SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

3 MOT 3 TRÄNING 1

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 1

Lek springa, driva: Vem är rädd för?: 12 min
Spelövning: Spel mot många mål: 12 min
Lek skjuta, rulla, kasta: Prickboll: 12 min
Spel: 3 mot 3 (eller färre): 12 min
Lek koordination: Sicksack stafett: 12 min
Total tid: 60 min

Övningar i träningspasset:

1. Vem är rädd för?
2. Spel mot många mål
3. Prickboll
4. Spel 3 mot 3
5. Sicksack stafett

VEM ÄR RÄDD FÖR?

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig framåt i planen.

Hur?

Anfallsspel:
- Spring och driv mot fria ytor, byt rikting och öka farten när du blir jagad.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

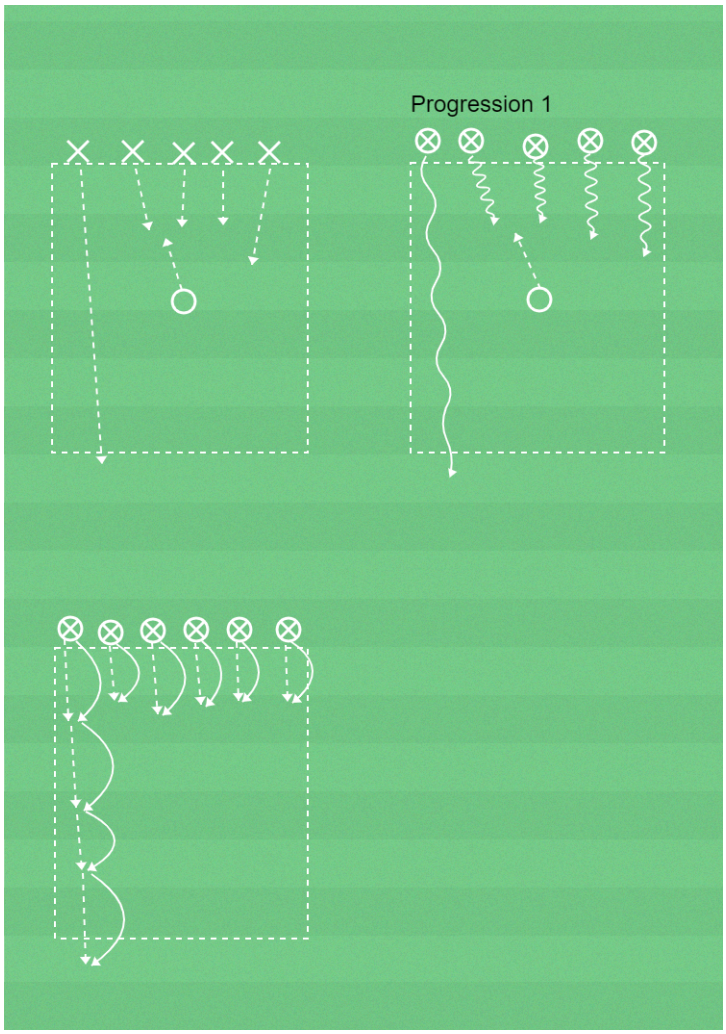
Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x10-12m, bollar, västar

Anvisningar

Spelarna har en väst som svans. Uppgiften är att ta sig från ena kortsidan till den andra. En tagare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir tagare nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit tagna. Övningen kan börja med att tagarna väljer en fotbollsspelare och säger *vem är rädd för*... Övriga spelare svarar *inte jag*.



Progression 1: Med boll
Spelarna driver från ena kortsidan till den andra. Jägarna ska ta bollarna och driva över motsatt kortlinje. Spelare som tappat sin boll kan ta tillbaka den.

Progression 2: Kasta & fånga
Spelarna kastar upp bollen i luften, springer ifatt den och fångar den. De får inte springa med bollen. Ingen tagare.

SPEL MOT MÅNGA MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

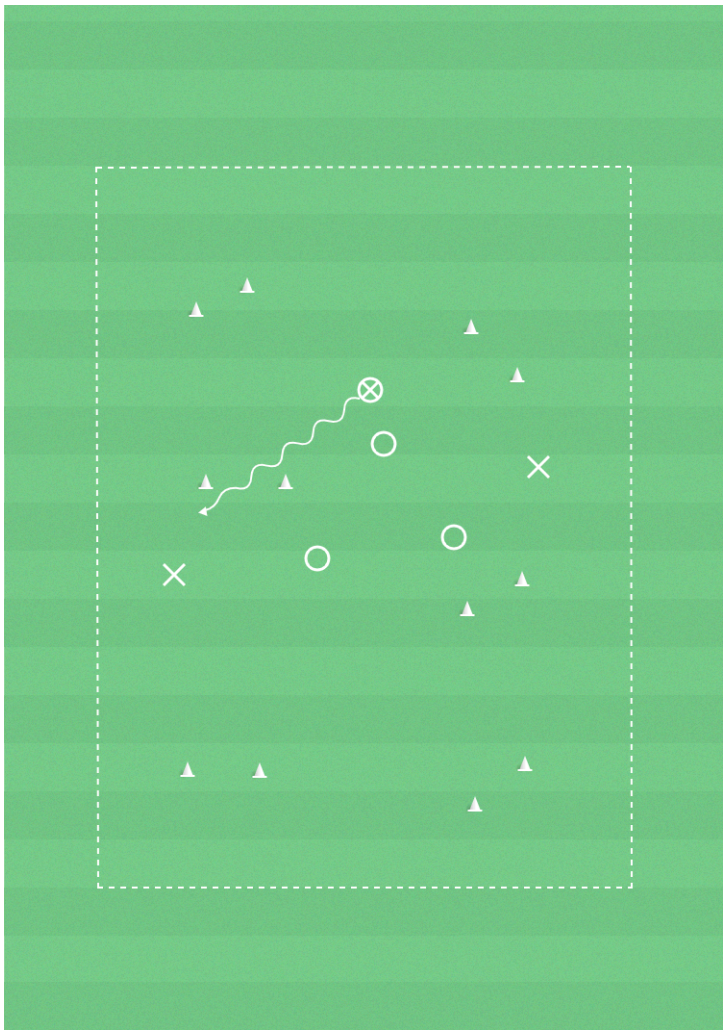
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 färger västar, konmål

Anvisningar

Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.

Progression 1: Spel
2 lag med lika många i varje spelar mot varandra. Mål görs genom att driva genom valfritt konmål.

Progression 2: Färre spelare
Variera antalet spelare på planen. Vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar. Byt vilande spelare efter 30 sekunder.



PRICKBOLL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

Hur?

- Vad är viktigt när jag skjuter? (stödjefoten brevid bollen, träffa bollen med spänd fot)
- Hur kan jag rulla bollen? (greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset)
- Hur kan jag kasta bollen? (för bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen)

Organisation

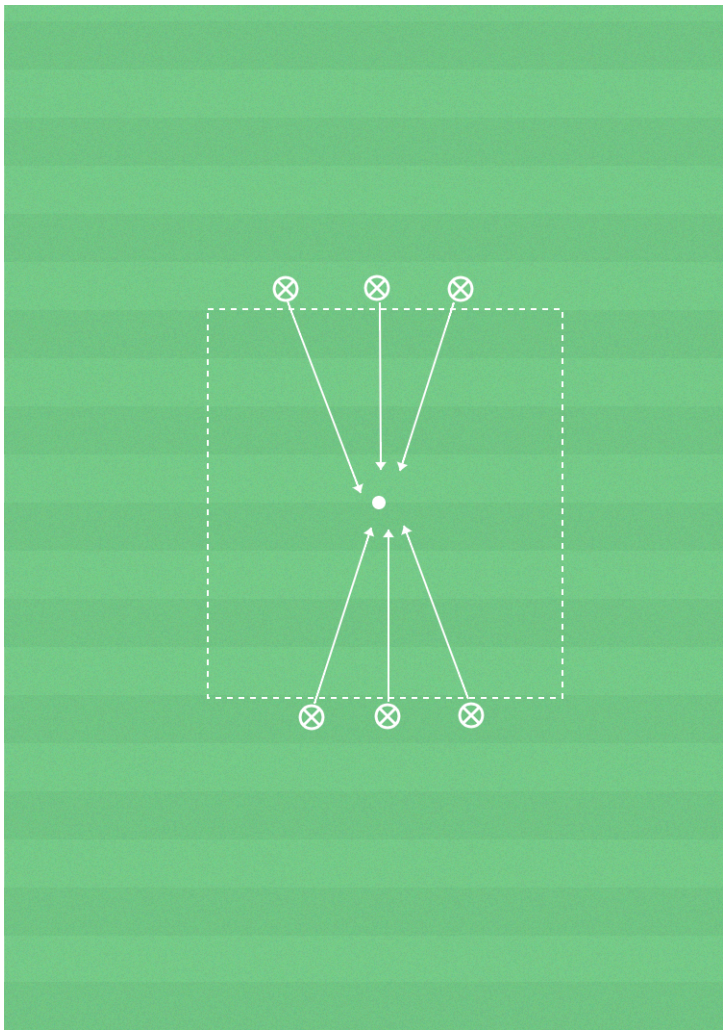
Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar

Anvisningar

Spelarna är i två lag som står på varsin sida av planen. Mitt på planen ligger en boll. Uppgiften för lagen är att skjuta sina bollar på bollen i mitten så att den rullar över motståndarnas linje.

Progression 1: Rulla
Spelarna ska träffa bollen i mitten genom att rulla bollar på den.

Progression 2: Kasta
Spelarna ska träffa bollen i mitten genom att kasta bollar på den.



SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

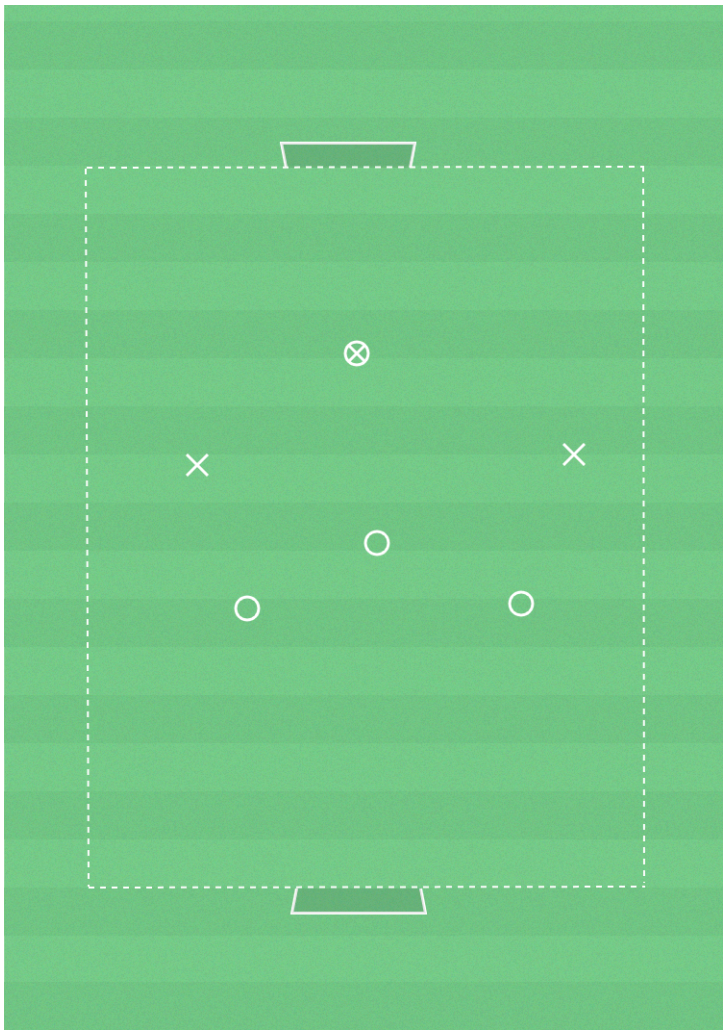
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



SICKSACK STAFETT

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att förbättra kroppskontrollen.

Hur?

Riktningsförändra, tempoväxla, titta på bollen.

Organisation

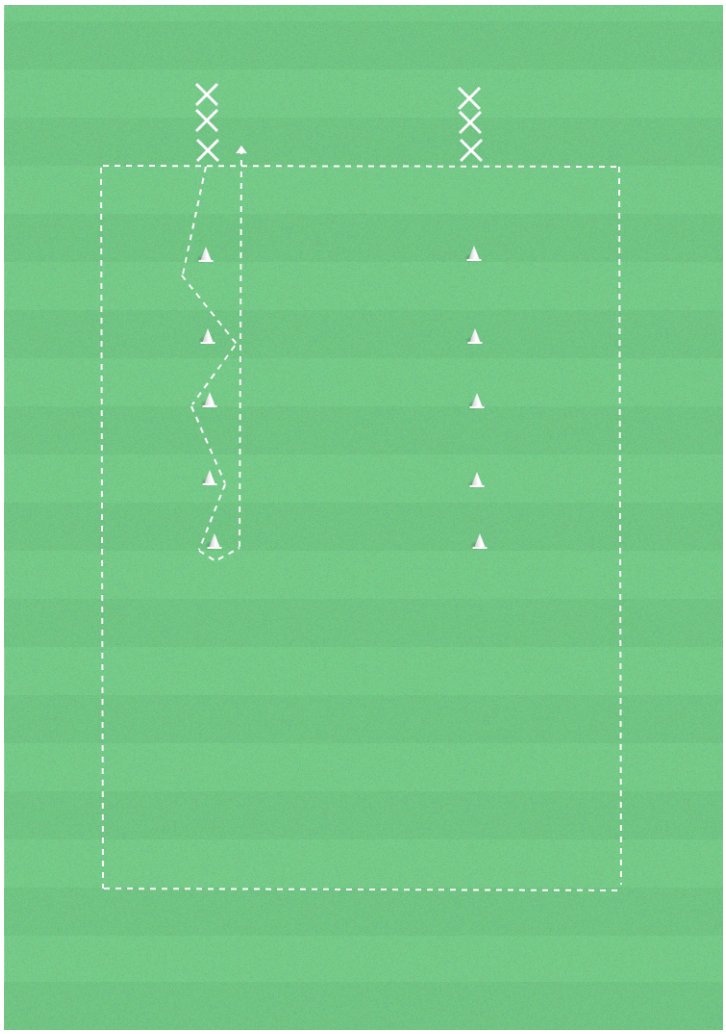
Ca 6 spelare, bollar, konor

Anvisningar

Uppgiften är springa så fort som möjligt. En spelare springer sicksack mellan konorna. Efter sista konan springer spelaren rakt tillbaka och nästa spelare gör samma sak. När alla har sprungit är de klara. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

Progression 1: Med boll
Övningen genomförs med boll.

Progression 2: Två lag
Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först vinner.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

3 MOT 3 TRÄNING 2

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 1

Exempelträning med fokus på spel och lekar för spelformen 3 mot 3:

Lek springa, driva: Räkor och krabbor: 12 min
Spelövning: Spel mot 2 mål: 12 min
Lek skjuta, rulla, kasta: Skjuta, kasta, rulla i mål: 12 min
Spel: 3 mot 3 (eller färre): 12 min
Lek koordination: Stafett över/under: 12 min
Total tid: 60 min

Övningar i träningspasset:

1. Räkor och krabbor
2. Spel mot två mål
3. Skjuta, rulla och kasta i mål
4. Spel 3 mot 3
5. Bollstafett över - under

RÄKOR OCH KRABBOR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig framåt i planen.

Hur?

- Spring och driv mot fria ytor, byt rikting och öka farten när du blir jagad.
- Krabborna kan samarbeta för lättare kunna ta räkornas bollar.

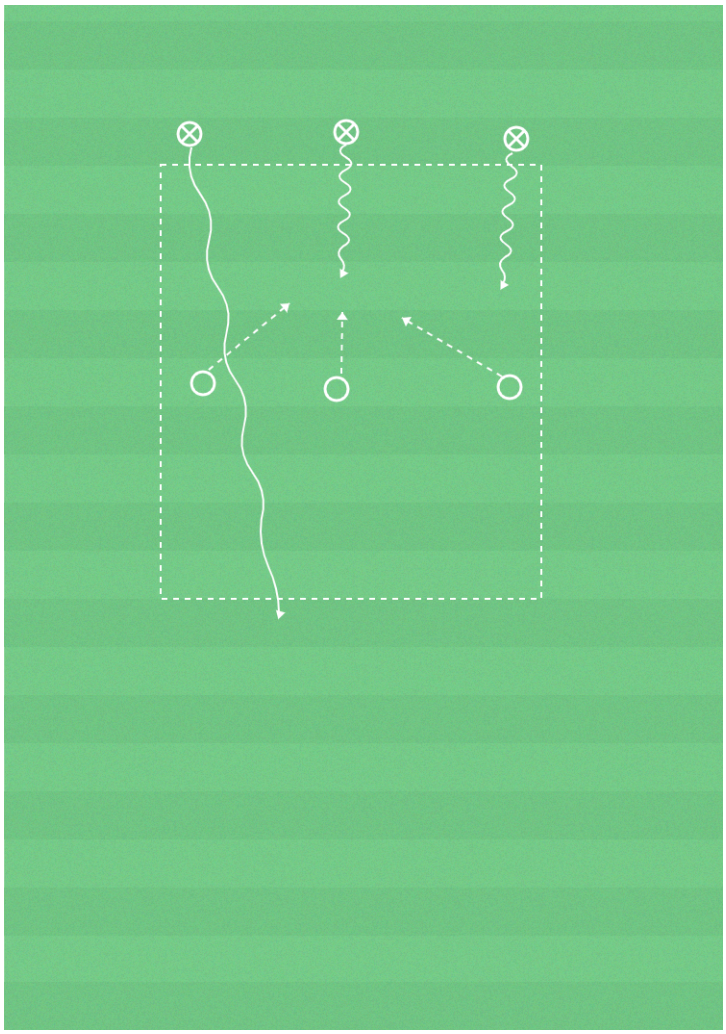
Organisation

Ca 6 spelare, yta 10-12x7-8m, bollar.

Anvisningar

Hälften av spelarna är räkor. De har varsin boll och deras uppgift är att ta sig från den ena kortsidan till den andra. Den andra hälften av spelarna är krabbor. De ska gå i krabbställning och har som uppgift att ta räkornas bollar. Räkor som blir av med sin boll blir krabbor nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit av med sin boll.

Progression: Hoppa på ett ben
Krabborna ska nu hoppa på ett ben istället. De tar räkorna genom att nudda vid dom. Byt ben mellan varje omgång.



SPEL MOT TVÅ MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

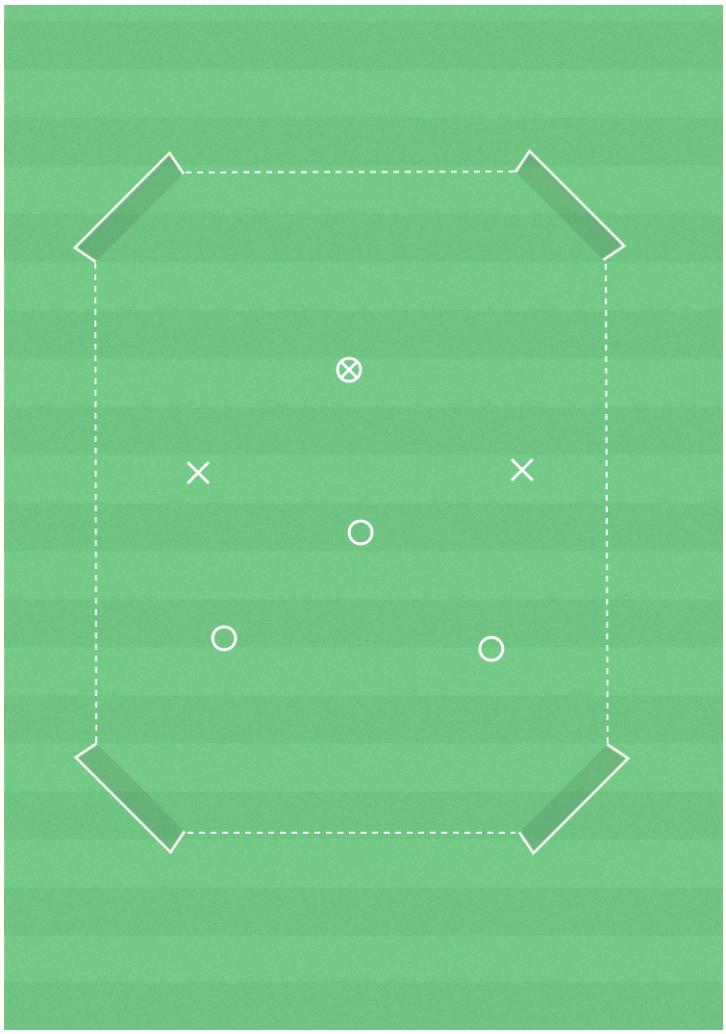
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 4 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3. De två lagen gör mål i två mål var.

Progression 1
Byt spelriktning

Progression 2
Minska antalet spelare på planen. Spelarna gör snabba byten och vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar.



