



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## ÖVNINGAR CENTRAL MITTFÄLTARE

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
10 övningar. Nivåer: 3

Fokus på central mittfältare, i både anfall och försvar

- Vända upp med bollen
- Avslut i numerärt överläge
- Snabba beslut, snabba passningar
- Återerövra bollen
- Avslut på distans

### Övningar i träningspasset:

- 1 TA EMOT och VÄND i PAR
- 2 Futsal - Avslut vid övertalighet (U13+)
- 3 Spelövning (mellanstort spel) - spelbarhet
- 4 7 mot 7 spel (speluppbyggnad)
- 5 Avslut med återerövring
- 6 Engelska kvadraten
- 7 vända med bollen
- 8 vändning med boll, sida till sida
- 9 Uppspelsmatch 7 mot 7
- 10 mittfältarnas målchans

# TA EMOT OCH VÄND I PAR

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

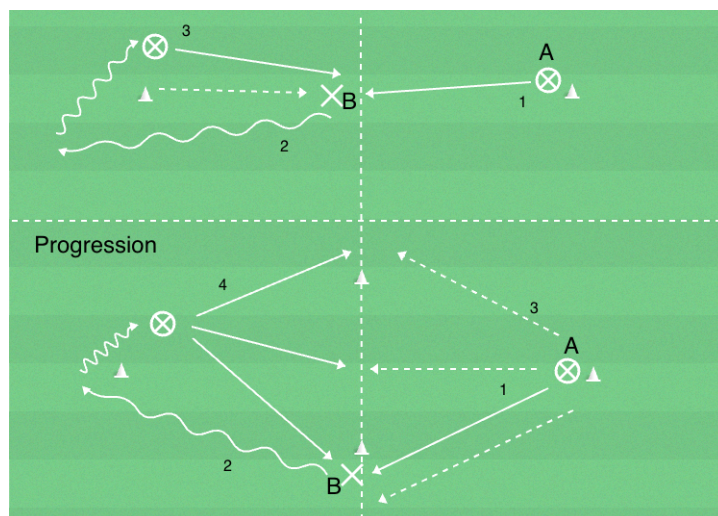
Att kunna passa, ta emot och vända med bollen öppnar många dörrar på fotbollsplanen.

## Hur?

Koncentration i alla aktioner, både passning, mottagning, vändning och drivning.

I progressionen måste spelaren som vänder titta upp för att se vart passningen skall slås, eftersom mottagarens position varierar.

Det gör också att vändningen för mottagaren varierar.



## Organisation

2-12 spelare, uppdelade 2 och 2.

Konor att gränsa av med, ca 8 meter isär (anpassa efter nivå)

En befintlig linje / konor att använda som mittlinje.

## Anvisningar

1. Spelare A slår en passning till spelare B och följer med passningen till mitten.
  2. Spelare B tar emot, vänder och rundar konan bakom
  3. Spelare B passar tillbaka bollen till A och följer med passningen till mitten.
- Övningen fortsätter sen från steg 1 med omvända roller.

### Progression

Två konor läggs till på mittlinjen, ca 3 meter isär.

1. Spelare A slår en passning till spelare B, som står vid en av konorna. Passningen ska slås utanför konan.
2. Spelare B tar emot, vänder och påbörjar löpning runt konan
3. När spelare B har vänt, väljer spelare A att löpa till en av konorna eller till mitten av dem.
4. Spelare B passar spelare A där den valt att ställa sig.

Övningen fortsätter omvänt.

# FUTSAL - AVSLUT VID ÖVERTALIGHET (U13+)

## Vad?

Kontring

## Varför?

I anfallsspel utnyttja numerärt överläge för att komma till avslut och göra mål.

I försvarsspel bli bättre på att försvara i numerärt underläge.

## Hur?

Anfallsspelarna ska attackera bollen med sulan och sätta full fart framåt.

Vid två mot en använder de spelbredd och fart för att göra det svårt för försvararen.

Vid tre mot två ska de få in bollen centralt för att sen skapa två mot en på en av kanterna alternativt komma på skott själv i mitten.

Försvarsspelarna ska vid numerärt underläge ett mot två samarbeta med målvakt och förhindra passning i sidled men samtidigt försöka styra ut bollhållaren mot kanten.

Vid två mot tre är det bra att försöka styra bollhållaren mot en kant och där skapa ett två mot två-läge, men samtidigt ha uppsikt över den tredje spelaren.

