



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ANFALLSPEL – SPELUPPBYGGNAD - 2

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 4

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

Övningar i träningspasset:

- 1 RAMP - Stegar - 2
- 2 Bollteknik; driva, finta, passa, vända - 2
- 3 Passningsstjärnan
- 4 Speluppbyggnad - löpning och passning in i ny yta
- 5 Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd
- 6 Ö4 - Spelövning 3 - Grundförutsättningar i anfallsspel

RAMP - STEGAR - 2

Vad?

Aktivering

Varför?

Snabba fötter, rörlighet

Hur?

Först uppvärmning utan boll, därefter övningar med stege

Organisation

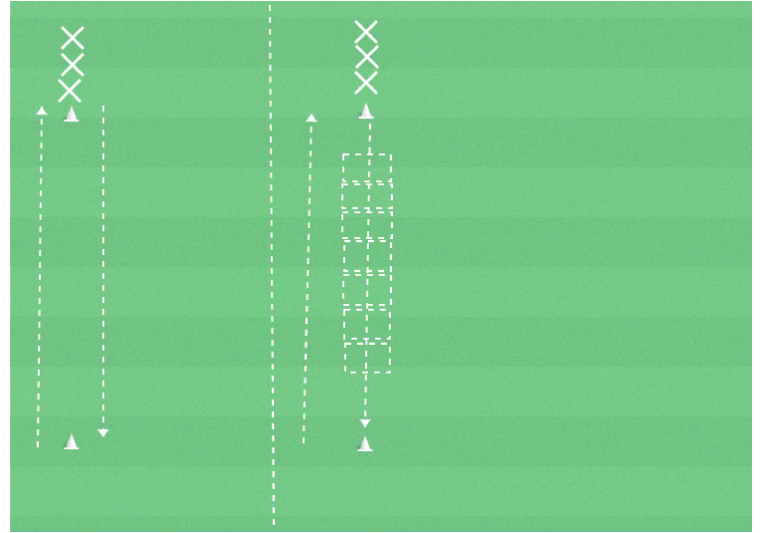
7-8 spelare per led.

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

Övning 2

- 1** Rakt, höga knän, varje fot i varje zon
- 2** Hö fram, varje fot i zon/utanför
- 3** Vä fram, varje fot i zon/utanför
- 4** Hö fram passgång fot i zon/utanför
- 5** Vä fram passgång fot i zon/utanför
- 6** Bosön zamba zicksack
- 7** Rakt, jämfotahopp i zon/utanför
- 8** Rakt skridskohopp utanför



BOLLTEKNIK; DRIVA, FINTA, PASSA, VÄNDA - 2

Vad?

Aktivering

Varför?

Driva, finta, passa, vända

Hur?

Spelarna övar på att driva bollen på olika sätt samt olika vändningar

Organisation

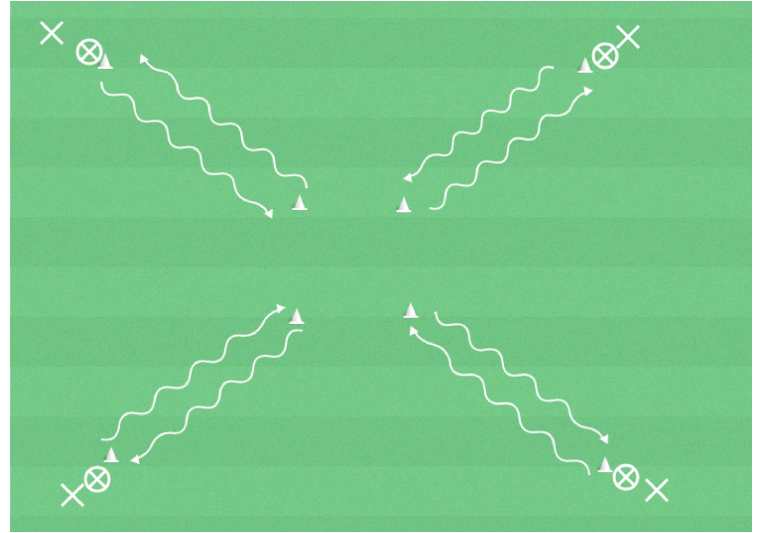
8 spelare, 4 bollar

Anvisningar

1. Två spelare vid respektive ytterkon
2. Första spelaren börjar att driva bollen mot inre kon, vid inre kon vänder spelaren enligt instruktioner från tränaren
3. Spelaren lämnar över bollen till nästa i ledet som utför samma aktion

Spelare driver på följande sätt; Höger insida bara, vänster insida bara, höger utsida bara, vänster utsida bara, endast sula mm

Spelare vänder enligt; Cruyffvändning, sulvändning, överstegsvändning mm



PASSNINGSTJÄRNAN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna förflytta bollen dit du vill så effektivt som möjligt.

