



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

IK ODEN F07 TISDAGSTRÄNINGAR (V.01-05)

Anfallsspel - Speluppbyggnad 5 övningar. Nivåer: 4

Träningspasset fokuserar på fotbollsteknik, passningsspel med få tillslag, samt rörelse med/utan boll. Övningarna kan eskaleras vid behov, övningsgrupper efter mognad och förmåga kan varvas med blandade träningsgrupper. Viktigt är att hålla träningsmomenten inom tidsramen, d.v.s. ej hålla samma moment för länge - hellre sluta när det ser bra ut och få med energin in i nästa övningsmoment.

Total träningstid är 60 minuter, uppvärmning/tänjning och nedvarning/stretching sker utöver denna tid. Viktigt att hålla aktiveringen intensiv för att få alla spelare påkopplade för de ordinarie övningarna. Lekmoment / stafetter kan hållas av en tränare med övriga hjälper till att duka upp övriga övningar för att minska spilltid och att bibehålla fokus.

Aktivering (10 min)

- "Teknikkryssat" eller "Direktpassning med positionsförändring"

Speluppbyggnad (40 min)

- "Sexan"

- "Färdighetsövning 2v1 blir 4v2"

Avslut (20 min)

- "Triangelspel med avslut/omställning"

Övningar i träningspasset:

- 1 Teknik kryssat
- 2 Direktpass med positionsförändring
- 3 "Sexan"
- 4 Färdighetsövning 2v1 blir 4v2
- 5 Triangelspel med avslut/omställning

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;

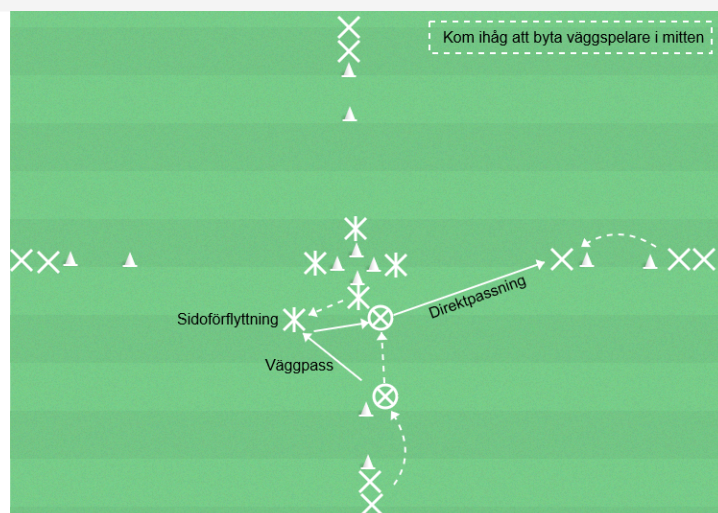
bästa utväxling, anpassa paren efter kunskapsnivå. Övningen bygger på att mottagaren är "aktiv" som förflyttar sig för att bli spelbar, samt att passare/mottagare har ögonkontakt o/e ropar namn.

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



DIREKTPASS MED POSITIONSFÖRÄNDRING

Vad?

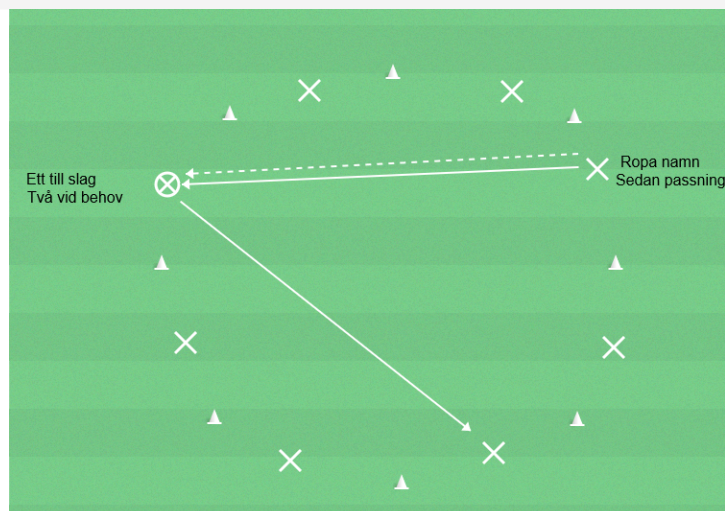
Aktivering

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 spelar 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

"SEXAN"

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spela sig ur press i speluppbyggnad genom rörelse i och ur ytor över hela planen. Spelarna tränar beslutsfattande, spelbarhet och passning i högt tempo. Används ofta som en del av aktivering eller fotbollsfys.

Hur?

Två spelare rör sig inne i en rektangel flankerad av spelare att använda som vägg och söker väggspel på få tillslag, noga med vinklar och kvalitet på passningarna. Väggspelarna ska vara rörliga och alltid tillgängliga.

Organisation

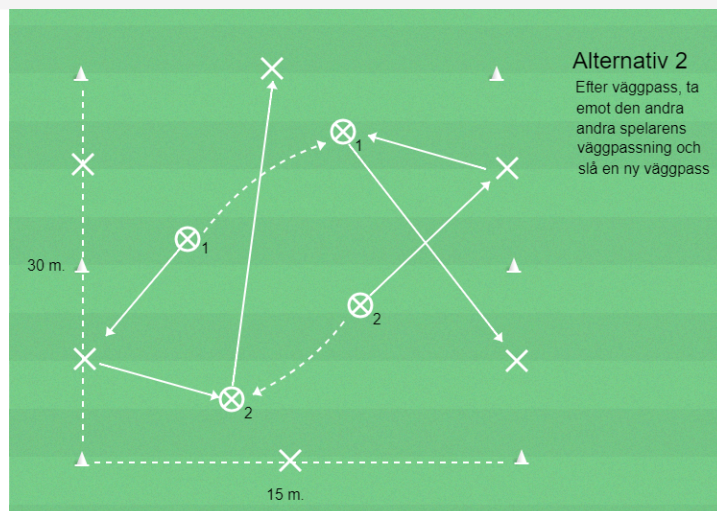
- 8 spelare
- konor
- bollar
- Yta: 15 x 30 m.

