



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FINLANDIA P12 TRÄNINGSPASS SPELUPPBYGGNAD

Anfallsspel - Speluppbyggnad
3 övningar. Nivåer: 3, 4

Fokus för träningspasset är speluppbyggnad där vi i enlighet med vårt sätt att spela tränar på att med ett konstruktivt passningsspel komma framåt i banan. Moment som tränas är passningar, spelbarhet, spelavstånd, mottagning. Som motsatsförhållande tränas även återerövring, kontring och press.

Lagets långsiktiga plan är bli ett spelskickligt och bollförande lag. Fokus på detta pass är därför speluppbyggnad, spelbarhet

16.45 Samling och genomgång. Sedan går vi ner till planen

17.00-17.10 "Matchuppvärmning", dvs kortare löpning inkl lättare löpövningar.

17.15-17.30 Passningsstjärnan. Här läggs knäkontrollövningar in.

17.35-18.00 Spelövning 5v5 Speluppbyggnad vs kontring

18.05-18.25 Smålagsspel. Här kan övningar från FIFA 11 läggas in

18.25 Avslutande samling

Övningar i träningspasset:

- 1 Passningsstjärnan
- 2 Speluppbyggnad
- 3 Smålagsspel

PASSNINGSTJÄRNAN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna förflytta bollen dit du vill så effektivt som möjligt.

Hur?

- Teknik i passning och mottagning.
- Orientera dig och använd första tillslaget för att förflytta dig i den riktning du vill passa.
- Orientera dig och passa när medspelare är redo.
- Förflytta bollen tills medspelare är redo om du inte kan passa direkt, individuellt eller via väggspele med spelare som är på väg ur kvadraten.

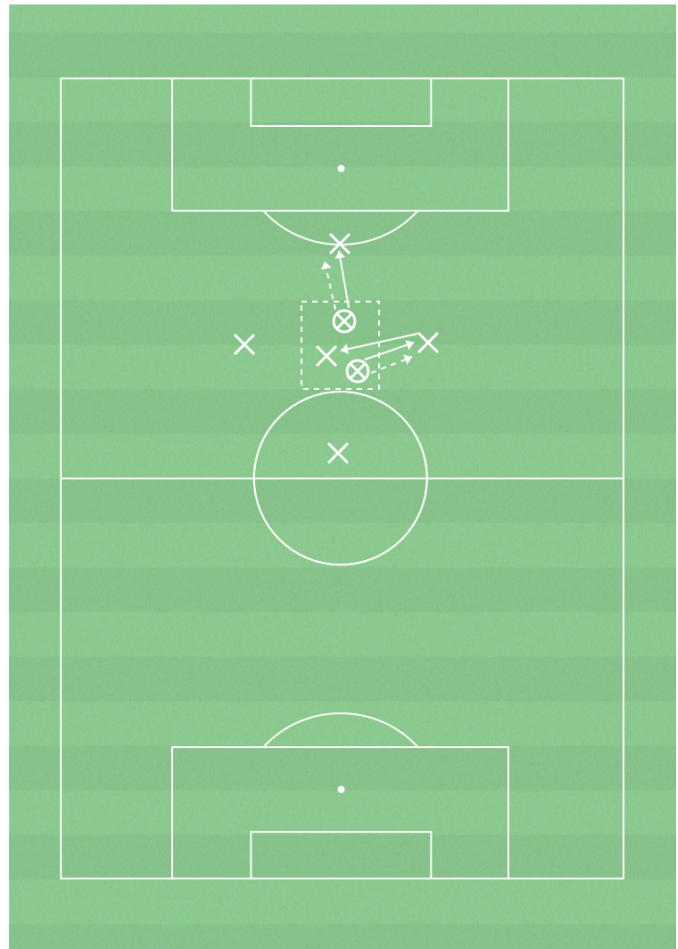
Organisation

7-11 spelare, yta 15x15m, bollar, konor.

Anvisningar

Tre spelare i mitten varav två har bollar. 1 spelare utanför varje sida av ytan.

Bollarna spelas ut från ytan till valfri spelare och ska sedan spelas in igen. Spelarna följer bollen efter passning och byter på så vis platser. Det finns alltid minst en fri spelare i mitten och det gäller att passa först när en spelare i mitten är redo.



SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Utveckla förmågan att under press bygga upp spelet från målvakten och med ett konstruktivt passningsspel komma framåt. Samtidigt tränas återerövring av boll, kontring och pressspel.

Hur?

Anfallande lag ska från MV bygga upp ett anfall och lägga mål i något av konmålen. Fokusera på bollmottagning, spelbarhet, spelbredd, speldjup, passningar, tålamod. Låg risk på egen planhalva. Inkludera MV. Konmålen gynnar ett brett spel och kantbyten.

Försvarende lag ska hålla en hård press (men använd retreatlinje) och vid bollerövring snabbt spela sig framåt och försöka komma till avslut.

Organisation

5 vs 4, plus en målvakt.

Ca 30 x 20 m. Ett 7vs7-mål och två småmål (eller konmål). Koner. Västar.

