



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## ÖVNINGAR MITTBACK

### Anfallsspel - Speluppbyggnad 12 övningar. Nivåer: 3

En samling övningar där vi övar på matchlika moment som en mittback kan ha nytta av.

Till exempel:

- Spela sig ur press
- Fatta beslut om hur bollen ska tas framåt
- Samarbeta med den andra backen och MV
- Försvara en mot en
- Försvara i numerärt underläga

### Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd 9-12 år
- 2 Speluppbyggnad med avslut i tre mål
- 3 Engelska kvadraten
- 4 Futsal - Avslut vid övertalighet (U13+)
- 5 Spelövning (smålagsspel) - närskott
- 6 Färdighetsövning 1 - markera
- 7 Färdighetsövning 2 - markera
- 8 Färdighetsövning 1 - press
- 9 Målchansen (3:e vägen)
- 10 nummerpassningar
- 11 uppflyttning 1
- 12 Uppspelsmatch 7 mot 7

## FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 9-12 ÅR

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Få en passning från bollhållaren.

### Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

### Organisation

4 barn, yta 12 x 8 meter, bollar, koner och västar.

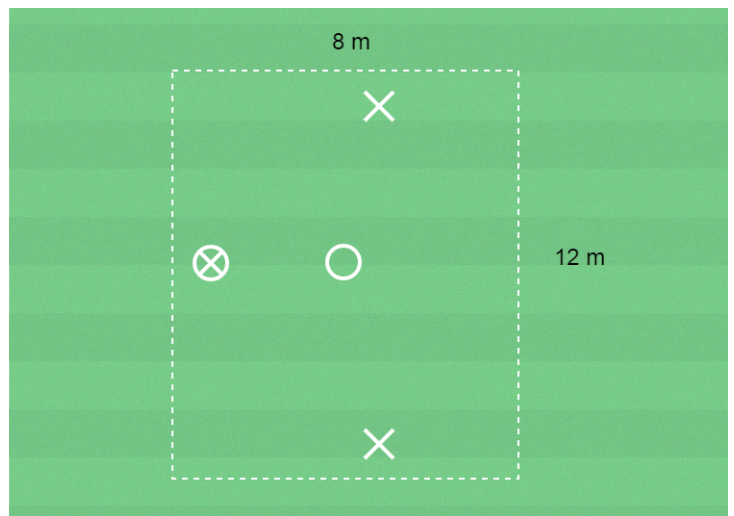
### Anvisningar

Spel 3 mot 1.

Byt försvarsspelare.

Progression

Bollen ska passas i vinkel - inte rakt fram.



# SPELUPPBYGGNAD MED AVSLUT I TRE MÅL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att öva på att ta bollen framåt från backlinjen genom att använda båda backarna och målvakten.

## Hur?

Genom att uppnå grundförutsättningarna (speldjup, spelbredd, spelavstånd och spelbarhet) ta sig förbi pressen. Här är det viktigt att inse att även målvakten är en del i speluppbyggnaden och kan användas som passningsväg mellan backarna.

## Organisation

Yta om ca 25 x 30 m. Målvakt och 6-9 utespelare.

Målvakt på ena kortsidan, 3 små konmål ungefär vid retreatlinjen.

Ett led bredvid varje stolpe. Ett led vid strax bakom konmålet i mitten.

Vidareutveckling:

- Lägg till ytterligare en försvarsspelare som startar på någon av kanterna.
- Ställ konmålen vid mittlinjen
- Ta bort / stäng något av konmålen

## Anvisningar

A och B vid stolparna springer ut och tar position för att starta spelet. Målvakt rullar ut bollen till A eller B, samtidigt startar spelare C och ska försöka ta bollen.

