



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **11 MOT 11 KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL**

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål  
4 övningar. Nivåer: 5

---

Exempelträning med fokus på att komma till avslut och göra mål i spelformen 11 mot 11 med följande innehåll:  
Förberedelseträning: Löpningar mot straffområde (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min  
Spelövning: Inläggsspel: 20-30 min  
Spel: 11 mot 11: 20-30 min  
Total tid: 60-90 min

### **Övningar i träningspasset:**

- 1 Pendelspel med löpningar mot straffområde
- 2 Inläggsspel
- 3 11 mot 11 spel (Komma till avslut och göra mål)
- 4 Målvaktsträning 11 mot 11, inlägg

# PENDELSPEL MED LÖPNINGAR MOT STRAFFOMRÅDE

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Genom att flera spelare springer mot straffområdet ökar chanserna att göra mål.

## Hur?

*Komma till avslut och göra mål:*

- Tajma löpningar för att kunna springa i full fart när inspelet kommer.
- Olika spelare springer mot olika ytor.
- Returer.

*Förhindra och rädda avslut:*

- Täck del av målet och blockera avslut.

*Målvakter:*

- Spela till rättvända och halvt rättvända spelare.
- Kommunicera med försvarare.
- Värdera: gå ut för att bryta djupledspassning/fånga inlägg eller stå kvar.

## Organisation

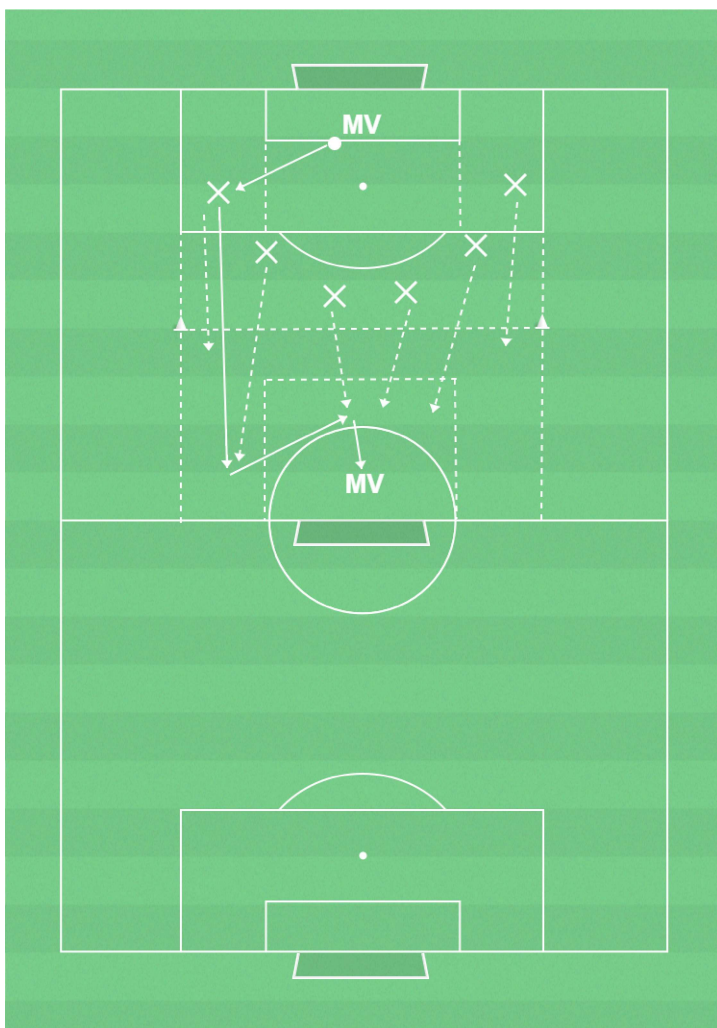
8-12 spelare, bollar, yta ca 52x40m (straffområdes bredd planhalva), västar, koner, mål

## Anvisningar

Laget spelar bollen från MV till MV. Mittlinje fungerar som offsidelinje. Efter att kommit in på offensiv planhalva ska spelarna fylla på med löpningar in i goldzon. Passning sker utanför goldzon till goldzon där bollen spelas till MV på olika vis. Övningen vänder sedan från MV och går åt andra hållet.

*Progression - försvarare och göra mål*

Försvarare tillsammans med MV i båda goldzone. Nu gäller det istället att göra mål.



# INLÄGGSSPEL

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Genom att flera spelare springer mot straffområdet ökar chanserna att göra mål.

## Hur?

*Komma till avslut och göra mål:*

- Tajma löpningar för att kunna springa i full fart när inspelet kommer.
- Olika spelare springer mot olika ytor.
- Returer.

