



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## ANFALLSPEL - STATIONSBASERAT 1

### Anfallsspel - Speluppbyggnad

6 övningar. Nivåer: 4, 5

---

1. Våga utmana, våga skjuta
2. Sök passningar genom lagdelar, in i tom yta
3. I gyllene zonen, ta skott och returer
4. Medspelare är de viktigaste spelarna för att erbjuda anfallsalternativ

Träningsupplägg vid fler än 40 deltagare på 4 stationsytor

- Övning 3 - Gemensam på samtliga stationer - 15 minuter
- Övning 4 - Genomförs på övningsyta 1 och 2 - 20 minuter
- Övning 5 - Genomförs på övningsyta 3 och 4 - 20 minuter
- Övning 6 - Gemensam på samtliga stationer - 15 minuter

Träningsupplägg vid färre än 40 deltagare på 3 stationsytor

- Övning 3 - Genomförs på yta 1 - 20 minuter
- Övning 4 - Genomförs på yta 2 - 20 minuter
- Övning 5 - Genomförs på yta 3 - 20 minuter
- Övning 6 - Gemensam på samtliga stationer

### Övningar i träningspasset:

- 1 planindelning 4 ytor
- 2 uppvärmning med hinder
- 3 Uppspel på felvänd, rättvänd

- 4 Avslut med hög puls
- 5 anfallsspel 2v1, 3v2 osv
- 6 intensivt tvåmålsspel

# PLANINDELNING 4 YTOR

## Vad?

Aktivering

## Varför?

planindelning 4 ytor

## Hur?

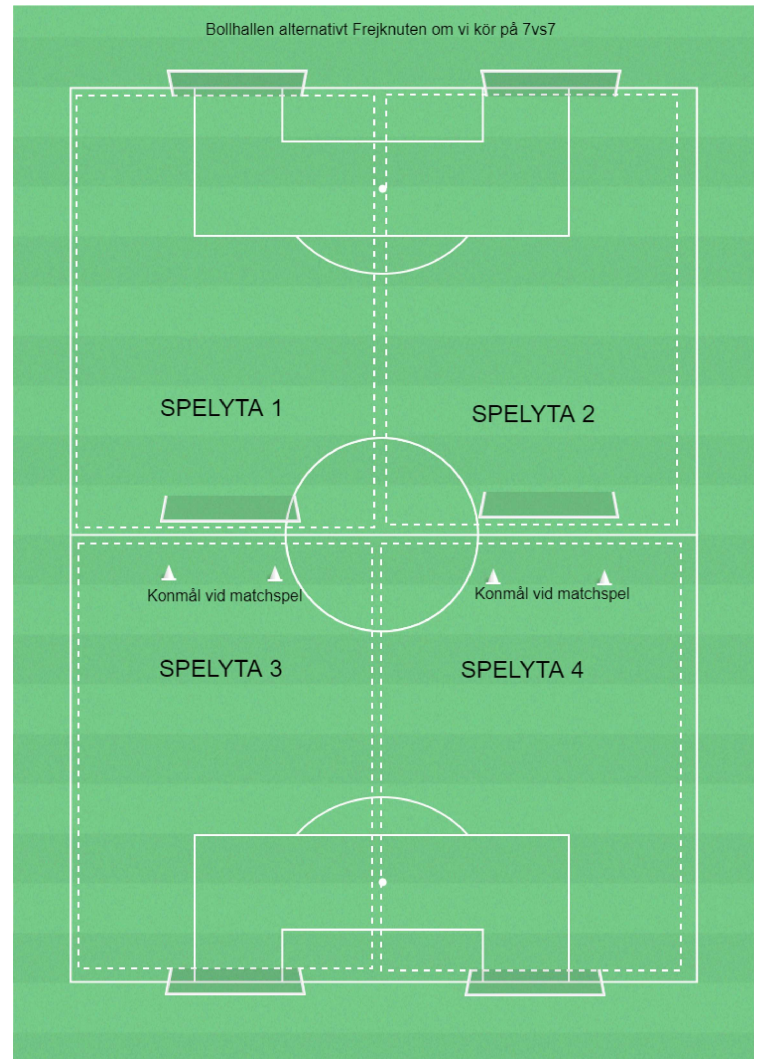
planindelning 4 ytor

## Organisation

planindelning 4 ytor

## Anvisningar

planindelning 4 ytor



# UPPVÄRMNING MED HINDER

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Uppvärmning, styrka, kombination

