

# Fotbollsutbildning

## Spel 9 mot 9

Mariebergs IK F2012

# Spelets olika delar

## Anfallsspel (bollförande lag)

- Komma till avslut
- Göra mål
- Spela förbi motståndarnas lagdelar

## Försvarsspel (motståndarna har bollen)

- Vinna boll för att kunna anfalla (behålla bollen inom laget)
- Samarbete
- Undvika förhindra och rädda avslut

# Spelets olika delar



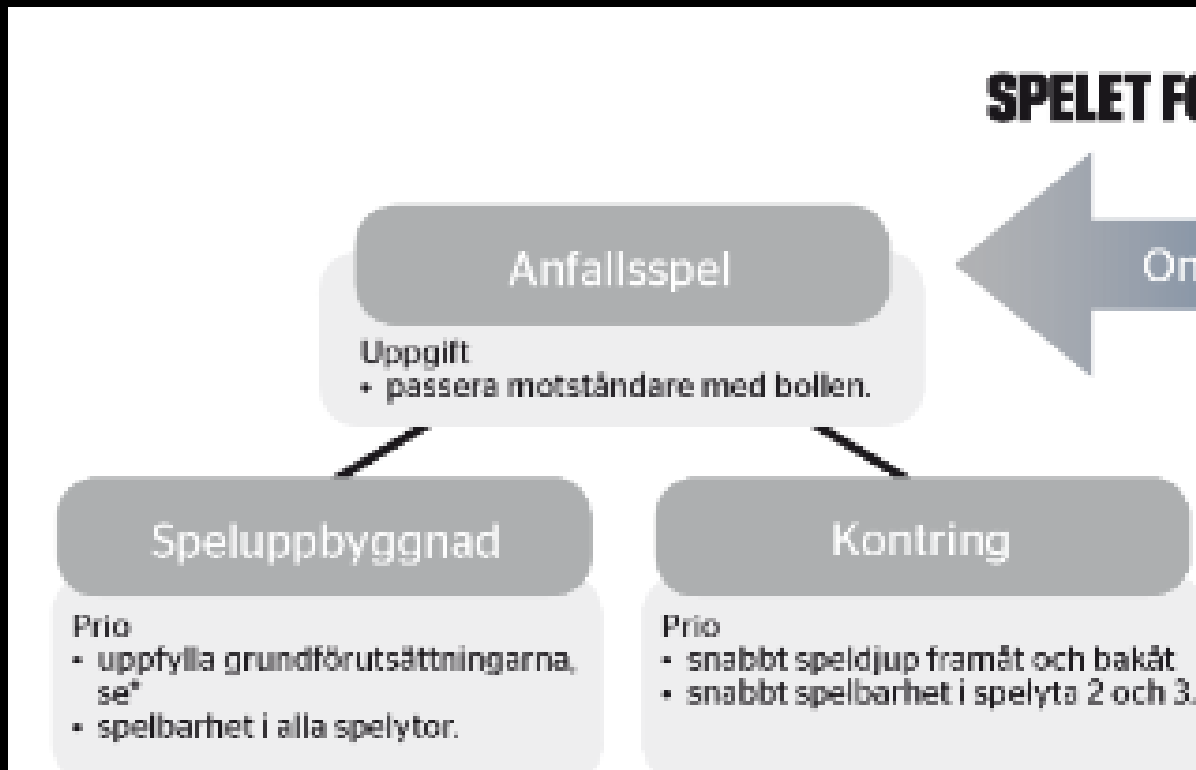
# Anfallsspel: speluppbyggnad



- Grundförutsättningar för anfallsspel
  - Spelbarhet
  - Spelavstånd
  - Spelbredd
  - Speldjup
- Ge bollhållaren alternativ
  - Passa
  - Driva
  - Utmana
- Spelbara spelare i alla spelytor

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/spel-9-mot-9/spelet2/spelets-skeden/>