SKJUTA, RULLA OCH KASTA I MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

Hur?

- Vad är viktigt när jag skjuter? (stödjefoten brevid bollen, träffa bollen med spänd fot)
- Hur kan jag rulla bollen? (greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset)
- Hur kan jag kasta bollen? (för bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen)

Organisation

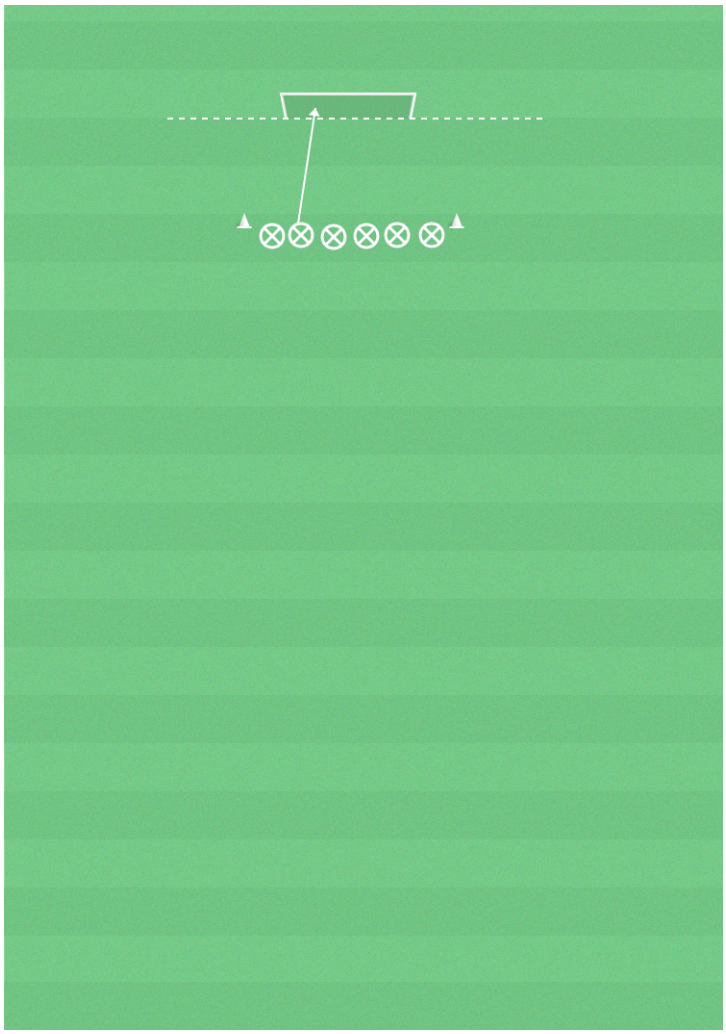
Ca 6 spelare, ett mål, bollar

Anvisningar

Spelarna har varsin boll. Uppgiften är att skjuta bollen i mål utan att den stusar innan mållinjen. Variera avståndet och mellan att skjuta med höger och vänster fot.

Progression 1: Kasta
Spelarna kastar bollen mot målet. Variera mellan att kasta med höger och vänster hand.

Progression 2: Rulla
Spelarna rullar bollen. Bollen ska nu rulla över mållinjen efter marken. Variera mellan att rulla med höger och vänster hand.



SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

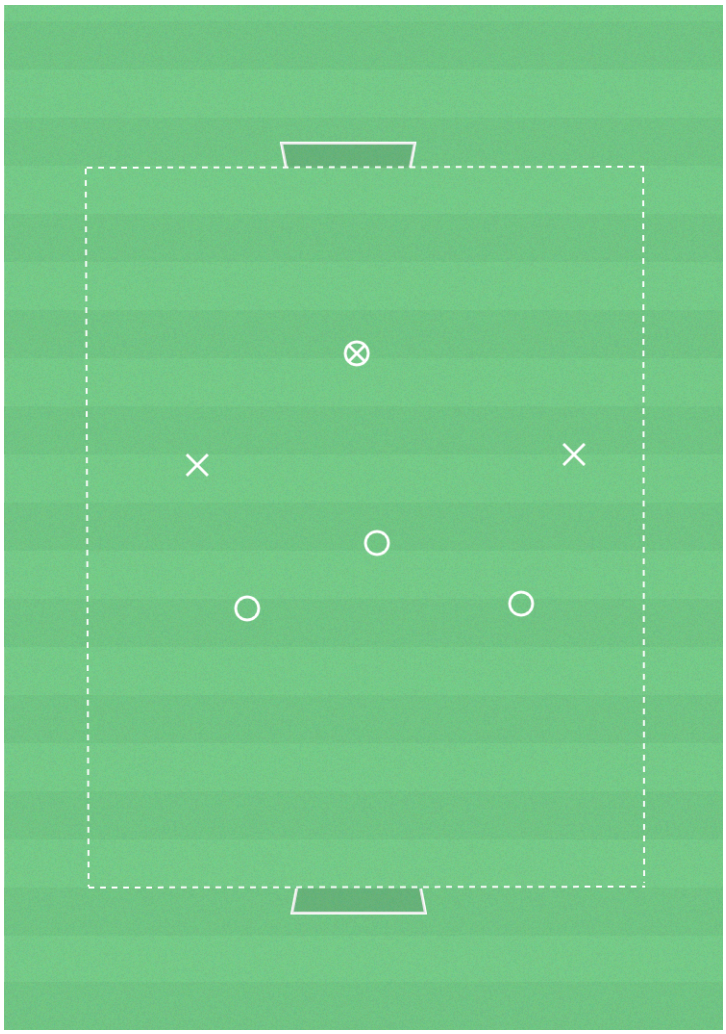
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



BOLLSTAFETT ÖVER - UNDER

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att förbättra kroppskontrollen.

Hur?

Fånga bollen med hela händerna, rör dig så smidigt du kan och spring så fort du kan.

Organisation

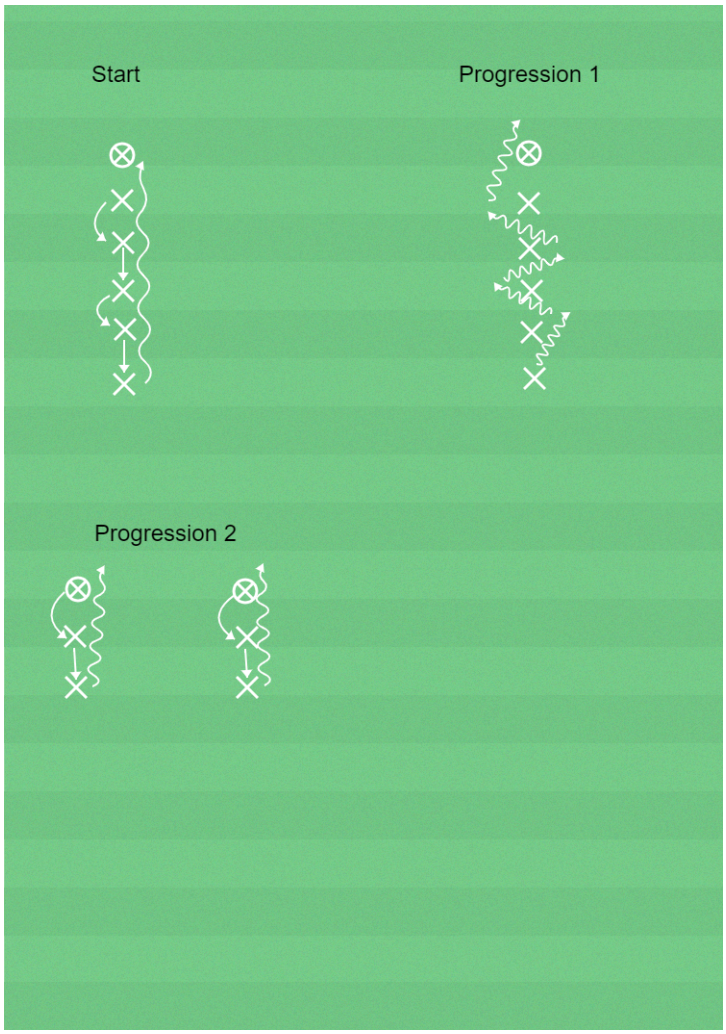
Ca 6 spelare, bollar

Anvisningar

Uppgiften transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står på ett led där den första spelaren har en boll i händerna. Bollens ska transporteras genom ledet genom att varannan spelare lämnar över den över huvudet och varnann mellan benen. Den sista spelaren springer fram med bollen och ställer sig först. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

Progression 1: Dribbla slalom
Sista spelaren dribblar med bollen mellan lagkompisarna på vägen tillbaka.

Progression 2: Två lag
Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först vinner.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

3 MOT 3 TRÄNING 3

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 1

Exempelträning med fokus på spel och lekar för spelformen 3 mot 3:

Lek springa, driva: Svansleken: 12 min
Spelövning: Nummerspel: 12 min
Lek skjuta, rulla, kasta: Skjuta, kasta, rulla till varandra: 12 min
Spel: 3 mot 3 (eller färre): 12 min
Lek koordination: Hämta bollar: 12 min
Total tid: 60 min

Övningar i träningspasset:

1. Svansleken
2. Nummerspel
3. Skjuta, kasta och rulla till varandra
4. Spel 3 mot 3
5. Hämta bollar

SVANSLEKEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig förbi motståndare.

Hur?

Anfallsspel:
- Spring och driv mot fria ytor, byt rikting och öka farten när du blir jagad.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

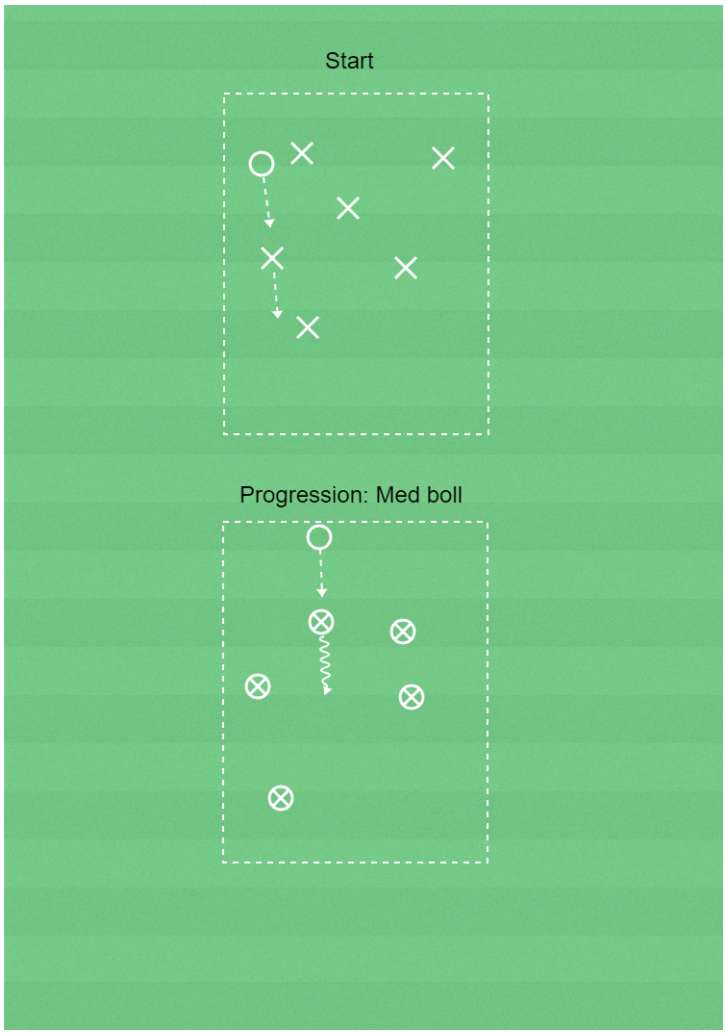
Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar, västar

Anvisningar

Spelarna har en väst som svans och har som uppgift att behålla svansen. En försvarsspelare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir försvarare. Fortsätt tills alla blivit tagna.

Progression: Med boll

Spelarna har var sin boll och uppgiften är nu att behålla bollen i ytan. En försvarsspelare har som uppgift att ta de andras bollar och driva dom ut från ytan. Spelare som tappar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan.



NUMMERSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att träna matchlikt i olika numerär

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

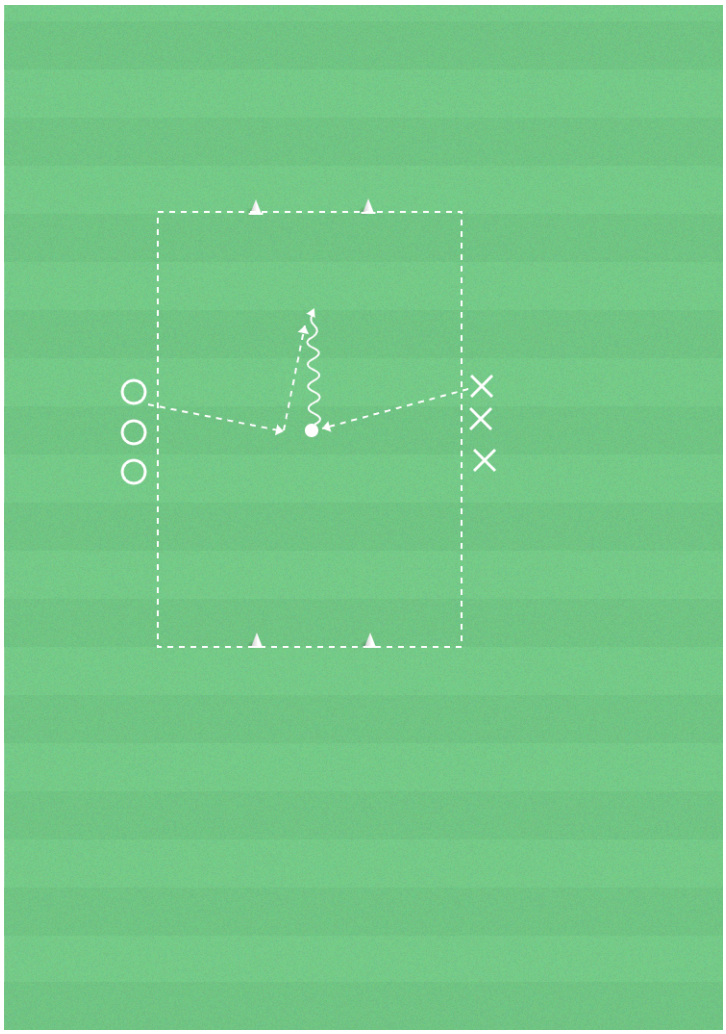
Organisation

Spelare, bollar, yta ca 15x12 m konor/små mål, västar

Anvisningar

2 lag. Spelarna i varje lag får ett nummer. Tränaren säger vilket eller vilka nummer som ska spela. De nummer som tränaren säger ska springer in i ytan och spelar tills det blir mål eller bollen går ur spel. Mål görs genom att driva genom konmålen. Båda lagen kan göra mål i båda riktningarna. Byt nummer/motståndare efter viss tid.

Progression: Alla på planen
Alla spelare på planen hela tiden. Båda lagen gör fortfarande mål i båda målen.



SKJUTA, KASTA OCH RULLA TILL VARANDRA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

Hur?

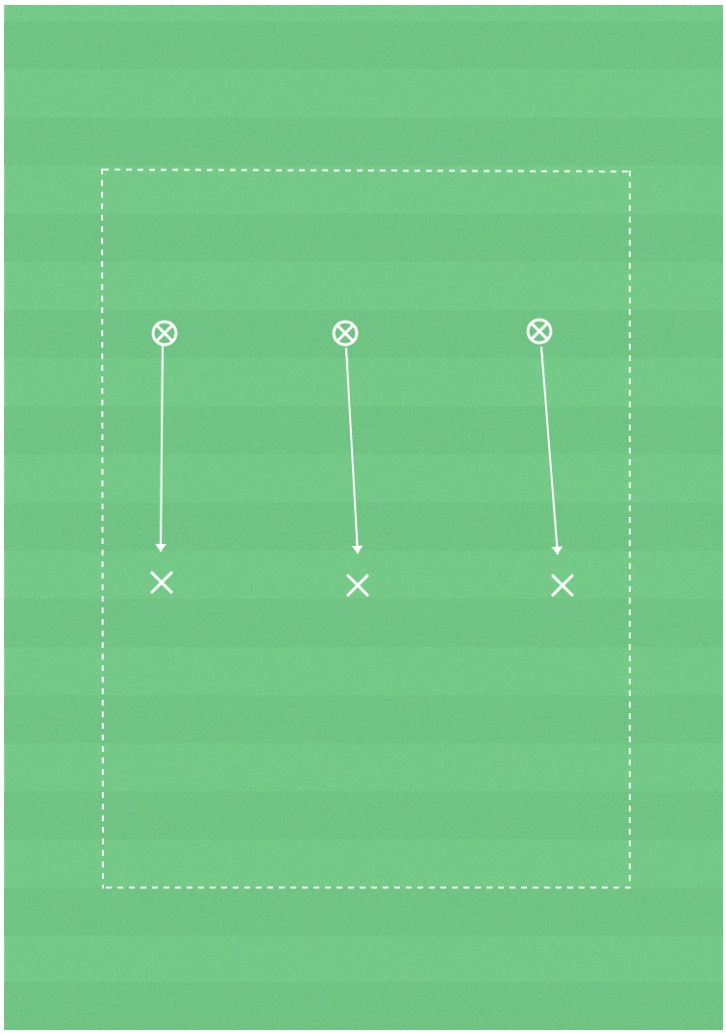
- Skjut genom att placera stödjefoten brevid bollen och träffa bollen med spänd fot).
- Rulla rulla genom att greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset.
- Fånga med hela händerna eller genom att hålla underarmarna ihop och låta bollen rulla upp i famnen.
- Kasta genom att föra bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen).

Organisation

2 spelare, en boll

Anvisningar

Uppgiften är att skjuta en boll till sin kompis. 2 spelare står mitt emot varandra. Den ena spelaren skjuter en boll till den andra som stoppar bollen och sedan skjuter tillbaka den.



Progression 1: Rulla
Spelarna rullar bollen till varandra. Variera mellan att rulla med höger och vänster hand.

Progression 2: Kasta
Spelarna kastar bollen till varandra. Variera mellan att kasta med höger och vänster hand.

SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

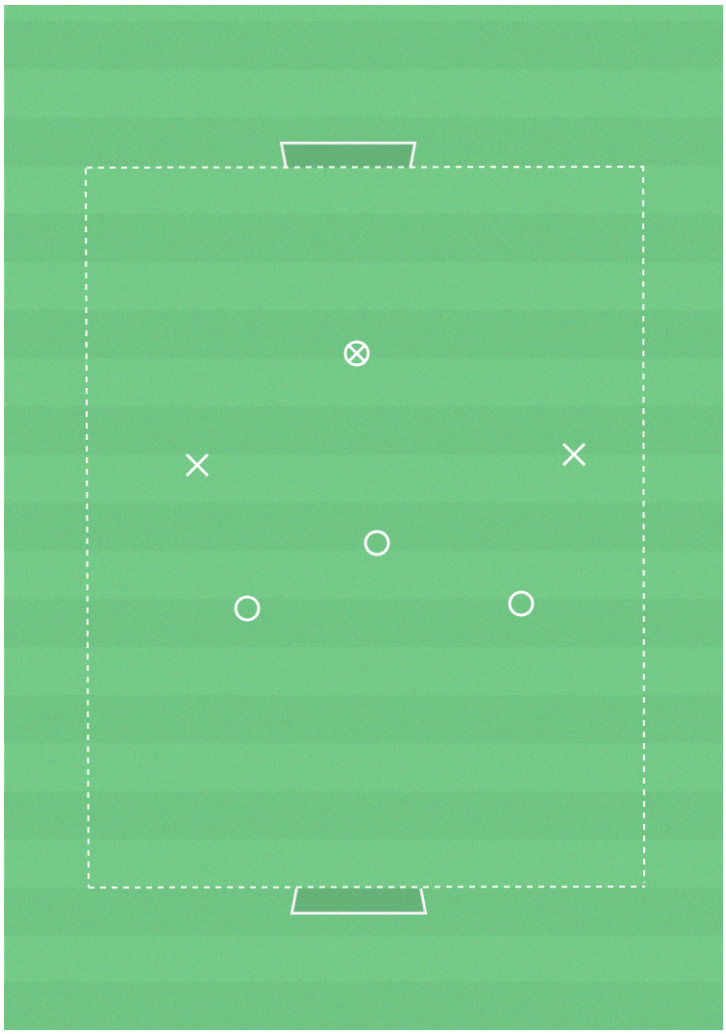
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



HÄMTA BOLLAR

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

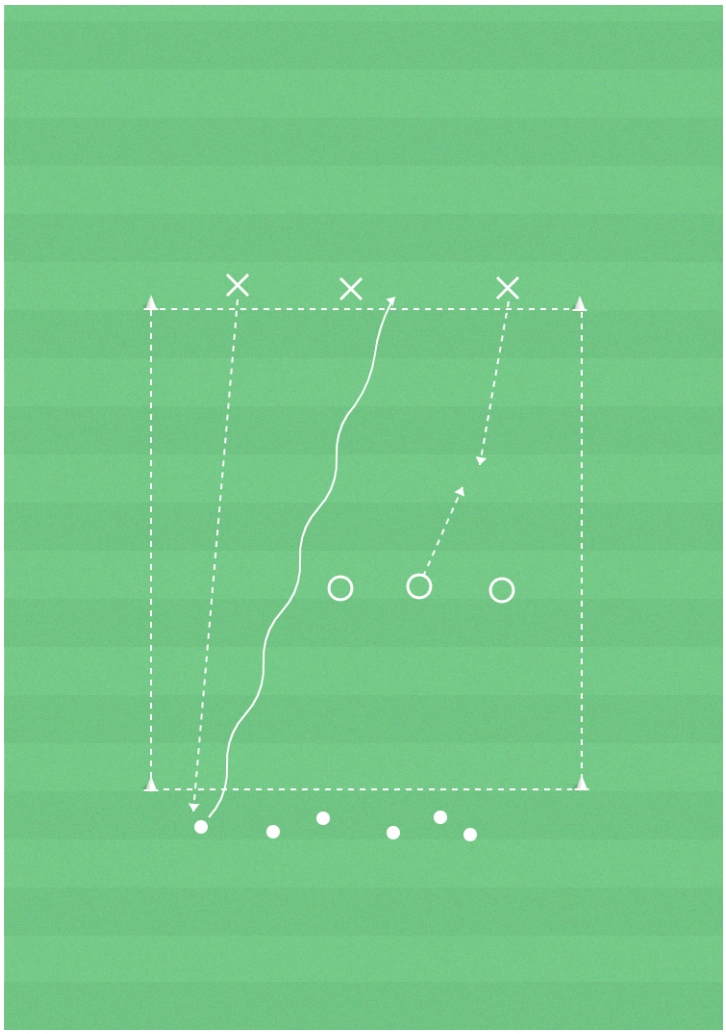
För att snabbt kunna ändra rikting

Hur?

