



## ANFALLSPEL - SPELUPPBYGGNAD 5 - FOKUS TEKNIK

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
7 övningar. Nivåer:

---

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

Se till att spelarna är aktiva enligt;

1. Innan passningsmottagning genom att vrida på huvudet för att lokalisera sig och ställa sig halvt rättvända
2. Vid passningsmottagning att spelarna är på tårna och har lätt böjda ben och har en aktiv mottagning
3. Vid passning att spelarna slår en distinkt passning längs marken
4. Efter passning genom att direkt söka sig till en ny yta

### Övningar i träningspasset:

- 1 RAMP - Styrka - 1
- 2 dukning - 2 spelytor på halvplan
- 3 Bollteknik, driva med riktningsförändring och vändning
- 4 passningscirkel utan / med försvarare
- 5 Passningsrektangel 1 - passning och driva med boll
- 6 possessionspel - 3 lag, 2 touch
- 7 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

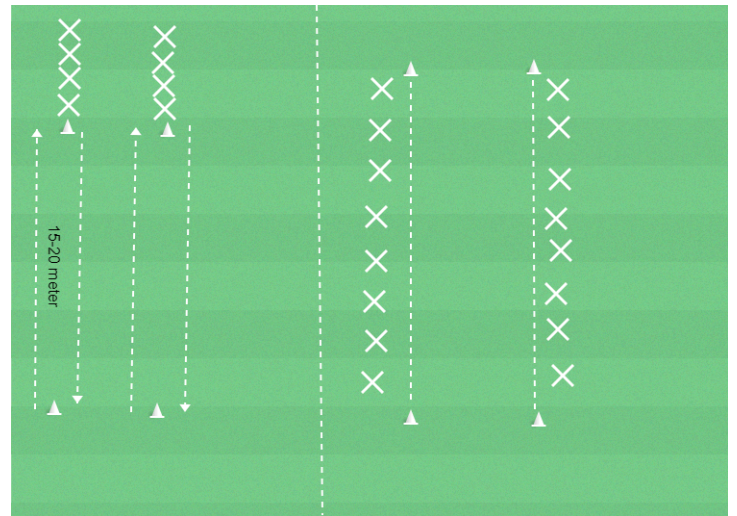
1. Benpendling 10/ben

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. Bäcklyft fötter i marken 2 \* 10



# DUKNING - 2 SPELYTOR PÅ HALVPLAN

## Vad?

Aktivering

## Varför?

dukning - 2 spelytor på halvplan

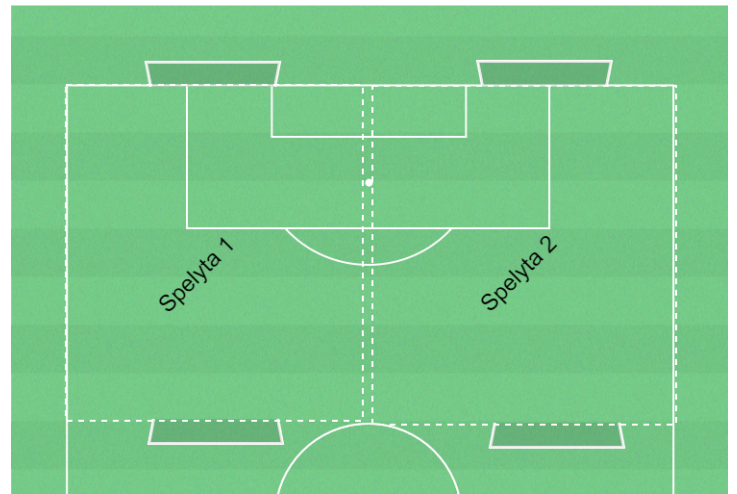
## Hur?

dukning - 2 spelytor på halvplan

## Organisation

dukning - 2 spelytor på halvplan

## Anvisningar



# BOLLTEKNIK, DRIVA MED RIKTNINGSFÖRÄNDRING OCH VÄNDNING

## Vad?

Fotbollsrörlighet

## Varför?

Bollteknik, driva, dribbla, vända.

## Hur?

Spelarna driver med boll enligt tränarens instruktioner.

