



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **BAIK F09 NR3**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
9 övningar. Nivåer: 1

---

### Övningar i träningspasset:

- 1** Uppvärmning
- 2** Koordinationsövningar med boll 6-9 år
- 3** LFS (X, X) - Färdighetsövning 1 - vända
- 4** Färdighetsövning - vända 2
- 5** Färdighetsövning - driva
- 6** Färdighetsövning 2 - passa
- 7** Spel
- 8** Lek - stafettormen 9-12 år
- 9** Lek - förstenad på tid 6-9 år

# UPPVÄRMNING

## Vad?

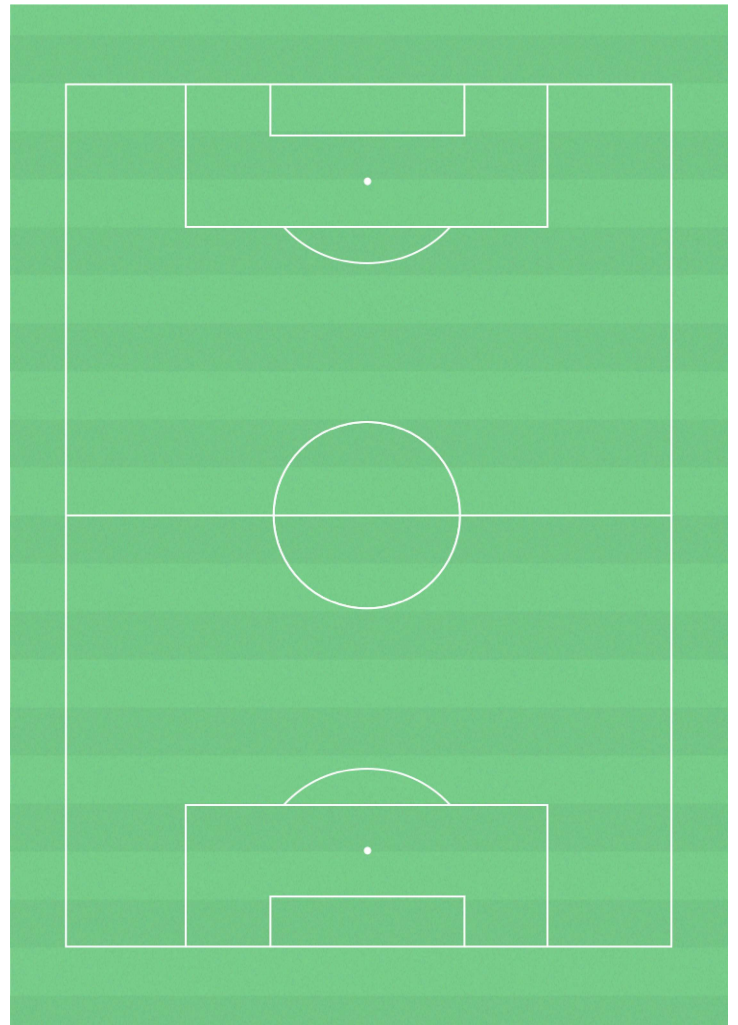
Aktivering

## Öva - organisation

Följa John (tusenfotingen).

## Öva - anvisningar

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



# KOORDINATIONSÖVNINGAR MED BOLL 6-9 ÅR

## Vad?

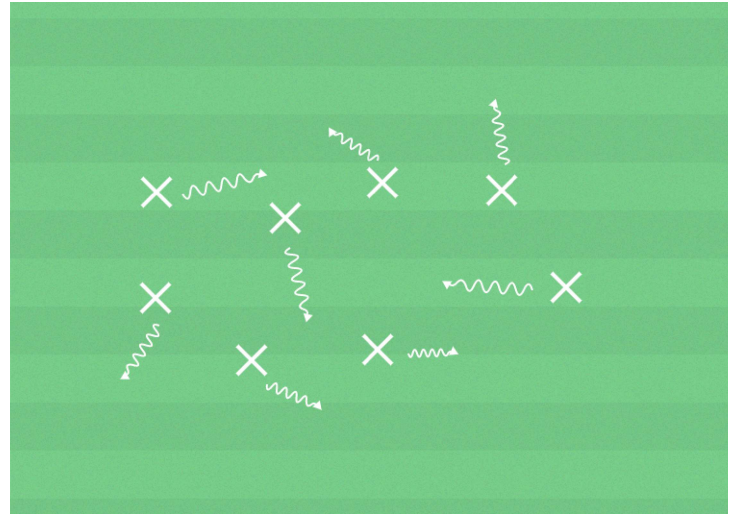
Fotbollskoordination

## Varför?

Träna koordinationen.