Anfallsspel:
- Spring och driv mot fria ytor, byt rikting och öka farten när du blir jagad.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.



Organisation

Ca 6 spelare, bollar, 12x7m (ca), koner, västar

Anvisningar

2 lag. Det ena laget ska hämta bollar som ligger bakom en linje. Det andra laget ska försöka kulla det första laget genom att ta deras svansar. Spelare som blir av med sin svans går utfallsgång tillbaka till linjen och får sedan göra ett nytt försök. Det gäller att hämta så många bollar som möjligt på 1,5 minut.

Progression - driva

Anfallarna ska fortfarande ta sig över mittzonen utan att bli av med sin svans. På vägen tillbaka ska de driva. Det försvarande laget ska då ta bollen och driva tillbaka bakom linjen. Det är tillåtet att ta tillbaka bollen tills någon spelare drivit över sin linje. Spelare som blir av med sin svans eller boll hoppar på ett ben tillbaka innan de försöker igen.

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

3 MOT 3 TRÄNING 4

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 1

Exempelträning med fokus på spel och lekar för spelformen 3 mot 3:

Lek springa, driva: Under hökens vingar kom: 12 min
Spelövning: Skjuta omkull bollar/konor: 12 min
Lek skjuta, rulla, kasta: Pricka yta där bollen stannar: 12 min
Spel: 3 mot 3 (eller färre): 12 min
Lek koordination: En mot en i yta: 12 min
Total tid: 60 min

Övningar i träningspasset:

1. Behålla bollen
2. Trappan
3. Boule
4. Spel 3 mot 3
5. Bollstafett kasta fånga

BEHÅLLA BOLLEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

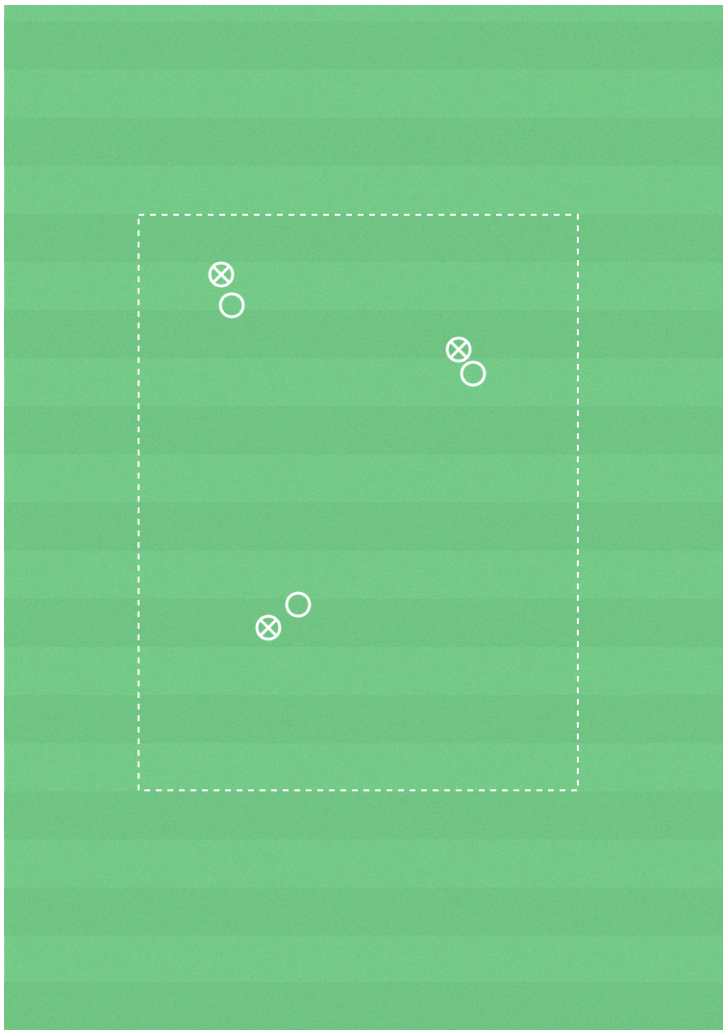
För att behålla bollen inom laget

Hur?

Anfallsspel:
- Spring och driv mot fria ytor, byt rikting och öka farten när du blir jagad.
- Täck bollen mellan att placera kroppen mellan bollen och motståndaren.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.



Organisation

Ca 6 spelare, yta 10-12x7 m, bollar, koner, västar.

Anvisningar

Spelarna delas upp två och två. Den ena spelaren ena spelaren har som uppgift att kulla den andra. När en spelare blir kullad blir det ombytta roller. Byt par efter viss tid.

Progression 1 - med boll
Paren ska nu istället försöka ta bollen från varandra.

Progression 2 - i lag
Två lag genomför övningen mot varandra. Kan ett lag ha alla bollar samtidigt? Uppmuntra spelarna att samarbeta i laget.

TRAPPAN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

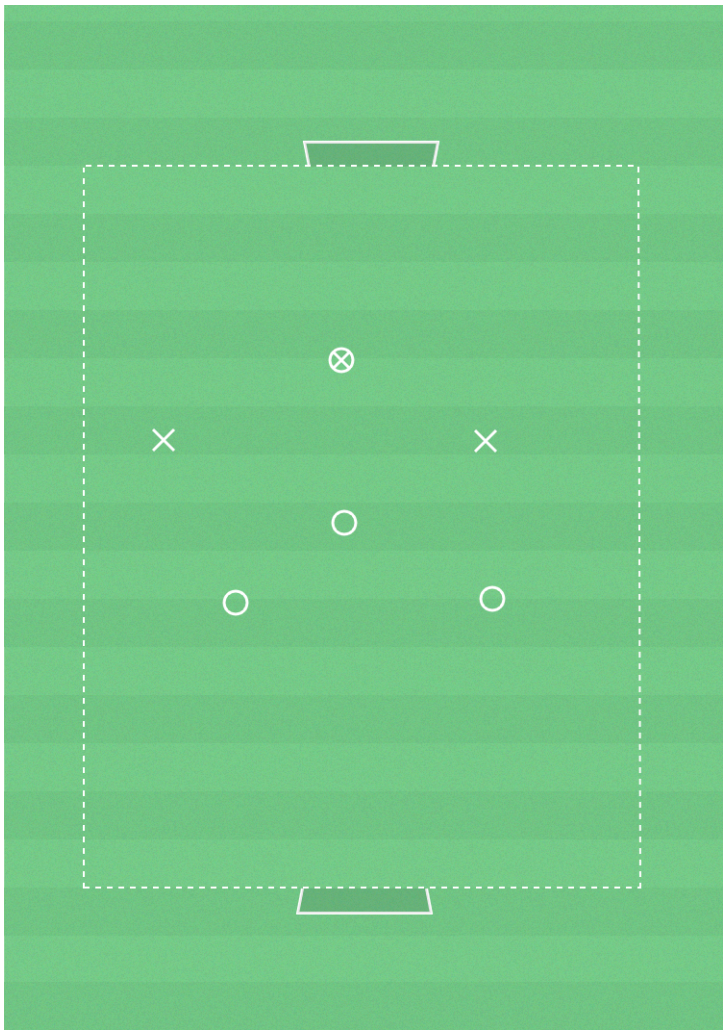
Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3. Varje halv minut byts antalet spelare på planen så att antalet spelare blir enligt följande:
3v3 - 3v2 - 3v1 - 3v2 - 3v3 - 2v3 - 1v3 - 2v3 - 3v3
Upprepa 2 gånger och låt olika spelare vara på planen vid de numerära underlägena vid olika tillfällen.



BOULE

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

Hur?

- Vad är viktigt när jag skjuter? (stödjefoten brevid bollen, träffa med vristen mitt på bollen)
- Hur kan jag rulla och kasta bollen? (greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset när du rullar - för bollen i en båge över huvudet och släpp när du kastar)

Organisation

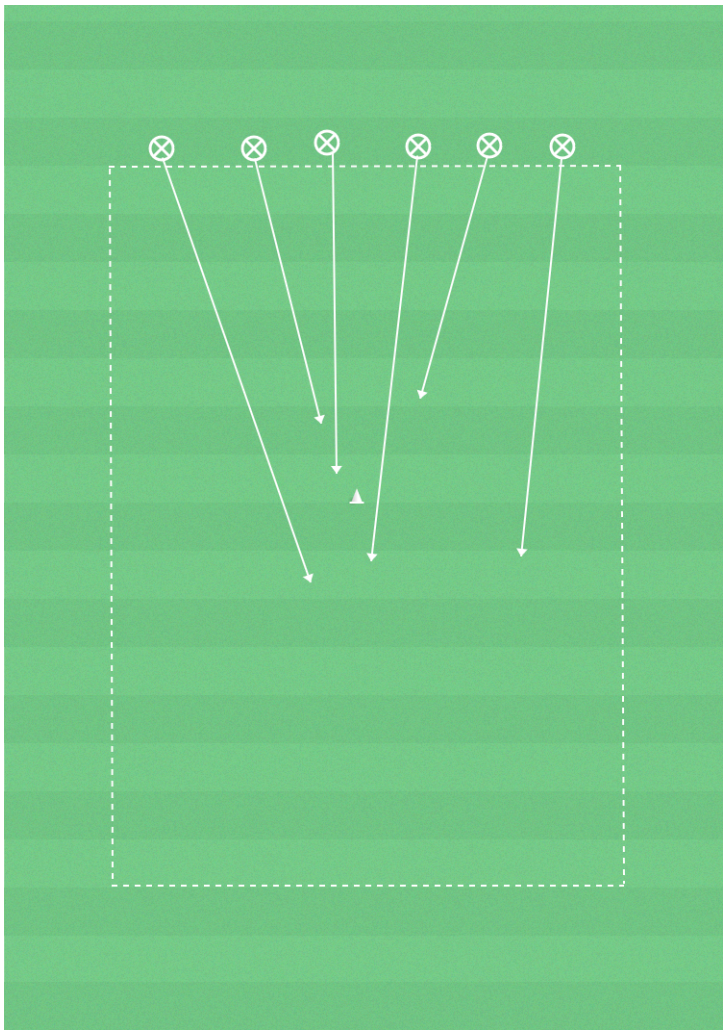
Ca 6 spelare, yta 15x20 m, varsin boll, en kona.

Anvisningar

Spelarna har varsin boll. En kona läggs ut i ytan. Det gäller för spelarna att deras boll stannar så nära konan som möjligt.Variera avståndet mellan spelarna och konan.

Variationer:

1. Skott med höger fot
2. Skott med vänster fot
3. Rulla med höger hand
4. Rulla med vänster hand
5. Kast med höger hand
6. Kast med vänster hand



SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

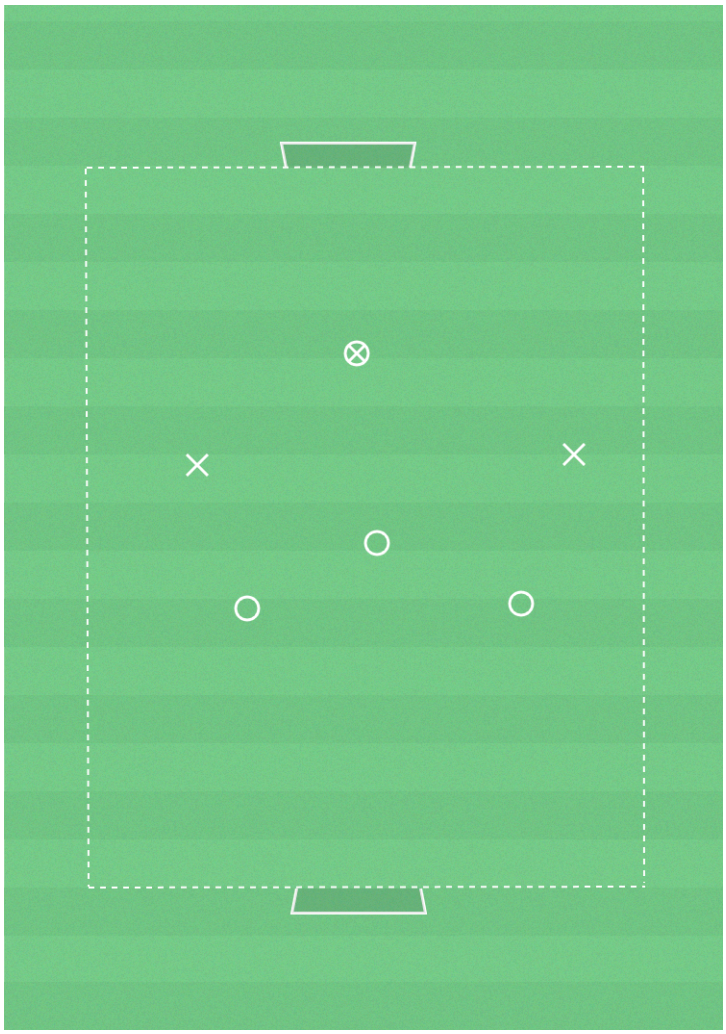
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



BOLLSTAFETT KASTA FÅNGA

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att förbättra kroppskontrollen

Hur?

Fånga bollen med hela händerna, spring så fort du kan.

Organisation

Ca 6 spelare, bollar

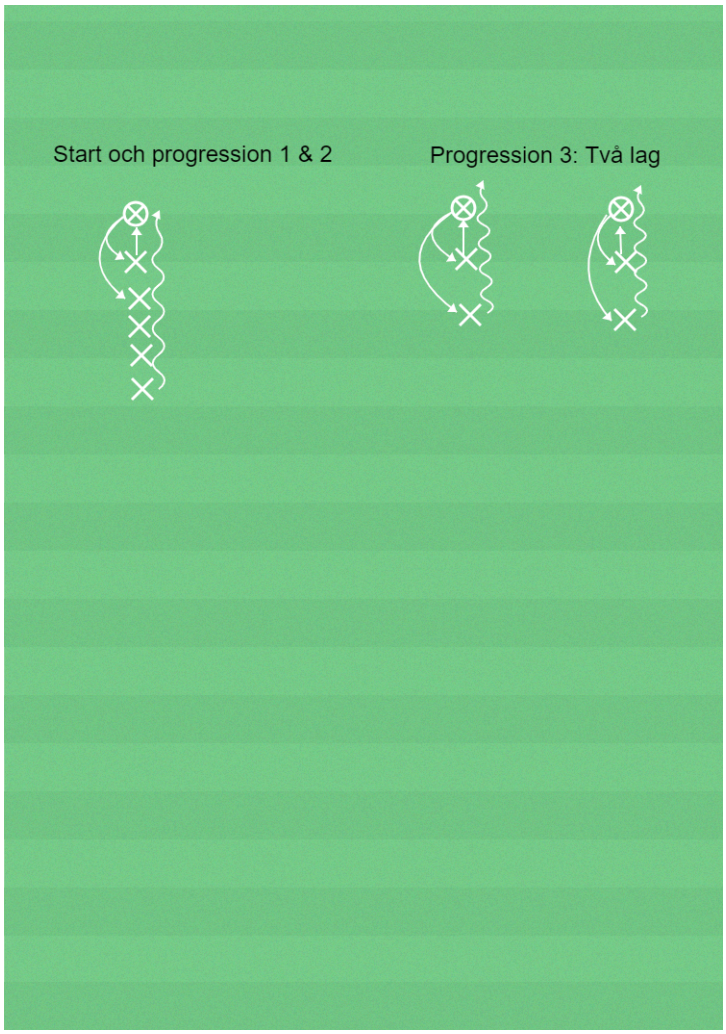
Anvisningar

Uppgiften är transportera bollen genom ett led så fort som möjligt. Spelarna står på ett led där den första spelaren står vänd mot de andra med en boll. Bollen kastas till nästa spelare som kastar tillbaka den och sätter sig ner. Bollen kastas sen till nästa spelare osv. Spelaren längst bak springer med bollen till första platsen i ledet. Upprepa tills spelarna återgått till sina utgångsplatser. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

Progression 1: Längre avstånd
Öka avstånden

Progression 2: Ett ben
Spelarna står på ett ben. Sista spelaren hoppar på ett ben till startpositionen

Progression 2: Två lag
Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRÄNINGSPROGRAM - DRIVA

Anfallsspel - Speluppbyggnad
8 övningar. Nivåer: 1, 2, 3

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta

Övningar i träningspasset:

1. Färdighetsövning - driva
2. Spelövning (smålagsspel) - driva
3. Färdighetsövning - driva 2
4. Spelövning 2 (smålagsspel) - driva 2
5. Lek - kullek
6. Lek - Björngång
7. Lek - Krabbgång
8. Lek - Sidleds hoppande apa

FÄRDIGHETSÖVNING - DRIVA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

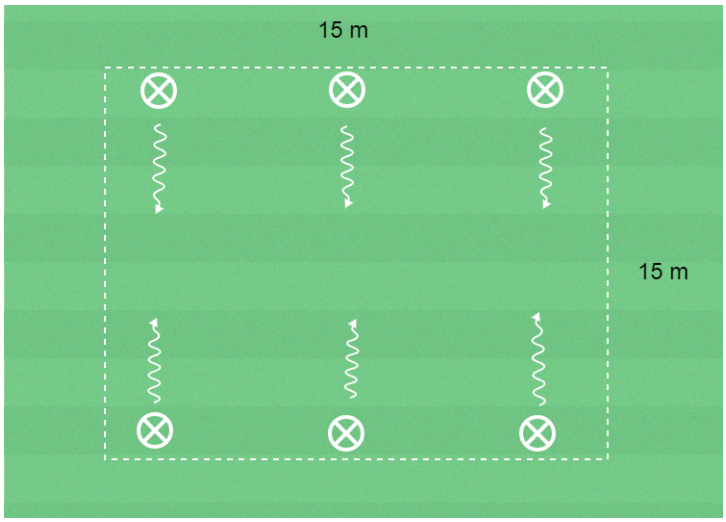
Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att veta var jägaren är när ni leker?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.



Organisation

6 barn, yta 15 x 15 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Barnen driver var sin boll mellan kvadratens sidor.

Stegring

Alla driver runt sin boll i kvadraten.

Ett barn är jägare och ska kulla de övriga. Den som blir kullad blir ny jägare.

SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

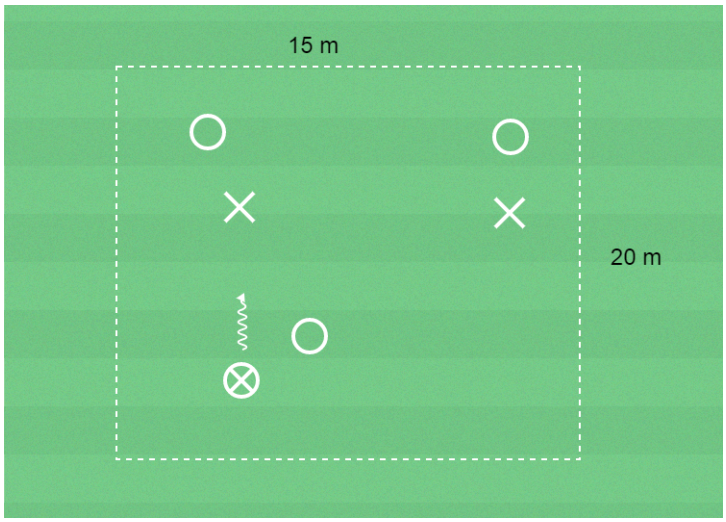
Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.



