



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ANFALLSPEL - SPELUPPBYGGNAD 8

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 4

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

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 passningscirkel utan / med försvarare
- 3 överlappning
- 4 Speluppbyggnad - grundförutsättningar i anfallsspel passningsspel 1
- 5 intensivt tvåmålsspel

RAMP - STYRKA - 1

Vad?

Aktivering

Varför?

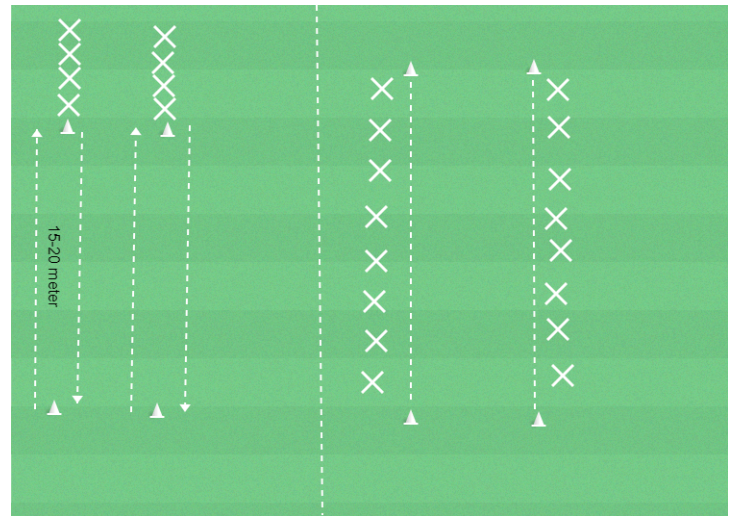
Uppvärmning, förberedelse inför träning, styrka.

Bli starkare, undvika skador

Hur?

Spelare ställer upp sig i led utan boll, tränare anvisar vilka övningar 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. Bäckennyft fötter i marken 2 * 10
9. Plankan 4 * 30 sekunder

PASSNINGSCIRKEL UTAN / MED FÖRSVARARE

Vad?

Fotarbete

Varför?

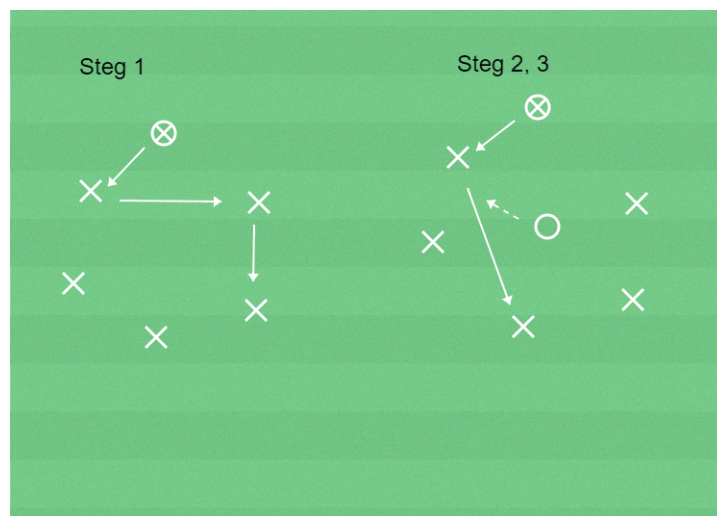
Enkel uppvärmningsövning för att öva passnings/mottagningsteknik och genomföra 1-touch passningar.

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 slås tillbaka till samma spelare.

Steg 1 - progression; 2 passningsskivor tävlar mot varandra att snabbast nå 200 passningar

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 slås tillbaka till samma spelare. Byt 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 motståndare på tid

ÖVERLAPPNING

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

För att öva in timing och precision i överlappningar.

Hur?

Tydlighet; Överlappande spelare ska vara tydlig med att spelaren gör en överlappning

Tempoväxling; när överlappande spelare passerar bakom bollhållare ska en tydlig tempoväxling ske

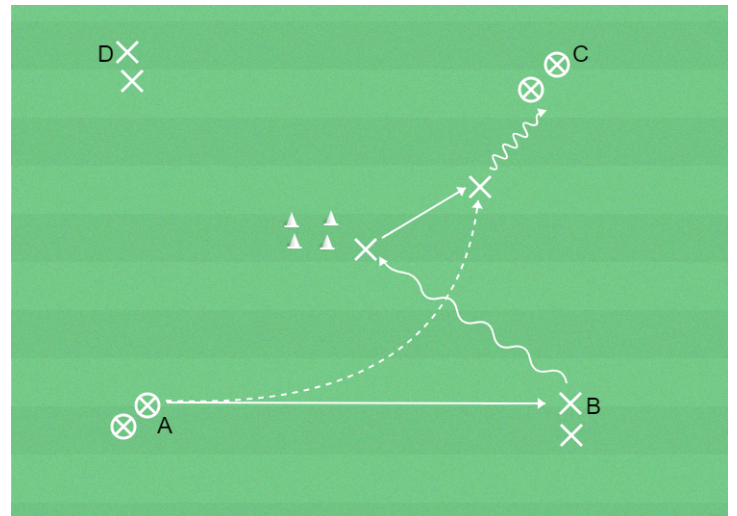
Anvisningar

1. Spelare A passar bollen till spelare B
2. Spelare B driver bollen mot den fiktiva motståndaren bestående av koner i mitten.
3. Spelare A gör en överlappning bakom spelare B och får sedan en passning av spelare B

Övningen startas samtidigt av spelare C och D

Spelarna byter led diagonalt efter genomförd aktion.

Byt led på tid så att samtliga spelare får testa på samtliga positioner



SPELUPPBYGGNAD - GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I ANFALLSSPEL

PASSNINGSSPEL 1

Vad?

Speluppbyggnad

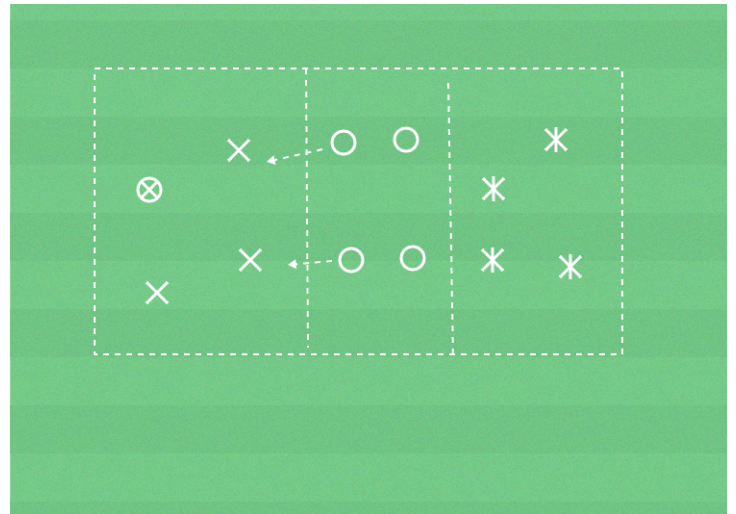
Varför?

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.

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.

