



ANFALLSSPEL - SPELUPPBYGGNAD 4 - FOKUS MATCHSPEL

Anfallsspel - Speluppbyggnad
7 övningar. Nivåer: 4, 5

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

Träningspasset har fokus på spel och den övning som heter; Spelövning i korridorer.

Planen delas in enligt övning 2 och ger plats för match samt övningar.

Upplägg:

Övning 1: ramp - häckar - 3, gemensam för samtliga

Övning 3; Bollteknik, driva med riktningsförändring och vändning, genomförs på spelyta 2 för samtliga medan spelyta 1 ställs i ordning.

Övning 4; Spelövning i korridorer. Genomförs som matchspel, anfallande lag är övertaligt.

Övning 5, 6, 7 genomförs för vilande lag på spelyta 2

Övningar i träningspasset:

- 1 ramp - häckar - 3
- 2 dukning match på 3/4 plan
- 3 Bollteknik, driva med riktningsförändring och vändning
- 4 Spelövning i korridorer
- 5 Kreativ speluppbyggnad
- 6 Spel i vinklar - flytta bollen i djupled och sidled
- 7 Speluppbyggnad - grundförutsättningar i anfallsspel passningsspel 1

RAMP - HÄCKAR - 3

Vad?

Aktivering

Varför?

Rörlighet, snabbhet, styra i hopp och landning

Hur?

Uppvärmning utan boll, med häckar som hinder för övning 2

Organisation

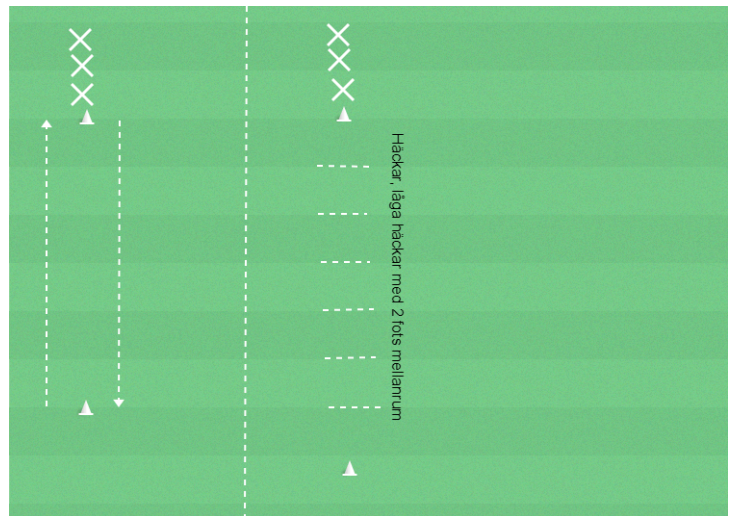
7-8 spelare per led

Anvisningar

1. Jogga lugnt ---> Höga knän med lugnt fart ---> Hälklick 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

Med häckar;

- Rakt fram jämfotahopp
- Hö fram, jämfotahopp
- Vä fram, jämfotahopp
- Skridskohop över hinder
- Enbenshopp hö ben
- Enbenshopp vä ben
- Hö fram, höga knän, 2 steg mellan
- Vä fram, höga knän, 2 steg mellan
- Rakt fram, 1 steg per hack, tempo



DUKNING MATCH PÅ 3/4 PLAN

Vad?

Aktivering

Varför?

Dukning match på 3/4 plan

Hur?

Dukning match på 3/4 plan

Organisation

Dukning match på 3/4 plan

Anvisningar

Dukning match på 3/4 plan



BOLLTEKNIK, DRIVA MED RIKTNINGSFÖRÄNDRING OCH VÄNDNING

Vad?

Fotbollsrorlighet

Varför?

Bollteknik, driva, dribbla, vända.

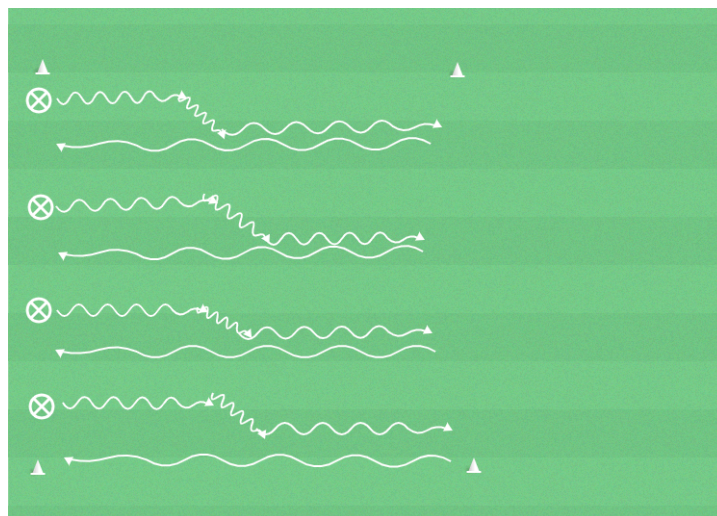
Hur?

