



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



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRÄNINGSPROGRAM - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 2, 3

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Övningar i träningspasset:

- 1 Lek - Tusenfotingen m fl.
- 2 Spelövning 1 (smålagsspel) - utmana, finta och dribbla
- 3 Färdighetsövning 2 - utmana, finta och dribbla
- 4 Spelövning 2 (smålagsspel) - utmana, finta och dribbla
- 5 Färdighetsövning - utmana, finta och dribbla 3

LEK - TUSENFOTINGEN M FL.

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn och koner.

Anvisningar

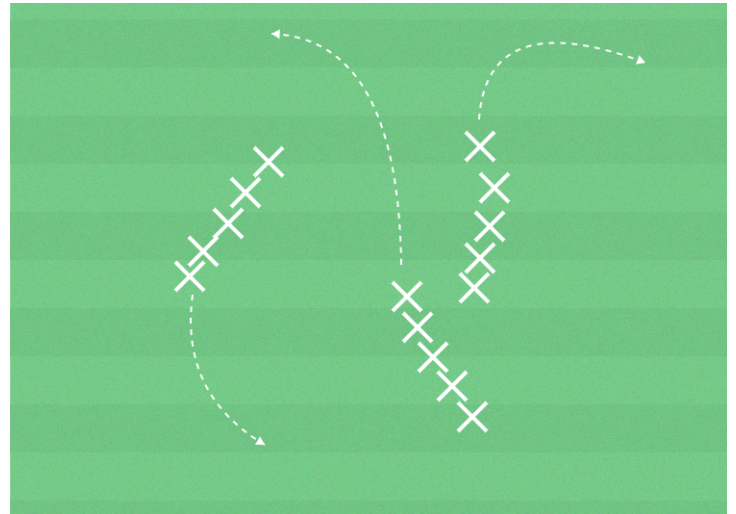
Dela in barnen i grupper om fem. Varje grupp förflyttar sig runt på ett led och med ett barn som ledare. Ledaren gör en rörelse, till exempel hoppar på ett ben, och de andra barnen gör likadant. På tränarens signal ställer sig ledaren sist i ledet, och den som blir ny ledare gör en annan rörelse.

Blandade övningar

Sitt på marken och håll om knäna, rulla framåt och bakåt.

Sätt händerna i marken och sparka upp benen så högt som möjligt.

Sätt händerna i marken nära fötterna och gå "handpromenad" framåt och bakåt.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

Var har du blicken när du tar dig förbi motspelaren?

Jag tittar på bollen vid dribblingen och lyfter blicken när jag passerat motspelaren.

Organisation

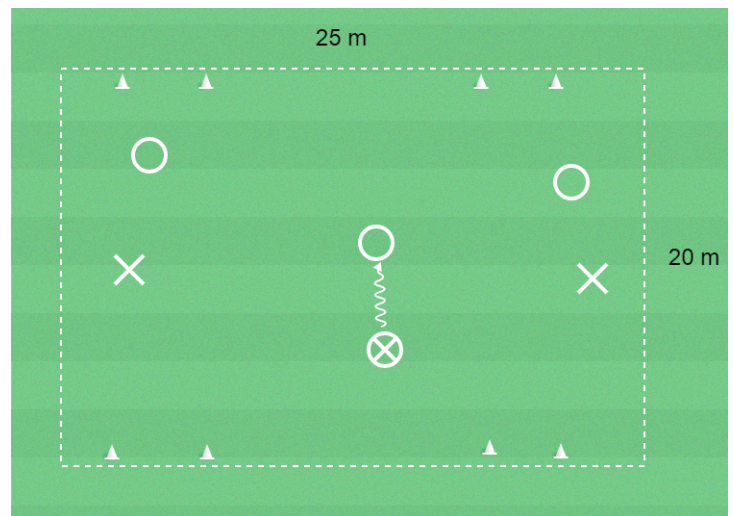
6 barn, spelplan 20 x 25 meter med 4 små mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.

Någon spelare måste först dribbla förbi en motspelare innan laget får göra mål.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll och göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Motspelaren tappar balansen, och jag kan lättare dribbla åt ett annat håll.

Organisation

6 barn, yta 20 x 10 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

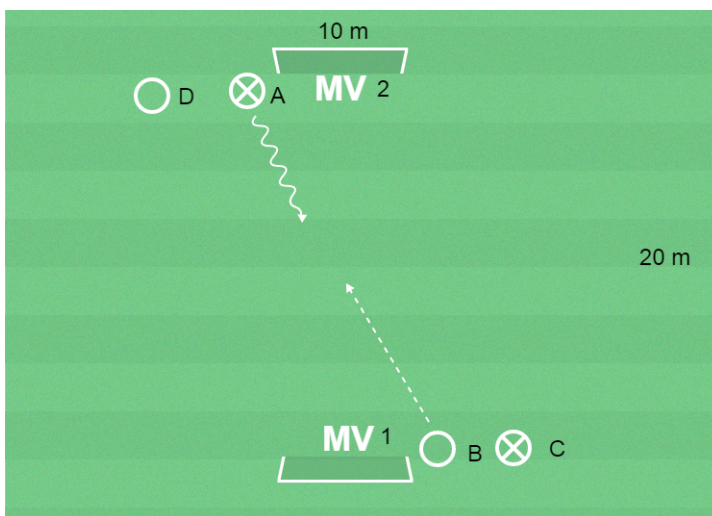
Anvisningar

A dribblar förbi B och avslutar mot Mv. 1.

Om B erövrar bollen anfaller han eller hon mot Mv. 2.

Barnen byter sida efter avslutat anfall.

C dribblar förbi D och avslutar mot Mv. 2.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära foten som jag dribblar med.

Var har du blicken när du tar dig förbi motspelaren?

Jag tittar på bollen vid dribblingen och lyfter blicken när jag passerat motspelaren.

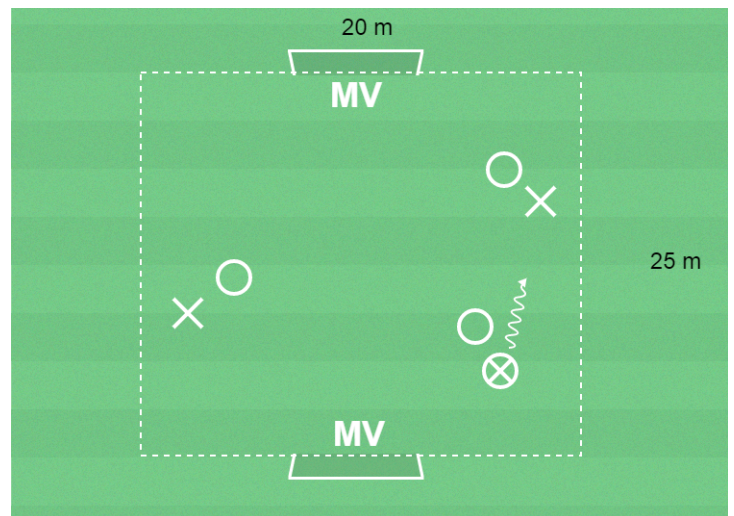
Organisation

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

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Någon spelare måste först dribbla förbi en motspelare innan laget får göra mål.



FÄRDIGHETSÖVNING - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Polisen tappas balansen och hinner inte följa med mig.

Organisation

10 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar.

Anvisningar

Dela in barnen i par där alla har var sin boll.

A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att "vinna".

Byt uppgift.

