



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ANFALLSPEL - SPELUPPBYGGNAD 11

Anfallsspel - Speluppbyggnad 4 övningar. Nivåer:

Träningen genomförs med samma grupper under hela träningen.

Fokus; Anfallsspel och speluppbyggnad med fokus på spel på rättvänd / felvänd spelare.

1. Spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup
2. De viktigaste spelarna är de utan boll
3. Efter passning, ta ny position

Coachpunkter;

När kan det vara bra att spela på felvänd spelare? (vid långa genomskärare inom samma korridor)

Vid spel på felvänd spelare, vad ska man tänka på;

- > Bollmottagare lokaliserar sig vart motståndare är, vrid på huvudet, förbered nästa aktion
- > Medspelare erbjuder bollmottagare direktpassningsalternativ för kort hem/sidospel

Övningar i träningspasset:

- 1 sc Bollteknik; driva, finta, passa, vända - 1
- 2 Pendelspel (positionsbaserad)
- 3 intensivt tvåmålsspel
- 4 Fyrkantiga intervaller

SC BOLLTEKNIK; DRIVA, FINTA, PASSA, VÄNDA - 1

Vad?

Fotbollskoordination

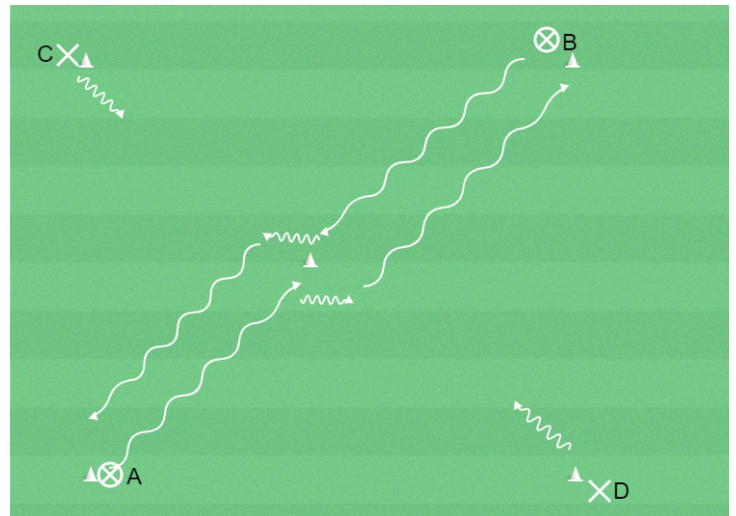
Varför?

Bollteknik; passa, driva, vända

Hur?

Coachpunkter;

- Låg tyngdpunkt, mjuk i benen, upp på tå
- Överdriv finten med tydlig riktningsförändring
- Vid överstegsfint driv och gör översteg med vänster fot, gå åt höger med höger fot



Organisation

4-8 spelare med två bollar i en kvadrat 13 * 13 meter med en mittkon som riktmärke

Anvisningar

1. Spelare A, B driver samtidigt med boll mot mittkon
2. Vid mittkon gör spelare A, B en överstegsfint med tydlig riktningsförändring och fortsätter därefter till motsatt hörn varifrån spelaren startade och lämnar boll till väntande spelare
3. När spelare A, B är färdiga startar spelare C, D samtidig och utför samma aktion.

PENDELSPEL (POSITIONSBASERAD)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Övningen kan användas för olika inriktningar

1. Speluppbyggnad; öva på att spela bollen med kontroll och hitta rättvända eller halvt rättvända spelare centralt i planen

2. Kontring; öva på att spela bollen med kontroll och hitta rättvända eller halvt rättvända spelare centralt i planen

Hur?

- Pendelspel där anfallande lag ska spela från Targetspelaren i ena zonen till Targetspelaren i andra zonen.
- Bollen måste spelas via en central spelare, rättvänd, halvt rättvänd, eller felvänd i egna zonen innan den får spelas över.
- När bollen spelas på felvänd spelare, extra viktigt att medspelare erbjuder direktpassningsalternativ
-

Organisation

10 spelare;

- Targetspelare; X1, X2
- Ytterspelare; X3, X4
- Anfallare i varje zon; Xa
- Joker; * (stjärna) som följer boll
- Försvare per zon; Ob
- Försvare som följer boll; Oc (Spelarna väljer själv vem som följer)

12 spelare; Utöka med (O) spelare, 14 spelare; Utöka med (X) spelare

Anpassa ytan efter antalet spelare, kan med fördel köras över större yta 25 * 35 meter för att främja speldjup

Anvisningar

X1 och X2 är fasta targetspelare på varje kortsida.

X3 och X4 är fasta väggspelare som rör sig längs med hela långsidan och deltar i uppspel åt båda hållen.

