



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **TRÄNINGSPROGRAM 6-9 ÅR - DRIVA**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
8 övningar. Nivåer: 1

---

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.

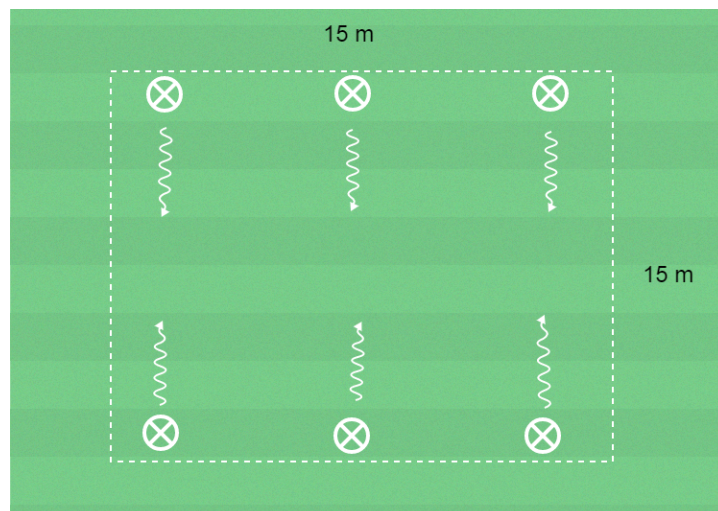
## Anvisningar

Barnen driver var sin boll mellan kvadratens sidor.

Stegring

Alla driver runt sin boll i kvadraten.

Fötterna är öppna och ska kulla de övriga. Den som blir



## 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.

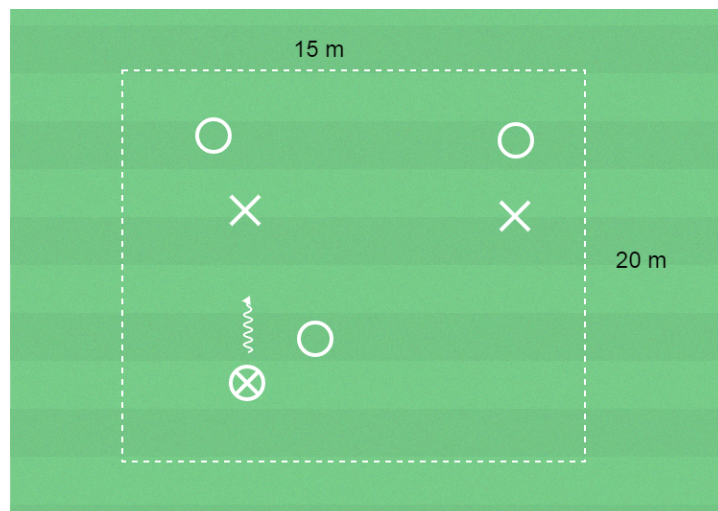
### Organisation

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

### Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Laggen fördelas ut på sin mållinje och gör mål beroende på



## 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

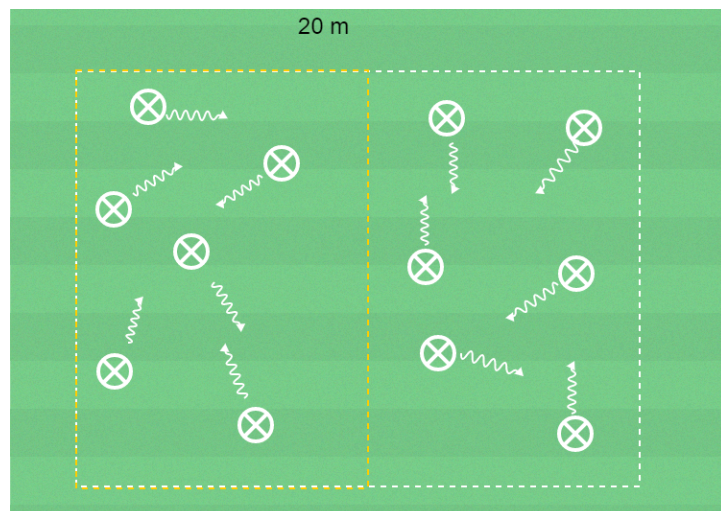
Dela ytan i två rektanglar.

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.



## 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?

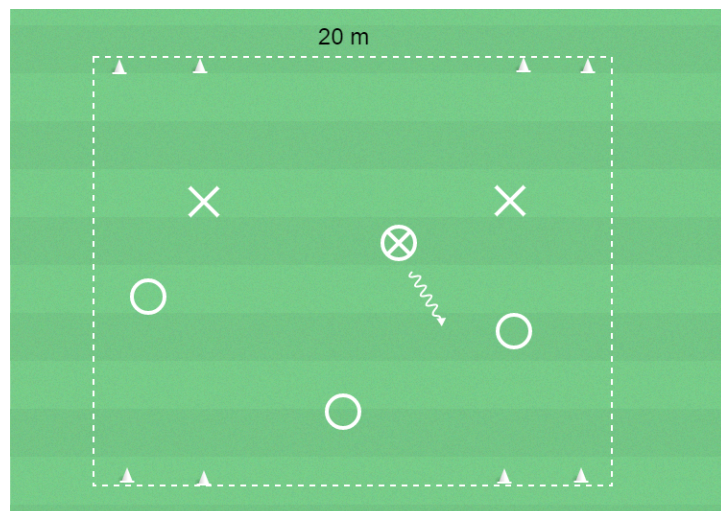
När jag har en fri yta framför mig så att jag kan komma närmare mållinjen.