Tid ca 25-30 min. Lagen byter uppgift efter halva tiden

Anvisningar

Målvakten spelar ut bollen till en av backarna varefter laget ska bygga upp ett anfall och göra mål i ett av konmålen.

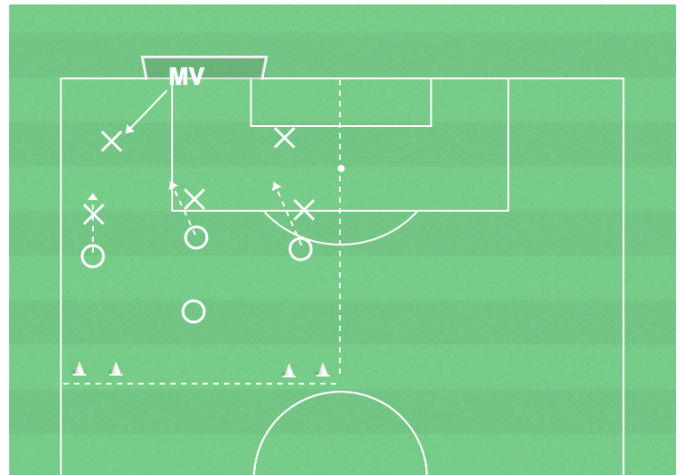
Försvarende lag ska försöka erövra bollen och komma till avslut.

Spelet startas alltid om hos målvakten.

Bra att ha extrabollar till hands.

Beroende på spelarantal kan det anfallande laget vara övertaligt, för att underlätta spel spelbarheten.

Progression: Begränsa antalet touch



SMÅLAGSSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Här tränas många delar av spelet, som bollbehandling, bollinnehav, spelbarhet, speldjup, beslutsfattande, övertalighet, med hög intensitet.

Men även försvarsspel.

Hur?

Fokus ska ligga på ett snabbt passningsspel och stor rörlighet/spelbarhet. Upplägget med bollarna vid mittlinjen skapar en övertalig kontringssituation och hög intensitet.

Försvarande lag ska hålla en intensiv press.

Organisation

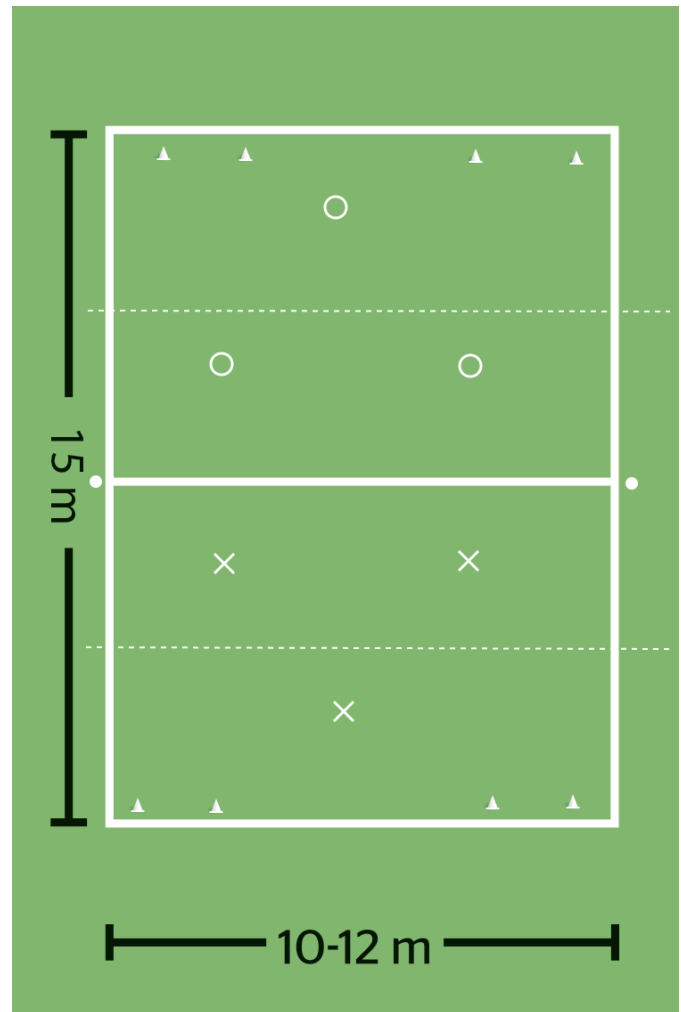
3v3, kan varieras med jokrar beroende på spelarantal

ca 15 x 20. Kan anpassas något efter spelstyrka

Småmål (konmål). Västar

Bollar på var sin sida av sidlinjen i höjd med mittplan.

20 min, uppdelat på kortare matcher där lagen roterar.



Anvisningar

Matchspel.

Om en spelare gör mål eller spelar ut bollen måste han hämta bollen och placera den vid mittlinjen.

Det anda laget sätter i gång spelet med en av bollarna vid mittlinjen så fort de kan för att unyttja övertaligheten som uppstår.

Man kan variera med begränsning på antal touch. Ha konmål i varje hörn för att premiera bredd. Lägg in en offside-linje vid behov