



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## PASSA OCH TA EMOT BOLLEN

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
4 övningar. Nivåer: 2

### Övningar i träningspasset:

- 1 Passningar under rörelse
- 2 Färdighetsövning 1 - ta emot bollen
- 3 Färdighetsövning 3 - ta emot bollen och driva
- 4 Spelövning 2 (smålagsspel) - ta emot bollen

Berätta vad dagens övning ska handla om.

Träningen går ut på att vi ska bli bättre på att slå riktiga passar och kunna ta emot bollen på ett bra sätt.

Gå igenom övningarna en och en.

Dela in samtliga i två lika stora grupper med västar i omklädningsrummet

Alvar  
Bo  
Elias  
Gustav W  
Herman  
Neo  
Olof  
Sam

Simon  
Svante  
Theo R  
Tiam  
Tim  
Walter

Be alla para ihop sig 2 och 2

Ta uppvärmning 10 minuter utan boll

Börja förbereda övning 2 med konor

## PASSNINGAR UNDER RÖRELSE

### Vad?

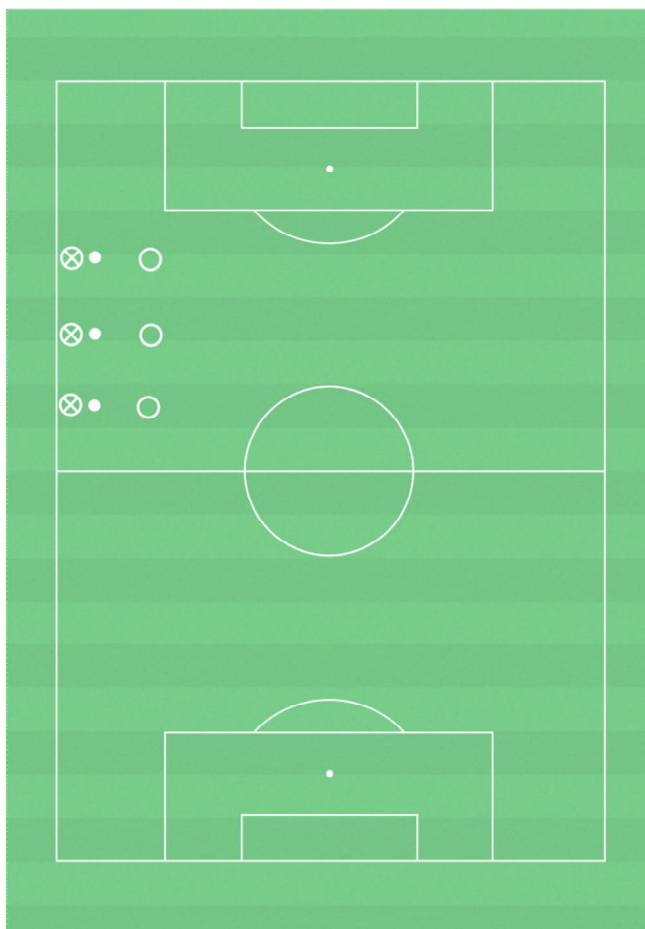
Fotarbete

### Varför?

Få bättre kontroll på bollen och passa och ta emot bollen på ett bra sätt under rörlighet.

### Hur?

2 stycken spelare med en boll. Bollen passas mellan spelarna medan den ena rör sig framåt och den andra backar. När man når andra änden på planen så byter spelarna och rör sig åt motsatt håll.



## FÄRDIGHETSÖVNING 1 - TA EMOT BOLLEN

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Få mer tid för nästa moment.

### Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen dit det är bäst.

### Organisation

2 barn, yta 10 x 6 meter, bollar och koner.

### Anvisningar

A passar bollen till B.

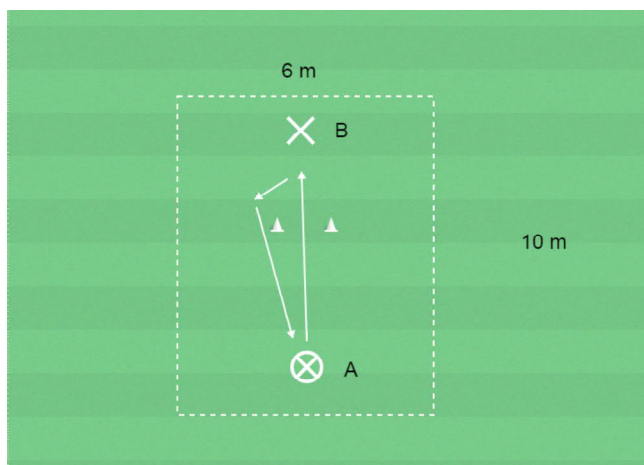
B tar emot bollen och passar tillbaka till A.

Byt uppgift efter 6 upprepningar.

Stegring

Öka ytan till 25 x 20 meter och fyll på med ytterligare 3 par.

Gör samma moment med spelarna under fri rörelse i ytan.



## FÄRDIGHETSÖVNING 3 - TA EMOT BOLLEN OCH DRIVA

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Få mer tid för nästa moment.

### Hur?

Frågeexempel

Hur håller du foten när du driver bollen?

Jag sträcker på foten.

Hur gör du för att snabbt kunna vända vid konerna?

Jag tittar upp så jag vet var konerna finns.

### Organisation

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

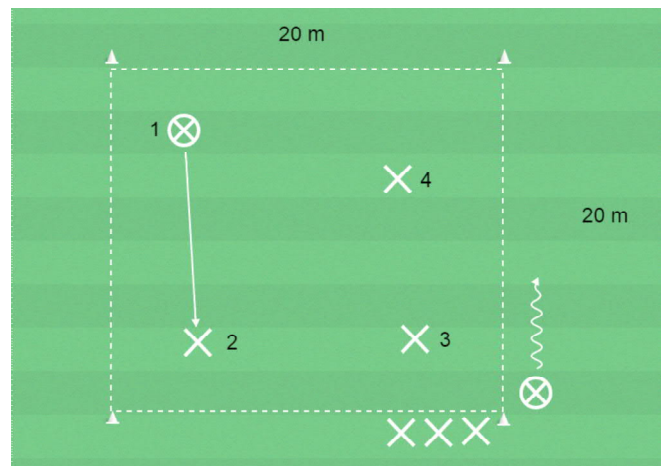
### Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag och numrera dem från 1 till 4. Barnen i "innelaget" passar bollen till varandra i nummerordning och med 2 tillslag.

Barnen i "utelaget" driver, en i taget, en boll runt ytan, medan barnen i "innelaget" passar till varandra.

När alla i "utelaget" är klara räknas hur många passningar som "innelaget" hunnit göra.

Byt uppgifter.



## SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - TA EMOT BOLLEN

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Få mer tid för nästa moment.

### Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

Jag tittar upp och flyttar bollen bort från närmaste motspelare.

### Organisation

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

### Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.