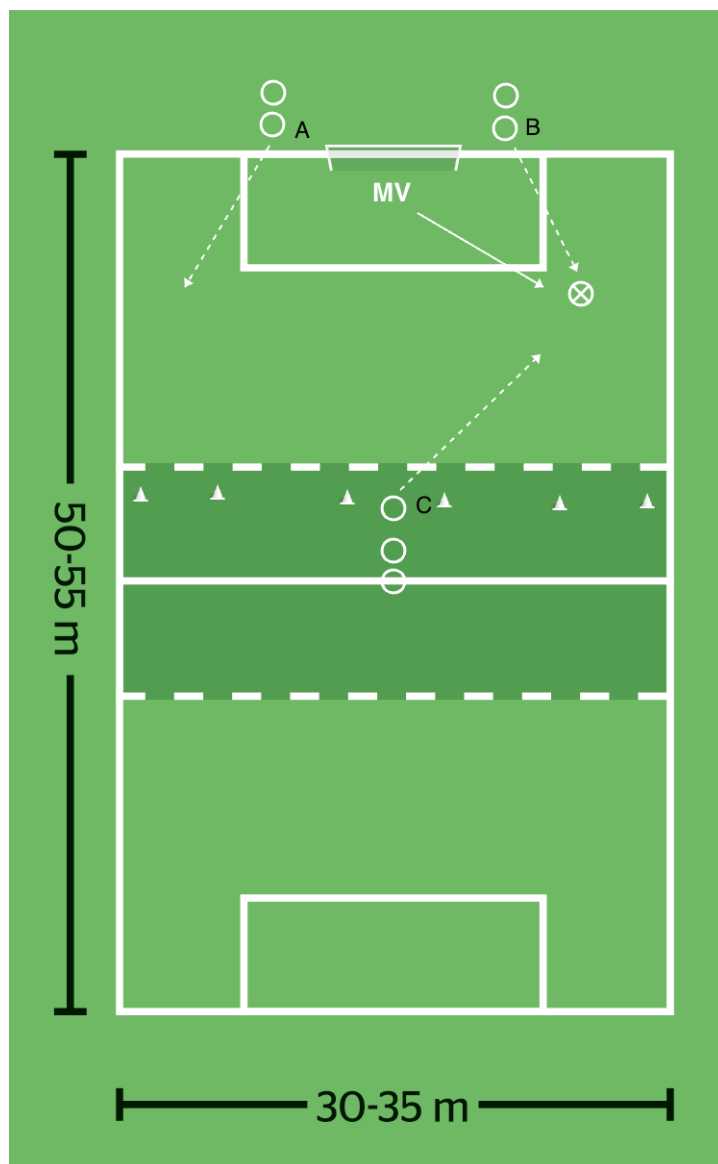
Spelare A och B har till uppgift att göra mål i konmål 1, 2 eller 3.

Spelare C ska ta bollen och försöka avsluta på mål.

Övningen avbryts om

- bollen går utanför planom
- bollen går i något av konmålen
- spelare C lyckas avsluta på mål.

Efter avslutad övning ställer sig spelare i ett nytt led (A->B, B->C och C->A) Övningen startar om.



# 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

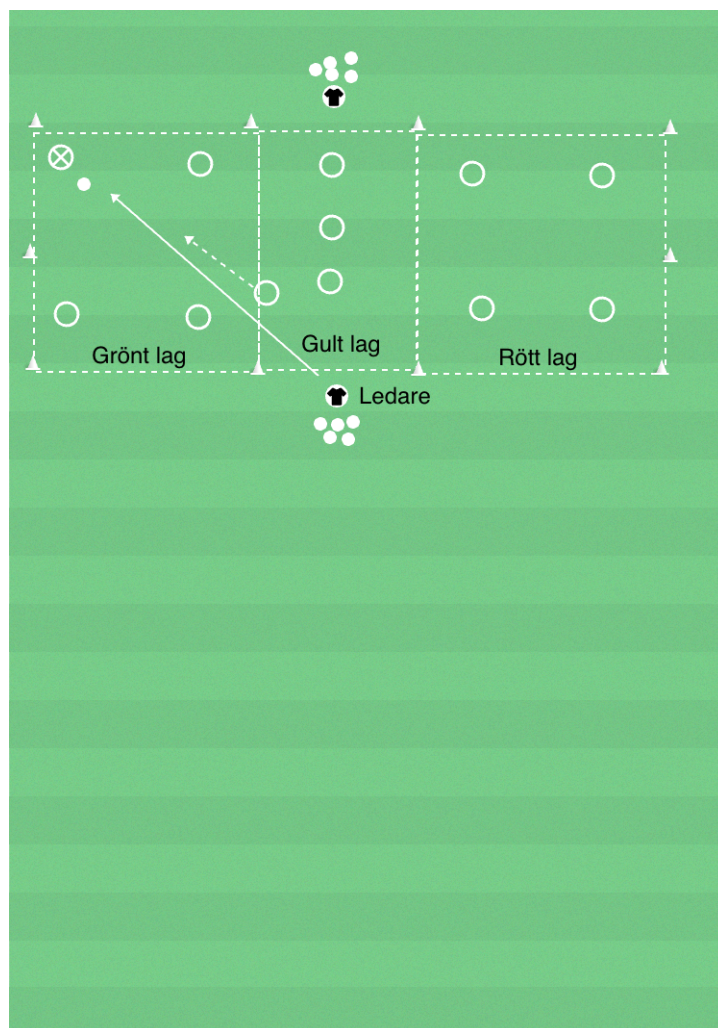
Grönt lag startar i höger kvadrat, Rött i vänster kvadrat och Gult i mitten.

