



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ANFALLSPEL - STATIONSBASERAT 2

Anfallsspel - Speluppbyggnad

5 övningar. Nivåer: 4, 5

1. Våga utmana, våga skjuta
2. Sök passningar genom lagdelar, in i tom yta
3. I gyllene zonen, ta skott och returer
4. Medspelare är de viktigaste spelarna för att erbjuda anfallsalternativ

Träningsupplägg vid fler än 40 deltagare på 4 stationsytor

- Övning 3 - Gemensam på samtliga stationer - 15 minuter
- Övning 4 - Genomförs på övningsyta 1 och 2 - 20 minuter
- Övning 5 - Genomförs på övningsyta 3 och 4 - 20 minuter
- Övning 6 - Gemensam på samtliga stationer - 15 minuter

Träningsupplägg vid färre än 40 deltagare på 3 stationsytor

- Övning 3 - Genomförs på yta 1 - 20 minuter
- Övning 4 - Genomförs på yta 2 - 20 minuter
- Övning 5 - Genomförs på yta 3 - 20 minuter
- Övning 6 - Gemensam på samtliga stationer

Övningar i träningspasset:

- 1 EMOM - Every minute on the minute
- 2 planindelning 4 ytor
- 3 Uppspel på felvänd, rättvänd

- 4 intensivt tvåmålsspel
- 5 possessionspel - 3 lag, 2 touch

EMOM - EVERY MINUTE ON THE MINUTE

Vad?

Fotbollsstyrka

Varför?

Uppvärmning och styrka inför fotbollspass

Hur?

Löparskor, löparspår och öppen yta

Organisation

Samtliga spelare

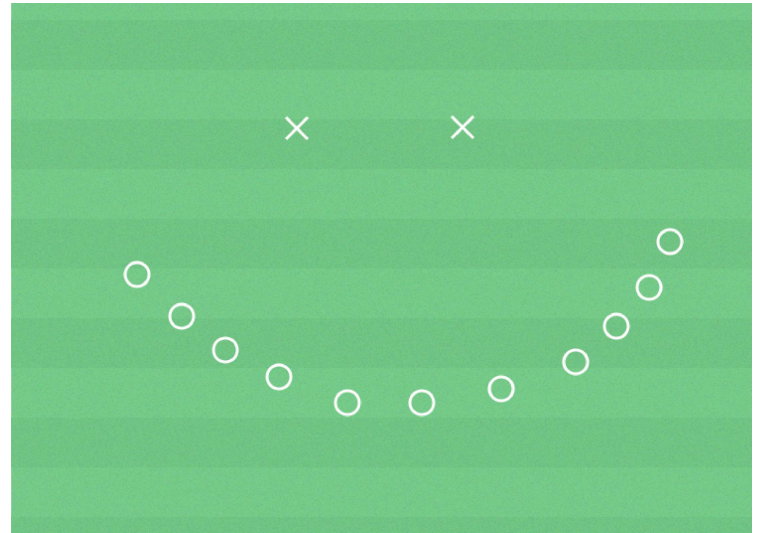
Anvisningar

Uppvärmning, långsam jogg i ca 5-10 minuter.

Följande 4 aktioner påbörjas varje minut, är spelaren klar innan minuten har gått så får spelaren vila den tiden. Totalt genomförs 5 varv;

1. Knäböj - 20 st knäböj utan vikter
2. Armhävningar - 20 st armhävningar
3. Utfallssteg - 20 st utfall bakåt varannan fot
4. Klättraren - 30 st med varannan fot (stå i armhävningsposition med raka armar, för upp vänster knä mot vänster arm sen tillbaka, därefter samma med höger, osv)

Långsam jogg tillbaka



PLANINDELNING 4 YTOR

Vad?

Aktivering

Varför?

planindelning 4 ytor

Hur?

