

# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## MFF-P-07-KTAGM-FORA

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål  
4 övningar. Nivåer: 4, 5

---

Vi använder vårt arbetssätt. Denna träning fokusera vi på:

### KTAM

- Ta oss till assistytor och Gold zone
- Cutback
- Väggspele
- Instick

### FORA

- Viljan att vara först på bollen är helt avgörande!
- Samarbetet mellan målvakt och utespelare
- Alltid tre utespelare centralt framför mål.

## Övningar i träningspasset:

- 1 Anfallsvapen
- 2 Aktivering-Rörlighet-Fotarbete-3
- 3 Anfall mot backlinje (KTAGM)
- 4 SPel 7v7 + 2 mv, instick, cut-back

# ANFALLSVAPEN

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Träna på att använd anfallsvapen för att ta sig in i spelyta 3

## Hur?

Löp inte in i zonen innan bollen slagits dit (offside).

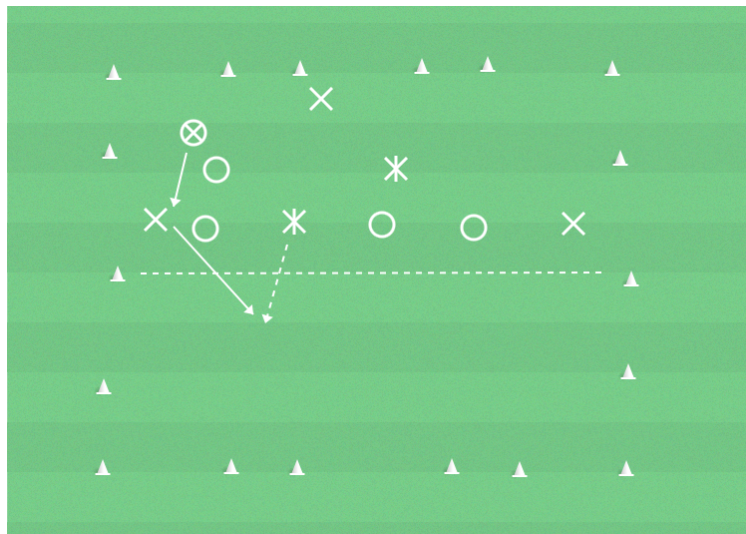
Instick:

→ Spela bollen mellan försvarare

Väggspel:

→ Utmana en motståndare

→ Skapa 2v1



## Organisation

Yta: 40x30 (delad i två zoner)

Antal: 10 utespelare

Mtrl: Västar, bollar, konor, ev käppar

## Anvisningar

Spel i ena zonen, 4v4+2.

Man får poäng genom instick/väggspel in i andra zonen.

Alla spelare flyttar över och spelet fortsätter.

# AKTIVERING-RÖRLIGHET-FOTARBETE-3

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Förbereda kroppen för fotbollsträningen

## Hur?

Gör rörelserna noga, inte fort.

## Anvisningar

Ställ er i en cirkel

- Armhävningssläge, två och två, slå på motståndarens händer. Räkna poäng

- Armhävningssläge med bålrotation

- Aktivering vader

- Stå på händer och knän, lyft arm och motsatt ben.

- Ligg på mage med utsträckta armar, häl till motsatt hand

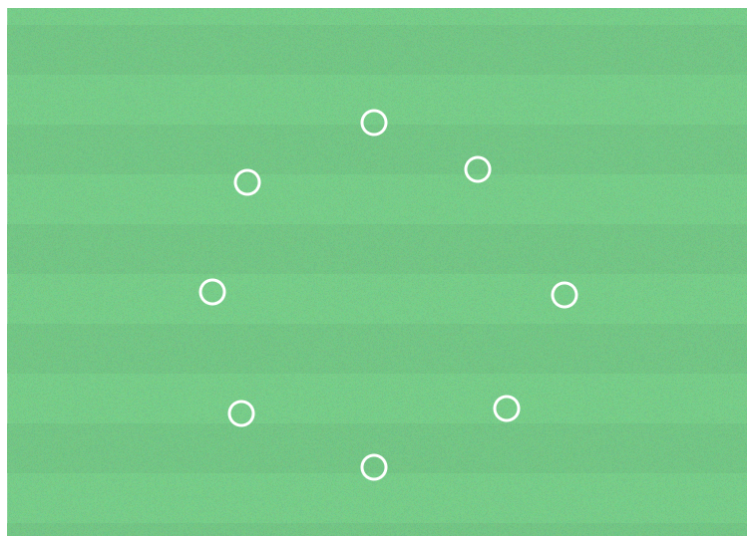
- Ligg på rygg med utsträckta armar, ett ben upp,

pendla ner till motsatt hand, byt ben.

