



## SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

# IK ODEN P08 TRÄNINGSPASS 1 - (V.49-51)

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål  
5 övningar. Nivåer: 3, 4

---

Träningspasset fokuserar på passningsspel med få tillslag, spel och rörlighet in i fria ytor, samt ett beslutsamt agerande den sista tredjedelen. Passet har anfalls- och försvarsspel i små grupper (1v1, 2v1, 2v2) på en begränsad yta för att simulera matchens höga tempo och behov av att snabbt fatta beslut.

Total träningstid är 60 min., uppvärmning och tånjning/stretching sker utöver denna tid. Viktigt att hålla aktiveringen till maximalt 10 minuter. Förbered trelagsspelet i samma kongrid, avsatt tid för enskild målvaktsuppvärmning (15 min.). Anfall/omställning och avslut förbereds på fri planhalva med tillgång till de stora målen.

- 1 Aktivering - bollkontroll teknikfyrkant (5 min.)
- 2 Aktivering - diagonalpassning (5 min.)
- 3 Trelagsspel - bollinnehav två färger mot en (15 min.)
- 4 Anfall/omställning - 2v1/2v2 (20 min.)
- 5 Avslut - 1v1 (15 min.)

### Övningar i träningspasset:

- 1 Aktivering - bollbehandling

- 2** aktivering - diagonalpassning
- 3** Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd
- 4** Anfall / omställning
- 5** anfall 1v1 avslut

# AKTIVERING - BOLLBEHANDLING

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Spelare driver boll i fyrkant på olika sätt för att träna bollbehandling

## Hur?

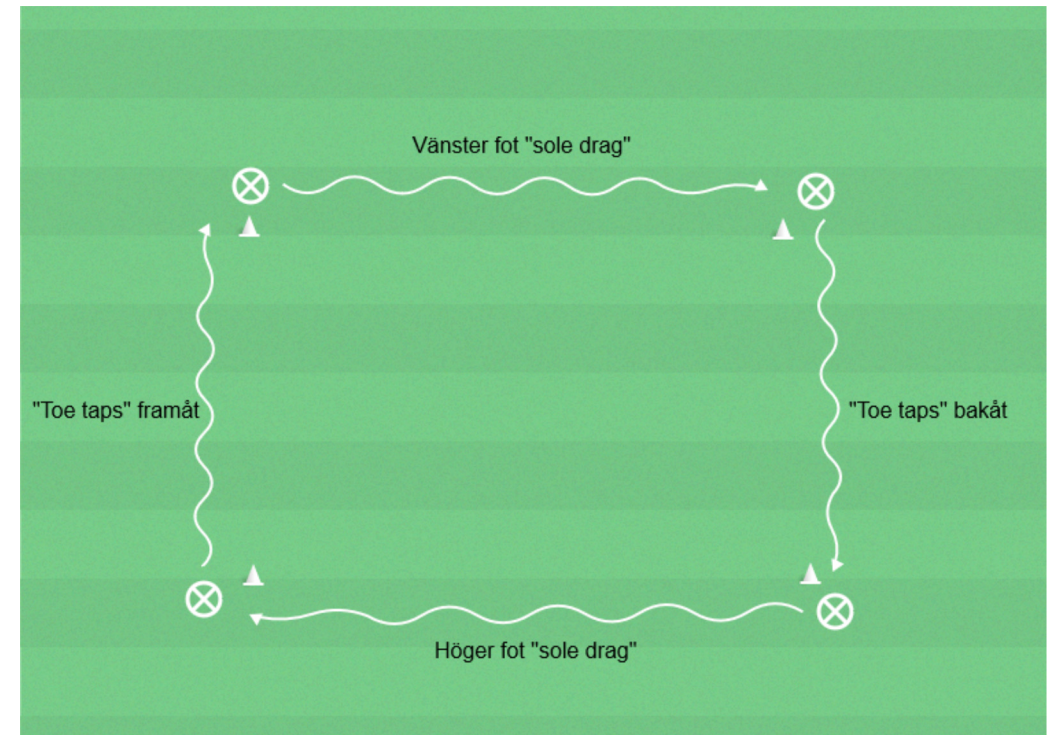
Spelare behöver arbetat med balans och bollkontroll för att kunna flytta bollen mellan konorna i kvadraten genom att använda olika tekniker

## Organisation

- 4 spelare per bana
- konor
- bollar

## Anvisningar

- 1 Första sträckan flyttas bollen genom att samtidigt skyffla bollen mellan fötternas insida;
- 2 Andra sträckan, vid rotation medurs, flyttas bollen framåt genom att placera vänster fots sulan på ovansidan av bollen få rotation framåt på densamma;
- 3 Tredje sträckan backar spelaren mellan konorna genom att placera sulan ovan på bollen och dra den bakåt samtidigt som spelaren själv backar;
- 4 Fjärde sträckan vid rotation medurs, flyttas bollen framåt genom att placera höger fots sulan på ovansidan av bollen få rotation framåt på densamma.



