



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **BAIK F09**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
7 övningar. Nivåer: 1

---

Driva

Övningar i träningspasset:

- 1** Uppvärmning
- 2** Färdighetsövning - driva
- 3** Färdighetsövning - driva 2
- 4** Kvadraten
- 5** Spel
- 6** tränar'n, hur långt är det kvar.
- 7** Lek - stafett Zick - zack

# UPPVÄRMNING

## Vad?

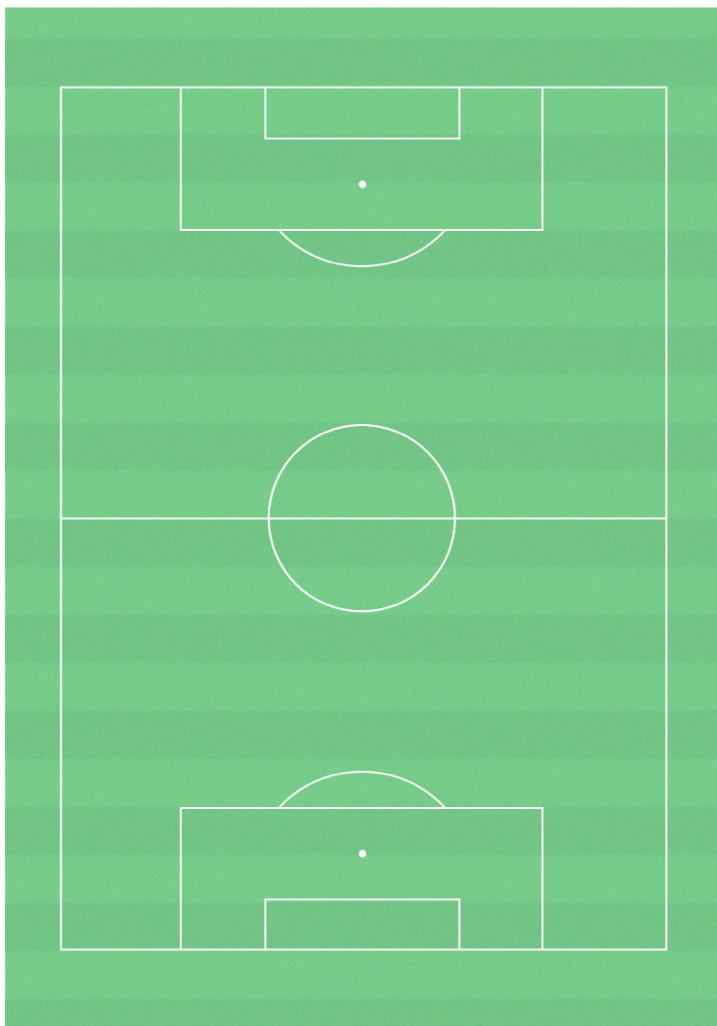
Aktivering

## Öva - organisation

Följa John (tusenfotingen).

## Öva - anvisningar

Tränarna börjar vara John. Spring, hoppa, höga knän, spark i rumpan, plocka äpplen, blocka bär.



# 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.

## Öva - organisation

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

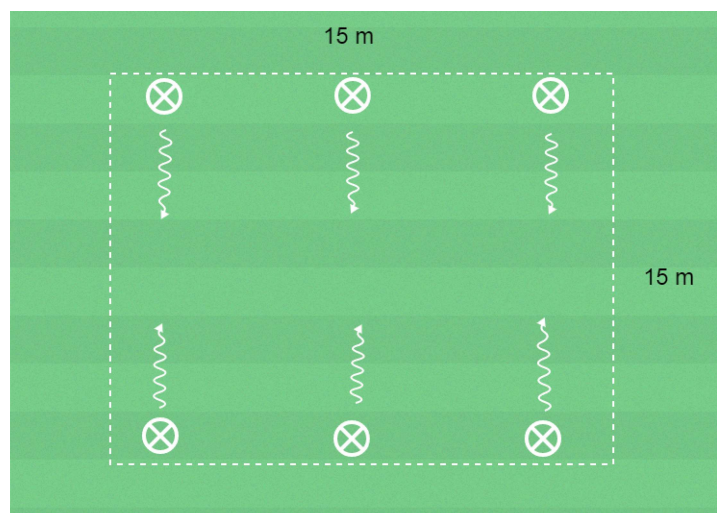
## Öva - anvisningar

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.



# 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.

## Öva - organisation

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

## Öva - anvisningar

Dela ytan i två rektanglar.

