SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

9 MOT 9 SPELUPPBYGGNAD

Anfallsspel - Speluppbyggnad
3 övningar. Nivåer: 4

Exempelträning med fokus på speluppbyggnad för spelformen 9 mot 9 med följande innehåll:
Förberedelseträning: Pendelspel genom lagdelar (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min
Spelövning: Spel genom spelytor i numerärt överläge: 20-30 min
Spel: 9 mot 9: 20-30 min
Total tid: 60-90 min

Övningar i träningspasset:

1. Spel genom lagdelar (speluppbyggnad)
2. Uppspel från egen planhalva (speluppbyggnad)
3. 9 mot 9 Spel (Speluppbyggnad)

SPEL GENOM LAGDELAR (SPELUPPBYGGNAD)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

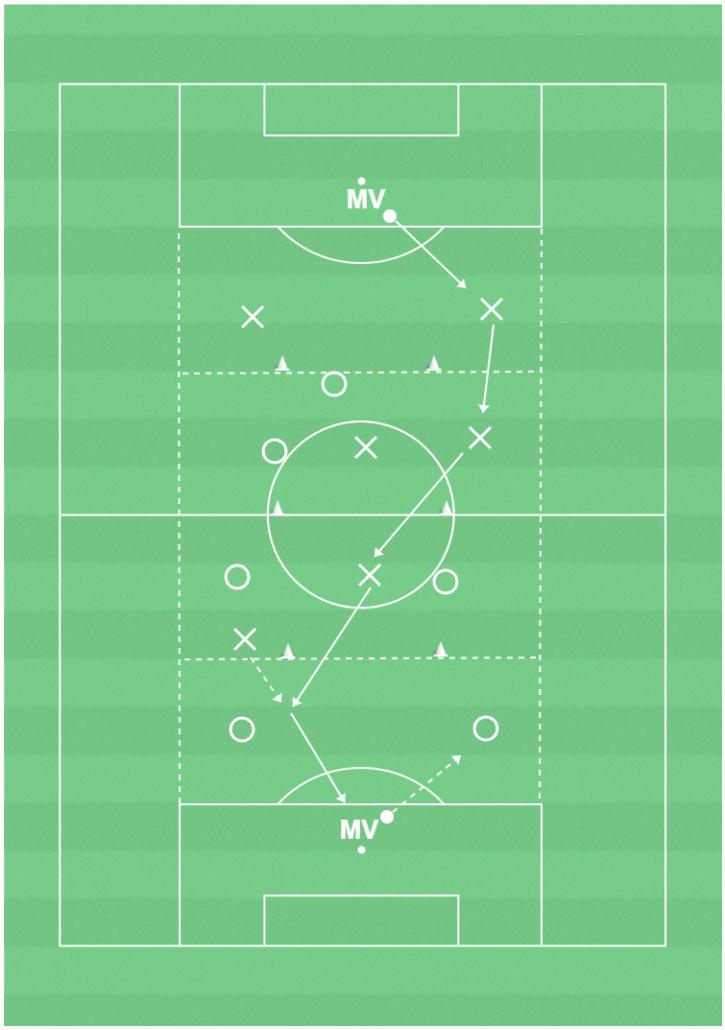
För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen behöver man passera motståndarnas lagdelar.

Hur?

Speluppbyggnad:
- Bli rättvänd.
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).
- Spelbara spelare i alla spelytor.
- Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Målvakter (speluppbyggnad):
- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

Förhindra speluppbyggnad:
- Styr pressen åt ett håll.



Organisation

12-18 spelare, yta 54-47x24m (straffområde - straffområde på 9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, konor

Anvisningar

Koner/pinnar agerar motståndare och visar spelytorna. 2 lag spelar sin boll från MV till MV och måste passera alla spelytor. När bollen når motsatt MV börjar övningen om. Laget startar med en ny boll från samma MV som tidigare. Variera hur bollen spelas till MV. Offside tillämpas.
Intervall: 2 min spel - 1 min rörlighet/koordination.

