SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SÄFFLE SK UNGDOM NY VÅREN 2025

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 1, 2, 3, 4, 5

Övningar i träningspasset:

1. Driva, skjuta, vända
2. Passningskvadrat + possession spelbarhet
3. Spel 3 vs 3 + 2 mål
4. Passningsrektangel + possession
5. Djupled 3 vs 3
6. Possesion 3 lag - färgkombination

DRIVA, SKJUTA, VÄNDA

Vad?
Speluppbyggnad

Varför?
Driva, skjuta, vända - Ta bollen framåt för att kunna göra mål

Hur?
Driv bollen mot fri yta

Ändra riktning och öka fart vid behov

Organisation
6-12 spelare. Yta 15x10. En boll per spelare

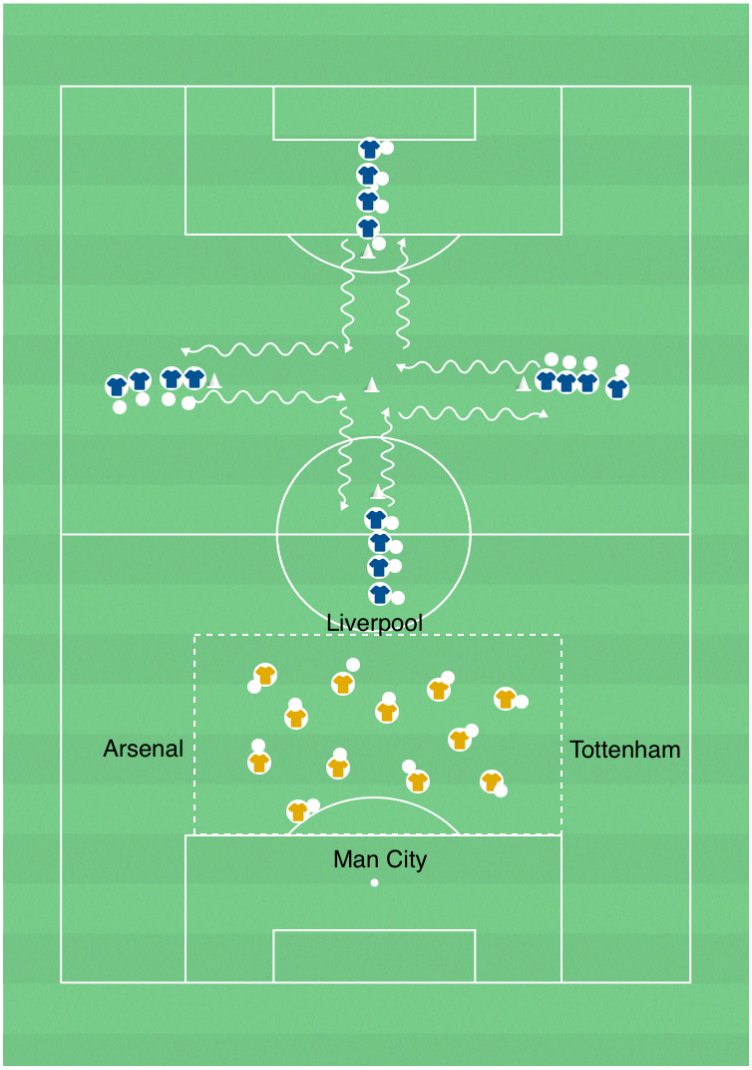
Anvisningar
Fyra startkoner med spelare vid varje kon.

Driv in mot konen i mitten och gå åt höger.

Gör bestämda finter på vägen in.

Stegering.

Driv fritt i mitten och följ tränarens instruktioner.



