



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ÖVNINGAR FORWARD

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål
7 övningar. Nivåer: 3

En samling övningar med matchlika moment som en forward kan ha nytta av

Vi övar t.ex

- Alltid avsluta på mål
- Kamp om bollen
- Pressa
- 1 mot 1

Övningar i träningspasset:

- 1 1 mot 1 med avslut
- 2 Spelövning 1 - markera
- 3 Färdighetsövning 1 - press
- 4 Två mot en mot två mål
- 5 Målchansen (3:e vägen)
- 6 vända med bollen
- 7 vändning med boll, sida till sida

1 MOT 1 MED AVSLUT

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

För att passera motståndare.

Hur?

Utespelare:

- Utmana genom att riktningsförändra och tempoväxla
- Pressa genom att sidställa kroppen, komma i pressavstånd och bryta mellan motståndarens tillslag.

Målvakter:

- Kommunicera med försvarare så att bollhållare pressas bort från målet.
- Fånga bollen om du kan och stöt den annars bort från målet.

Organisation

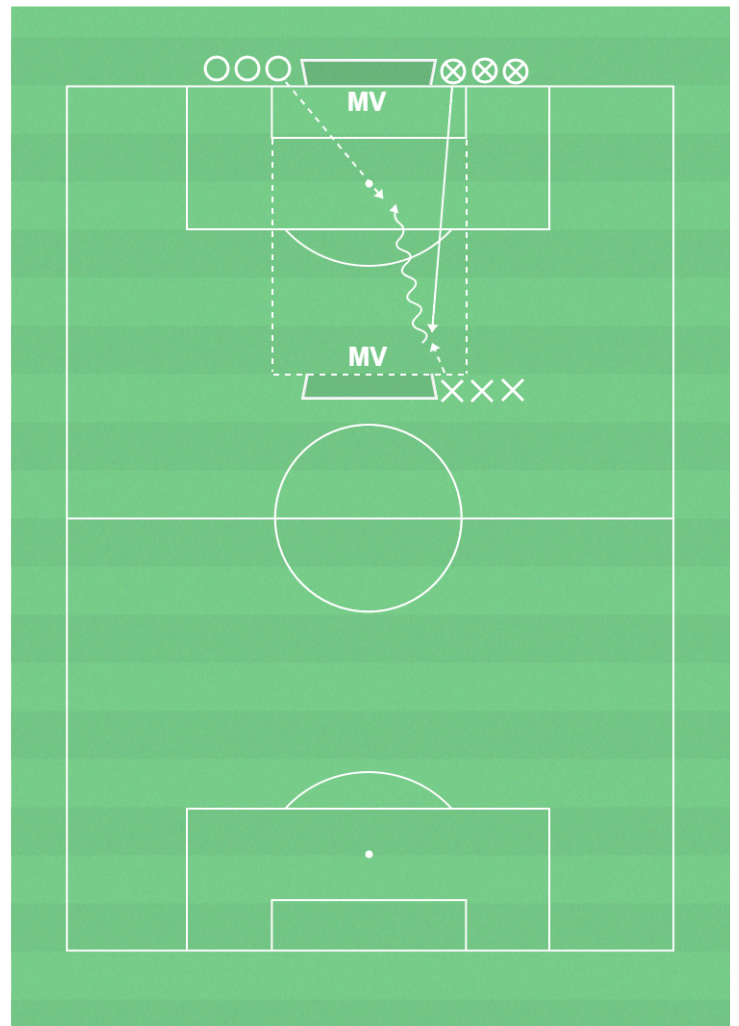
6-12 spelare, yta dubbla straffområden och målgårdsbredd, 2 mål, bollar och konor.

Anvisningar

Bollhållare passar bollen till motsatt sida där spelare tar in bollen i ytan och utmanar en mot en mot försvarare. Försvararen får gå in i ytan när passningen slås. Övningen fortsätter tills bollen går ur spel. Då kommer nya spelare in. Anfallsspelarna byter uppgifter efter varje anfall.

Anfallarens uppgift är att passera motståndare och göra mål.

Försvarens uppgift är att erövra bollen och ställa om till anfallsspel.



