



JK10

5 mot 5



5 mot 5

Lekfull fotboll med mycket bollkontakt

Glädje det viktigaste

Barnet och individen i centrum

8-9 år



5 mot 5

8-9 år

Stort rörelsebehov

Finmotoriken utvecklas mycket men är fortsatt begränsad - Bra med lekar som tränar finmotoriken

Svårt att koncentrera sig länge = korta samlingar och instruktioner

Svårt att koncentrera sig på flera saker = få och tydliga instruktioner/instruktionspunkter



5 mot 5

Kronologisk i biologisk ålder

Fysisk utveckling

Motorisk utveckling

Psykisk utveckling

8-9 år



5 mot 5

8-9 år

Förmågan att samarbeta är begränsad

Fokus sig själva och bollen

Anfall: Kan passa spelare nära

Försvar: Kan markera och täcka farliga ytor

Spelarnas självuppfattning utvecklas = bra med mycket beröm



Ledarroll

Ledarna bör i denna ålder försöka utveckla hur spelarna är mot varandra:

Fair play

Berömma

Hjälpa varandra

Beröm positiva beteenden



Träning

Kort tid mellan övningarna

Stationsträning fortfarande ett alternativ

Bra med mycket avslut på träningarna

Bra att ha med lekar på träningarna



Träning

1-2 träningar per vecka - 60-75 minuter - Utrymme för andra sporter

Målsättningen med träningen är att skapa en positiv bild av fotboll = Det viktigaste är att dom har kul och vill komma tillbaka

Stimulera till fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen



Hög aktivitetsnivå = Undvik köbildning

Mycket beslutsfattande - mycket bollkontakter

Små spel

Övningar med 1-2 spelare per boll

Bra om spelarna tränar att driva, passa och skjuta med båda fötterna

Ta hjälp av föräldrar - Sarg, hjälptränare, omplåstrare med mera



Förslag på upplägg

Dela upp spelarna i grupper á 6-8 spelare

- Uppvärmning/lek med koordination i helgrupp
- Färdighetsövning pass - grupperna kör separat
- Färdighetsövning avslut - grupperna kör separat
- Spel - kan variera antal spelare från 3 mot 3 till 5 mot 5



Matcher och spelet

Matcher ska vara roliga

Matcher ska ses som en del av träningen

Gärna poolspel - 2-6 poolspel per spelare

Närområdet



Matcher och spelet

Inget avancerat spelsystem behövs. 2-1-1 eller 2 -2

Enkla uppgifter i försvar och anfall

Målvakt startar bollen genom att rulla eller passa ut bollen

Prata om spelbarhet och speldjup



Matcher och spelet

Anfall: Passera motståndaren för att komma till avslut - passera genom att passa eller driva

Försvär: Ta bollen eller förhindra/rädda avslut

Försvara centrala ytor först

Alla spelare spelar anfallsspel när laget har bollen och försvarsspel när motståndarna har bollen

Individuellt och kollektivt

Hjälpa dom med lösningar utan att det finns ett rätt och fel

Spelarna utvecklas genom att prova olika lösningar



Matcher och spelet

Lär barnen direkt att det är viktigt att bete sig bra mot domare och motståndare

Spelarna bör turas om att starta samt spela på olika positioner

Bra att planera byten i periodpauser - försök få till lika speltid



Matcher och spelet

Retreatlinje

Fasta situationer: Komma igång med spelet snabbt, spelaren närmast bollen startar spelet

Inkast/inspark - driver eller passar igång bollen



Målvaktsspel

Bra om så många som möjligt står i mål

Ingen speciell målvaktsträning krävs med man kan visa:

Greppteknik

Fallteknik - våga slänga sig

Komma ut mot motståndaren



Fotbollpsykologi

Uppmuntra spelarna att testa olika lösningar

Mycket bollkontakter innebär att spelarna kommer misslyckas med många bollkontakter, pusha spelarna att det är okej att misslyckas och en del av inlärningsprocessen

Bra om spelarna lär sig att hjälpa varandra och pusha varandra



Andra aktiviteter

Kan andra aktiviteter än träning och match genomföras ökar lagsammanhållningen och den positiva känslan kring fotbollen

Låt andra föräldrar än spelarna vara ansvariga för detta

Bra om andra spelare än dom som märks mest på

Uppmuntra att röra sig även utanför fotbollen



5 mot 5

Passa

Driva

Vända

Bollkontroll och tekniska moment såsom mottagning/nedtagning

Skjuta

Koordination - fin och grovmotorik

Ta bollen från motståndaren

8 - 9 år



Moment och instruktioner

Lista med tekniska moment man kan träna på i de yngsta åldrarna plus instruktioner till dessa.

Rött= överkurs för de flesta spelarna i de yngsta åldrarna



Försvarsspel

Pressteknik:

Jobba med fötterna, på tårna

Rätt pressavstånd, inte bli bortgjord

Snedställ kroppen

Styr motståndaren, oftast utåt

Snabbt upp i press utan att bli bortgjord

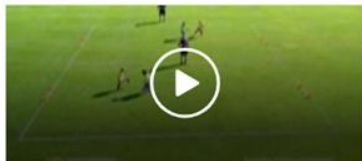
SVFF D - SPELÖVNING - (SPELFORM 3V3)



Lägg till...



Skriv ut



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att lära sig att hantera matchsituationen i anfalls- och försvarsspel.

Organisation

6-11 spelare, yta 15x10 m, bollar, konor, västar

Anvisningar

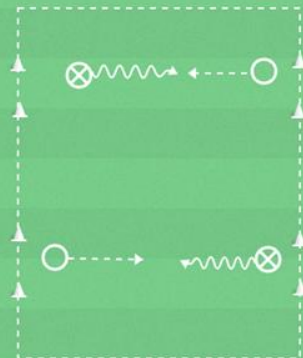
Spel 1 mot 1 mot konmål. 2 matcher pågår i spelytan.

