



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **SOMMAREN ÄR KORT...**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
6 övningar. Nivåer:

---

### Övningar i träningspasset:

- 1** passningsuppvärmning 8 och 8
- 2** Spelövning 1 - press och täckning
- 3** Färdighetsövning 2 - press
- 4** Snöret
- 5** Spelövning 2 - djupledsspel och frilägen - först till bollen och rädda avslut (MV)
- 6** Spelövning (smålagsspel) - korta passningar från spelyta till spelyta

# PASSNINGSUPPVÄRMNING 8 OCH 8

## Vad?

Kontring

## Varför?

Som en del i förberedelseträningen jobbar vi med spelbarhet och korta passningar i djupled. Ta bollen framåt.

## Hur?

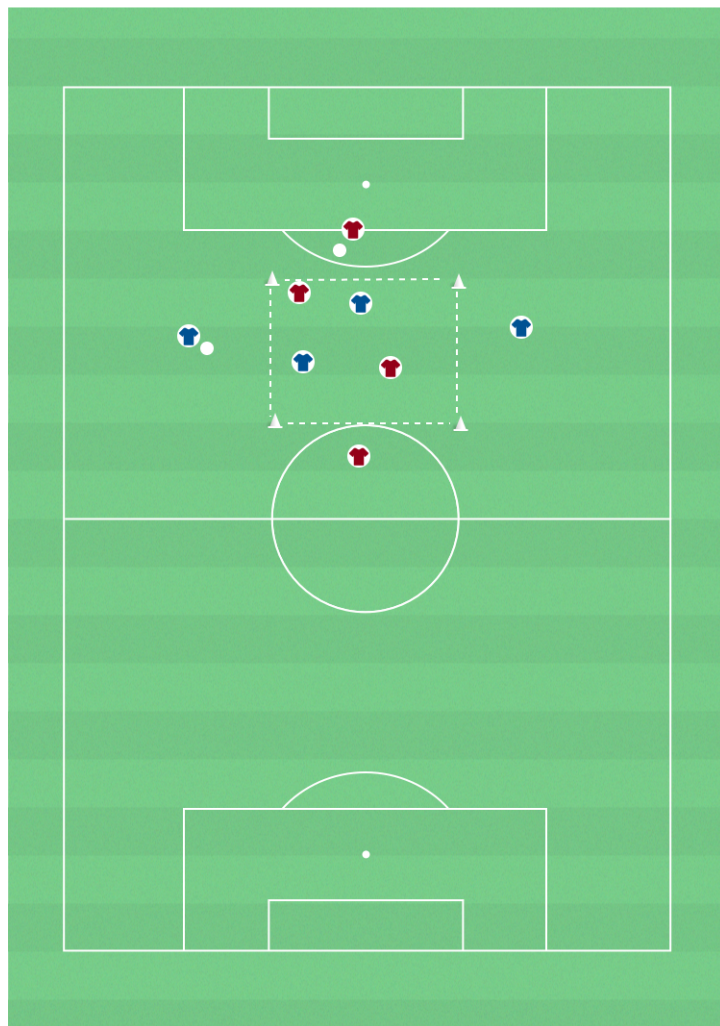
Spelbar med vinkel så att kamraten i mitten eller kamraten på andra sidan kan nås. Ta emot med foten som leder spelet i rätt riktning.

## Organisation

8 spelare, 4 och 4. Två från varje färg i mitten. Två från varje färg utanför kvadraten mittemot varandra.

## Anvisningar

Blå spelar blå, via mitten där båda ska röra bollen. Byte om en minut. Kör.



# SPELÖVNING 1 - PRESS OCH TÄCKNING

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

## Hur?

Frågeexempel:

Vilken försvarsspelare pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?

## Organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 35 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

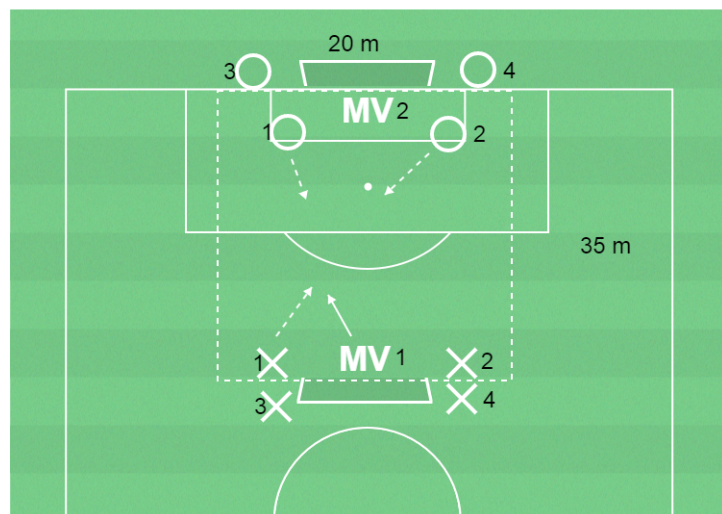
## Anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter.

