



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅNDAG 21/5 2018 SPELGLÄDJE

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 3

Speluppbyggnad, komma till avslut, göra mål och ha kul!

Övningar i träningspasset:

- 1** Droppboll med nickmål
- 2** SFF passningsnurra
- 3** Anfall 3 vs 2 avslut på MV
- 4** Teknikslinga m prickpassning
- 5** Fullt spel med fokus på något speciellt (Valfritt)
- 6** Spelövning 3 - spelbredd och speldjup

DROPPBOLL MED NICKMÅL

Vad?

Aktivering

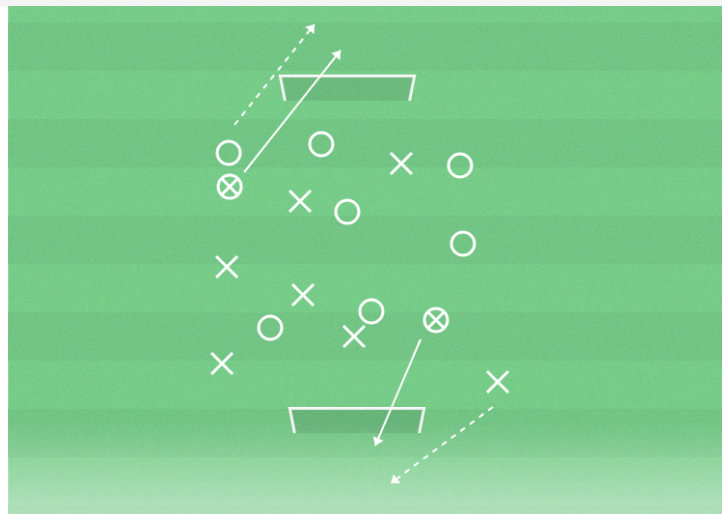
Varför?

Uppvärmning, spelbarhet

Hur?

Spelar 9 vs 9 motsvarande. Droppboll.

Två bollar, laget får använda bägge bollarna. Ej springa med boll. Mål görs genom att man kastar bollen mot OMVÄNT 5/7-mannamål el konor, dvs man nickar bollen "bakifrån" in i det omvända målet.



SFF PASSNINGSNURRA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passteknik och löpa till ny position

Hur?

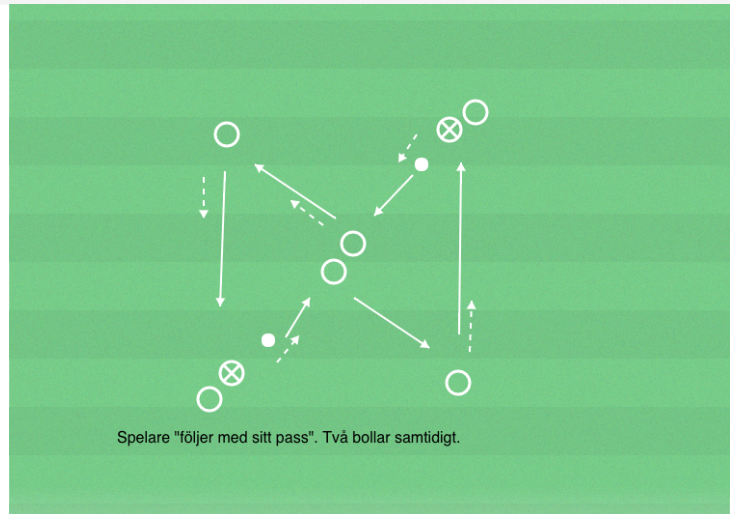
Tillslag ordentligt + löp ny position

Öva - organisation

7-10 spelare i kvadrat med två spelfördelare i mitten

Öva - anvisningar

Se bild.



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

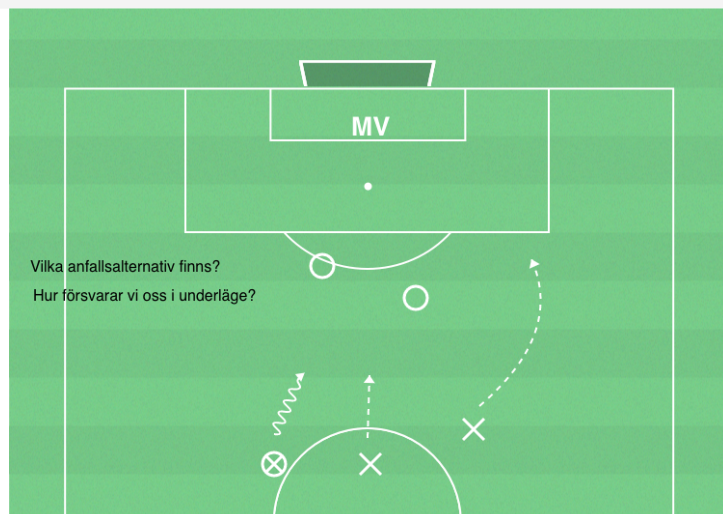
Bollar

Öva - anvisningar

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

Tidiga avslut.