Målvaktens uppgifter är att rädda de avslut som kommer, och att kommunicera och styra sina försvarsspelare.

## Organisation

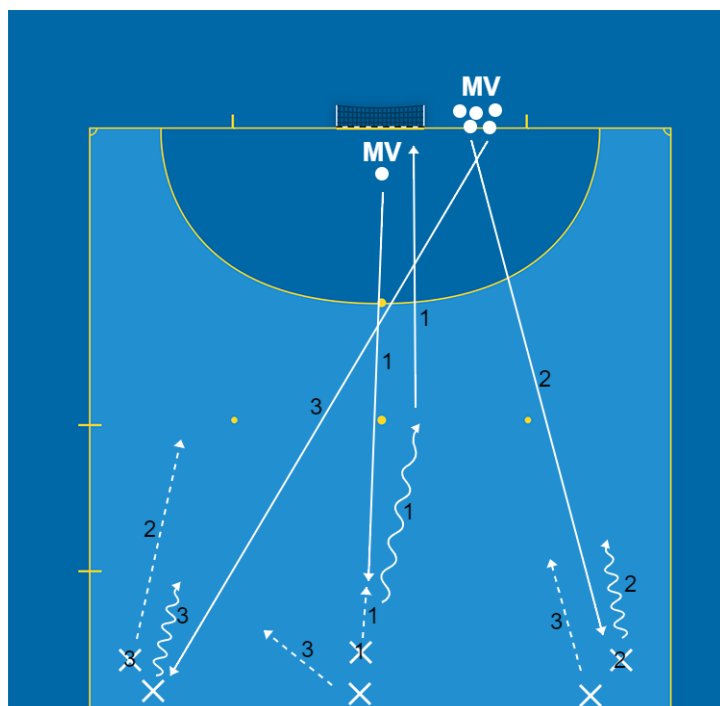
1-2 målvakter, minst 6 utespelare, spelplan 20x20, bollar och ett mål.

## Anvisningar

Spelarna ställer upp sig i tre led uppe vid mittlinjen. Målvakten rullar ut bollen till spelare 1 som står först i ledet i mitten. Spelare 1 tar med sig bollen framåt och kommer till avslut.

Nästa boll kastas eller rullas till spelare 2 som står främst i något av leden på kanterna. Spelare 2 som får bollen och spelare 3 som står först i ledet på andra sidan anfaller mot spelare 1.

Efter avslut så går den ensamma försvararen av och sista bollen rullas ut till en av spelarna som står först i valfritt led och då anfaller tre spelare mot två försvarare.



# SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - SPELBARHET

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

## Hur?

Sök som medspelare fri spelyta mellan dig och bollhållaren.

Placera dig som medspelare så att du kan se bollen.

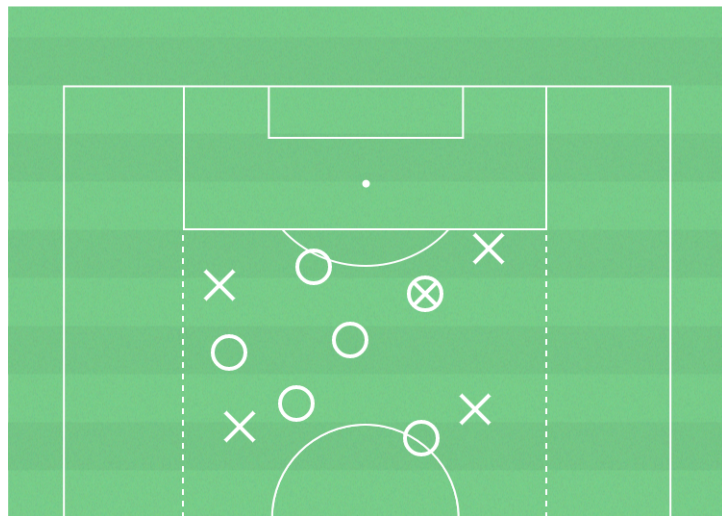
## Organisation

10 spelare, spelplan 35 x 40 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 5 mot 5.

Spelarna ska behålla bollen inom respektive lag.



# 7 MOT 7 SPEL (SPELUPPBYGGNAD)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen förbi motståndare för att komma till avslut och göra mål.

## Hur?

*Speluppbyggnad:*

- Bli rättvänd
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).

