



ANFALLSPEL - SPELUPPBYGGNAD - HALVPLAN

Anfallsspel - Speluppbyggnad 8 övningar. Nivåer: 4, 5

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

Nyttja korridorer och tomma ytor!

Träningspasset genomförs som stationsövning enligt nedan, spelytor enligt övning 2

Övning 1 - RAMP, gemensam för samtliga i stor grupp

Övning 3, 4 genomförs på respektive spelyta i mindre grupp och är gemensam för alla stationer/grupper

Övning 5; Spelyta 1 - Speluppbyggnad - grundförutsättningar i anfallsspel passningsspel 1

Övning 6; Spelyta 2 - Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd

Övning 7; Spelyta 3 - Speluppbyggnad - löpning och passning in i ny yta

Träning avslutas med tvåmålsspel om det finns tid över.

Övningar i träningspasset:

- 1 RAMP - Styrka - 1
- 2 dukning - tre liknande ytor på halvplan
- 3 Bollteknik, driva med riktningsförändring och vändning
- 4 Passning och medtag av boll
- 5 Speluppbyggnad - grundförutsättningar i anfallsspel passningsspel 1
- 6 Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd
- 7 Speluppbyggnad - löpning och passning in i ny yta
- 8 9 mot 9 Spel (Speluppbyggnad)

RAMP - STYRKA - 1

Vad?

Aktivering

Varför?

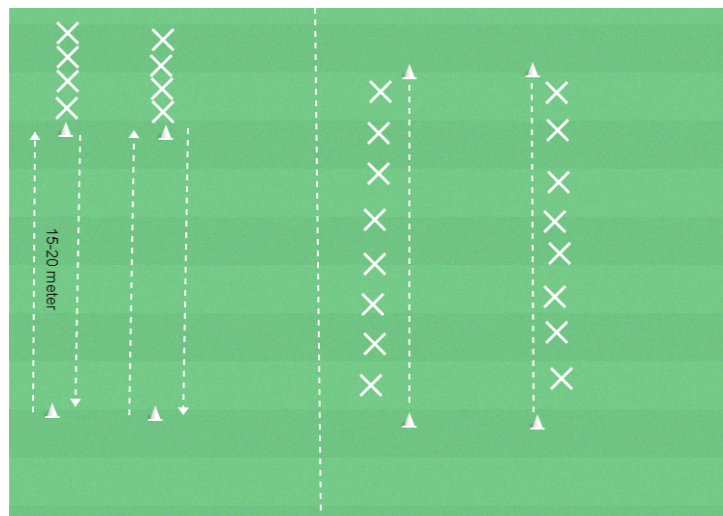
Uppvärmning, förberedelse inför träning, styrka.

Bli starkare, undvika skador

Hur?

Spelare ställer upp sig i led utan boll, tränare anvisar vilka övringar som ska genomföras.

Under dessa övningar är det OK att prata så länge övningen utförs med kvalitet



Organisation

7-10 personer i varje led, antalet stationer baseras på antal grupper

Anvisningar

1. Jogga lugnt ---> Höga knän med lugnt fart ---> Hälkick med lugn fart ---> Sidohopp höger ---> Sidohopp vänster ---> Försvar bakåt
hä/vä/hö/vä ---> Indianhop ---> Ljumskar (Lyft ben vrid utåt) ---> Ljumskar (Lyft ben vrid inåt) ---> Gående hamstring ---> Gående sparkar

• Övning 2

1. Benpendling 10/ben
2. Utfallssteg bakåt 10/ben ---> Utfallssteg framåt 10/ben
4. Knäböj höger tå vid vänster häl 10/ben ---> Knäböj vä tå vid hö häl 10/ben
6. Spiderman
8. Bäcklyft fötter i marken 2 * 10
9. Plankan 4 * 30 sekunder

DUKNING - TRE LIKNANDE YTOR PÅ HALVPLAN

Vad?

Aktivering

Varför?

Dukning 3 liknande ytor på halvplan

Hur?

Dukning 3 liknande ytor på halvplan

Organisation

Dukning 3 liknande ytor på halvplan

Anvisningar

Dukning 3 liknande ytor på halvplan



BOLLTEKNIK, DRIVA MED RIKTNINGSFÖRÄNDRING OCH VÄNDNING

Vad?

Fotbollsörklighet

Varför?

Bollteknik, driva, dribbla, vända.

Hur?

Spelarna driver med boll enligt tränarens instruktioner.

