



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



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ANFALLSPEL - SPELUPPBYGGNAD 28

Anfallsspel - Speluppbyggnad
4 övningar. Nivåer:

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

Övningar i träningspasset:

- 1 sc Bollteknik; driva, finta, passa, vända - 1
- 2 snabbpossession
- 3 Peps 4v4+4 Rondo
- 4 Spel 6v6 - speluppbyggnad - Förhindra speluppbyggnad

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

Vad?

Fotbollskoordination

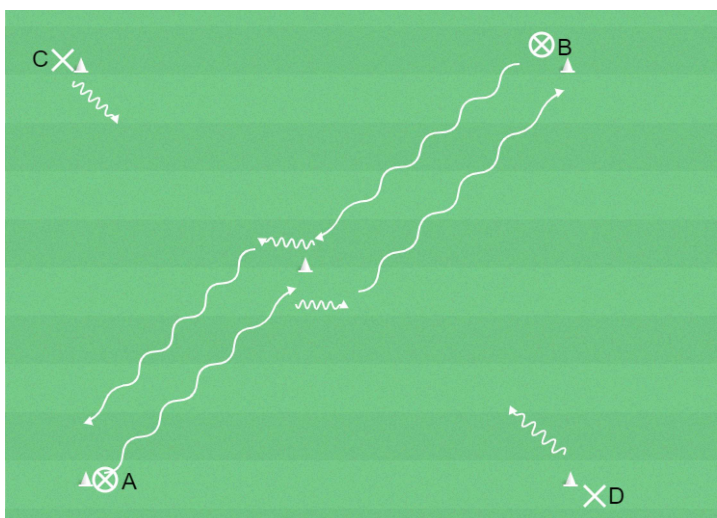
Varför?

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.

SNABBPOSSESSION

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Övningen går ut på att

- laget snabbt ska hjälpa bollhållaren genom att erbjuda passningsalternativ
- Spelare ska öva på att skapa ytor åt andra spelare, ta löpningar, förflyttningar för att frigöra ytor åt andra spelare

Hur?

Coachingpunkter

- Hur kan spelare hjälpa bollhållaren genom att erbjuda passningsalternativ?
- Hur kan spelare hjälpa varandra, vilka sorts ageranden kan öppna upp ytor för andra? (löpningar, ljud mm)
- Hur ska vi tänka med rättvända / felvända spelare?

Organisation

8-13 spelare (vid ojämt antal kör med 1 joker med anfallande lag)

Vändspelare vid varje kortsida, 2 lag med västar

Yta; 15 * 30 meter, ytan anpassas efter att anfallande lag ska lyckas med sina aktioner, hellre lite större för att lyckas än för trångt.

Anvisningar

Övningen går ut på att anfallande lag, lag blå ska spela sig från vändspelare A till vändspelare B.

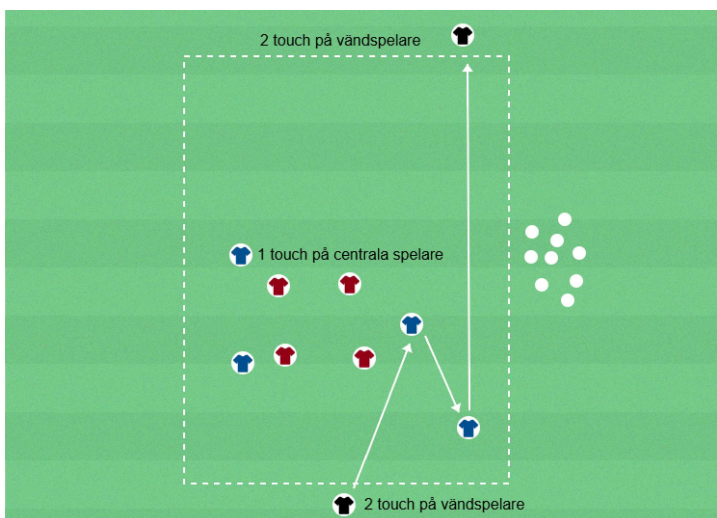
- Vändspelare vid varje kortsida har 2 touch.
- Övriga spelare har 1 touch.

Försvarande lag, lag röd, agerar passiva försvarare och täcker ytor utan att jobba med närmärkning, avståndsmärkning.

Blir det för svårt för anfallande lag så testa

- dra ner på tempo i försvarande lag, jogga
- försvarande lag får vara 1-2 spelare färre
- försvarande lag får max vara 3 meter från varandra

Byt uppgift vid bollvinst alternativt tid.



PEPS 4V4+4 RONDO

Vad?

Kontring

Varför?

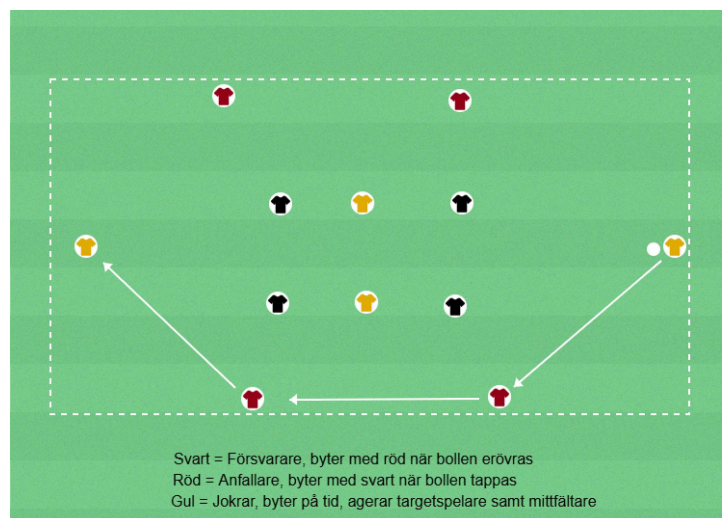
Possession / rondo med fokus på omställning mellan

- 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 hududet, 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 av boll; lugn, vänd hem och ta kontroll
- Överbelasta spelyta, skapa 2v1, 3v2, 4v3 lägen
- 1-2 touch i speluppbyggnad, flytta boll och ta ny yta
- Lugn, passa bollen längs backen
- 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?
- Hur flyttar övriga spelare med vid press?

Spela 2-4 minuter, bryt sedan för frågeställningar och vila.