Byten sker när bollen går ur spel.

Progression

2 mot 2 i samma spelyta. Lagen försvarar 2 mål var enligt skiss.

Start



Progression



63



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Vi tränar på detta för att bli bättre i 1 mot 1-situationer.

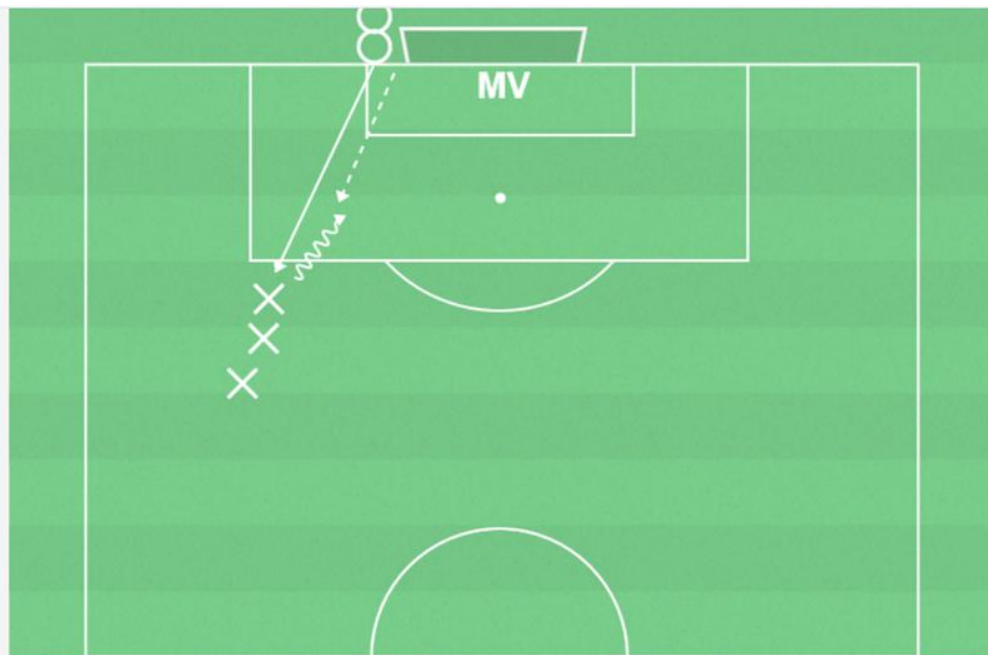
Offensivt och defensivt

Offensiv: Driva bollen och bygg fart. Använd farten att komma förbi din motståndare. Riktningsförändring och ryck. Om motståndaren backar ner för långt avslutar man

Defensiv: Kom upp i press utan att bli bortgjord, anpassa fart. Pressavstånd ca en armlängds avstånd. Snedställ kroppen. Styr ut motståndarna brett.

Hur?

6-10 spelare per mål. Man är försvarare och anfallare varannat anfall. Bollar vid ena stolpen. Anfallet börjar med att en försvarare vid stolpen slår ett fejkat bolltapp till anfallaren och det blir en 1 mot 1-situation. Efter 1 mot 1 -





Försvarsspel

Prioritering i försvarsspel:

Försvara de centrala ytorna närmast mål först

Om spelaren som egentligen skulle varit i centrala ytan är borta får någon annan spelare ta dennes position

Närmare i presspelet nära målet för att ta bort eller försämra avslutsläge

+

Lägg till...

🗨

Skriv ut



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

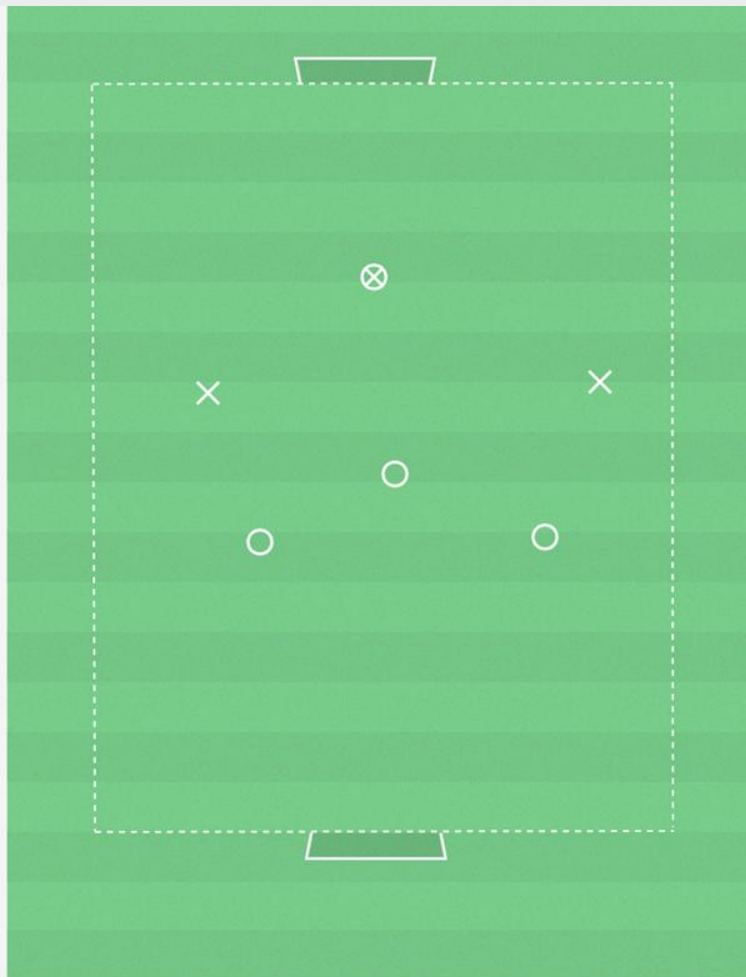
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll





Försvvarsspel

Omställningar försvar/anfall:

Vid bollförlust ska laget snabbt ställa om till försvarsspel

Alla spelare löper hem så snabbt man kan, oberoende position

Snabbt löpa hem

Försvara centrala ytor först

Hitta försvarspositioner

“Vikariera” för varandra



Försvvarsspel

Försvvarsspel i straffområdet:

Styr utåt, ge motståndarna så dåliga vinklar som möjligt

Försöka ej vinna boll när motståndarna är i dålig vinkel, invänta medspelare

Nära i pressen för att kunna blockera skott

Jobba med fötterna för att kunna flytta snabbt i sidled

Vid försvar vid inlägg/inspel stänger vi centrala ytor samt ha koll på motståndarna i farliga ytor (centralt framför mål)

Returarbete

21



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Kunna pressa motståndarna i samarbete med medspelare.

Hur?

Identifiera vem som ska upp i press. Kommunicera.

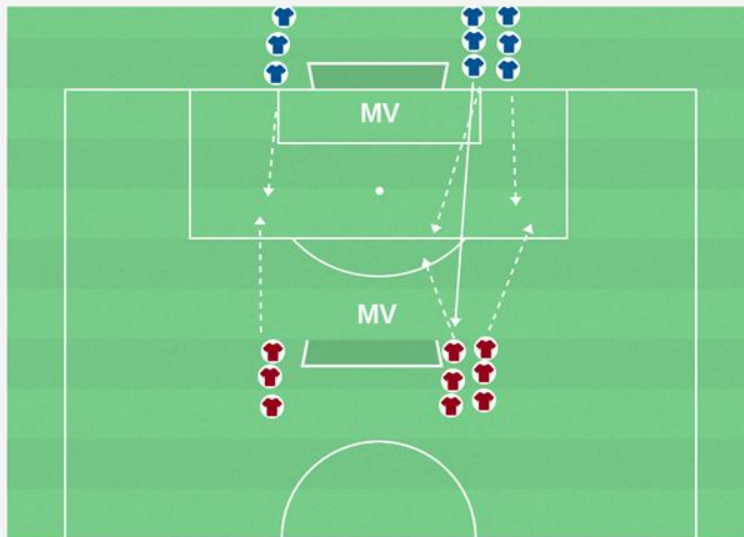
Pressavstånd, litet mer än en armlängd vid låg fart, större pressavstånd vid högre fart. Snedställ kroppen. Styr mot understöd. Ge understöd snett nedanför den pressande spelaren.

Organisation

18-24 spelare. Målvakter.

Anvisningar

Två lag. Ett lag anfaller och ett lag försvarar. Spelarna står uppställda i tre köer bredvid stolparna. Spelet börjar genom att försvarande lag slår ett fejkat bolltapp till de anfallande laget. Sedan spel, om försvarande lag vinner bollen ska de försöka göra mål. Spelet håller på tills bollen är död.





Anfallsspel - Driva

Transportera bollen från A till B utan att passa eller skjuta - springa med bollen

Tårna neråt, för bollen framåt genom att "putta" fram den med vristen

Riktningsändra genom att använda insidan och utsidan på foten

Viktigare med kontroll än att driva bollen snabbt, när man har kontroll på bollen i en viss fart kan man träna på att driva snabbare

Bra om spelarna kan släppa bollen med blicken ibland när de driver för att kunna se planen

Lyssna

Ordbok

Översättning

39

Lägg till... Dela Redigera Ta bort Skriv ut

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Förbättra tekniken att driva boll från en yta till en annan.

Hur?

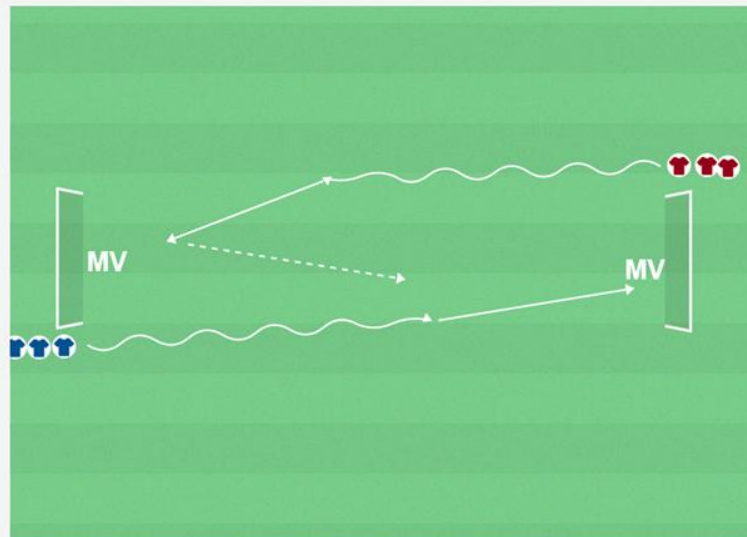
Driv bollen mot mål med tillräcklig snabbhet för att inte bli upphunnen av motståndare. Driv bollen från motståndaren utan att komma i för dåligt avslutsläge.

Organisation

8-16 spelare. 2 Målvaker.

Anvisningar

Spelare från rött lag börjar driva bollen mot mål och avslutar. När avslutet går börjar spelare från blått lag att driva bollen mot de andra målet. Röd spelare som avslutade blir nu försvarare. Spelarna går tillbaka till samma kö. Efter ett tag bytar man så att blått lag startar med bollen.