Organisation

6 barn, spelplan 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen försvarar var sin mållinje och gör mål genom att driva bollen över motståndarnas mållinje.

FÄRDIGHETSÖVNING - DRIVA 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

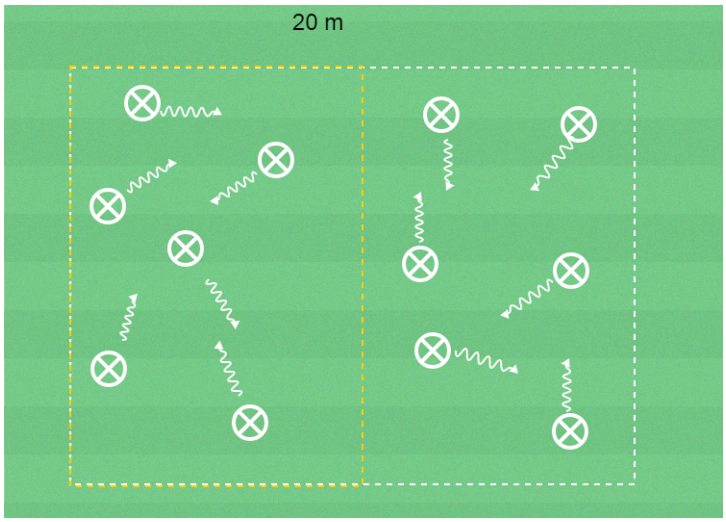
Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att undvika att krocka med kamraterna?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.



Organisation

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

Anvisningar

Dela ytan i två rektanglar.

6 barn driver sina bollar i den ena rektangeln och 6 barn driver i den andra rektangeln.

Vid signal byter barnen rektangel.

Stegring

Gör 4 kvadrater med 3 barn i varje.

Vid signal från dig byter barnen till en annan kvadrat.

SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - DRIVA 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.

Hur?

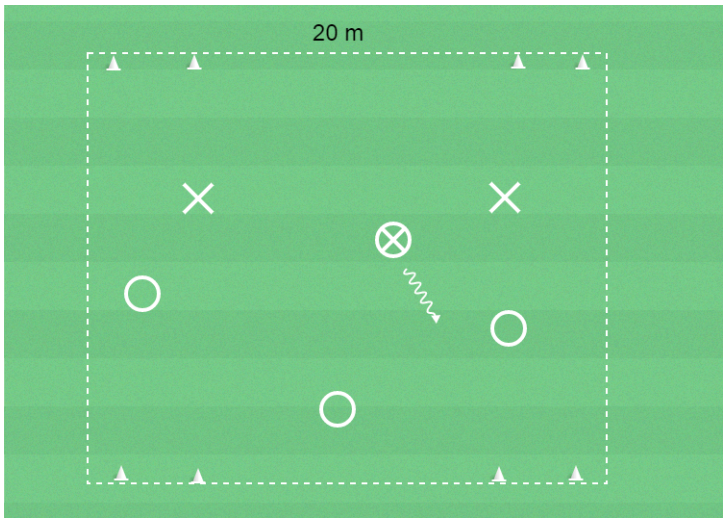
Frågeexempel

Hur gör du för att veta vart du ska driva bollen?

Jag tittar upp så ofta som möjligt.

När ska du driva bollen?

När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.



Organisation

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

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål.

LEK - KULLEK

Vad?

Lek

Varför?

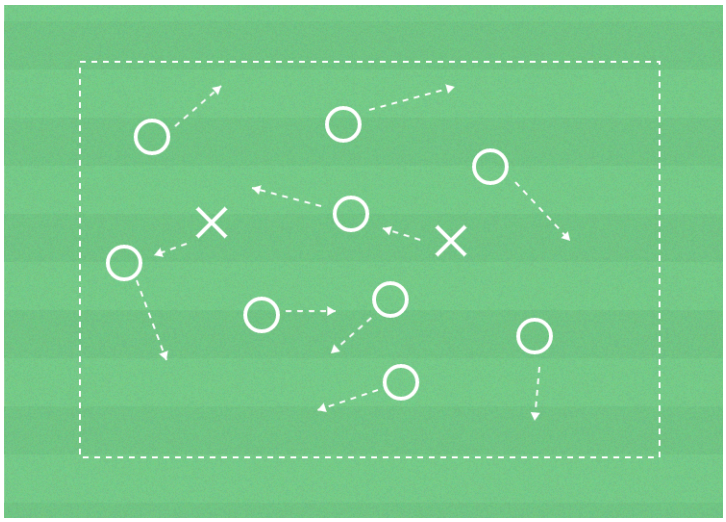
Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir ”befriad” om en kamrat kryper under.



Variant

En kamrat håller den kullade i händerna, och de gör tillsammans tre knäböjningar.

En kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken.

LEK - BJÖRNGÅNG

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

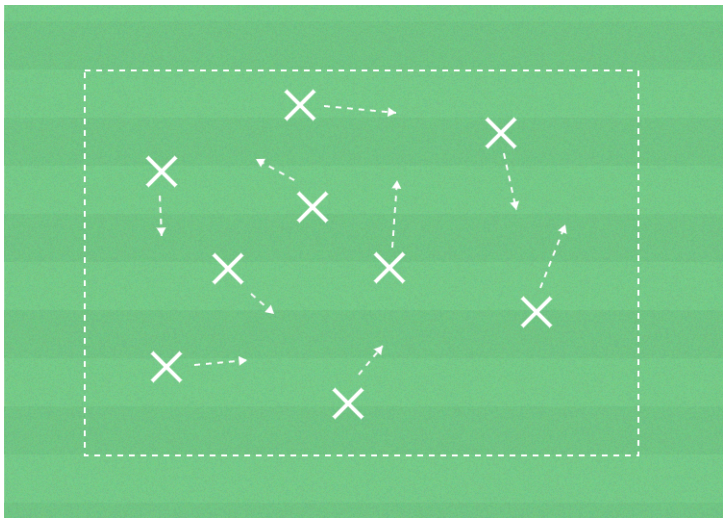
Anvisningar

Stå på alla fyra med händer och fötter i marken.

Ha raka armar och böj cirka 90 grader i knäna och i höftleden.

Förflytta dig i olika riktningar, framåt, bakåt och i sidled, genom att lyfta höger hand och vänster fot och tvärtom.

OBS - filmen visar fyra olika lekar.



LEK - KRABBGÅNG

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

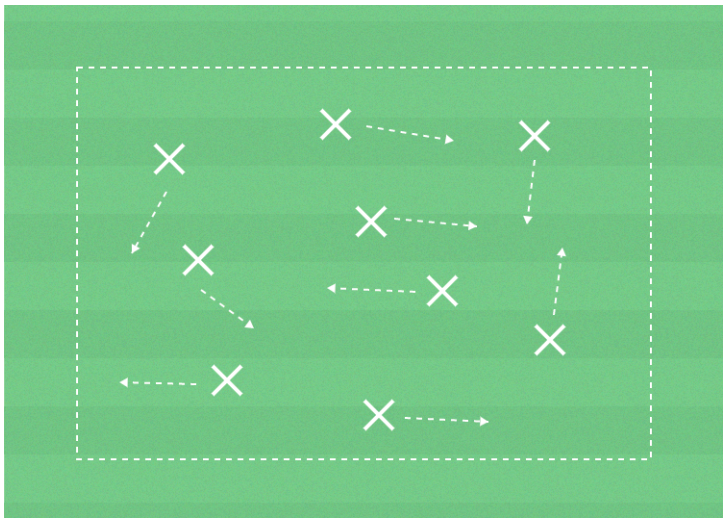
Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

Stå på alla fyra med raka armar och böj lätt i knäna och höftleden.

Lyft upp bröstet och rikta blicken uppåt. Förflytta dig i olika riktningar, framåt, bakåt och i sidled, genom att lyfta höger hand och vänster fot och tvärtom.

OBS - filmen visar fyra olika lekar.



LEK - SIDLEDS HOPPANDE APA

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination

Organisation

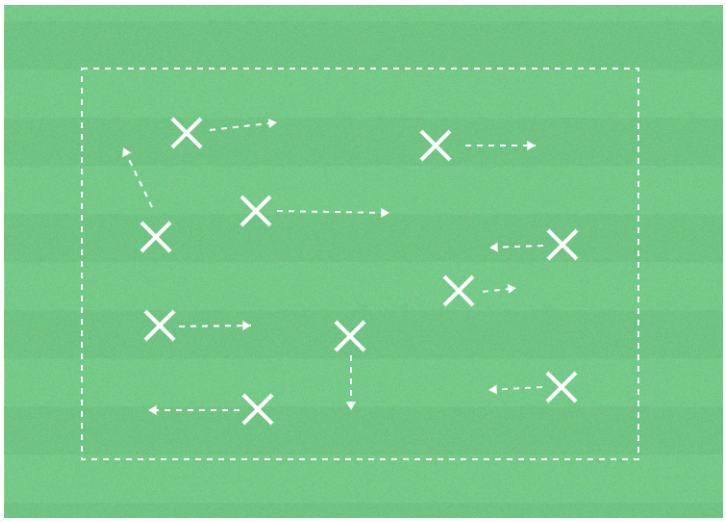
Obegränsat antal barn, koner och västar.

Anvisningar

Sitt på huk med händerna i marken och med något delade ben. Sätt båda händerna vid sidan om ena benet, lyft båda benen och gör ett hopp i sidled.

Upprepa åt samma håll.

OBS - filmen innehåller fyra olika lekar.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FOTBOLLSSKOLA 6-7 ÅR - DAG 1 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 1

Träningspass för 6-7 år.

Övningar i träningspasset:

1. Svansleken
2. Spel mot många mål
3. FS - Gul och Blå
4. Nummerspel
5. FS - Parfotboll
6. Spel 3 mot 3

SVANSLEKEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig förbi motståndare.

Hur?

Anfallsspel:
- Spring och driv mot fria ytor, byt rikting och öka farten när du blir jagad.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

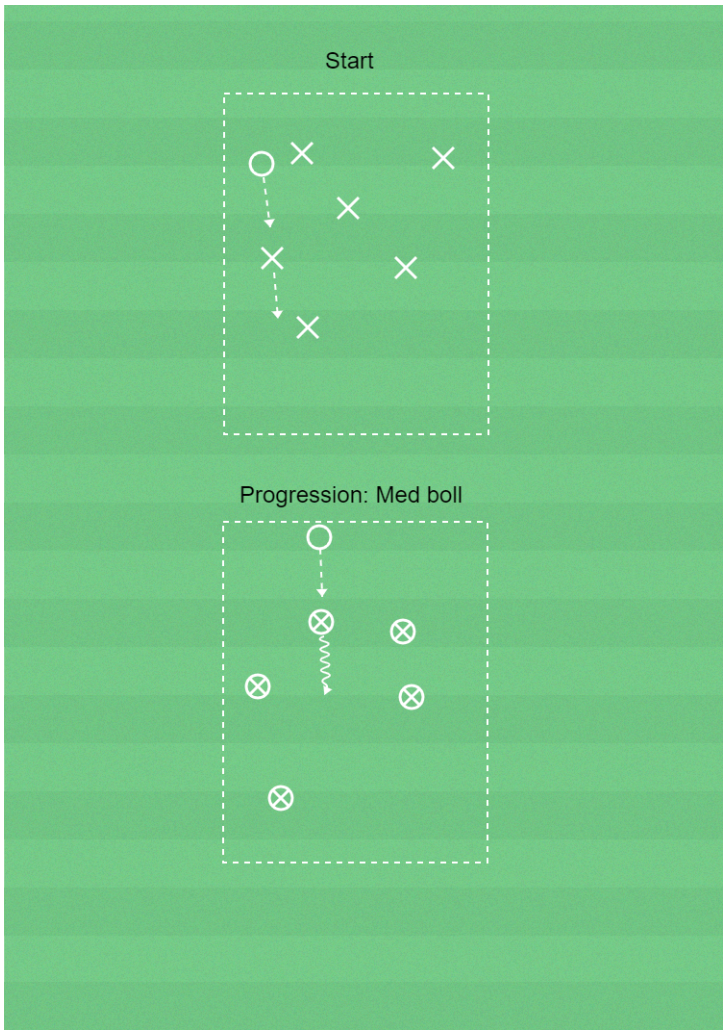
Ca 6 spelare, yta 10-12x7m, bollar, västar

Anvisningar

Spelarna har en väst som svans och har som uppgift att behålla svansen. En försvarsspelare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir försvarare. Fortsätt tills alla blivit tagna.

Progression: Med boll

Spelarna har var sin boll och uppgiften är nu att behålla bollen i ytan. En försvarsspelare har som uppgift att ta de andras bollar och driva dom ut från ytan. Spelare som tappar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan.



SPEL MOT MÅNGA MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

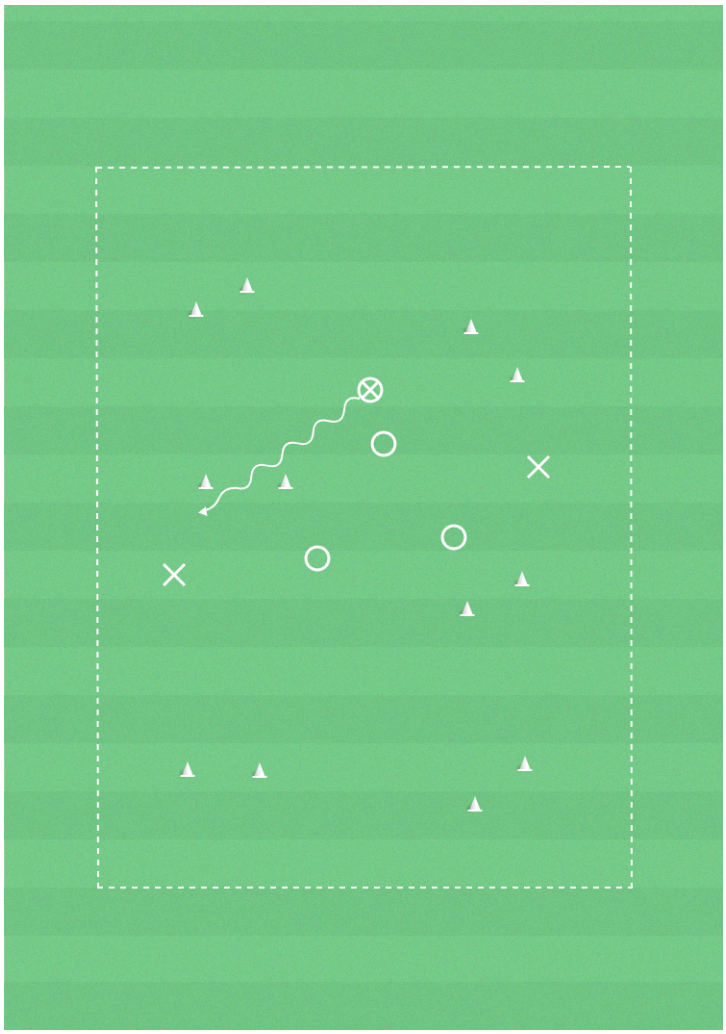
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 färger västar, konmål

Anvisningar

Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.

Progression 1: Spel
2 lag med lika många i varje spelar mot varandra. Mål görs genom att driva genom valfritt konmål.

Progression 2: Färre spelare
Variera antalet spelare på planen. Vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar. Byt vilande spelare efter 30 sekunder.



FS - GUL OCH BLÅ

Vad?

Explosiv träning

Varför?

För att reagera snabbt och kunna springa ifrån motståndare.

Hur?

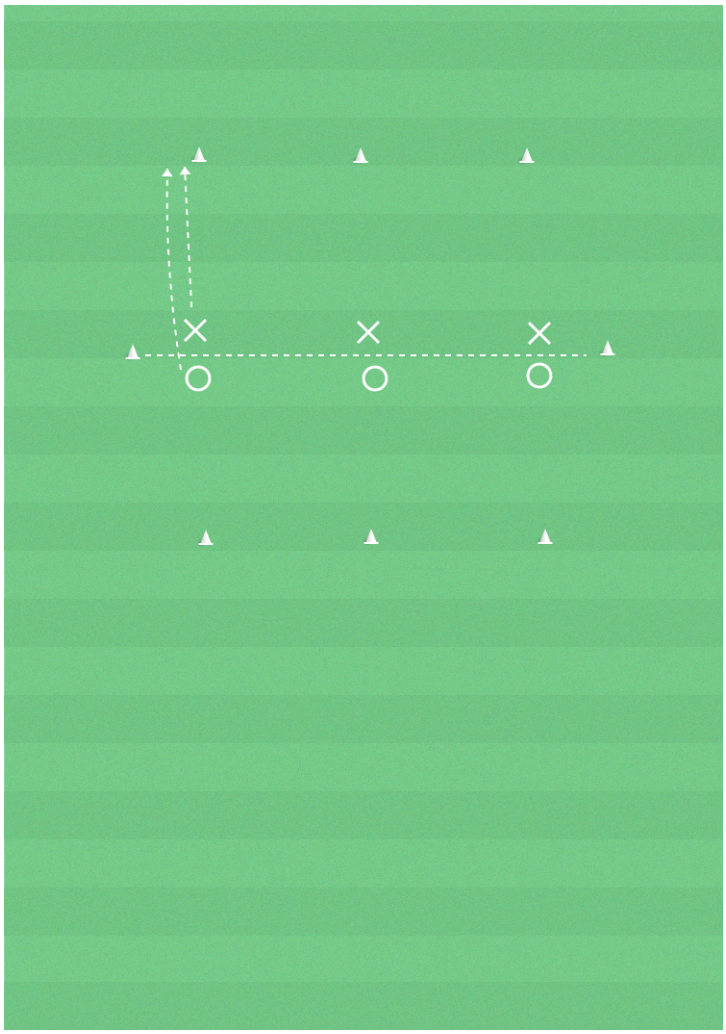
- Uppmärksam på signal.

- Börja med korta steg och öka steglängden succesivt.

- Driv med vristen eller utsdan av foten.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), koner i två färger.



Anvisningar

Spelarna står två och två mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen.

Stegring 1

När ledaren säger gul ska istället den blåa spelaren springa till sin kona.

Stegring 2

Spelarna har var sin boll mellan benen. Spelaren som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar spriner utan boll.

NUMMERSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att träna matchlikt i olika numerär

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

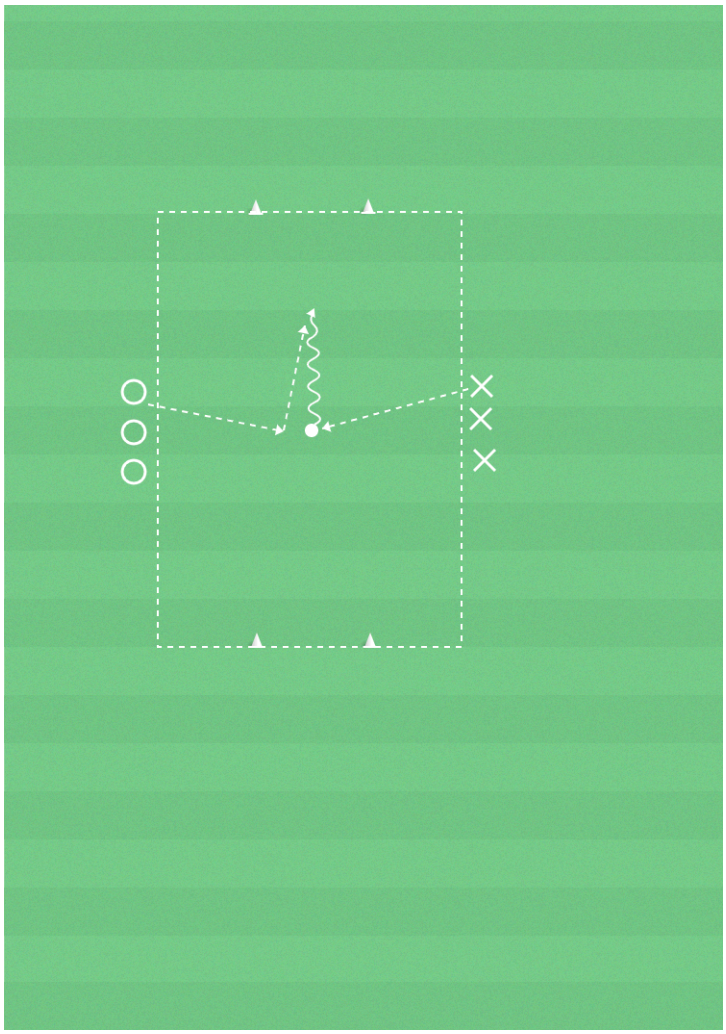
Spelare, bollar, yta ca 15x12 m konor/små mål, västar

Anvisningar

2 lag. Spelarna i varje lag får ett nummer. Tränaren säger vilket eller vilka nummer som ska spela. De nummer som tränaren säger ska springer in i ytan och spelar tills det blir mål eller bollen går ur spel. Mål görs genom att driva genom konmålen. Båda lagen kan göra mål i båda riktningarna. Byt nummer/motståndare efter viss tid.

