



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅNDAG 16/7-18

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 3

Speluppbyggnad + spelbredd/speldjup

Övningar i träningspasset:

- 1** uppflyttning / Aktivering / "kvadde" i två Zoner
- 2** Färdighetsövning 2 - överlappning
- 3** Färdighetsövning 2 - väggspel
- 4** Spelövning 2 - spelbredd och speldjup
- 5** Spelövning 1 - spelbredd och speldjup

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"

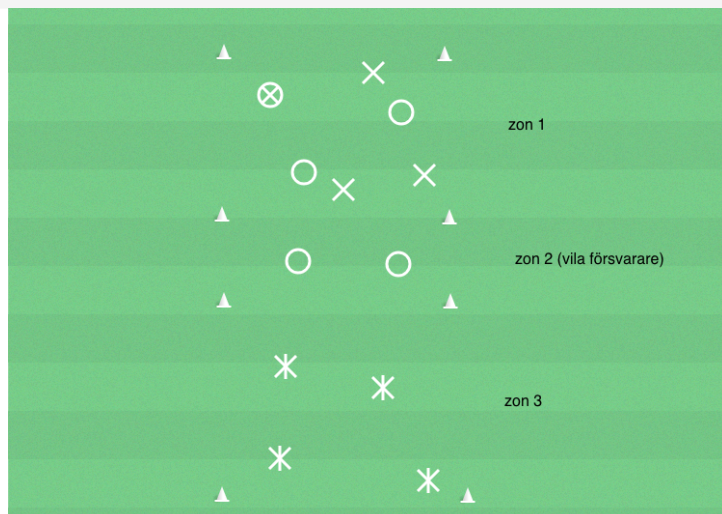
12-16 spelare, västar i 2 färger, tre lag.

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)



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - ÖVERLAPPNING

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Skapa numerära överlägen.

Hur?

Frågeexempel:

Tänk på (bollhållaren)

Hur gör du när du utmanar motspelaren?

Hur spelar du bollen?

Tänk på (djupledslöpande spelare)

Hur kan du göra bollhållaren medveten om att du är på väg?

Hur bör du tajma din löpning?

Öva - organisation

2 målvakter, 12 utespelare, yta 45 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

X1 passar till X2 som utmanar O1.

X1 gör överlappning och får en passning från X2.

X1 passar till X2 som avslutar mot Mv1.

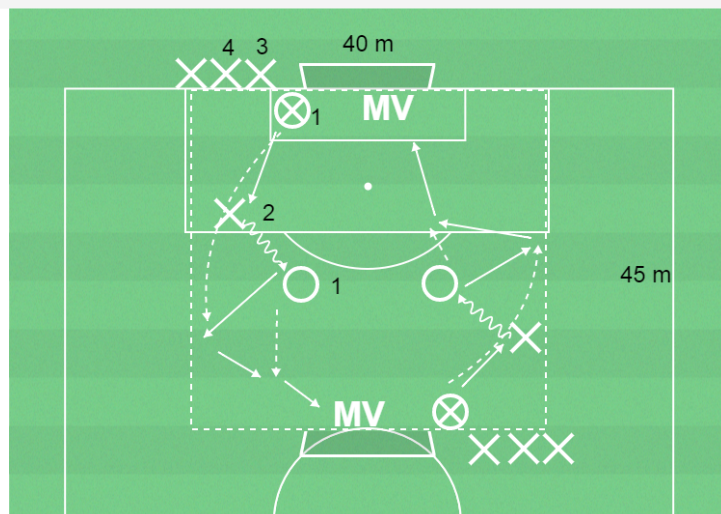
X1 och X2 ställer sig sist i motsatt led.

X3 tar X2:s utgångsposition, och

X4 passar till X3.

Övningen körs parallellt mot 2 mål.

Byt försvarsspelare.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempel:

Tänk på (bollhållaren)

Vad gör du i god tid före väggspellet?

När spelar du bollen till väggen?

Tänk på (väggen)

När gör du dig spelbar?

Hur står du med kroppen när bollhållaren passerar?

Öva - organisation

2 målvakter, 12 utspelare, yta 40 x 25 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

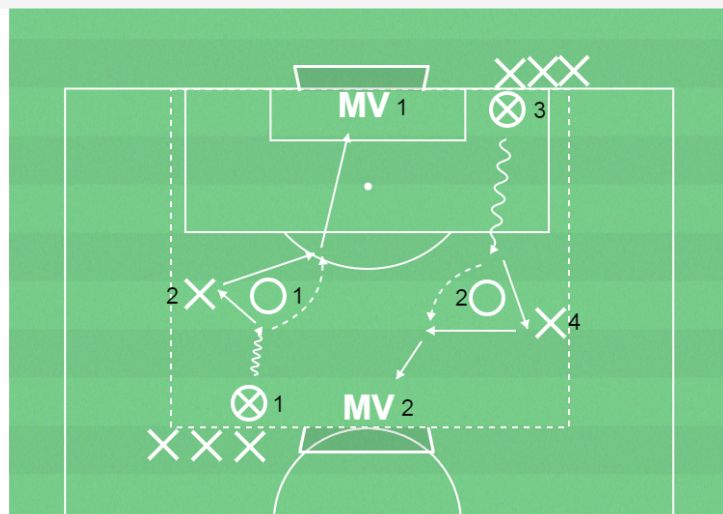
X1 utmanar O1, spelar vägg med X2 och avslutar mot Mv1.

Övningen genomförs mot båda målen samtidigt.

Efter avslut ställer sig spelarna i motsatt led.

Byt försvarsspelare och vägg.

Byt så att väggspellet sker åt höger.



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.

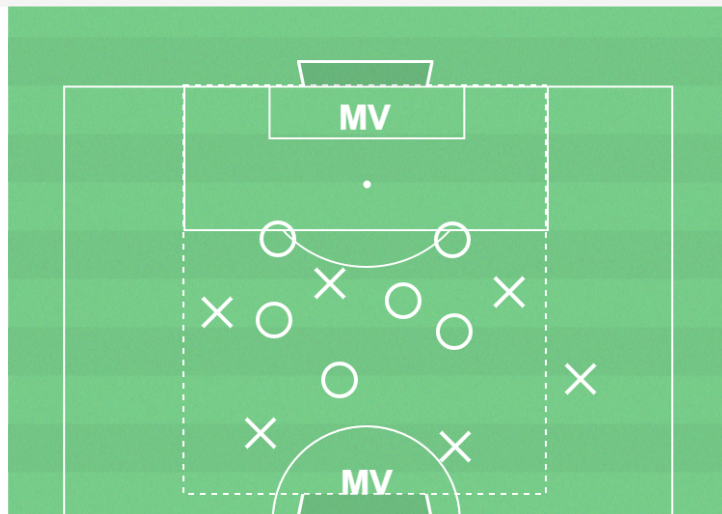
Laget får poäng genom att först passa till den ena målvakten och därefter till den andra målvakten. Lagen får använda korridorerna för att skapa spelbredd.

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.



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.