## Öva - anvisningar

- 1** Kryp och förflytta bollen genom att röra den med olika kroppsdelar - händerna, huvudet, knäna, vristerna och fotsulorna.
- 2** Stå bredbent och för bollen runt huvudet, magen-ryggen och benen-knäna.
- 3** Använd bollen som en "penna" och skriv dittnamn genom att rulla bollen på marken.
- 4** Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen.
- 5** Stå med fötterna nära varandra och rulla bollen som en nolla runt kroppen eller som en etta vid sidan om kroppen.
- 6** Spring och studsa bollen med båda händerna hårt i marken. Hoppa upp och fånga den så högt som möjligt.
- 7** Spring och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.
- 8** Spring baklänges och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.



# LFS (X, X) - FÄRDIGHETSÖVNING 1 - VÄNDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor.

## Hur?

### Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att få en bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

## Öva - organisation

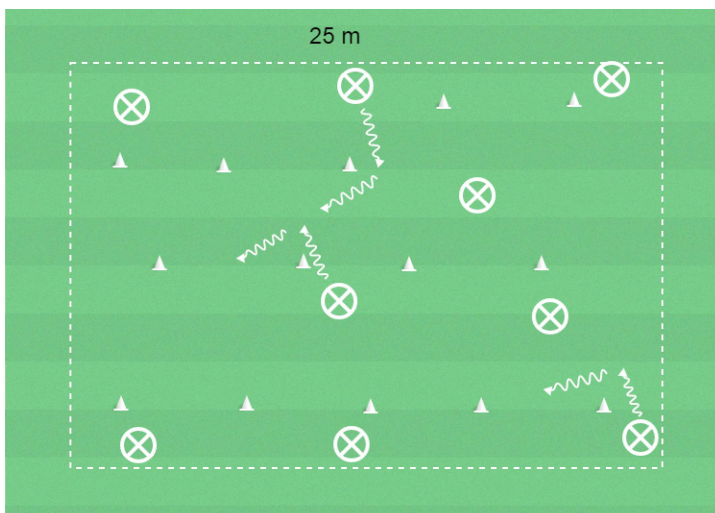
10 barn, yta 25 x 20 meter, bollar och koner.

## Öva - anvisningar

Barnen driver bollen mot olika koner och vänder med bollen.

## Stegring

Ta bort konerna och uppmana i stället barnen att vända när de möter varandra för att undvika kollision.



# FÄRDIGHETSÖVNING - VÄNDA 2

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta lediga spelytor.

## Hur?

### Frågeexempel

Hur gör du för att få bra balans när du vänder?

Jag böjer i höftleden och knäna och håller ut armarna.

## Öva - organisation

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

## Öva - anvisningar

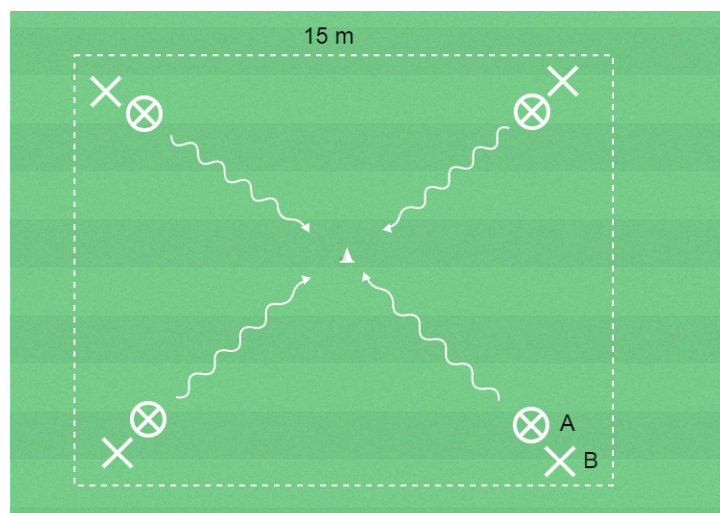
Barnen placerar sig parvis vid kvadratens hörn och med en boll per par.