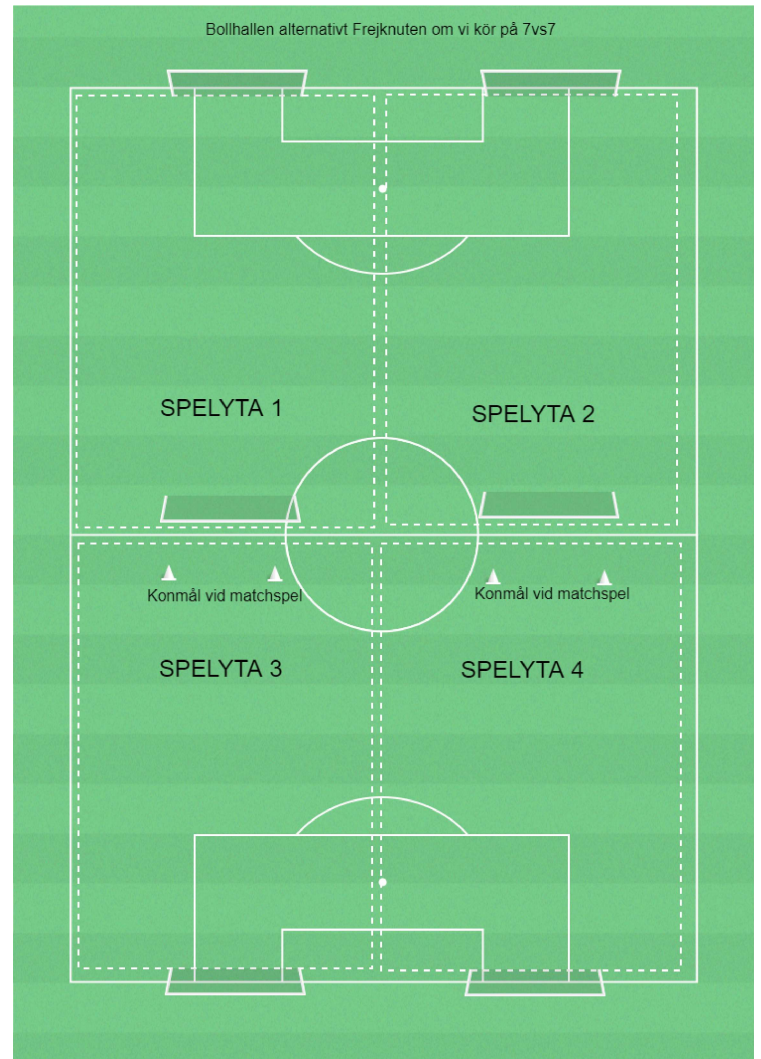
planindelning 4 ytor

Organisation

planindelning 4 ytor

Anvisningar

planindelning 4 ytor



UPPSPEL PÅ FELVÄND, RÄTTVÄND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Instruera spelarna att söka speldjup högt upp i spelriktningen för att vinna yta.

Hur?

Felvänd spelare;

- Fördel; Ofta går det att ha stort spelavstånd/speldjup och spela genom flera lagdelar till felvänd spelare
- Nackdel; Man ofta måste vända hem, därav viktigt att lagkamrat erbjuder spelalternativ för hemåtspel

Rättvänd / halvt rättvänd spelare

- Fördel; kan ofta ta med/spela bollen i önskad riktning
- Nackdel; kan vara svårt att nå samma speldjup som spel på felvänd spelare.

