



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## 9/4 2018

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
4 övningar. Nivåer: 3

---

Vad? Speluppbyggnad och spelbarhet.

Varför? Göra sig spelbar, kunna hitta flera uppspelsvägar, utnyttja spelbredd/speldjup

Hur? löpningar, falla ur, kommunikation

Avslutande övning är bara vid mån av tid + att vi kan köra rena skott istället.

### Övningar i träningspasset:

- 1 Aktiveringsövning SFF p04 träning/matchmodell
- 2 4x4 - 4 mål, spelbredd
- 3 Spel 5 vs 5 spelbarhet
- 4 Djupledsspel + avslut

# 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



# 4X4 - 4 MÅL, SPELBREDD

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Spelbredd

## Hur?

Hur?

Göra mig spelbar i olika vinklar till bollhållaren

Söka nya positioner

## Öva - organisation

4 x 4

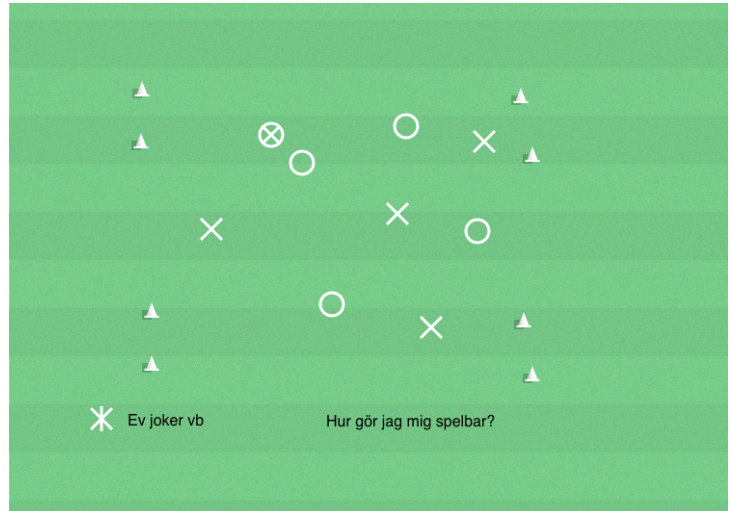
4 konmål, två på varje sida.

## Öva - anvisningar

Tränare lägger in boll

Ej göra mål på samma mål

Spelat 2 min, vila.



# SPEL 5 VS 5 SPELBARHET

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ge bollhållare passningsalternativ.

## Hur?

Göra mig spelbar längs kanterna.

Kunna falla ur för att ge passningsalternativ.

Använda både spelbredd och speldjup.

## Öva - organisation

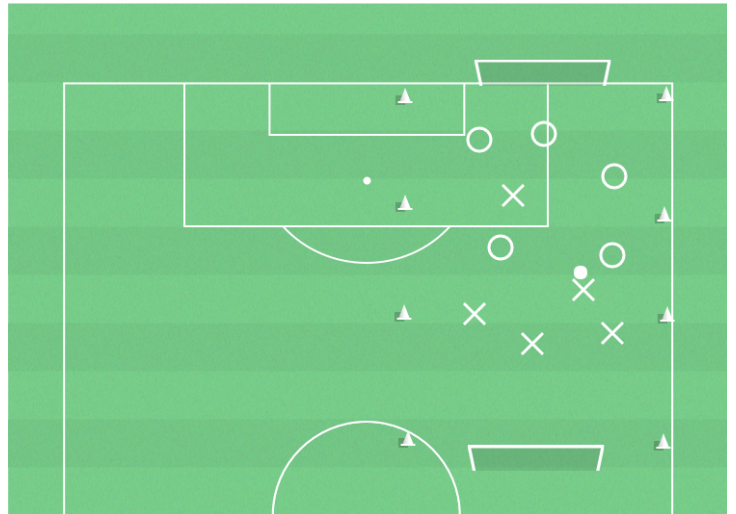
5 vs 5. Två fem-manna mål.

Yta 25 x 50 m. ev målvakt

## Öva - anvisningar

Boll kommer från målvakt.

Spela 4 min, vila 30 sek.



# 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)

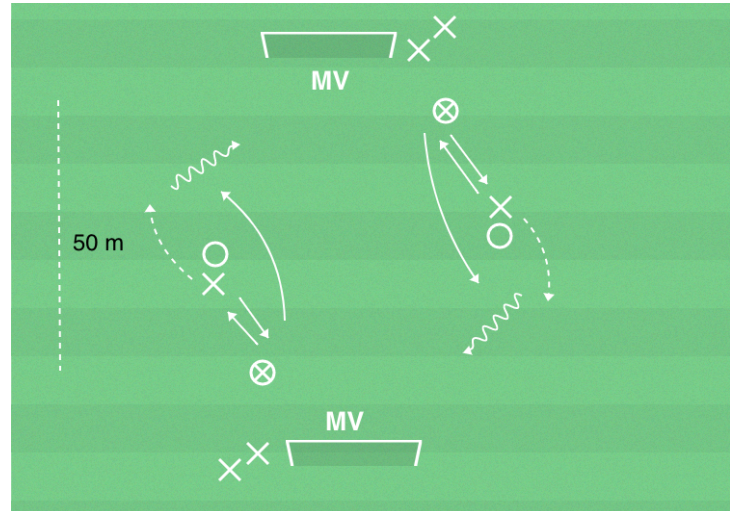
När ska du löpa i djupled för att få en passning?

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