



## SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

# IK ODEN P08 TRÄNINGSPASS 1 - V.06-09

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

---

- 1 Aktivering (10 min.)
- 2 Färdighetsövning 2v1 (15 min.)
- 3 Färdighetsövning 2v1 blir 4v2 (15 min.)

4

### Övningar i träningspasset:

- 1 Direktpass med positionsförändring
- 2 Färdighetsövning - 2v1
- 3 Färdighetsövning 2v1 blir 4v2
- 4 Strömhopp - avslutning

# DIREKTPASS MED POSITIONSFÖRÄNDRING

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Orientera sig innan bollmottagning för att kunna slå passningen direkt till spelbar kamrat och tempoväxla för att byta plats

## Hur?

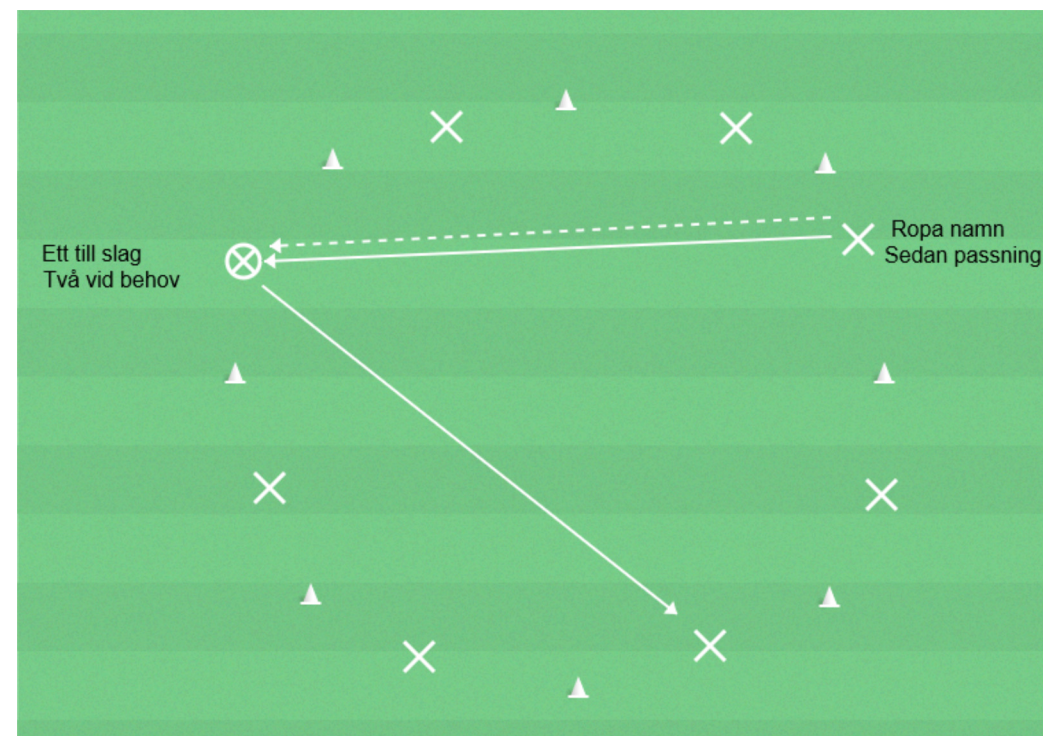
Spelarna i en ring om åtta personer. En bollförande spelare, ropar mottagarens namn och spelare passar. När passningen är slagen, tempoväxlar spelaren i bollens riktning och byter plats med bollmottagaren. Mottagande spelare orienterar sig, letar ny spelbar kamrat och slår passningen på ett tillslag, o.s.v. Bollen får inte slås till spelaren som står direkt bredvid mottagaren.

## Organisation

Plattakonor (vid behov), bollar. Antal spelare 8-10 stycken per ring för att behålla bolltempot.