Progression: Alla på planen

Alla spelare på planen hela tiden. Båda lagen gör fortfarande mål i båda målen.



FS - PARFOTBOLL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Träna barnens samarbete.

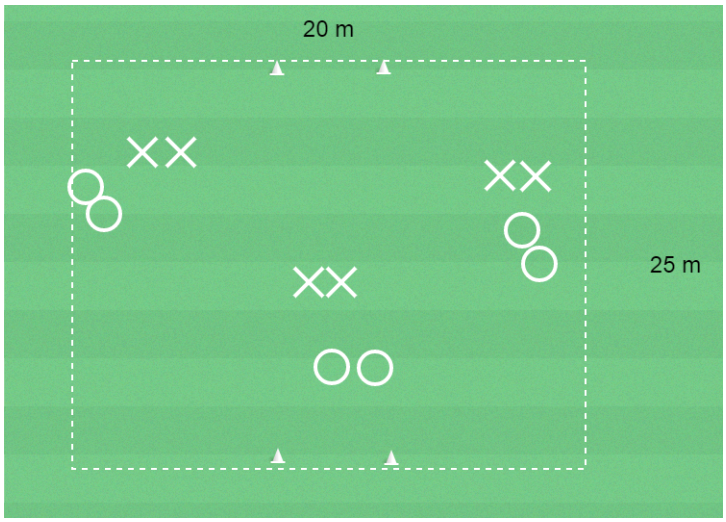
Organisation

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.



SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

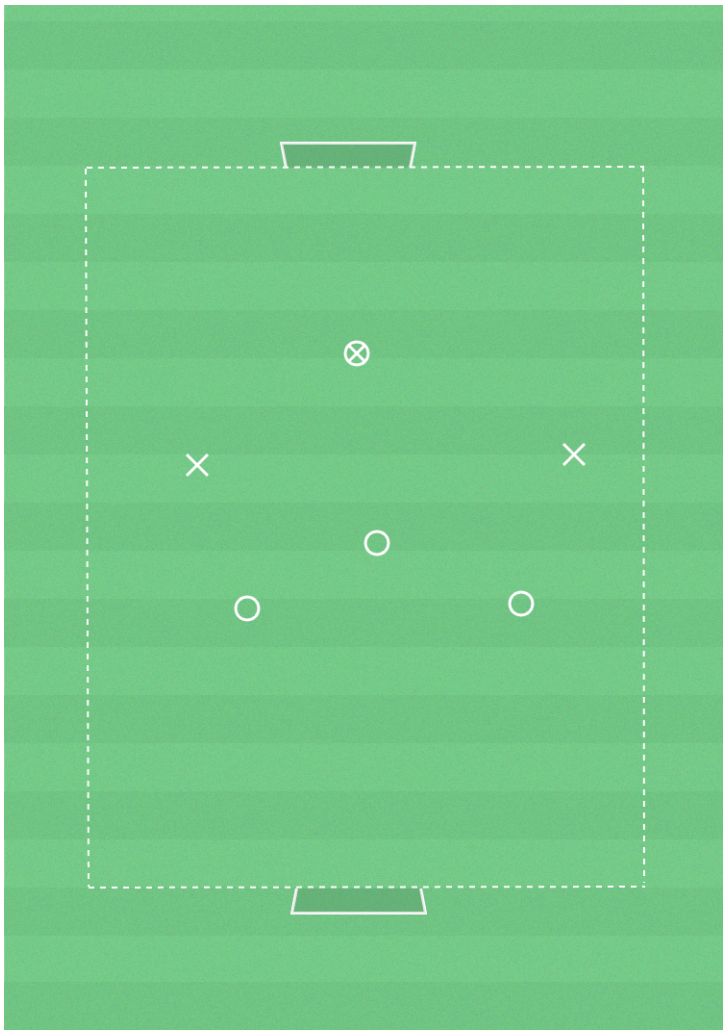
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FOTBOLLSSKOLA 6-7 ÅR - DAG 2 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 1

Träningspass för 6-7 år.

Övningar i träningspasset:

1. FS - Fyra hörn
2. Spel mot två mål
3. Stafett - Springa och driva
4. Trappan
5. Skjuta, rulla och kasta i mål
6. Spel 3 mot 3

FS - FYRA HÖRN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

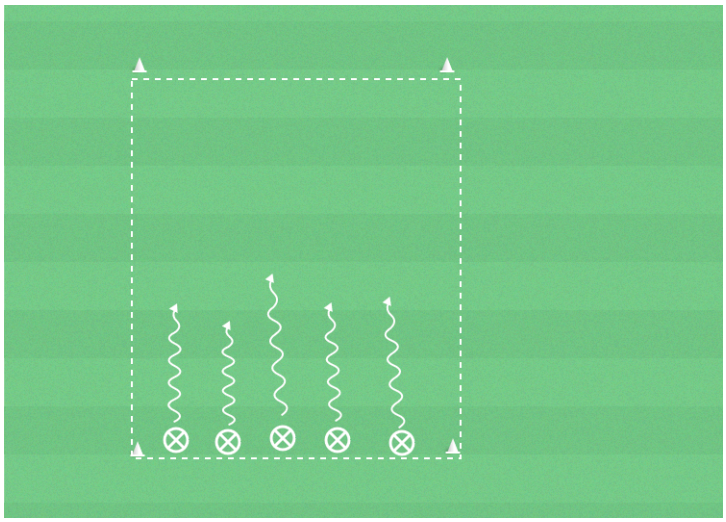
För att ta sig framåt i banan, komma till avslut och göra mål.

Hur?

- Driv med vristen eller utsidan av foten.

- Driv mot fria ytor.

- Vänd med valfri del av foten.



Organisation

Yta 15x12 m (ca), spelare, bollar, konor.

Anvisningar

Spelplanen har fyra sidor. Spelarna ger varje sida ett namn. Till exempel efter spelare i landslaget. Spelarna driver mot den sida ledaren säger namnet på.

Stegring 1

Ledaren säger namnet på nästa sida innan spelarna har hunnit fram till sidan de är på väg till. Det gäller att snabbt ändra riktning när ledaren säger en ny sida.

Stegring 2

Om tid finns kan övningen ändras till att en spelare är utan boll och försöker ta bollen från de andra spelarna som driver fritt i ytan.

SPEL MOT TVÅ MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

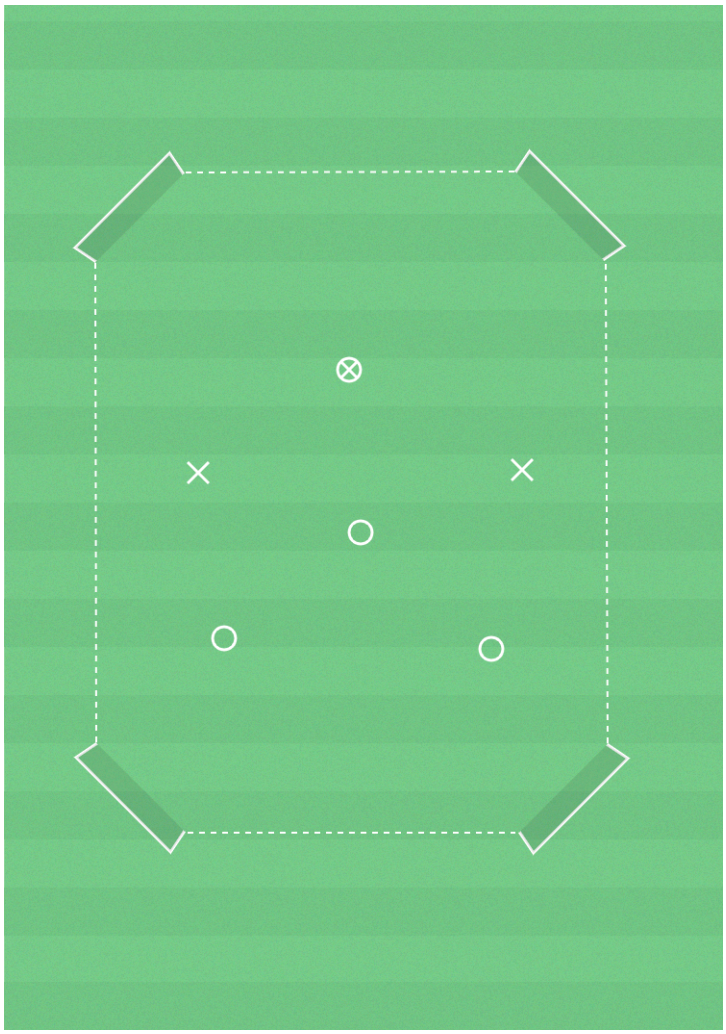
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 4 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3. De två lagen gör mål i två mål var.

Progression 1
Byt spelriktning

Progression 2
Minska antalet spelare på planen. Spelarna gör snabba byten och vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar.



STAFETT - SPRINGA OCH DRIVA

Vad?

Lek

Varför?

Springa, driva och vända för att ta sig framåt till fria ytor så fort som möjligt.

Hur?

Utan boll:
- Starta med korta steg och öka succesivt steglängden.
- Korta ner stegen inför vändning och vänd tvärt.

Med boll:
- Driv med vristen eller utsidan av foten
- Titta upp mellan tillslagen

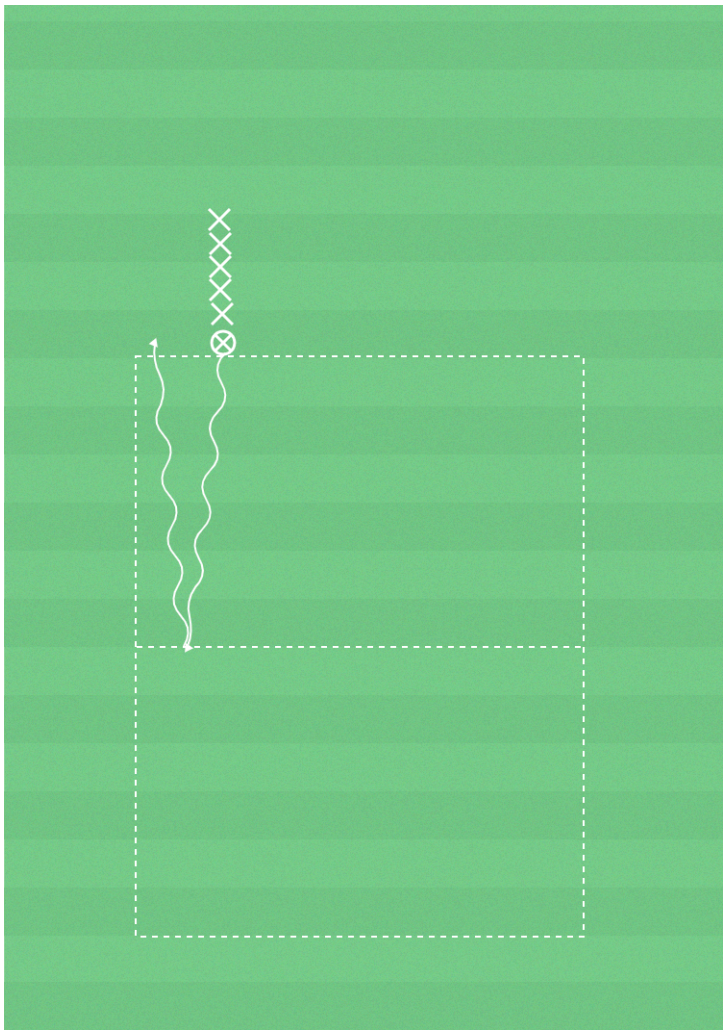
Organisation

Spelare, bollar yta ca 15x15 m

Anvisningar

Uppgiften är att springa/driva så fort som möjligt. Spelarna står i ett led. Den första springer till en linje och vänder tillbaka till ledet. Där tar nästa spelare över. När alla spelare har genomfört övningen har laget klarat uppgiften. Övningen sker på tid. Det gäller för laget att försöka slå sin föregående tid.

Progression - med boll
Övningen genomförs genom att driva bollen fram och tillbaka.



TRAPPAN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

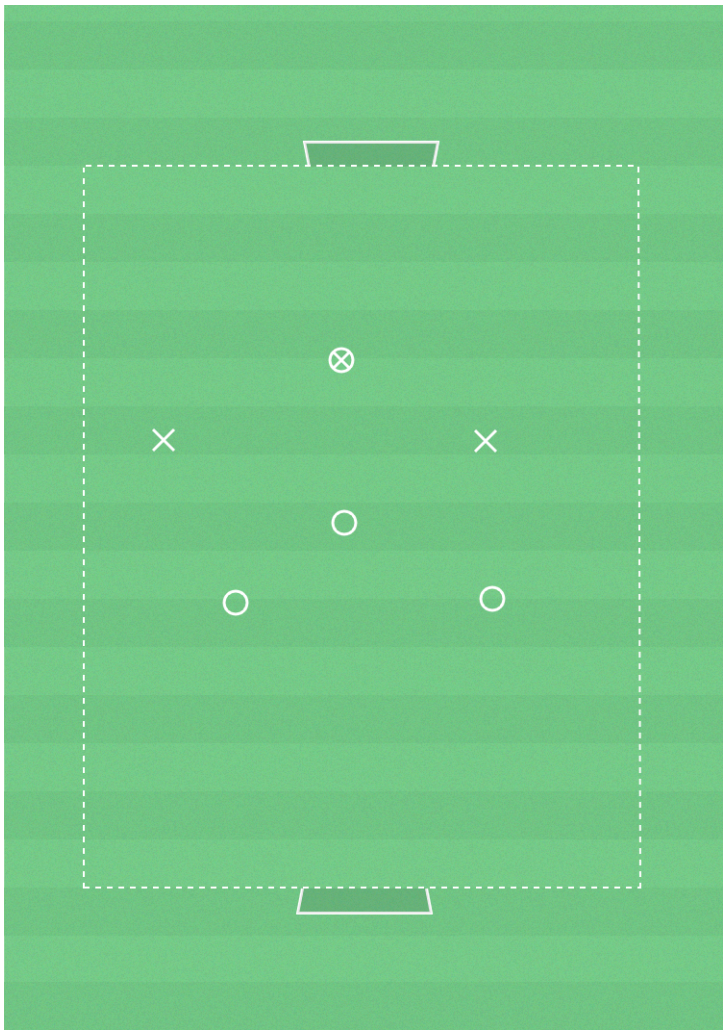
Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3. Varje halv minut byts antalet spelare på planen så att antalet spelare blir enligt följande:
3v3 - 3v2 - 3v1 - 3v2 - 3v3 - 2v3 - 1v3 - 2v3 - 3v3
Upprepa 2 gånger och låt olika spelare vara på planen vid de numerära underlägena vid olika tillfällen.



SKJUTA, RULLA OCH KASTA I MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

Hur?

- Vad är viktigt när jag skjuter? (stödjefoten brevid bollen, träffa bollen med spänd fot)
- Hur kan jag rulla bollen? (greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset)
- Hur kan jag kasta bollen? (för bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen)

Organisation

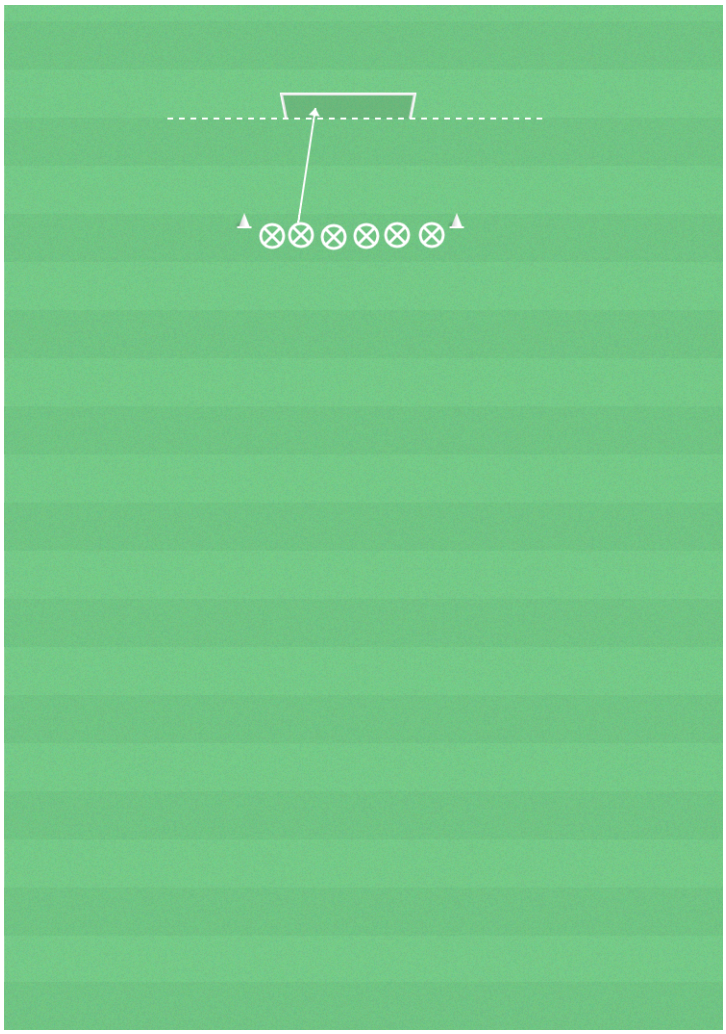
Ca 6 spelare, ett mål, bollar

Anvisningar

Spelarna har varsin boll. Uppgiften är att skjuta bollen i mål utan att den stusar innan mållinjen. Variera avståndet och mellan att skjuta med höger och vänster fot.

Progression 1: Kasta
Spelarna kastar bollen mot målet. Variera mellan att kasta med höger och vänster hand.

Progression 2: Rulla
Spelarna rullar bollen. Bollen ska nu rulla över mållinjen efter marken. Variera mellan att rulla med höger och vänster hand.



SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

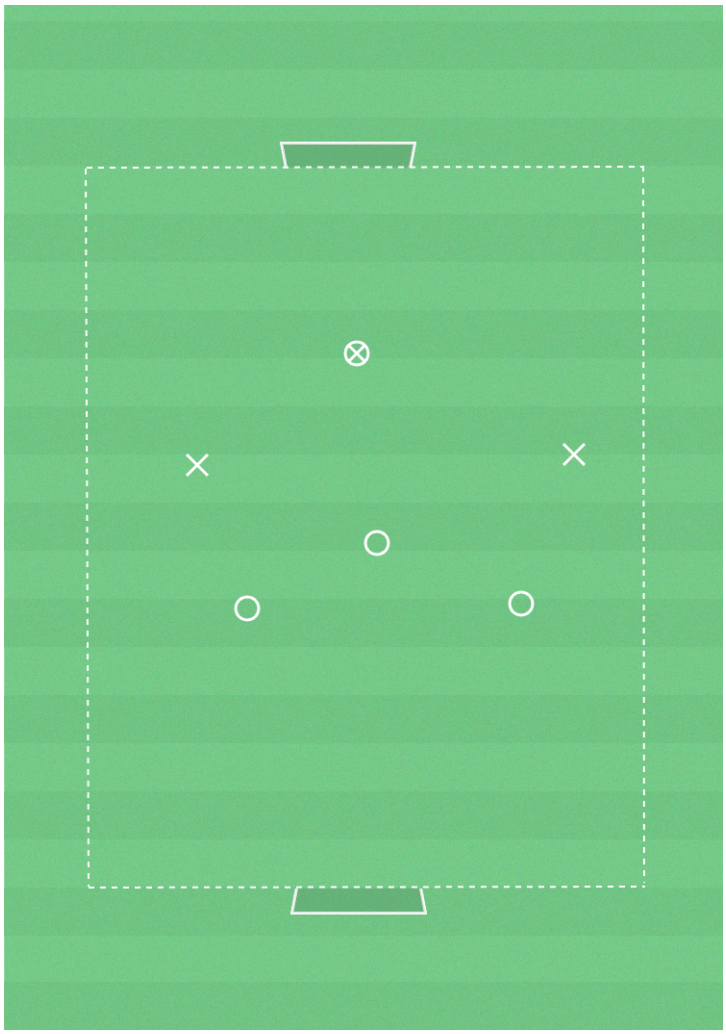
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FOTBOLLSSKOLA 6-7 ÅR - DAG 2 EFTERMIDDAG

Anfallsspel - Speluppbyggnad
3 övningar. Nivåer: 1

Tränings- och teoripass för 6-7 år.