PASSNINGSKVADRAT + POSSESSION SPELBARHET

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Organisation

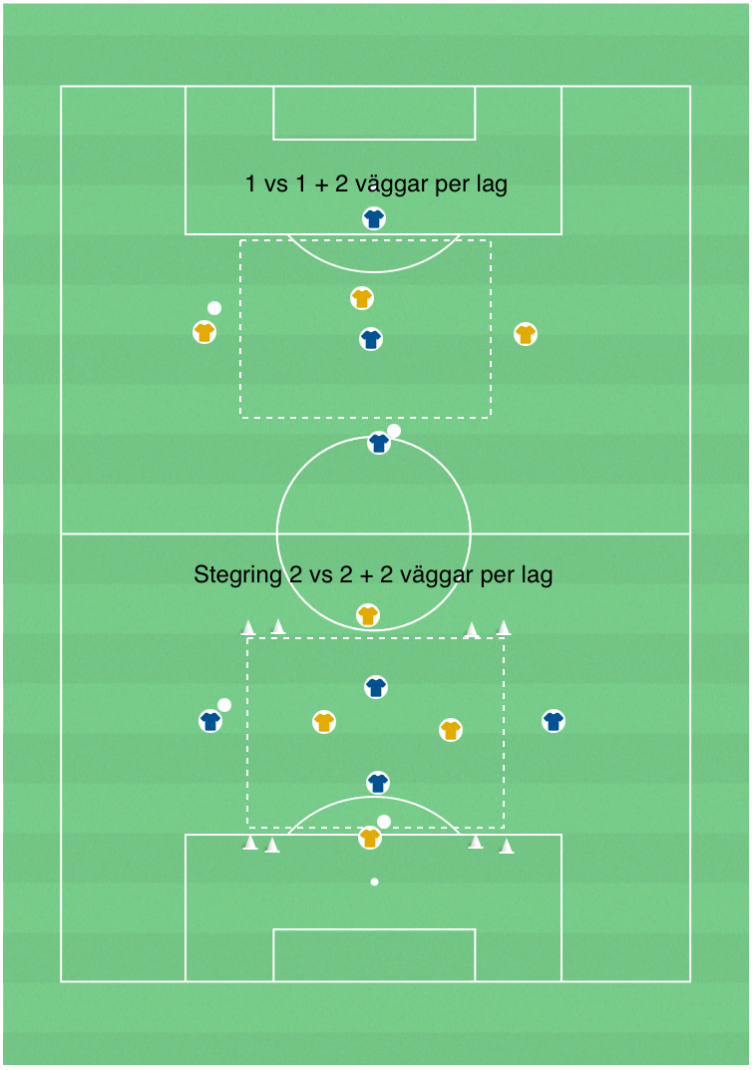
6-8 spelare. yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

1 vs 1 i mitten med sina väggar på sidan. Gör dig spelbar för dina lagkamrater.

Stegring: 2 vs 2 i mitten med sina väggar på sidan.

Stegring 2: lägg in kon mål i hörnen



SPEL 3 VS 3 + 2 MÅL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna ta bollen framåt och sedan hitta lediga spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Varför behöver du ibland vända med bollen?

Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Hur gör du för att veta vart du ska vända?

Jag tittar upp precis innan jag vänder och på bollen

samtidigt som jag vänder.

