



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **SFF ANFALL MÅN 31/7 ONS 2/8**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
6 övningar. Nivåer: 3

---

Spelbredd och avslut

Övningar i träningspasset:

- 1 Lek - kullek
- 2 Passövning - uppvärmning 3-3 m boll
- 3 4x4 - 4 mål, spelbredd
- 4 Avslut - 1 vs 1
- 5 Spelövning 3 - spelbredd och speldjup
- 6 Straffar

# LEK - KULLEK

## Vad?

Lek

## Varför?

Träna koordination.

## Öva - organisation

Obegränsat antal barn, koner och västar.

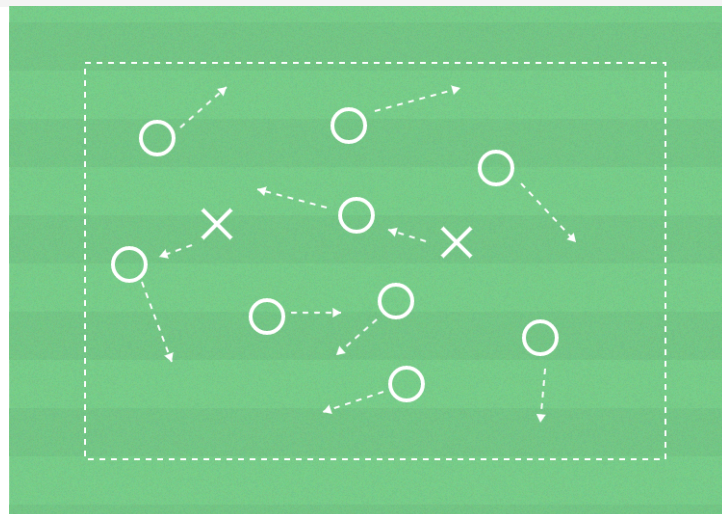
## Öva - anvisningar

En eller flera jägare ska kulla de övriga. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir "befriad" om en kamrat kryper under.

## Variant

En kamrat håller den kullade i händerna, och de gör tillsammans tre knäböjningar.

En kamrat hoppar över den kullade som ligger på marken.



# PASSÖVNING - UPPVÄRMNING 3-3 M BOLL

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Uppvärmning bryta av med 5 burpies, 8 knäböj, 8 upphopp, 6 armhävningar

+ mottagning och leverera pass

## Hur?

Tillslaget

Mottagning med bollrörelse i sida/framåt

## Öva - organisation

3 spelare + 1 boll

Ev en kona per sida för att "mottagning på motsatt sida kona"

## Öva - anvisningar

Passa till varandra, kortare avstånd i början öka efterhand.

Mottagning m boll i sida + möta bollen!

1 spelar boll till 2  
2 möter boll och  
spelar tillbaka till 1

1 spelar över till 3  
Vänd övningen

### Obs!

Använd övning som  
uppvärmning/aktivering



# 4X4 - 4 MÅL, SPELBREDD

## Vad?

Speluppbyggnad

## Hur?

Hur?

Göra mig spelbar i olika vinklar till bollhållaren

Söka nya positioner

## Öva - organisation

4 x 4

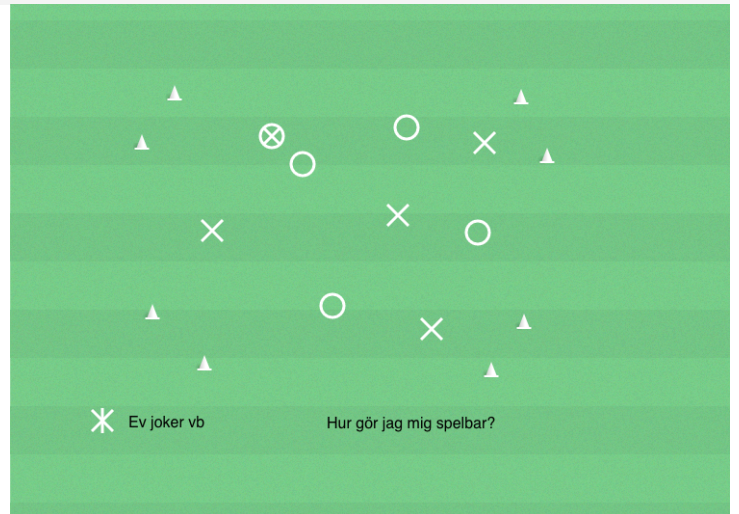
4 konmål i varje "hörn"

## Öva - anvisningar

Tränare lägger in boll

Mål på andra sidan konorna

Ej göra mål på samma mål



# AVSLUT - 1 VS 1

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Kunna "göra" sin back/motspelare

## Hur?

Hur? - släppa blicken på bollen, finta motspelare, avsluta!

