



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SVFF MV D. TRÄNINGSPASS SPELFORMEN 9 MOT 9: SPELUPPBYGGNAD

Anfallsspel - Speluppbyggnad
4 övningar. Nivåer: 4

Behålla bollen inom laget.

Övningar i träningspasset:

- 1 Ö1 - Förberedelseträning - Speluppbyggnad
- 2 Ö2 - Spelövning 1 - Speluppbyggnad
- 3 Ö3 - Spelövning 2 - Speluppbyggnad
- 4 Ö4 - Spelövning 3 - Speluppbyggnad

Ö1 - FÖRBEREDELSETRÄNING - SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Mottagning: Rikta stödjebenet dit mottagningen ska göras och vinkla ut den andra foten.

Passning med insidan: Vrida ut tillslagsfoten, föra benet bakåt, träffa bollen med insidan av foten och fullfölja pendlingen framåt.

Passning med vristen: Föra benet bakåt, låta tårna på tillslagsfoten peka nedåt och fullfölja pendlingen framåt.

Organisation

Tre målvakter, du som tränare (vid start av övningen); yta 20 x 50 meter med ett mål; bollar.

Anvisningar

Mv1 ger speldjup bakåt och får en passning från dig som tränare.

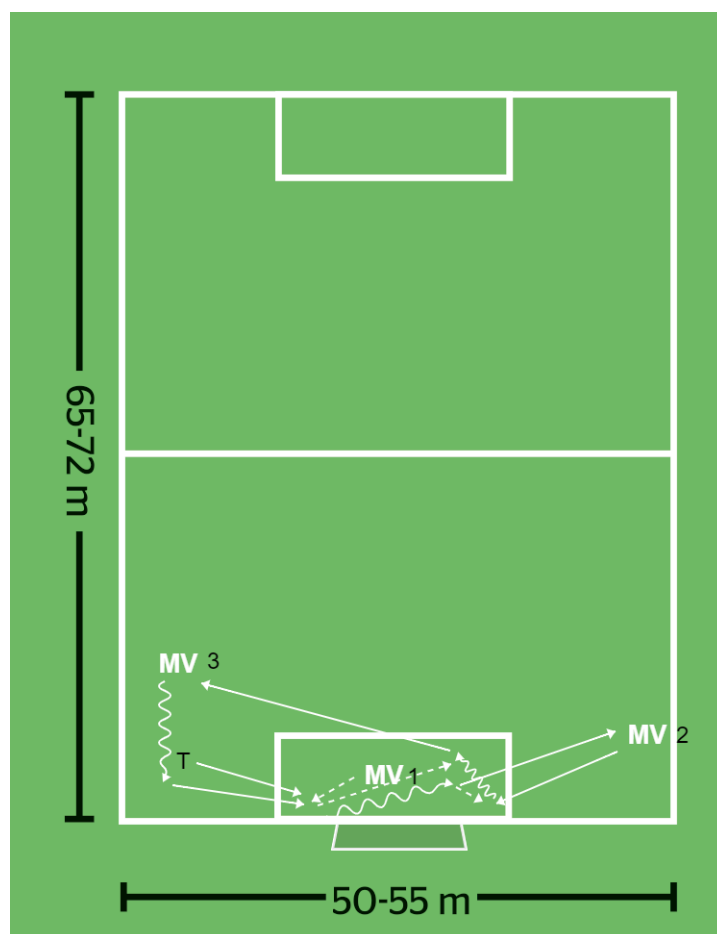
Mv1 driver bollen och gör spelvändning till Mv2.

Mv1 ger speldjup bakåt till Mv2 som gör tillbakaspel till Mv1.

Mv1 slår en längre passning till Mv3 som driver bollen mot mållinjen och passar till Mv1.

Övningen fortsätter med att spelarna improviserar med olika varianter av speluppbyggnad.

Spelarna byter position och uppgift.



Ö2 - SPELÖVNING 1 - SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Spelbarhet: Söka fri yta för att kunna ta emot en passning.

Speldjup: Göra så att bollhållaren kan spela bollen både framåt och bakåt.

Spelvändning: Utnyttja ytan som motståndarna eventuellt lämnar på motsatt kant.

Mottagning: Rikta stödjebenet dit mottagningen ska göras och vinkla ut den andra foten.

Passning med insidan: Vrida ut tillslagsfoten, föra benet bakåt, träffa bollen med insidan av foten och fullfölja pendlingen framåt.

Passning med vristen: Föra benet bakåt, låta tårna på tillslagsfoten peka nedåt och fullfölja pendlingen framåt.

