



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

IK ODEN P-08 TRÄNINGSPASS 2 - V49-51

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 4, 5

Övningar i träningspasset:

- 1** Possesionsspel - Spelbredd och spelsdjup
- 2** Speluppbyggnad - AVSLUT spelyta 2 ÖV1
- 3** Speluppbyggnad - AVSLUT spelyta 2 ÖV2
- 4** Ytterkorridor 1
- 5** POSITIONSFÖRSVAR 2 - Försvarsspel och Anfallsspel

POSSESSIONSPEL - SPELBREDD OCH SPELSDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spela sig ur press med snabba beslut och rörelser utan boll.

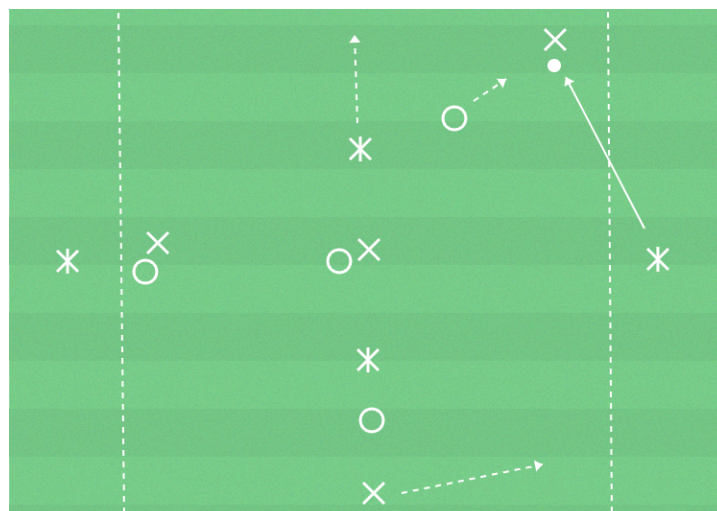
Träna på spela bollen snabbt i spelbredd och speldjup.

Hur?

Förflytta laget ifrån ena sidan till andra sidan genom att förflytta bollen snabbt med så få passningar genom laget - både i spelbredd och speldjup.

Göra sig spelbar och mycket rörelse utan boll.

Försöka att inte driva bollen för mycket utan med så mycket passningar ta sig ifrån korridor till korridor.



Organisation

Litet format : 3 västade Jokrar och 2 lag västade med 3 utespelare total 9 Spelare

Stort format: 4 västade Jokrar och 2 lag västade med 4 utespelare total 12 Spelare

1 korridor, 1 stor spelyta, 1 korridor - spela bollen ifrån korridor genom den stora spelytan till nästa korridor.

Anvisningar

Litet format:

2 Jokrar aggerar MV/YM som bara får röra sig och göra sig spelbara i den uppkonade korridoren och är med i det bollförande laget.
1 Joker aggerar i den stora spelytan och är med i det bollförande laget.

Stort format:

2 Jokrar aggerar MV/YM som bara får röra sig och göra sig spelbara i den uppkonade korridoren och är med i det bollförande laget
2 Joker aggerar i den stora spelytan och är med i det bollförande laget.

Utespelarna i den stora spelytan får inte gå in i korridoren och erövra boll.

Byt Jokrar med utespelande lag efter ett tag.

SPELUPPBYGGNAD - AVSLUT SPELYTA 2 ÖV1

Vad?

