



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **SFF ANFALL MÅN 24/7 ONS 26/7**

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål  
5 övningar. Nivåer: 3

---

Anfall

Övningar i träningspasset:

- 1 SFF passningsnurra
- 2 Inlägg med avslut
- 3 Spel fem mot fem liten plan
- 4 Avslutsövning SFF på diagonalpass från stolpe
- 5 Straffar

# SFF PASSNINGSNURRA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Passteknik och löpa till ny position

## Hur?

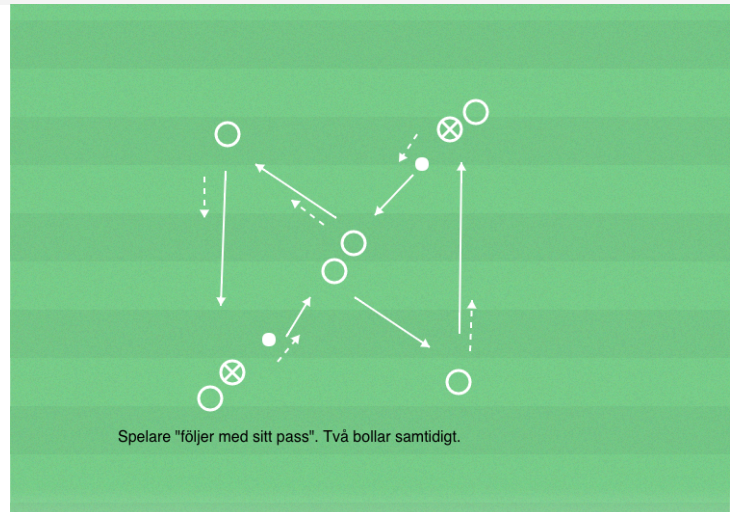
Tillslag ordentligt + löp ny position

## Öva - organisation

7-10 spelare i kvadrat med två spelfördelare i mitten

## Öva - anvisningar

Se bild.



# INLÄGG MED AVSLUT

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Träna spelbredd och avslut

Två mot en

## Hur?

Hur?

Spelbar på bredden o djupet

Mål i boxen

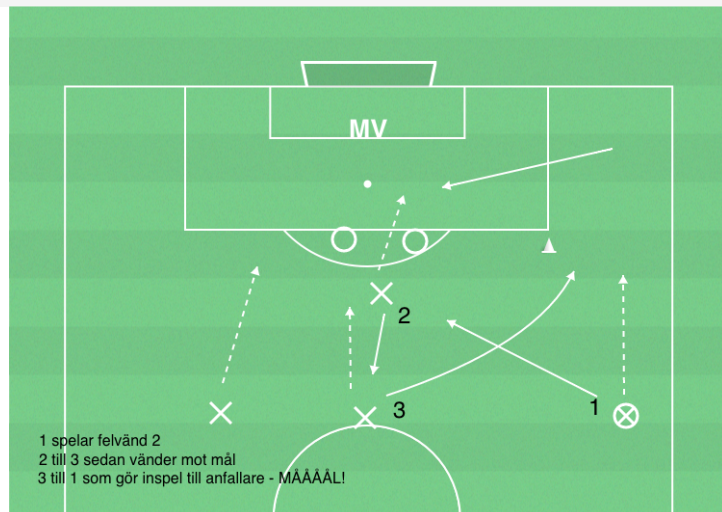
## Öva - organisation

Mv + 5 spelare

## Öva - anvisningar

Kantspelare Pass till felvänd spelare som sätter tillbaka till mittfältare som lägger ut till kantspelare. Inspel/inlägg från korridoren.

AVSLUT 2 mot 1 alternativt 3 mot 2!



# SPEL FEM MOT FEM LITEN PLAN

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Kunna komma till avslut och göra mål

## Hur?

Göra sig spelbar och komma till avslut.

## Öva - organisation

5 mot 5 + två målvakter.

Yta 40 x 30 meter.

Konor. Två mål.

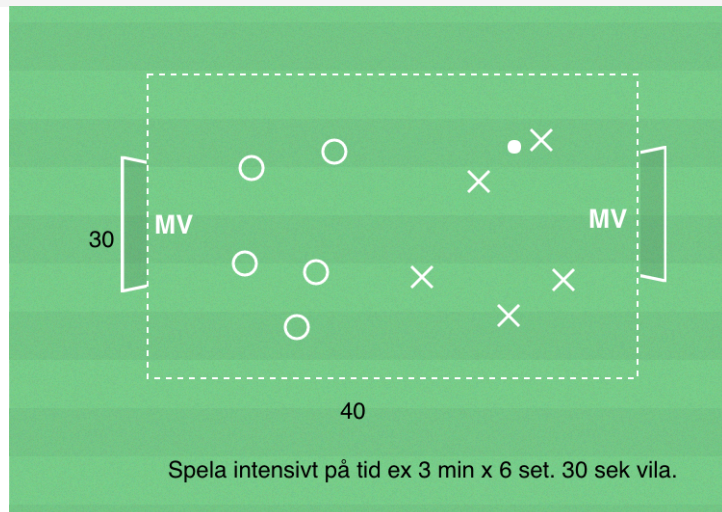
## Öva - anvisningar

Målvakt rullar ut boll. Spela klart till boll faller över linje eller boll i mål. Målvakt rullar ut boll om boll över linje.

Målvakt får EJ göra mål.

3 minuters spel om 5 omgångar. 30 sek vila. Motsvarande.

Spelarna organiserar sig själva på planen.



# AVSLUTSÖVNING SFF PÅ DIAGNOALPASS FRÅN STOLPE

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Komma till avsluta på mål

## Hur?

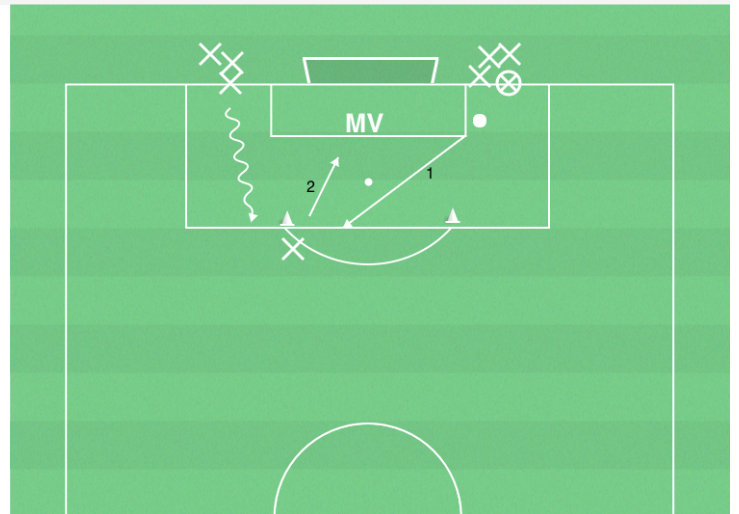
Första tillslaget ge möjlighet till skott

## Öva - organisation

8 spelare, MV, konor,

## Öva - anvisningar

Ett led vid resp stolpe. Löp ut till kona, mottag pass från diagonal stolpe. Mottagning + avslut. Löp till motsatt stolpe efter hämtat boll.



# STRAFFAR

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Göra mål

## Hur?

Straffar

## Öva - organisation

Ett mål, målvakt, straffläggare.

## Öva - anvisningar

Vänta på signal.