Övningar i träningspasset:

1. Spel 3 mot 3
2. FS - Bowling
3. FS teori - Hållbart idrottande

SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

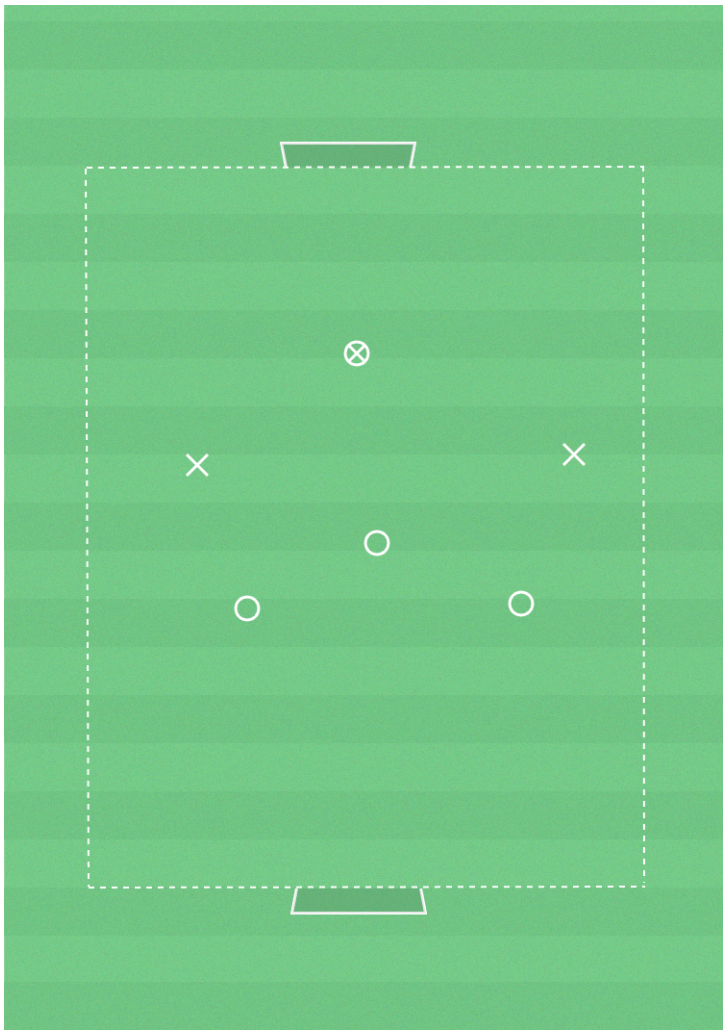
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

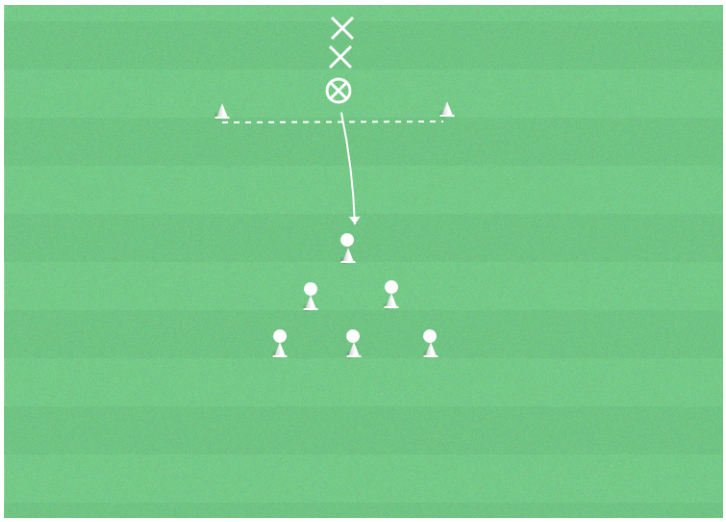
Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



FS - BOWLING

Vad?

Komma till avslut och göra mål



Varför?

Att kunna träffa med precision vid skott, passning eller igångsättning från målvakt är viktigt för anfallsspelet.

Hur?

- Sikta med stödjefoten.

- Träffa mitt på bollen med spänd fot.

- Rulla ut bollen genom att hålla bollen mellan handen och underarmen och sedan kliva fram med ett utfallssteg med motsatt ben.

Organisation

2-3 spelare, bollar, yta 10x2 m (ca), konor.

Anvisningar

Placera minst 6 bollar på konor i en trinagel. Spelarna står bakom en linje ska försöka rulla sin boll på bollarna på konor. 2 försök per spelare och omgång. Om alla bollar ramlar av konorna på första försöket blir det strike. Om alla bollar ramlar av konorna på andra försöker blir det spärr.

Stegring 1

Kasta bollarna.

Stegring 2

Skjut/passa bollarna.

FS TEORI - HÅLLBART IDROTTANDE

Vad?

Hur?

Följ instruktionerna på webben - Hållbart idrottande.

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FOTBOLLSSKOLA 6-7 ÅR - DAG 3 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 1

Träningspass för 6-7 år.

Övningar i träningspasset:

1. Hämta bollar
2. Spel mot många mål
3. FS - Rädd om fötterna
4. Nummerspel
5. Sicksack stafett
6. Spel 3 mot 3

HÄMTA BOLLAR

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

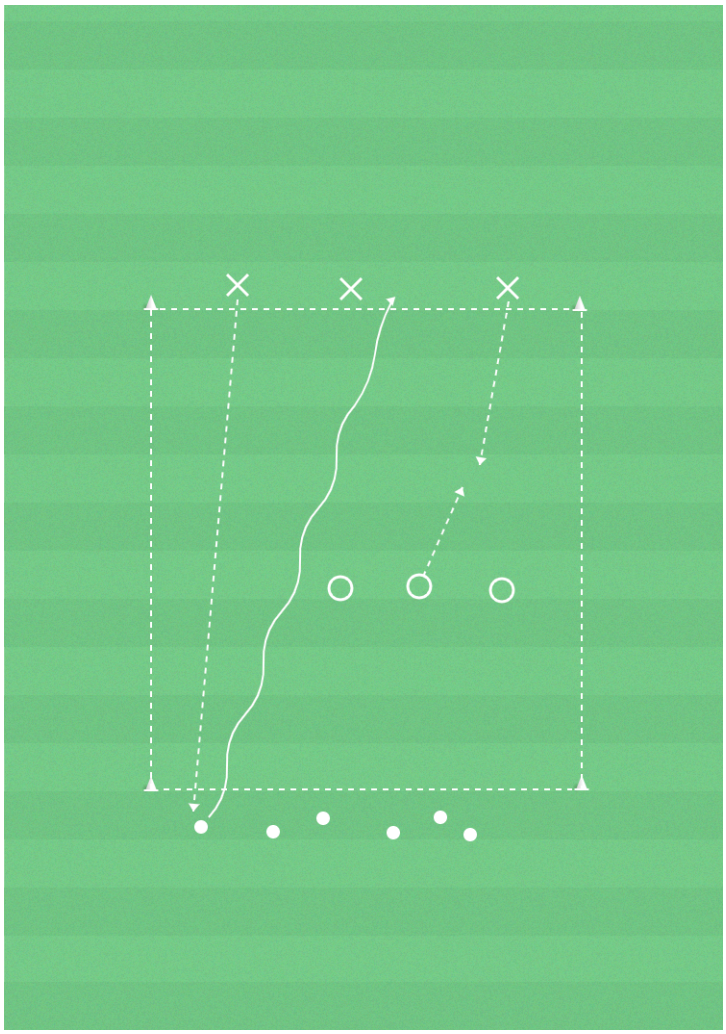
För att snabbt kunna ändra rikting

Hur?

Anfallsspel:
- Spring och driv mot fria ytor, byt rikting och öka farten när du blir jagad.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.



Organisation

Ca 6 spelare, bollar, 12x7m (ca), koner, västar

Anvisningar

2 lag. Det ena laget ska hämta bollar som ligger bakom en linje. Det andra laget ska försöka kulla det första laget genom att ta deras svansar. Spelare som blir av med sin svans går utfallsgång tillbaka till linjen och får sedan göra ett nytt försök. Det gäller att hämta så många bollar som möjligt på 1,5 minut.

Progression - driva

Anfallarna ska fortfarande ta sig över mittzonen utan att bli av med sin svans. På vägen tillbaka ska de driva. Det försvarande laget ska då ta bollen och driva tillbaka bakom linjen. Det är tillåtet att ta tillbaka bollen tills någon spelare drivit över sin linje. Spelare som blir av med sin svans eller boll hoppar på ett ben tillbaka innan de försöker igen.

SPEL MOT MÅNGA MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

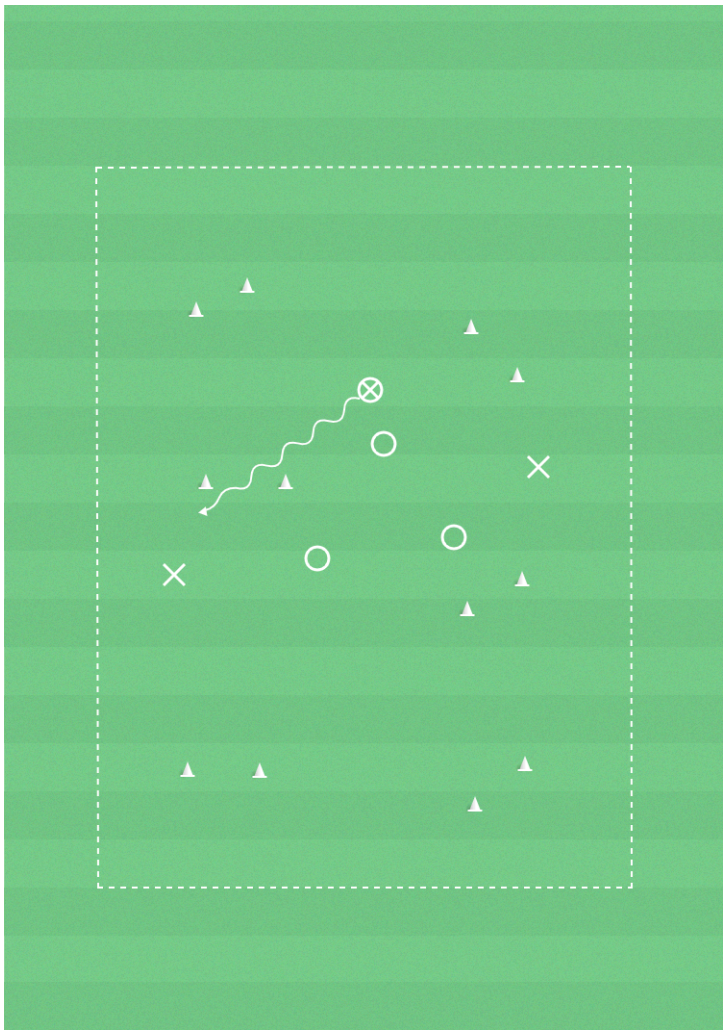
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 färger västar, konmål

Anvisningar

Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.

Progression 1: Spel
2 lag med lika många i varje spelar mot varandra. Mål görs genom att driva genom valfritt konmål.

Progression 2: Färre spelare
Variera antalet spelare på planen. Vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar. Byt vilande spelare efter 30 sekunder.



FS - RÄDD OM FÖTTERNA

Vad?

Lek

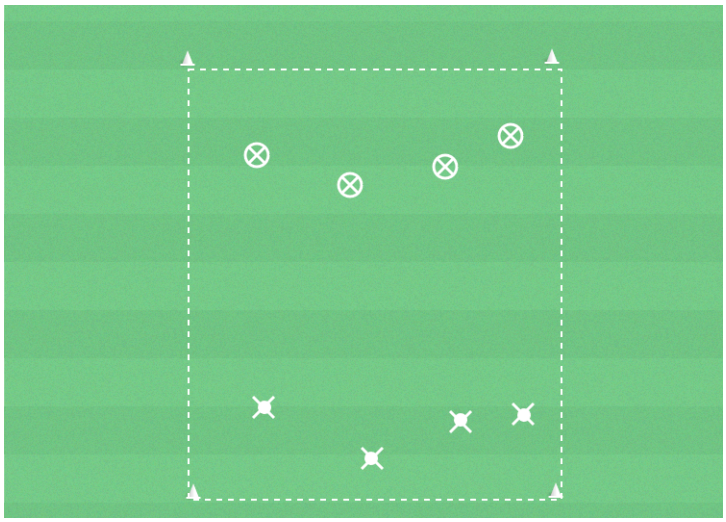
Varför?

Precison i passning och skott är viktigt vid anfallsspel och avslut.

Hur?

- Sikta med stödjefoten.

- Träffa mitt på bollen med spänd fot.



Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 m (ca), västar, koner.

Anvisningar

Två lag med lika många i varje. Spelarna har var sin boll.

Det gäller att pricka en motståndare från knät och neråt med sin boll. Spelare som blir träffad ställer sig bredbent med bollen över huvudet.

Träffade spelare kan bli räddade genom att en lagkamrat kryper mellan benen på dom. Spelare som kryper kan inte bli tagen. Det lag som först har alla motståndare tagna samtigit vinner.

NUMMERSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att träna matchlikt i olika numerär

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

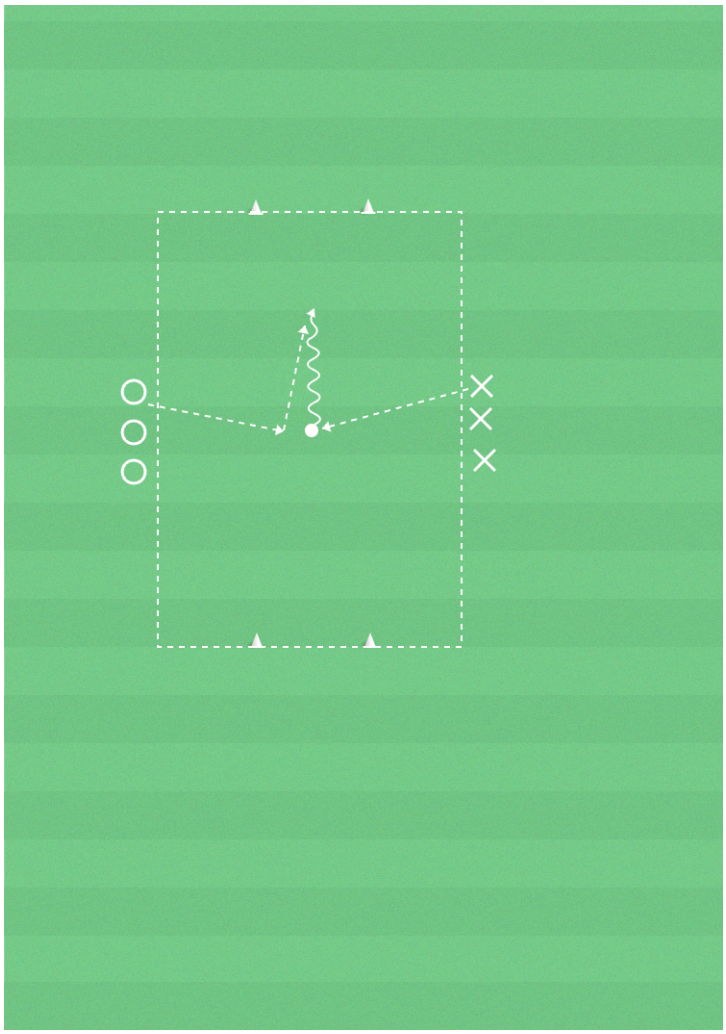
Spelare, bollar, yta ca 15x12 m konor/små mål, västar

Anvisningar

2 lag. Spelarna i varje lag får ett nummer. Tränaren säger vilket eller vilka nummer som ska spela. De nummer som tränaren säger ska springer in i ytan och spelar tills det blir mål eller bollen går ur spel. Mål görs genom att driva genom konmålen. Båda lagen kan göra mål i båda riktningarna. Byt nummer/motståndare efter viss tid.

Progression: Alla på planen

Alla spelare på planen hela tiden. Båda lagen gör fortfarande mål i båda målen.



SICKSACK STAFETT

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att förbättra kroppskontrollen.

Hur?

Riktningsförändra, tempoväxla, titta på bollen.

Organisation

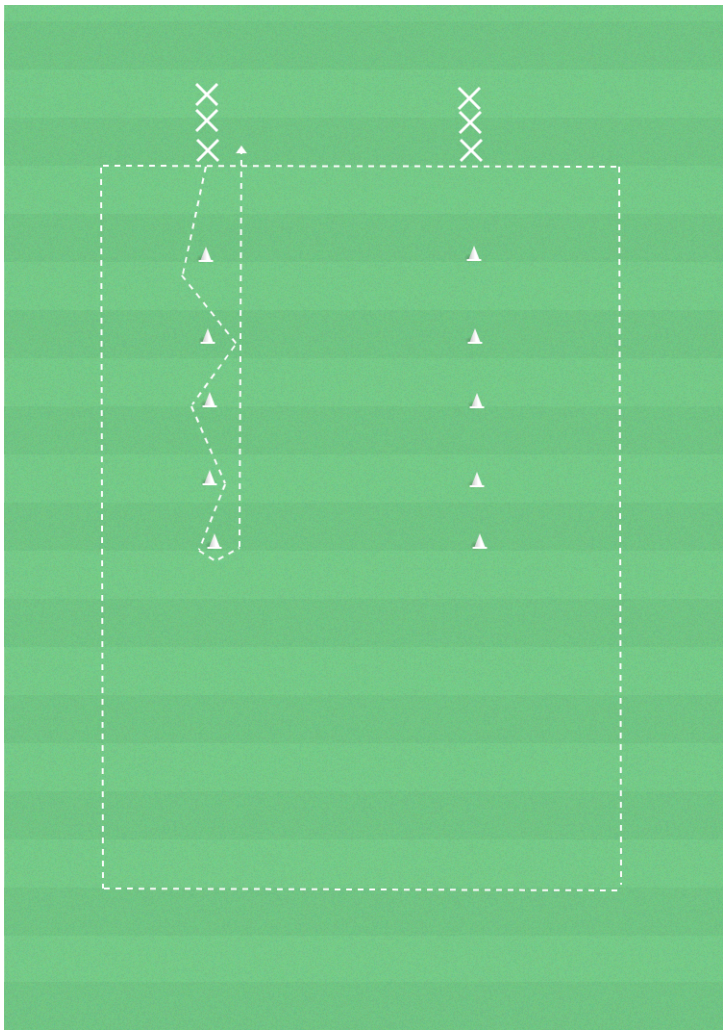
Ca 6 spelare, bollar, konor

Anvisningar

Uppgiften är springa så fort som möjligt. En spelare springer sicksack mellan konorna. Efter sista konan springer spelaren rakt tillbaka och nästa spelare gör samma sak. När alla har sprungit är de klara. Genomför övningen på tid och uppmuntra spelarna att slå sin egen tid.

Progression 1: Med boll
Övningen genomförs med boll.

Progression 2: Två lag
Två lag genomför övningen samtidigt som en tävling. Det lag som blir klara först vinner.



SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

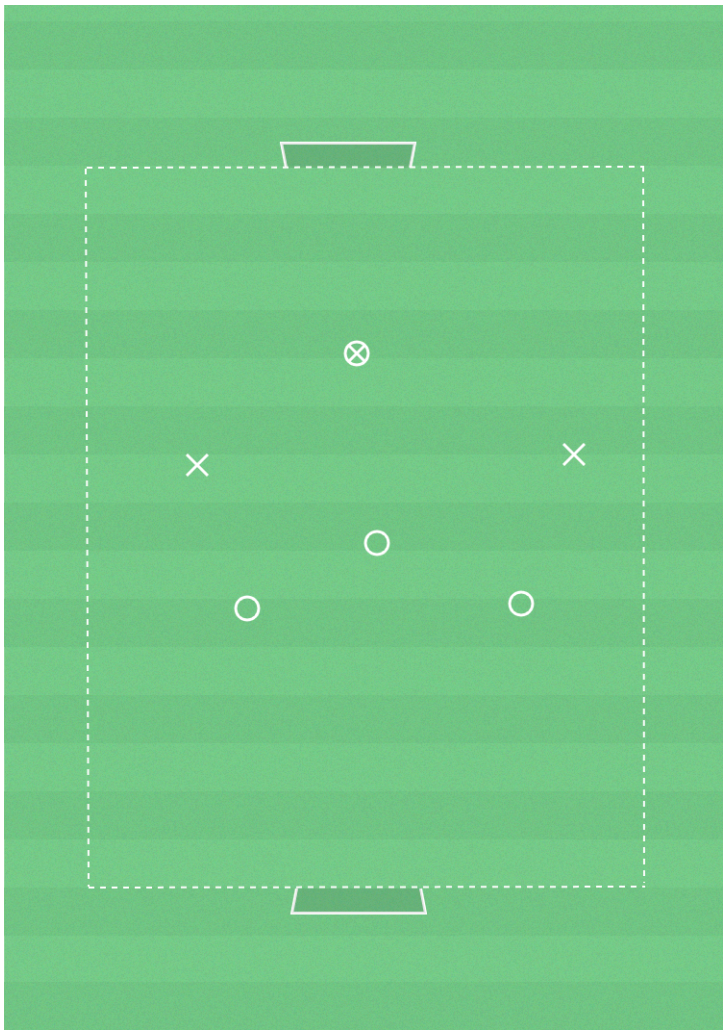
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FOTBOLLSSKOLA 6-7 ÅR - DAG 3 EFTERMIDDAG

Anfallsspel - Speluppbyggnad
3 övningar. Nivåer: 1

Tränings- och teoripass för 6-7 år.