Hur?

- Teknik i passning och mottagning.
- Orientera dig och använd första tillslaget för att förflytta dig i den riktning du vill passa.
- Orientera dig och passa när medspelare är redo.
- Förflytta bollen tills medspelare är redo om du inte kan passa direkt, individuellt eller via väggspel med spelare som är på väg ur kvadraten.

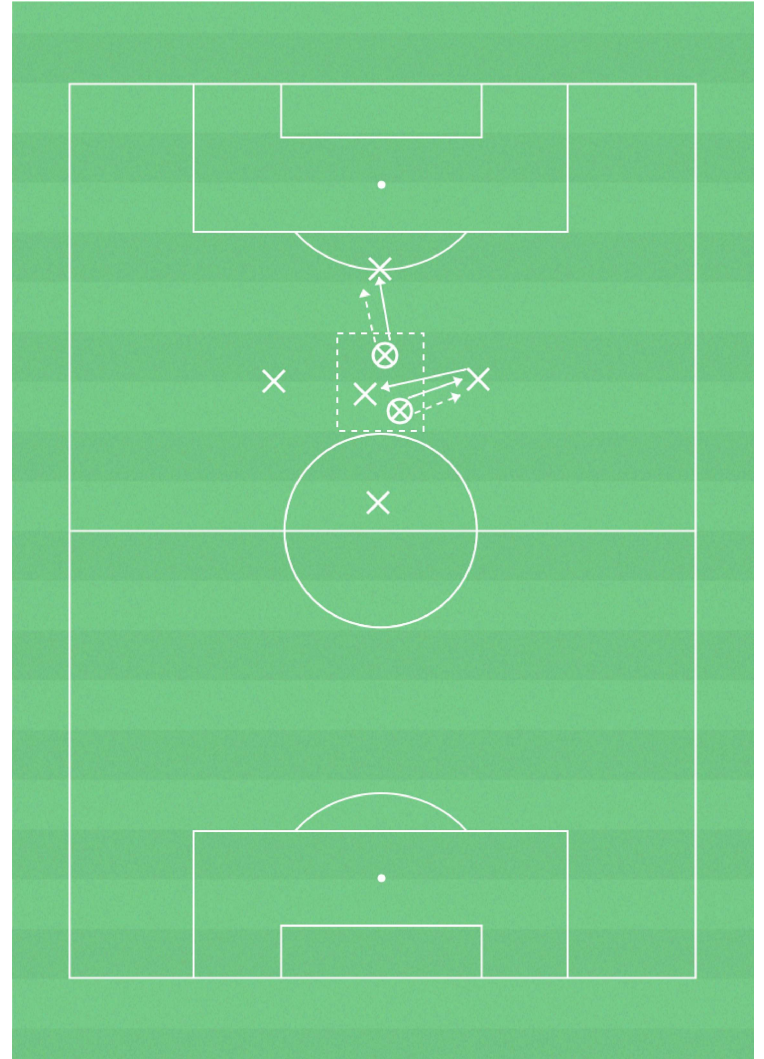
Organisation

7-11 spelare, yta 15x15m, bollar, konor.

Anvisningar

Tre spelare i mitten varav två har bollar. 1 spelare utanför varje sida av ytan.

Bollarna spelas ut från ytan till valfri spelare och ska sedan spelas in igen. Spelarna följer bollen efter passning och byter på så vis platser. Det finns alltid minst en fri spelare i mitten och det gäller att passa först när en spelare i mitten är redo.



SPEULUPPBYGGNAD - 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.

