



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



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRÄNINGSPROGRAM - TA EMOT BOLLEN

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 2, 3

Få mer tid för nästa moment.

Övningar i träningspasset:

- 1 Spelövning 1 (smålagsspel) - ta emot bollen
- 2 Färdighetsövning - ta emot bollen 2
- 3 Färdighetsövning 1 - ta emot bollen
- 4 Färdighetsövning 3 - ta emot bollen och driva
- 5 Spelövning 2 (smålagsspel) - ta emot bollen

SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen bort från närmaste motspelare.

Organisation

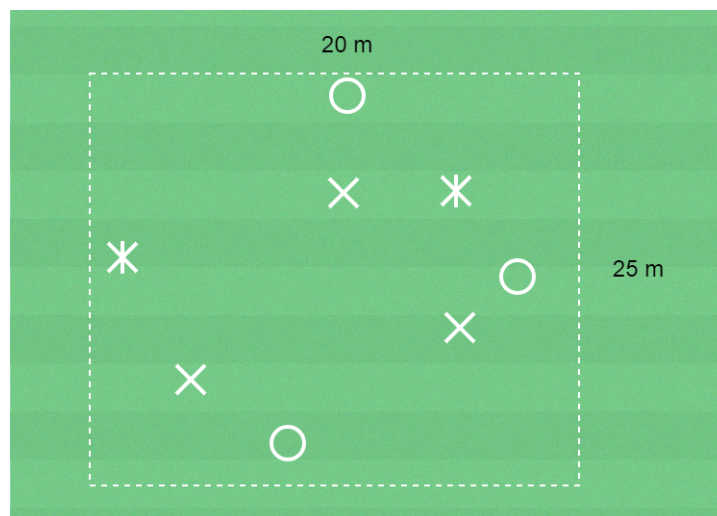
8 barn, spelplan 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

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

Minst två tillslag.

Byt uppgifter.



FÄRDIGHETSÖVNING - TA EMOT BOLLEN 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen dit det är bäst.

Organisation

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

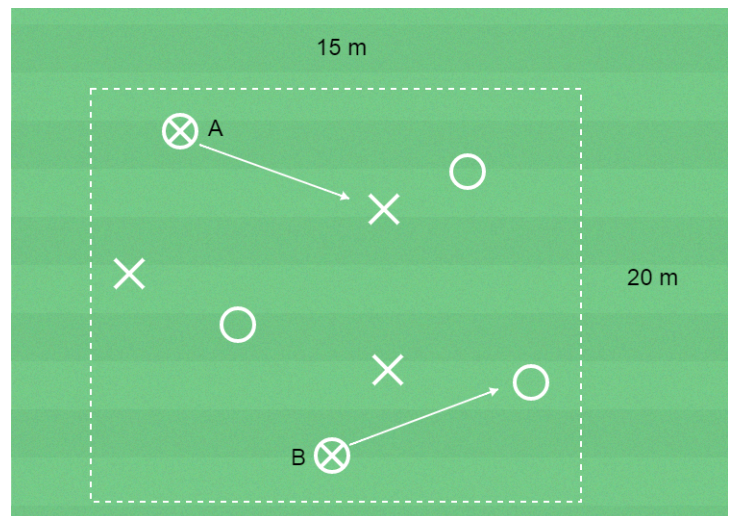
Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag med 4 barn och 1 boll i varje lag. Lagen rör sig fritt i ytan och spelar bollen till varandra i en viss turordning.

Barnen måste spela med 2 tillslag - ta emot och passa.

Stegring

Barnen passar till en spelare i det andra laget.



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen dit det är bäst.

Organisation

2 barn, yta 10 x 6 meter, bollar och koner.

Anvisningar

A passar bollen till B.

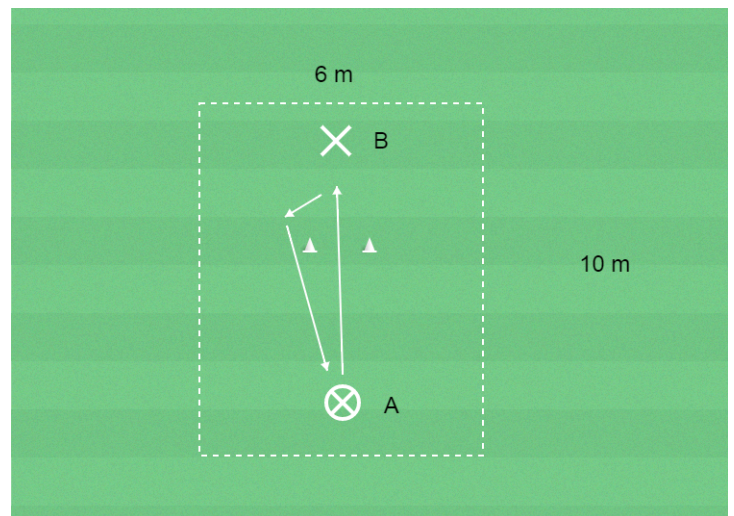
B tar emot bollen och passar tillbaka till A.

Byt uppgift efter 6 upprepningar.

Stegring

Öka ytan till 25 x 20 meter och fyll på med ytterligare 3 par.

Gör samma moment med spelarna under fri rörelse i ytan.



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - TA EMOT BOLLEN OCH DRIVA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att snabbt kunna vända vid konerna?

Jag tittar upp så jag vet var konerna finns.

Organisation

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

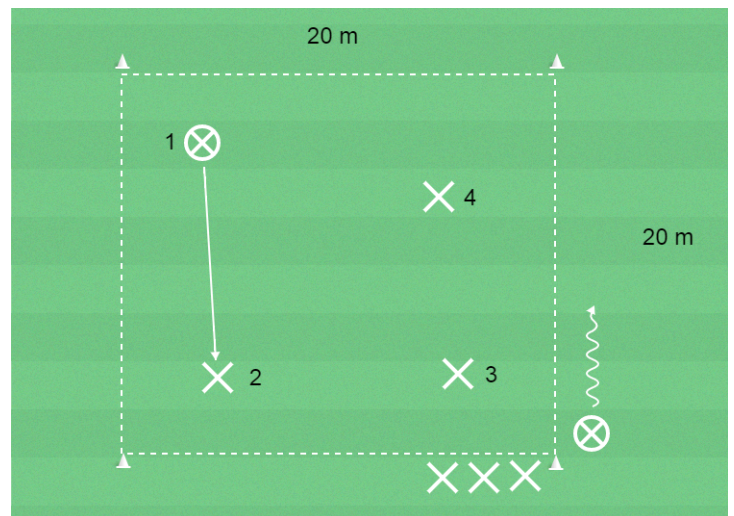
Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag och numrera dem från 1 till 4. Barnen i "innelaget" passar bollen till varandra i nummerordning och med 2 tillslag.

Barnen i "utelaget" driver, en i taget, en boll runt ytan, medan barnen i "innelaget" passar till varandra.

När alla i "utelaget" är klara räknas hur många passningar som "innelaget" hunnit göra.

Byt uppgifter.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - TA EMOT BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få mer tid för nästa moment.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen bort från närmaste motspelare.

Organisation

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

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.

