



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## 5 MOT 5 DRIVA, VÄNDA - PRESSA

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
5 övningar. Nivåer: 1, 2

---

Exempelträning med fokus på driva och pressa för spelformen 5 mot 5:

Förberedelseträning, driva: Vem är rädd för... med boll: 10 min

Spelövning: Poäng genom att driva över linje: 15 min

Färdighetsövning: 4 hörn: 15 min

Spel: 5 mot 5 (eller färre): 15 min

Lek koordination: Gul och blå: 10 min

Total tid: 75 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Vem är rädd för (5 mot 5)
- 2 Spel - driva över linje
- 3 Fyra hörn med försvarare
- 4 Spel 5 mot 5: driva , vända - pressa
- 5 Stafett - Springa och driva

# DEM ER RÄDD FÖR (5 MOT 5)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål  
Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

## Hur?

### Anfallsspel

- Driv mot fria ytor.
- Tempoväxla och riktningsförändra.
- Målvakt - rulla/kasta till fria medspelare.

### Försvarsspel

- Pressteknik - bryt mellan motståndarens tillslag.
- Målvakt - fånga bollen med båda händerna samtidigt och kroppen bakom bollen.

### Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Flytta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den.

## Organisation

6-11 spelare, yta 20x15m, en boll per varannan spelare, västar

## Anvisningar

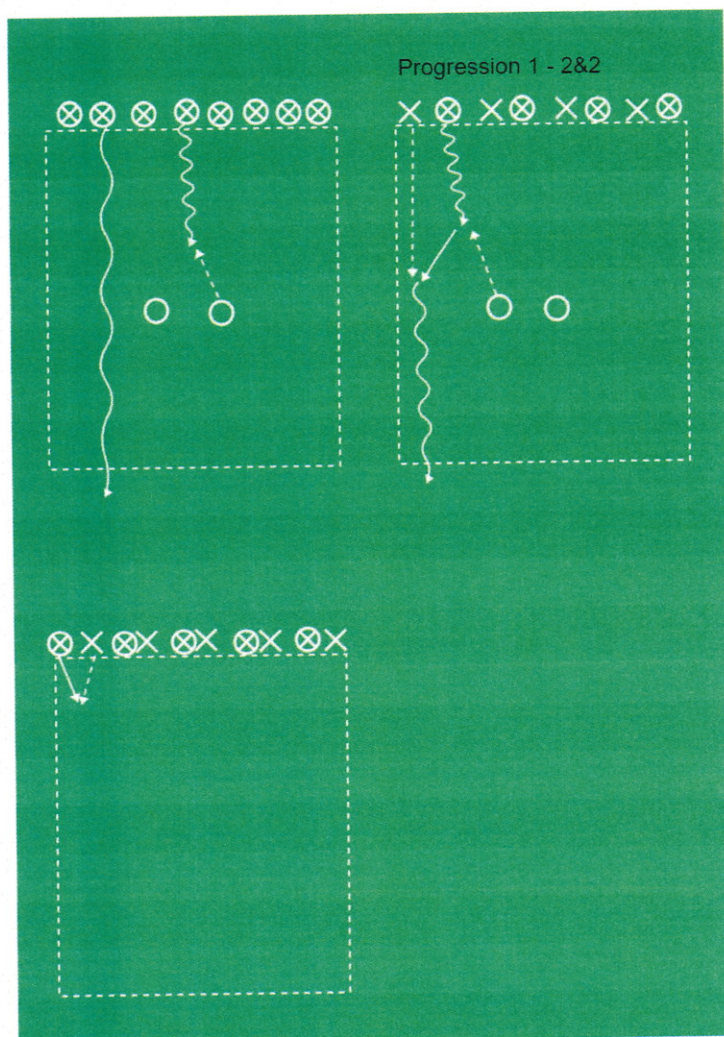
Uppgiften för anfallsspelarna är att ta bollen från den ena kortsidan till den andra. En eller flera spelare är försvarare och har som uppgift att bryta och driva bollen över andra kortsidan. Bollen är i spel tills den passerat någon av kortsidorna.