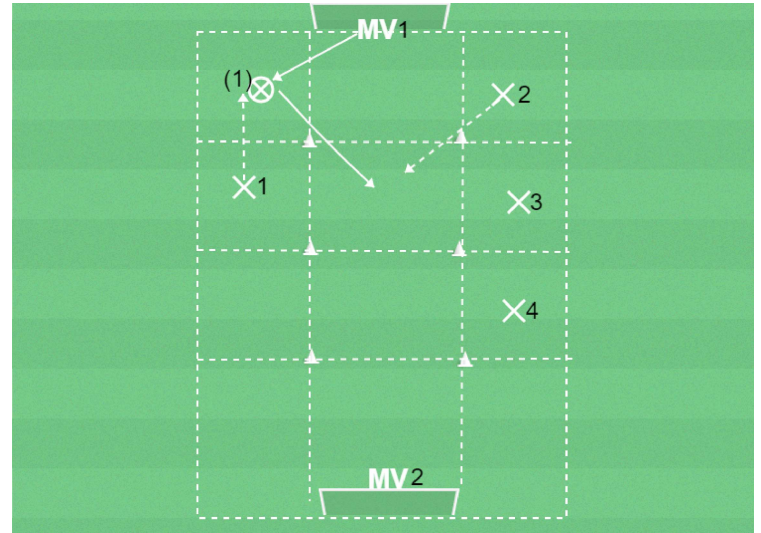
Organisation

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.



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.

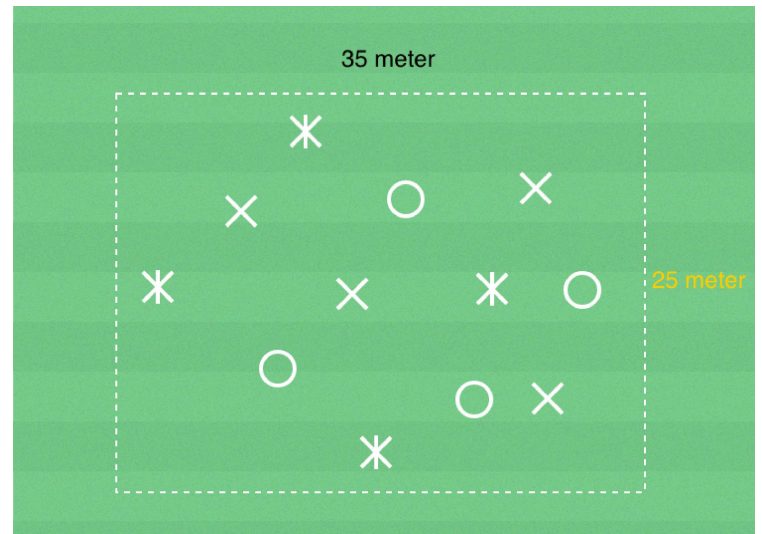
Anvisningar

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.



Ö4 - SPELÖVNING 3 - GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I ANFALLSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Spelbarhet: Söka fri yta för att kunna ta emot en passning.

Speldjup: Göra så att bollhållaren kan spela bollen både framåt och bakåt.

Spelavstånd: Placera sig så att passningarna kan ha olika längd.

Spelbredd: Göra så att laget kan utnyttja planens bredd.

Spelvändning: Utnyttja ytan som motståndarna eventuellt lämnar på motsatt kant.

Uppflyttning: Göra så att kontakten med backarna upprätthålls.

Organisation

Två målvakter, du som tränare, tolv utespelare; yta 45 x 28 meter med två mål; bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 7 mot 7.

När bollen varit utanför planens begränsningslinjer startar spelet med en passning från dig som tränare.

Lag X har då två utespelare och målvakt i den första tredjedelen och spelarna i lag O placerar sig bakom retreatlinjen.

Du som tränare passar bollen till en back i lag X som passar till målvakten samtidigt som lag O sätter press.

Därefter fritt spel.

Du som tränare ska uppmuntra det anfallande laget att

- använda målvakten i trånga situationer och undvika att spela ut bollen till inkast
- spela bollen från tredjedel till tredjedel, helst på marken
- hålla ihop laget (uppflyttning, inklusive målvakten).

Om bollen gå utanför planen startar spelet med passning till det andra laget från dig som tränare.

