

# Övningar och träningspass





## VÄLKOMMEN TILL FOTBOLLSPORTALEN

### ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS SKAPA ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS



Skapa egna eller använd SvFF:s övningar. Dela gärna med andra i ditt tränarteam!

### TRÄNARUTBILDNING VILL DU GÖRA WEBBUPPGIFTER



Här hittar du tränarutbildningens webbplatser med flera hundra föreläsningar, träningsprogram och övningar!

### SPELARUTBILDNING VAD BÖR TRÄNAS?



Använd SvFF:s plan och skapa egna spelarutbildningsplaner!

### DOMARE OCH REGLER NYA SPELFORMER FÖR BARN- OCH UNGDOMSFOTBOLL



Här hittar du webbplatserna för de nya spelreglerna och den nya domarutbildningen. Båda anpassade efter de nya spelformerna.



### Futsal

Veckans exempelfilm är hämtad från nya Tränarutbildning Futsal. Enjoy!

”

**Premiär för Tränarutbildning  
Futsal – vilken tar upp spelets alla  
delar och hur du kan utveckla  
spelarna och laget!**

**Per Broberg, SvFF**

”



Här kan ni gå in och plocka befintliga träningspass eller skapa egna.

dem med tränarteamet.

+ Skapa övning    + Skapa träningspass

Tränare → Övningar och träningspass

**ÖVNINGSBANK**  
Skapa egna övningar →

**TRÄNINGSPASS**  
Skapa egna pass →

Dina senaste träningspass    Dina senaste övningar

Skapa nytt träningspass

**ANFALLSPEL**  
1 ÖVNINGAR

**FÖRSVARSSPEL**  
2 ÖVNINGAR

Se alla



Väljer man bland de befintliga så får man upp många olika förslag samt vilken nivå övningarna är riktade till. Detta får att filtrera.

## TRÄNINGSPASS OCH SKAPA EGNA PASS

Välj bland hundratals av Svenska Fotbollförbundets övningar och skapa dina egna. Dela upp övningar i olika träningspass och dela dem med tränarteamet.

+ Skapa övning

+ Skapa träningspass

Tränare → Övningar och träningspass → Träningspass

Alla träningspass

SvFF:s träningspass

Dina egna träningspass

Dina tilldelade träningspass

Dina favoriter

☰ Visa filter

Senast tillagda



Skapa träningspass

### UPPVÄRMNING - FÖRBEREDELSETRÄNING



Övrigt

6 ÖVNINGAR



### HÄLSINGEMODELLEN P01-03 2018-10-27



Anfallsspel

2 ÖVNINGAR



### UPPGIFT 2. TEMA FÖRSVARSSPEL - PRESS OCH TÄCKNING



Försvarsspel

2 ÖVNINGAR



### TRÄNINGSPROGRAM 9-12 ÅR - SPELBREDD OCH SPELDJUP



Anfallsspel

5 ÖVNINGAR



### TRÄNINGSPROGRAM 9-12 ÅR - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND



Anfallsspel

5 ÖVNINGAR



# TRÄNINGSPROGRAM 9-12 ÅR - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Anfallsspel - Speluppbyggnad




Använda en stor del av planens yta. Spela bollen både framåt och bakåt.



Skriv ut

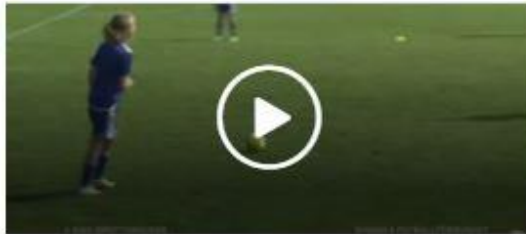
## Träningspassets övningar

1.  **FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP 9-12 ÅR**   
Anfallsspel – Speluppbyggnad
2.  **SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSPEL) - SPELBREDD OCH SPELDJUP**   
Anfallsspel – Speluppbyggnad
3.  **FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELDJUP**   
Anfallsspel – Speluppbyggnad
4.  **SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSPEL) - SPELBREDD OCH SPELDJUP**   
Anfallsspel – Speluppbyggnad
5.  **SPELÖVNING 3 (MELLANSTORT SPEL) - PARFOTBOLL**   
Anfallsspel – Speluppbyggnad

**Totalt:** 5 övningar



## FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP 9-12 ÅR



### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Använda en stor del av planens yta. Spela bollen både framåt och bakåt.