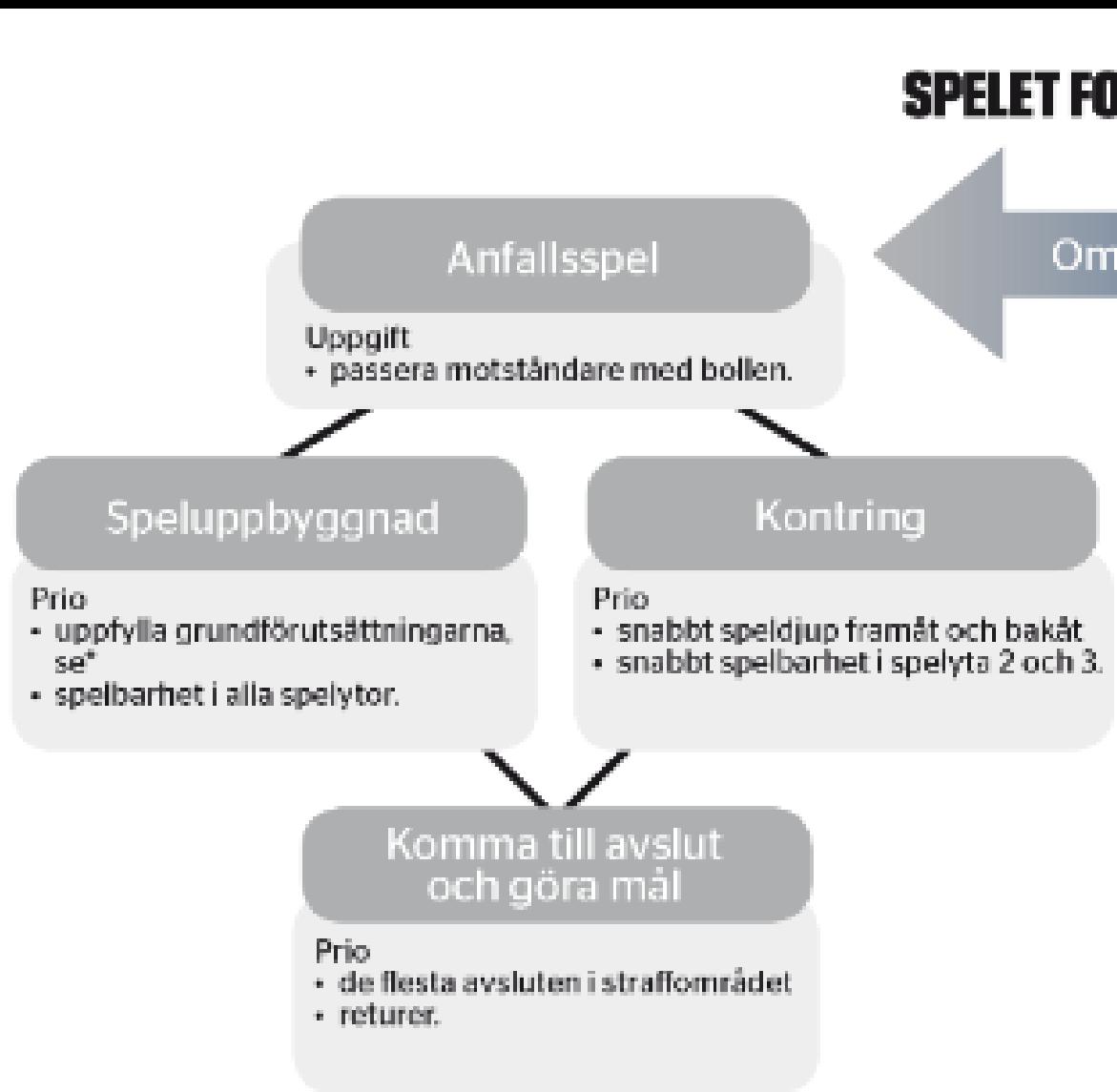
# Anfallsspel: kontring



- Laget vinner boll -> Ge bollhållaren många alternativ
- Passningsalternativ framåt och bakåt
  - Snabb omställning till anfallsspel för att komma till avslut och göra mål
  - Behålla bollen inom laget
- Kontring
  - Skapa passningsalternativ framåt i spelyta 2 och 3

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/spel-9-mot-9/spelet2/spelets-skeden/>

# Anfallsspel: Komma till avslut och göra mål



- Komma till avslut nära mål
- Gå på retur vid alla avslut

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/spel-9-mot-9/spelet2/spelets-skeden/>

# Anfallsspel: Lagets möjligheter

- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Positionering
- Djupledsspel
- Spelvändning
- Uppflyttning
- Väggspe
- Överlappning
- Avledande rörelse

