



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SFF ANFALL TORS 21/9

Anfallsspel - Speluppbyggnad
3 övningar. Nivåer: 3

Speluppbyggnad komma till avslut

Övningar i träningspasset:

- 1** SFF speluppbyggnad uppvärmning
- 2** SFF Omställningsspel
- 3** Anfall 3 vs 2 avslut på MV

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.

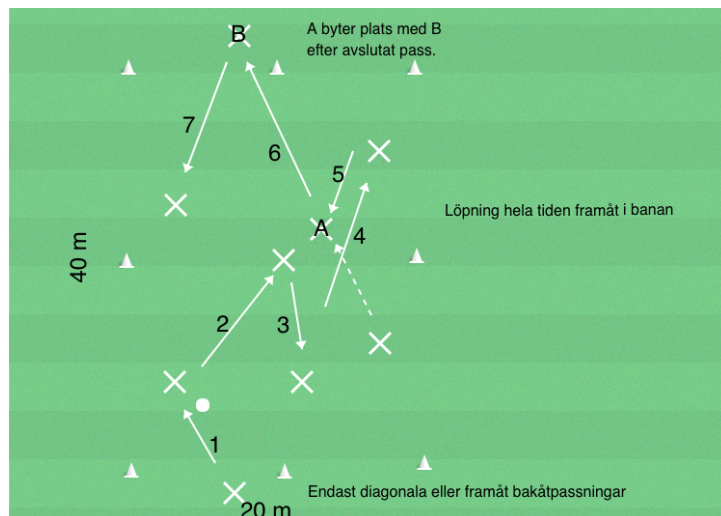
Öva - anvisningar

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)



SFF OMSTÄLLNINGSSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

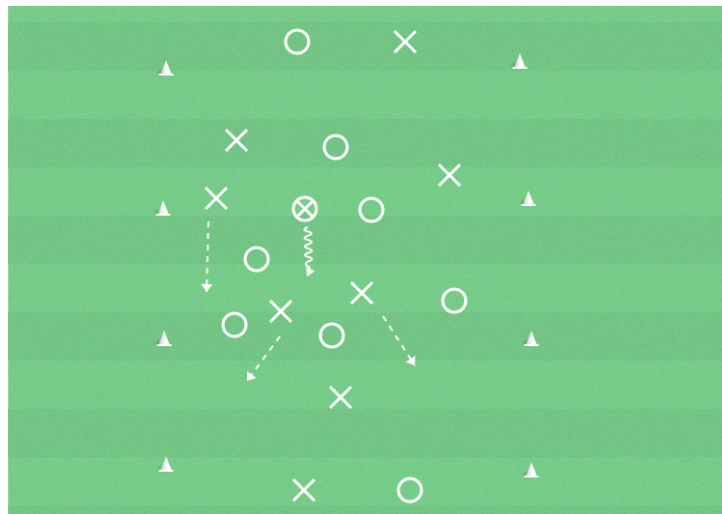
Omställningsspel:

Hela laget ska följa med upp i anfall liksom hela laget ska följa med ner i försvar.

Hur?

Jag följer med laget upp i anfall. Jag gör mig spelbar.

Jag följer med laget i försvarsspelet. Jag pressar eller täcker upp bakom pressande medspelare. ?



Öva - organisation

16-20 spelare, 40 x 60 m, västar, bollar

Öva - anvisningar

Spel från kortsida till kortsida. Lag X mot O. Försöker ta sig till motsatt korstida och sedan vända. Varje lag har var sin "vägg" på varje kortsida som byter med en som han får passet av - omställning mot andra sidan följer.

Försvåra: måste spela 4 pass inom laget innan man får spela "vägg"

ANFALL 3 VS 2 AVSLUT PÅ MV

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Ge bollhållare passningsalternativ.

Avslut

Hur?

Utmana motståndare.

Överlappning.

Väggspel.

Vi vill använda inre korridorerna och göra mål i GZ.

Öva - organisation

10 spelare + MV

Bollar

Öva - anvisningar

Två försvarsspelare vid stolpar, spelar upp boll till tre anfallare som anfaller mot backar och avslutar i GZ.

Tidiga avslut.

Få tillslag.

