



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## CAMP 3M3 DAG2

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
6 övningar. Nivåer: 1

---

### Övningar i träningspasset:

- 1 Trappan
- 2 Spel mot många mål
- 3 FS - Knock out
- 4 Gul och blå
- 5 FS - En mot en i yta
- 6 Spel 3 mot 3

# TRAPPAN

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

*Försvarsspel:*

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

## Organisation

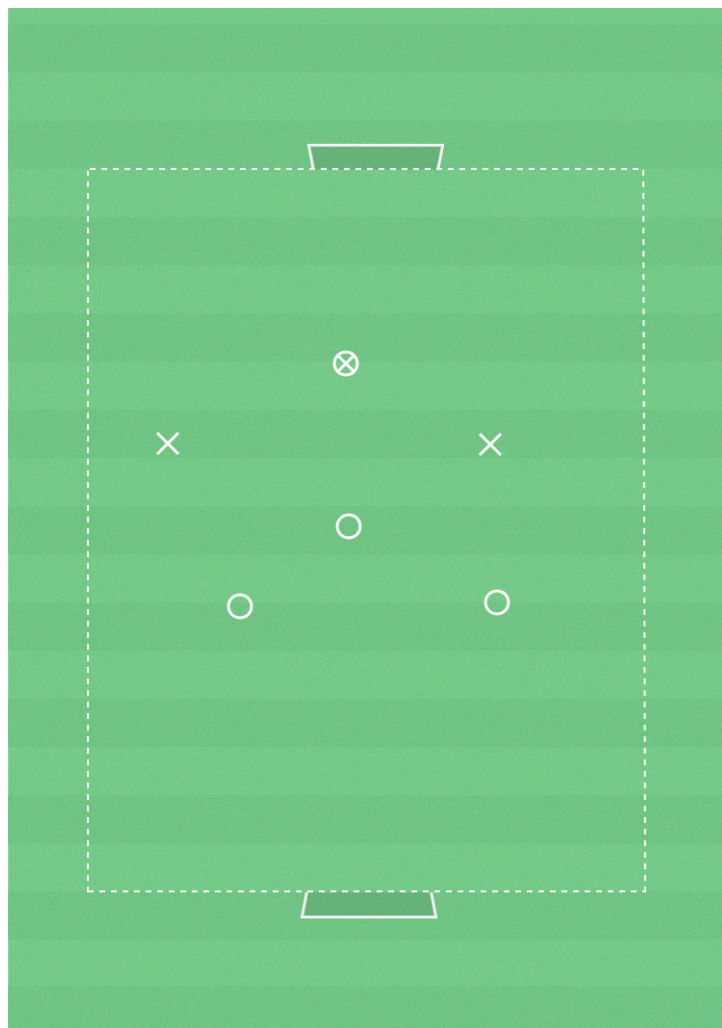
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

## Anvisningar

Spel 3 mot 3. Varje halv minut byts antalet spelare på planen så att antalet spelare blir enligt följande:

3v3 - 3v2 - 3v1 - 3v2 - 3v3 - 2v3 - 1v3 - 2v3 - 3v3

Upprepa 2 gånger och låt olika spelare vara på planen vid de numerära underlägena vid olika tillfällen.



# SPEL MOT MÅNGA MÅL

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Spelövningen syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel.