Lägg gärna in överstegsfinter, riktningsförändringar i varje moment

Organisation

6-12 spelare i en rektangel 13 * 26 meter med varsin boll

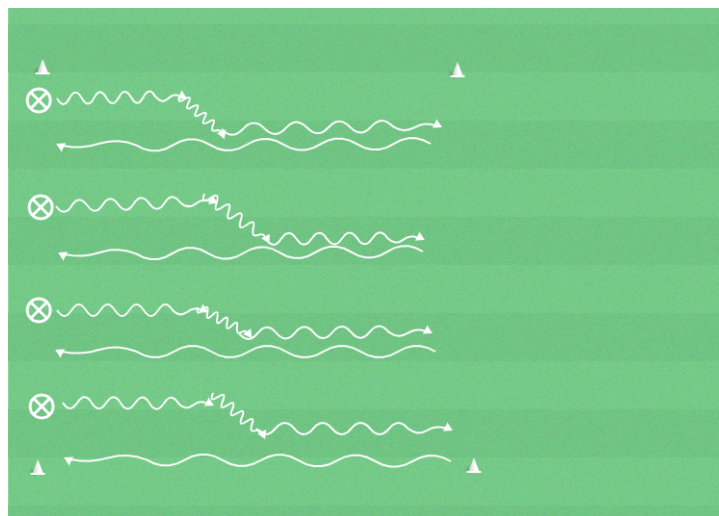
Anvisningar

Spelaren driver från ena långsidan till den andra, vänder därefter 180 grader och driver tillbaka till utgångspunkten.

Varje passage inkluderar en riktningsförändringsfint.

1. Driv med höger insida
2. Driv med vänster insida
3. Driv med höger utsida
4. Driv med vänster utsida
5. Driv med höger, vänster insida
6. Driv med höger insida, höger utsida
7. Driv med vänster insida, höger utsida
8. Driv med höger sula
9. Driv med vänster sula
10. Driv med höger sula, vänster sula

Osv.



PASSNING OCH MEDTAG AV BOLL

Vad?

Aktivering

Varför?

Träna passningsmedtag.

Hur?

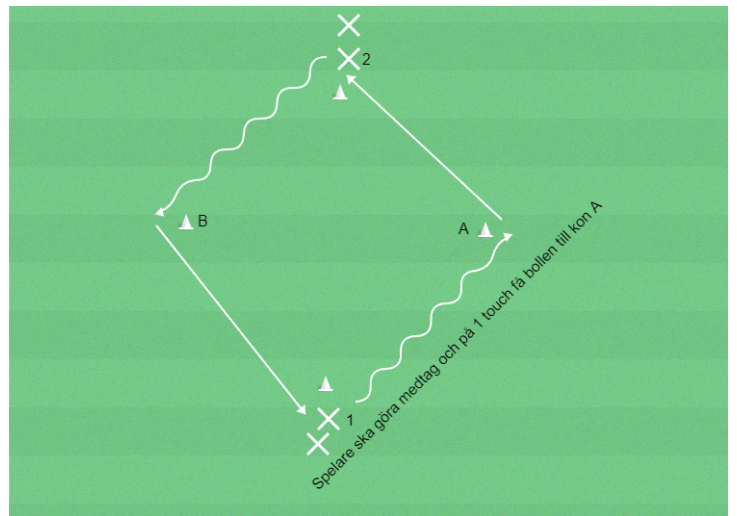
Spelar jobbar med att ta med bollen i rätt riktning.

Organisation

4-8 spelare med 1 boll, koner

Anvisningar

1. Spelare X1 börjar övningen genom att driva till kon A och slår därifrån en passning till spelare X2.
2. Spelare X2 ska göra ett "medtag" så att spelaren på 1 bolltouch får bollen till kon B, vid kon B slår sedan spelare X2 en passning till spelare X3.
3. Övningen fortsätter sedan genom att spelare X3 gör ett medtag till kon A osv.



SPELUPPBYGGNAD - GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I ANFALLSSPEL

PASSNINGSSPEL 1

Vad?

Speluppbyggnad

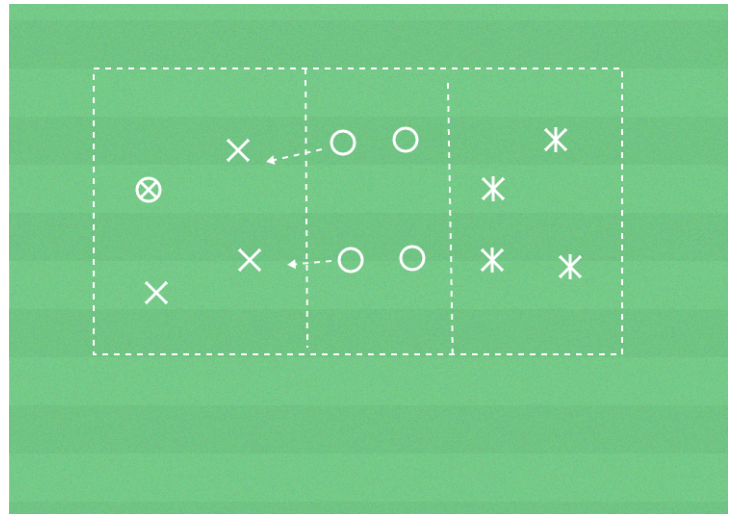
Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

Hur?

Frågeexempel:

- Vad gör du när du inte är bollhållare?
- Hur gör du för att bli spelbar?
- Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?
- Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?



