



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ANFALLSPEL - SPELUPPBYGGNAD 10

Anfallsspel - Speluppbyggnad 5 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 genomskrutare 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 RAMP - Styrka - 1
- 2 sc - gRUNDTEKNIK driva
- 3 Uppspel på felvänd, rättvänd
- 4 Pendelspel (positionsbaserad)
- 5 intensivt tvåmålsspel

RAMP - STYRKA - 1

Vad?

Aktivering

Varför?

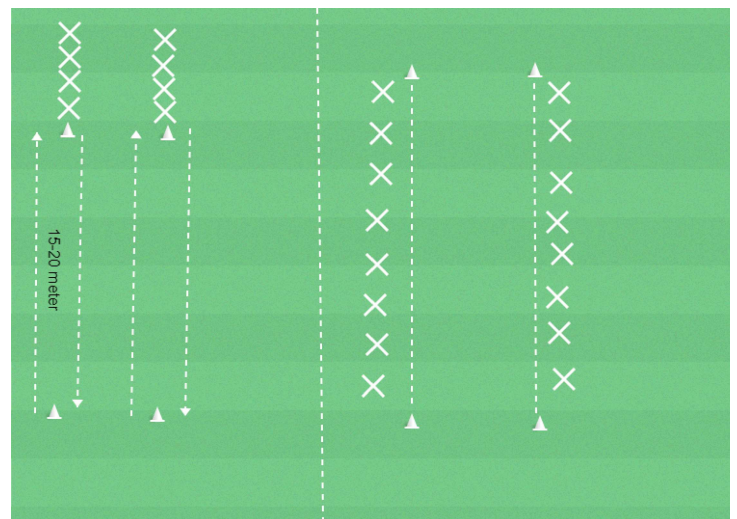
Uppvärmning, förberedelse inför träning, styrka.

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. Bäckennyft fötter i marken 2 * 10
9. Plankan 4 * 30 sekunder

SC - GRUNDTEKNIK DRIVA

Vad?

Fotarbete

Varför?

Jobba med grundtekniken

Hur?

Coachpunkter;

- Många bolltouch, bollen max 25 cm från kroppen
- Upp på tå, böjda, mjuka ben
- Upp med blicken

Organisation

Yta; 13 * 13 meter

Koner

6-8 spelare per spelyta

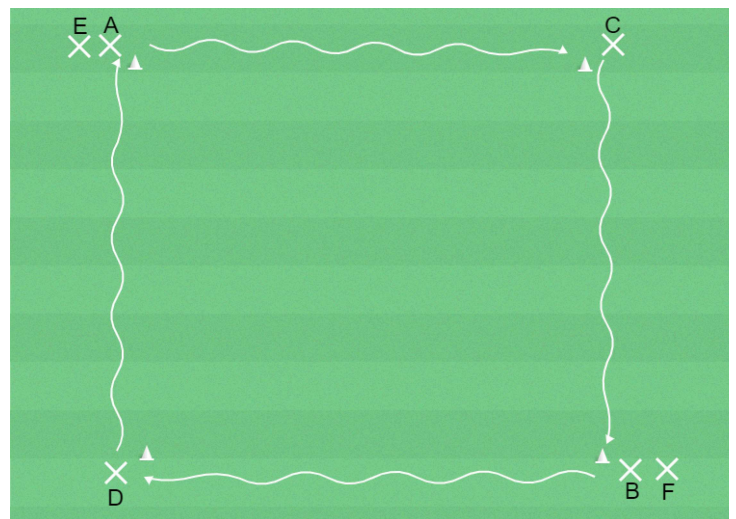
Anvisningar

1. Spelarare A och B driver boll till spelare C, D enligt tränarens instruktion och lämnar därefter bollen till spelare C, D
2. Spelare C, D driver bollen. till spelare E, F osv

Försök att få upp till 20 bolltouch per gång.