Förlag

Länkar

[Om produktionen](#)
[SISU Förlags webbshop](#)
[Svenska Fotbollförbundets webbplats](#)

Support

[Frågor och svar](#)
[Kontakta teknisk support](#)
[Kontakta förbundet](#)



Anfallsspel

Orientera sig:

Uppfatta vad som händer runtomkring på planen

Vrida på huvudet

Vill se medspelare, motståndare, ytor och bollen

Gäller även i defensiven

UPPVÄRMNING: DRIVA OCH PASS



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Aktivering

Varför?

Bli aldrig stillastående. Rör dig alltid till en spelbar yta när du inte har boll. Ha koll på alla bollar hela tiden.

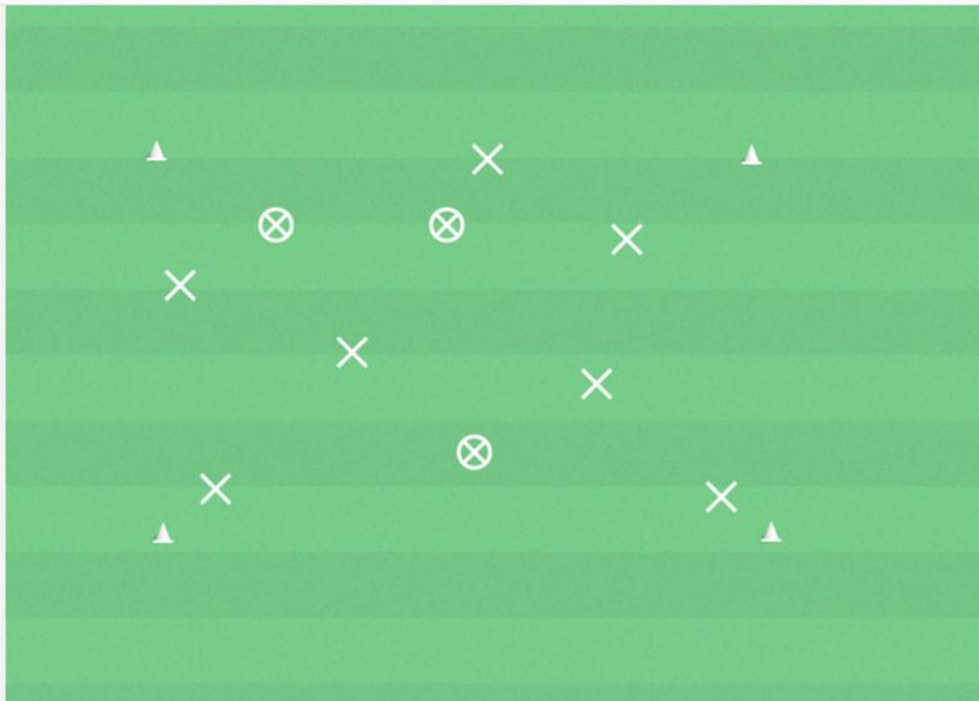
Noggrannhet i passningsspelet. Skapa relationer med medspelarna, väggspel, överlapp och överlämning.

Hur?

Ca 10 spelare per yta. 2-3 bollar per yta. Spelarna ska hålla igång bollarna genom att spela bollen till varandra.

Utmaningen ligger i att hålla igång bollarna och att den inte ska åka utanför ytan.

Variera Mellan: 1- Helt fritt. Fritt antal tillslag och vilken typ av passning som helst. 2- 5 tillslag innan passning. 3- Alla passningar med fel fot. 4- Passningar med fotens insida/utsida.





Anfallsspel

De fyra grundförutsättningarna för anfallsspel:

Speldjup

Spelbredd

Spelbar

Spelavstånd



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Kunna ha bollinnehav på en kontrollerat sätt mot ett motståndarlag.

Kunna vinna boll mot motståndare genom samarbete i presspelet.

Hur?

Off: Spelbredd och speldjup för att utnyttja ytorna och öppna upp yta centralt (genom att motståndarna kommer behöva täcka en större yta). Använda medtag så att man kan slå passning med andra tillslaget (flytta bollen i mottagningen som ger bra läge för passning med andra tillslaget).

Organisation

Def: Närmsta spelare sätter press, näst närmaste ger understöd och övriga täcker ytor. Pressa olika hårt beroende på situation. Har motståndarna kontroll på bollen så styr man dem mot kanten och trågt läge. Har de inte kontroll på bollen sätts hård press för att vinna bollen.

3 lag á 4-5 spelare.

Anvisningar

2 lag möter varandra och de tredje laget vilar aktivt genom att vara väggar för laget med bollinnehav.



68



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Kunna hålla bollen inom laget när motståndare försöker ta bollen.

Hur?

Håll bollen efter marken. Ha spelbredd och speldjup för att ge motståndarna en så stor yta som möjligt att försvara i.

Organisation

4-6 spelare i anfallande lag och 2-3 spelare i försvarande lag.

Anvisningar

De anfallande laget börjar alltid med bollen. De ska hålla bollen inom laget utan att bli av med den. Vinner de försvarande laget bollen ska de antingen försöka hålla bollen så länge som möjligt eller spela in bollen i uttalat mål utanför ytan (tex mål eller till tränare).

Kan lägga till att de anfallande laget ska spela in bollen i uttalat mål (tex mål eller till tränare) när de uppnår ett visst antal passningar (tex 10 stycken).





Anfallsspel - Avslut

Avslut i straffområdet:

Olika typer av avslut; breddsida, vrist

Olika typer av avslut: rullande boll, halvvolley, helvolley

Avslut med båda fötterna

Planera sina avslut: Var är målvakten? blockerar någon motståndare? Placera avsluten utefter det

Returarbete

45



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Kunna avsluta via nick.

Hur?

