



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## MFF-P-07-SU-ÅTERERÖVRING

### Anfallsspel - Speluppbyggnad 4 övningar. Nivåer: 4, 5

Vi träna utifrån våra principer:

- Vi anfaller i 5 korridorer
- Rättvänd spelare
- Framåt om vi kan, tillbaka i vinkel om vi måste
- Efter marken om vi kan, i luften om vi måste
- Förlorar vi bollen vill vi vinna tillbaka den så fort som möjligt

Tänk på:

- Positionering - spelbarhetsprincip
- Erövra ytor

### Övningar i träningspasset:

- 1 Stor Engelsk kvadrat med länkning
- 2 Aktivering-Rörlighet-Fotarbete-2
- 3 Spelövning i korridorer
- 4 Spel på Forwards

# STOR ENGELSK KVADRAT MED LÄNKNING

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Vi vill spela oss genom motståndarna med ett kontrollerat passningsspel. Förlorar vi bollen vill vi vinna tillbaka den såfort som möjligt.

## Hur?

Off:

- Halvt rättvänd i mittenzonen
- Få touch
- Flytta bollen med min 1a touch
- Hitta luckorna mellan försvararna

Def:

- Reagera direkt när vi tappar bollen
- Närmaste spelare pressar

## Organisation

Antal: 18+ utespelare , 2 mv

Yta: 40x60

Mtrl: bollar, västar, plättar/koner, mål

## Anvisningar

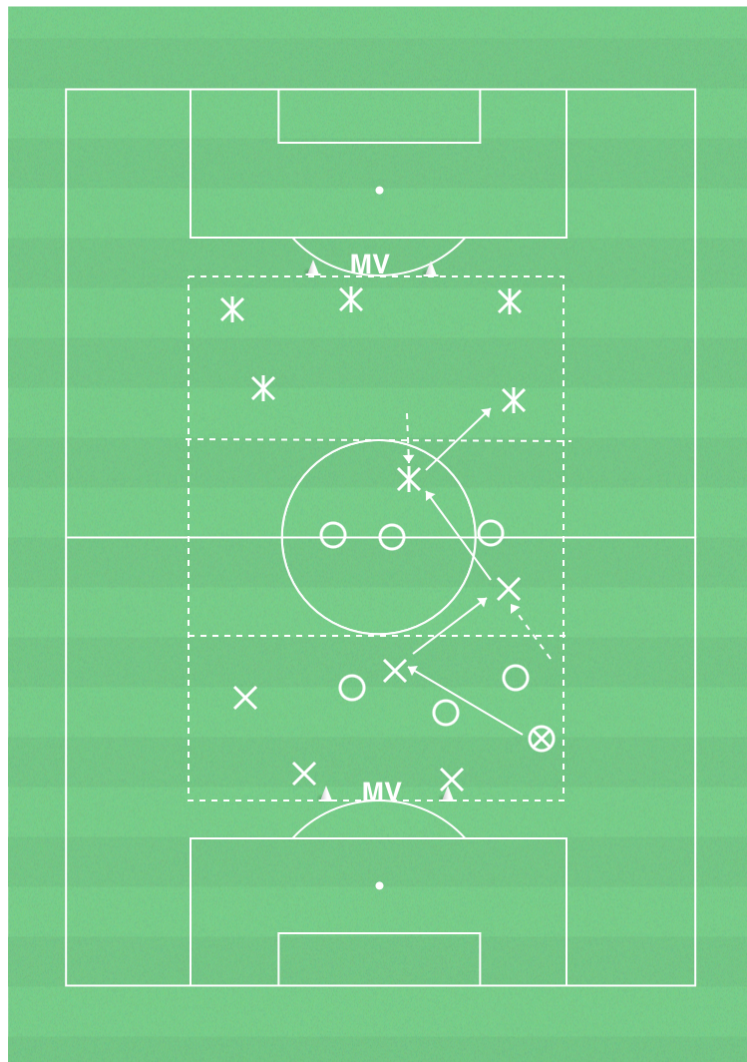
Spela 7v3 i en zon, efter 6 passningar spela genom mitten zonen till det andra laget.

- Laget i andra zonen får gå in i mitten zonen, länka
- 3 tillslag
- Tappar man boll försöker man vinna till baka den så fort som möjligt

Räkna antal lyckade länkningar.

Försvarande lag använder press-täckning i mittenzonen. Vinner de bollen försöker de göra mål på kapp-målen.

Spela på tid, ett lag försvarar i X minuter.



# AKTIVERING-RÖRLIGHET-FOTARBETE-2

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Förbereda kroppen för fotbollsträningen

## Hur?

Gör rörelserna noga, inte fort.

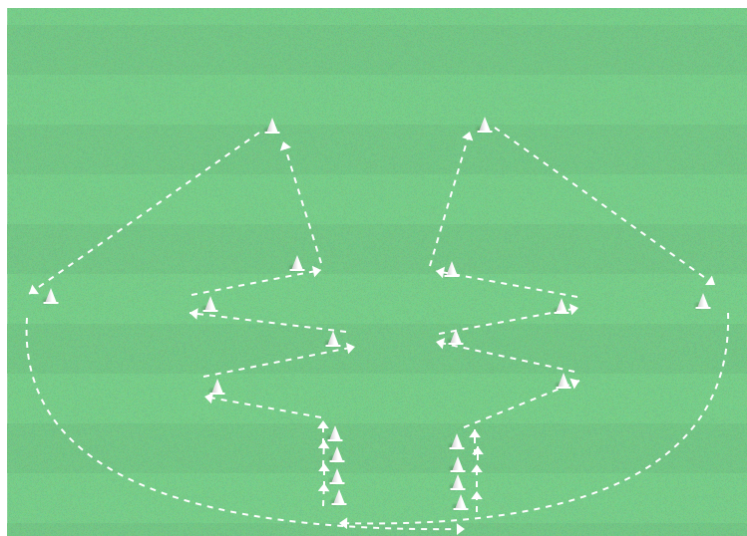
## Anvisningar

Aktivering, rörlighet:

- Pendla ben - farmåt/bakåt/sida
- Ligg på rygg, håll i lår räta ut ben, tänj baksida.