## Anvisningar

- 1 Fokus ligger på spelarens förmåga att kunna lyfta blicken och orientera/förbereda sig;
- 2 Innan passningen ska spelaren ropa mottagarens namn (tydlig adress);
- 3 Passningen slås bestämt med insidan av foten;
- 4 Spelaren gör en tydlig tempoväxling efter genomförd passning och byter plats med mottagaren;
- 5 Beroende på färdighetsnivå, helst ett tillslag, två om spelare behöver;
- 6 Om mottagaren slår passningen direkt ska spelaren fortfarande ropa namnet på nästa mottagare innan passningen slås;
- 7 Avståndet är 15 m. mellan spelarna, vid eskalering krymper det till som minst 8 m.;
- 8 Vid avstånd kortare än 10 m. utgår löpningen och fokus blir på direktpassning utan förflyttning



# FÄRDIGHETSÖVNING - 2V1

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

I anfallsspel effektivt utnyttja ett 2-mot-1 läge för att göra mål, antingen genom väggspel, utmana 1-mot-1 eller överlappsloppning. Försvarsspel fokuseras kring att förhindra speluppbyggnad eller bryta bollen och gå på omställning.

## Hur?

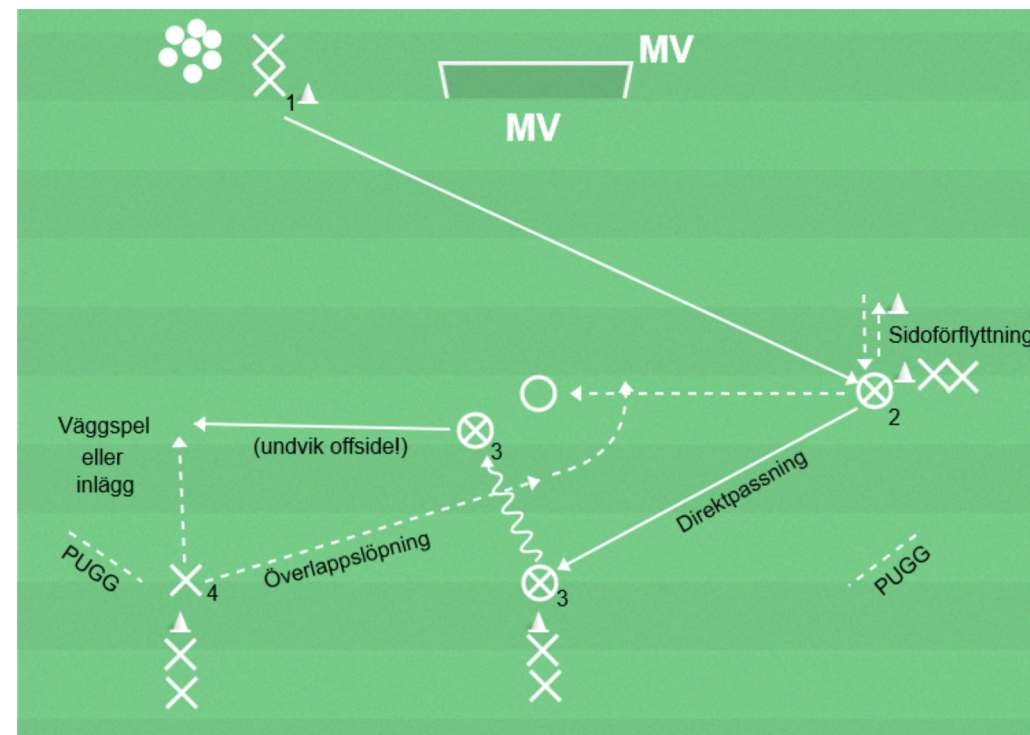
Fokus på bestämda passningar, mottagningar med få bollberörningar ("första touch") för ett högt bolltempo och viljan att utnyttja 2-mot-1 överläge för att snabbt komma till avslut. Försvarsspelaren arbetar aktivt för att stänga den farligaste ytan och vid tillfälle bryta uppspel för att ställa om och starta en spelvändning.

## Organisation

- 12-16 spelare, varav 1-2 målvakter
- Västar (två färger)
- Konor
- Stort mål
- Två PUGG-mål

## Anvisningar

- 1 X2 gör en sidoförflyttning och signalerar att han vill ha boll
- 2 X1 slår en bestämd diagonalpassning till X2, som i sin tur slår en direktpassning till X3
- 3 X1 löper diagonalt över där X2 startade och ställer sig i sist i ledet
- 4 X2 rör sig in i mitten av spelytan och blir försvarare
- 5 X3 tillsammans med X4 anfaller mot X2 (2-mot-1) med hjälp av väggspel eller överlapp för att försöka göra mål
- 6 Bryter X2 ställer spelaren om och anfaller på något av PUGG-målen.
- 7 X2 löper till startposition vid stolpen där X1 började.



