



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **SFF ANFALL TORS 17/8**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
4 övningar. Nivåer: 3

---

Anfall och speluppbyggnad Spelbredd/Djup

Övningar i träningspasset:

- 1 Djupledsspel + avslut
- 2 Spelövning 2 - spelbredd och speldjup
- 3 Speluppbyggnad + spelvändning ut mot kant
- 4 Aktiveringsövning SFF p04 träning/matchmodell

# 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)

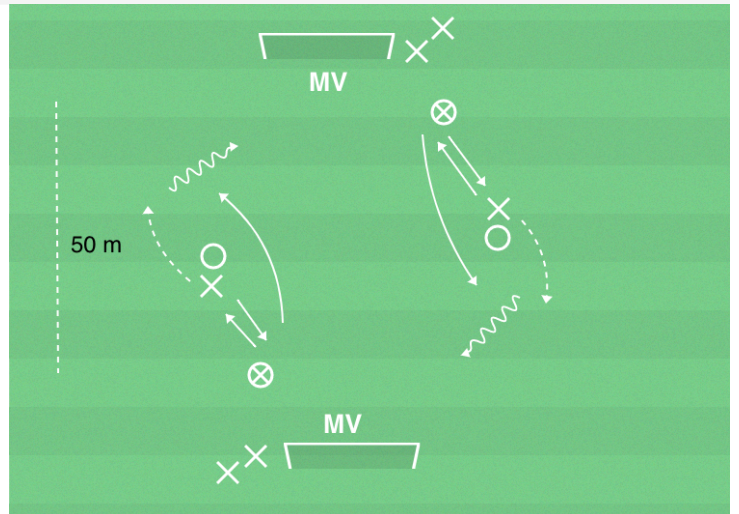
När ska du löpa i djupled för att få en passning?

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.

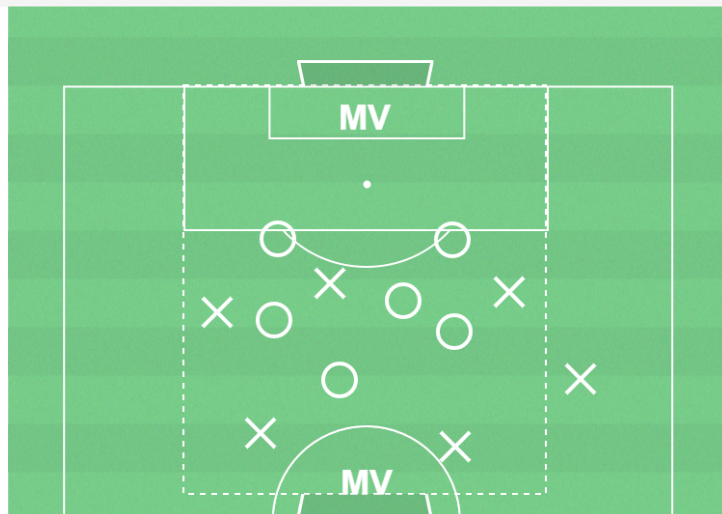
Laget får poäng genom att först passa till den ena målvakten och därefter till den andra målvakten. Lagen får använda korridorerna för att skapa spelbredd.

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.



# SPELUPPBYGGNAD + SPELVÄNDNING UT MOT KANT

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hitta uppspelsvägar från backlinje och/eller mittfält.  
Spelvändning.

## Hur?

Göra sig spelbar på kanterna.

Förflytta boll mellan backar i sidled samt ut mot kanter.

## Öva - organisation

Mål, 1 MV

Minst 6 spelare på plan, gärna 8-12 st (2-6 väntar på sin tur)

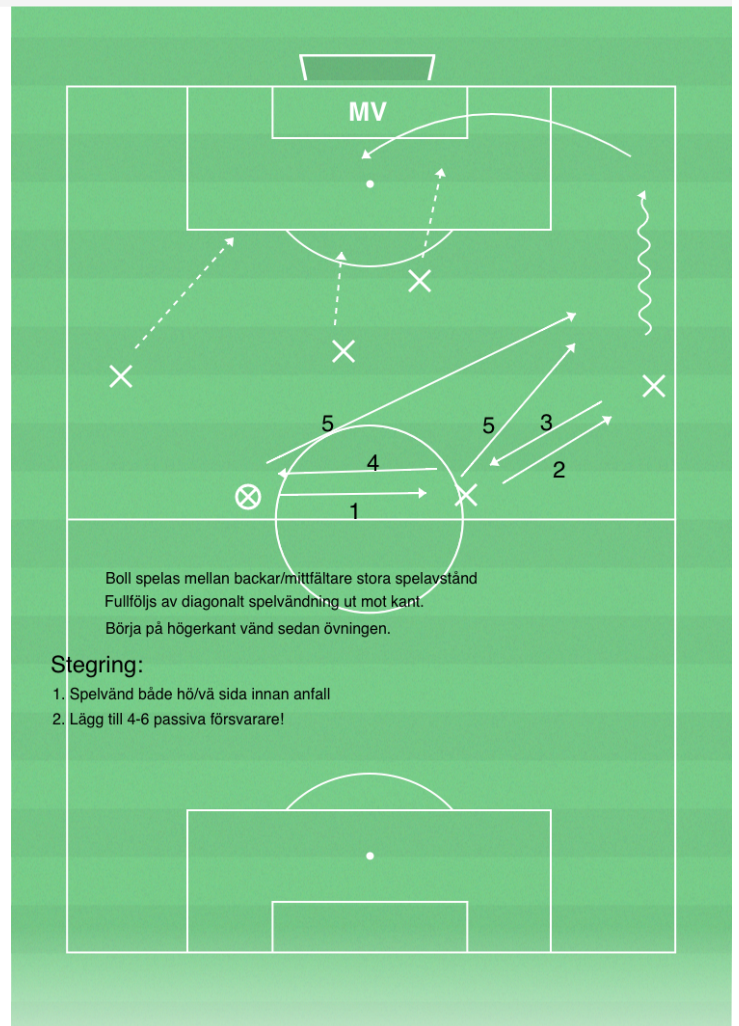
Bollar

## Öva - anvisningar

Startar med tänkt mittbackspår/mittfältare som spelar mellan varandra EV ut på YMB/YMF och sedan tillbakaspel.

På given signal kommer spelvändning UT MOT KAN för inlägg och avslut.

FOKUS på backlinje/mittfält och spelvändningen/spelbredden.



# AKTIVERINGSÖVNING SFF P04 TRÄNING/MATCHMODELL

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Aktiveringsövning med inslag av teknik och knäkontroll + heads up!

## Hur?

Hur gör jag mig spelbar?

## Öva - organisation

10-18 spelare ev två ytor om fler spelare!

Kona upp ca 12 x 20 m.

Två lag (västar) ev tre lag om vi är många. ALT kör två rektanglar.

2-4 bollar

## Öva - anvisningar

Hur STEGRINGSMÖJLIGHET ENL NEDAN!

1. spela inom laget - possession. (knäböj, hopp/landning, hopp + knuff, hopp + knuff + löpning, utfall sida, sumos, baksidastretch, draken)

2. två bollar inom laget - possession.

3. spela mot varandra (två lag)

4. lägg till väggar

5. lägg till joker/jokrar vid udda