Komma till avslut och göra mål

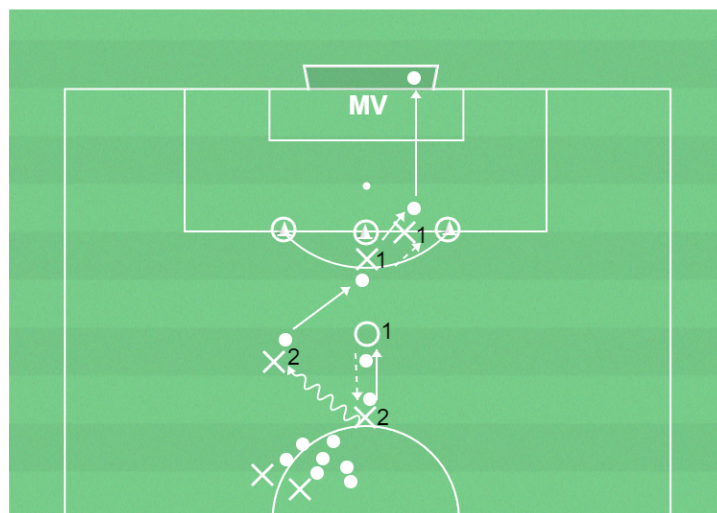
Varför?

Spela så att Anfallaren kan ta emot bollen och vända upp samt ta avslut mot mål.

Vändningar

Utsidevändning

- Insidevändning
- Öppeninsidevändning
- Cruyffvändning
- Cruyffvändning (2x Tap)
- Utsidevändning + V-svängsvändning
- Insida och V-svängsvändning



Hur?

Spela så att Anfallaren kan ta emot bollen och vända upp samt ta avslut mot mål.

Våga ta passen.

Organisation

4 Konstolpar eller 4 Försvarare

4 Anfallare

Totalt 8 spelare

Anvisningar

X1 som är placerad framför markerande back gör sig spelbar i Spelyta 2.

X2 passar bollen till X1 (alternativt till O1 som passar tillbaka så att X2 måste göra en sidledsflyttning i mottagningen innan pass till X1. O1 pressar)

X1 tar emot bollen med en vändning mot offensivt mål för att ta avslut mot mål

X2 tar avslut och tar X1 plats samt X1 ställer sig sist i kön.

O Konstolpar/Försvarare är passiva och följer med i positionsförsvarsrörelsen samt halvpressar.

Efter ett tag byt Anfallare och Försvarare samt byt kant på avslutet. Anfallaren bestämmer om det ska bli vänster eller högerskott genom att vända åt högersidan eller vänstersidan.

SPELUPPBYGGNAD - AVSLUT SPELYTA 2 ÖV2

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Spelbarhet i Spelyta 2

Felvänd Anfallare gör sig spelbar i Spelyta 2 för tillbaka spel för avslut mot mål.

Hur?

Anfallaren gör sig spelbar och möter bollen halvträttvänd i den fria spelyta framför backlinjen.

Organisation

4 Konstolpar eller 4 Försvarare

4 Anfallare

Totalt 8 spelare

Anvisningar

X1 som är placerad längsbacklinjen gör sig spelbar i Spelyta 2.

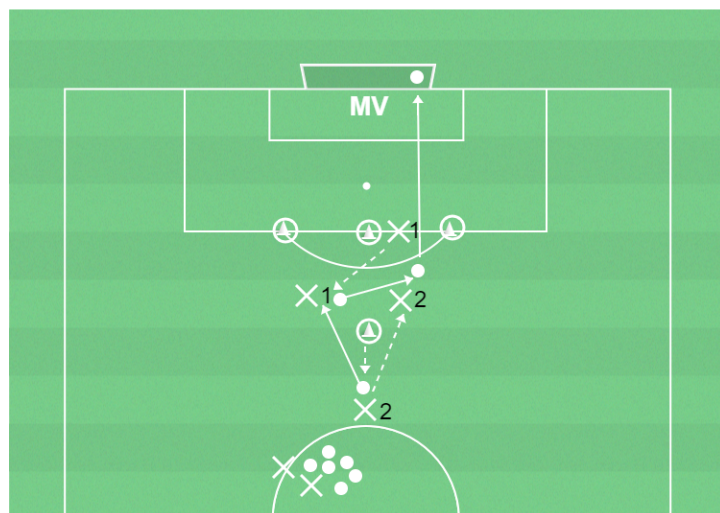
X2 passar bollen till halvträttvänd X1

X2 löper framåt för passning av X1

X2 tar avslut och tar X1 plats samt X1 ställer sig sist i kön.

