



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **SFF P04 QNS 30/8**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
5 övningar. Nivåer: 3

---

Övning 5: 3 spelare en i mitten. Passa mellan varandra. Saknar papper på den.

Övningar i träningspasset:

- 1** Aktiveringsövning SFF p04 träning/matchmodell
- 2** Passövning - uppvärmning 3-3 m Boll
- 3** SFF passningsnurra
- 4** Spel fem mot fem liten plan
- 5** 4x4 - 4 mål, spelbredd

# 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!

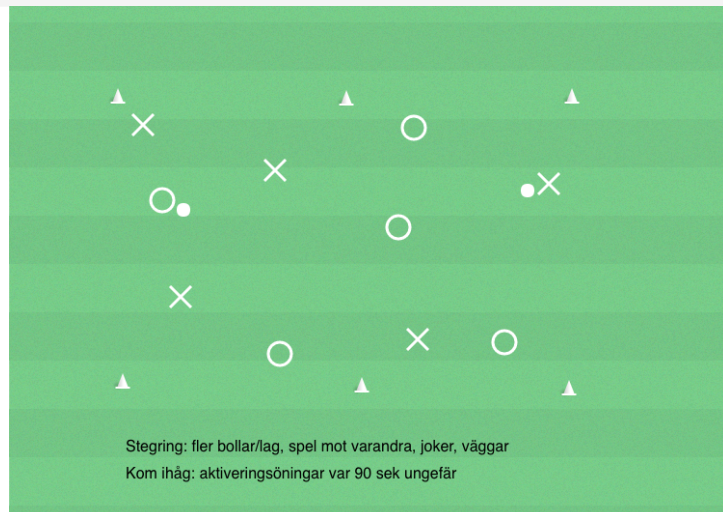
1. spela inom laget - possession. (knäböj, hopp/landning, hopp + knuff, hopp + knuff + löpning, utfall sida, sumos, baksidastretch, draken)

2. två bollar inom laget - possession.

3. spela mot varandra (två lag)

4. lägg till väggar

5. lägg till joker/jokrar vid udda



# PASSÖVNING - UPPVÄRMNING 3-3 M BOLL

## Vad?

Aktivering

## Varför?

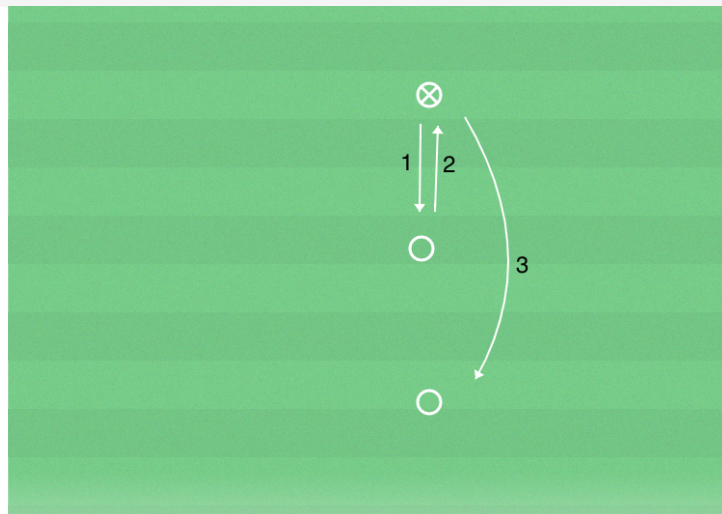
Mottagning, passningsteknik i kombination med uppvärmning. 3

## Öva - organisation

Tre spelare i varje grupp. Boll.

## Öva - anvisningar

Boll spelas till spelare i mitten som spelar tillbaka och sedan den längre bollen till spelare tre. Denne spelar tillbaka till mittenspelaren som spelar åter till spelare tre osv.



# SFF PASSNINGSNURRA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Passteknik och löpa till ny position

## Hur?

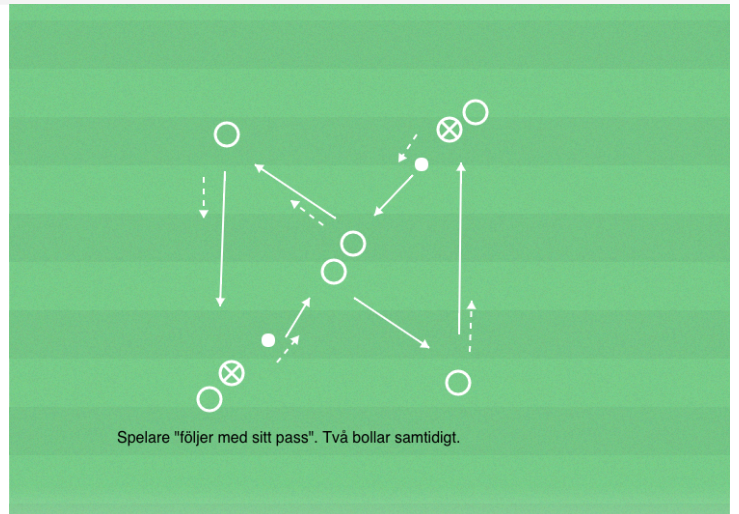
Tillslag ordentligt + löp ny position

## Öva - organisation

7-10 spelare i kvadrat med två spelfördelare i mitten

## Öva - anvisningar

Se bild.



# 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.

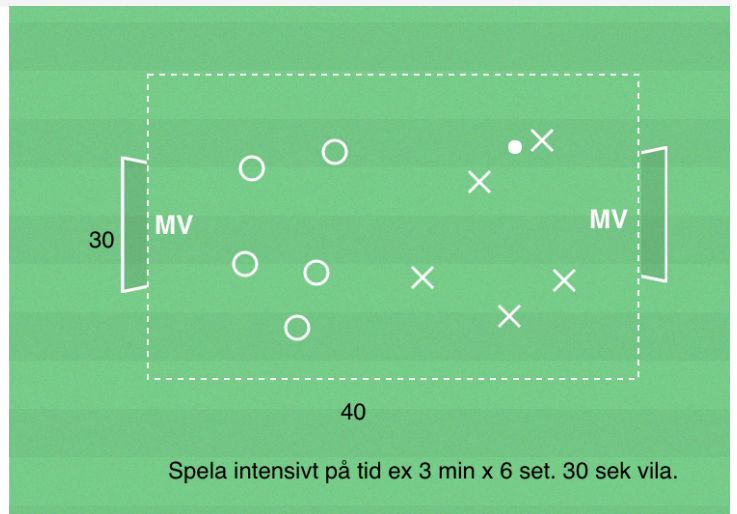
## Öva - anvisningar

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.



# 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

