



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



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRÄNINGSPROGRAM - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 3

Använda en stor del av planens yta. Spela bollen både framåt och bakåt.

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 1 - spelbredd och speldjup 9-12 år
- 2 Spelövning 1 (smålagsspel) - spelbredd och speldjup
- 3 Färdighetsövning 2 - spelbarhet och speldjup
- 4 Spelövning 2 (smålagsspel) - spelbredd och speldjup
- 5 Spelövning 3 (mellanstort spel) - parfotboll

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP 9-12 ÅR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta. Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

Organisation

5 barn, yta 30 x 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

A passar bollen till B som tar emot den och passar till C.

C tar emot bollen och passar till A som tar emot och passar till D.

D tar emot bollen och passar till E.

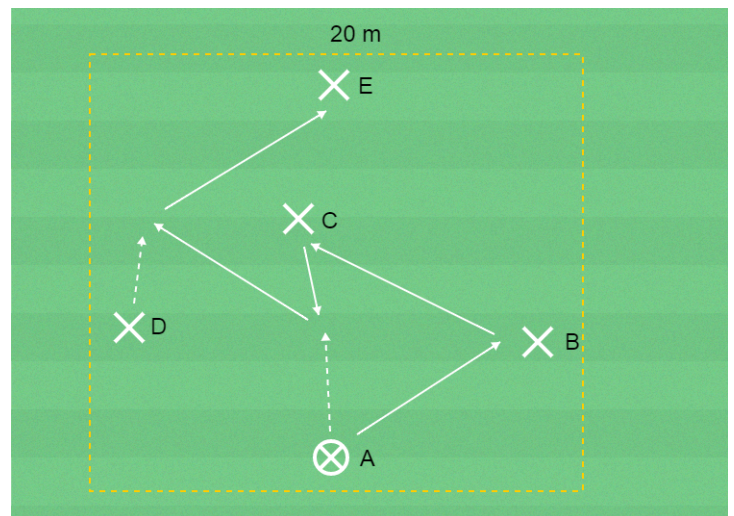
Övningen vänder med start från E.

Stegring

A-B-A-D-A.

C möter men A passar till E.

C vänder upp och ger understöd till E.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta.

Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

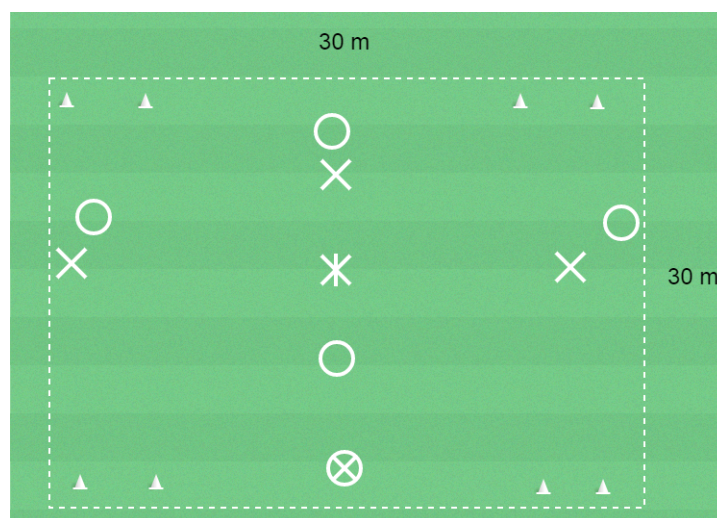
Organisation

9 barn, spelplan 30 × 30 meter med 4 konmål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 + 1 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål. Betona vikten av spelbredd och speldjup.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta.

Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

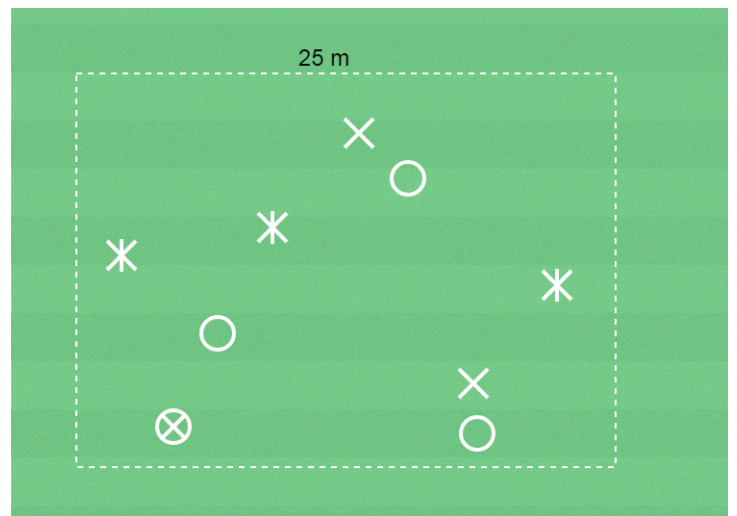
Organisation

9 barn, yta 25 × 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 3 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget. 2 av de extra spelarna har fasta positioner längs sidorna. 1 av de extra spelarna rör sig fritt på spelplanen.

Byt uppgifter.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta.

Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

Organisation

10 barn, spelplan 40 x 30 meter med 6 konmål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

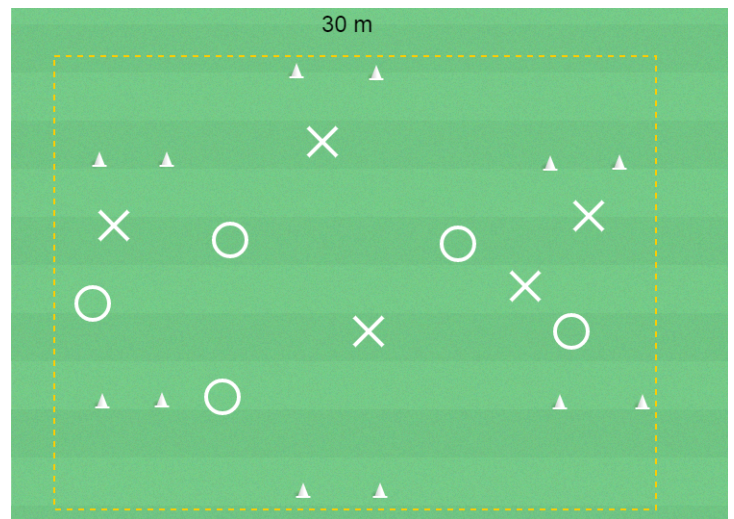
Spel 5 mot 5.

Lagen gör mål i tre mål på offensiv planhalva.

Mål görs genom att driva bollen genom målet på kortsidan eller genom målen på långsidorna.

Stegring

Sätt två mål på mittlinjen som båda lagen får utnyttja för att både driva och passa bollen genom.



SPELÖVNING 3 (MELLANSTORT SPEL) - PARFOTBOLL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Träna barnens samarbete.

Organisation

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

Anvisningar

Spel 3 par mot 3 par där varje par håller varandra i händerna.

Om barnen i ett par släpper varandras händer går bollen över till motståndarna.