*Målvakter (speluppbyggnad):*

- Spelbarhet, kommunicera, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

*Förhindra spelauppbyggnad:*

- Bryt mellan motståndarnas tillslag och samarbeta för att kunna bryta passningar.

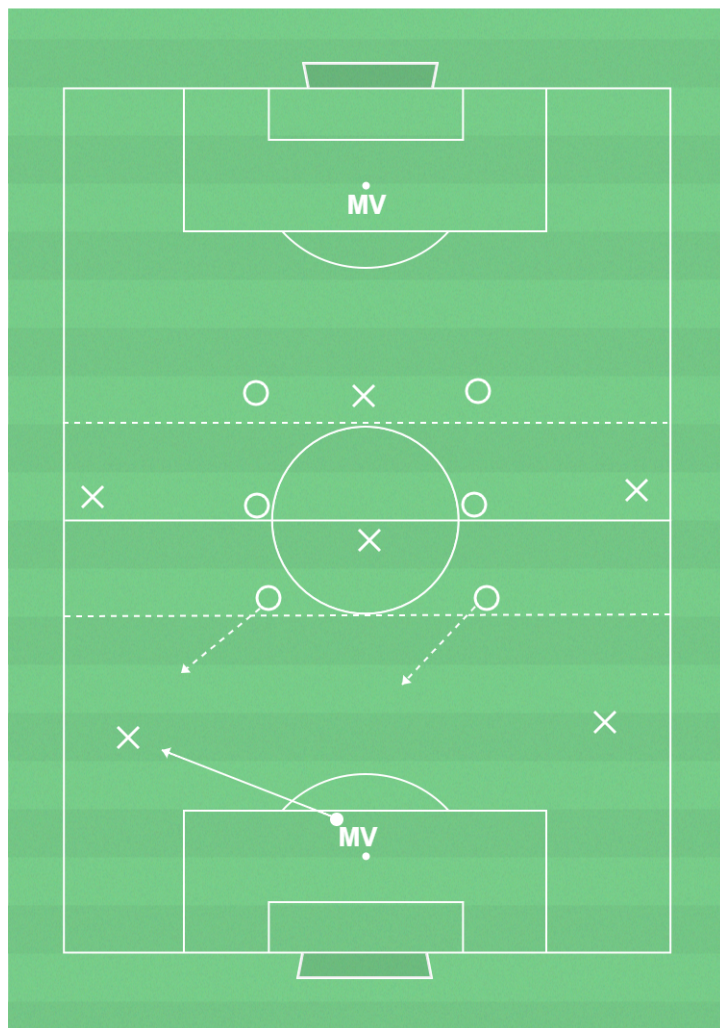
## Organisation

14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

## Anvisningar

Fritt spel med 7 mot 7 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 7 mot 7 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



# AVSLUT MED ÅTERERÖVRING

## Vad?

Återerövring av bollen

## Varför?

För att vinna tillbaka bollen efter att ha tappat den.

Formation: 4-4-2

Arbetsätt återerövring:

- Snabbt pressa bollhållaren.
- Snabbt förhindra passningsalternativ.

## Hur?

Utespelare:

- Närmast pressar bollhållaren.
- Först på bollen eller stressa motståndarna vid returer.
- Värdera hur många som återerövrar på offensiv planhalva och hur passningsalternativ till forwards stoppas.

Målvakter:

Anfall: Speldjup bakåt

Försvar: Fånga bollen eller stöt returer mot sidan av målet.

## Organisation

10-16 spelare, yta dubbla straffområden, bollar, två mål, västar.

## Anvisningar

Båda lagen är i numerärt överläge på egen planhalva.