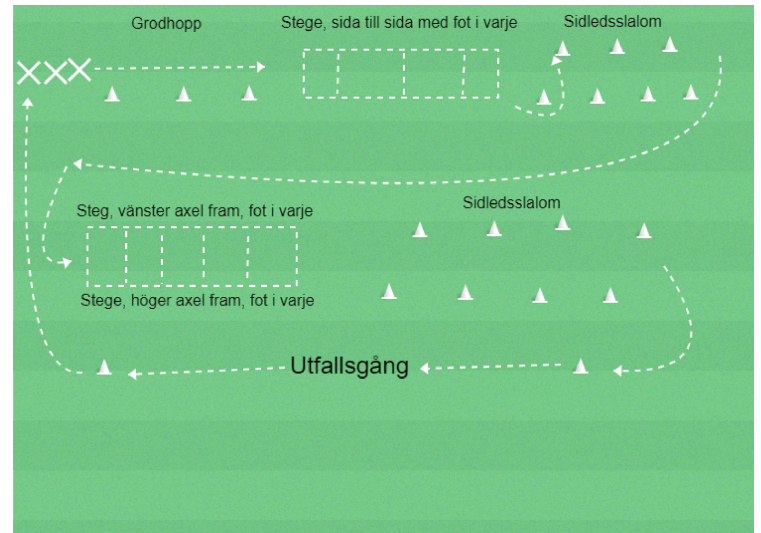
## Hur?

Spelarna i ett långt led.

Stegar, koner utgör banan

## Anvisningar

1. Uppvärmning - 2-4 varv runt fotbollsplanen
2. 90 sekunder stretch
3. Hinderbana enligt uppritat förslag, alla spelare på 1 led, genomför hinderbanan 5-15 varv beroende på tid, längd mm.