- Fördela er på 4 punkter i cirkeln. En studsar framför, räkna 1-2-3, hoppa högt jämfota,

den bakom ger en lätt knuff, kontrollerad landning,

löp till andra sidan. Näsan Rakt fram H/V



# ANFALL MOT BACKLINJE (KTAGM)

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollen närmar sig motståndarnas mål ökar chanserna för att göra mål.

## Hur?

- Utmana och sök instick och djupledslöpningar.
- Ta löpningar med tajming och fart mot straffområdet.
- Returer.
- Pressa bort från målet
- Kom på försvarssida efter att blivit passerad.
- Värdera: gå ut för att bryta djupledspassing/fånga inlägg eller stå kvar.

## Organisation

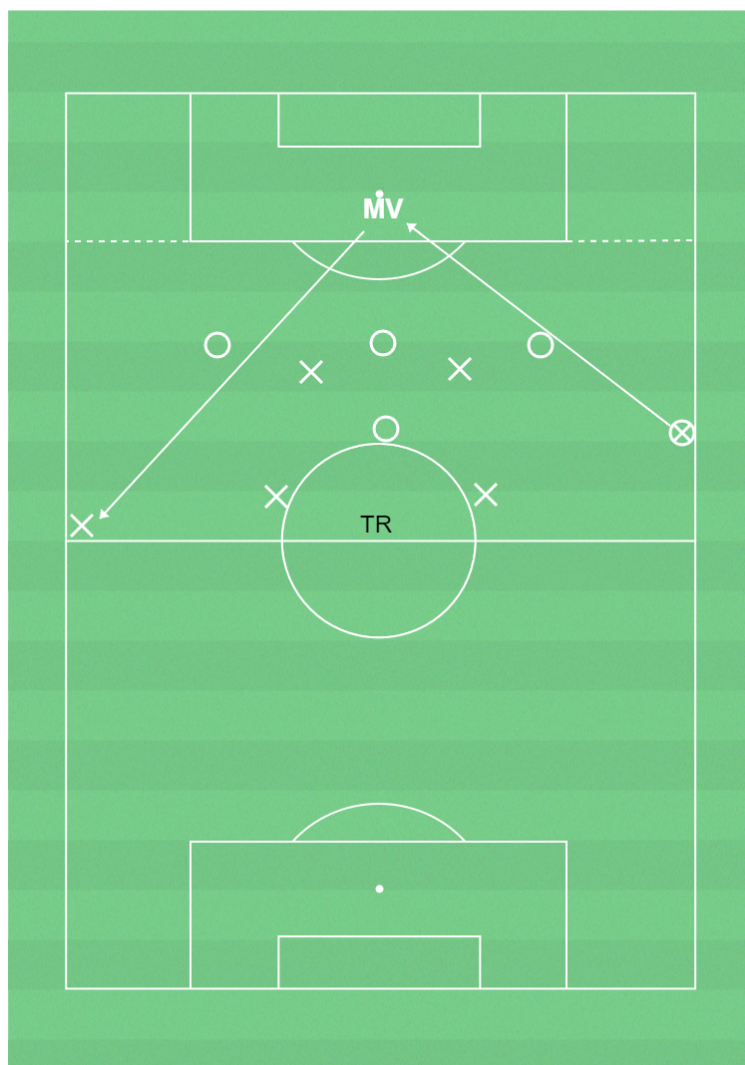
9-16 spelare, yta 36-32x50-55m (planhalva 9 mot 9), bollar, västar, 1 mål.

## Anvisningar

Anfall i numerärt överläge mot MV, backlinje och 1 MF. Övningen startar med boll till MV som startar spelet till anfallande lag. Anfallarna spelar fritt och har som uppgift att göra mål. Försvararna skyddar ytan framför

straffområdeshöjd och får gå ner nedanför straffområdet först när bollen spelas in bakom straffområdeslinjen. Om försvararna vinner bollen ska de passa till tränare på mittlinjen. Laget som tappat bollen kan återerövra tills bollen nått tränaren.

Försvararna rör sig fritt över hela planhalvan.



# SPEL 7V7 + 2 MV, INSTICK, CUT-BACK

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Vi vill ta oss in i assistytan för att sedan spela in i golden-zone

## Hur?

Använd anfallsvapen för att ta oss in i assist/golden-zone

## Organisation

Yta: 50x65

Antal: 14+ utespelare, 2mv

Mtrl: Koner, plattkoner, bollar, västar

## Anvisningar

Spel 7v7.

Gör mål på stora målen

Planen är avdelad med avslutszoner

Man får inte gå in i offensiv zon innan bollen kommer dit.

Ytterdelen av avslutszonen är fri. Om en anfallande spelare tar sig dit får inte en försvarar följa med. I den delen letar vi cut-back.

Extra bonus-mål om man använder instick/väggspel eller cut-back