### Progression 1 - 2 spelare per boll

Två spelare ska tillsammans ta bollen över motsatt kortlinje. Möjlighet att passa när man blir pressad.

### Progression 2 - Kasta/rulla

Spelarna kastar och rullar bollen till varandra över planen. Det är inte tillåtet att springa med bollen.



# SPEL - DRIVA ÖVER LINJE

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel: För att kunna skapa målchanser

Försvarsspel: För att kunna erövra bollen

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Driv mot fria ytor.
- Riktningsförändra och vända.
- Tempoväxla.

*Försvarsspel:*

- Pressa.
- Bryt mellan motståndarens tillslag.

*Omställningar:*

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

## Organisation

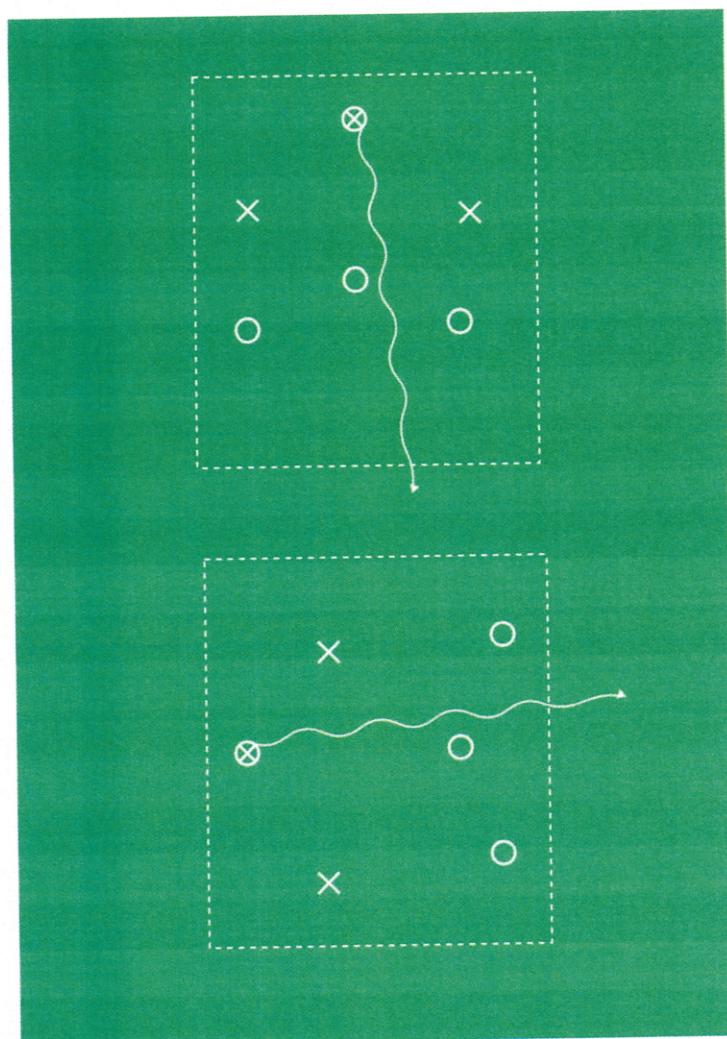
4-7 spelare, bollar, yta 20x15 (ca), 2 färger västar

## Anvisningar

Fritt spel med 5v5 regler. 2-3 spelare per lag. Mål genom att driva över motståndarens kortlinje.

*Progression - byt spelriktning*

Anfall istället mot spelytans längre linjer. Det gör att linjen att driva över blir större och uppmuntrar till vändningar och riktningsförändringar.