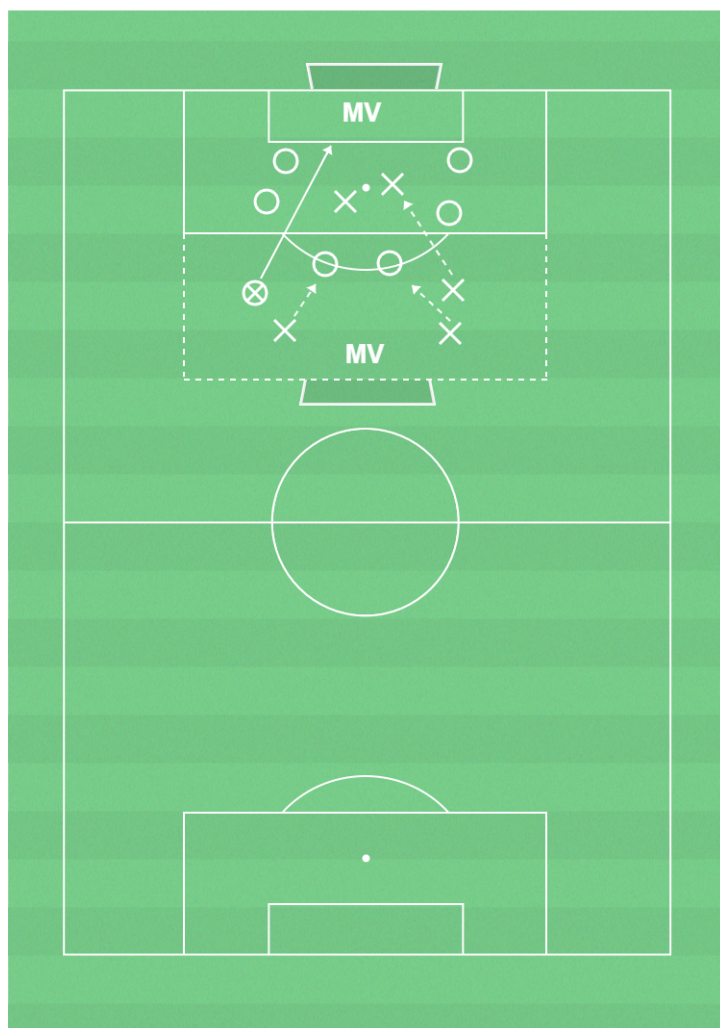
Spelarna får inte byta planhalva i uppställt spel.

Uppgiften för det övertaliga laget är att avsluta och göra mål

från egen planhalva samt återerövra bollen vid bolförlust. Efter avslut får de springa in på offensiv planhalva för att återerövra bollen där.

Det undertaliga laget har som uppgift att bryta och göra mål, de kan även spela tillbaka bollen till den egna planhalvan.

Målvakterna deltar i speluppbyggnaden på sin planhalva. I försvarsspelet ska målvakterna förhindra mål.



# ENGELSKA KVADRATEN

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att förbättra förmågan att spela sig ur situationer då laget är övertaligt

## Hur?

Uppnå de fyra S:en (Spelbredd, speldjup, spelbarhet och spelavstånd) för att snabbt klara av lagets passningar.

## Organisation

9-12 spelare uppdelade i tre lag. Västar i tre färger.

Uppmarkerad yta om minst 6x15m.

Ytan indelad i tre områden, 2 kvadratiska och ett något smalare.

Många bollar utanför ytan och en ledare på vardera långsidan som hanterar bollarna.

## Anvisningar

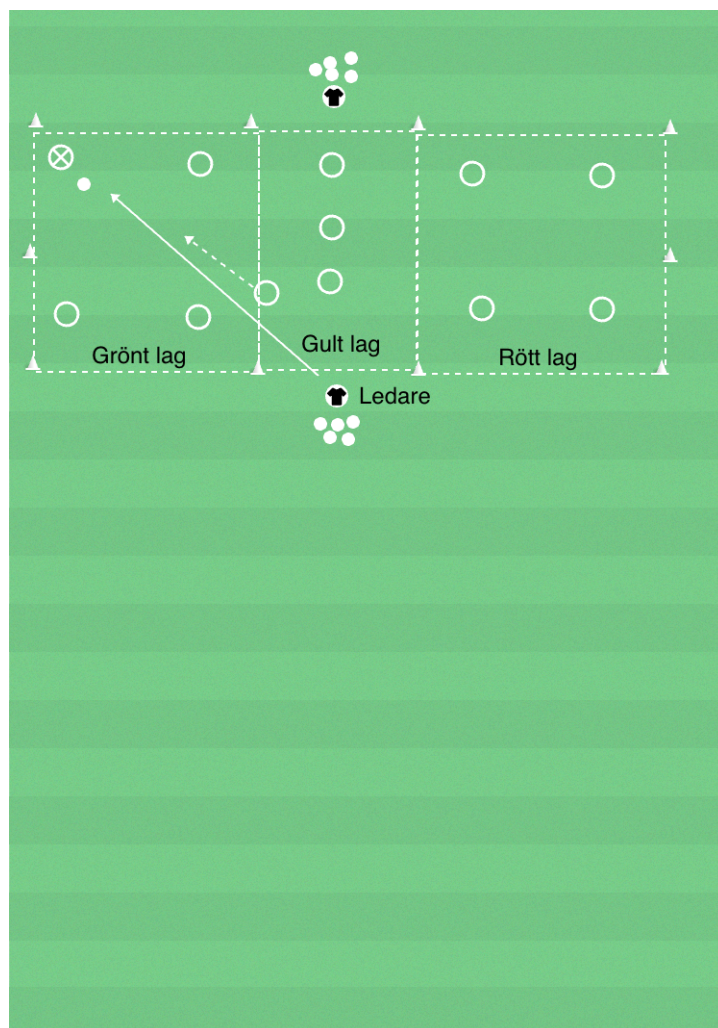
Grönt lag startar i höger kvadrat, Rött i vänster kvadrat och Gult i mitten.