Mv1 kastar ut bollen till X1 och X2 som anfaller mot O1, O2 och Mv2.

Om O1 och O2 erövrar bollen anfaller de mot X1, X2 och Mv1.

Mv2 gör utkast till O3 eller O4 som anfaller mot X3, X4 och Mv1.



# FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PRESS

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Erövra bollen från motståndarna.

## Hur?

Frågeexempel:

När ska du starta din press?

Hur nära motspelaren ska du vara när du pressar?

Hur ska du stå med kroppen när du pressar?

## Organisation

4 spelare, yta 20 x 10 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

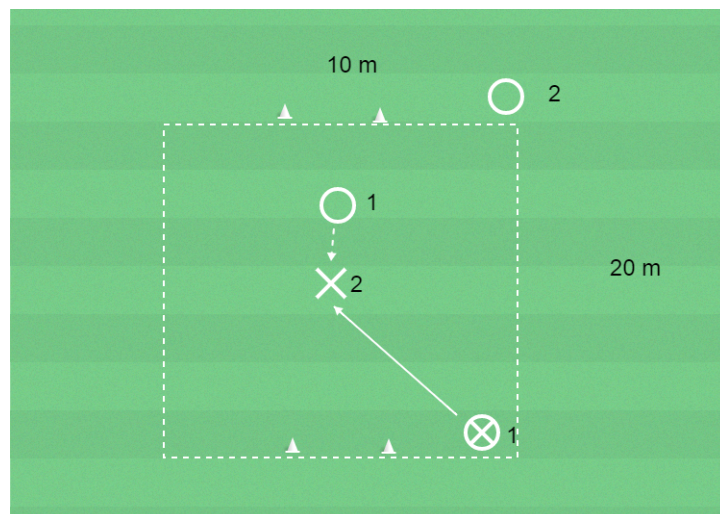
Spel 1 mot 1.

X1 passar till X2 som är felvänd.

O1 pressar X2 för att erövra bollen.

X2 får använda X1 för tillbakaspel.

Övningen vänder från lag O när O1 erövrat bollen, när X2 gjort mål eller när bollen hamnat utanför planen.



# SNÖRET

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare

Komma till avslut

## Hur?

Frågeexempel till väggen

Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?

Jag ska göra mig spelbar.

Hur skall du stå med kroppen när bollhållaren passar?

Jag ska stå halvt rättvänd mott bollhållaren så att jag direkt kan spela bollen i anfallsriktningen framför bollhållaren

## Organisation

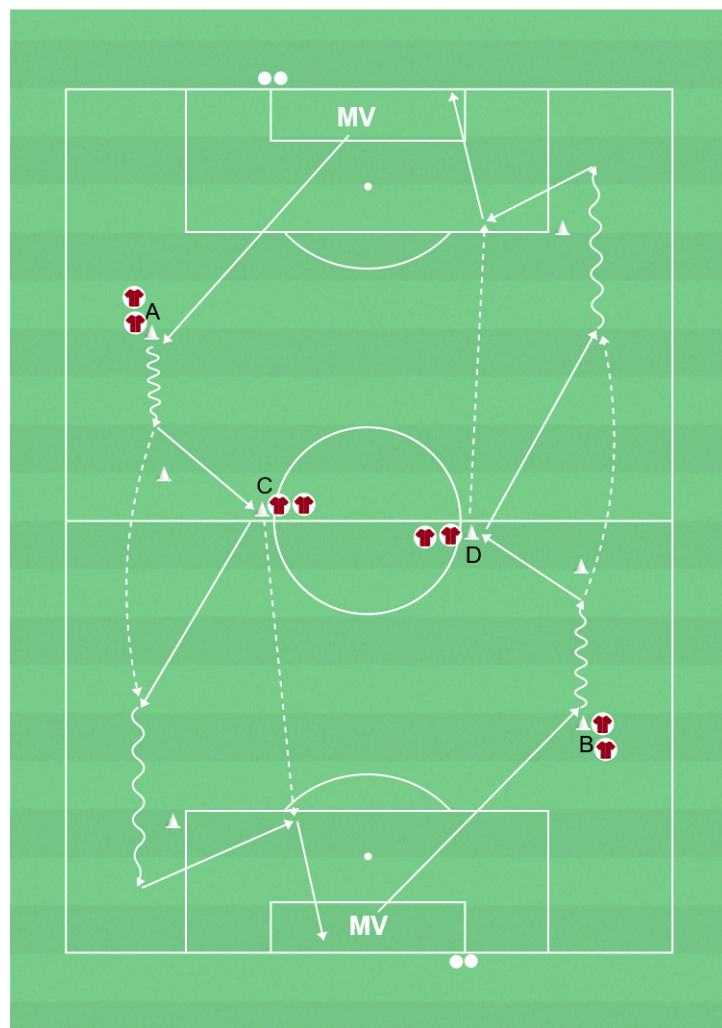
10 barn, yta matchplan, bollar och koner

