



## 11 MOT 11 SPELUPPBYGGNAD

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
4 övningar. Nivåer: 5

---

Exempelträning med fokus på speluppbyggnad för spelformen 11 mot 11 med följande innehåll:  
Förberedelseträning: Flytta bollen i sidled (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min  
Spelövning: Spel genom korridorer i numerärt överläge: 20-30 min  
Spel: 11 mot 11: 20-30 min  
Total tid: 60-90 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Spel i vinklar - flytta bollen i djupled och sidled
- 2 Spelövning i korridorer
- 3 11 mot 11 - spel (Speluppbyggnad)
- 4 Målvaktsträning 11 mot 11, Speldjup bakåt

# SPEL I VINKLAR - FLYTTA BOLLEN I DJUPLED OCH SIDLED

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Genom att flytta bollen i både djupled och sidled kan det öppnas ytor i anfallsspelet eftersom motståndarna måste förflytta laget i flera riktningar.

## Hur?

*Speluppbyggnad:*

- Bli spelbar i vinklar.
- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.
- Bli halvt rättvänd för att kunna spela bollen både framåt och bakåt.

*Målvakter (speluppbyggnad):*

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

*Förhindra speluppbyggnad:*

- Styr pressen åt ett håll.

## Organisation

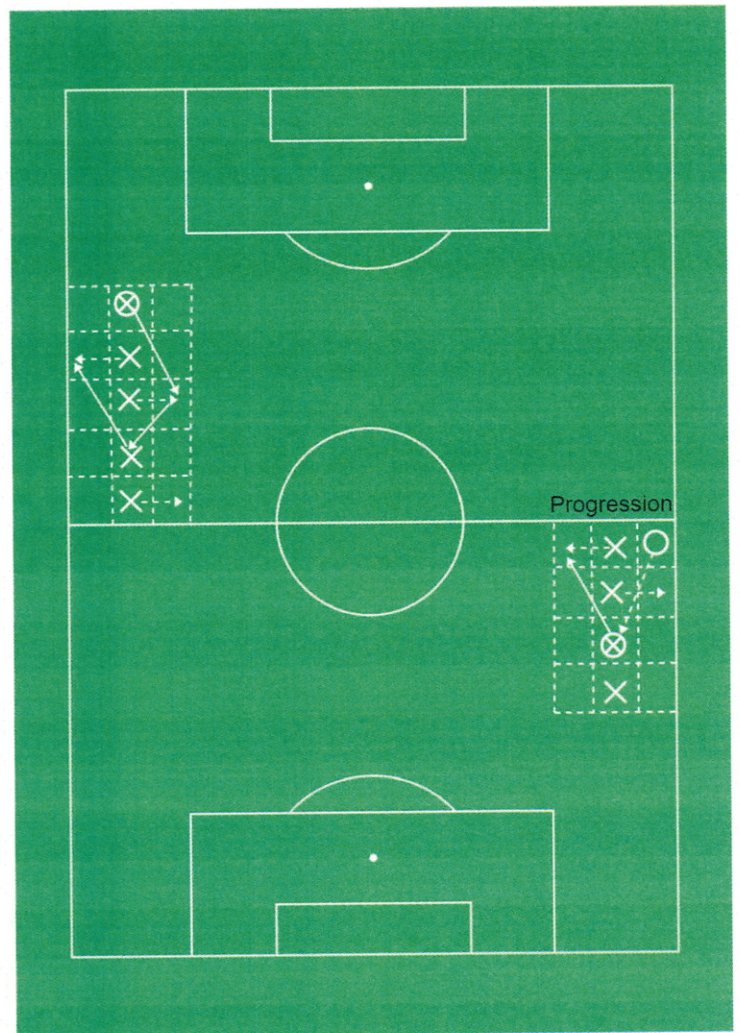
4-6 spelare, bollar, yta ca 25x15 m (varje liten yta 5x5m), konor

## Anvisningar

Uppgiften är att behålla bollen inom laget genom passningar i vinkel. Varje spelare har tre korridorer i sidled att röra sig emellan. Passningarna inom laget får inte ske i samma korridor utan måste spelas snett framåt eller snett bakåt. Om MV deltar i övningen placeras dom på kortsidorna och har samma uppgifter som utespelarna.