Ledaren sätter in en pass i höger kvadrat. När någon i Grönt lag nuddar bollen får en spelare från Gult lag springa in och försöka att bryta bollen.

När Grönt lag lyckats slå tre passningar i följd utan att Gul spelare bryter spelar Grönt lag över bollen till Rött lag. Lyckas de med det, så börjar en ny spelare ur Gult lag jaga i vänster kvadrat mot Rött lag.

Om passningen misslyckas byter Gult och Grönt lag plats, en ny boll spelas in till Rött lag och en Grön spelare börjar jaga i vänster kvadrat.

Utveckling: Fler spelare som jagar, kräv fler passningar innan man får spela över.



# VÄNDA MED BOLLEN

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Att kunna ta emot bollen felvänd eller halvt rättvänd och sedan vända till rättvänd skapar tempo och dynamik i spelet och är en grundläggande färdighet att öva på.

## Hur?

Fokus på kvalitet i alla moment, både i passning och mottagning. För den som tar emot bollen, se gärna till att skapa en vinkel mellan dig och bollhållaren. Vänta gärna lite med att ställa dig redo för passningen, stå inte still och vänta utan löp in i ytan där passningen kommer. Se dig om över axeln, just innan bollmottag.

För lite tips se [Turning quickly on the ball](#)

## Organisation

4 spelare, konor. Yta om ca 4 x 10 m (anpassa efter ålder)

## Anvisningar

Spelarna ställer upp två och två på varsin kortsida.

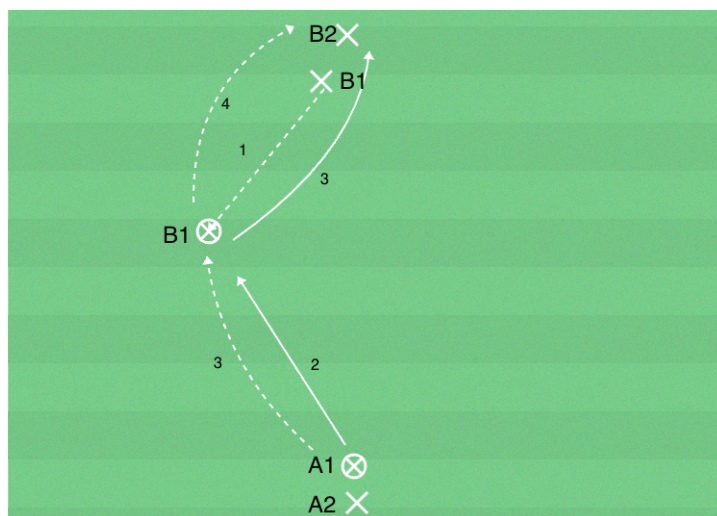
Spelare B1 gör en löpning till mitten och spelare A1 passar B1.

B1 ser sig om över axeln, tar emot bollen och vänder, passar bollen till B2 och löper därefter tillbaka och ställer sig bakom B2 i ledet.

Nu är det A1 som löper fram och B2 som passar. Och så fortsätter övningen.

Tips:

- Var noga med kvalitet i passningar och mottag. Hellre långsamt och bra än snabbt och slarvigt.
- Påminn om att titta bakom axeln vid mottag, och diskutera gärna varför.
- Se till att passningen kommer på rätt fot för mottagaren
- Se till att mottagaren står halvt rättvänd i lite vinkel mot passaren





# VÄNDNING MED BOLL, SIDA TILL SIDA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Att kunna ta emot bollen och vända upp skapar möjligheter i spelet och är viktigt, inte minst för mittfältsspelare.