**8** Byt uppgifter (anfall/förssvar)

# FÄRDIGHETSÖVNING 2V1 BLIR 4V2

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

I anfallsspelet söka 2-mot-1 överlägen, samt att snabbt spela ut bollen i yttre korridoren för inlägg mot en förutbestämd yta som de anfallande spelarna söker sig in i. I försvarsspelet försöka att fördröja alternativt bryta uppspel/inlägg och behålla/spela upp bollen.

Övningen i korthet: Spel 2-mot-1 sker i två spelytor och övergår till 4-mot-2

## Hur?

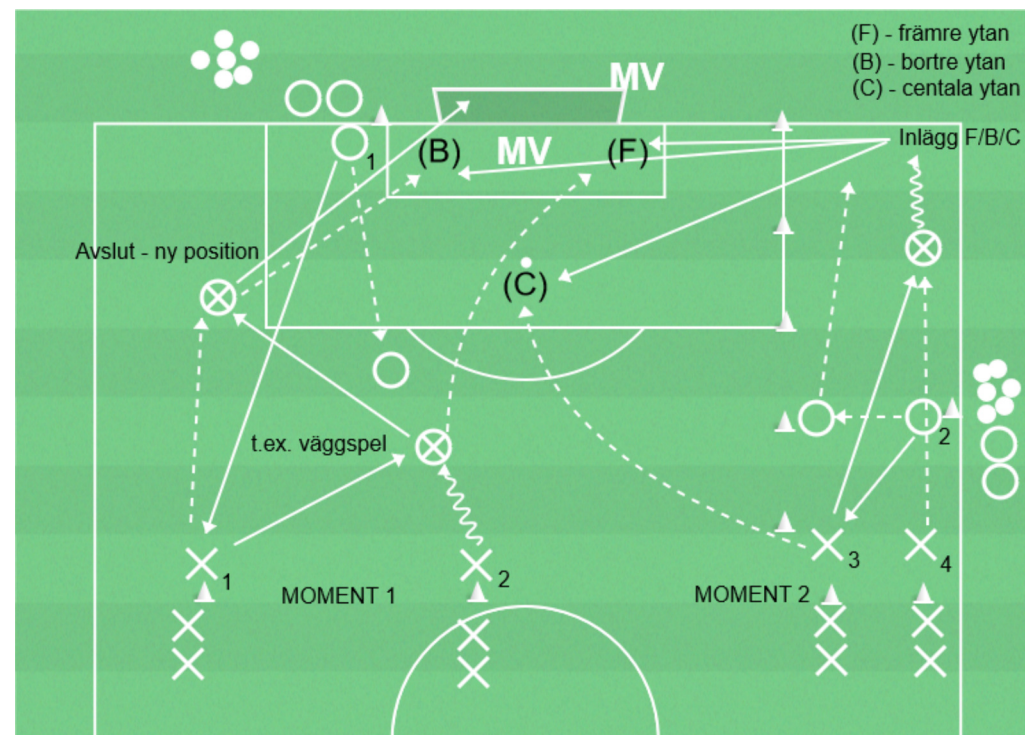
Spelarna söker att ge varandra rätt vinklar i väggspel eller löpningar i överlapp så att bollen med få tillslag kan spelas in i en fri yta utan att spelaren hamnar offside (nedanför försvarsspelaren när bollen slås). Inläggen spelas på en yta (främre/bortre/centrala) hellre än på enskild spelare, där ansvaret att löpa in i rätt yta ligger på anfallsspelarna.

## Organisation

- 10-16 personer
- 1-2 målvakter
- Västar (två färger)
- Konor
- Bollar
- Stort mål
- Ev. PUGG-mål för omställning
- Planen avkonad med en spelyta 2/3 och en spelyta 1/3, den senare är korridor för inlägg

## Anvisningar

- 1** O1 spelar X1, förflyttar sig snabbt centralt i planen, börjar pressa bollhållare (fördröja speluppbyggnad);
- 2** X1 och X2 utnyttjar 2-mot-1 läget, försöker att snabbt komma till avslut genom väggpassning/överlappsöppning;
- 3** När X1 eller X2 har skjutit passar O2 spelarna X3 och X4 som utnyttjar sitt 2-mot-1 läge mot O2, försöker spela sig förbi för att kunna slå ett inlägg;
- 4** O2 flyttar ut i korridoren och försöker förhindra uppspel / styra ut X3/X4 mot sidlinjen genom att stå halvt rättvänd;