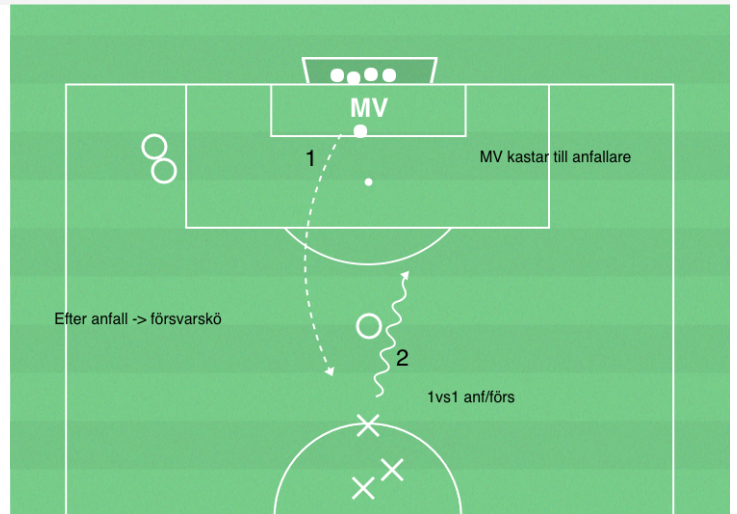
## Öva - organisation

6-8 spelare, bollar, målvakt / mål,

## Öva - anvisningar

Målvakt sätter igång utkast till motståndaranfallare, mottagning, driver mot en back, **initialt passiv** men öka efterhand.

Avsluta. Primärt med skott sedan 1-1 målvakt.



# SPELÖVNING 3 - SPELBREDD OCH SPELDJUP

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

## Hur?

### Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?

## Öva - organisation

2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 50 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

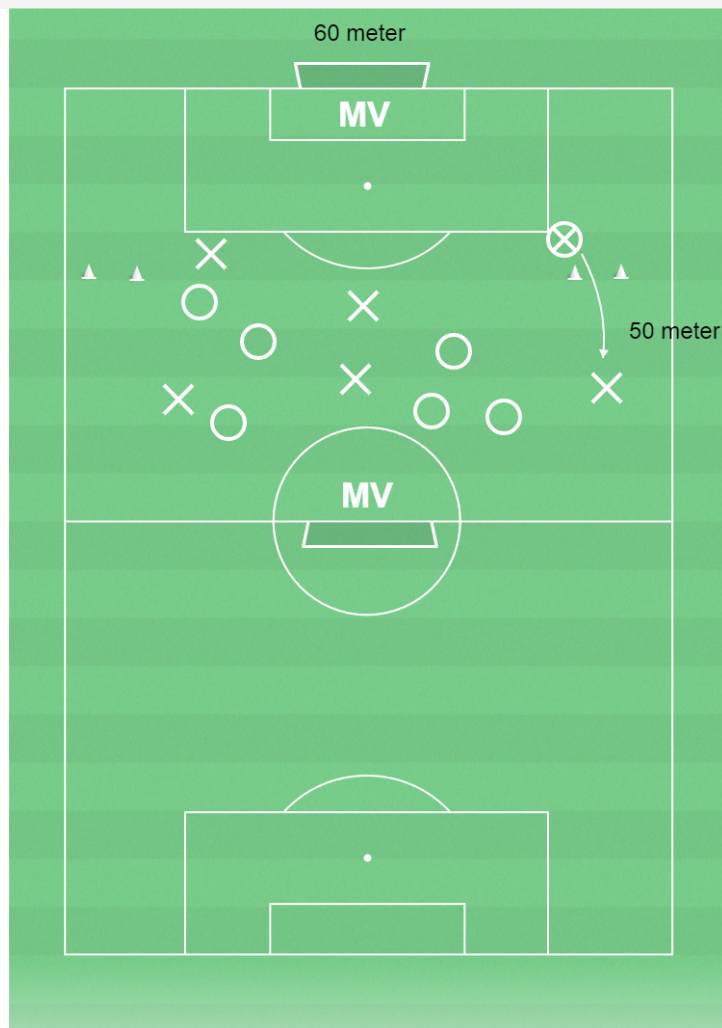
## Öva - anvisningar

Spel 6 mot 6 med målvakter.

Lagen ska driva eller spela bollen genom konmålen för att få avsluta.

## Variant

Fritt spel och extra poäng efter drivning eller passning genom konmålen.





# STRAFFAR

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Göra mål

## Hur?

Straffar

## Öva - organisation

Ett mål, målvakt, straffläggare.

## Öva - anvisningar

Vänta på signal.