Lägg gärna in överstegsfinter, riktningsförändringar i varje moment

## Organisation

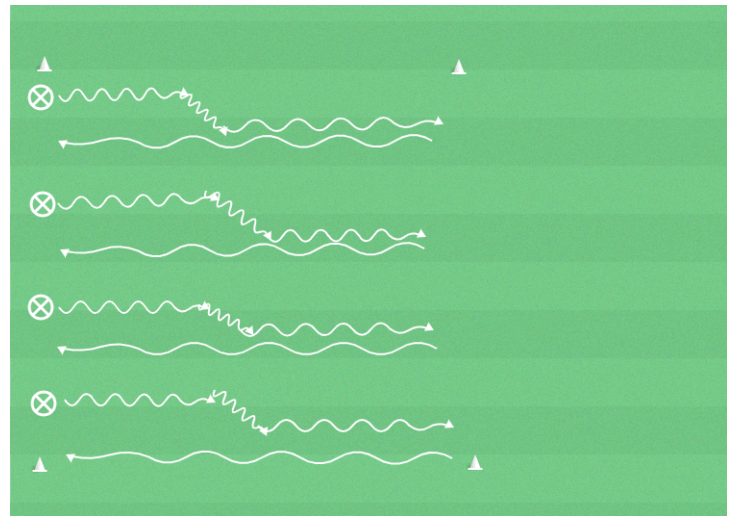
6-12 spelare i en rektangel 13 \* 26 meter med varsin boll

## 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



# PASSNINGSCIRKEL UTAN / MED FÖRSVARARE

## Vad?

Fotarbete

## Varför?

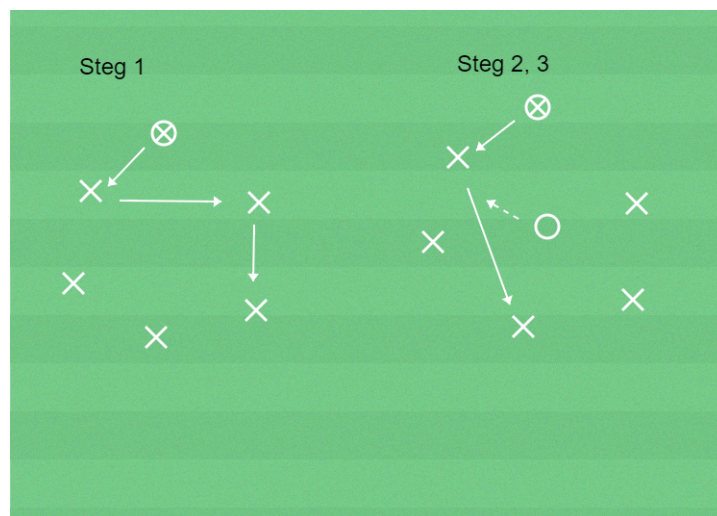
Enkel uppvärmningsövning för att öva passnings/mottagningsteknik och genomföra 1-touch passningar.

Instruera spelarna att vara aktiva i fotbollsställning; Upp på tå, böjda knän, vara aktiva vid mottagning och passning genom att småhoppa.

## Hur?

5-8 spelare i en ring, 1 boll.

Max 1 touch per spelare.



## Organisation

5-8 spelare, 1 boll

## Anvisningar

Steg 1;

1. Samtliga spelare är i samma lag och ska på 1 touch spela bollen till annan medspelare. Passning får inte gå tillbaka till medspelaren som man fick bollen av.

Steg 2;

2. Bollhållande lag ska på 1 touch spela bollen till annan medspelare, en spelare agerar passiv motståndare i mitten av cirkeln. Passning får inte gå tillbaka till medspelaren som man fick bollen av. Byt motståndare på tid.

Steg 3

3. Bollhållande lag ska på 1 touch spela bollen till annan medspelare, en spelare agerar aktiv motståndare i mitten av cirkeln och ska försöka bryta passningen. Passning får gå tillbaka till medspelaren som man fick bollen av. Byt

# PASSNINGSREKTANGEL 1 - PASSNING OCH DRIVA MED BOLL

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Ökad Precision i passningar och mottagningar, ökad precision i direktpassningar

## Hur?

Övningen genomförs i tempo anpassat till gruppen, det viktiga är precision i passningar och mottagningar, ju bättre det fungerar desto högre tempo i övningen

