



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

DRIVA, UTMANA OCH - ANFALL

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

Driva, utmana, komma till Avslut

Övningar i träningspasset:

- 1 dribblingskolonn
- 2 enkel driva runt kon
- 3 avslut för alla
- 4 Överlappstriangel valencia u

DRIBBLINGSKOLONN

Vad?

Aktivering

Varför?

Driva boll.

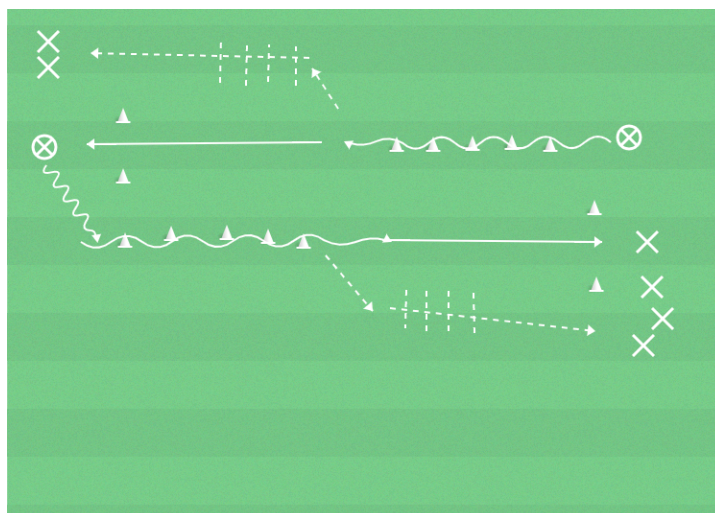
Anvisningar

Dribblingskolonn med passning.

Variant 1(övre)Dribbla genom konerna - passa till andra sidan och spring över till andra sidan, alternativ med stegar eller annan koordination

.Två led.

Variant 2. Samma övning ,men man skall träffa målet med passningen.



ENKEL DRIVA RUNT KON

Vad?

Fotarbete

Varför?

Förbättrar bollkontroll under fart, vändning.

Anvisningar

Enkel övning där spelaren ska driva boll med kontroll i allt mer snabbare tempo och runda en kon, pass till nästa spelare.

Driv med utsida/insida, vänster- höger fot. Vänd med insida/utsida.

Två eller tre per boll.



AVSLUT FÖR ALLA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Anvisningar

Avslut för alla - 2 mål

Målen ca 30-40 meter ifrån varandra.

Boll från ena ledet över till andra

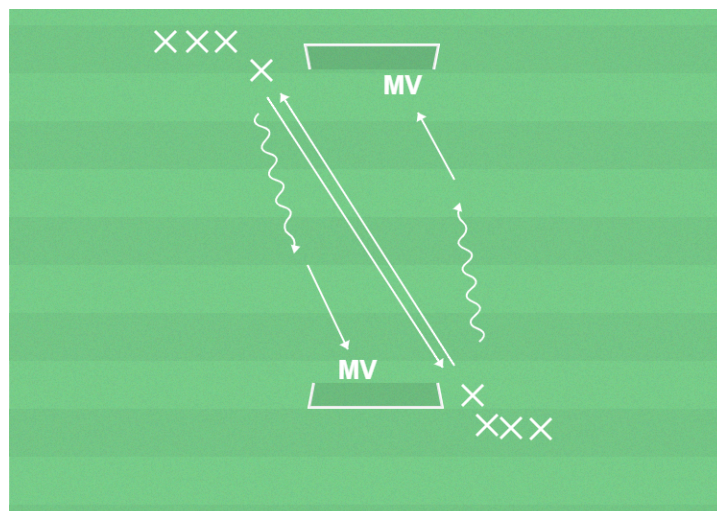
målet .Leden vid stolparna diagonalt

.Mottagning skott-medtagning skott.

Tränar den långa höga passningen.

Observera tempot så att mv hinner

med.Tävla.



ÖVERLAPPSTRIANGEL VALENCIA U

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Komma till avslut genom överlappning, spel på felvänd

Hur?

Tre ställer upp, en felvänd utanför straffområdet

Organisation

3 mot mv

Anvisningar

Överlappstriangel Valencia U

C med boll spelar B och startar löpning för överlapp.

B spelar A och löper sedan in för att delta i avslut.

A timar passning på insidan av överlappande C och löper därefter in för avslut.

B båglöper och försöker komma in med rätt löpvinkel mot första ytan och A försöker hinna båglöpa och komma in på bortre ytan.

C slår ett timat inlägg.

Efter avslutat anfall stannar en spelare av A eller B kvar för att bli passiv motståndare vid nästa inlägg. Efter halva tiden byter man sida så att alla får träna både från höger och vänster.