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

*Försvarsspel:*

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

## Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 färger västar, konmål

## Anvisningar

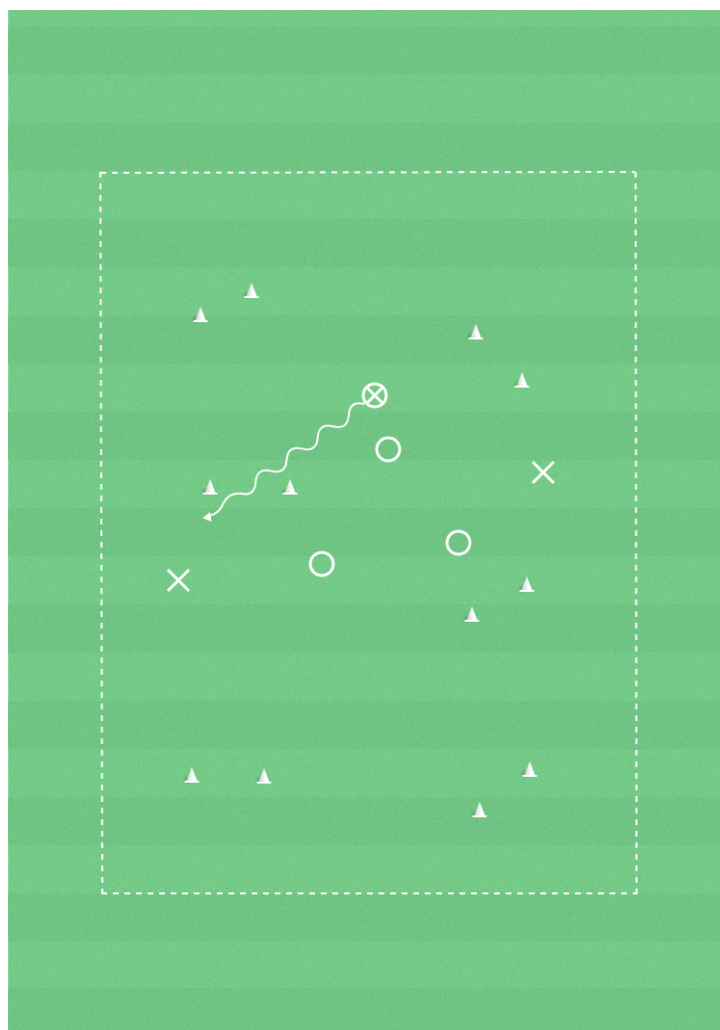
Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom så många konmål som möjligt.

*Progression 1: Spel*

2 lag med lika många i varje spelar mot varandra. Mål görs genom att driva genom valfritt konmål.

*Progression 2: Färre spelare*

Variera antalet spelare på planen. Vilande spelare har som uppgift att uppmuntra sina lagkompisar. Byt vilande spelare efter 30 sekunder.



# FS - KNOCK OUT

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ta bollen för att laget ska få spela anfallsspel.

Behåll bollen för att laget ska ha chans att skapa chanser och göra mål.

## Hur?

- Driv mot fria ytor.
- Vänd, täck och tempoväxla när spelare kommer emot dig.
- Var modig och försök bollen från så många spelare som möjligt.

## Organisation

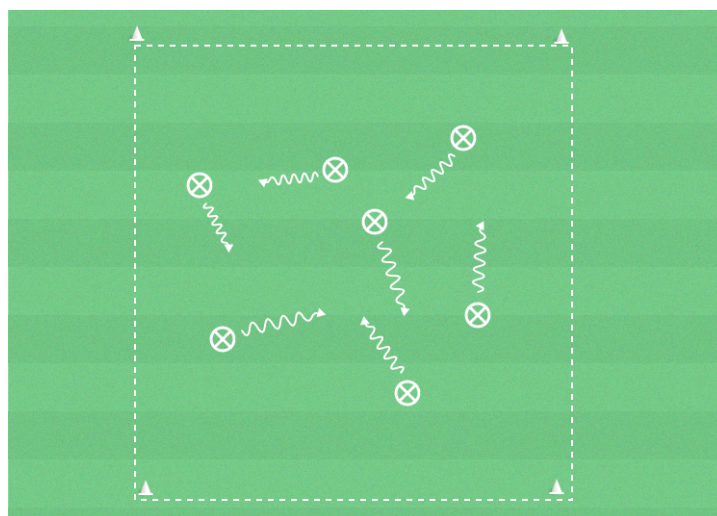
Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), konor, västar.

## Anvisningar

Spelarna har varsin boll. Det gäller att sparka ut de andras bollar från ytan och samtidigt behålla sin egen boll. Spelare som blir av med sin boll hoppar på ett ben och hämtar bollen och återgår sedan i övningen. Byt ben på vägen tillbaka.

### *Stegring*

Dela in spelarna i två lag. Det gäller att skjuta ut motståndarnas bollar.



# GUL OCH BLÅ

## Vad?

Lek

## Varför?

För att reagera snabbt och kunna springa ifrån motståndare.

## Hur?

- Agera snabbt på signal.
- Börja med korta steg och öka steglängden succesivt.
- Driv med vristen eller utsidan av foten.

## Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), koner i två färger.