A driver bollen till konen i mitten av kvadraten, vänder 180 grader och driver tillbaka till B som upprepar.

Låt barnen vända åt både höger och vänster.

### Variant

Barnen vänder 90 grader och driver mot ett annat hörn.



# 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.

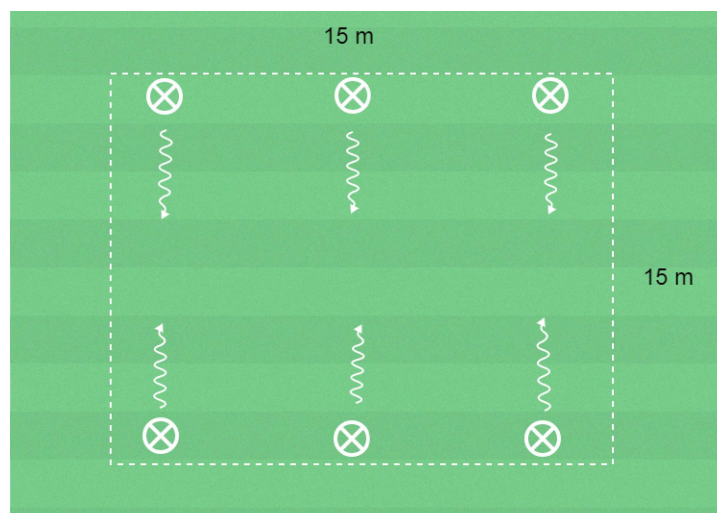
## Öva - anvisningar

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 2 - PASSA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Behålla bollen inom laget.

## Hur?

### Frågeexempel

Hur sätter du ner stödjebenets fot precis innan du passar?

Jag låter foten på stödje benet peka dit jag ska passa.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.

## Öva - organisation

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

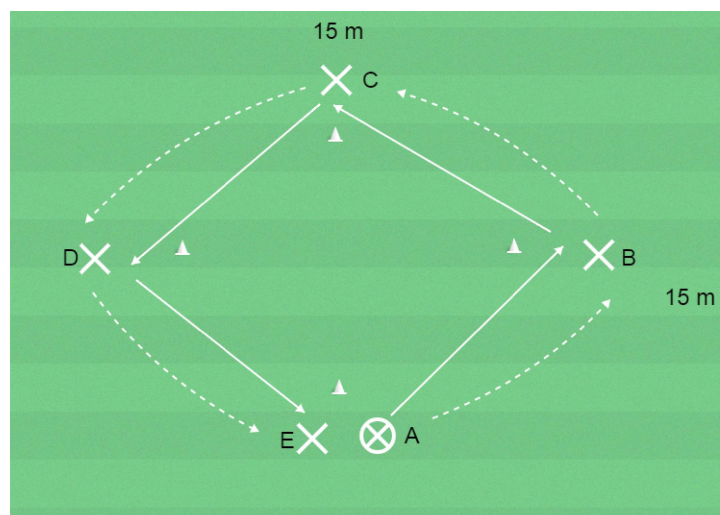
## Öva - anvisningar

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

C tar emot bollen och passar till D osv.

Barnen följer bollen efter passning.

Byt passningsriktning.