# FYRA HÖRN MED FÖRSVARARE

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Anfallsspel: För att kunna skapa målchanser

Försvarsspel: För att kunna erövra bollen

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Driv mot fria ytor.
- Riktningsförändra och vända.
- Tempoväxla.

*Försvarsspel:*

- Pressa.
- Bryt mellan motståndarens tillslag.

*Omställningar:*

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

## Organisation

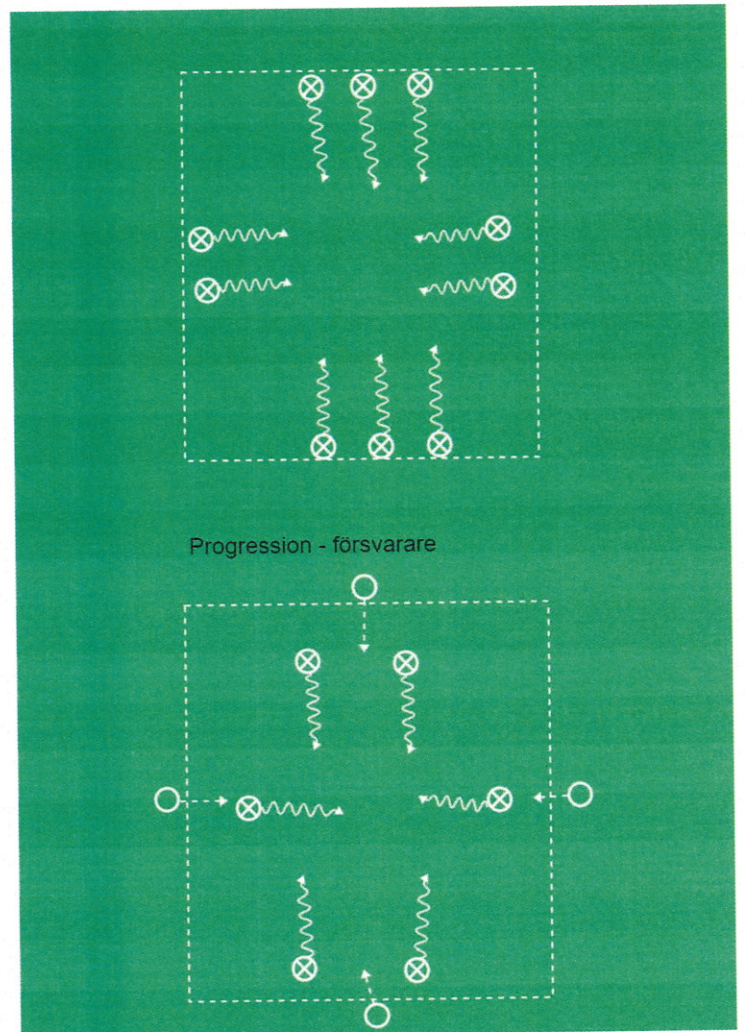
ca 10 spelare, varsin boll, yta 30x20 m, 4 västar

## Anvisningar

Uppgiften är att driva bollen åt det håll tränaren säger. Spelarna delas upp och startar på ytans alla fyra linjer. De ska sedan driva bollen i den riktning tränaren säger: framåt, bakåt, höger, vänster. De olika riktningarna betyder olika delar av spelplanen beroende på var man startar.

*Progression - försvarare*

En försvarare bakom varje linje. Spelarna i mitten driver fortfarande framåt, bakåt, höger eller vänster beroende på vad tränaren säger. Tränaren blandar nu med att säga "pressa". Då springer försvararna in i ytan och ska försöka erövra bollarna och driva ur ytan med bollarna. Bollhållarna ska då driva ut från ytan i valfri riktning. Bollarna är i spel tills de drivits ut från ytan.



# SPEL 5 MOT 5: DRIVA , VÄNDA - PRESSA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att träna anfalls- och försvarsspel så matchlikt som möjligt.

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Driv mot fria ytor.
- Riktningsförändra och vända.
- Tempoväxla.

