



Webbplatsen upphör 31 december 2025. Nya utbildningsmaterial finns att köpa på kunksapsarenan.se.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ANFALLSPEL - SPELUPPBYGGNAD 29

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer:

Röda tråden; Vid återerövring; var rädd om bollen, säkra bollen inom laget genom att spela säker passning inom laget så att laget kan organisera sig och ställa om till speluppbyggnad via marken.

Övningar i träningspasset:

- 1 fysträning - fartlek
- 2 sc Bollteknik; driva, finta, passa, vända - 1
- 3 rondo 4v2
- 4 Peps 4v4+4 Rondo
- 5 Spel 6v6 - speluppbyggnad - Förhindra speluppbyggnad

FYSTRÄNING - FARTLEK

Vad?

Förbättra och behålla återhämtningsförmågan mellan fotbollsaktioner

Varför?

Fartlek är oregelbundna och ibland oplanerade intervaller.

Fartlek växlar mellan snabbare och långsammare löpning, sprinter och jogg. Det finns inga regler för hur de här växlingarna ska gå till.

Hur?

För att det ska fungera med laget kommer tränaren att via visselsignal instruera spelarna att springa långsammare eller snabbare.

1 Signal = Löpning i ca 70% av maxbelastning

2 Signaler = Långsam joggning i ca 30% av maxbelastning, dock viktigt att fortfarande springa

Intervallerna kan vara olika långa och anpassas till gruppen. Till en början kan intervallerna vara mellan 20 - 60 sekunder långa

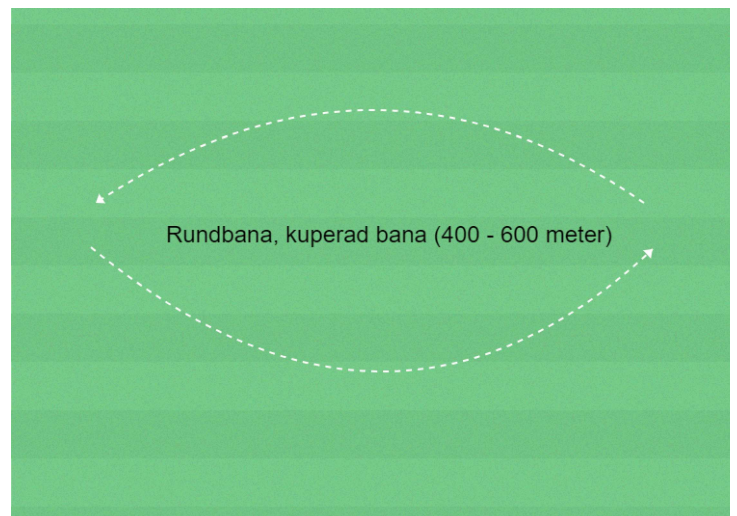
Organisation

Bredare stig eller bana i terrängen mellan 400 - 600 meter lång, helst kuperad bana för att ge omväxling i löpningen.

Tränares visselsignal ska höras över hela banan.

Anvisningar

1. Uppvärmning, långsam jogg i 500 - 1000 meter
2. Start av fartlek med långsam jogg
3. Tränaren ger 1 signal för löpning i högre belastning
4. Tränaren ger 2 signaler för löpning i lägre belastning.



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

Vad?

Fotbollskoordination

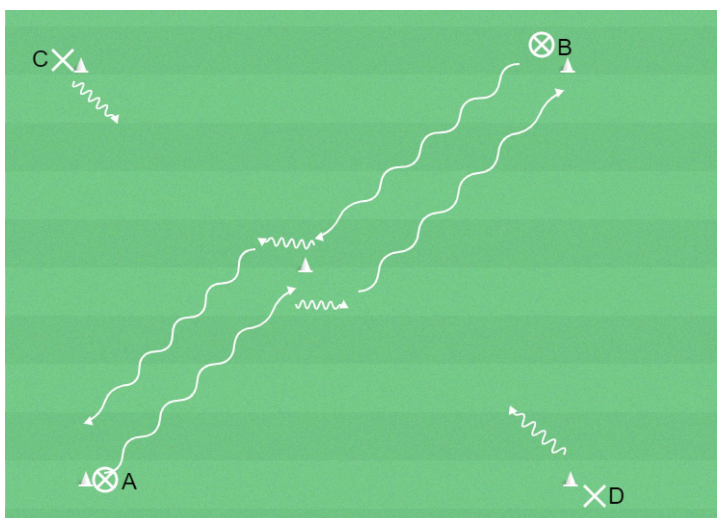
Varför?

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.

RONDO 4V2

Vad?

Komma till avslut och göra mål

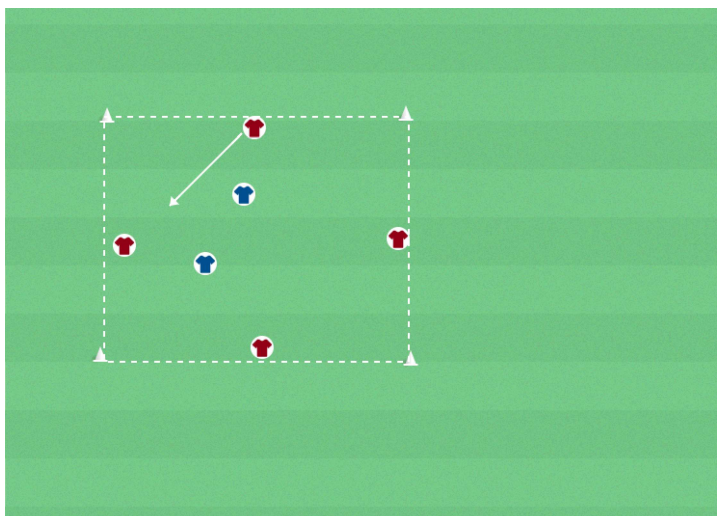
Varför?