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.

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

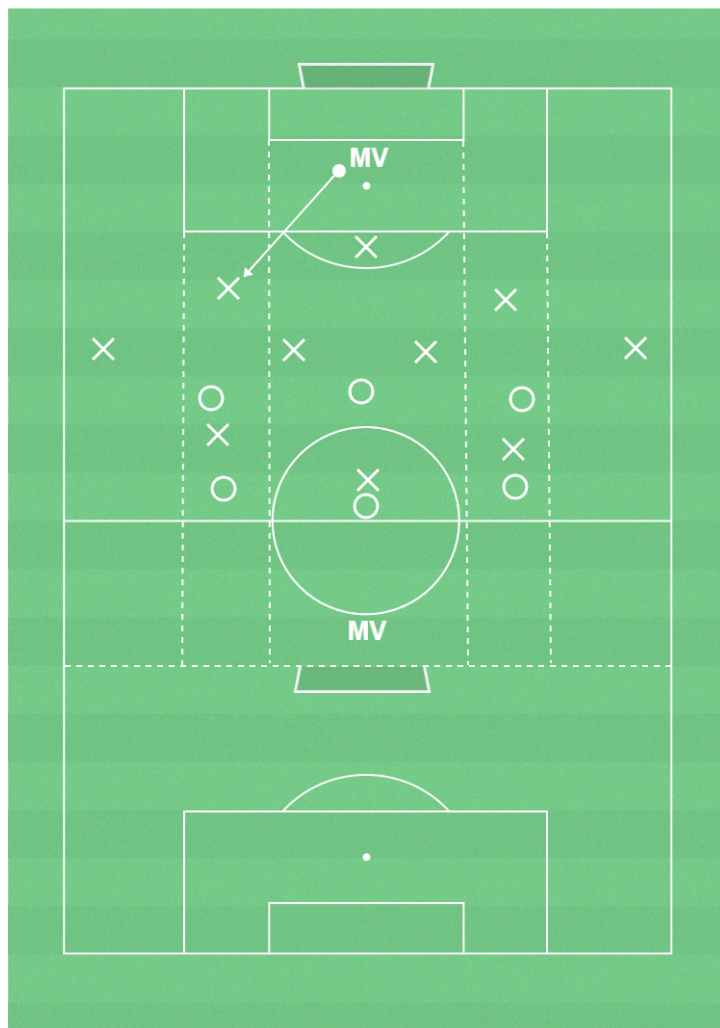
15-22 spelare, yta 70x65m (2/3 plan - märk ut korridorerna), mål, bollar, västar, konor.

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.



KREATIV SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Öva på snabba beslut och snabba passningar, speluppfattning

Hur?

Övningen utförs med så få antal bolltouch som möjligt, detta kan gradvis göras svårare genom att sänka antalet bolltouch

Organisation

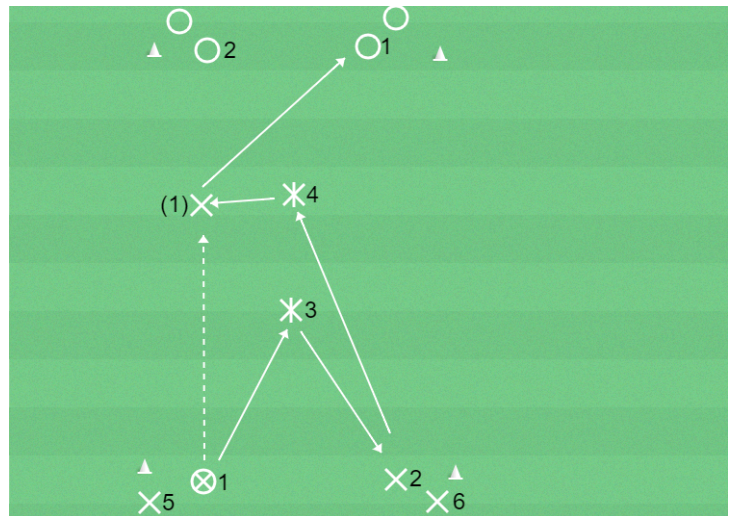
6-12 spelare med en rektangel 13 * 26 meter.

2 spelare befinner sig i mitten av triangeln och övriga börjar vid respektive kortsida.