# 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

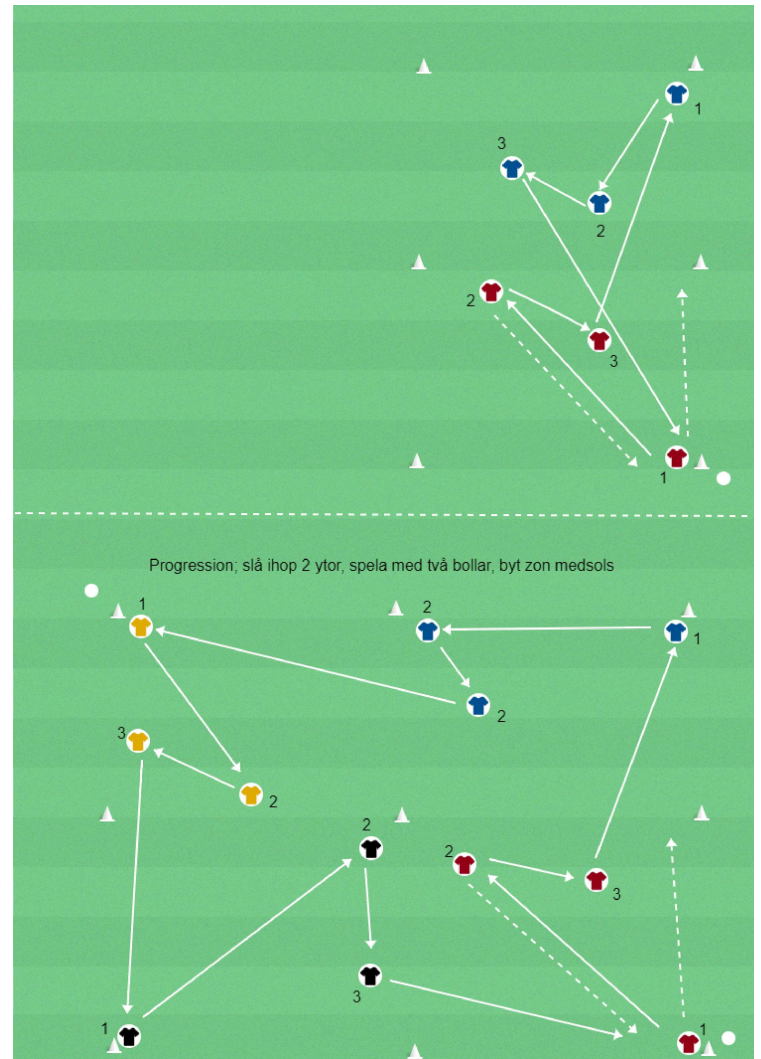
Max 1 touch på bollen

- 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



# AVSLUT MED HÖG PULS

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Uthållighet, vinnarinstinkt, komma till avslut trots att spelaren är trött

## Hur?

2 mål, 2 målvakter, spelare indelade i 2 lag med västar

## Organisation

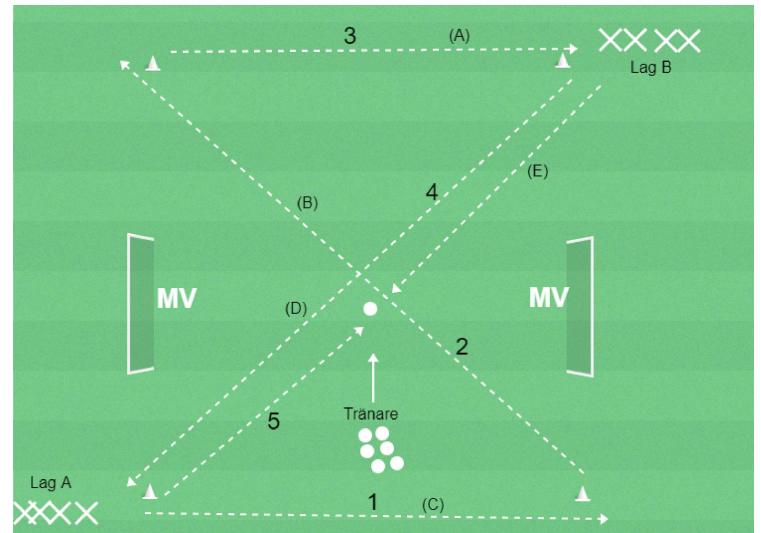
2 lag med 4-6 spelare i varje lag som står vid motsatt hörnkon på planen.

Planstorlek 20-30 meter \* 20-30 meter

## Anvisningar

1. Tränaren startar övningen där 2-3 spelare från varje lag startar samtidigt
2. Lag A och B startar samtidigt, Lag A springer enligt pilarna i nummerordning, Lag B springer spegelvänt enligt bokstavsordning.
3. Det första laget som når bollen måste genomföra minst 2 st passningar innan försök att göra mål, därefter gäller fritt spel till bollen går ut
4. När bollen går ut startar tränaren nästa grupp av 2-3 spelare

Kör övningen ett antal gånger till spelarna blir riktigt trötta, ge spelarna möjlighet att vila under tiden målvakterna kör övningen.



# ANFALLSSPEL 2V1, 3V2 OSV

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Öva på

- Roller i anfallsspel
- Hittar Speldjup, spelavstånd i högt tempo, leta boll in i tomma utor
- Samarbete inom laget, hur gör vi det som svårast för målvakten att rädda avslut

## Hur?

Instruera spelarna att nyttja farten och spelövertaget, sök avslut innan försvarande lag har hunnit gruppera sig.