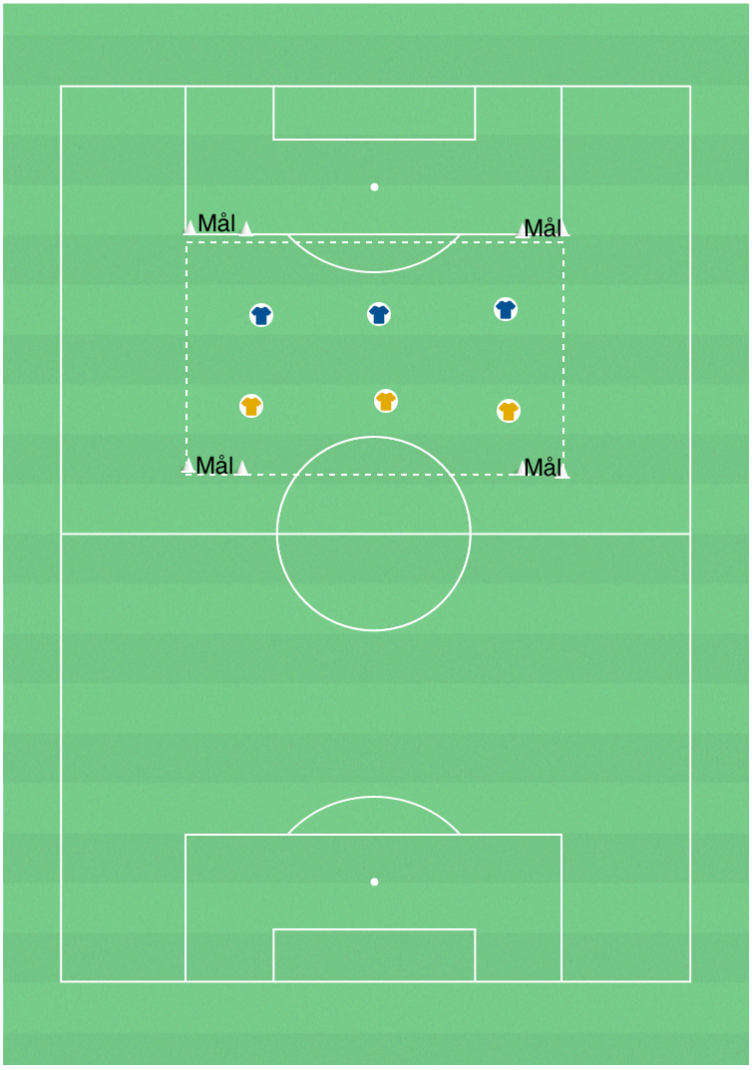
Organisation

6 barn, spelplan 25 x 20 meter, 4 små mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.



PASSNINGSREKTANGEL + POSSESSION

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att utveckla sin spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup samt skapa yta för sina lagkamrater.

Hur?

Kommunikation.

Vrid på huvudet.

Passningskvalité

Organisation

20-24 spelare. Bollar. Koner. Västar.