Organisation

Start; 6 spelare, boll i två zoner på 13*26 meter

Progression; 12 spelare, 2 bollar i fyra zoner på 26*26 meter

Duka 2 spelytor nära varandra för att förenkla för progressionen

Anvisningar

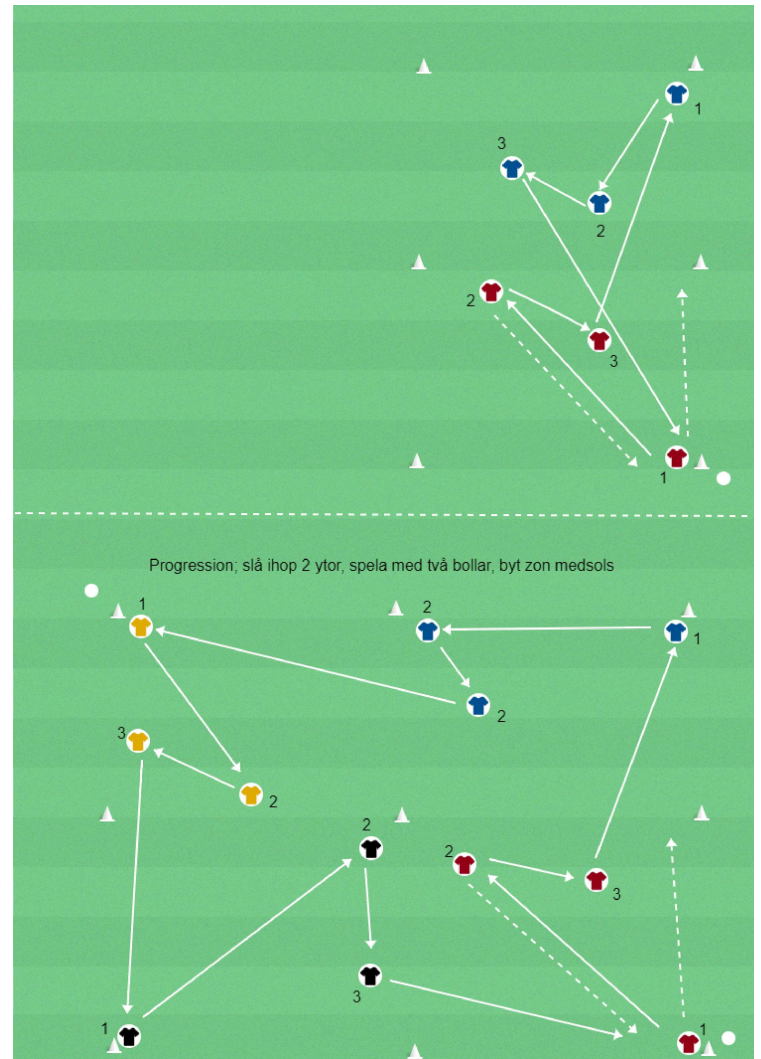
Max 1 touch på bollen

- 1 Röd spelare 1 ska via röd spelare 2 och 3 nå till blå spelare 1, därefter byter röd spelare 1 och röd spelare 2 plats.
- 2 När blå spelare 1 har fått bollen ska bollen via blå spelare 2 och 3 spelas till röd spelare 2. Blå spelare 1 och 2 byter plats
- 3 Röd spelare 2 ska via röd spelare 1 och 3 nå till blå spelare 2, därefter byter röd spelare 2 och röd spelare 3 plats.
- 4 OSV.

Progression 1

- 1 Två spelytor slås ihop till en gemensam yta
- 2 Röd spelare 1 och Gul spelare 1 börjar med boll
- 3 Målet är nu att nå spelare i nästa zon i motsols riktning

Progression 2; byt riktning



INTENSIVT TVÅMÅLSSPEL

Vad?

Kontring

Varför?

Tvåmålsspel på liten yta för att utmana spelarna i samtliga spelmoment.

Hur?

2 mål med målvakter, 3-4 utespelare.

Tränare säkerställer att målvakt deltar i spelet som aktiv utespelare.

Använd avbytare som byts in med korta intervaller, efter ca 60-120 sekunder för att bibehålla tempo.

Alternativt kör med korta matcher på 90-180 sekunder därefter kort vila.

Tränare slår in bollar när boll går ut, inga inkast eller hörnor.

Anvisningar

Tvåmålsspel med intensitet.