Instruera killarna att driva enligt;

- H(öger) insida, V(änster) insida, Höger insida...
- H sula, V sula, H sula...
- H insida, H utsida, H insida...
- V insida, V utsida, V insida...
- H insida, H utsida, V insida, V utsida, H insida...
- Baklänges H sula, V sula, H Sula...



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

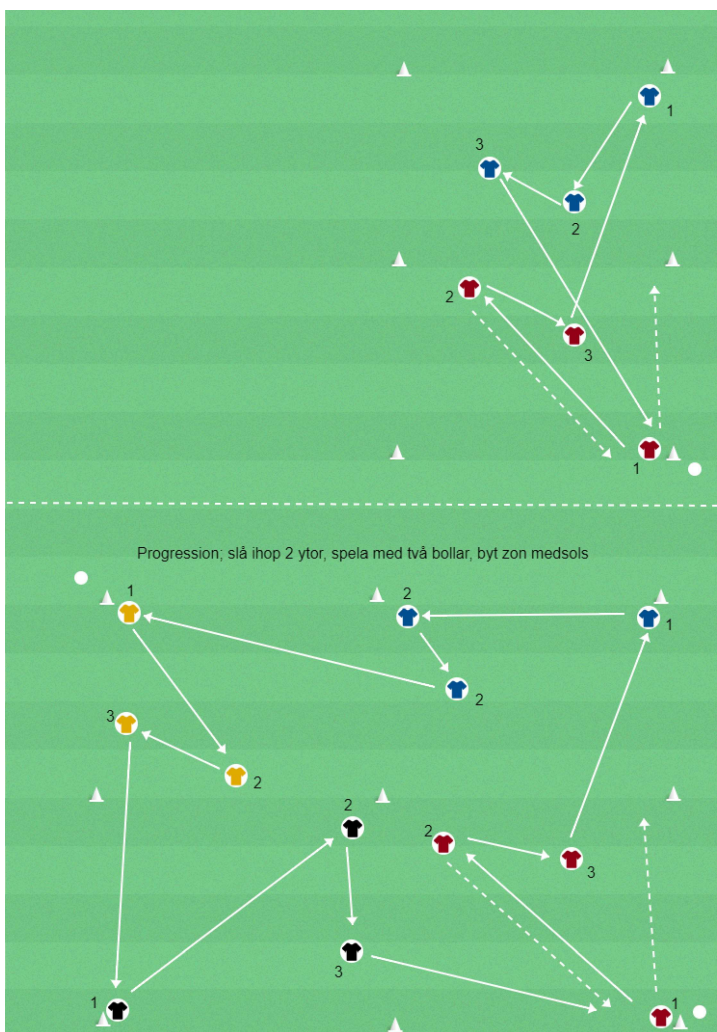
Max 1 touch på bollen

- 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



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.

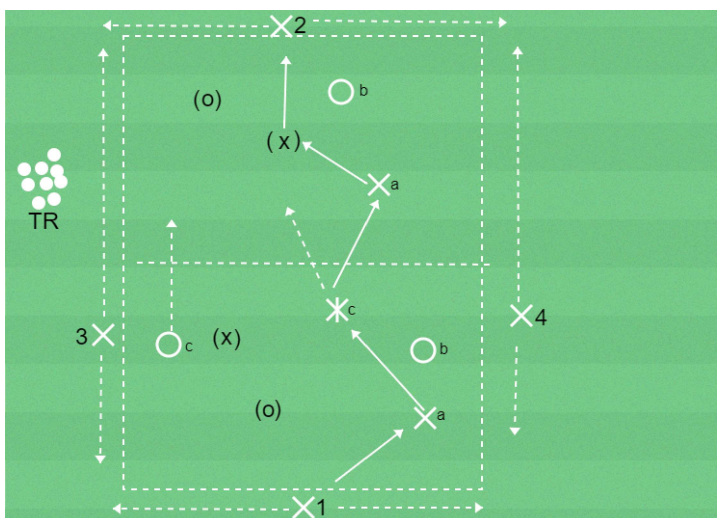
Jokern (stjärnspelaren) deltar i uppspel åt bägge håll.

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.