*Progression - försvarare:*

En försvarare kommer till i övningen och har som uppgift att bryta och driva bollen ut ur spelytan i djupled. Laget som förlorat bollen ställer då om till återerövring.



# SPELÖVNING I KORRIDORER

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Genom att flytta bollen i både djupled och sidled kan det öppnas ytor i anfallsspelet eftersom motståndarna måste förflytta laget i flera riktningar.

## Hur?

*Speluppbyggnad:*

- Spelbara spelare i alla korridorer.
- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.
- Bli halvt rättvänd för att kunna spela bollen både framåt och bakåt.

*Målvakter (speluppbyggnad):*

- Spelbarhet och bidra till att laget flyttar bollen över stora ytor.

Förhindra speluppbyggnad:

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen.

## Organisation

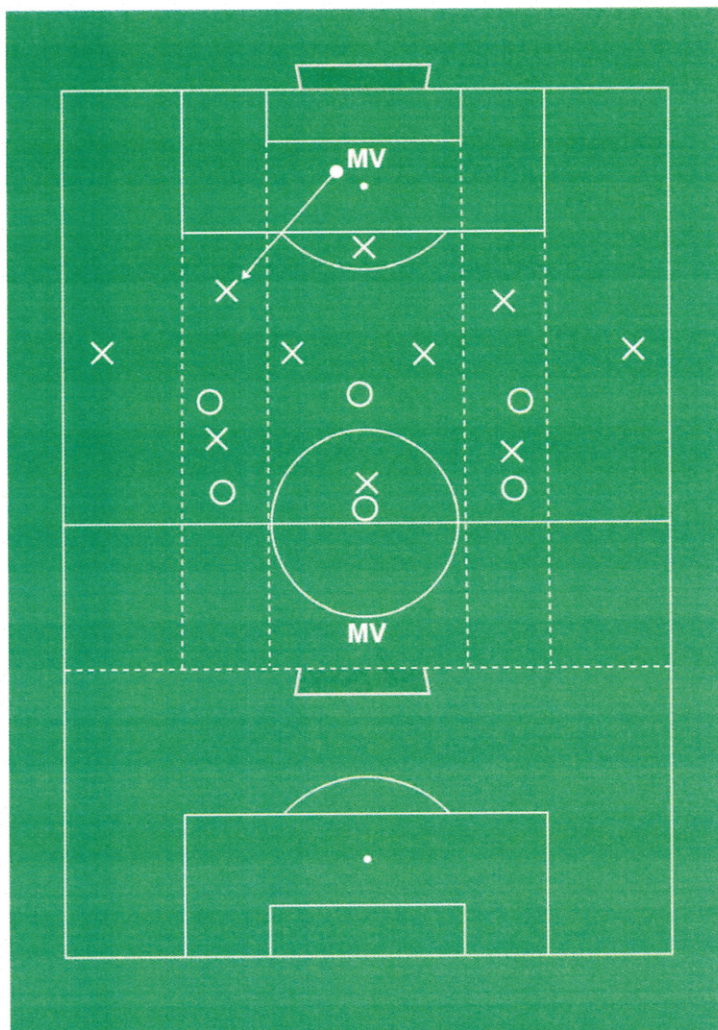
15-22 spelare, yta 70x65m (2/3 plan - märk ut korridorerna), mål, bollar, västar, konor.

## Anvisningar

Anfallande lag är övertaliga och ska komma till avslut och göra mål. Max en passning i samma korridor. Försvarande lag har som uppgift att bryta och kontra för att göra mål. De får röra sig fritt över spelytan. Det övertaliga laget ställer om till återerövring vid bollförlust.

*Progression - flera försvarare*

Öka antalet försvarsspelare.



