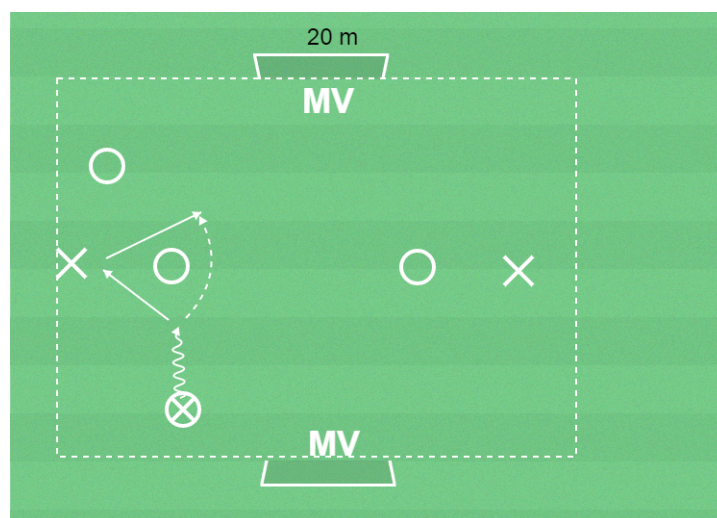
Spel 3 mot 3 med målvakter.

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.