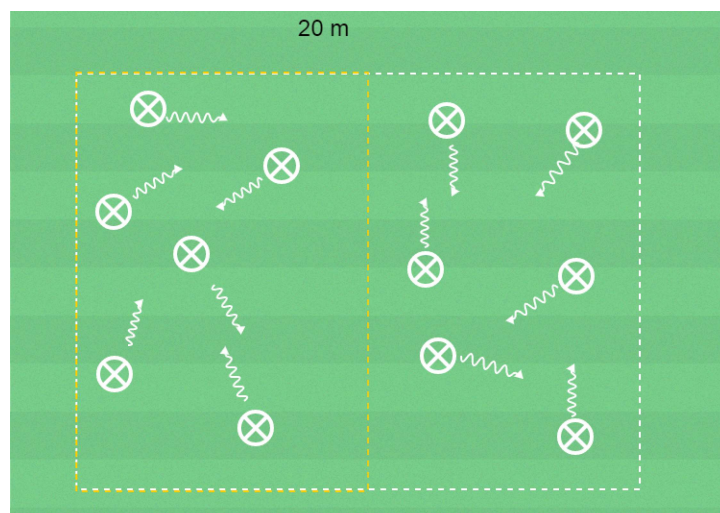
6 barn driver sina bollar i den ena rektangeln och 6 barn driver i den andra rektangeln.

Vid signal byter barnen rektangel.

### Stegring

Gör 4 kvadrater med 3 barn i varje.

Vid signal från dig byter barnen till en annan kvadrat.



# KVADRATEN

## Vad?

Fotarbete

## Varför?

Få barnen att titta upp samt göra sig spelbar.

## Hur?

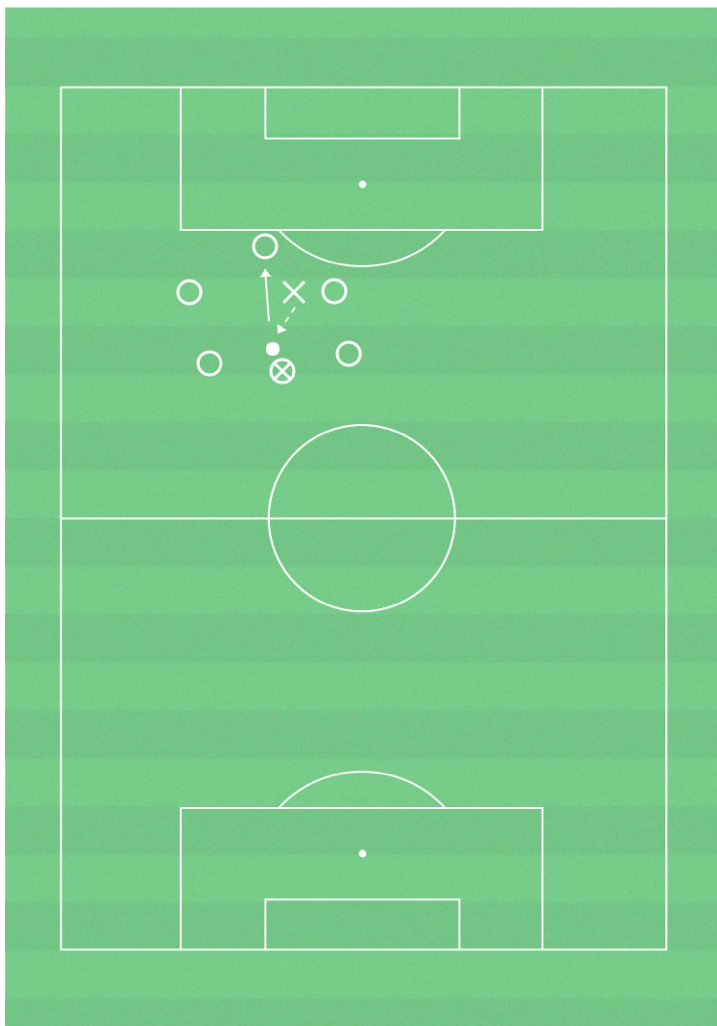
Kvadraten. En passningsövning där man ska både jaga och försvara bollen. Spelarna måste göra sig spelbara och bollföraren måste titta upp.

## Öva - organisation

Mellan 4-6 spelare i en ring. En i mitten som jagar.

## Öva - anvisningar

En börjar med bollen och ska passa de andra innan jägaren tar bollen. Det gäller för övriga att göra sig spelbara samt att bollföraren tittar upp. Den som blir av med bollen får jaga bollen.



