



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

29/4-18 ANFALLSPEL

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 3

Speluppbyggnad, spelbredd.

Spelbarhet

Övningar i träningspasset:

- 1** uppflyttning / Aktivering / "kvadde" i två Zoner
- 2** Spelövning 1 - spelbredd och speldjup
- 3** Spelövning 2 - spelbredd och speldjup
- 4** SFF Fullt Spel m instruktion
- 5** Djupledsspel + avslut

UPPFLYTTNING / AKTIVERING / "KVADDE" I TVÅ ZONER

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållare passningsalternativ samt uppflyttning

Hur?

Jag gör mig spelbar i HELA spelytan

Jag rör mig ständigt för att bli spelbar

Öva - organisation

Yta 40 x 20 m, tre zoner. Två spelzoner en "vilozon"

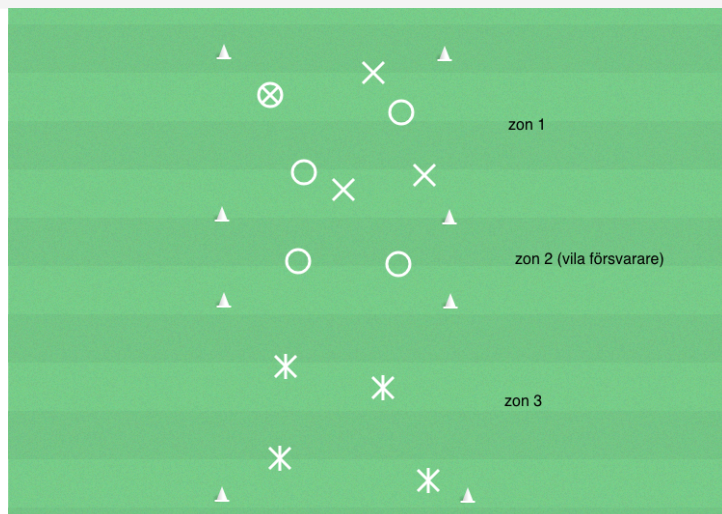
12-16 spelare, västar i 2 färger, tre lag.

Öva - anvisningar

Fyra (fem) spelare i varje zon. Mittzon agerer försvarare. Två från mittzon går in och försöker störa speluppbyggnad i ena zonen.

Spelförande lag ska spela 3-4 pass innan bollen ska förflyttas till zon 3. Där tar nästa lag över och kör 3-4 pass. Försvarande lag byter ut spelare när bollen flyttas till zon 3.

Om man lyckas bryta förflyttas boll till nästa spelzon och man byter försvarande lag. (Det lag som misslyckades med speluppbyggnad blir försvarande lag)



SPELÖVNING 1 - 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?

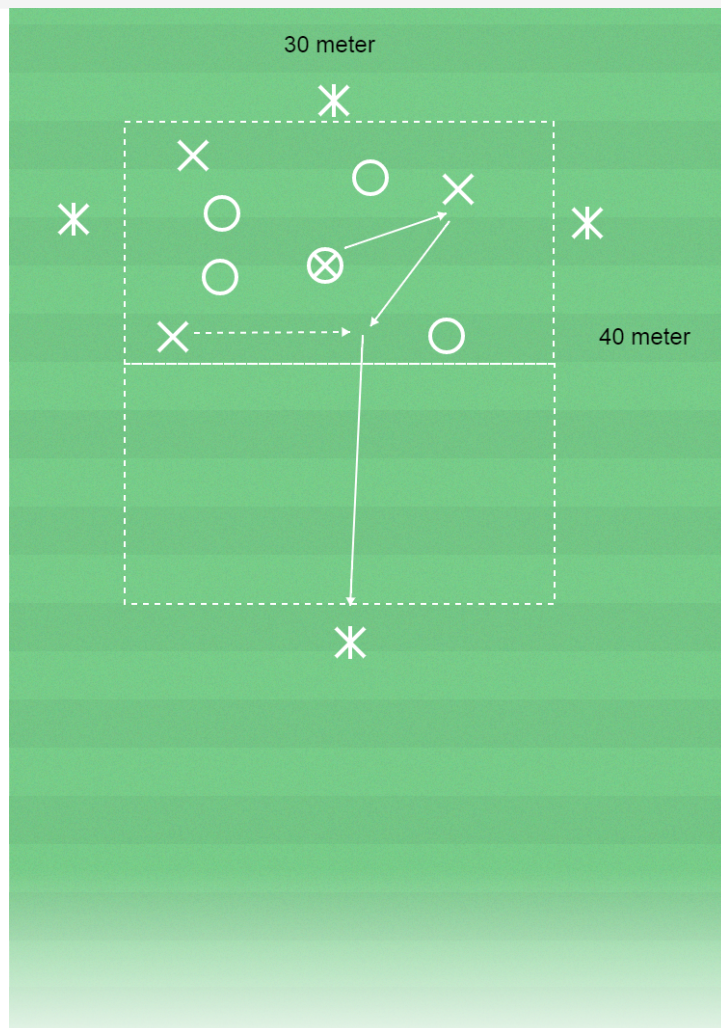
Öva - organisation

12 spelare, spelplan 40 x 30 meter, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Dela spelytan i 2 delar om vardera 20 x 30 meter. Spel 4 mot 4 i den ena ytan plus 3 väggar som spelar med det bollhållande laget.