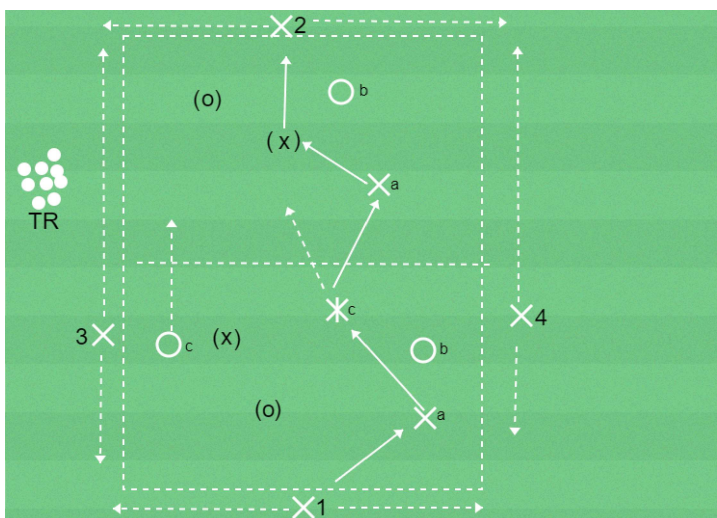
Jokern (stjärnspelaren) deltar i uppspel åt bägge håll.

Försvarsspelare pressar anfallare inom zonen, 1 försvarsspelare får flytta över i pressspelet.

1. X1 börjar med boll och ska försöka nå X2, för att nå X2 måste antingen jokern eller en av de centrala spelarna röra bollen.

2. När bollen nått X2 vänder spelet och X1 blir targetspelare.

Prioritera att spela igenom motståndaren, annars runt för att hitta central spelare. Spela även på felvänd spelare i andra zonen för tillbakaspel på rättvänd spelare i egna zonen.



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.

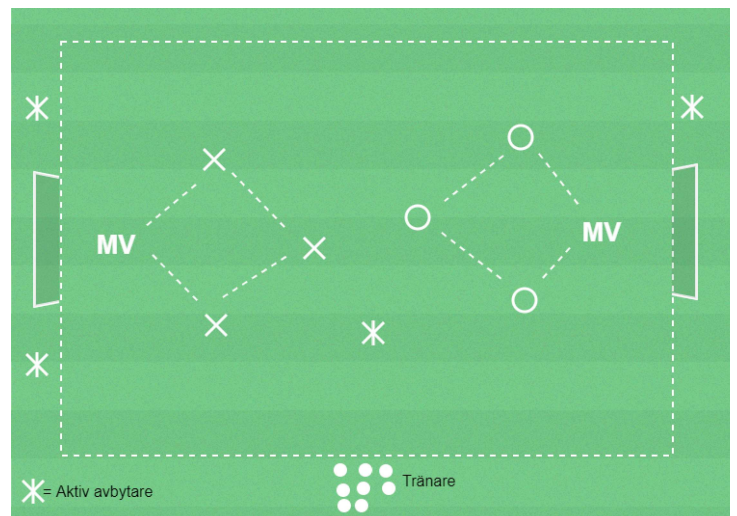
Jobba med aktiva avbytare;

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.



FYRKANTIGA INTERVALLER

Vad?

Förbättra och behålla återhämtningsförmågan mellan fotbollsaktioner

Varför?

Intervaller - uthållighet

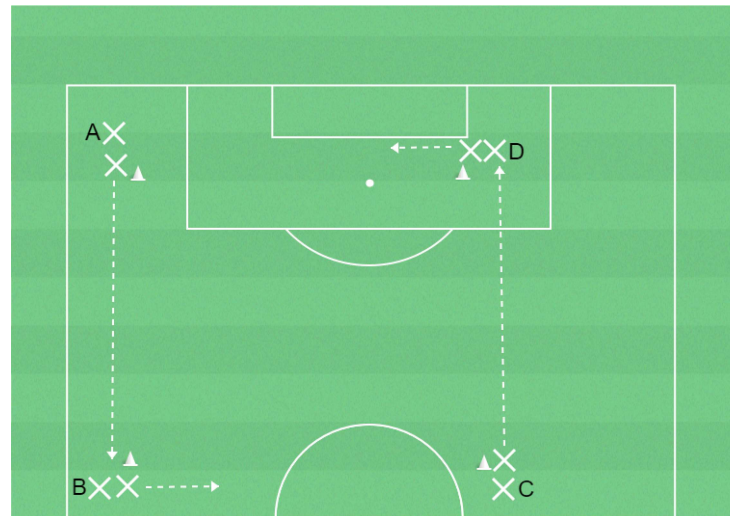
Hur?

4 grupper, 2 grupper arbetar medan 2 grupper vilar

Organisation

30 * 30 meter kvadrat med koner.

Fördela laget i 4 grupper, 1 grupp vid varje kon



Anvisningar

- 1 Grupp A och C startar samtidigt och springer i hög fart till grupp B, D.
- 2 Grupp B startar så snart förste man i grupp A nuddar en spelare i grupp B
- 3 Grupp D startar så snart förste man i grupp c nuddar en spelare i grupp C
- 4 Osv i 10-20 omgångar
- 5 Bryt, samla gruppen i en mindre kvadrat och kör

- 4 * 10 Knäböj med marklyft
- 4 * 20 armhävningar
- 4 * 60 Klättraren med varannan fot

- 1 Grupp A och C startar samtidigt och springer i hög fart till grupp B, D.
- 2 Grupp B startar så snart förste man i grupp A nuddar en spelare i grupp B
- 3 Grupp D startar så snart förste man i grupp A nuddar en spelare i grupp C
- 4 Osv i 10-20 omgångar