*Förhindra och rädda avslut:*

- Täck del av målet och blockera avslut.

*Målvakter:*

- Kommunicera med försvarare så att ni täcker olika delar av målet.
- Värdera: gå ut för att bryta djupledspassning/fånga inlägg eller stå kvar.

## Organisation

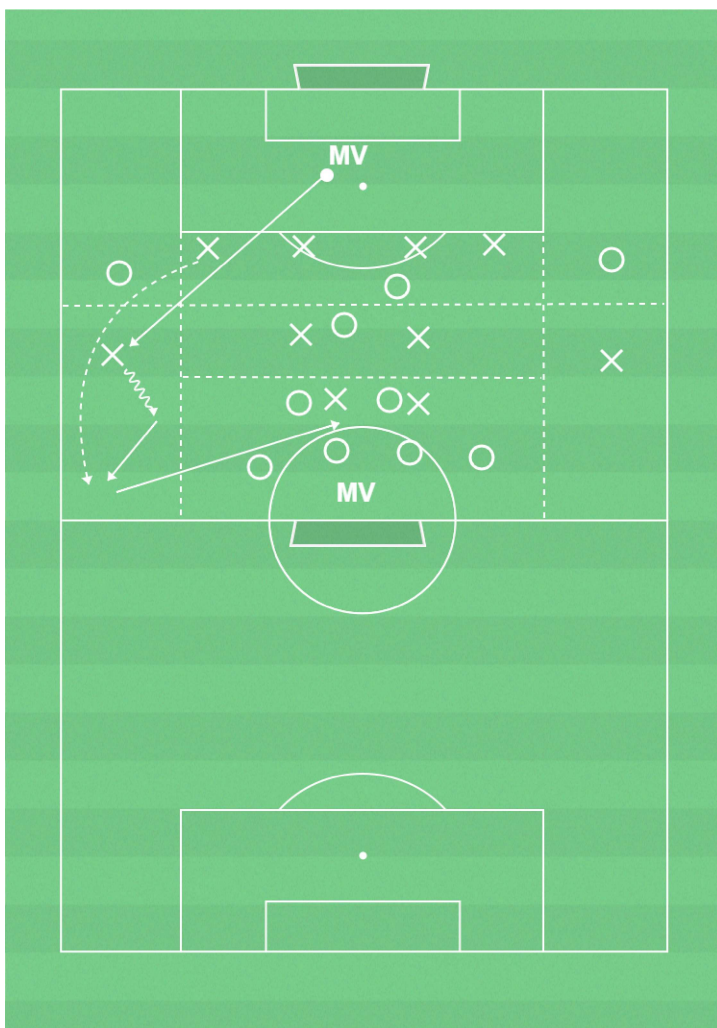
16-22 spelare, bollar, yta 52x65m (planhalva), 2 mål, västar, konor

## Anvisningar

2 lag med lika många i varje. Båda lagen har varsin spelare i korridorerna utanför straffområdeslinjen. I ytterzonen får försvarare inte pressa. Bollen kan spelas ut i ytterzon för överlapp och inlägg/cut back. Spelaren som varit i ytterzon går in i spelytan efter överlapp och spelaren som gjort överlappning och inlägg stannar i ytterzon. Fritt spel i mitten. Alla utespelare måste vara över mittlinjen när mål görs. Om försvarande lag har spelare som inte är på egen planhalva räknas målet dubbelt.

*Progression - press i ytterzon*

När bollen spelas ut i ytterzon får en försvarare komma ut och pressa. Bollen får slås in direkt eller efter överlapp.



# 11 MOT 11 SPEL (KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL)

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Genom att flera spelare springer mot straffområdet ökar chanserna att göra mål.

## Hur?

*Komma till avslut och göra mål:*

- Tajma löpningar för att kunna springa i full fart när inspelet kommer.
- Olika spelare springer mot olika ytor.
- Returer.

*Förhindra och rädda avslut:*

- Täck del av målet och blockera avslut.

*Målvakter:*

- Kommunicera med försvarare så att ni täcker olika delar av målet.
- Värdera: gå ut för att bryta djupledspassning/fånga inlägg eller stå kvar.