Efter 4 passningar inom laget ska man söka väggen på motsatt kortsida och spelarna ska byta spelyta. Väggarna på långsidorna följer med i djupled.



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 utspelare, spelplan 50 x 60 meter, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Possessionspel 6 mot 6 där båda målvakterna alltid spelar med det bålhållande laget.

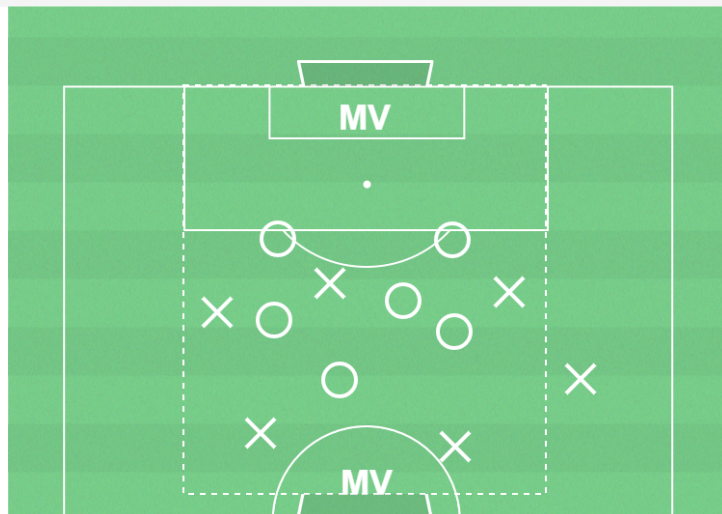
Laget får poäng genom att först passa till den ena målvakten och därefter till den andra målvakten. Lagen får använda korridorerna för att skapa spelbredd.

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.



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.

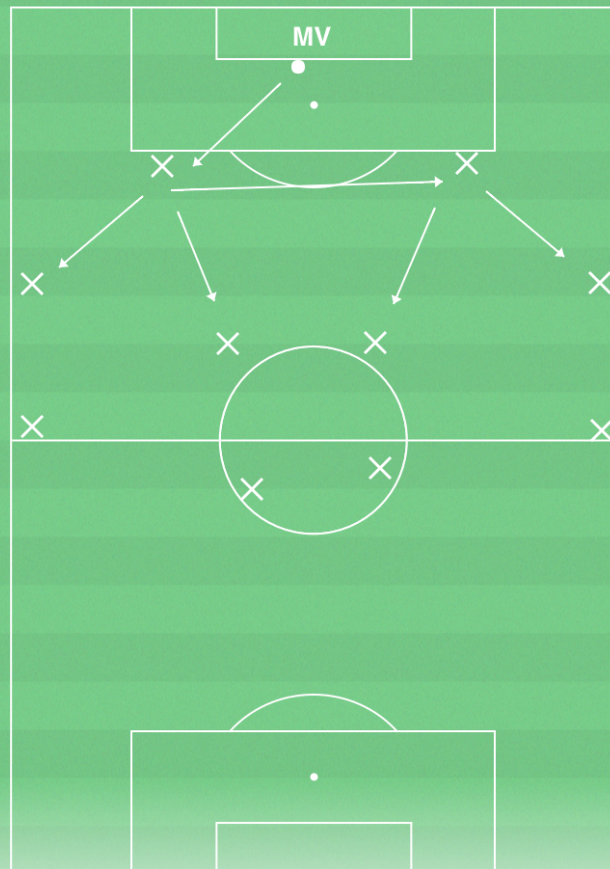
Öva - anvisningar

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.



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)

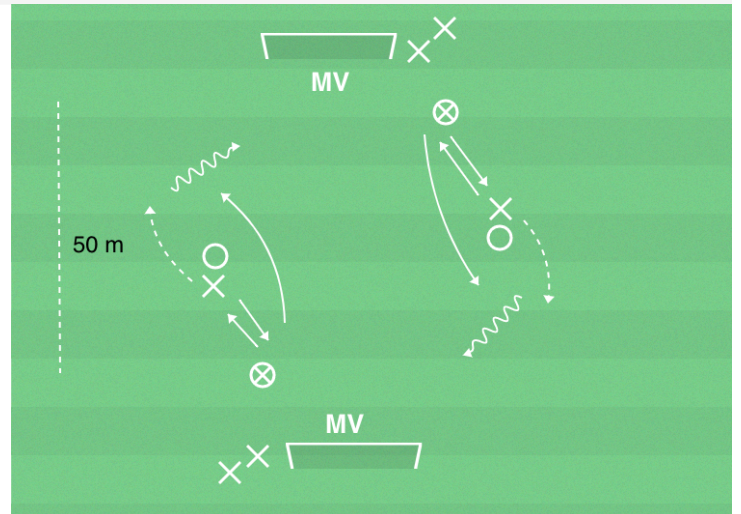
När ska du löpa i djupled för att få en passning?

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