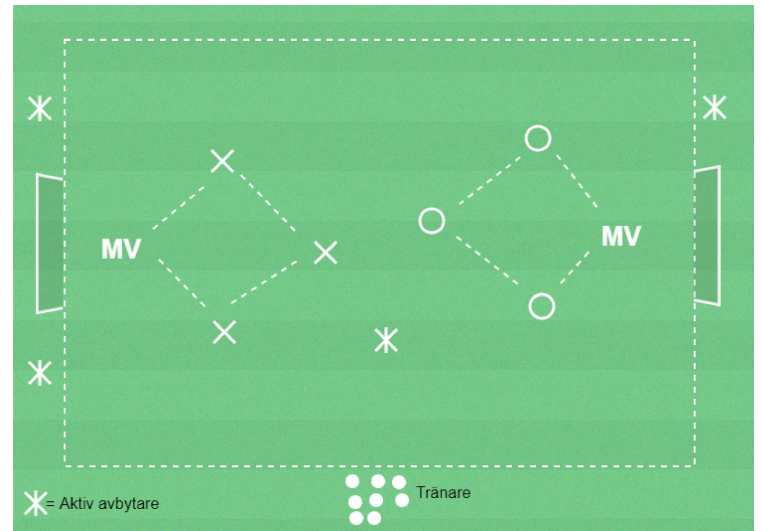
Jobba med aktiva avbytare;

Alternativ 1; Avbytare är placerade 2 meter från respektive målstolpe, tillhör bollhållande lag och har max 1 touch.

Alternativ 2; Nyttja 1 avbytare som joker mitt på plan som tillhör bollhållande laget.

Alternativ 2.1 Samma som alternativ 2 men med krav på väggspel med joker för att göra mål.

Alternativ 3; En blandning av ovanstående.



POSSESSIONSPEL - 3 LAG, 2 TOUCH

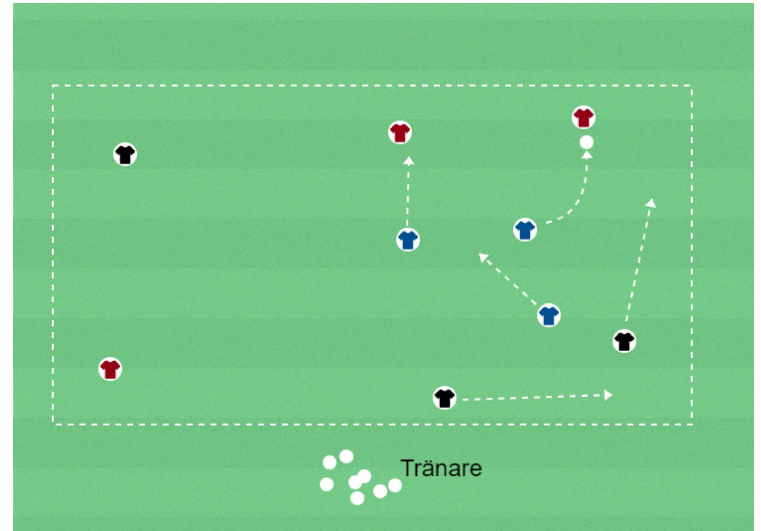
Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Övningen kan användas med olika fokus, träningstemat
bestämmer fokus för dagen

- Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad; Försvarande lag låser fast mot sidlinje, gör det trångt som lag
- Försvarsspel - Återerövring - Snabbt upp i press innan spelare ha kontroll på boll
- Anfallsspel - Kontring/Komma till avslut - Halvt rättvända spelare, 2 touch, kommunikation, avledande löpningar



Organisation

3 lag med västar, yta 13 * 26 meter eller större.

Tränaren har bollar och skjuter in ny boll när den går ut.

Avbryt med jämna mellanrum för återkoppling

Anvisningar

1. Lag A och B börjar som anfallsspelare

2. Lag C ska erövra och få bollen under kontroll

Det lag som tappar bollen till lag C byter uppgift med lag C och blir försvarande lag.

Progression;

1. Det lag använder fler än 2 touch byter uppgift med lag C och blir försvarande lag.

2. Räkna poäng per gång anfallande lag lyckas vända spel från kortsida till kortsida

3. Sätt upp konmål inom spelytan som anfallande lag ska ta bollen med kontroll igenom