



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **SFF ANFALL DNS 16/8**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
4 övningar. Nivåer: 3

---

Hur komma till anfall + avslut

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 1 - djupledsspel
- 2 Spel fem mot fem liten plan
- 3 Djupledsspel + avslut
- 4 Spelövning 2 - spelbredd och speldjup

# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - DJUPLEDSSPEL

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Erövra spelytor.

## Hur?

### Frågeexempel

*Tänk på (djupledslöpande spelaren)*

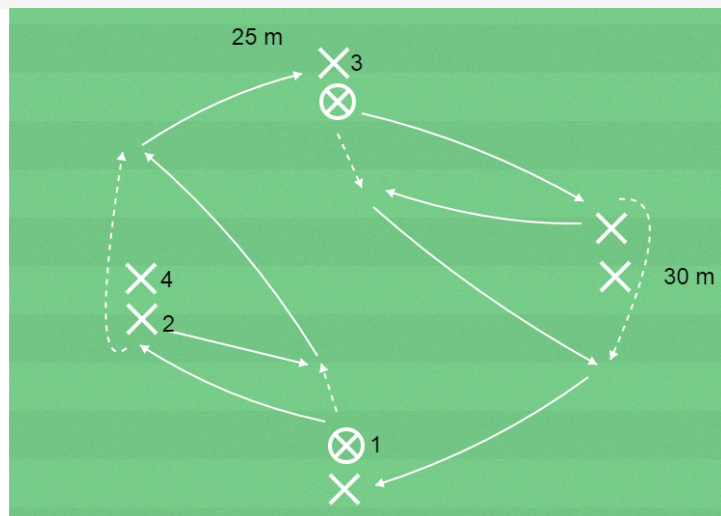
När ska du löpa i djupled för att få en passning?

*Jag löper när jag ser att bollen är på väg till en opressad medspelare som är rättvänd.*

*Tänk på (bollhållaren)*

Vart ska du spela bollen i förhållande till bollhållaren?

*Jag ska spela bollen på ytan framför medspelaren.*



## Öva - organisation

8 spelare, yta 30 x 25 meter, bollar och koner.

## Öva - anvisningar

X1 passar till X2 som möter och gör tillbakaspel till X1.

X1 passar framför X2 som löper i djupled.

X2 passar till X3.

X1 tar X2:s plats, och X2 ställer sig bakom X3.

Övningen körs parallellt på motsatt sida.

## Stegring

X4 agerar passiv motspelare till X2.

# 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.

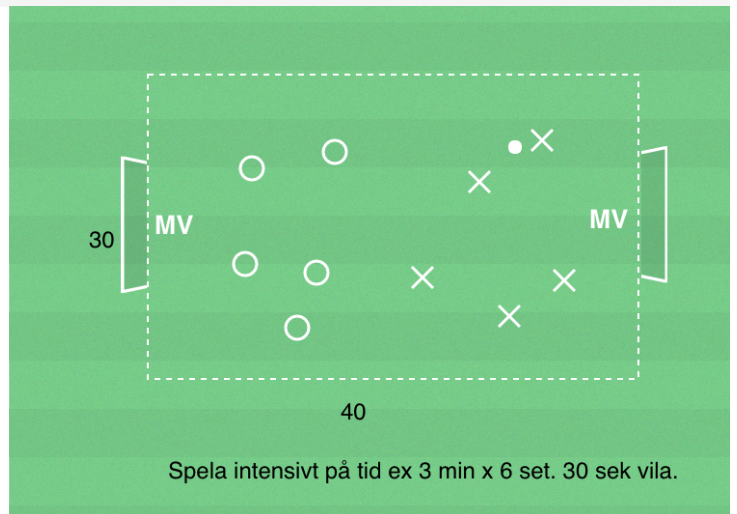
## Öva - anvisningar

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 organsierar sig själva på planen.



# DJUPLEDSSPEL + AVSLUT

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Hur?

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Erövra spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Tänk på (djupledslöpande spelaren)

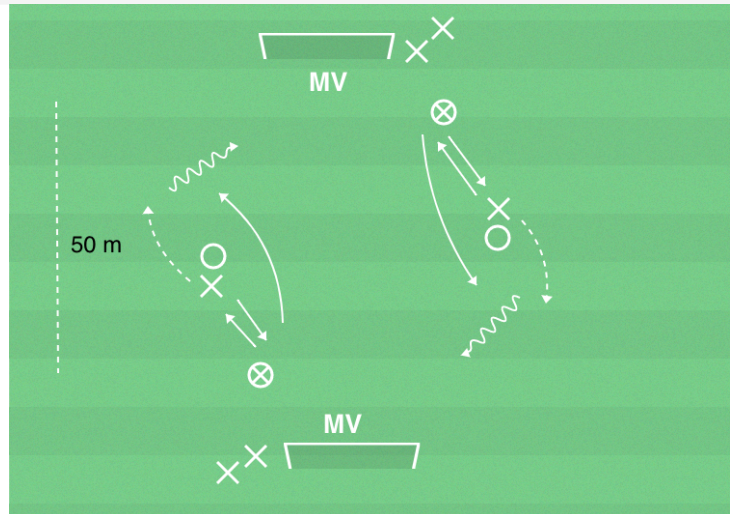
När ska du löpa i djupled för att få en passning?

Jag löper när jag ser att bollen är på väg till en opressad medspelare som är rättvänd.

Tänk på (bollhållaren)

Vart ska du spela bollen i förhållande till bollhållaren?

Jag ska spela bollen på ytan framför medspelaren.



## Öva - organisation

Öva - organisation

8 spelare, yta 30 x 25 meter, bollar och koner.

## Öva - anvisningar

Öva - anvisningar

X1 passar till X2 som möter och gör tillbakaspel till X1.

X1 passar framför X2 som löper i djupled.

X2 passar till X3.

X1 tar X2:s plats, och X2 ställer sig bakom X3.

Övningen körs parallellt på motsatt si

# SPELÖVNING 2 - 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, bollar, koner och västar.

## Öva - anvisningar

Possessionspel 6 mot 6 där båda målvakterna alltid spelar med det bålhållande laget.

Laget får poäng genom att först passa till den ena målvakten och därefter till den andra målvakten. Lagen får använda korridorerna för att skapa spelbredd.

En eventuell bollhållare i korridorerna får inte attackeras av någon motståndare.

### Varianter

Minst 4 passningar inom laget innan laget får passa till nästa målvakt.

Lagen måste först passa till medspelare i båda korridorerna innan man får passa till en målvakt.