Få tillslag.



TEKNIKSLINGA M PRICKPASSNING

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Bollteknik

Hur?

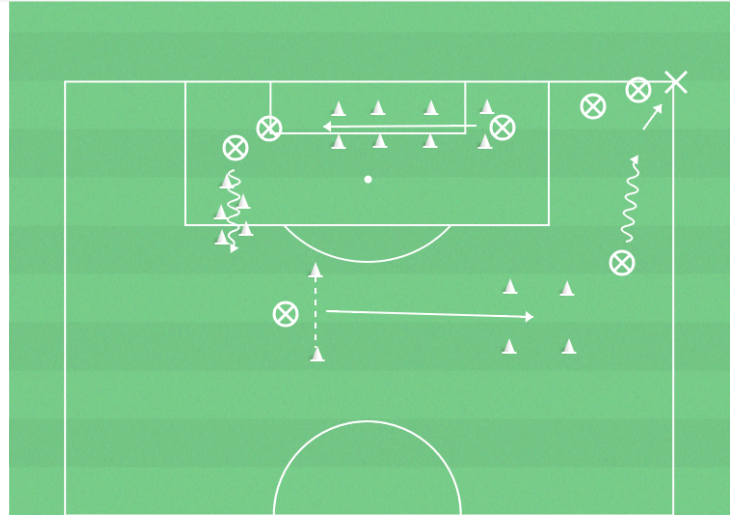
Bekvämt m boll

Öva - organisation

Yta 20 x 20 m, löpning i kvadrat med bollteknik

Öva - anvisningar

Slalom mellan konor, sula hö, sula vä, sula bakåt, hö/vä egenpass, väggpass tränare, breddsidan genom konor (utmana passkontroll), lägga boll i en kvadrat mha breddsidan.



FULLT SPEL MED FOKUS PÅ NÅGOT SPECIELLT (VALFRITT)

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Djupledslöpningar, spelbarhet

Hur?

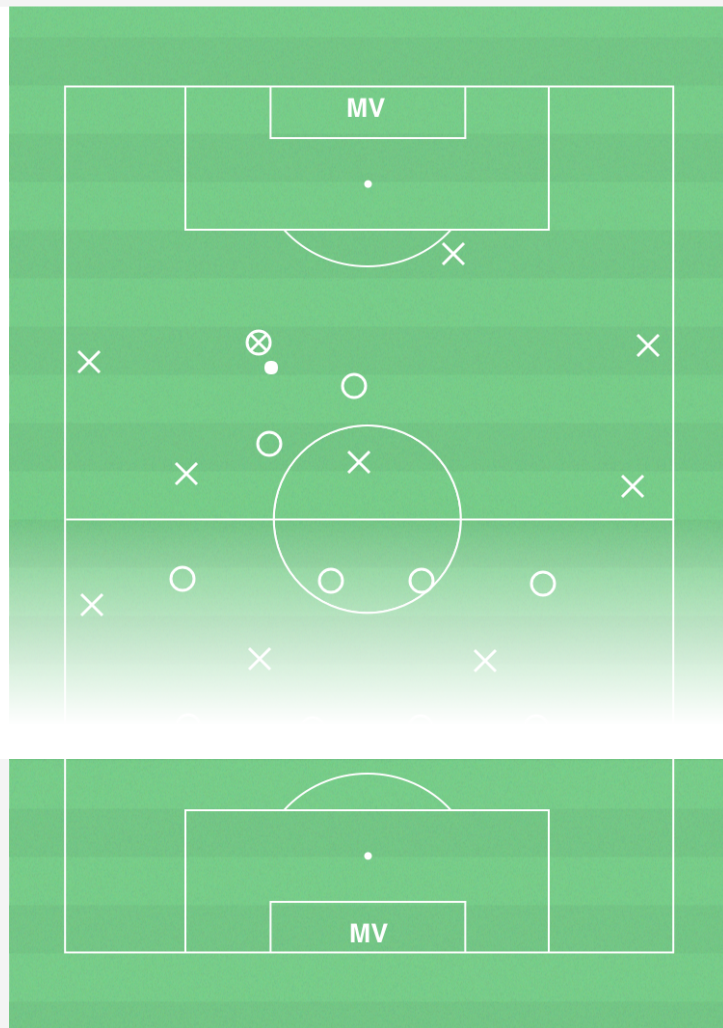
Hur gör jag mig spelbar i djupet?

Öva - organisation

8 vs 8, 9 vs 9, 10 vs 10. Ej fasta situationer. Målvakt rullar ut boll. RETREATLINE

Öva - anvisningar

MV startar med utkast. Fullt spel med något fokus.



SPELÖVNING 3 - 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 utespelare, spelplan 50 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 6 mot 6 med målvakter.

Lagen ska driva eller spela bollen genom konmålen för att få avsluta.

Variant

Fritt spel och extra poäng efter drivning eller passning genom konmålen.