Övning för att förbättra speluppfattning, förberedelse inför aktion

Hur?

Coachingpunkter, Grundläggande fotbollssposition;

- 1 Vrid på huvudet, lokalisera med och motspelare
- 2 Planera nästa aktion innan du får bollen
- 3 Låg tyngdpunkt, upp på tå, böjda ben
- 4 Rörelse sidled, djup för att skapa bästa passningsvinkeln



Organisation

Övningen kan nivåanpassas genom att göra yta större/mindre.

Koner, 6 spelare, bollar, västar

Utgångsyta;

→ Kona upp en spelyta på ~5*5 meter där spelarna ska röra sig inom

Anvisningar

Rondo 4v2.

4 spelare börjar med boll och spelar mot 2 försvarsspelare.

Byt försvarsspelare på tid.

Tränare rullar in boll för att behålla tempo

Variera övningen genom;

- 1 Inaktiv, aktiv försvarsspelare
- 2 Max 2 tillslag
- 3 Max 1 tillslag
- 4 Måste ta 2 tillslag
- 5 Obegränsat antal tillslag

PEPS 4V4+4 RONDO

Vad?

Kontring

Varför?

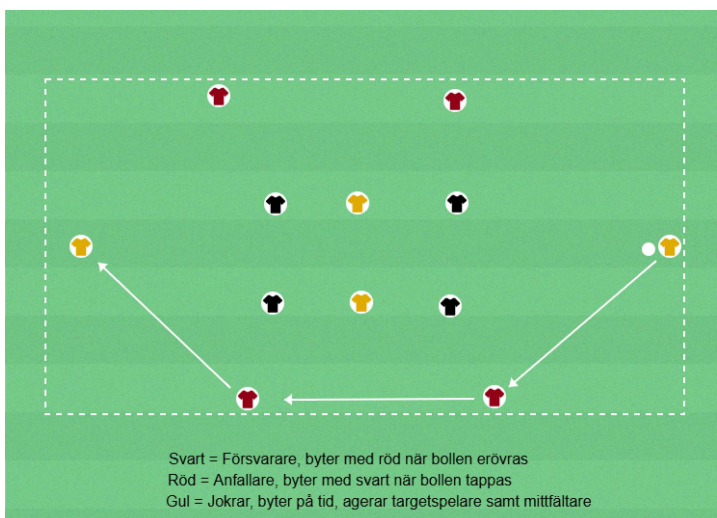
Possession / rondo med fokus på omställning mellan

- 1 att blomma ut och agera anfallsspelare (Spelbredd, speldjup, Spelbredd, Spelbarhet) och
- 2 att agera försvarsspelare (krympa ytor, göra det trångt)

Hur?

Coachingpunkter, Grundläggande fotbollsposition;

- 1 Erbjud Spelbredd för att dra isär försvarare
- 2 Erbjud speldjup mitt i planen
- 3 Vagga över försvare till ena sidan via 2-3 korta passningar, byt sedan snabbt sida
- 4 Vrid på huvudet, planera nästa aktion innan du får bollen
- 5 Låg tyngdpunkt, upp på tå, böjda ben
- 6 Omställning från försvar (fokus krympa spelyta) till anfallsspel (fokus blomma ut, 4*5)



Organisation

9-12 spelare i 3 lag med olika västar,

Spelyta 20*15 meter, gör ytan mindre för att öka svårigheten, större för att ge mer tid.

Anvisningar

I denna övning vill vi styra positionerna för att efterlikna matchspel;

- Gula laget agerar jokrar och ska ha 1 targetspelare på varsin kortsida samt 1-2 stycken innermittfältare
- Röda laget börjar som anfallsspelare och ska ha 1-2 st kantspelare på varje långsida
- Svarta laget börjar som försvarsspelare

När svarta laget bryter så byter svarta laget uppgift med röda laget.

Gula laget agerar jokrar och byter på tid.

Se till att lagen förstår sina uppgifter vid omställning från anfall till försvar och tvärtom.

SPEL 6V6 - SPELUPPBYGGNAD - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Prioritet 1 - Tränare väljer primärt fokus för övningen:
Speluppbyggnad eller förhindra speluppbyggnad.

Prioritet 2 - När ovanstående sitter, jobba med
motsatsförhållanden.

Hur?

2 lag som spelar mot varandra med fokus på Förhindra
speluppbyggnad

Organisation

Mål, västar. Så stor plan som möjligt, gärna minst 1/4 av 9-
manna.

Varje lag ställer upp med

- 2 Ytterbackar
- 2 Offensiva mittfältare
- 1 Defensiv mittfältare

Anvisningar

Målsättning speluppbyggnad

- Vid återerövring i 1:a och central tredjedel; säkra bollen inom laget; lugn, spela till fri spelare därefter beslut om speluppbyggnad
- Överbelasta spelyta, skapa 2v1, 3v2, 4v2 lägen
- 1-2 touch i speluppbyggnad, flytta boll och ta ny yta
- Spela igenom eller runt motståndarlaget
- Vagga över försvarsspelare, vänd hem, byt sida

Målsättning förhindra

- Försvarare bestämmer var uppspel ska ske, hur?
- Krymp ytor och jobbar med närmarkering vid uppspel, hur?
- Hur komprimerar vi laget, i vilka korridorer?
- Ytterback ska stänga uppspel i yttre korridor genom att ligga högt, hur högt/nära bollhållare för att lyckas?
- Spela 2-4 minuter, bryt sedan för frågeställningar och vila.