- 5 Om t.ex. X4 passerar O2 driver spelaren snabbt ned mot kortlinje för inlägg på yta för avslut, X3 ansluter X1/X2 för att göra mål, O2 ansluter O1 till försvar (4v2);
- 6 Bryter O1/O2 behåll/spela upp bollen

# STRÖMHOPP - AVSLUTNING

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

I anfall att snabbt komma till avslut själv eller med hjälp av medspelare. I försvarsspel att snabbt pressa bollhållare för att förhindra uppspel/avslut eller om flera spelare, sortera upp press/täckning med avsikt att återerövra boll och gå på eget avslut.

## Hur?

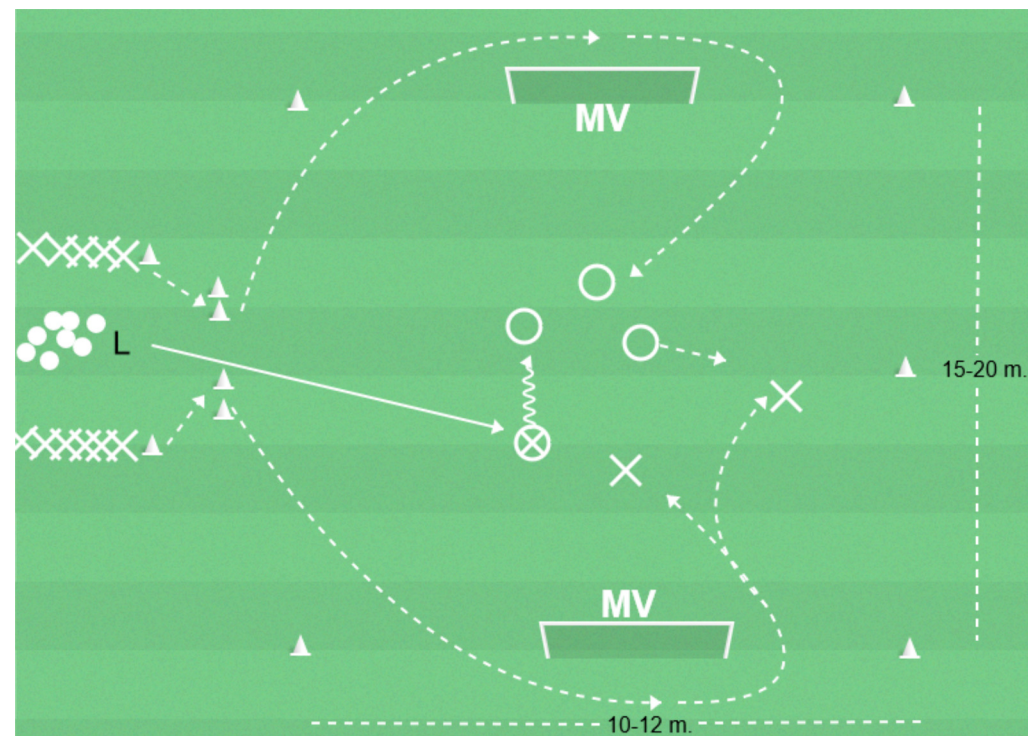
Spelarna tränar att i fart orientera sig, som bollhållare fatta beslut om att utmana, passa eller söka avslut. Genom att ha olika konstellationer (1v1 - 2v2 - 3v3 - 4v4) skapas olika förutsättningar och utmaningar som spelaren behöver anpassa sig till och hantera.

## Organisation

- 1 8-12 spelare
- 2 Två målvakter (minst)
- 3 Bollar
- 4 Konor
- 5 Västar
- 6 Två stora mål

## Anvisningar

- 1 Uppvästade spelare står i två led;
- 2 Ledaren ropar upp antal spelare (t.ex. 3v3) och konfärg;
- 3 Spelarna skall var och en nudda rätt kon och runda målet;
- 4 Ledare spelar in bollen i mitten;
- 5 Spelarna tävlar om bollen för att enskilt/kollektivt göra mål;
- 6 Bryter försvarande lag, försöker de själva göra mål;



- 7 Efter avslut ropas ett nytt antal och ny konfärg upp.