



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

## **IK ODEN P08 TRÄNINGSPASS 1 (V. 45-48)**

### **Anfallsspel - Speluppbyggnad 5 övningar. Nivåer: 2, 3, 4**

Träningspasset ska stimulera mycket bollbehandling, samt aktivt rörelse med och utan boll. Övningarna ska ha ett högt bolltempo och utmana spelarna att lyfta blicken (orientering), vara aktiva i fotarbetet och rörelse (positionering), samt uppmuntrade att sätta passningen på person eller yta (precision).

Total träningstid är 60 min., uppvärmning/tänjning och nedjogging/stretching sker utöver denna tid. Viktigt att hålla aktiveringen kort och intensiv, spelarna har haft fotbollsförberedande uppvärmning (t.ex. joggning) innan de gått in på planen. Säkerställ att målvakterna får fullgod enskild uppvärmning (15 min) innan spelövningarna. Duka upp övningarna innan för att minska spilltiden.

Tidsdisposition:

- 1** Aktivering - teknikkrysset (5 min.)
- 2** Färdighetsövning - spelbredd och speldjup (10 min.)
- 3** Speluppbyggnad - grundförutsättningar i anfallsspel / passningsspel 2 (15 min.)
- 4** Spelövning 1 (smålagsspel) - ta emot bollen (15 min.)
- 5** Spelövning 2 (överlappning) - (15 min.)

### **Övningar i träningspasset:**

- 1** Teknik krysset
- 2** Färdighetsövning 1 - spelbredd och speldjup
- 3** Speluppbyggnad - grundförutsättningar i anfallsspel passningsspel 2
- 4** Spelövning 2 (smålagsspel) - ta emot bollen
- 5** Spelövning 2 - överlappning

# TEKNIK KRYSSSET

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Öva på att som mottagare skapa en yta för att bli spelbar, ta emot bollen i fart och passa till medspelare för mottagning med rätt fot

## Hur?

Spelarna fördelas ut vid respektive konpar. Bollmottagare rör sig in i en ny (fri) position för att bli spelbar, tar emot passning med rätt fot, tempoväxlar och passar till nästa led och ställer sig sist. Ny bollmottagare flyttar fram från orange kon till gul kon och är redo att ta emot passningen för att sedan passa till bollmottagaren och sedan själv ställa sig som ny bollmottagare.

## Organisation

- Konor
- Västar
- Bollar.
- Antal spelare mellan 12 - 16 stycken
- Spelyta 25x25 meter
- Avstånd startkon - passningskon 3 meter
- Längd på passning 10 m

Anpassa längdavstånd efter spelarparets färdigheter, för;

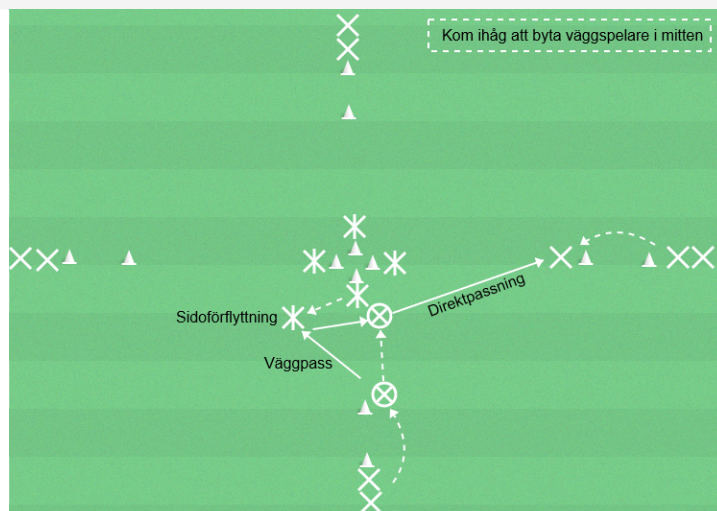
bästa utväxling, anpassa paren efter kunskapsnivå. Övningen bygger på att mottagaren är "aktiv" som förflyttar sig för att bli spelbar, samt att passare/mottagare har ögonkontakt o/e ropar namn.

## Anvisningar

1. Bollmottagare rör sig från centralkon till friyta redo att ta emot en passning;
2. Bollmottagning med rätt fot, snabbt få kontroll för att tempoväxla i steget;
3. Sök ögonkontakt med ny bollmottagare;
4. Passning efter tre-fyra steg på rätt fot;
5. Ny bollmottagare har flyttat fram från till startkon (gul);
6. Bollbehandling / direktpass till spelare vid centrumkonorna (steg 1);
7. Start från alla hörnen samtidigt;
8. Växla passning / mottagning med höger respektive vänster fot (eskalering)

- Hur gör jag för att ta emot bollen med kontroll? Jag möter bollen med fotens insida med vikten framåt!