## Anvisningar

Målvakten rullar ut bollen till A och B som utmanar konerna, tänkt motspelare, och passar till väggspelaren C och D. Väggspelaren passar direkt till A och B som passerar konen och spelat tillbaka till C och D som kommer på avslut.

Efter avslut så går A till D, C går till B.

Efter avslut så går B till C, D går till A



# SPELÖVNING 2 - DJUPLÉDSSPEL OCH FRILÄGEN - FÖRST TILL BOLLEN OCH RÄDDA AVSLUT (MV)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Hindra motståndarna att avsluta och göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

Hur kan du hindra motspelaren från att avsluta?

Jag kommer före motspelaren till bollen, eller så tar jag bollen när motspelaren försöker dribbla förbi mig.

Hur gör du för att rädda ett närskott?

Jag står upp och agerar när motspelaren skjuter.

## Organisation

10 barn, spelplan 35 x 25 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Dela in planen i tre zoner: mittzon, försvarszon och anfallszon. Spel 4 mot 4 i mittzonen.

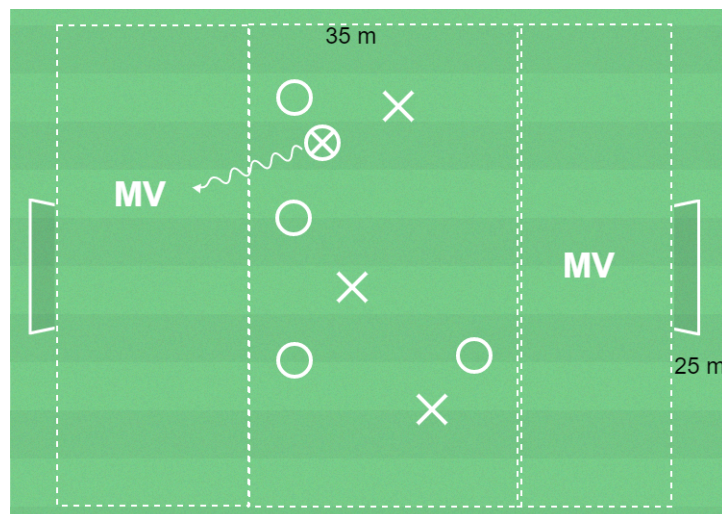
Mål görs genom att bollhållaren driver in bollen i anfallszonen och skapar friläge. Motståndarna

får inte följa med in i försvarszonen. Byt målvakt efter några minuter.

Alternativ

Bollen passas in i anfallszonen till en spelare som löper in efter bollen. En försvarsspelare får följa med in i försvarszonen.

Observera att filmen innehåller samtliga 5 övningar från träningspasset!



# SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - KORTA PASSNINGAR FRÅN SPELYTA TILL SPELYTA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Vinna spelytor i djupled.

## Hur?

Uppfyll grundförutsättningen spelbarhet.

## Organisation

2 målvakter, 6 utespelare, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Gör en mittzon som är 10 x 20 meter.

Mv1, X1 och X2 ska spela sig förbi O1 och nå X3 eller X4 i mittzonen.

X3 och X4 ska spela vidare till Mv2 och O2 försvarar i mittzonen.

Mv2 fångar bollen och gör ett utkast till Mv1.

Om försvarsspelarna bryter har de maximalt två tillslag för att avsluta mot Mv1.