Övningar i träningspasset:

1. Spel 3 mot 3
2. FS - Fotbollskubb
3. FS teori - Fair Play

SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

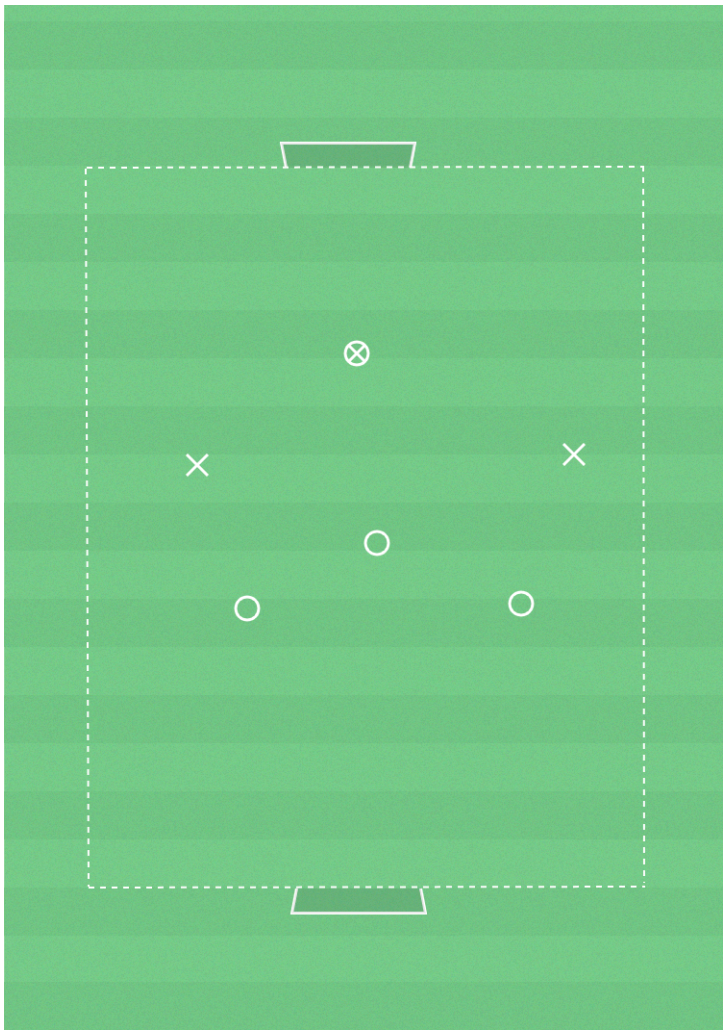
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



FS - FOTBOLLSKUBB

Vad?

Lek

Varför?

Precison vid skott, passning och igångsättning för målvakt är viktiga delar i anfallsspelet.

Hur?

- Sikta med stödjefoten.

- Träffa mitt på bollen med spänd fot.

- Rulla ut bollen genom att låsa bollen mellan handen och underarmen och kliv fram med motsatt ben i ett utfallssteg.

Organisation

2-8 spelare, bollar, yta 15x12 m (ca), konor.

Anvisningar

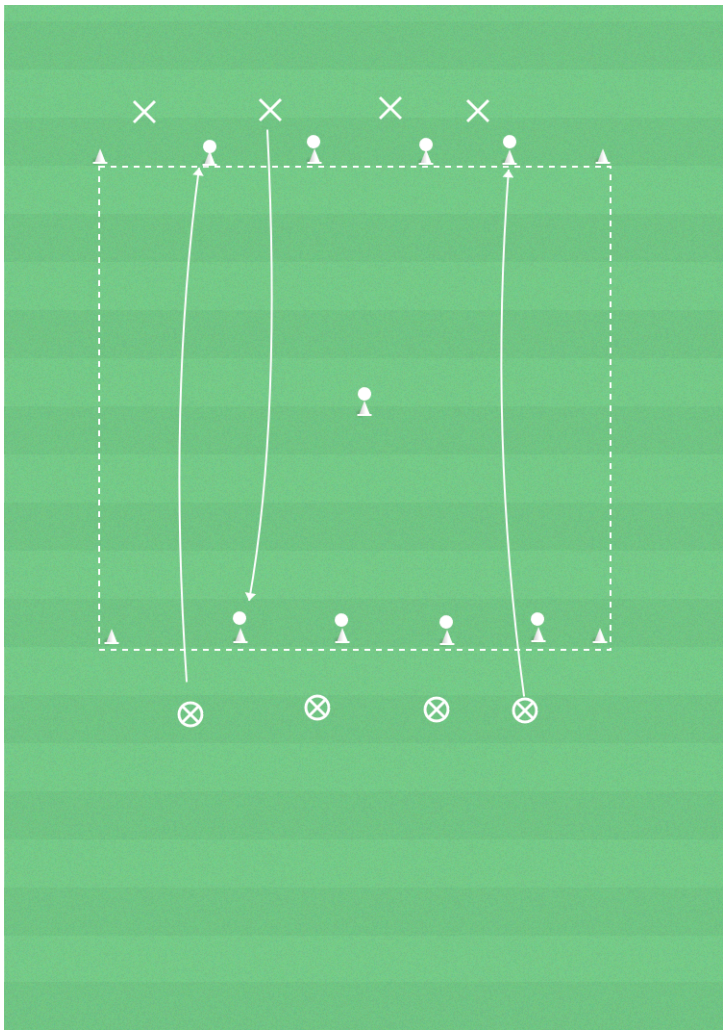
Spelarna delas in i två lag med lika många i varje. Lagen står bakom varsin linje med bollar på konor. Mitt emellan lagen ligger en boll på en kona (kungen). Det gäller att pricka motståndarnas bollar enligt vanliga kubbregler. Det lag som skjuter ner kungen efter att först ha skjutit ner alla motståndarnas bollar vinner.

Stegring 1

Spelarna rullar bollarna istället för att skjuta.

Stegring 2

Spelarna kastar bollarna som ett målvaktsutkast.



FS TEORI - FAIR PLAY

Vad?

Hur?

Följ anvisningarna på webben - Fair Play.

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FOTBOLLSSKOLA 6-7 ÅR - DAG 4 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 1

Träningspass för 6-7 år.

Övningar i träningspasset:

1. FS - Knock out
2. Spel mot två mål
3. FS - Bollstafett
4. Trappan
5. FS - Färdighetsövning Ta bollen
6. Spel 3 mot 3

FS - KNOCK OUT

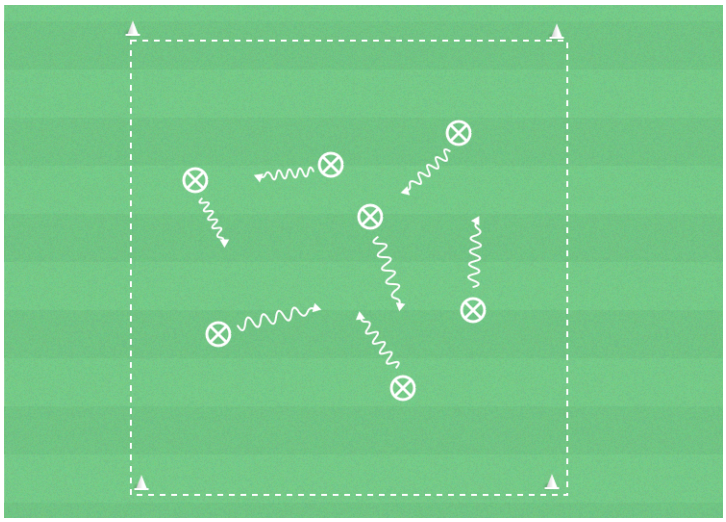
Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ta bollen för att laget ska få spela anfallsspel.

Behåll bollen för att laget ska ha chans att skapa chanser och göra mål.



Hur?

- Driv mot fria ytor.

- Vänd, täck och tempoväxla när spelare kommer emot dig.

- Var modig och försök bollen från så många spelare som möjligt.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), konor, västar.

Anvisningar

Spelarna har varsin boll. Det gäller att sparka ut de andras bollar från ytan och samtidigt behålla sin egen boll. Spelare som blir av med sin boll hoppar på ett ben och hämtar bollen och återgår sedan i övningen. Byt ben på vägen tillbaka.

Stegring

Dela in spelarna i två lag. Det gäller att skjuta ut motståndarnas bollar.

SPEL MOT TVÅ MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

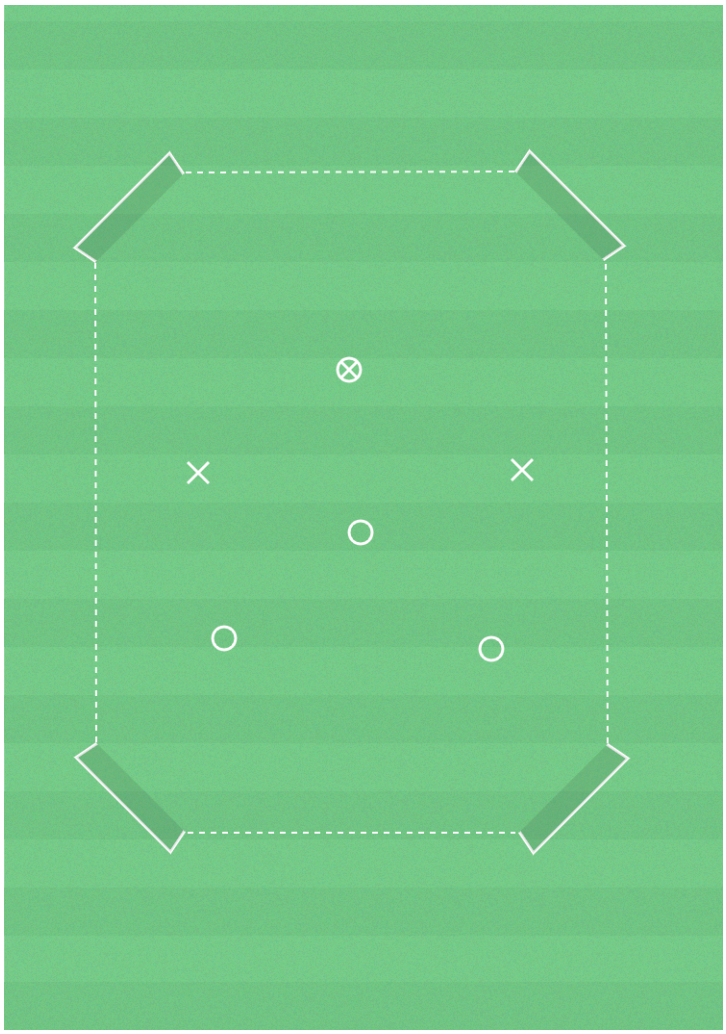
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 4 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3. De två lagen gör mål i två mål var.

Progression 1
Byt spelriktning

Progression 2
Minska antalet spelare på planen. Spelarna gör snabba byten och vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar.



FS - BOLLSTAFETT

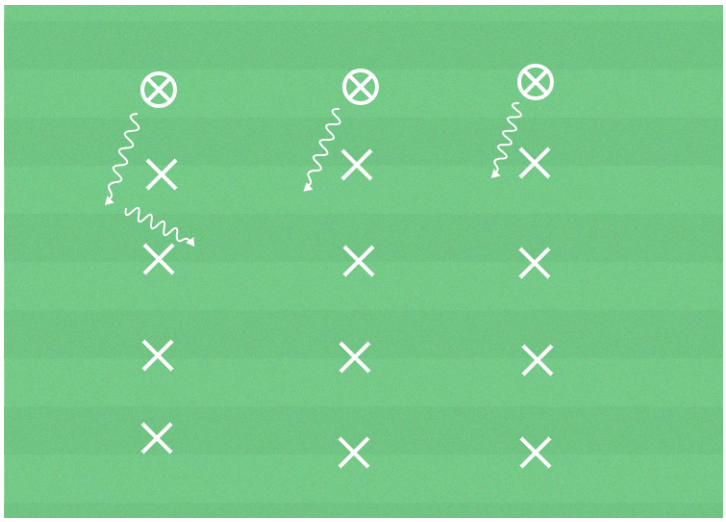
Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med fyra till sex i varje lag och en boll per lag. Be barnen ställa sig på ett led med någon meters mellanrum. Markera med koner där förste och siste spelare ska stå. Nummer ett i varje lag sträcker upp armarna och lämnar/kastar bollen till nummer två. Nummer två böjer sig ner och rullar bollen mellan benen till nummer tre och så vidare.

När det sista barnet får bollen springer han eller hon fram och stafetten upprepas. Laget är färdigt när barnen står på sina ursprungliga platser.



TRAPPAN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

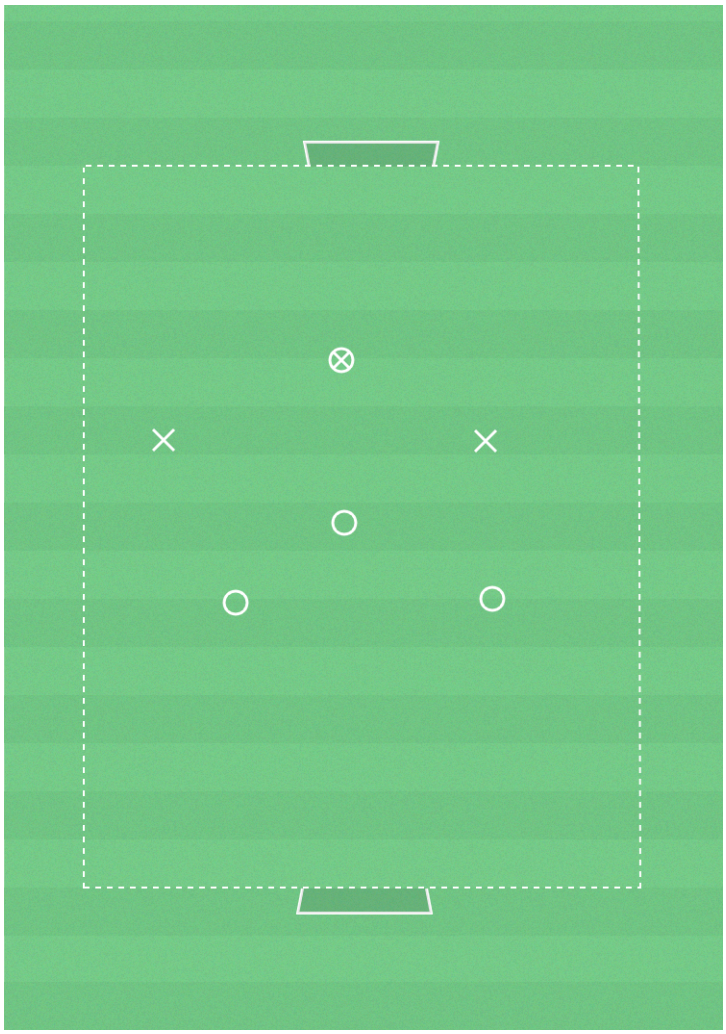
Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3. Varje halv minut byts antalet spelare på planen så att antalet spelare blir enligt följande:
3v3 - 3v2 - 3v1 - 3v2 - 3v3 - 2v3 - 1v3 - 2v3 - 3v3
Upprepa 2 gånger och låt olika spelare vara på planen vid de numerära underlägena vid olika tillfällen.



FS - FÄRDIGHETSÖVNING TA BOLLEN

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motståndarna från att göra mål.

Hur?

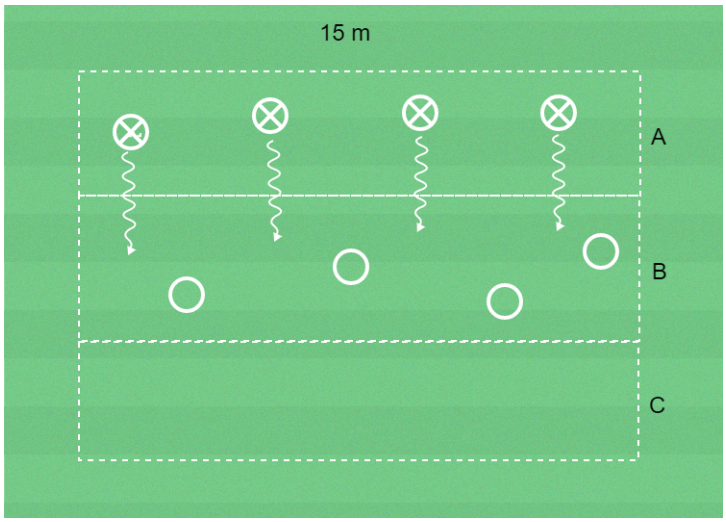
Frågeexempel

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren?

Jag försöker komma så nära som möjligt.

Hur gör du för att styra motspelaren i en viss riktning?

Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen.



Organisation

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

Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag med 4 i varje och ytan i tre zoner: A, B och C. Alla i blått lag hämtar var sin boll i zon A och driver in bollarna i zon B. Rött lag ska erövra bollarna i zon B och driva in dem i zon C.

Blått lag hämtar nya bollar och driver in dem i zon B.

Det är inte tillåtet att passa bollarna.

Hur lång tid tar det för rött lag att erövra alla bollarna?

Byt uppgifter.

SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

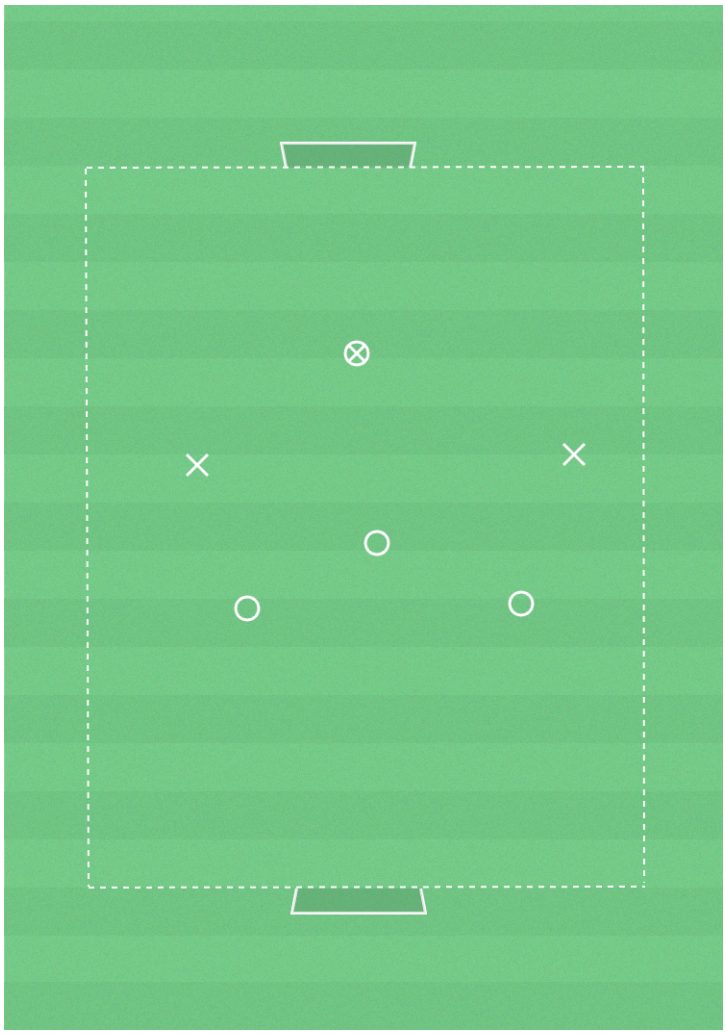
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FOTBOLLSSKOLA 6-7 ÅR - DAG 4 EFTERMIDDAG

Anfallsspel - Speluppbyggnad
3 övningar. Nivåer: 1

Tränings- och teoripass för 6-7 år.