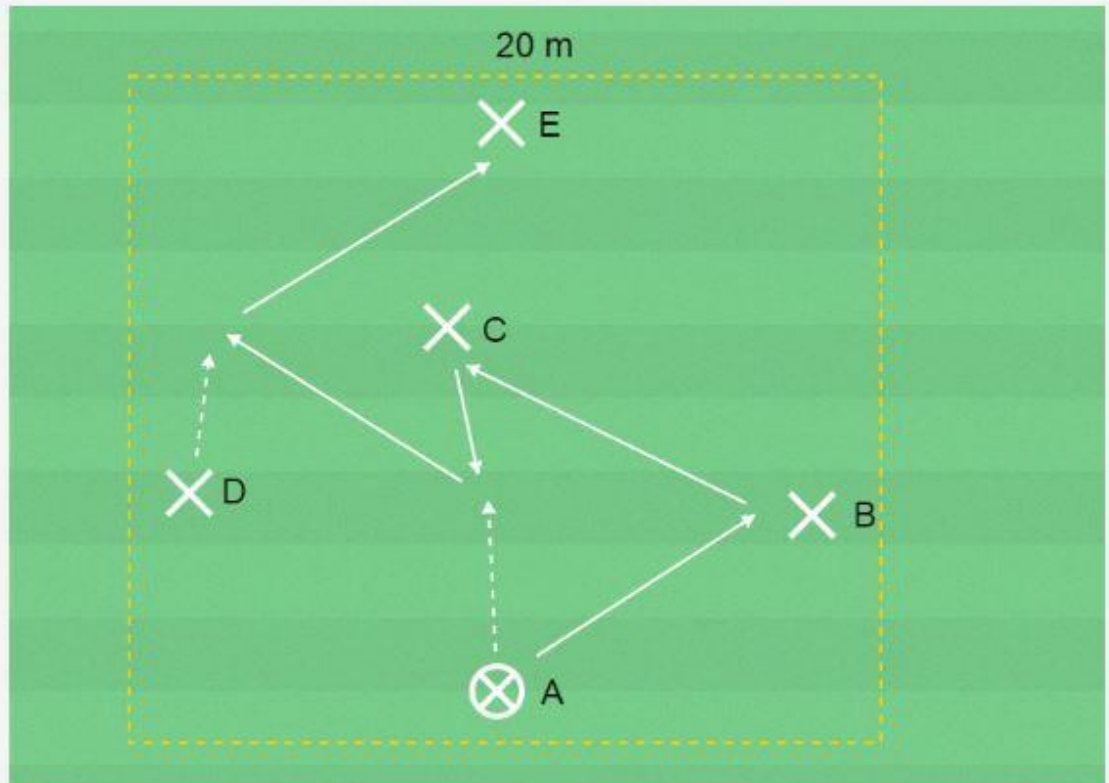
### Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?



Här kan ni gå in och skapa egna träningspass som är anpassade efter den nivå som ert lag är på.



+ Skapa övning

+ Skapa träningspass

Tränare → Övningar och träningspass

### ÖVNINGSBANK



Skapa egna övningar →

### TRÄNINGSPASS



Skapa egna pass →

Dina senaste träningspass

Dina senaste övningar



Skapa nytt träningspass

### ANFALLSPEL



1 ÖVNINGAR



### FÖRSVARSSPEL



2 ÖVNINGAR



Se alla

# Skapa träningspass

Namn

Sätters IF Fotbol|

Vad ska tränas?