# Anfallsspel: Spelarens möjligheter

- Driva
- Vända
- Skjuta
- Passa
- Ta emot bollen
- Utmana, finta och dribbla
- Nicka



# Spelets olika delar



# Försvvarsspel

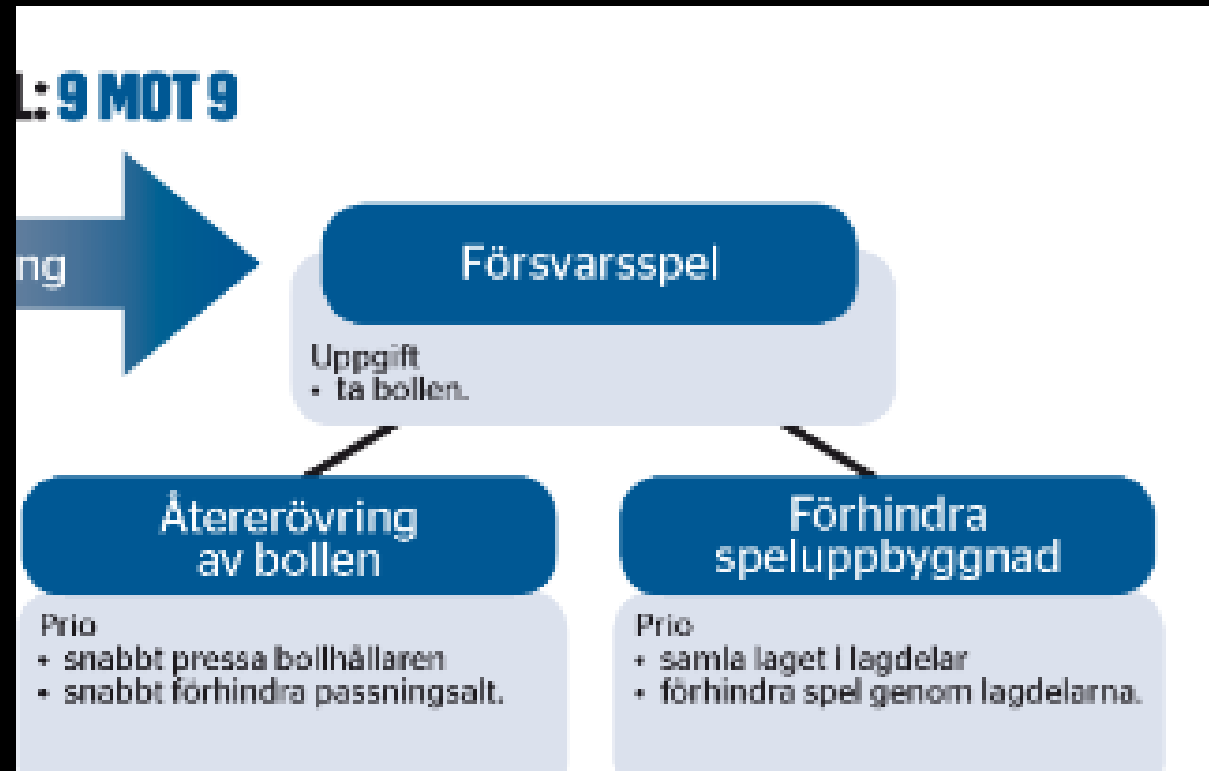
- Ta bollen från motståndarna
- Hindra motståndarna att komma till avslut och göra mål



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/spel-9-mot-9/spelet2/spelets-skeden/>

# Försvarsspel: Återerövring

- När laget förlorar bollen
  - Sätt snabb press så att motståndarna inte hinner få kontroll på bollen
  - Samarbeta (flera aktiva spelare)
  - Spelaren närmast bollen sätter press
  - Övriga spelare kommer nära och täcker bollhållarens korta passningsalternativ



<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/spel-9-mot-9/spelet2/spelets-skeden/>