*Försvarsspel:*

- Pressa.
- Bryt mellan motståndarens tillslag.

*Omställningar:*

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

*Målvakter:*

- Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.
- Spelbarhet.
- Rulla/kasta till fria medspelare.

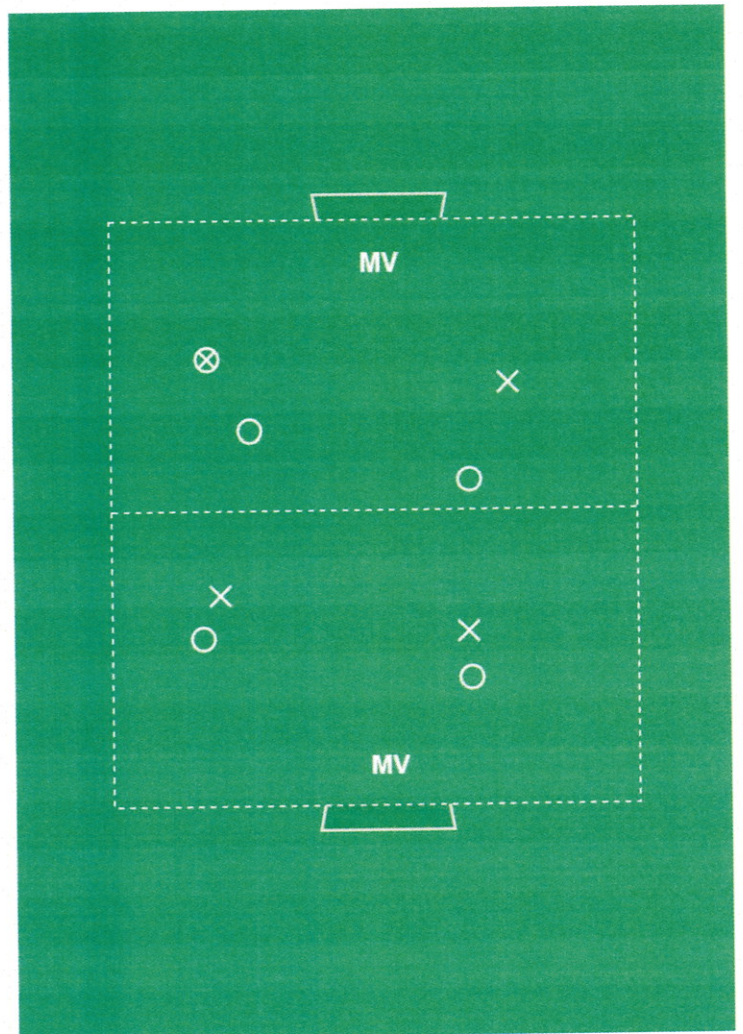
## Organisation

Spelare, bollar, yta 30x15-20m, mål, västar.

## Anvisningar

Spel enligt 5 mot 5 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 5 mot 5 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



# STAFETT - SPRINGA OCH DRIVA

## Vad?

Lek

## Varför?

Springa, driva och vända för att ta sig framåt till fria ytor så fort som möjligt.

## Hur?

*Utan boll:*

- Starta med korta steg och öka succesivt steglängden.
- Korta ner stegen inför vändning och vänd tvärt.

*Med boll:*

- Driv med vristen eller utsidan av foten
- Titta upp mellan tillslagen

## Organisation

Spelare, bollar yta ca 15x15 m

## Anvisningar

Uppgiften är att springa/driva så fort som möjligt. Spelarna står i ett led. Den första springer till en linje och vänder tillbaka till ledet. Där tar nästa spelare över. När alla spelare har genomfört övningen har laget klarat uppgiften. Övningen sker på tid. Det gäller för laget att försöka slå sin föregående tid.

*Progression - med boll*

Övningen genomförs genom att driva bollen fram och tillbaka.