- Varför ska jag tempoväxla? Jag ökar farten efter bollmottagningen för att få mer tid



# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

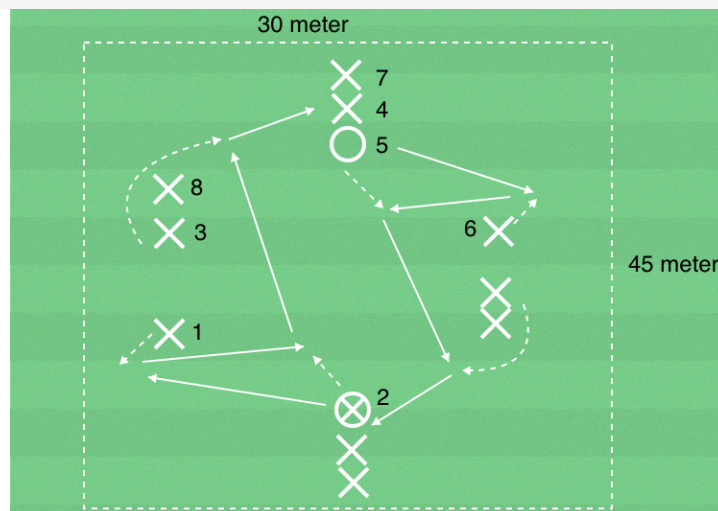
Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?



## Organisation

12 spelare, yta 45 x 30 meter, bollar och koner.

## Anvisningar

X1 erbjuder X2 spelbredd.

X2 passar till X1 som gör tillbakaspel till X2.

X2 passar till djupledslöpande X3 som passar till X4.

Övningen körs parallellt på motsatt sida med passning från X5 till X6.

Spelarna roterar enligt följande: X2 till X1, X1 till X3 och X3 bakom X7.

Byt riktning

Stegring

X8 agerar passivt motståndare till X3.

# SPELUPPBYGGNAD - GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I ANFALLSPEL

## PASSNINGSSPEL 2

### Vad?

Speluppbyggnad

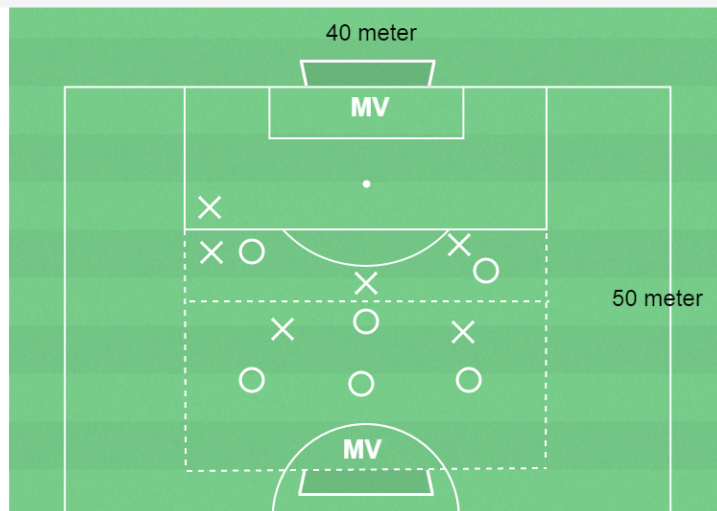
### Varför?

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?
- Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?



## Organisation

2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 50 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 6 mot 6 med målvakter. Planen delas med en mittlinje.

Anfallande lag får utkast från målvakten och ska passa bollen ett visst antal passningar innan den får spelas in på motståndarnas planhalva.

Forwards får inte gå ner på egen planhalva.

Backarna får vara på hela planen.

## SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - TA EMOT BOLLEN

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Få mer tid för nästa moment.

### Hur?

Frågeexempel

Hur gör du innan du tar emot bollen för att få bra balans?

Jag böjer knäna och håller ut armarna.

Hur gör du efter att du tagit emot bollen?

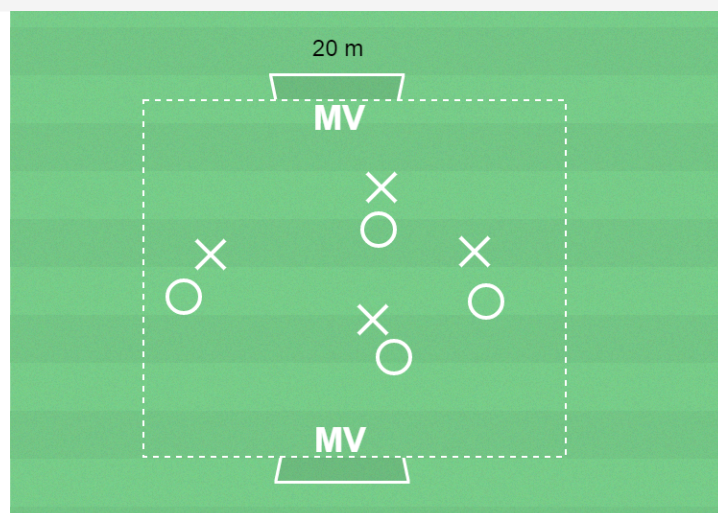
Jag tittar upp och flyttar bollen bort från närmaste motspelare.

### Organisation

10 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.



## SPELÖVNING 2 - ÖVERLAPPNING

### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

Skapa numerära överlägen.

### Hur?

Frågeexempel:

*Tänk på (bollhållaren)*

Hur gör du när du utmanar motspelaren?

Hur gör du det svårt för motspelaren att "läsa" när du ska passa?

*Tänk på (djupledslöpande spelare)*

Vad är det som gör att du börjar löpa i väg för en överlappning?

Hur bör du tajma din löpning?

### Organisation

2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 50 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Spel 6 mot 6 med målvakter.