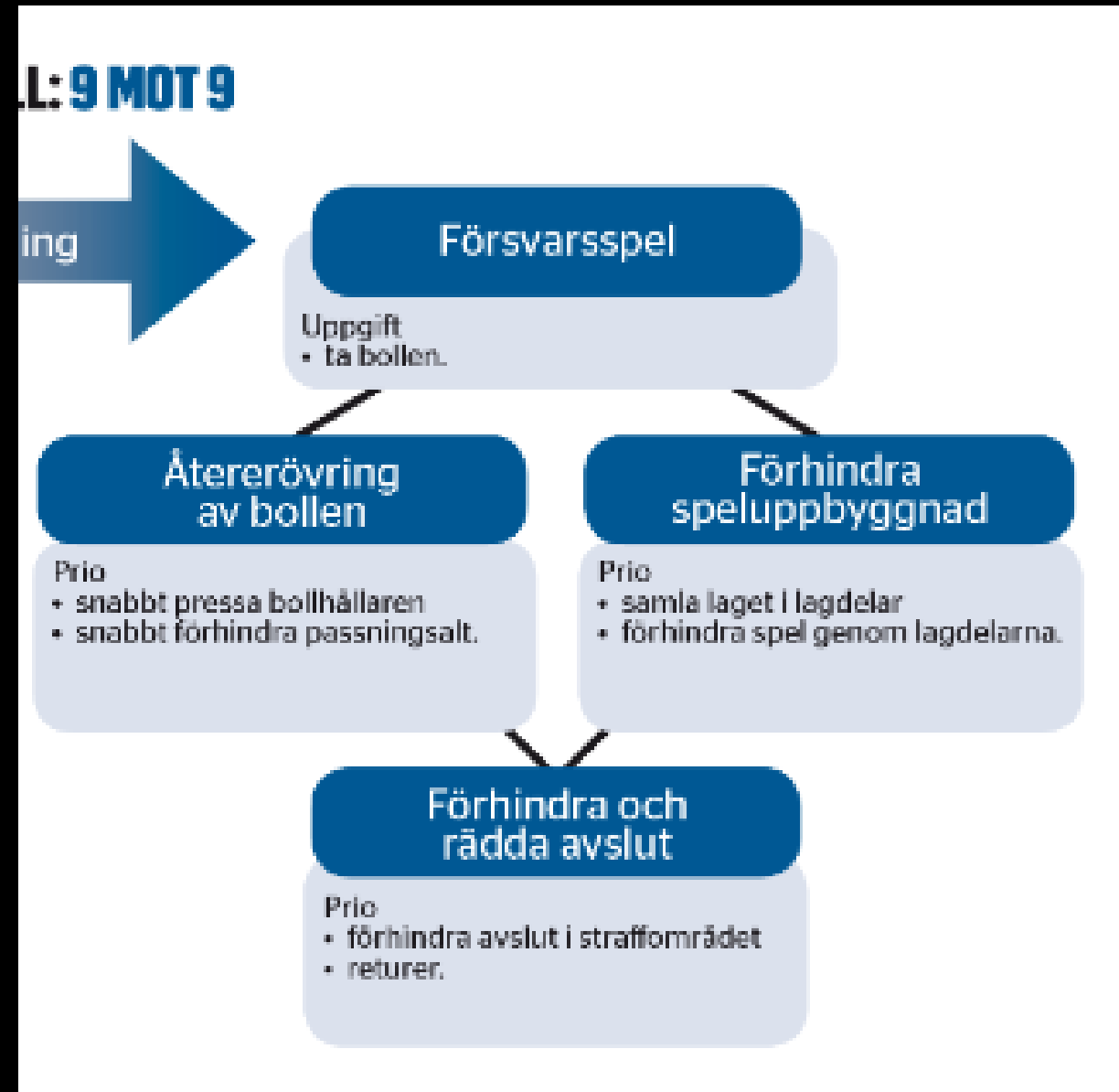
# Försvarsspel: Förhindra speluppbyggnad

- Samarbeta för att vinna bollen
  - Samarbeta inom lagdelen
  - Samarbeta mellan lagdelar
- Förhindra att motståndarna kan spela bollen genom lagdelar, mellan lagdelar
  - Håll korta avstånd mellan spelare och lagdelar både i djupled och sidled
- Låt motståndarna spela bollen utanför det egna laget
- Försvara med många spelare framför det egna målet



# Försvvarsspel: Förhindra och rädda avslut

- Försök förhindra att motståndarna tar sig in i straffområdet med bollen
- Försvara ytor nära målet extra noga
- Håll koll på (markera) motståndare i straffområdet
- Var beredd på returer om motståndarna skjuter och målvakten räddar