Försök få sidledsförflyttning på målvakten innan avslut och sök avslutsmöjlighet i Golden Zone

Avsluta omgången när spelet har stannat upp alternativt efter 15-20 sekunder för att behålla intensitet.

## Organisation

Mål, målvakt, spelare, bollar

## Anvisningar

Spelarna ställer sig i 3 led

Omgång 1;

Spelare från mitten ledet kliver ned och blir försvarare, spelare från ytterled startar anfall 2 mot 1.

När bollen är död eller tränare bedömer att spelet stannat upp (dvs försvarsspelare förhindrat avslut) signalerar tränaren att omgången är över.

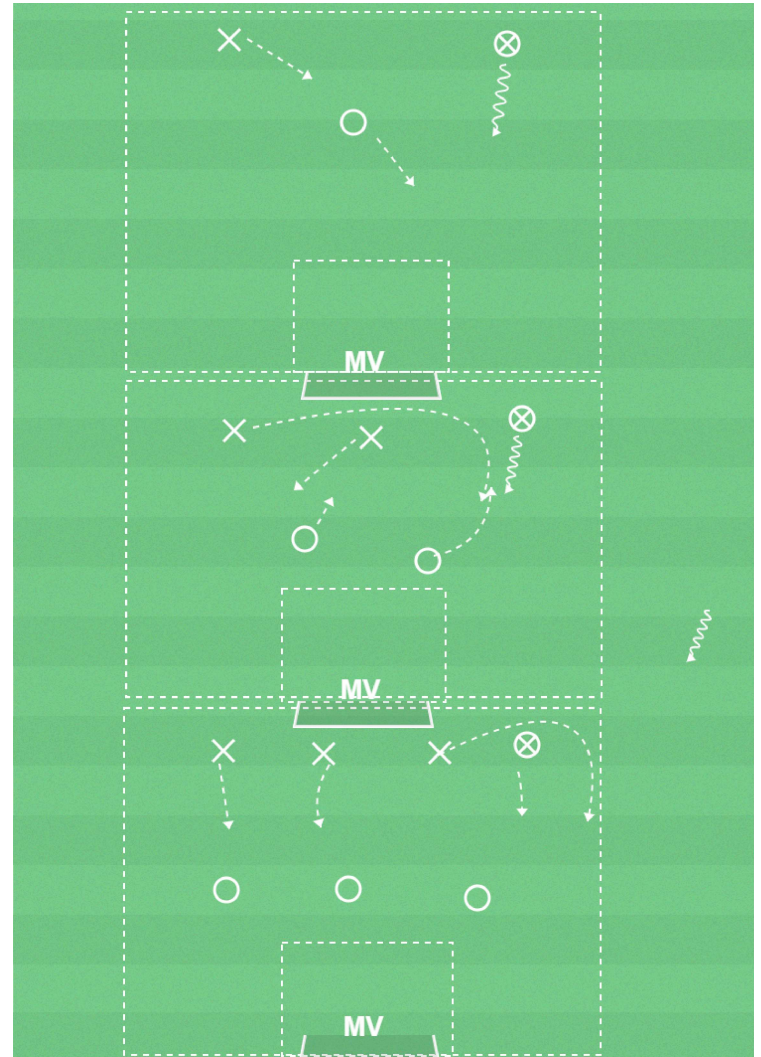
Försvarsspelare kliver av, anfallsspelare ställer direkt om till försvarsspel, tränare startar nästa omgång 2-4 sekunder efter föregående omgång är avslutad

Omgång 2

Utförs på samma sätt som omgång 1 men i en 3 mot 2 situation

Omgång 3

Utförs på samma sätt som omgång 3 men i en 4 mot 3 situation



# 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.