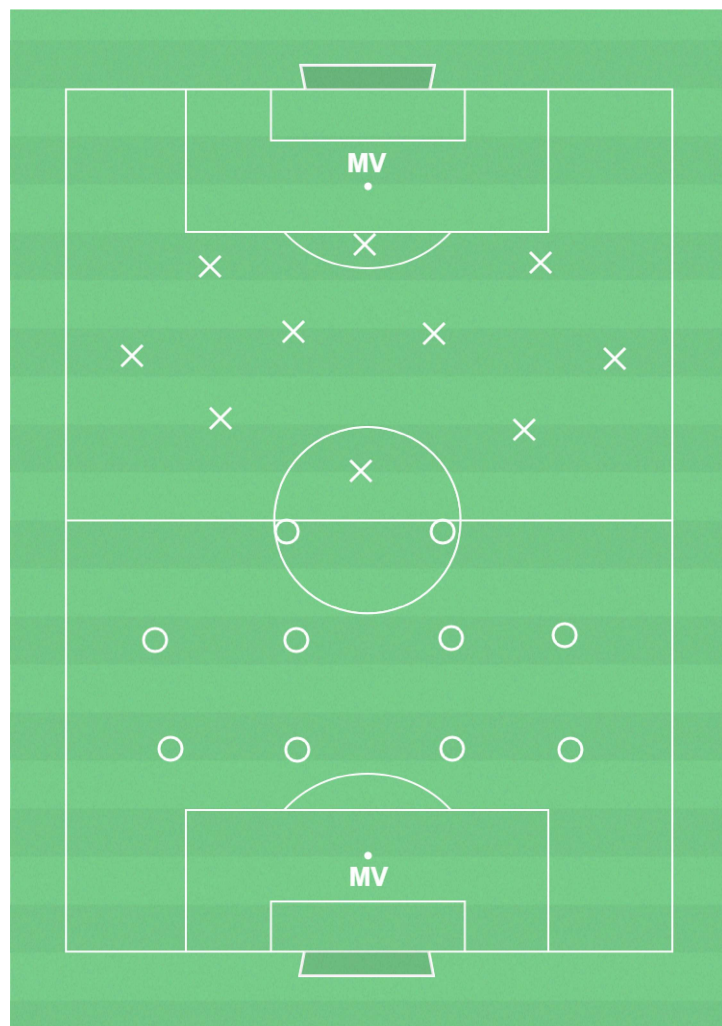
## Organisation

22 spelare, yta ca 105x65m (11 mot 11 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

## Anvisningar

Spel med 11 mot 11 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 11 mot 11 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



# MÅLVAKTSTRÄNING 11 MOT 11, INLÄGG

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

För att förhindra avslut och mål vid inlägg.

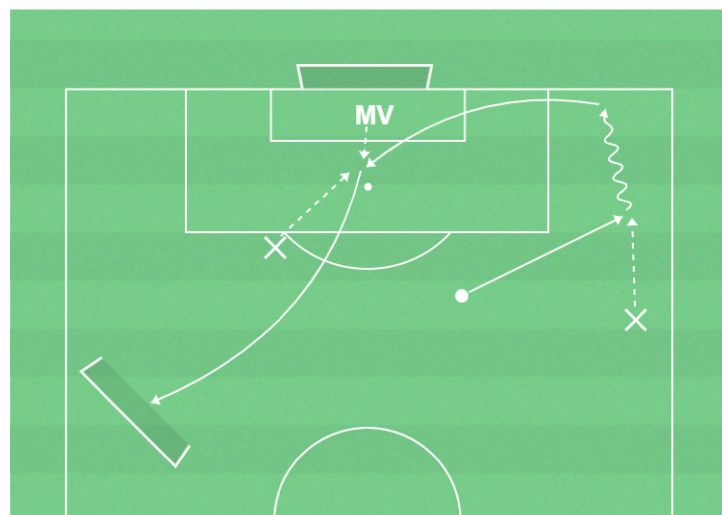
## Hur?

*Position:*

- Fötterna halvt vända mot bollen.
- Sena inlägg: Centrerad position.
- Tidiga inlägg: Mellan mitten av målet och första stolpen.

*Inlägget:*

- Bedöm var bollen kommer hamna och värdera mellan att komma ut eller att stå kvar för att rädda avslut.
- Attackera bollen med fart.
- Värdera vilken teknisk färdighet som ska användas - fånga eller boxa.



## Organisation

3 spelare, yta 50x60 meter, 2 mål, bollar.

## Anvisningar

Tr passar bollen till anfallsspelare som driver bollen i yttre korridor och slår inlägg mot anfallare. MV försöker förhindra avslut genom att fånga eller boxa bollen. Om MV fångar bollen görs igångsättning mot målet (utkast eller sidvolley).  
Byt uppgifter efter fyra inlägg.

*Progression:*

- Variera mellan tidiga och sena inlägg.
- Inlägget kan slås som ett inspel efter marken.
- Bollhållaren kan driva inåt och avsluta själv.