# Försvvarsspel: Lagets möjligheter

- Försvvarssida
- Täckning
- Understöd
- Nedflyttning
- Uppflyttning
- Överflyttning
- Centrering

# Försvvarsspel: Spelarens möjligheter

- Bryta
- Pressa
- Markera
- Tackla
- Nicka
- Blockera

# Målvaktens möjligheter: Anfalls- och försvarsspel

## Anfallsspelet

- Passa bollen
- Rulla bollen
- Kasta bollen
- Utspark

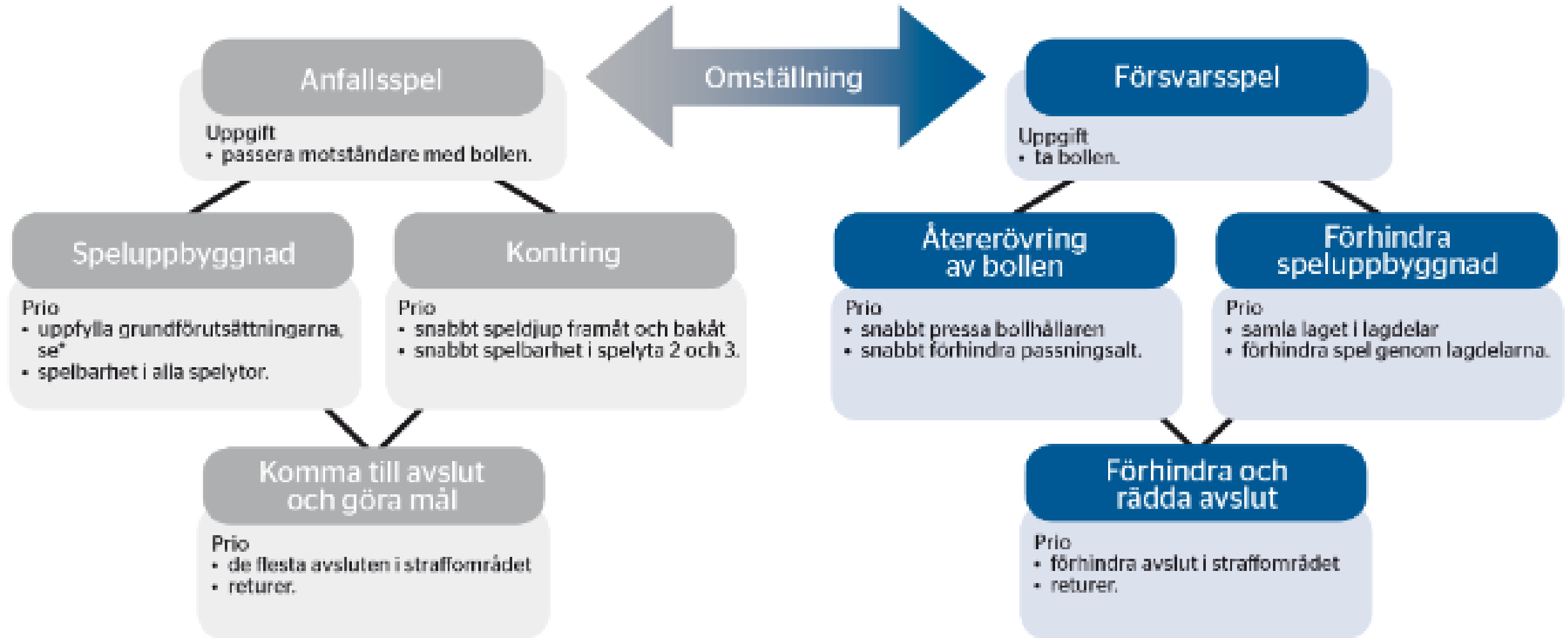
## Försvarsspelet

- Fånga
- Palming
- Kasta sig
- Bryta djupledspass
- Boxa
- Upphopp (fånga/boxa)



