



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## 20 MIN - ANFALLSPEL - SPELUPPBYGGNAD

Anfallsspel - Speluppbyggnad

4 övningar. Nivåer: 3, 4, 5

---

Kort pass för målvakter att köra själva under ordinarie träning, med eller utan hjälp från en tränare.

### Övningar i träningspasset:

- 1 Speldjup bakåt - Färdighetsövning 1
- 2 Igångsättning - Färdighetsövning 2
- 3 Igångsättning - Färdighetsövning 1
- 4 Speldjup bakåt - Spelmomentövning 1

# SPELDJUP BAKÅT - FÄRDIGHETSÖVNING 1

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Behålla bollen inom laget.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du med passningsfoten innan du passar?

Hur gör du med tillslagsbenet innan och när du passar?

Med vilken del av foten driver du bollen?

Hur ska du hålla foten när du driver bollen?

## Organisation

3 målvakter, yta 40 x 40 meter med 2 mål, bollar och koner.

## Anvisningar

Mv1 passar bollen till Mv2 som tar emot

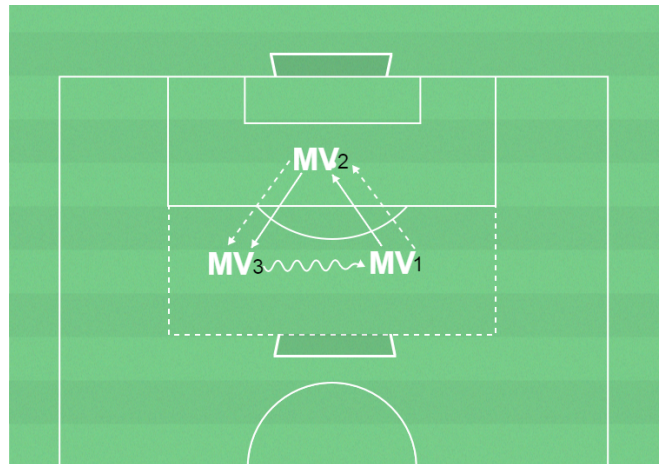
bollen och passar till Mv3.

Mv1 och Mv2 följer bollen efter passningarna.

Mv3 driver bollen till Mv1:s utgångsposition.

Mv3 passar till Mv1 som passar till Mv2.

Byt riktning.



## IGÅNGSÄTTNING - FÄRDIGHETSÖVNING 2

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Behålla bollen inom laget.

### Hur?

Frågeexempel

Vad gör du med kastarmen innan du kastar ut bollen?

Hur gör du för att bollen ska rulla i väg utan studs.

Hur står du med kroppen innan du spelar i väg bollen på volley?

Hur gör du med stödjebenet?

Hur gör du med kroppen och foten när du spelar i väg bollen?

### Organisation

3 målvakter, 25 x 50 meter med 1 mål och bollar.

### Anvisningar

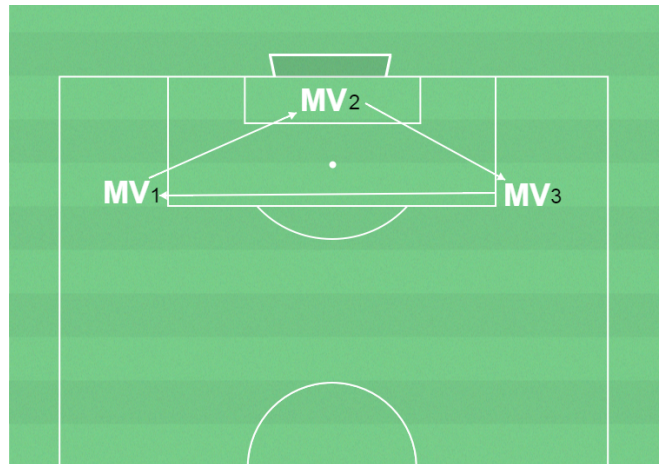
Mv1 skjuter bollen på marken till Mv2.

Mv2 fångar bollen och rullar ut den längs marken till Mv3.

Mv3 fångar bollen och skjuter en sidvolleyutspark till Mv1.

Övningen upprepas.

Byt uppgift.



# IGÅNGSÄTTNING - FÄRDIGHETSÖVNING 1

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Behålla bollen inom laget.

## Hur?

Frågeexempel

Hur står du med kroppen innan du spelar i väg bollen.

Hur gör du med stödjebenet?

Hur gör du med kroppen och foten när du spelar i väg bollen?

## Organisation

3 målvakter, 50 x 60 meter med 1 mål och bollar.

## Anvisningar

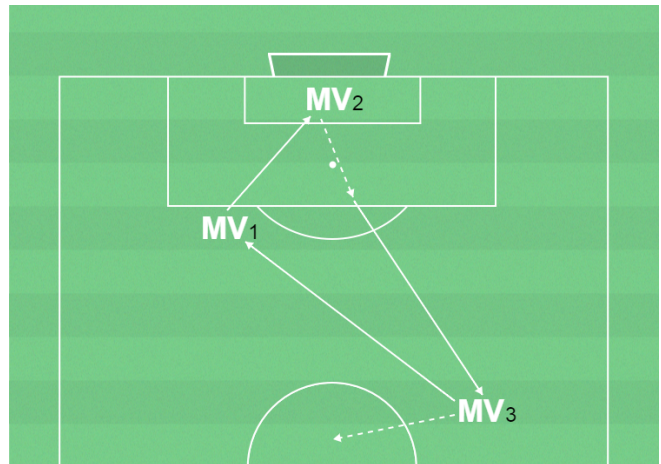
Mv1 skjuter bollen mot Mv2.

Mv2 fångar bollen och gör en utspark till Mv3.

Mv3 tar emot bollen med fötterna och passar tillbaka bollen till Mv1.

Mv3 förflyttar sig till en ny position.

Byt uppgifter.



# SPELDJUP BAKÅT - SPELMOMENTÖVNING 1

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Behålla bollen inom laget.

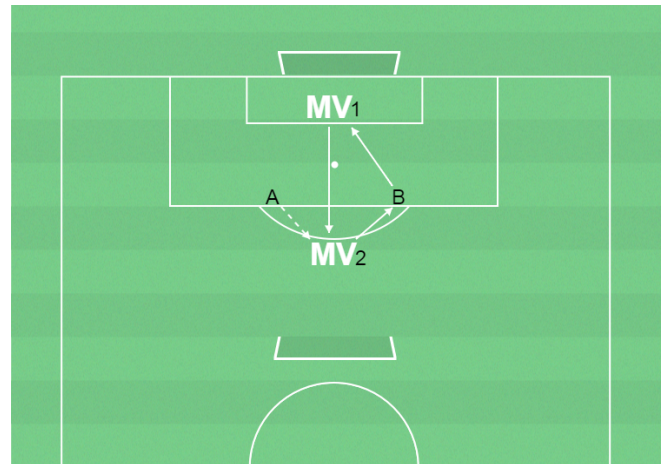
## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du när du tar emot bollen?

Hur gör du med passningsfoten innan du passar?

Hur gör du med tillslagsbenet innan och när du passar?



## Organisation

2 målvakter, 2 utespelare, yta 30 x 30 meter med 2 mål, bollar och koner.

## Anvisningar

Mv1 passar bollen längs marken till Mv2.

A sätter press mot Mv2.

Mv2 tar emot bollen och gör ett kort uppspel till B som avslutar mot Mv1.

Mv2 passar till Mv1.

B sätter press mot Mv1.

Mv1 tar emot bollen och gör ett kort uppspel till A som avslutar mot Mv2.