- Ligg på rygg, ben rakt upp, pendla ner i sida.
- Ligg på rygg, höftlyft på ett ben, fot nära rumpan det andra rakt.
- Utfallssteg framåt/sidan/bakåt
- Höftböjare, ett ben i 90 gr, ett rakt bakåt, flytta fram fot, för över knä över fot, vrid kroppen över knä.

Fotarbete: Hoppa jämfota (vrishopp) över häckar. Slalombana med tydliga riktningsförändringar med låg tyngdpunkt, maxlöp upp till kon. Sedan baklänges som om man pressar och styr en bollhållare. Byt led.



# SPELÖVNING I KORRIDORER

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Genom att flytta bollen i både djupled och sidled kan det öppnas ytor i anfallsspelet eftersom motståndarna måste förflytta laget i flera riktningar.

## Hur?

- Spelbara spelare i alla korridorer.
  - Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.
  - Bli halvt rättvänd för att kunna spela bollen både framåt och bakåt.
- 
- Spelbarhet och bidra till att laget flyttar bollen över stora ytor.

Förhindra speluppbyggnad:

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen.

## Organisation

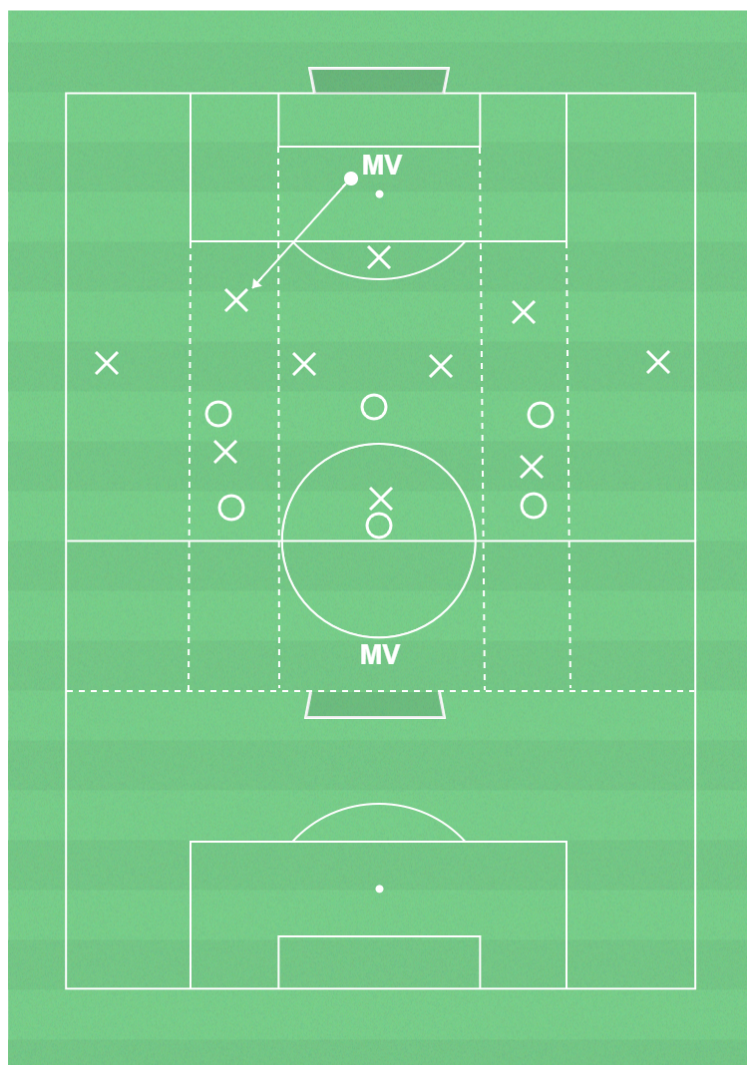
15-22 spelare, yta 70x65m (2/3 plan - märk ut korridorerna), mål, bollar, västar, konor.

## Anvisningar

Anfallande lag är övertaliga och ska komma till avslut och göra mål. Max en passning i samma korridor. Försvarande lag har som uppgift att bryta och kontra för att göra mål.

De får röra sig fritt över spelytan. Det övertaliga laget ställer om till återerövring vid bolförlust.

Öka antalet försvarsspelare.





# SPEL PÅ FORWARDS

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Vi vill spela upp på våra forwards så snabbt som möjligt i spelyta 2 för att passera så många motståndare som möjligt.

## Hur?

Dra isär motståndarna med bra spelbredd för att skapa luckor.

Djupledslöpningar för att supporta felvända forwards.

## Organisation

Yta: 70x40

14+ utespelare, 2mv

Mtrl: Mål, koner, bollar, västar, figurer

## Anvisningar

2 zoner, spel 5v2 i försvarszonen.

Forwards stannar alltid i offensiv zon.

2 spelare ger spelbredd. Hitta spel mellan motståndarna för att nå forwards upp i anfallszonen.

Forwards gör sig spelbara i anfallszonen. Hitta rättvänd medspelare vid första uppspelet.

Alla anfallande spelare flytta med upp i offensiv zon.

I anfallszonen försöker man göra mål, spel 7v5

Försvarande yttrar håller sig på mittlinjen men faller och bildar en fyra när bollen spelas upp.

Tappar man boll i offensiv zon försöker vi vinna tillbaka den så fort som möjligt.