Anvisningar

1. Spelare X1 börjar med boll och ska tillsammans med spelare X2 ta sig över till andra sidan.
2. För att ta sig över till andra sidan krävs att samtliga spelare har rört bollen, spelare X1 som startar övningen ska röra bollen 2 gånger.
3. Övningen startar med att spelare X1 börjar med bollen, spelare X1 spelar sedan exempelvis X2, X3 eller X4
4. När spelare X1-X4 rört bollen ska den spelas till spelare O1, övningen börjar sedan om och går åt andra hållet

Progression sker genom att begränsa antalet bolltouch som varje spelare får ha



SPEL I VINKLAR - FLYTTA BOLLEN I DJUPLLED 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

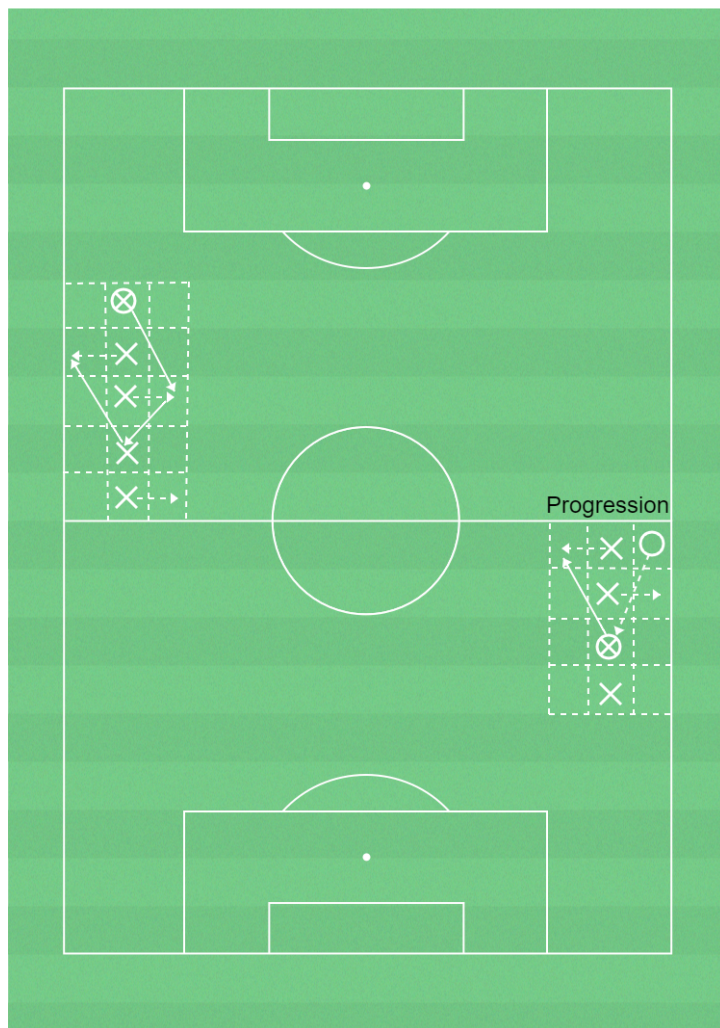
4-6 spelare, bollar, yta ca 25x15 m (varje liten yta 5x5m), konor

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.



SPELUPPBYGGNAD - GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I ANFALLSSPEL

PASSNINGSSPEL 1

Vad?

Speluppbyggnad

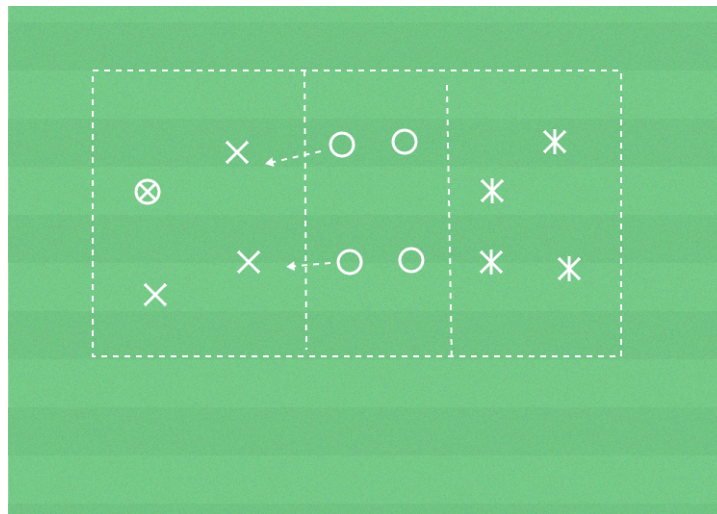
Varför?

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.