Tajma löpningen så att du kommer till bollen med fart. Om du löper in för tidigt får du stanna och avsluta stillstående. Möt upp bollen med pannan. Vinkla huvudet så att du får bollen dit du vill.

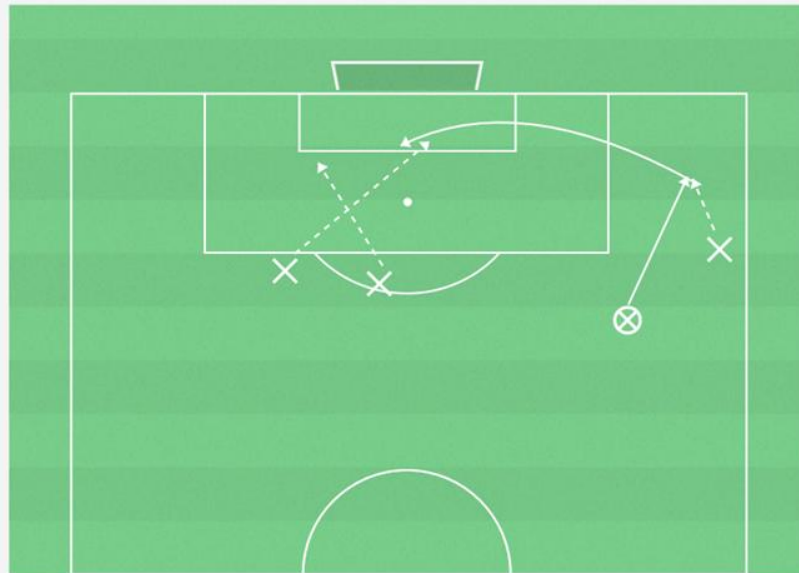
Organisation

2-3 inläggare som turas om att slå inlägg. 3-5 anfallspår. Målvakt.

Man kan även anfalla med 1 eller 3 spelare.

Anvisningar

Inläggarna väggspelar och slår inlägg i luften. Anfallarna löper in i straffområdet och avslutar.



65



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Hur?

Skjut både med vrist och bredsida. Visa var på foten vristen och bredsidan sitter. Uppmuntra både att de skjuter med kraft och placerar skottet.

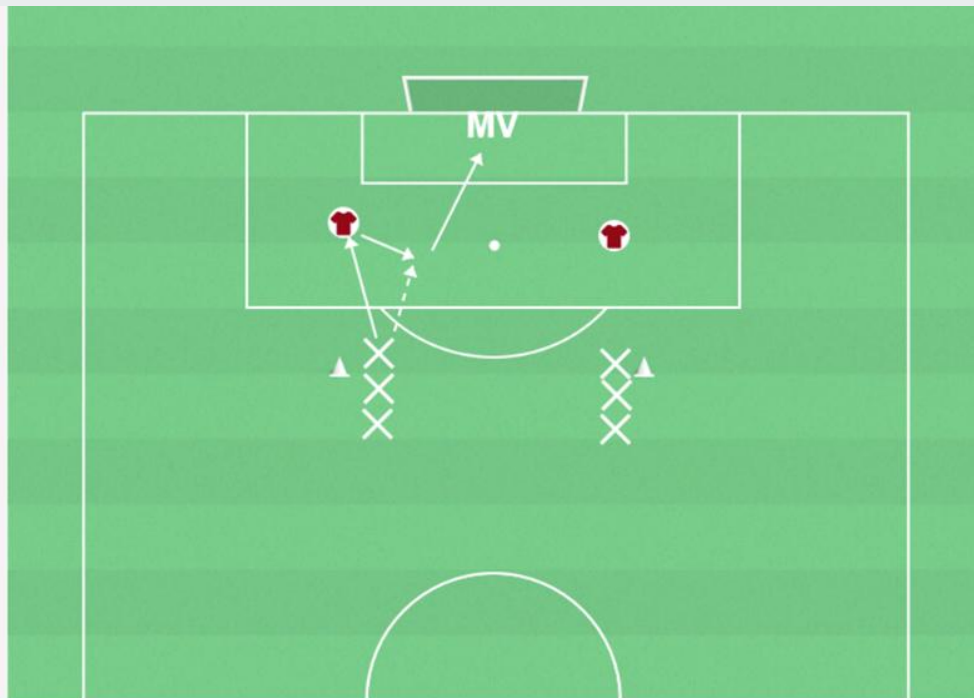
Organisation

Två köer per mål. Håll nere antalet spelare i köerna. Efter att man skjutit ett skott byter man kö.

Anvisningar

Spelarna passar till tränare som passar tillbaka, spelaren skjuter sedan mot mål.

Tränaren passar spelaren snett inåt bakåt så spelarna får skjuta på rullande boll.





Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Aktivering

Varför?

Kunna avsluta när bollen är i luften.

Hur?

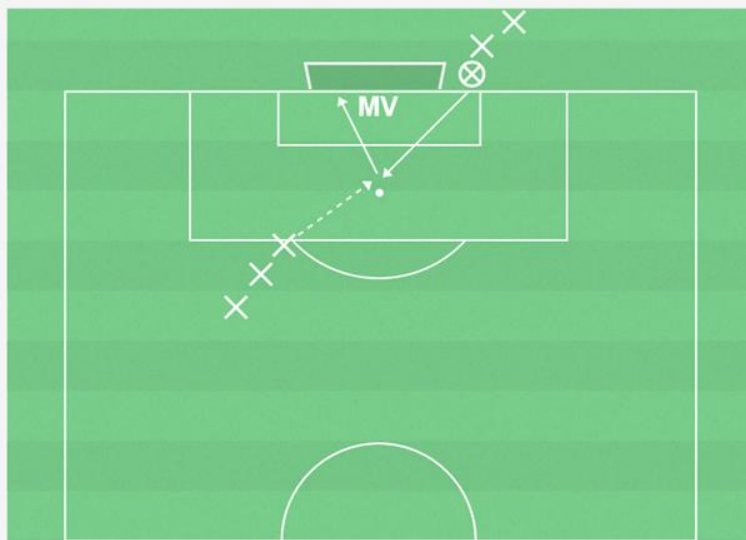
Kontrollera vart du ska nicka och fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. För överkroppen bakom och sedan framåt. Spänn nacke och hals. Fullfölj framåt med överkroppen och huvudet. Huvudet ska söka bollen, inte tvärtom

Organisation

6-10 spelare per mål. Målvakt.