SPELÖVNING 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

6 barn, spelplan 25 x 15 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

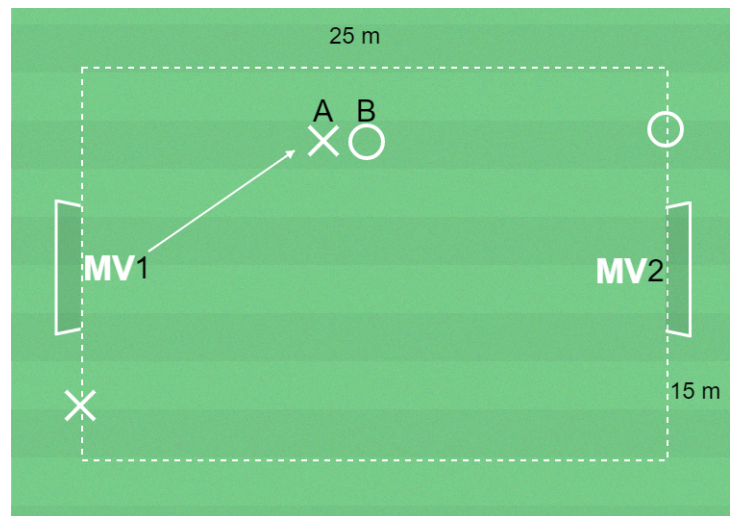
Spel 1 mot 1 med målvakter.

Mv. 1 rullar ut bollen till A som markeras av B.

B ska försöka erövra bollen och göra mål.

Två andra utespelare kommer in och övningen vänder med utkast från Mv. 2.

Byt uppgifter och målvakter.



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.

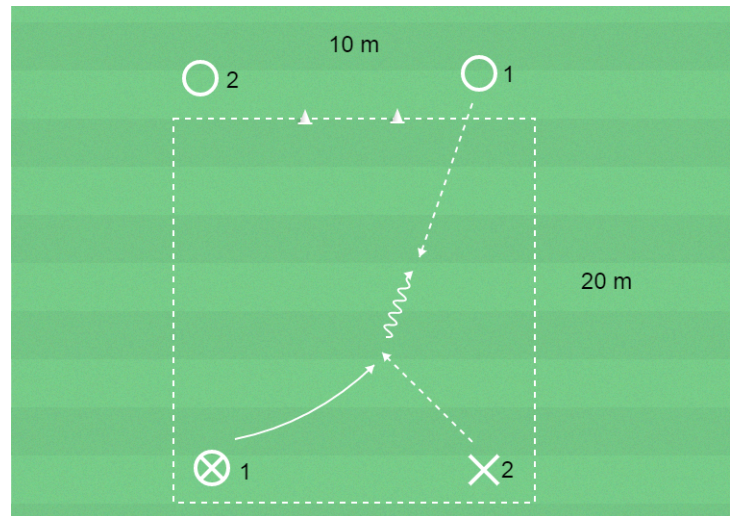
Anvisningar

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.



TVÅ MOT EN MOT TVÅ MÅL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Att utnyttja övertalighet i anfallsspelet är en viktig nyckel till att göra mål. Vi vill också få spelarna att leta lägen för övertalighet och då är det bra att få en trygghet i hur man utnyttjar lägena bäst.

Hur?

Utmana försvararen så att du drar denne ifrån din medspelare och skapar yta, alternativt utnyttja att försvararen tillåter dig att driva förbi.

Organisation

6-8 spelare, konor

Anvisningar

Försvarens spelare A spelar bollen till en av anfallarna B1 eller B2 och springer sedan snabbt upp mot den av anfallarna som fick passningen. B1 eller B2 tar emot passningen och gemensamt ska de nu göra mål genom att driva igenom något av konmålen till vänster eller höger.