Speluppbyggnad

Vilka nivåer?

Nivå 1 - 6-9  
år

Nivå 2 - 9-  
12 år

Nivå 3 - 12-  
16 år

Nivå 4 - 16-  
19 år

Senior

Beskrivning



Skriv beskrivning av vad träningspasset ska gå ut på

p

0 / 1200

Spara träningspass och lägg till övningar



# SÄTERS IF FOTBOLL

Anfallsspel - Speluppbyggnad



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

## Träningspassets övningar



Lägg till övningar

**Totalt:** 0 övningar

Ibland kan ni ha fyllt i tidigare hoppat ur, så kan ni behöva gå in och klicka i er önskade nivå och tema igen.

Tränare → Övningar och träningspass → Övningar

Alla övningar

SvFF:s övningar

Dina egna övningar

Dina tilldelade övningar

Dina favoriter

Visa filter

Senast tillagda



Skapa övning

### RONDO

Förhindra speluppbyggnad



Försvårsspel

SPELÖVNING



### FASTA SITUATIONER DEFF

Förhindra och rädda avslut



Försvårsspel

SPELÖVNING



### FÖREBREDSEÖVNING

Aktivering



Fotbollsuppvärmning - förberedseträning

SPELÖVNING



### SPELÖVNING 2 - PRESS OCH TÄCKNING

Förhindra speluppbyggnad



Försvårsspel

SPELÖVNING



### UPPSTÄLLNING OFFENSIV FRISPARK FRÅN KANTEN

Komma till avslut och göra mål



Anfallsspel

FÄRDIGHETSÖVNING



### UPPSTÄLLNING HÖRNOR DEFFENSIVT

Förhindra och rädda avslut

### FÄRDIGHETSÖVNING DIREKT ÅTERERÖVRING

Återerövring av bollen

### TØRRES KVADRAT

Aktivering

## Filtrera övningar

Typ av övning

Del av spel

Fritext

Nivå

- Nivå 1 - 6-9 år  Nivå 2 - 9-12 år  Nivå 3 - 12-16 år  Nivå 4 - 16-19 år  Senior

Filtrera

Dölj filter

Senast tillagda



### RONDO

Förhindra speluppbyggnad



Förhandsprova

### FASTA SITUATIONER DEFF

Förhindra och rädda avslut



Förhandsprova



Ni kan välja om ni vill lägga till de önskade övningarna i träningspasset eller om ni vill bara lägga till dem som favoriter för att senare kunna kolla på dem.

Tränare → Övningar och träningspass → Övningar

Alla övningar

SvFF:s övningar

Dina egna övningar

Dina tilldelade övningar

Dina favoriter

≡ Visa filter

Senast tillagda



Skapa övning

### RONDO

Förhindra speluppbyggnad



Försvarsspel

SPELÖVNING



### FASTA SITUATIONER DEFF

Förhindra och rädda avslut



Försvarsspel

SPELÖVNING



### FÖREBREDELSEÖVNING

Aktivering



Fotbollsuppvärmning - förberedseträning

SPELÖVNING



### SPELÖVNING 2 - PRESS OCH TÄCKNING

Förhindra speluppbyggnad



Försvarsspel

SPELÖVNING



### UPPSTÄLLNING OFFENSIV FRISPARK FRÅN KANTEN

Komma till avslut och göra mål



Anfallsspel

FÄRDIGHETSÖVNING



### UPPSTÄLLNING HÖRNOR DEFFENSIVT

Förhindra och rädda avslut

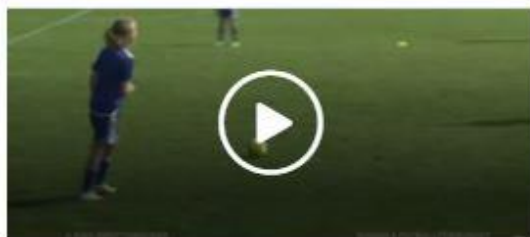
### FÄRDIGHETSÖVNING DIREKT ÅTERERÖVRING

Återerövring av bollen

### TÖRRES KVADRAT

Aktivering

## FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP 9-12 ÅR



### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Använda en stor del av planens yta. Spela bollen både framåt och bakåt.