Anvisningar

- Två spelare i mitten med varsin boll
- Sex spelare fördelat på en rektangel
- Bollförande spelare söker en väggpassning arbetar aktivt med att hitta vinklar i trianglarna
- Varje par är inne 45 sekunder är intensiva i sina fotbollsaktioner

Eskalering

- 1 Två spelare med varsin boll. Istället för att ta emot den egna väggpassningen, ta emot den andra spelarens väggpass.
- 2 Två spelare med en boll. Efter mottagning av väggpass söker bollmottagaren en understödspassning med den andra spelaren inom rektangeln. Därefter nytt väggspel.



FÄRDIGHETSÖVNING 2V1 BLIR 4V2

Vad?

Speluppbyggnad

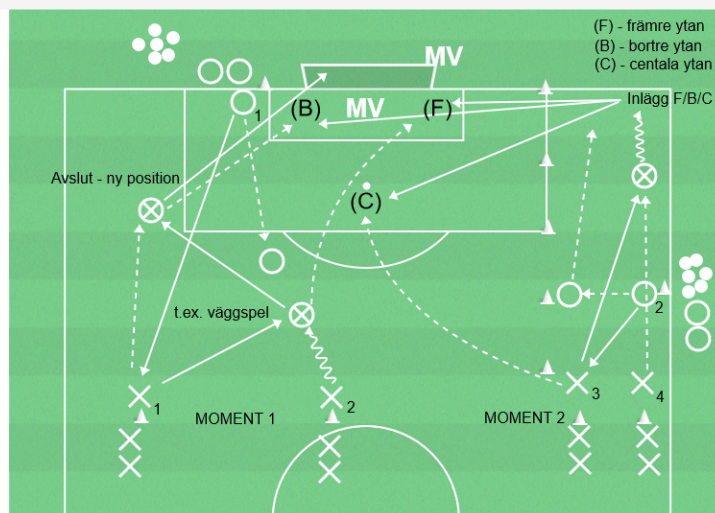
Varför?

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/överlappslöpning;
- 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

TRIANGELSPEL MED AVSLUT/OMSTÄLLNING

Vad?

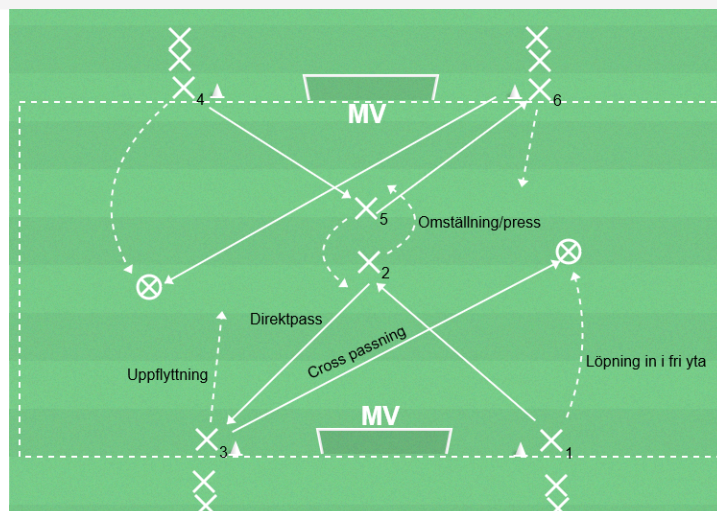
Komma till avslut och göra mål

Varför?

Att i anfallsspel snabbt spela in i fri yta för att skapa 2-mot-1 överlägen och gå på avslut. Att i försvarsspel snabbt komma upp i press på bollhållare för att förhindra uppspel. Övningen påminner om spel på 'targetspelare' med speldjup bakåt för uppspel framåt på fri yta.

Hur?

Spelarna använder sig av få och bestämda tillslag för hålla ett högt bolltempo, samt stor rörlighet för att vara spelbara alternativt täcka ytor. Övningen bygger på fart och att spelarna ska fatta snabba beslut på planen. Fokus ligger på att skapa egna ytor och att spela in i dessa fri ytor för att skapa numerära överlägen och komma till avslut.



Organisation

- 9-15 spelare
- Två målvakter
- Västar
- Konor
- Bollar
- Två stora mål

Anvisningar

- 1 X1 spelar bestämt till X2, som agerar 'target player';
- 2 X1 löper upp längs sin kant in i fri yta;
- 3 X2 slår på ett tillslag tillbaka till X3;
- 4 X2 vänder om och pressar X4/X5 (motsatta gänget);
- 5 X3 spelar bestämt X1 som löpt in sin fria yta;
- 6 tillsammans med X3 skapar X1 två-mot-ett överläge.
- 7 Samtidigt som X1 startar X4 spegelvänt;
- 8 X4 spelar bestämt till X5, som agerar 'target player';
- 9 X4 löper upp längs sin kant in i fri yta;
- 10 X5 slår på ett tillslag tillbaka till X6;
- 11 X5 vänder om och pressar X1/X3 (motsatta gänget);
- 12 X6 spelar bestämt X4 som löpt in sin fria yta;
- 13 tillsammans med X4 skapar X6 två-mot-ett överläge
- 14 Erövrar ena laget bollen skapas 3-mot-3 spel.