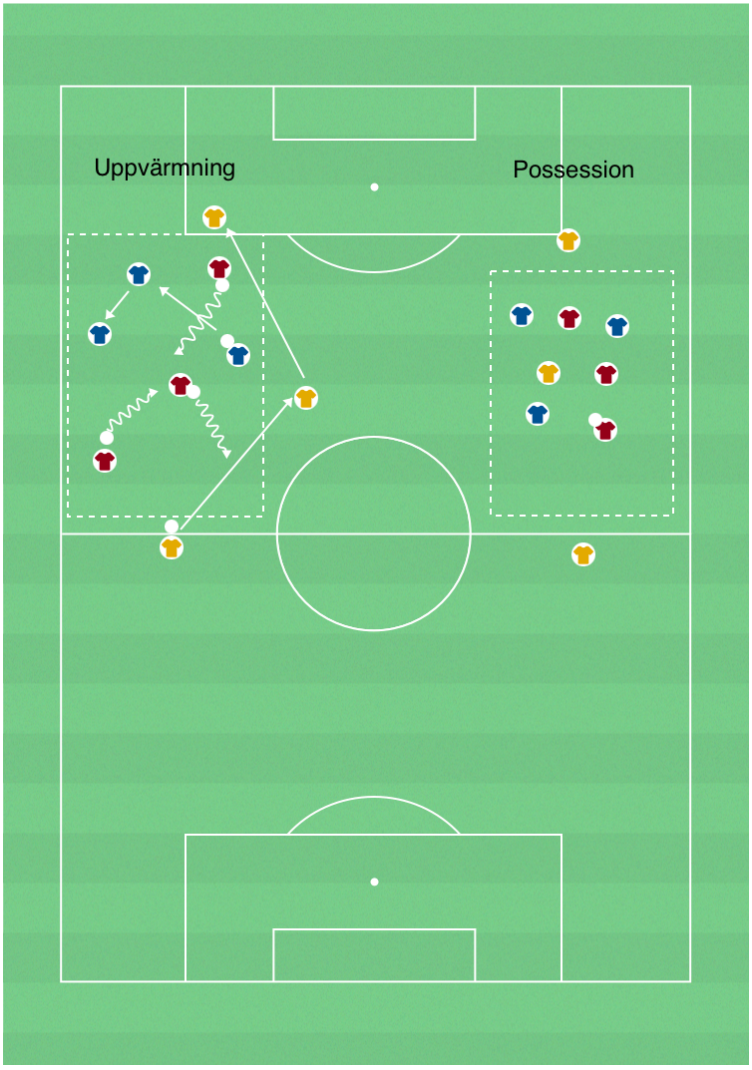
Anvisningar

Lag röd driver med varsin bollen inom kvadraten/rektangeln.

Lag blå passar med en boll inom den markerade ytan.

Lag gul passar med en boll utanför den markerade ytan

Jobba 1-2min innan man byter uppgifter. Lägg in förberdelseövningar.



Stegring: Spela possession

DJUPLED 3 VS 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Hitta i djupled när rättvändspelare har bollen.

Hur?

När ska jag löpa i djupled?

Hur löper jag in i djupled?

Vad är rättvänd spelare?

Organisation

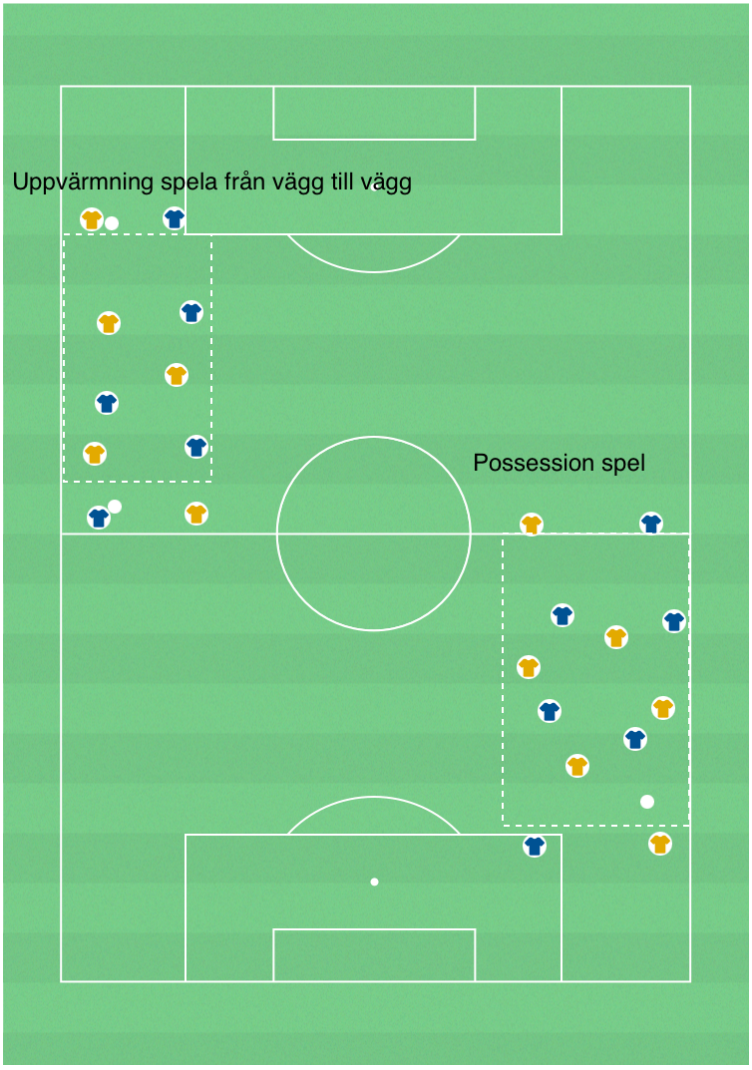
6-12 spelare. Yta 15x10. En boll per spelare

Anvisningar

Spela från ena väggen till den andra och bara rättvänd spelare får spela framåt.