### Organisation

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

### Anvisningar

Spel 3 mot 3.



# LEK - KULLEK

## Vad?

Lek

## Varför?

Träna koordination.

## Organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

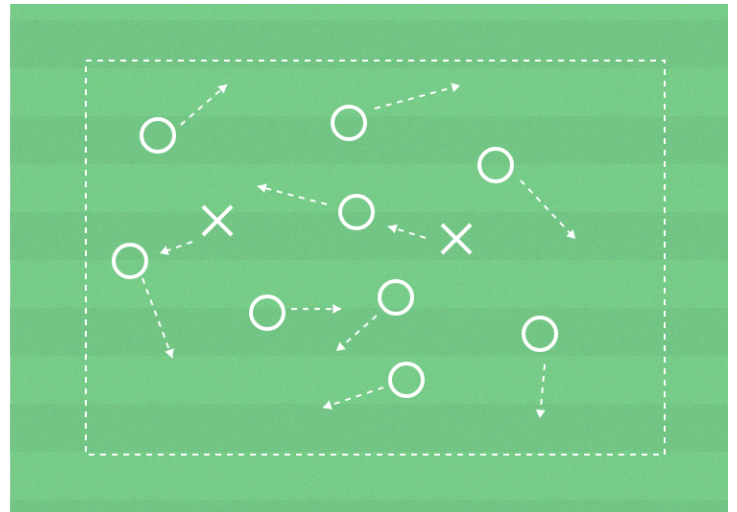
## Anvisningar

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



# LEK - BJÖRNGÅNG

## Vad?

Lek

## Varför?

Träna koordination.

## Organisation

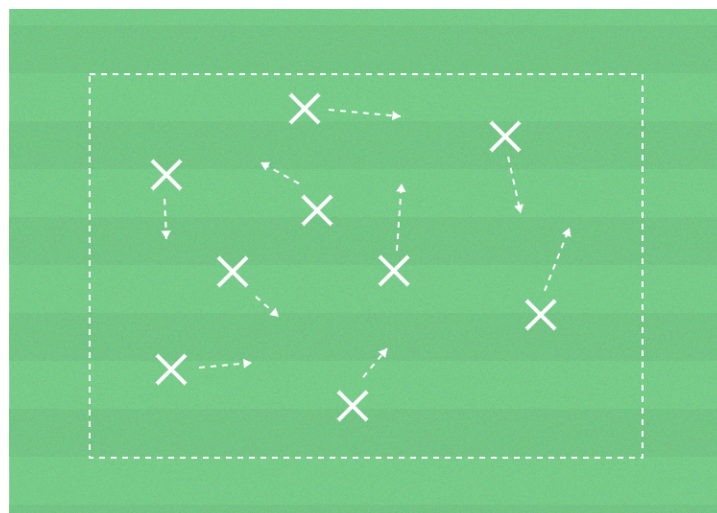
Obegränsat antal barn, koner och västar.

## 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.



# LEK - KRABBGÅNG

## Vad?

Lek

## Varför?

Träna koordination.

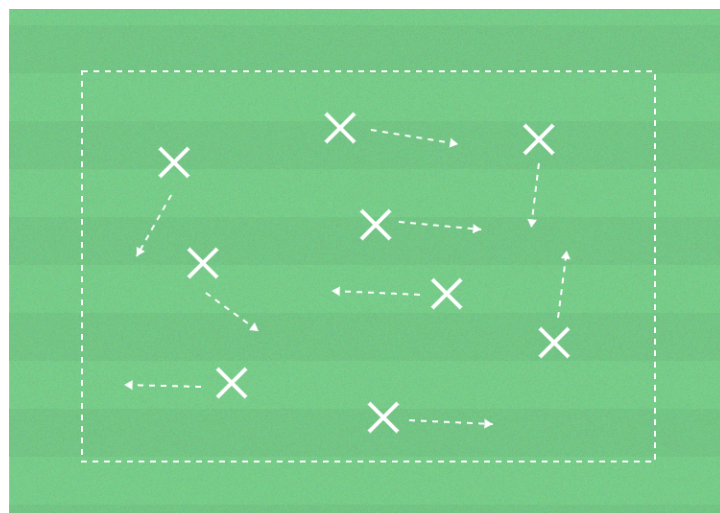
## Organisation

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.





# 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.