Anvisningar

Spelare står emd bollen vid kortsidan och kastar in den diagonalt i luften. Avslutaren löper in i straffområdet och avslutar via nick. Byt uppgifter.

**Förlag**

Länkar

[Om produktionen](#)[SISU Förlags webbshop](#)[Svenska Fotbollförbundets webbplats](#)

Support

[Frågor och svar](#)[Kontakta teknisk support](#)[Kontakta förbundet](#)[Cookie-inställningar](#)



Anfallsspel - Omställningsspel

Fart, det måste gå snabbt så inte motståndarna hinner tillbaka

Bollhållaren centralt

Löpningar åt sidan om bollhållaren

Om ingen går på skjuter bollhållaren själv

Annars helst bara en passning innan avslutet

40



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Kontring

Varför?

Förbättra det offensiva omställningsspelet i numerärt överläge.

Hur?

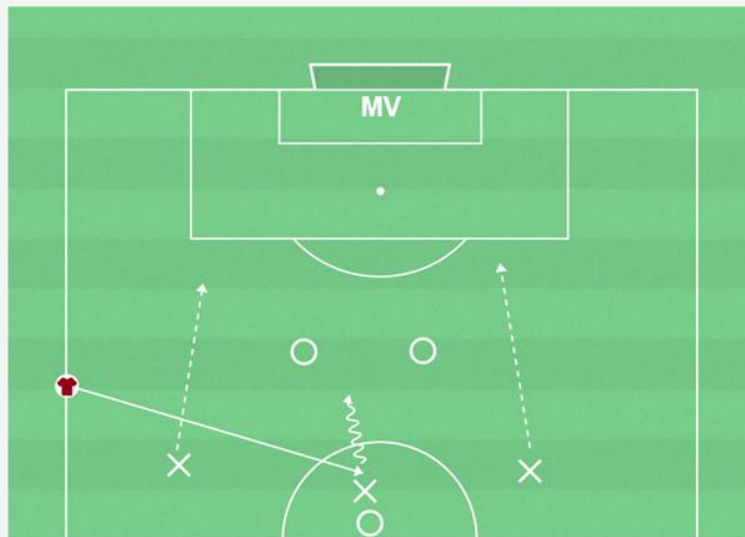
Driv bollen framåt med fart. Försök få bollhållaren centralt. Löpningar på båda sidor om bollhållaren. Bollhållaren väntar på försvararens reaktion, om denna kliver upp sätter bollhållaren in passning i ytan som öppnas bakom försvararen. Om försvararen droppar av driver bollhållaren framåt med bollen.

Organisation

2-3 uppsättningar försvarare och 2-3 uppsättningar anfallare.

Anvisningar

Tränare eller annan igångsättare sätter igång spelet genom att spela en passning på en av anfallarna som börjar från bestämd position. Försvarare börjar försvara från bestämd position så fort anfallsspelarna tagit emot bollen.





Anfallsspel - Vända

Vändning med insidan av foten bakom stödjebenet

Vändning med insidan av foten framför stödjebenet

Vändning med utsidan av foten

Inte så viktigt med att de har rätt teknik i vändningarna, men bra om de tränar på att vända så dom blir bekväma med momentet



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Kontring

Varför?

Driva bollen mot mål för att komma till avslut innan försvarare hinner upp en

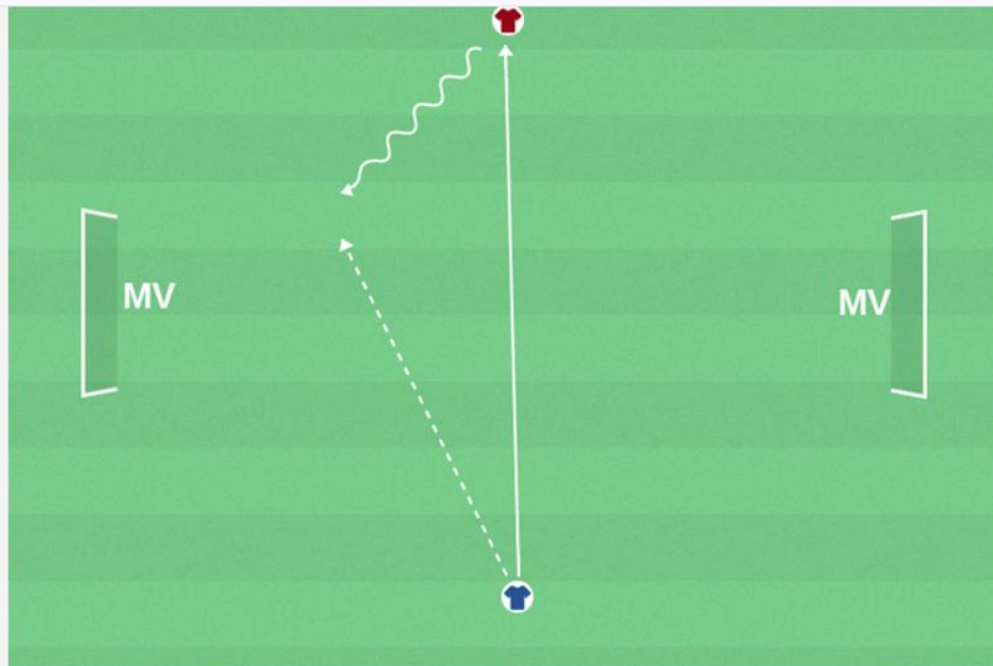
Hur?

