



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

TRÄNINGSPROGRAM 9-12 ÅR - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 2

Få en passning från bollhållaren.

Övningar i träningspasset:

- 1** Färdighetsövning - spelbarhet och spelavstånd 1, 9-12 år
- 2** Spelövning 1 (smålagsspel) - spelbarhet och spelavstånd
- 3** Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd 9-12 år
- 4** Spelövning 2 (smålagsspel) - spelbarhet och spelavstånd
- 5** Lek - Tafatt och blandade övningar

FÄRDIGHETSÖVNING - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 1, 9-12 ÅR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

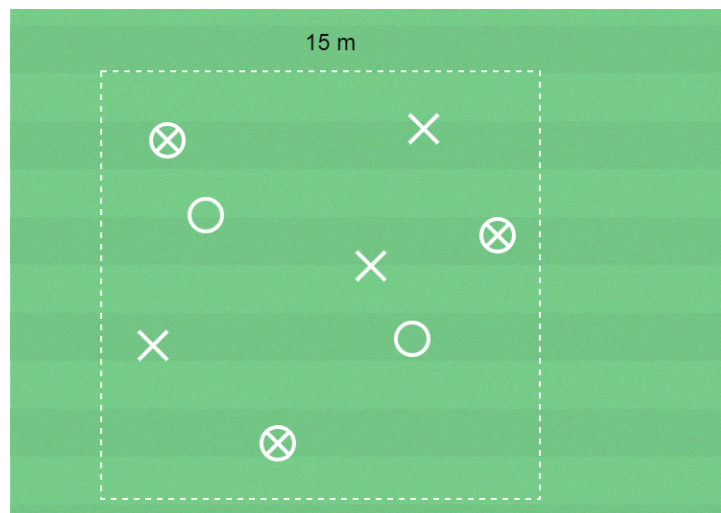
Organisation

8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

6 barn har 3 bollar och ska passa bollarna till varandra.

2 barn är passiva försvarsspelare och ska täcka bort anfallsspelarna utan boll.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

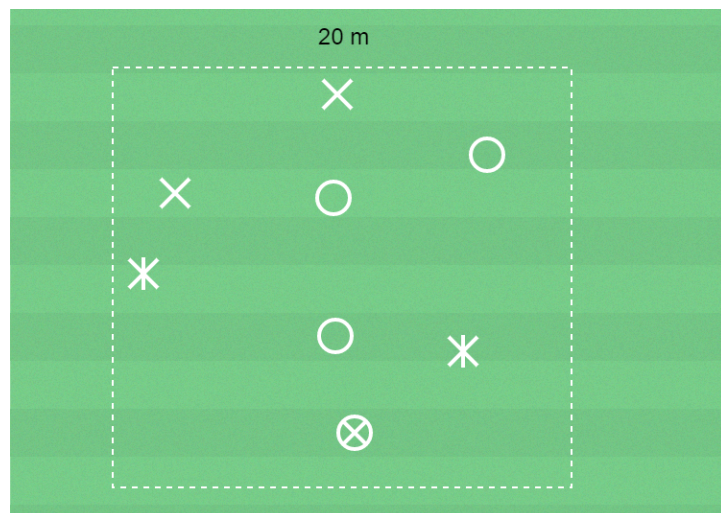
Jag tittar upp för att se var bollhållaren, övriga medspelare och motspelarna finns.

Organisation

8 barn, spelplan 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 9-12 ÅR

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Organisation

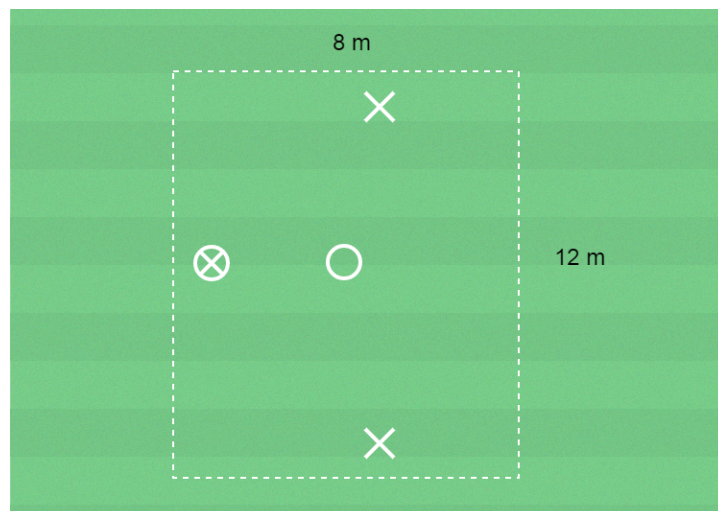
4 barn, yta 12 x 8 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 1.

Byt försvarsspelare.

Stegring



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

Jag tittar upp för att se var bollhållaren, övriga medspelare och motspelarna finns.

Organisation

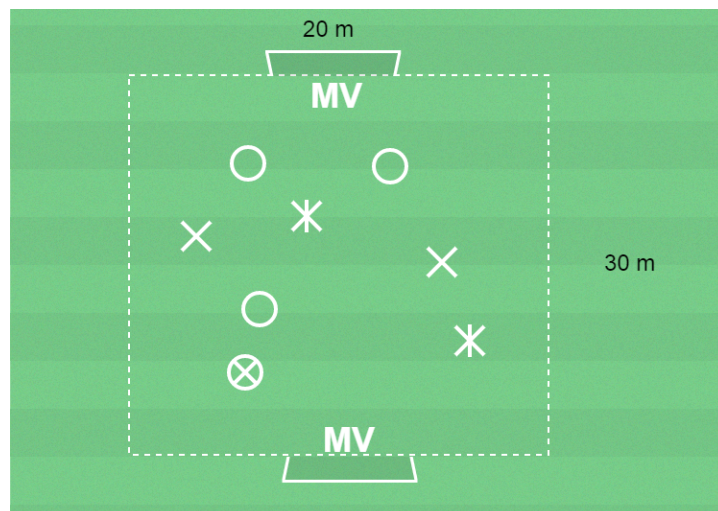
10 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Byt uppgifter.

Stegring



LEK - TAFATT OCH BLANDADE ÖVNINGAR

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn, 3 fotbollar, 2 skumgummibollar och koner.

Anvisningar

Tafatt

Två barn är jägare och ska med var sin skumgummiboll kulla de övriga genom att springa runt och kasta bollen på dem.

Övriga har tillsammans två eller tre fotbollar som de ska kasta mellan sig.

Jägarna kan bara kulla dem som inte har en fotboll i händerna.

De som blir kullade tar en av skumgummibollarna och blir ny jägare.

Blandade övningar

Sitt på marken. Rulla bakåt och nudda tårna bakom huvudet.

Gör en kullerbytta framåt och eventuellt bakåt.

Hoppa twisthopp på stället. Vrid överkroppen åt det ena hållet och fötterna åt det andra.

Hoppa skidåkarhopp på stället.

Hoppa kullerbytta på stället med händerna bakom ryggen.