Stegring:

Possession spel i djupled.



POSSESION 3 LAG - FÄRGKOMBINATION

Vad?
Speluppbyggnad

Varför?
Komma igång med fötter och huvudet.

Hur?
Flytta bollen

Hårdhet i passning

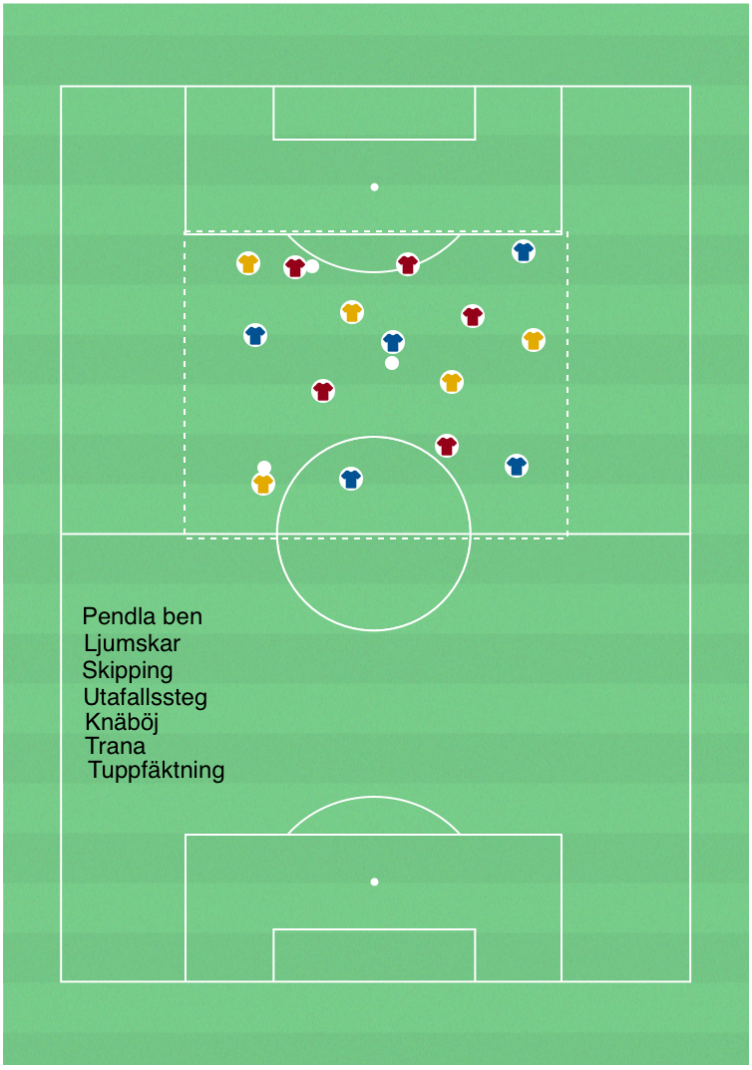
Orientera sig

Leta lediga ytor

Rätt fot

Titta över axeln

Grundförutsättningar i anfallsspel 4:S (spelbarhet, spelavstånd, speldjup & spelbredd)



Organisation
12 utespelare. Västar. Koner

Anvisningar
Rött lag passar med rött.

Blått lag passar med blått

Grönt lag passar med grönt

Stegring - Färgmönster alternativ lägg in 2 tillslag.

Röd>Blå>Grön

Blå>Röd>Grön

Grön>Blå>Röd