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.



# 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

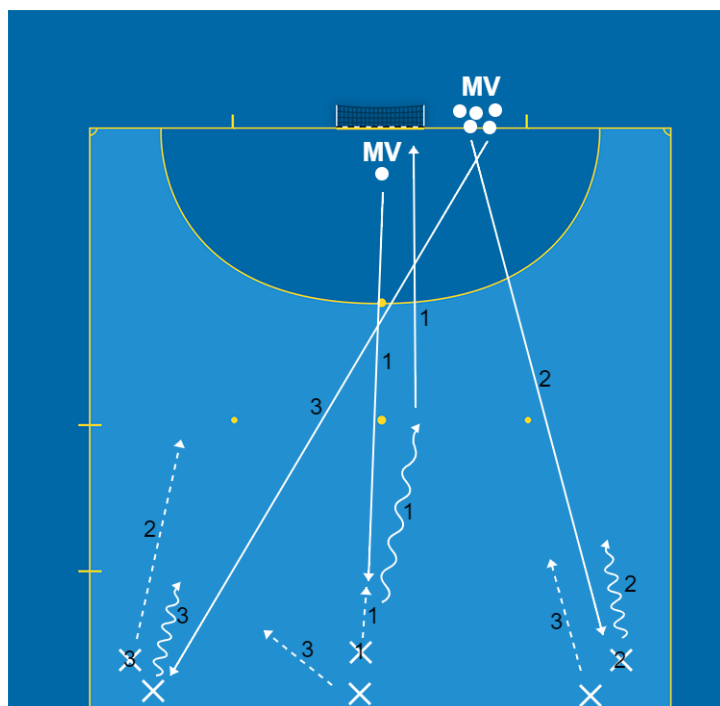
1-2 målvakter, minst 6 utespelare, spelplan 20x20, bollar och ett mål.

## 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 (SMÅLAGSSPEL) - NÄRSKOTT

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Förhindra att motståndarna gör mål.

## Hur?

Ha låg kroppsställning och förflytta dig med korta steg för att nå rätt utgångsposition.

Coacha medspelarna så att de täcker ena delen av målet eller blockerar skottet.

Försök fånga avsluten eller stöta bollen bort från målet med öppen hand.

## Organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 25 x 30 meter, bollar, västar och koner.

## Anvisningar

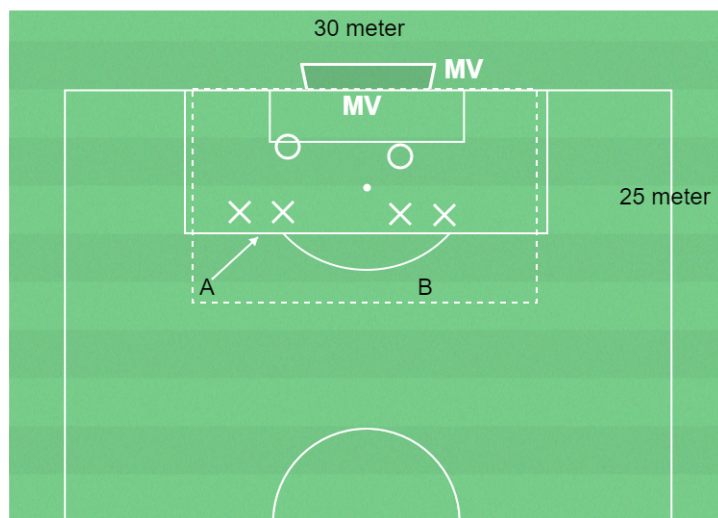
Spel 4 mot 2 i straffområdet.

A och B spelar in bollen till det anfallande laget X som ska komma till avslut så snabbt som möjligt.

Det försvarande laget O försöker bryta och hjälpa målvakten att täcka skott. Om det försvarande laget erövrar bollen spelar det bollen till A eller B och övningen fortsätter.

Om målvakten fångar bollen kastar han eller hon den till A eller B.

Byte av målvakt.



# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - MARKERA

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

## Hur?

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se motspelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

## Organisation

4 barn, yta 15 x 10 meter, bollar, koner och västar.

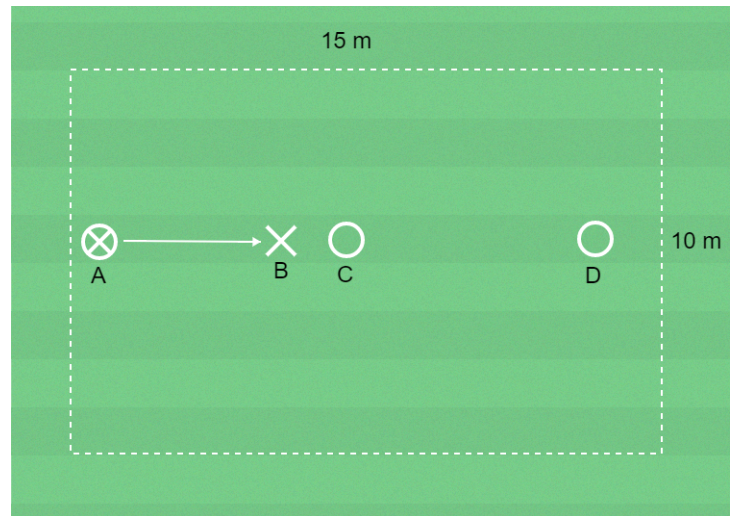
## Anvisningar

A passar bollen till B.

C markerar B och ska hindra henne eller honom att passa till D. Gör därefter i omvänd ordning:

D passar till C, och B markerar C.

Byt uppgifter.



## FÄRDIGHETSÖVNING 2 - MARKERA

### Vad?

Förhindra speluppbyggnad

### Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

### Hur?

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se motspelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

### Organisation

6 barn, spelplan 25 x 20 meter med 1 mål, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

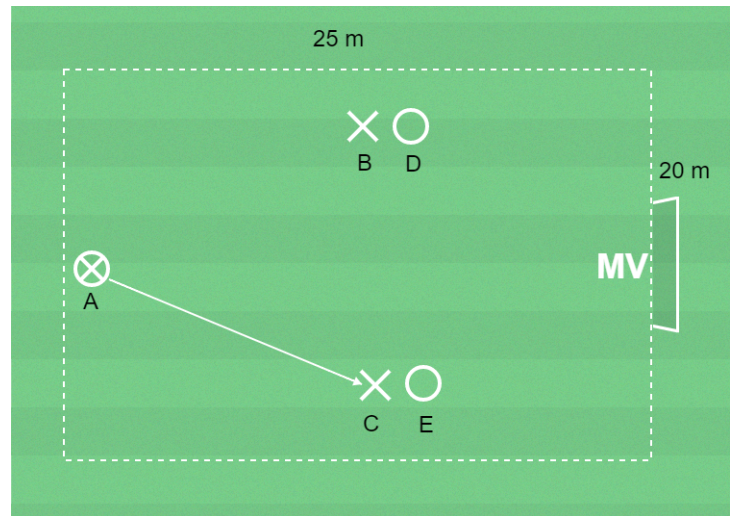
Spel 2 + 1 uppgivare mot 2 + målvakt.

Uppgivaren A passar till B eller C som ska försöka göra mål.

D och E markerar var sin anfallsspelare.

Om försvarsspelarna vinner bollen passar de till A.

Byt uppgifter.





# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PRESS

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Erövra bollen från motståndarna.

## Hur?

Frågeexempel:

När ska du starta din press?

Hur nära 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.

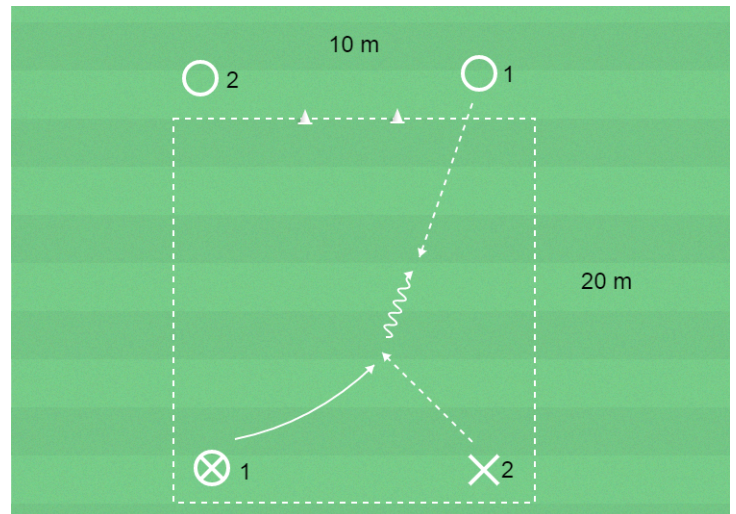
## Anvisningar

X1 passar till X2 som driver bollen framåt och försöker göra mål i konmålet.