# AKTIVERING - DIAGONALPASSNING

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Tillslag och "första touch"

## Hur?

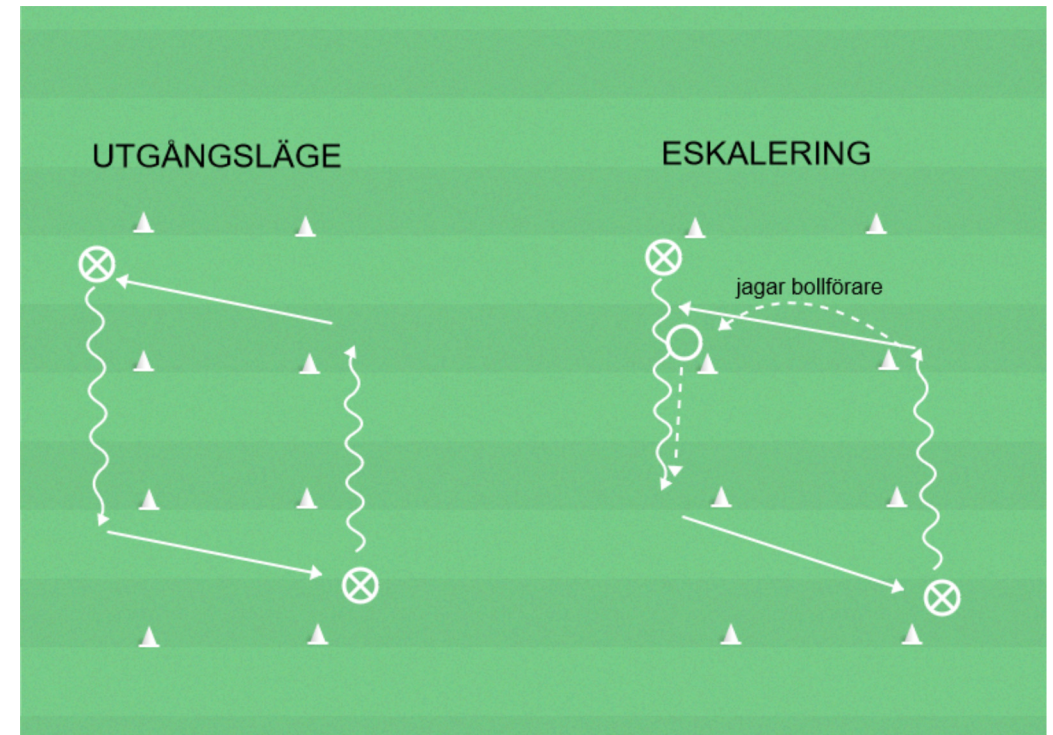
Träning av en bestämd diagonalpassning på rätt fot vid rätt tillfälle, samt en bestämd mottagning i motsatt rörelseriktning följt av en ny bestämd diagonalpassning på rätt fot o.s.v. Eskalera genom att lägga till moment av press på bollförare.

## Organisation

- 4-6 spelare per bana
- Konor
- Bollar

## Anvisningar

- X1 driver boll fram till näst sista konen och spelar diagonalt över till X2;
- X2 tar emot bollen med insidan av foten ("första touch") och styr bollen i motsatt löpriktning;
- vid näst sista konen spelas bollen till X3, som tar emot bollen med insidan av foten och styr bollen i motsatt löpriktning o.s.v.
- Eskalering med att passaren rundar den näst sista konan och jagar bollförare/'taggar bollförare' och ställer sig sist i det led denne startade i



# FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

## Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du när du inte är bollhållare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

## Organisation

12 spelare, yta 35 x 25 meter, bollar, koner och västar.

