



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SFF ANFALL TORS 7/9

Anfallsspel - Speluppbyggnad
3 övningar. Nivåer: 3

Speluppbyggnad komma till avslut

Övningar i träningspasset:

- 1 SFF speluppbyggnad uppvärmning
- 2 Spel fem mot fem liten plan
- 3 SFF Fullt Spel m instruktion

SFF SPELUPPBYGGNAD UPPVÄRMNING

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållare passningsalternativ

Hur?

Hur ska vi träna: spela diagonala passningar eller bakåt/framåt, UNDVIK sidledspass.

Öva - organisation

7-9 Spelare. Bollar.

Kona upp spelyta 15 x 40 m.

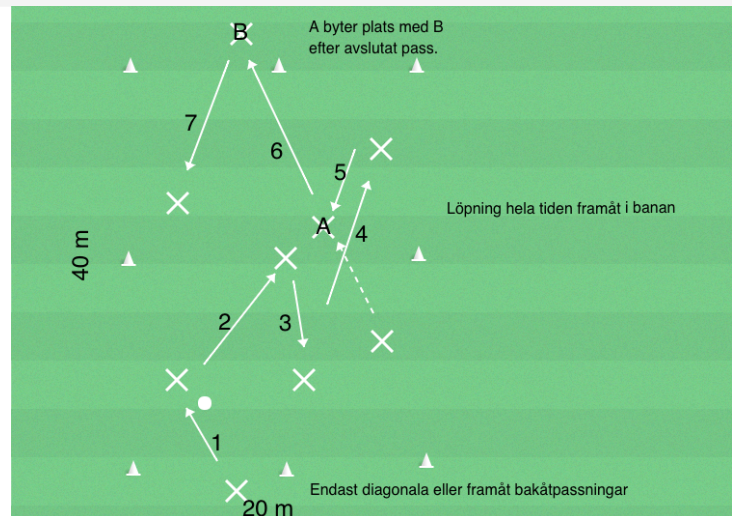
Öva - anvisningar

Vägg sätter igång till back som spelar diagonal/rakt till mittfält, tillbaka till back upp till anfallare/motsatt vägg, vänder spelet tillbaka.

OBS! Den som passar väggen, byter med denne.

Alla i laget följer med "upp i anfall" men ej hela vägen ner. Se video.

2 (max 3 tillslag) på boll! (INTE DRIVA)



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.

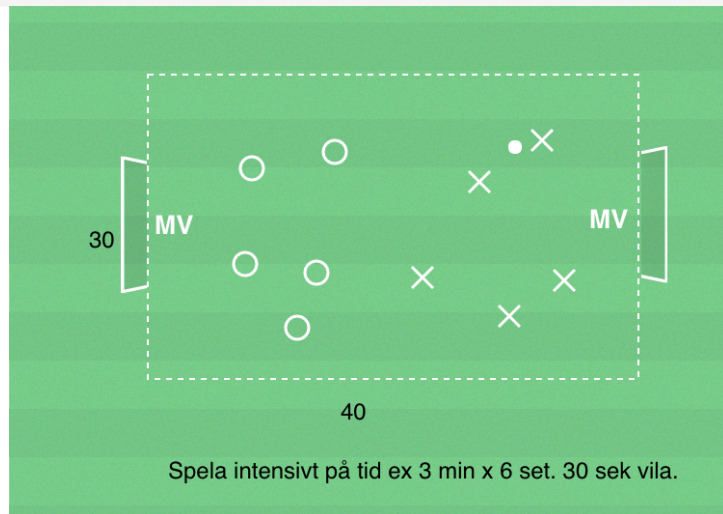
Öva - anvisningar

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.



SFF FULLT SPEL M INSTRUKTION

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att ge spelalternativ i speluppbyggnaden.

Hur?

Göra mig spelbar som backar, falla ur. (både mb + yb).

Göra mig spelbar på kanterna som YMF.

Vara spelbar även IMF

Öva - organisation

11-11 alt 9-9.

Öva - anvisningar

Målvakt startar spel.

Spelar IB brett isär, YB + YMF långt ut mot kanter.

IMF ev faller ner och blir spelbara.

FÖRSVARANDE LAG backar hem något alt "Passiv" press.