Progression - försvarare
Försvarare i tre lagdelar försvarar varsin zon. 2 spelare per lagdel. Vid brytning sker omställning till kontring och återerövring. Lagen ska spela bollen i luften till MV som fångar. Det övertaliga laget måste spela passningen till MV från SY3. Det undertaliga laget får spela till MV från valfri plats.

UPPSPEL FRÅN EGEN PLANHALVA (SPELUPPBYGGNAD)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

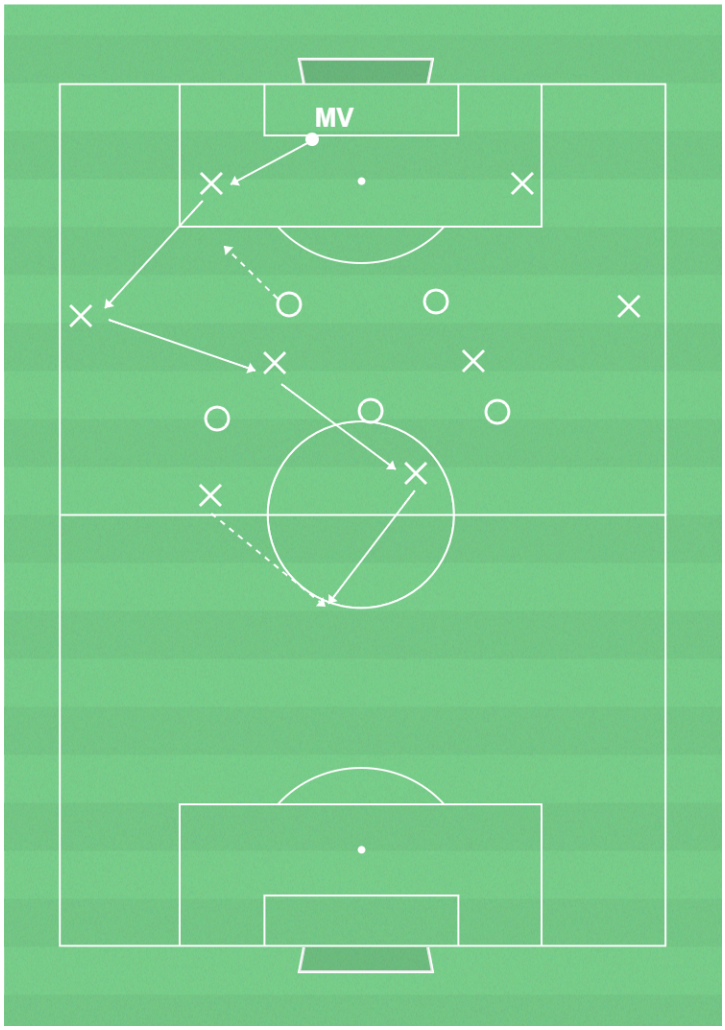
För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen behöver man passera motståndarnas lagdelar.

Hur?

Speluppbyggnad:
- Bli rättvänd.
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).
- Spelbara spelare i alla spelytor.
- Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Målvakter (speluppbyggnad):
- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

Förhindra speluppbyggnad:
- Styr pressen åt ett håll.



Organisation

12–18 spelare, yta en planhalva, bollar, 2 färger västar, 1 mål.

Anvisningar

Ett anfallande lag i numerärt överläge spelar mot ett försvarande lag. Det anfallande lagets uppgift är att ta sig över mittlinjen med bollen under kontroll. De kan driva bollen över mittlinjen eller passa till djupledslöpande spelare.

Mittlinjen fungerar som offsidelinje.

Övningen startar hos det anfallande lagets målvakt. Det försvarande lagets uppgift är att erövra bollen, kontra och göra mål.

Progression: Öka antalet försvarsspelare.

9 MOT 9 SPEL (SPELUPPBYGGNAD)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen behöver man passera motståndarnas lagdelar.

Hur?

Speluppbyggnad:
- Bli rättvänd.
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).
- Spelbara spelare i alla spelytor.
- Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Målvakter (speluppbyggnad):
- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

Förhindra speluppbyggnad:
- Styr pressen åt ett håll.

Organisation

18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 9 mot 9 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.