Organisation

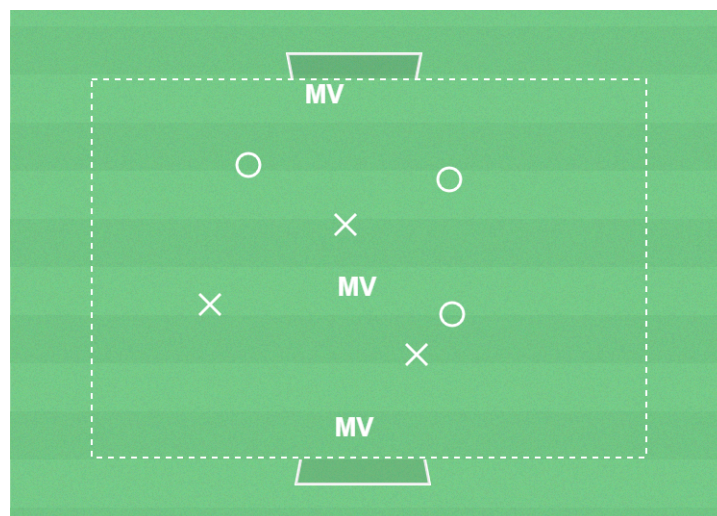
Tre målvakter, sex utespelare; spelplan 30 x 20 meter med två mål; bollar, koner och västar.

Anvisningar

Lag X och lag O spelar mot varandra och ska hålla bollen inom laget. De tre målvakterna spelar tillsammans med det bollhållande laget. Två målvakter har sina positioner nära respektive mål och den tredje spelar centralt.

Progression

När ett lag erövrar bollen får laget göra mål i valfritt mål. Den målvakt som spelar centralt i planen hör till det bollhållande laget.



Ö3 - SPELÖVNING 2 - SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Rörelse: Uppfylla grundförutsättningar i anfallsspel, skapa passningsvinklar till bollhållaren.

Värdera och variera: Passningar med ett eller flera tillslag, passningar med rätt fart.

Organisation

Tre målvakter, du som tränare, åtta utespelare; spelplan 35 x 25 meter med två mål; bollar, koner och västar.

Anvisningar

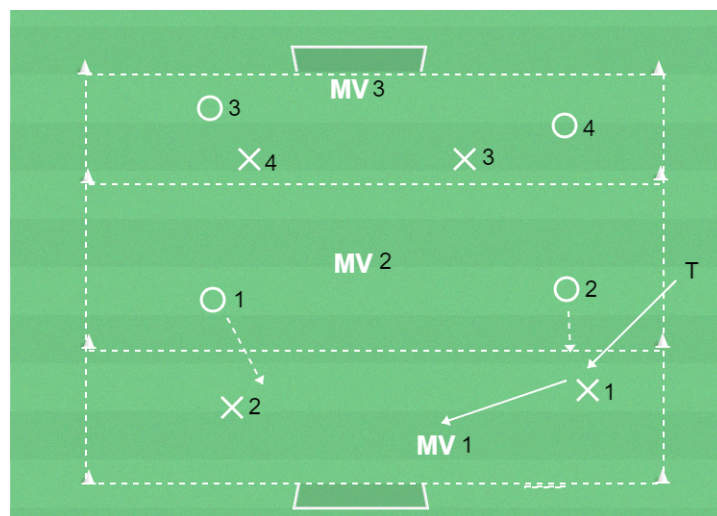
Du som tränare spelar bollen till X1 eller X2.

O1 och O2 rör sig från mittzonen och sätter press på det bollhållande laget.

Mv1, X1 och X2 spelar in bollen i mittzonen till Mv2 som tar in bollen i anfallszonen där det blir spel 3 mot 2 för att göra mål på Mv3.

Om lag O bryter i sin försvarszon spelar laget tillbaka till Mv3 och övningen vänder åt andra hållet.

Om forwards i det försvarande laget erövrar bollen i anfallszonen får de försöka avsluta direkt.



Ö4 - SPELÖVNING 3 - SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Rörelse: Uppfylla grundförutsättningar i anfallsspel, skapa passningsvinklar till bollhållaren.

Värdera och variera: Passningar med ett eller flera tillslag, passningar med rätt fart.

Organisation

Tre målvakter, tio utespelare, du som tränare; spelplan 45 x 30 meter med två mål; bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 6 mot 6 med Mv3 som joker vilken alltid spelar med det bollhållande laget.

Efter mål, och när bollen varit utanför planen, startar du som tränare spelet med en passning till Mv1 eller Mv2. Därefter fritt spel.

Om laget erövrar bollen på motståndarnas planhalva får laget gå direkt på avslut.

Om laget erövrar bollen på egen planhalva måste bollen först spelas till egen målvakt innan laget får komma till avslut och göra mål.