O1 pressar X2 och försöker erövra bollen. Om O1 erövrar bollen bryter man övningen.

O1 passar till O2 som driver bollen framåt och försöker göra mål i konmålet.

X1 pressar O2 och försöker erövra bollen.



# MÅLCHANSEN (3:E VÄGEN)

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

För att hitta anfallsvapen och komma till avslut

## Hur?

Arbeta med hög fart och god teknik för att ta dig förbi och avsluta på mål. I försvaret försöka hitta sätt att styra din motståndare så att det blir svårt att avsluta.

## Organisation

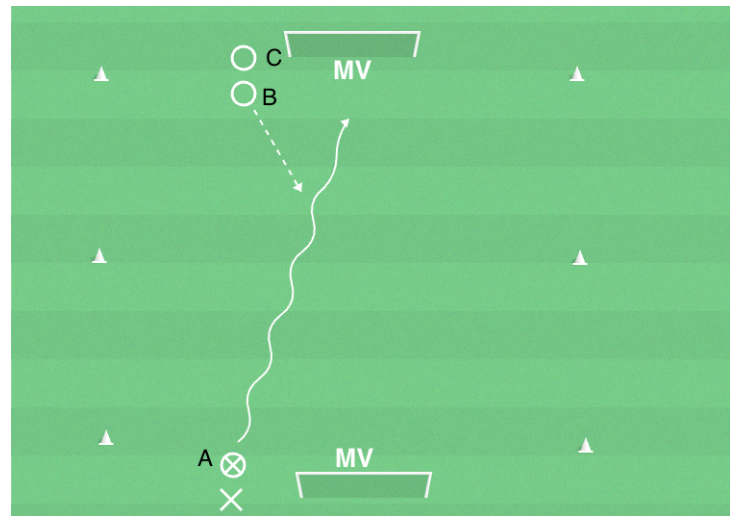
6-8 spelare + 2 målvakter, mål, konor, bollar  
Yta ca 15x30 m

## Anvisningar

Spelare A börjar att anfalla mot spelare B. Efter avslutat anfall går spelare B av planen och spelare C påbörjar anfall mot spelare A, mot andra målet.

Försvarsspel börjar först på egen planhalva. Om försvararen tar bollen eller om den går utanför spel är anfallet över.

Tips: Högt tempo hela tiden, tid ca 5-10 minuter.



# NUMMERPASSNINGAR

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

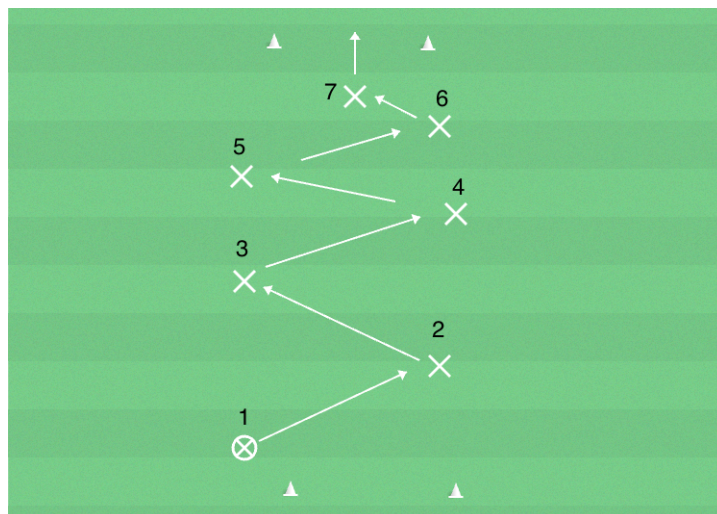
Att göra sig spelbar samt att titta upp och hitta spelbar spelare är grunder i speluppbyggnaden

## Hur?

Var tydlig med att du är spelbar och tänk efter på hur du bäst kan göra dig spelbar. Bollhållare tittar upp och letar spelbar spelare.