## Organisation

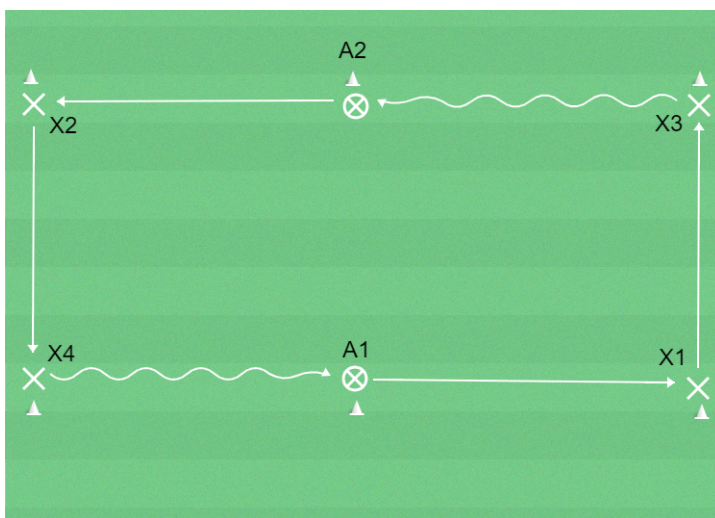
5-6 spelare i varje grupp.

13 \* 26 meter yta för övning med kon i varje hörn samt på mitten av långsidor

## Anvisningar

1. Spelare A1 och A2 börjar med boll och passar spelare X1/X2, spelare A1/A2 tar sedan spelare X1/X2's positioner
2. Spelare X1/X2 tar emot bollen och passar spelare X3/X4
3. Spelare X3/X4 driver bollen upp till mittkon och passar spelare A1/A2 osv.

Övningen stegras genom att lägga in väggspel och



# POSSESSIONSPEL - 3 LAG, 2 TOUCH

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

Possessionspel - 3 lag, 2 touch.

I denna övning kan tränaren välja fokusområden;  
Rättvända anfallsspelare, rörlighet, kommunikation,  
försvarsspel mm.

## Organisation

3 lag med västar, yta 13 \* 26 meter.

Tränaren har bollar och skjuter in ny boll när den går ut.

Avbryt med jämna mellanrum för återkoppling

## Anvisningar

1. Lag A och B börjar som anfallsspelare

2. Lag C ska erövra och få bollen under kontroll

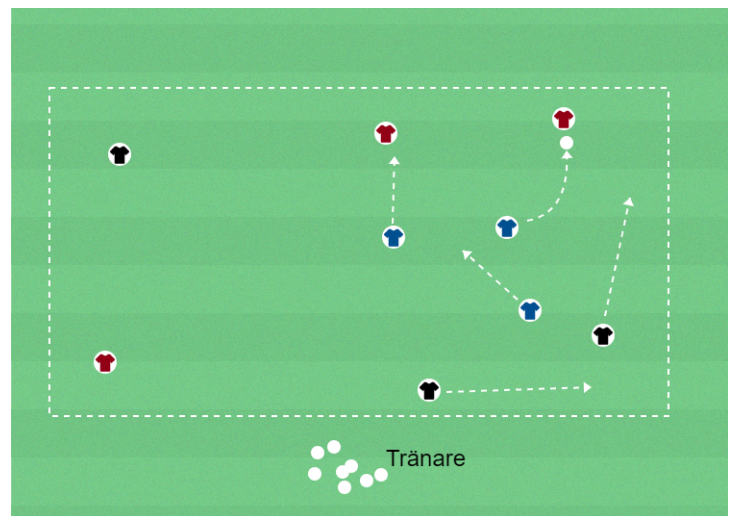
Det lag som tappar bollen till lag C byter uppgift med lag C och blir försvarande lag.

Progression;

1. Det lag som tappar bollen till lag C eller använder fler än 2 touch byter uppgift med lag C och blir försvarande lag.

2. Räkna poäng per gång anfallande lag lyckas vända spel från kortsida till kortsida

3. Sätt upp körmål inom en minut som anfallande lag ska ta



# INTENSIVT TVÅMÅLSSPEL

## Vad?

Kontring

## Varför?

Tvåmålsspel på liten yta för att utmana spelarna i samtliga spelmoment.

## Hur?

2 mål med målvakter, 3-4 utspelare.

Tränare säkerställer att målvakt deltar i spelet som aktiv utspelare.

Använd avbytare som byts in med korta intervaller, efter ca 60 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.