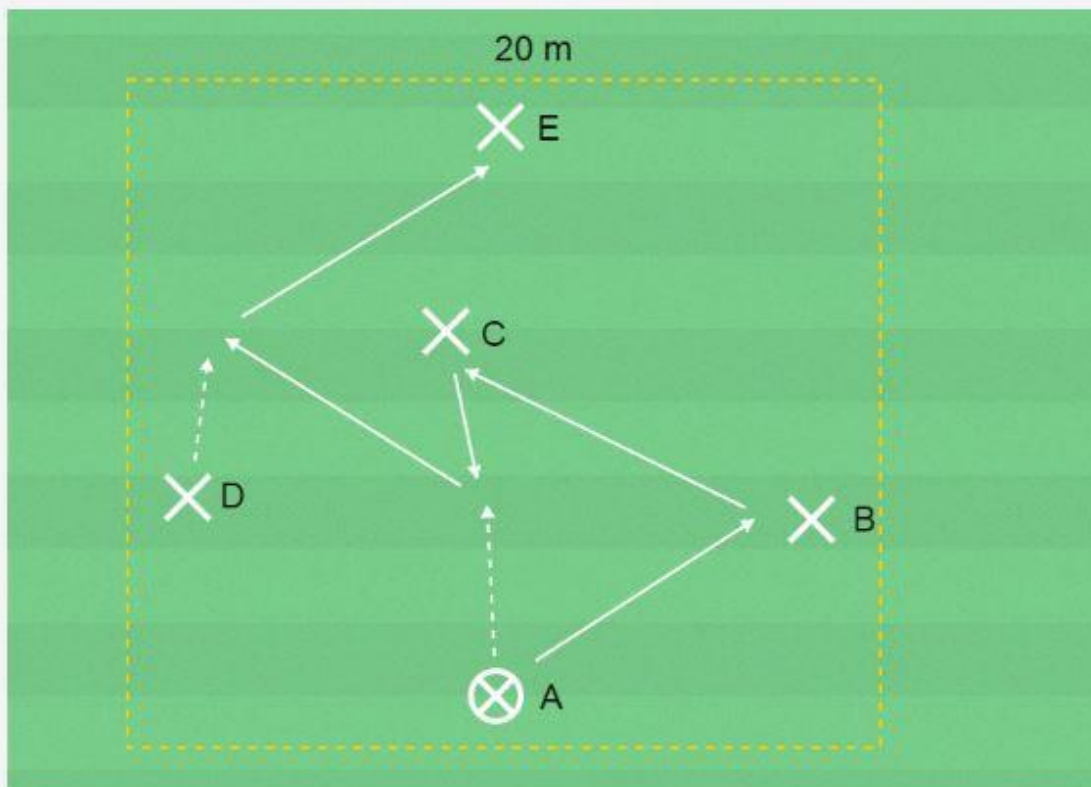
### Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?





# Kontaktuppgifter

- Fotbollsutvecklarna/Spelarutbildare:
  - Bengt Ottosson, 023-454 72  
bengt.ottosson@dalaidrotten.se
  - Vinita Roth 023-454 74, vinita.roth@dalaidrotten.se
- Föreningsutveckling/ Diplomerad förening:
  - Linus Bolin, nummer kommer i december,  
linus.bolin@dalaidrotten.se
- Dalaidrotten/SISU
  - Erik Timblad, 010-459 03 15,  
erik.timblad@dalaidrotten.se