# SPEL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Driva, passa, göra sig spelbara, komma till avslut

## Hur?

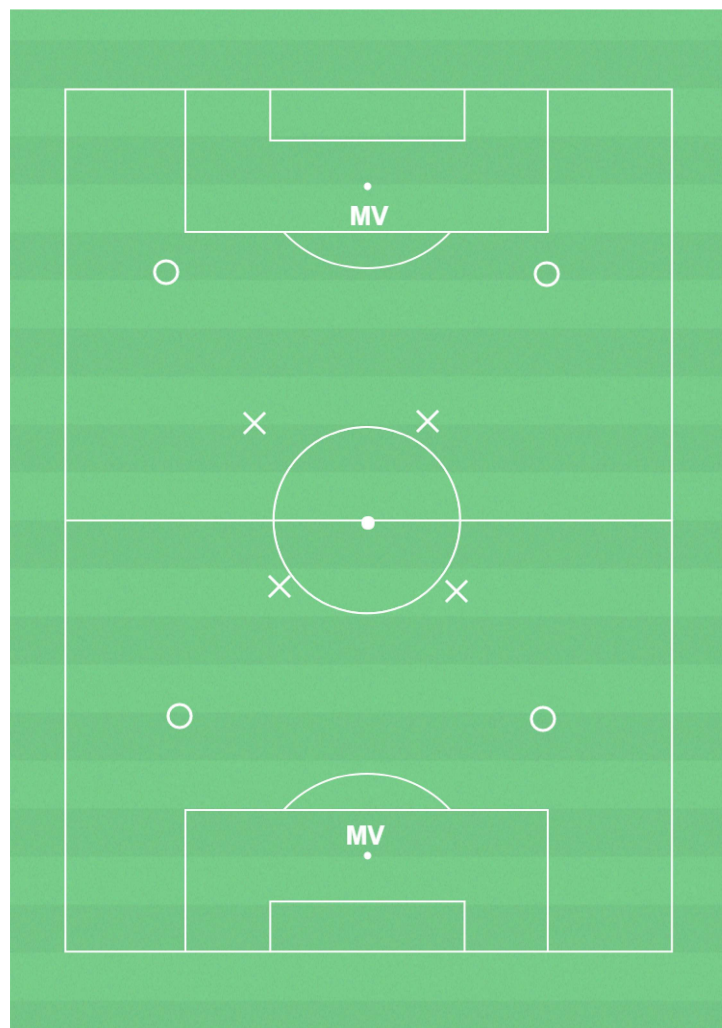
Matcher.

## Öva - organisation

5 mot 5 med eller utan målvakt.

## Öva - anvisningar

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





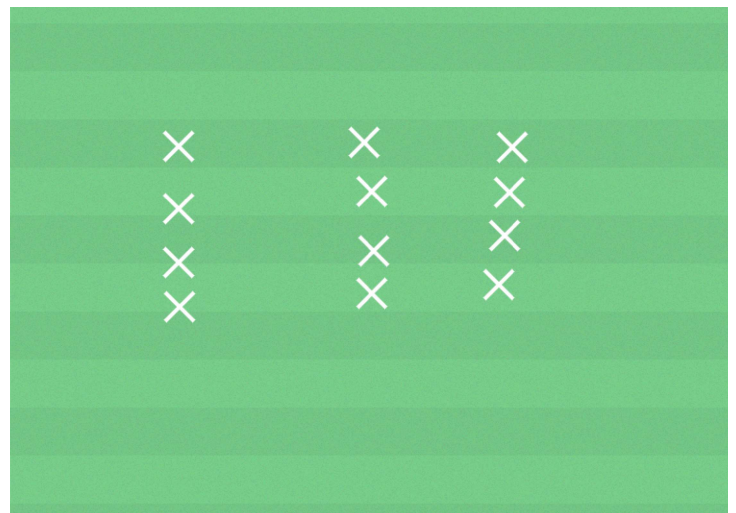
# LEK - STAFETTORMEN 9-12 ÅR

## Vad?

Lek

## Öva - anvisningar

Dela in barnen i lag med fyra barn i varje lag och ställ lagen på led. Barnen håller tre bollar mellan sig genom att trycka bollarna mot sin egen mage och den framförvarandes rygg. Lagen förflyttar sig framåt, rundar en kon och tillbaka till utgångsläget. Barnen får inte hålla bollen med händerna. Om ett lag tappar någon boll måste laget stanna och "sätta fast" bollen igen.



# LEK - FÖRSTENAD PÅ TID 6-9 ÅR

## Vad?

Lek

## Öva - anvisningar

Dela in barnen i två lag.

Det ena laget ska kulla - förstena - det andra laget. De som blir kullade visar att de är förstena genom att stå med armarna rakt ut eller i den ställning som de hade när de blev kullade.

Kamraterna i laget kan "uppväcka" dem genom att röra vid dem. När alla är förstena byter lagen uppgift. Vilket lag lyckades förstena alla motståndarna på kortast tid?