## Hur?

Ta emot bollen halvt rättvänd, med den fot som är inåt planen. Spela bollen vidare med andra foten. Detta för att öka tempot och ge dig mer tid.

## Organisation

3 spelare, koner, boll

## Anvisningar

Markera upp en yta om 12 x 6 meter. Markera upp en mittlinje med en kona på vardera långsida. En spelare bakom vardera kortsida, en i mitten.

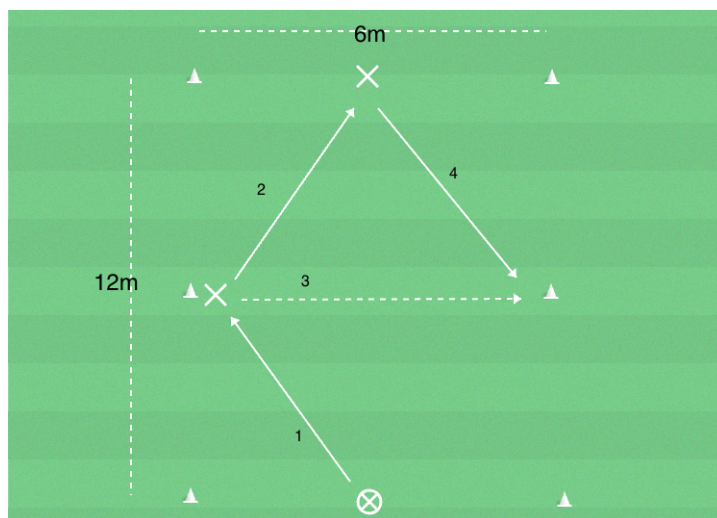
Spelaren i mitten positionerar sig halvt rättvänd, vid ena mittmarkeringen, mot spelaren på kortsidan som har bollen. Spelaren på kortsidan passar spelare i mitten, som tar emot, vänder och spelar bollen till spelare på andra kortsidan.

Nu tar spelaren i mitten en löpning till andra långsidan och väntar på passning från spelaren med bollen.

Byt spelare efter ett tag.

### Stegring

Passande spelare löper med bollen och sätter press, springer sedan baklänges tillbaka.



# UPPSPELSMATCH 7 MOT 7

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att öva på igångsättning av spelet och hitta olika vägar framåt på plan med hjälp av passningsspel.

## Hur?

Håll positionerna och erbjud spelbredd och speldjup för laget. Glöm inte att målvakten är en extra spelare.

Tänk att de små målen motsvarar kantspelare och forward - att göra mål är att nå dessa lagdelar med en passning!

## Organisation

Två lag med 4 spelare i varje, västar, tre små mål och ett 7-manna mål. Yta: en halv 7-manna plan

## Anvisningar

Det ena laget börjar som anfallande, det andra som försvarande. Anfallande lag ställer upp i startpositioner för MV, backar samt central mittfältare.