# 11 MOT 11 - SPEL (SPELUPPBYGGNAD)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen behöver man passera motståndarnas lagdelar.

## Hur?

*Speluppbyggnad:*

- Spelbara spelare i alla korridorer och spelytor.
- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.
- Bli halvt rättvänd för att kunna spela bollen både framåt och bakåt.

*Målvakter (speluppbyggnad):*

- Spelbarhet och bidra till att laget flyttar bollen över stora ytor.

*Förhindra speluppbyggnad:*

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen.

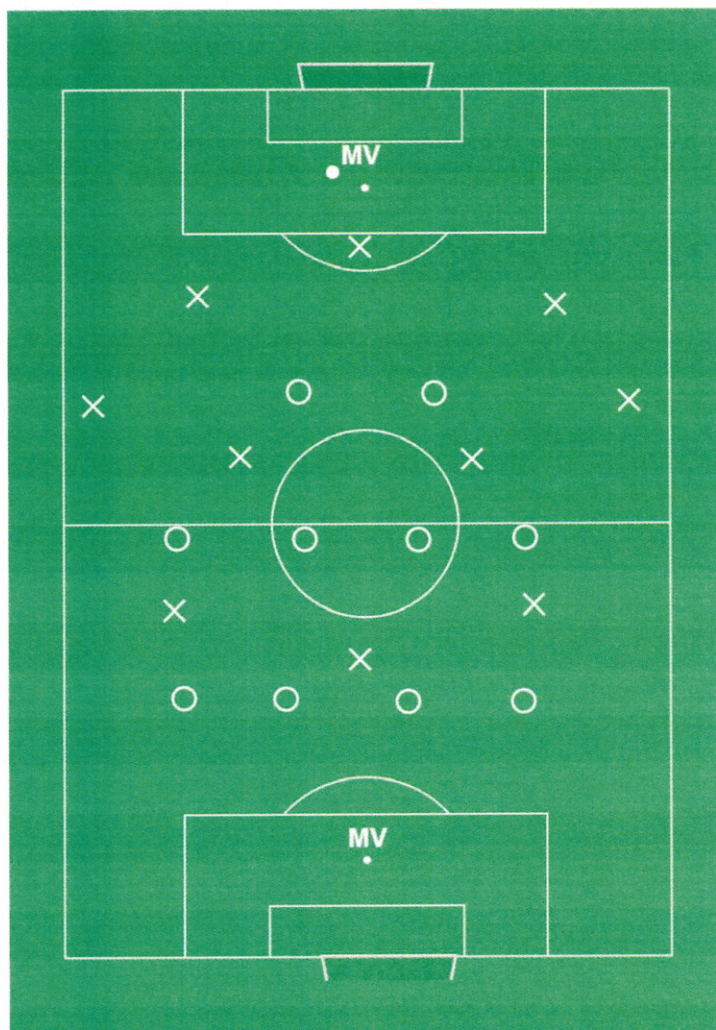
## Organisation

22 spelare, yta ca 105x65m (11 mot 11 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål.

## Anvisningar

Spel med 11 mot 11 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 11 mot 11 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



# MALVAKTSTRÄNING 11 MOT 11, SPELDJUP BAKÅT

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att bidra till lagets speluppbyggnad.

## Hur?

- Kummnicera med passningsläggaren och om var bollen ska komma.
- Värdera position i förhållande till passningens hårdhet och de pressande motspelarna.
- Värdera vilken typ av passning som ska användas (tex bredsida eller vrist) och hur många tillslag som ska användas.

## Organisation

3 spelare, yta 60x60 meter, 3 mål (2 mål kan vara mindre tex 7v7 eller 5v5, konor (halvhöga), bollar.

## Anvisningar

Tr passar bollen mot MV. Två anfallare pressar MV som försöker passa bollen så att de träffar konor som är "fria" eller slå en längre passning i luften i något av målen på planen. Anfallarna varierar mellan att pressa tillsammans och att pressa från olika håll.