## Anvisningar

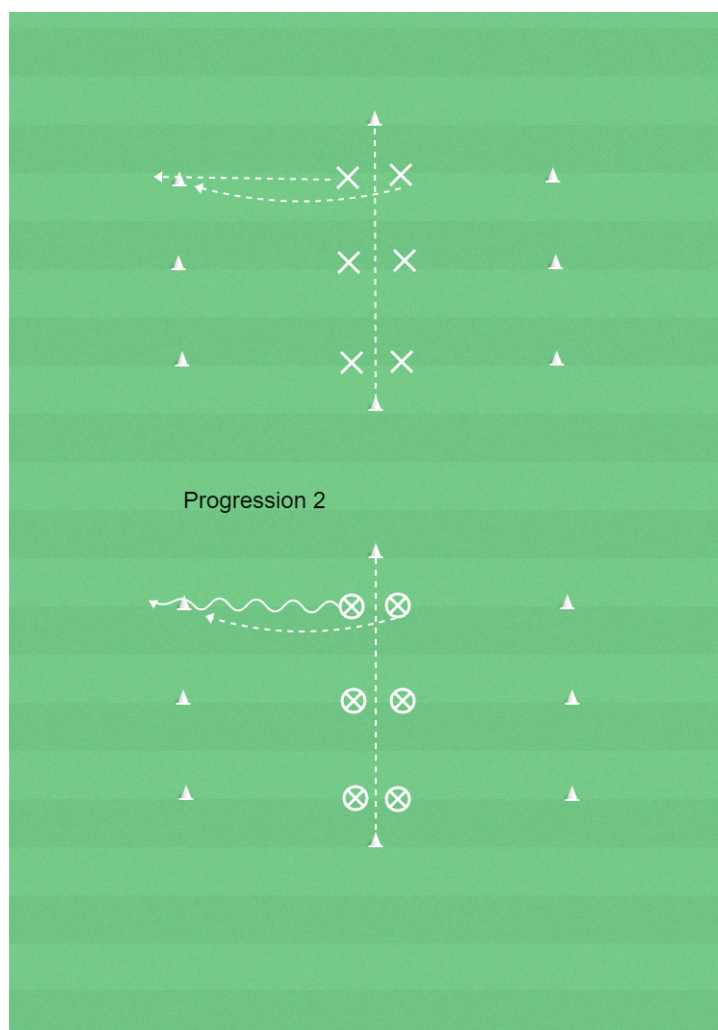
Spelarna står två och två mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen.

*Progression 1 - Byt håll:*

När ledaren säger gul ska istället den blåa spelaren springa till sin kona.

*Progression 2 - Med boll:*

Spelarna har var sin boll mellan benen. Spelaren som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar springer utan boll.



# FS - EN MOT EN I YTA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att behålla bollen inom laget.

## Hur?

Målsättningen är att behålla bollen. Detta kan ske genom att till exempel:

- täcka bollen genom att vinkla kroppen så att bollen blir långt ifrån motståndaren
- vända, utmana, finta, dribbla.

## Organisation

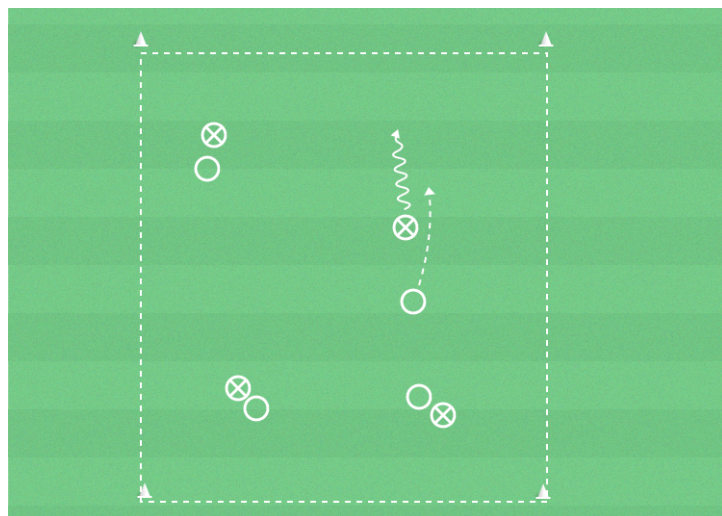
Spelare, bollar, yta cirka 15x12 meter, koner.

## Anvisningar

Spelarna är 2 och 2 med en boll. Spelaren med boll försöker behålla den och spelaren utan boll försöker att erövra bollen. Om försvarsspelaren erövrar bollen fortsätter övningen med ombytta roller.

### *Stegring*

Dela in spelarna i två lag. Det gäller att erövra motståndarnas bollar. Det lag som först har alla bollar vinner.



# SPEL 3 MOT 3

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Spellet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

## Hur?

*Anfallsspel:*

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

*Försvarsspel:*

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

*Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.

- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

## Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

## Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.