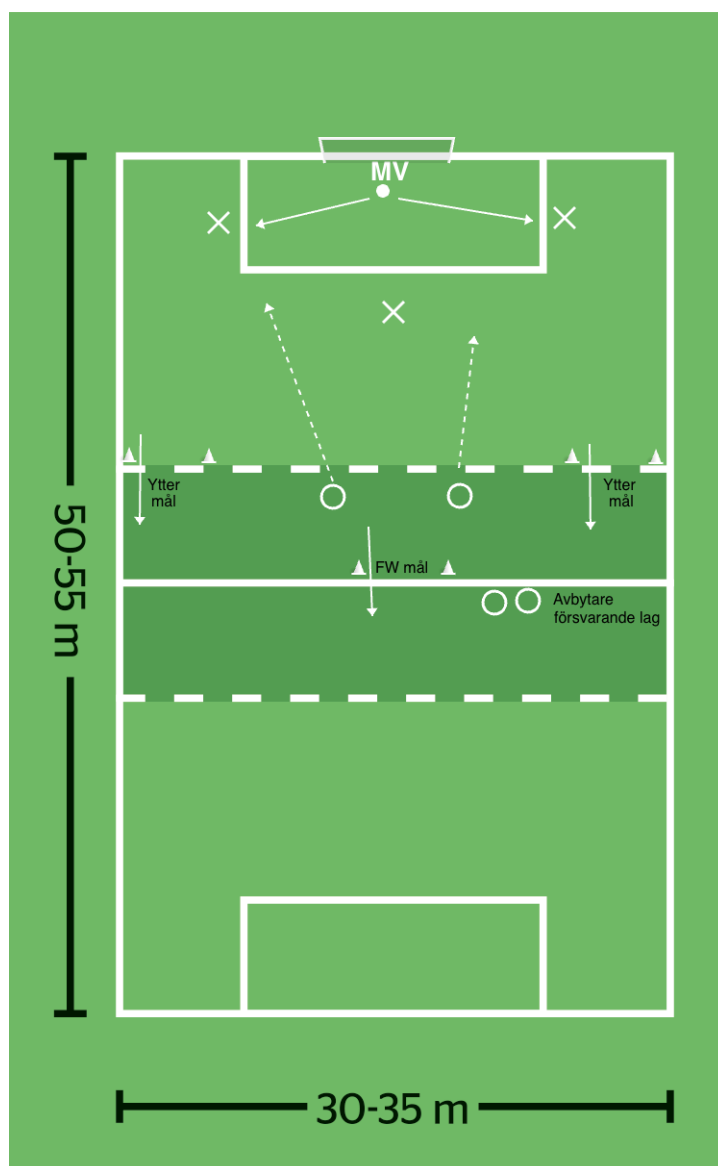
Två spelare ut försvarande lag ställer sig vid mittlinjen, två vid retreatlinjen.

När anfallande lag rullar igång ska spelarna vid retreatlinjen försöka återta bollen och göra mål. Anfallande lag skall försöka göra mål i något av de tre små målen.

Om bollen går i mål eller ur spel startar spelet om. Försvarande lag byter jagande spelare.

Byt anfallande och försvarande lag efter en stund.

Flest mål vinner!



# MITTFÄLTARNAS MÅLCHANS

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

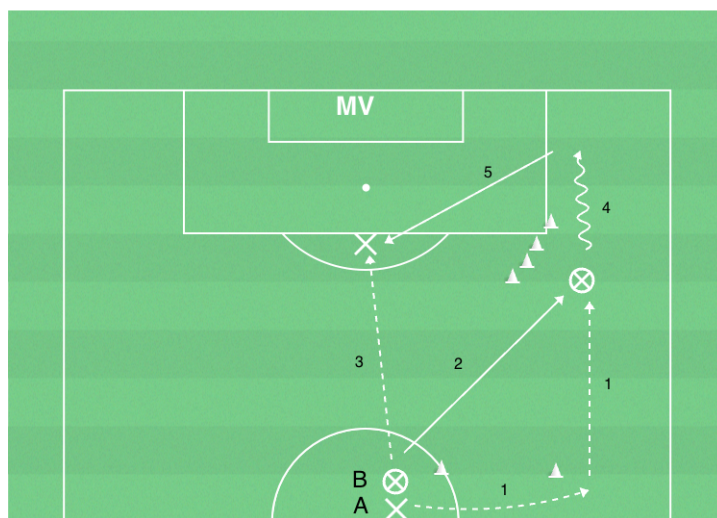
Att känna igen vanliga mönster i spelet gör att man har verktyg att plocka fram i matchsituationer.

Här över vi på löpning, djupledspassning, inlägg och skott - allt i ett flöde för att känna igen oss på matchen.

Vi tänker oss att det är central mittfältare och en ytter som samarbetar!

## Hur?

Nogrannhet i momenten, titta var du har din medspelare hela tiden. Håll farten och flytet i övningen.



## Organisation

4-6 spelare + målvakt, konor

## Anvisningar

Spelare A tar en löpning runt konan.(1)

Spelare B slår en djupledspassning (2) och springer för fullt mot straffområdet mitt (3)

Spelare A tar emot bollen, undviker försvararen (4) och passar tillbaka till B (5) som försöker göra mål.

Spelare A ställer sig sist i ledet för B och spelare B ställer sig sist i A.

Försvararen kan vara en figur/konor/passiv spelare.

### Variation

- Låt spelare A och B själva bestämma hur avslutet ska gå till, för att skapa mer matchlik situation.

- Lägg till en försvarsspelare