O Konstolpar/Försvarare är passiva och följer med i positionsförsvarsrörelsen samt halvpressar.

Efter ett tag byt Anfallare och Försvarare samt byt kant på avslutet. Anfallaren bestämmer om det ska bli vänster eller högerskott genom att göra sig spelbar antingen åt högersidan eller vänstersidan.



YTTERKORRIDOR 1

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Driva bollen snabbt framåt i Ytterkorridoren för inlägg mot Centralkorridoren i målområdet.

1v1 försvar/anfallsspel i målområdet

Hur?

Driva bollen framåt i Ytterkorridoren för inlägg mot Centralkorridoren i målområdet.

Organisation

Minst 8 eller fler spelare som både aggerar försvarande och anfallande lag.

1-2 Målvakter

Anvisningar

X1 passar ut till X2 i Ytterkorridoren.

X2 driver bollen snabbt i Ytterkorridoren för inlägg mot X3

O3 aggerar försvarare.

X1 byter plats med X2 och X3 ställer sig sist i kön.

O1 passar ut till O2 i Ytterkorridoren.

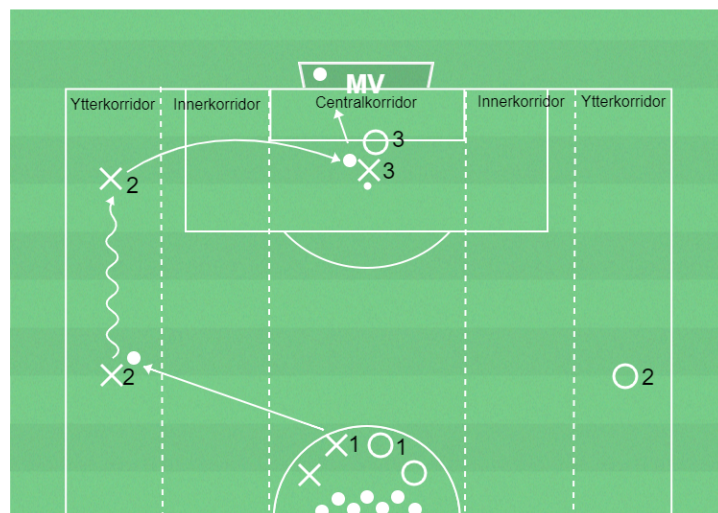
O2 driver bollen snabbt i Ytterkorridoren för inlägg mot O3

X3 aggerar försvarare.

O1 byter plats med O2 och O3 ställer sig sist i kön.

Osv.

Efter ett tag så byter lagen plats så att båda lagen får träna höger och vänster inlägg.



POSITIONSFÖRSVAR 2 - FÖRSVARSSPEL OCH ANFALLSPEL

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Övning för att träna kollektiv förflyttning och press i positionsförsvaret

I anfallsspelet hålla spelbredden av ytteranfallarna i ytterkorridoren för inlägg i den centrala korridoren samt mycket rörelse av den centrala anfallaren som gör sig spelbar, ger understöd för avslut samt vänder upp och går på eget avslut mot mål.

Hur?

Kollektiv förflyttning av backlinjen för att täcka den farligaste ytan och centrala mittfältarna som pressar i positionsförsvaret

Organisation

5 Försvare - 3 Backar och 2 Centrala Mittfältare

5 Anfallare - 2 Ytter Anfallare, 1 Central Anfallare och 2 Centrala Mittfältare

Anvisningar

Försvare spelarna tränar kollektiv förflyttning och press i positionsförsvaret

I anfallsspelet hålla spelbredden av ytteranfallarna i ytterkorridoren för inlägg i den centrala korridoren samt mycket rörelse av den centrala anfallaren som gör sig spelbar, ger understöd för avslut samt vänder upp och går på eget avslut mot mål.

Variation är nyckeln.