Ta emot bollen med riktning mot mål. Vrid på huvudet för att se var närmaste motståndare är. Driv bollen med så hög fart du kan utan att tappa bollkontroll. Försök komma till avslut i ett så bra avslutsläge som möjligt innan motståndaren hinner upp att komma på försvarssida.

Anvisningar

Två spelare mittemot varandra på varsinn långsida. Försvarsspelaren slår ett fejkat bolltapp (i luften eller på marken) och anfallsspelaren väljer ett mål att driva mot och komma till avslut. Försvararen löper för att komma på försvarssida och stoppa anfallaren från att göra mål. Om försvararen vinner bollen försöker denna göra mål.

Anfaller är slut när bollen är dött eller målvakt har bollen i





Anfallsspel - Passa

Passa med den del av foten som passar situationen - bredsida eller tån

Stödjebenet litet bakom bollen, pendla med tillslagsfoten. Tårna på stödjebenet ska peka i riktningen som passningen ska slå

Upp med blicken, titta var du ska passa

Bra att träna på att passa med båda fötterna

Bra att träna båda korta och långa passningar

71



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förbättra passningskvaliteten för att kunna ha bollinnehav i anfallsspelet.

Hur?

Spela passningen på foten långt bort från motståndaren (konan). Ta med bollen i medtaget förbi konan och lägg upp bollen så att du kan slå en passning med kvalitet på andra tillslaget. Ha rätt hårdhet i passen.

Organisation

6-10 spelare per triangel

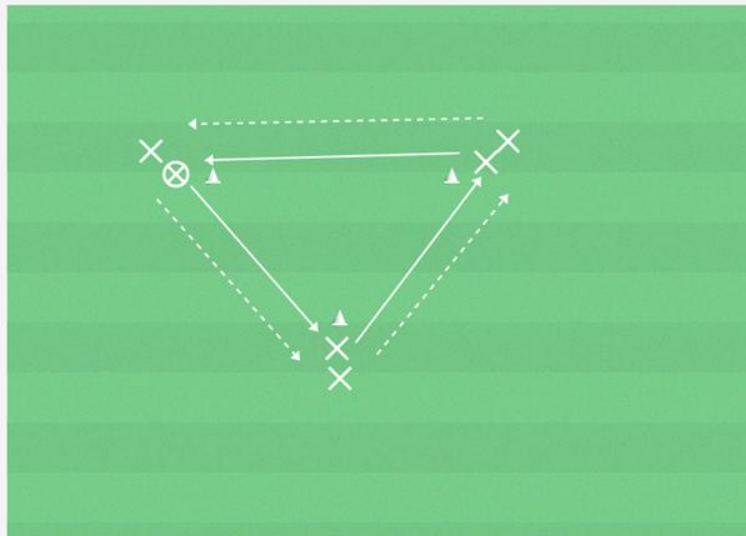
Anvisningar

Spela bollen runt konorna. Spelaren byter kona vid varje pass, följ bollen.

Utveckling:

Väggspel

Diagonal passning



74



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Kunna passa bollen till medspelaren.

Hur?

Sätt stödbeinet i jämnhöjd med bollen. Pendla med tillslagsfoten. Träffa bollen mitt på bredsidan eller vristen. Upp med blicken innan du slår passningen så att du ser din medspelare.

Organisation

2 spelare per grupp. 1 boll.

Anvisningar

Två spelare passar bollen fram och tillbaka. Bollen ska gå mellan två konor. Anpassa ytan mellan konorna efter hur skickliga spelarna är. Börja med stor yta och gör den sedan mindre och mindre.



Förlag

Länkar

[Om produktionen](#)

[SISU Förlags webbshop](#)

[Svenska Fotbollförbundets webbplats](#)

Support

[Frågor och svar](#)

[Kontakta teknisk support](#)

[Kontakta förbundet](#)

[Cookie-inställningar](#)



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Aktivering

Varför?

Kunna ta emot bollen och förbereda för nästa passning.

Hur?

Identifiera vilken fot du ska ta emot bollen med. Flytta bollen i mottagningen så att du kan slå en passning med andra tillslaget.

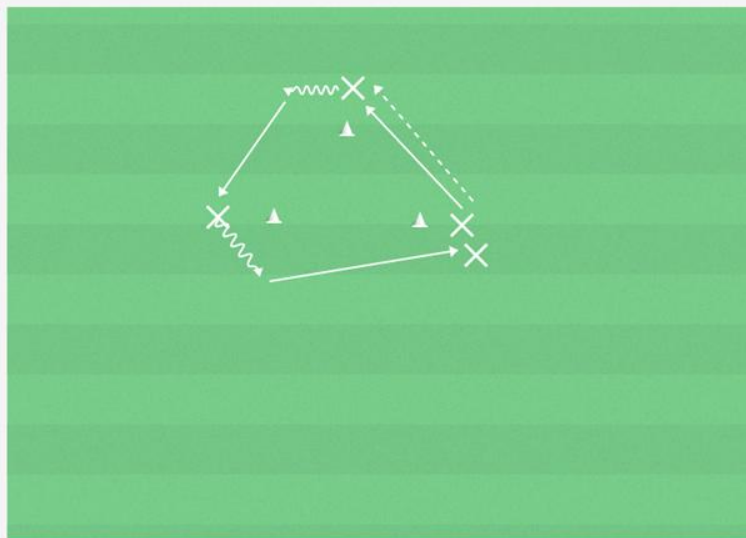
Organisation

4-6 spelare på varje.

