



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



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRÄNINGSPROGRAM - SKJUTA

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål
5 övningar. Nivåer: 2, 3

Göra mål.

Övningar i träningspasset:

- 1 Målvakt C - Lek - Stopp
- 2 Spelövning 1 (smålagsspel) - skjuta
- 3 Färdighetsövning 2 - skjuta
- 4 Spelövning 2 (smålagsspel) - skjuta
- 5 Färdighetsövning 3 - skjuta

MÅLVAKT C - LEK - STOPP

Vad?

Lek

Varför?

Leken bidrar till att öka förutsättningarna för att barnen ska må bra, förstå omgivningen, samarbeta, ta initiativ och uttrycka känslor. Dessutom gynnas grundmotoriska färdigheter. Lek kan även användas som förberedelseträning.

Anvisningar

Den här leken kallar vi "Stopp". Alla barnen springer inom ett begränsat område. När tränaren ropar en siffra - 1, 2, 3 eller 4 ska barnen göra olika saker.

1 - barnen stannar på ett ben

2 - barnen springer vidare

3 - hoppar jämfota på stället

4 - lägger sig på rygg

Som en variant kan tränaren visa färger istället för att ropa siffror.

SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

Organisation

6 barn, spelplan 20 x 20 meter med 1 mål och 2 konmål, bollar, koner och västar.

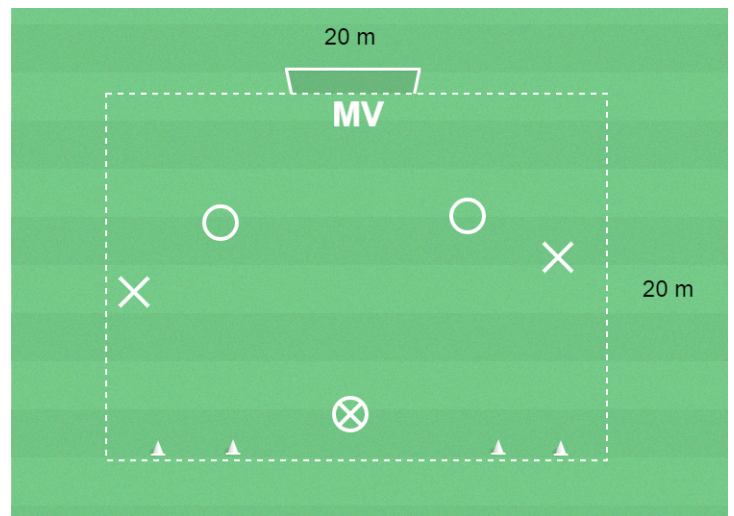
Anvisningar

Spel 3 mot 2 + 1 målvakt.

Det anfallande laget ska snabbt komma till avslut.

Om det försvarande laget vinner bollen ställer det om till anfall och gör snabbt mål i konmålen.

Byt uppgifter.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

Organisation

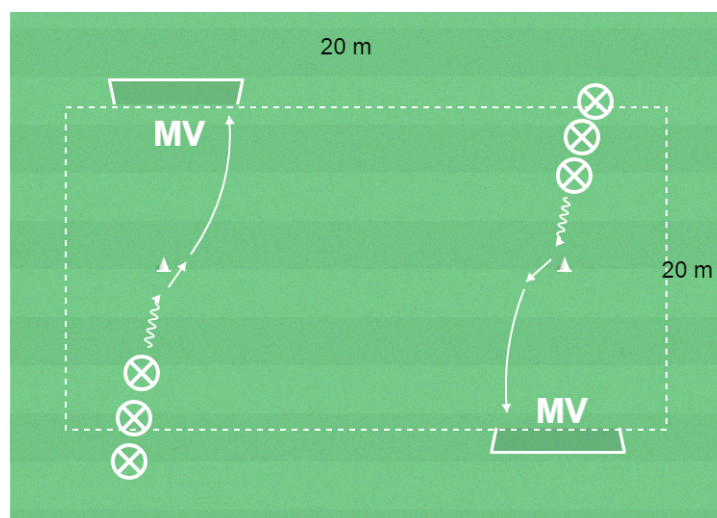
8 barn, 2 mål avstånd 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

A och B utmanar konerna, spelar bollen snett framåt och avslutar.

A och B ställer sig sist i det motsatta ledet.

Byt målvakt efter några minuter.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

När kan du skjuta?

När jag ser målet och tror att jag kan göra mål.

Organisation

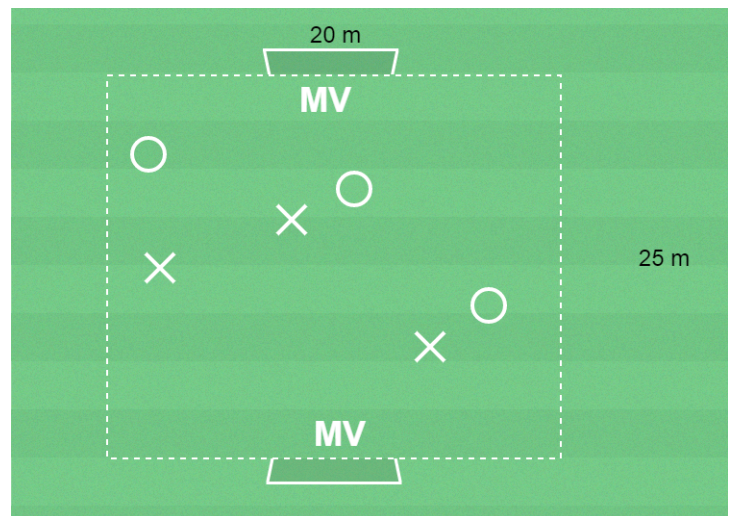
8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Lagen ska sträva efter att skjuta ofta.

Byt målvakter efter några minuter.



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska skjuta?

Jag tittar upp innan jag skjuter och på bollen när jag skjuter.

Hur gör du för att få kraft i skottet när du skjuter?

Jag spänner foten och träffar bollen så hårt jag kan.

Organisation

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

Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.

Barnen i lag A har var sin boll.

De ska med sina egna bollar skjuta ner bollarna som ligger på konerna.

När lag A har skjutit är det lag B:s tur.