# SPEL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Driva, passa, göra sig spelbara, komma till avslut

## Hur?

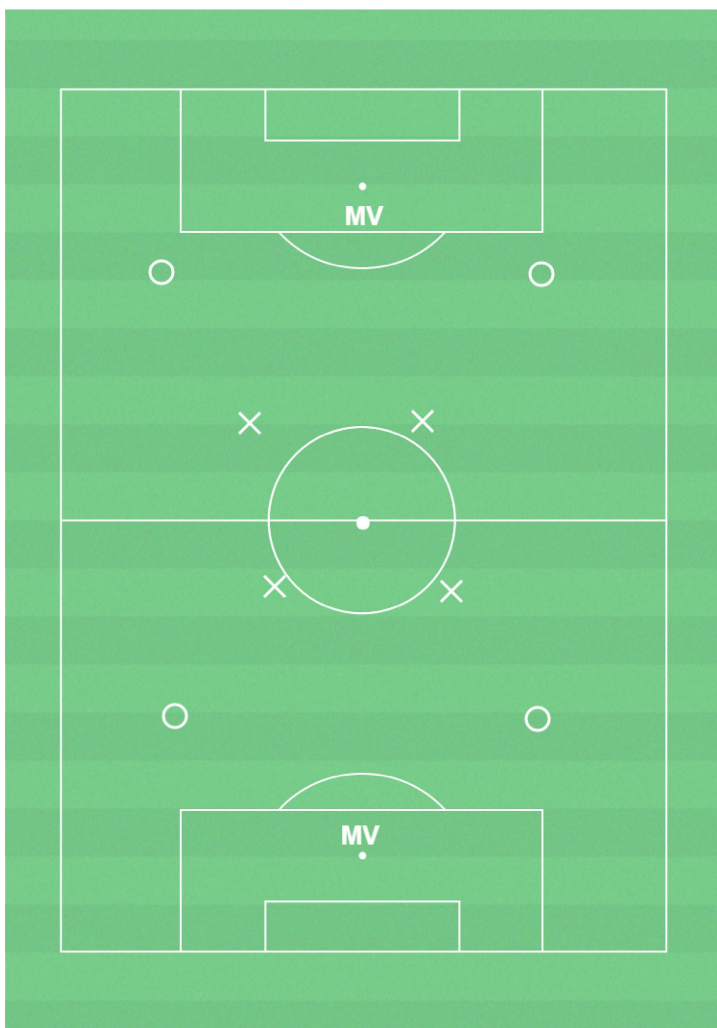
Matcher.

## Öva - organisation

5 mot 5 med eller utan målvakt.

## Öva - anvisningar

Match. Avbryter spel för att gå igenom regler. Fråga barnen vad de tror.



# TRÄNAR'N, HUR LÅNGT ÄR DET KVAR.

## Vad?

Fotarbete

## Varför?

Bollkontroll och lek

## Hur?

Driva bollen och samtidigt lyfta blicken och räkna, stanna bollen.

## Öva - organisation

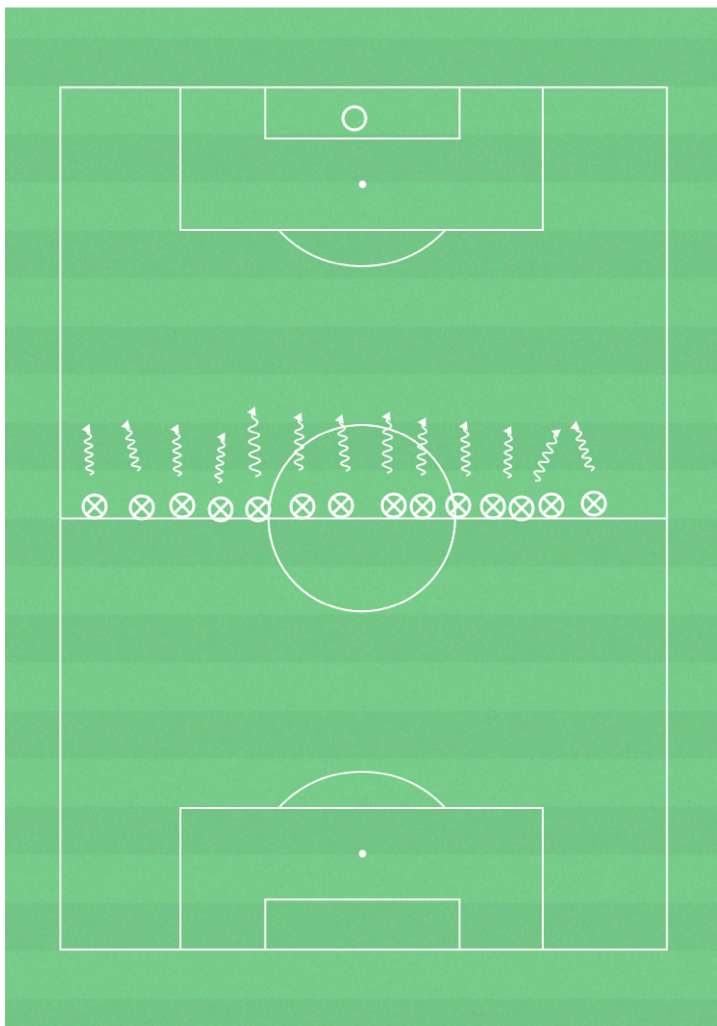
Alla

## Öva - anvisningar

Tränaren står längst fram med alla spelare bakom sig i rad med varsin boll (mittlinjen). Barnen ropar - Tränare 'n, hur långt är det kvar.

Tränaren svarar en siffra och börjar räkna. Barnen ska driva bollen nära foten, när tränaren är nere på noll ska alla barnen (inkl bollen) stå still. De som inte står still får gå tillbaka.

Ungefär som "ett, två tre ost" fast med boll.



# LEK - STAFETT ZICK - ZACK

## Vad?

Lek

## Öva - anvisningar

Dela in barnen i lag med sex i varje lag. Barnen ställer sig på armlängds avstånd inom respektive lag. Det sista barnet i laget springer zick-zack mellan kamraterna och ställer sig först i kön. Då startar nästa och så vidare. Laget är klart när barnen har sina ursprungliga positioner.

## Variant

Barnen driver en boll med fötterna eller studsar den med händerna.