## Organisation

5-7 spelare, plan om ca 20x10m. Konmål, boll.



## Anvisningar

Exempel med 7 spelare.

Ett konmål på vardera kortsida. Spelarna får varsitt nummer mellan 1-7. Spelare 1 börjar med boll, närmast det ena målet. Spelare 1 passar spelare 2, som passar spelare 3 osv.

När spelare 7 får bollen ska denne göra mål.

Nu blir spelare 7 spelare 1. Alla andra ökar sitt nummer med 1 (1 blir 2, 2 blir 3 osv). Nu vänder spelet och mål görs på andra sidan.

Tips:

- När det är din tur att få passning, ropa ditt nummer HÖGT
- När du gjort din passning, fundera över vart du kommer vara nästa omgång. Du kan ha en bit att löpa.
- Stå inte still, på tå och i rörelse!

Stegring

- Ta tid på hur snabbt de kan göra 1,2,3 eller 7 vändor.
- Gör övningen som stafett

# UPPFLYTTNING 1

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Att hålla ihop laget när man anfaller är viktigt, både för att erbjuda speldjup bakåt och framåt men också för att göra det svårt för motståndarna vid bollförlust. Det krymper ytor och får fler involverade i anfallet.

## Hur?

Genom att flytta upp hela laget jobbar vi som en enhet i anfallet.

## Organisation

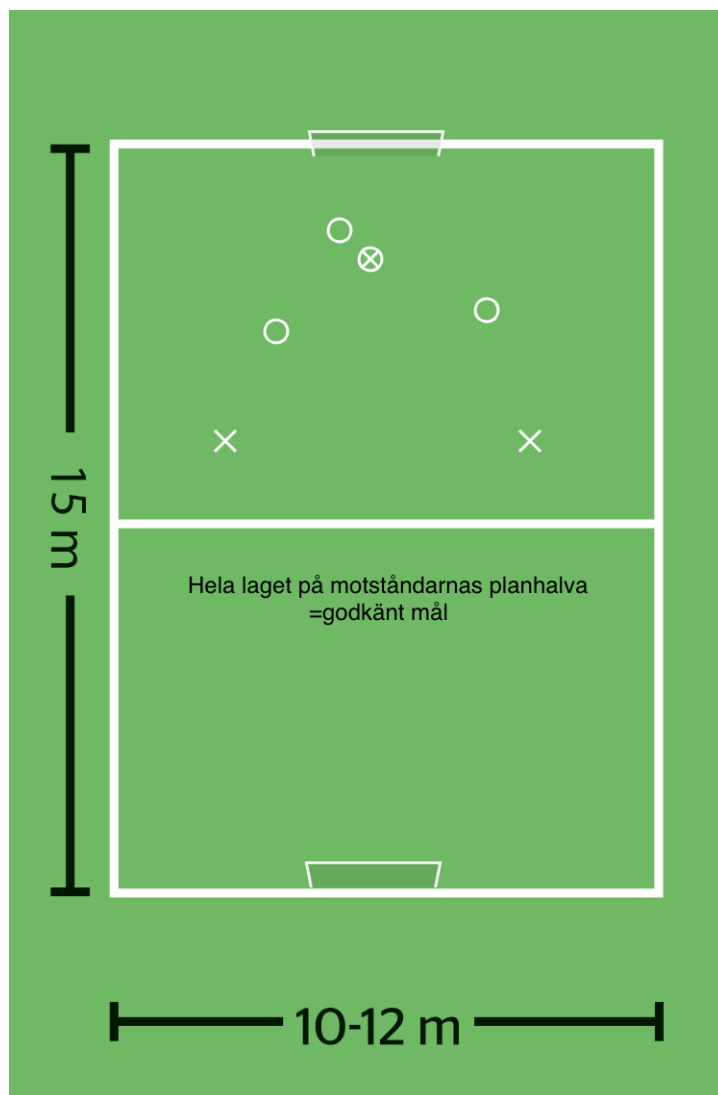
Smålagsspel, 3, 4 eller 5 spelare i varje lag. Anpassa plan efter antal spelare.

## Anvisningar

Vanligt spel, men med regeln att hela laget måste vara över mittlinjen för att målet ska räknas.

Börja enkelt utan målvakter, så att fokus bli på uppflytt snarare än mål. Om man involverar målvakt, se till att även denne flyttar med sin position framåt för att erbjuda speldjup bakåt.

Går även att utveckla och köra på fullstor plan.



# 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!