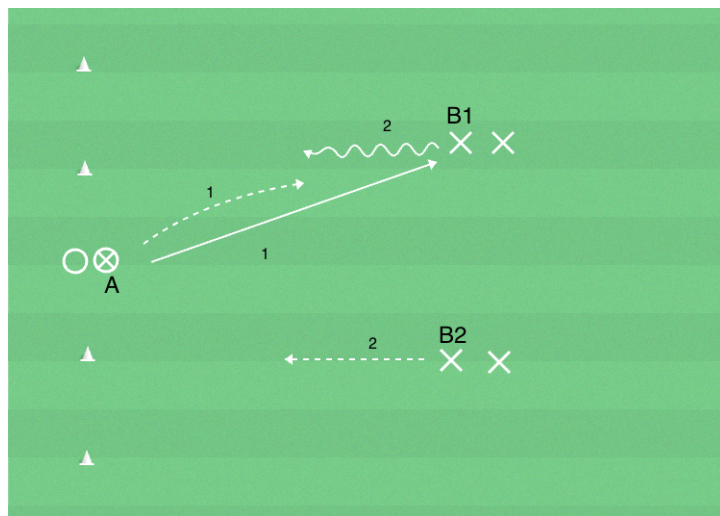
Efter mål, boll ur spel eller om försvararen tar bollen så börjar övningen om.

Tänk på att

- Utmana försvararen så att denne måste ta ett beslut. Det är först när försvararen tagit ett beslut som anfallarna vet hur de bäst utnyttjar att de är fler

Variation

Kör övningen 3 mot 2 eller 3 mot 1.



MÅLGHANSEN (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

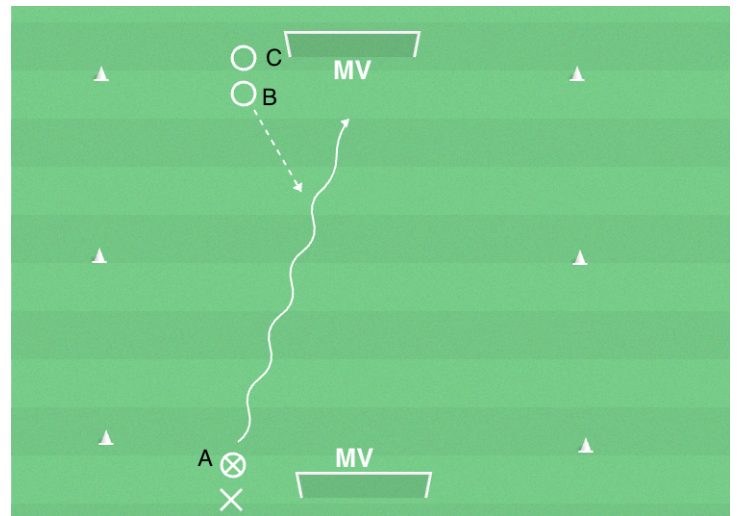
6-8 spelare + 2 målvakter, mål, konor, bollar
Yta ca 15x30 m

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 försvaren tar bollen eller om den går utanför spel är anfallet över.

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



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.

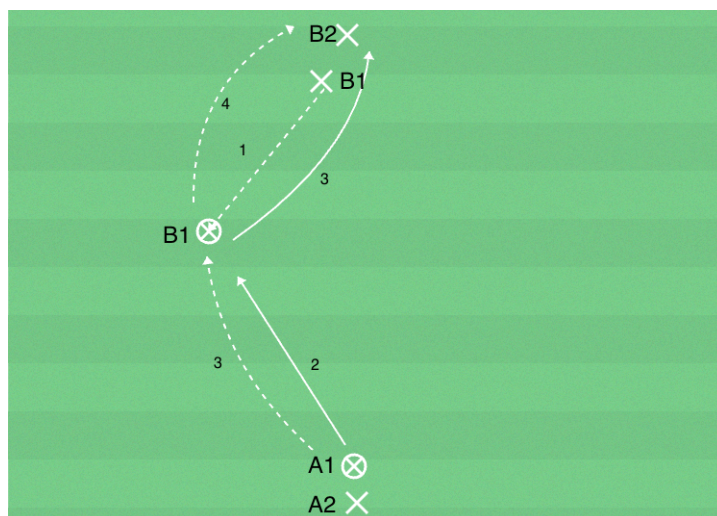
Spelare B1 gör en löpning till mitten och spelare A1 passar B1.

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.