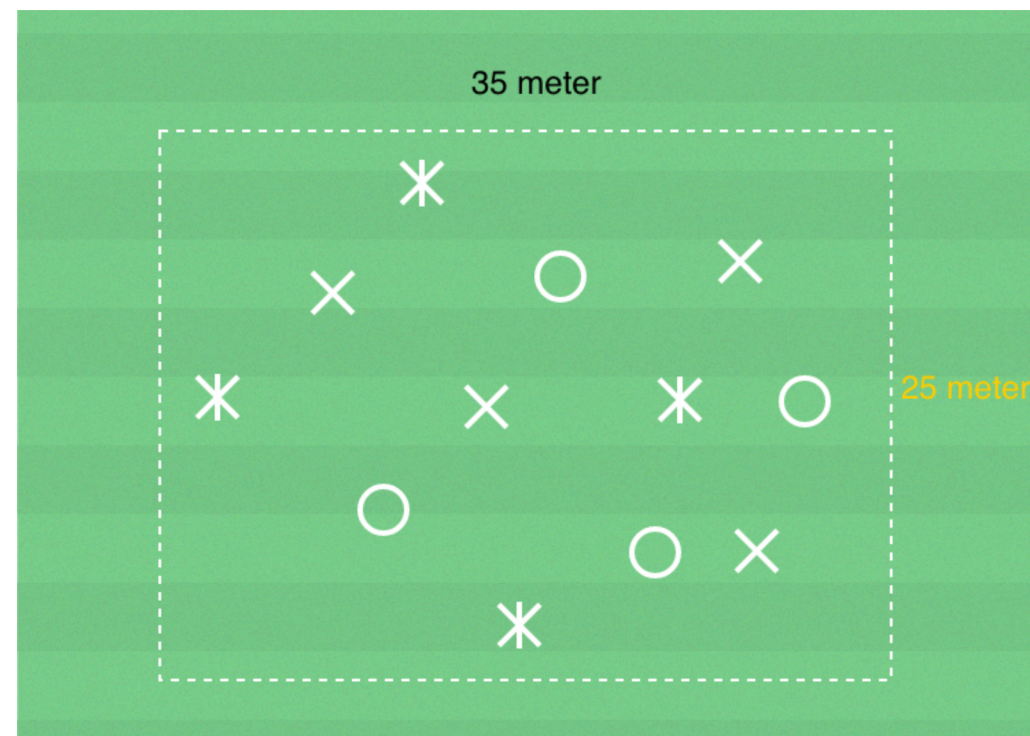
## Anvisningar

Dela in spelarna i 3 lag.

2 lag spelar tillsammans possessionspel mot det tredje laget - 8 mot 4.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Spela med fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.



# ANFALL / OMSTÄLLNING

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Anfallsspel 2-mot-1 med avslut och snabb omställning till försvar för att fördröja/förhindra uppspel. Tränar spelarna i att fatta snabba beslut, vara resoluta i sina fotbollsaktioner och snabbt ställa om från anfall till försvar.

## Hur?

Anfallande par skall med båg- och korslöpningar söka vägpassningar in i en fri yta att med så få tillslag som möjligt frispela medspelaren som tar direktavslut mot stort mål med målvakt. Försvarande spelare ska fördröja/bryta uppspel till dess understödjande medspelare sluter om, varefter de försöker återerövra boll och om möjligt gå på eget avslut på det andra målet.

## Organisation

- Totalt 8-12 spelare
- Två målvakter
- Västar (två färger)
- Konor
- Bollar
- Två stora mål

## Anvisningar

- 1 X1 spelar X2 och tar en bågloppning bakom in i en fri yta
- 2 X2 driver mot mål för eget avslut/passning
- 3 X2 får bara ta avslut innanför linje/konrad (ej långskott)
- 4 Om t.ex. X1 gör mål, löper, tar i stolpen och ställer om
- 5 X2 ställer direkt om till försvar för att förhindra/bryta uppspel
- 6 O1 startar spel med passning + korsloppning



- 7** O2 driver mot mål, X2 försöker förhindra uppspel
- 8** O2 spelar O1, som söker avslut/passning
- 9** Om X1/X2 bryter/återerövrar anfaller det andra målet
- 10** Om t.ex. O2 får passningar, avslutar och gör mål startar ett nytt par X-spelare
- 11** O1 ställer om till försvar, O2 tar i stolpen och ställer om, X3 startar spel med passning och båglopning (se ovan)

# ANFALL 1V1 AVSLUT

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Genom en bra "första touch" passera försvarande spelare och komma till avslut. För den försvarande spelaren snabbt ställa om och förhindra avslut.

## Hur?

Anfallande spelare tar en första touch på den sida försvarande spelare är felvänd mot för att snabbt passera och komma till avslut. Direkt efter startar nästa par.

## Organisation

- 8-12 spelare
- Två målvakter (roterande)
- Konor
- Bollar
- Ett stort mål

## Anvisningar

- 1 X1 driver boll och gör en 'step on' inom konkvadrat och löper ut, ställer om redo att försvara;
- 2 X2 tar en första touch för att passera försvararen och ta avslut;
- 3 Om X1 erövrar boll från X2, söker den själv avslut i något av PUGG-målen
- 4 Efter avslut startar X3, driver boll, gör en 'step-on' inom konkvadrat o.s.v.