# Försvarsspel: Förhindra och rädda avslut

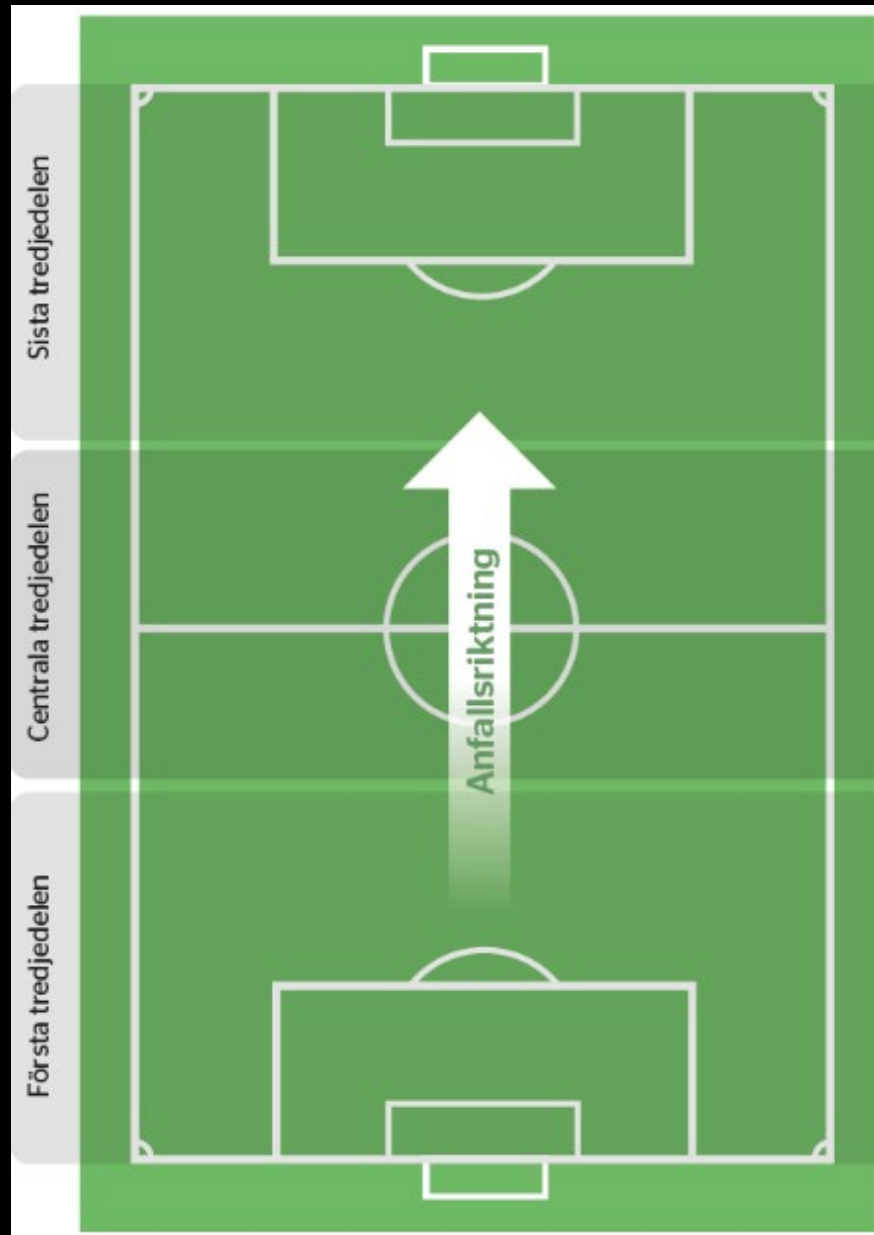
## SPELET FOTBOLL: 9 MOT 9



# Lagets möjligheter – spelarens möjligheter

- Anfallsspel
- Försvarsspel
- <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/spel-9-mot-9/spelet2/mojligheter-i-spelet/>

# Planens tredjedelar - spelytor



# Fotbollstermer

- Fotbollsaktion
- Uppflyttning
- Överflyttning
- Spelets skeden
- Lagdelar
- Offside
- Formation: tre lagdelar, backar, mittfältare och forwards
- Anfallsspelare (bollhållande lag)
- Försvvarsspelare (när motståndarna har bollen)
- Spelvändning
- Speluppbyggnad
- Spelbarhet
- Kontring
- Spelyta 2
- Spelyta 3
- Utgångsposition
- Planens tredjedelar: första, centrala, sista tredjedelen
- Spelriktning