Organisation

12 spelare, yta 40 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in spelarna i 3 lag med 4 i varje lag. Lagen placerar sig i var sin zon.

Lag X spelar 4 mot 2 mot lag O och måste ha minst 3 passningar inom laget innan någon av spelarna får slå en lång passning till lag .

De två spelarna i lag O som finns i mittzonen får bryta den långa passningen.

Övningen vänder och lag * ska efter 3 passningar försöka nå lag X med en lång passning.

Byt lag i mittzonen efter visst antal brytningar eller efter en viss tid.

FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du när du inte är bollhållare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

Organisation

12 spelare, yta 35 x 25 meter, bollar, koner och västar.

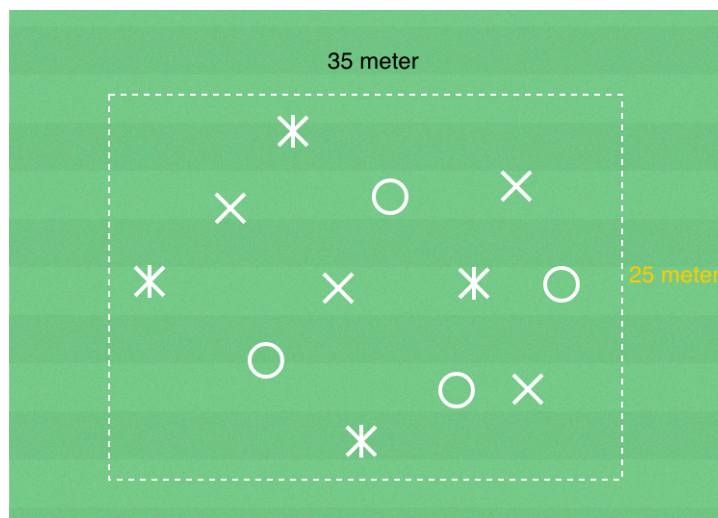
Anvisningar

Dela in spelarna i 3 lag.

2 lag spelar tillsammans possessionspel mot det tredje laget – 8 mot 4.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Spela med fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.



SPELUPPBYGGNAD - LÖPNING OCH PASSNING IN I NY YTA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Att få spelarna att öva på att löpa in i nya ytor, att få till rörelse inom laget och få spelarna att planera sin nästa aktion.

Diskutera fördelarna med att löpa in i tom yta jämfört med att stå och vänta på boll i ytan då spelaren troligtvis blir markerad.

Hur?

Planen delas upp i kvadrater med platta koner, 6-8 koner placeras på ett sätt att planen får 12-15 zoner

För att en spelare ska få ta emot bollen måste spelaren byta yta efter det att bollhållaren har tagit emot bollen.

Organisation

2 mål med målvakter och 6 anfallare mot 2 försvarare

Anvisningar

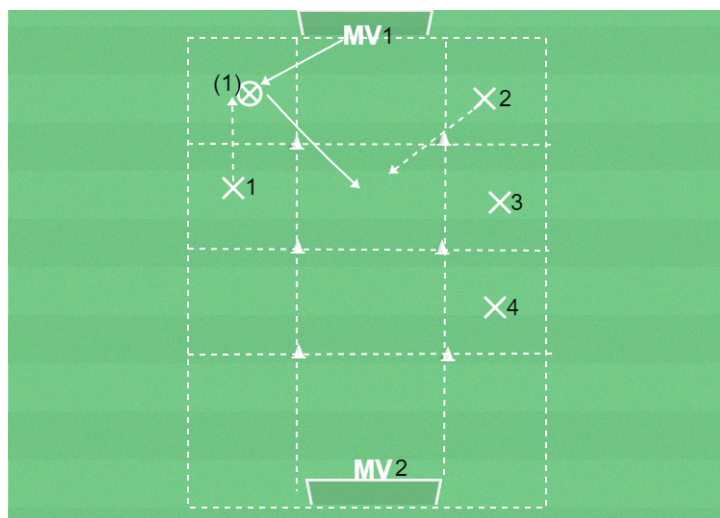
1. Spel börjar med att MV1 spelar till en fri yta där spelare X1 tar sig in i ytan för att ta emot bollen

2. X1 tar emot bollen och söker nästa spelare X2 som måste byta zon innan X2 får ta emot bollen, X2 spelar sedan X3 som måste byta zon innan X3 får ta emot passning.

3. Anfallare söker avslut mot MV2

4. Efter avslut vänder spelet genom att MV2 sätter igång spelet och anfall sker nu mot MV1

En bollhållare får inte med bollen driva in i en ny yta utan måste passa bollen in i ny yta.



9 MOT 9 SPEL (SPELUPPBYGGNAD)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

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

Hur?

Speluppbyggnad:

- Bli rättvänd.
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).
- Spelbara spelare i alla spelytor.
- Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Målvakter (speluppbyggnad):

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

Förhindra speluppbyggnad:

- Styr pressen åt ett håll.

Organisation

18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 9 mot 9 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.