Övningar i träningspasset:

1. Spel 3 mot 3
2. FS - Färdighetsövning Skjuta
3. FS teori - Glädje, ansträngning och lärande

SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

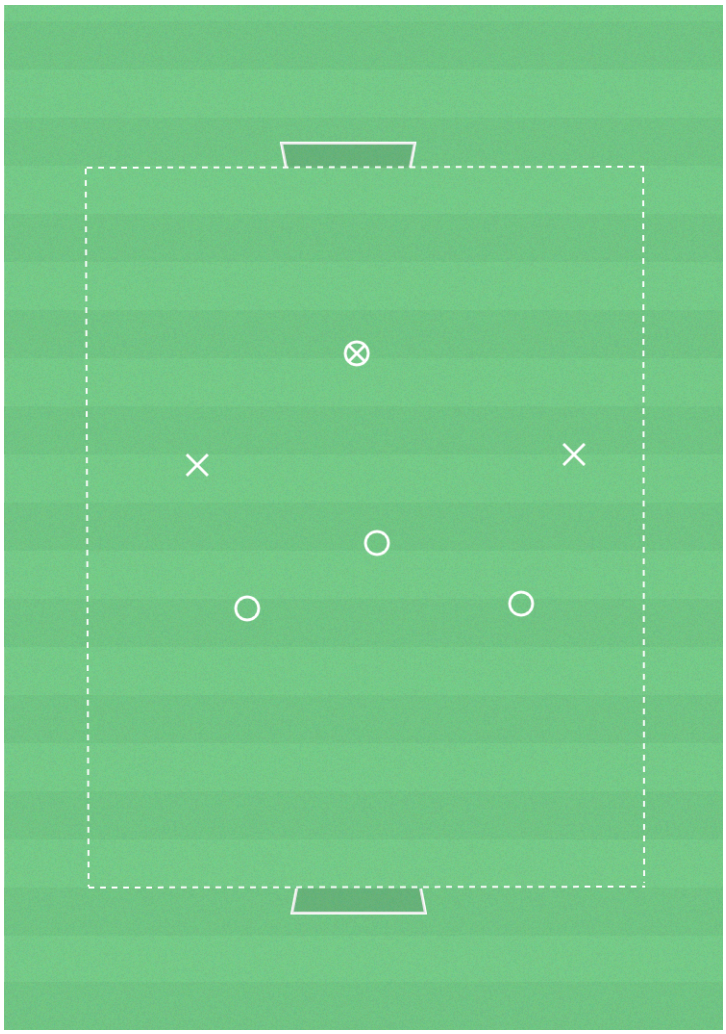
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



FS - FÄRDIGHETSÖVNING SKJUTA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

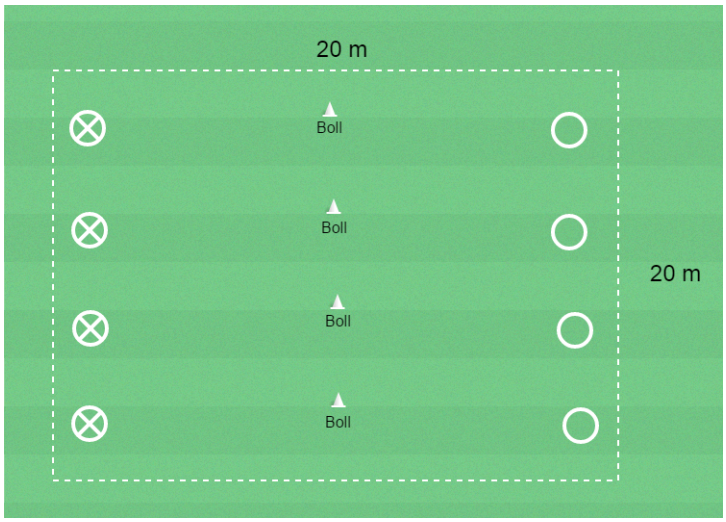
Frågeexempel

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.

FS TEORI - GLÄDJE, ANSTRÄNGNING OCH LÄRANDE

Vad?

Hur?

Se på webben - Glädje, ansträngning och lärande

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FOTBOLLSSKOLA 6-7 ÅR - DAG 5 FÖRMIDDAG

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 1

Träningspass för 6-7 år.

Övningar i träningspasset:

1. FS - En mot en i yta
2. Spel mot många mål
3. Lek - kompis kom och hjälp
4. Nummerspel
5. Räkor och krabbor
6. Spel 3 mot 3

FS - EN MOT EN I YTA

Vad?

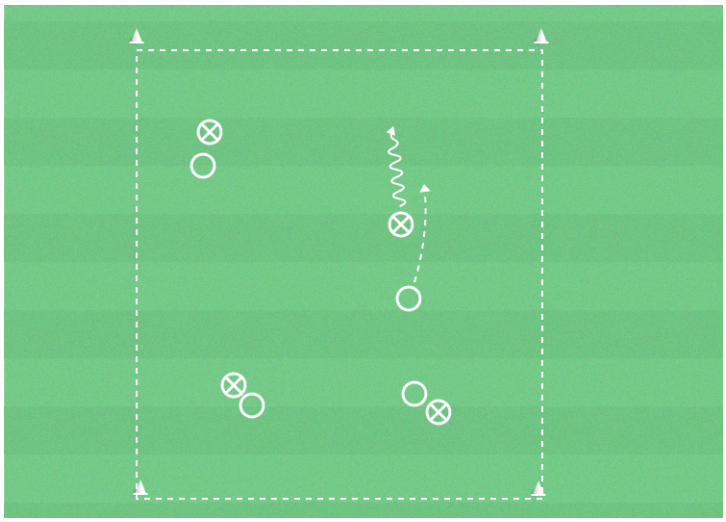
Speluppbyggnad

Varför?

För att behålla bollen inom laget.

Hur?

Målsättningen är att behålla bollen. Detta kan ske genom att till exempel:
- täcka bollen genom att vinkla kroppen så att bollen blir långt ifrån motståndaren
- vända, utmana, finta, dribbla.



Organisation

Spelare, bollar, yta cirka 15x12 meter, koner.

Anvisningar

Spelarna är 2 och 2 med en boll. Spelaren med boll försöker behålla den och spelaren utan boll försöker att erövra bollen. Om försvarsspelaren erövrar bollen fortsätter övningen med ombytta roller.

Stegring
Dela in spelarna i två lag. Det gäller att erövra motståndarnas bollar. Det lag som först har alla bollar vinner.

SPEL MOT MÅNGA MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

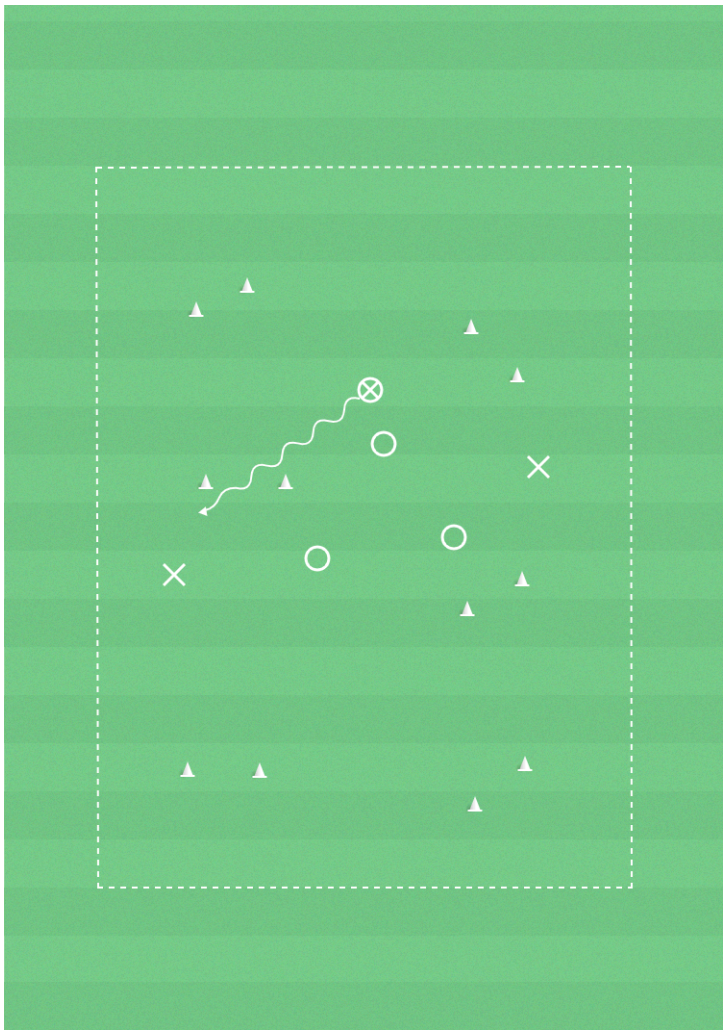
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 färger västar, konmål

Anvisningar

Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.

Progression 1: Spel
2 lag med lika många i varje spelar mot varandra. Mål görs genom att driva genom valfritt konmål.

Progression 2: Färre spelare
Variera antalet spelare på planen. Vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar. Byt vilande spelare efter 30 sekunder.



LEK - KOMPIS KOM OCH HJÄLP

Vad?

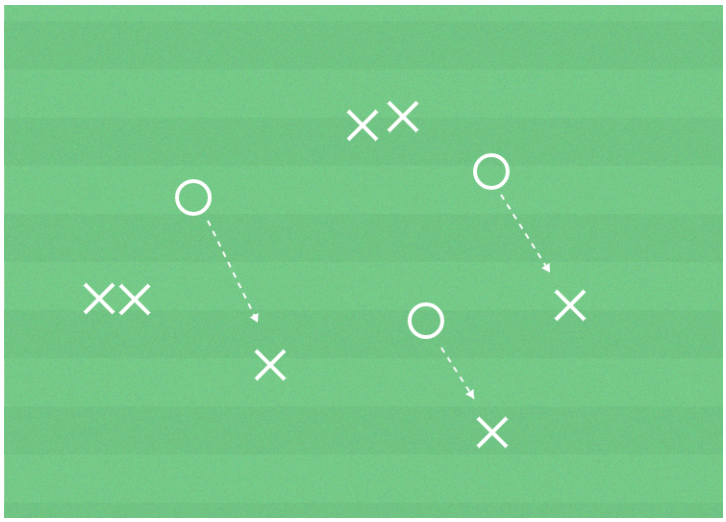
Lek

Anvisningar

Två till tre barn har var sin väst i handen och är jägare. De ska kulla de övriga som kan undgå att bli kullade genom att ta en kamrat i handen och bilda par.

Jägarna kan ”räkna ut” ett par som håller varandra i händerna – slå fem slag på deras ryggar – och paret måste då skiljas och söka nya medhjälpare.

De som blir kullade blir nya jägare.



NUMMERSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att träna matchlikt i olika numerär

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

Organisation

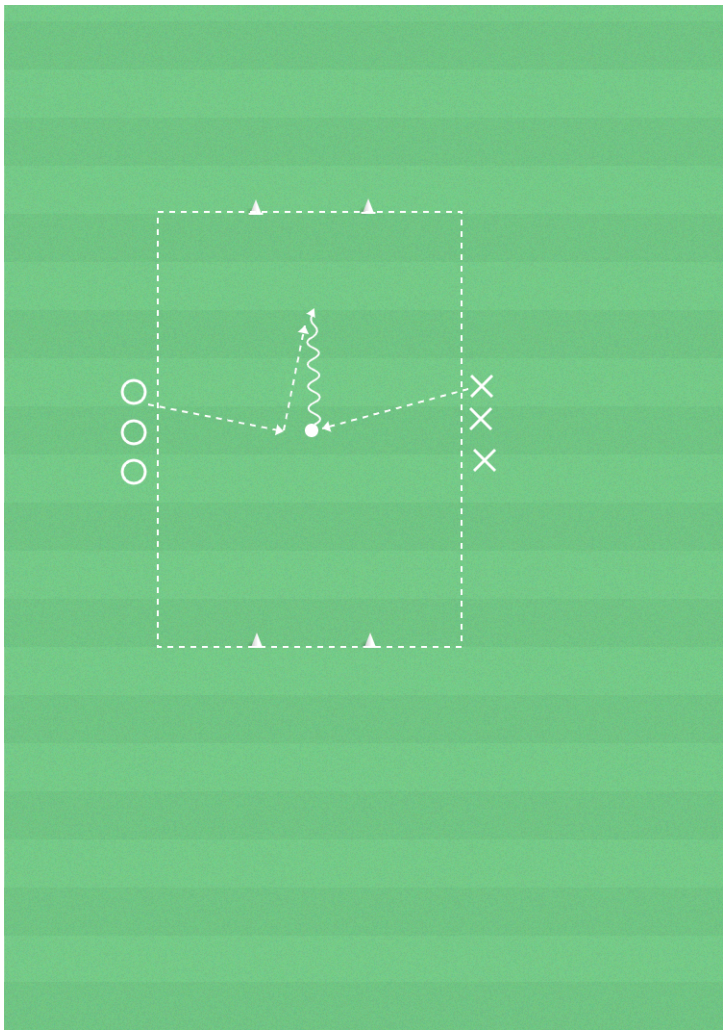
Spelare, bollar, yta ca 15x12 m konor/små mål, västar

Anvisningar

2 lag. Spelarna i varje lag får ett nummer. Tränaren säger vilket eller vilka nummer som ska spela. De nummer som tränaren säger ska springer in i ytan och spelar tills det blir mål eller bollen går ur spel. Mål görs genom att driva genom konmålen. Båda lagen kan göra mål i båda riktningarna. Byt nummer/motståndare efter viss tid.

Progression: Alla på planen

Alla spelare på planen hela tiden. Båda lagen gör fortfarande mål i båda målen.



RÄKOR OCH KRABBOR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att kunna ta sig framåt i planen.

Hur?

- Spring och driv mot fria ytor, byt rikting och öka farten när du blir jagad.
- Krabborna kan samarbeta för lättare kunna ta räkornas bollar.

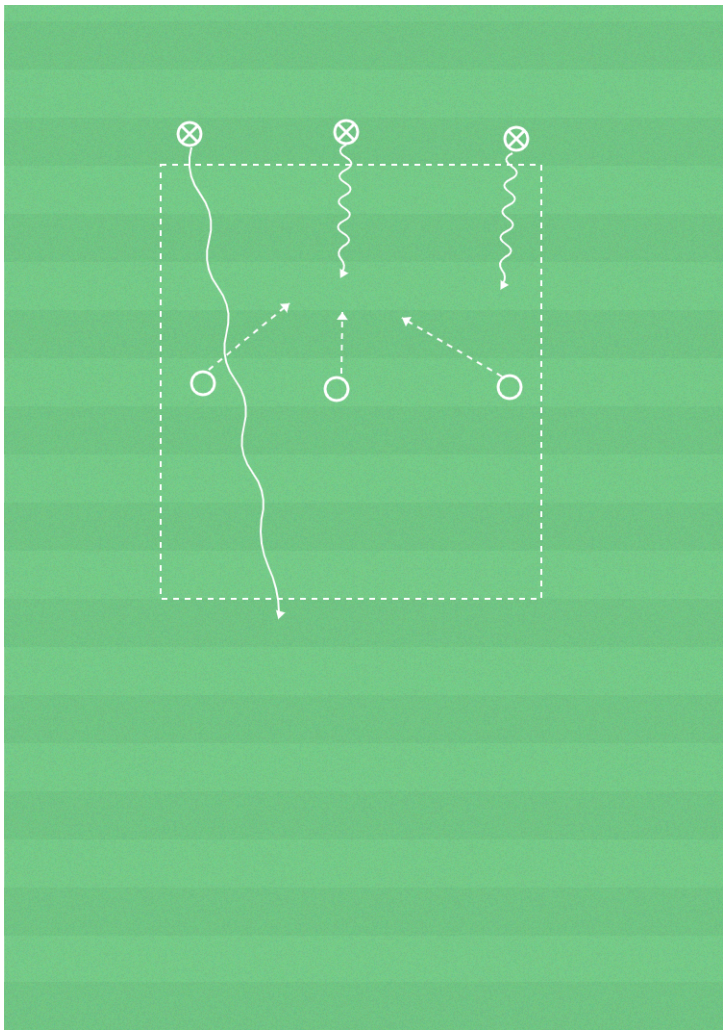
Organisation

Ca 6 spelare, yta 10-12x7-8m, bollar.

Anvisningar

Hälften av spelarna är räkor. De har varsin boll och deras uppgift är att ta sig från den ena kortsidan till den andra. Den andra hälften av spelarna är krabbor. De ska gå i krabbställning och har som uppgift att ta räkornas bollar. Räkor som blir av med sin boll blir krabbor nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit av med sin boll.

Progression: Hoppa på ett ben
Krabborna ska nu hoppa på ett ben istället. De tar räkorna genom att nudda vid dom. Byt ben mellan varje omgång.



SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

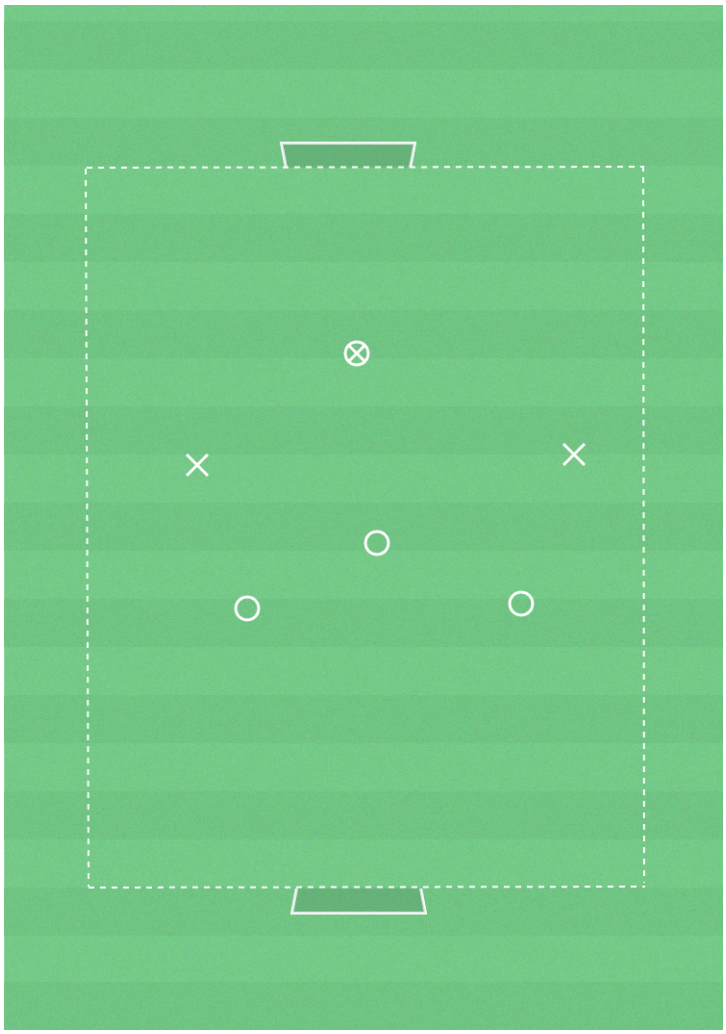
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FOTBOLLSSKOLA 6-7 ÅR - DAG 5 EFTERMIDDAG

Anfallsspel - Speluppbyggnad
3 övningar. Nivåer: 1

Tränings- och teoripass 6-7 år.

Övningar i träningspasset:

1. Spel 3 mot 3
2. FS - Spelarna väljer valfri lek
3. FS teori - Barns och ungdomars villkor

SPEL 3 MOT 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:
- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:
- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:
- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

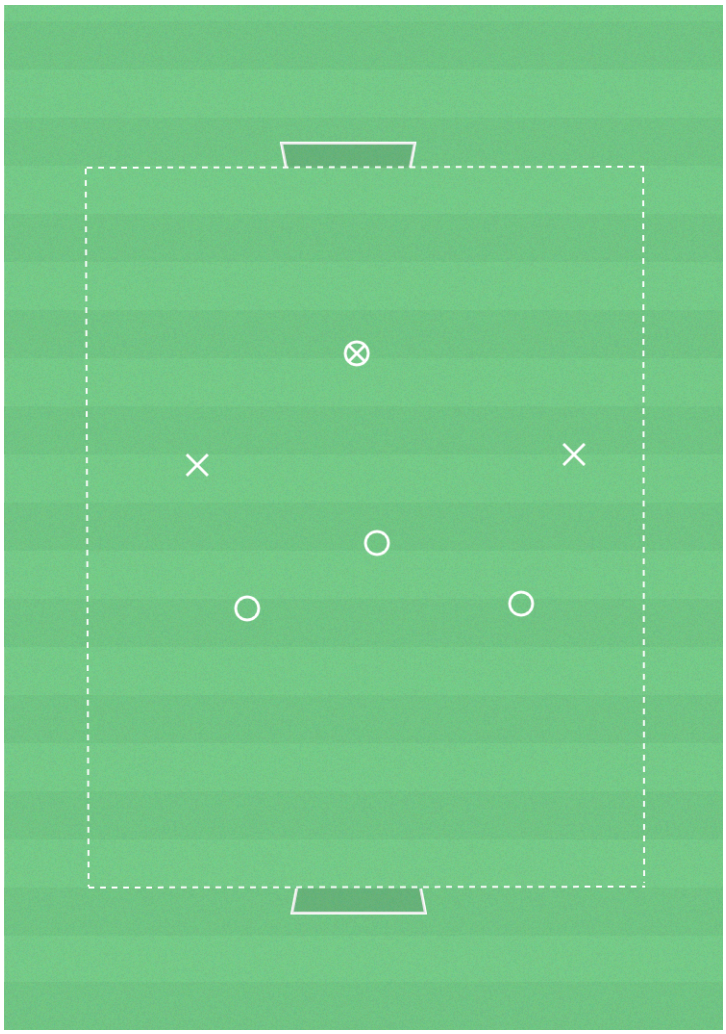
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



FS - SPELARNA VÄLJER VALFRI LEK

Vad?

Lek

Hur?

Barnen väljer en valfri lek.

FS TEORI - BARNS OCH UNGDOMARS VILLKOR

Vad?

Hur?

Följ anvisningarna på webben - Barns och ungdomars villkor.