Anvisningar

Spela bollen runt konorna. Helst två tillslag, medtag och pass. Följ bollen.

Byt håll. Kort uppvärmningsövning.

**Förlag**

Länkar

[Om produktionen](#)[SISU Förlags webbshop](#)[Svenska Fotbollförbundets webbplats](#)

Support

[Frågor och svar](#)[Kontakta teknisk support](#)[Kontakta förbundet](#)[Cookie-inställningar](#)



Anfallsspel - ta emot bollen

Träna på att ta emot bollen längs marken och i luften

Mottagningar med: Foten, låret och bröstet

Foten: Identifiera vilken del av foten, Insidan eller utsidan. Försöka dämpa bollen genom att först möta upp bollen och sedan "följa med" genom att dra tillbaka foten något

Medtagning: För bollen i den riktning du vill ha den med mottagningen

46



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Aktivering

Varför?

Värma upp genom att träna på teknik.

Hur?

Passning - bredsida, utsida, huvudet, volley

Mottagning - Fot, Lår, Bröst

Medtag - Lägga upp bollen på rätt yta

Organisation

5-10 spelare bilde en cirkel. 5-10 spelare i mitten.

Anvisningar

Spelarna i den yttre cirkeln har boll på fötter eller i händerna och passar till den centrala spelarna. Dessa utför ett tekniskt moment och passar tillbaka, sedan tar de sig till en ny spelare i den yttre cirkeln.



Förlag

Länkar

[Om produktionen](#)

[SISU Förlags webbshop](#)

[Svenska Fotbollförbundets webbplats](#)

Support

[Frågor och svar](#)

[Kontakta teknisk support](#)

[Kontakta förbundet](#)



Anfallsspel - utmana, finta och dribbla

Lär spelarna att man lättast tar sig förbi en spelare med bollen genom att driva bollen snabbt

Bra om spelarna lär sig några enkla finter (tex överstegsfint och skottfint)

Tempoväxling efter finten för att komma ifrån motståndaren

63



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Vi tränar på detta för att bli bättre i 1 mot 1-situationer.

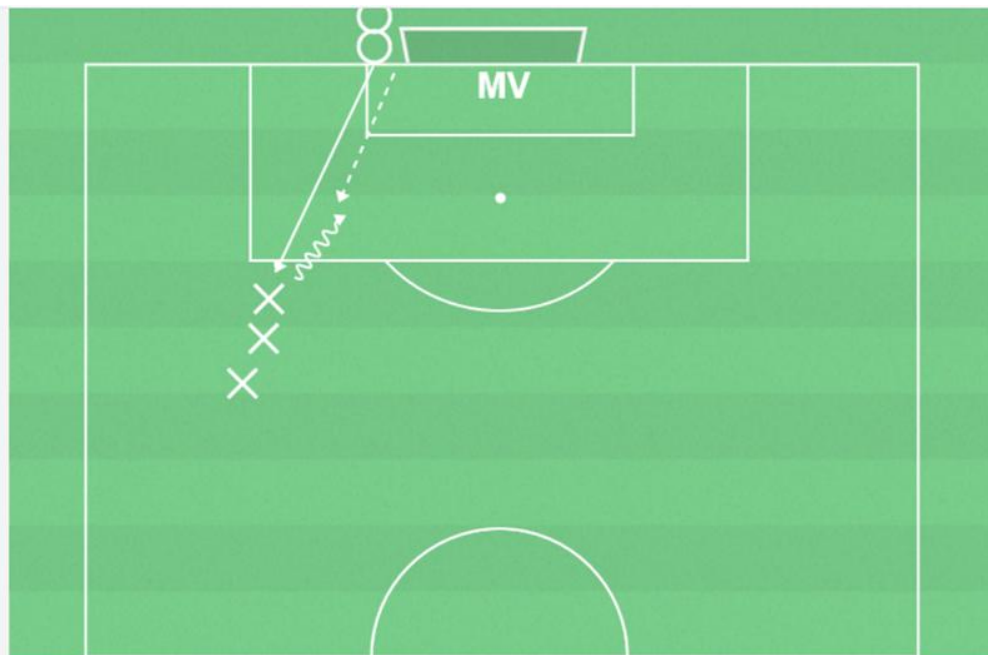
Offensivt och defensivt

Offensiv: Driva bollen och bygg fart. Använd farten att komma förbi din motståndare. Riktningsförändring och ryck. Om motståndaren backar ner för långt avslutar man

Defensiv: Kom upp i press utan att bli bortgjord, anpassa fart. Pressavstånd ca en armlängds avstånd. Snedställ kroppen. Styr ut motståndarna brett.

Hur?

6-10 spelare per mål. Man är försvarare och anfallare varannat anfall. Bollar vid ena stolpen. Anfallet börjar med att en försvarare vid stolpen slår ett fejkat bolltapp till anfallaren och det blir en 1 mot 1-situation. Efter 1 mot 1 -



- Lyssna
- Ordbok
- Översättning

36

- Lägg till...
- Dela
- Redigera
- Ta bort
- Skriv ut

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

För att kunna ta sig förbi motståndarna.

Hur?

Ha bollkontroll när du kommer mot motståndaren. Gör sedan en fint eller dribbling för att ta dig förbi. Behöver inte vara avancerat, räcker med att flytta bollen bredvid motståndaren och gå förbi.

Organisation

6-10 spelare på varje mål för att undvika köer. Målvakt.

Anvisningar

Spelaren driver bollen mot en motståndare i form av en kona och tar sig förbi denna. Går sedan på avslut.

Kan lägga in en tränare/spelare som passiv eller aktiv motståndare.

