



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

LÖR/SÖN 22,23 FEB 2019 SPELUPPBYGGNAD, KOMMA TILL AVSLUT, KONTRING

Anfallsspel - Speluppbyggnad
4 övningar. Nivåer: 3, 4

Speluppbyggnad o komma till avslut

Övningar i träningspasset:

- 1** Aktiveringsövning SFF p04 träning/matchmodell
- 2** Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd
- 3** Fullt spel med fokus på något speciellt (Valfritt)
- 4** Avslut - 1 vs 1

AKTIVERINGSÖVNING SFF P04 TRÄNING/MATCHMODELL

Vad?

Aktivering

Varför?

Aktiveringsövning med inslag av teknik och knäkontroll + heads up!

Hur?

Hur gör jag mig spelbar?

Organisation

10-18 spelare ev två ytor om fler spelare!

Kona upp ca 12 x 20 m.

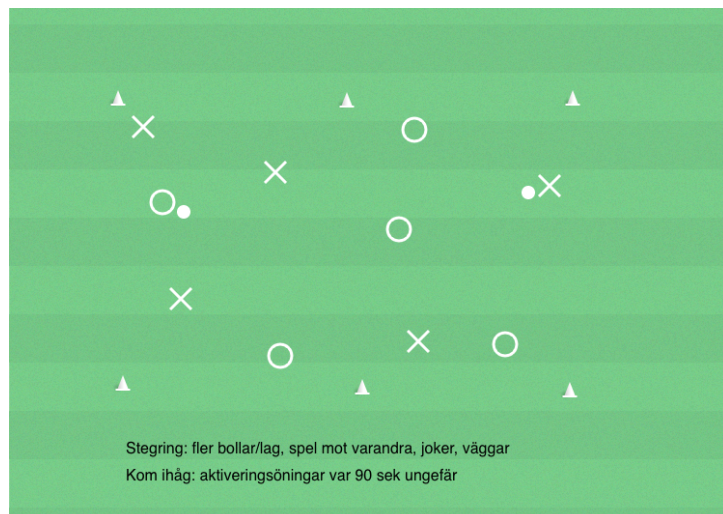
Två alt TRE (!) lag (västar) ev tre lag om vi är många. ALT kör två rektanglar.

2-4 bollar

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



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du när du inte är bollhållare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

Organisation

12 spelare, yta 35 x 25 meter, bollar, koner och västar.

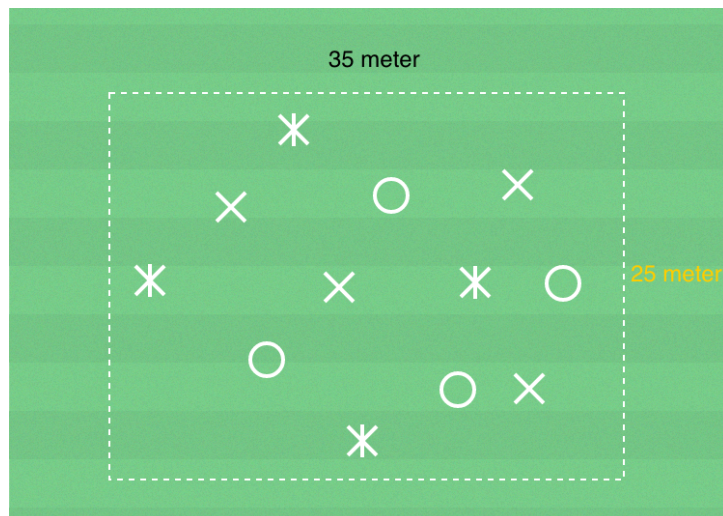
Anvisningar

Dela in spelarna i 3 lag.

2 lag spelar tillsammans possessionspel mot det tredje laget - 8 mot 4.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Spela med fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.



FULLT SPEL MED FOKUS PÅ NÅGOT SPECIELLT (VALFRITT)

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Djupledslöpningar, spelbarhet

Hur?

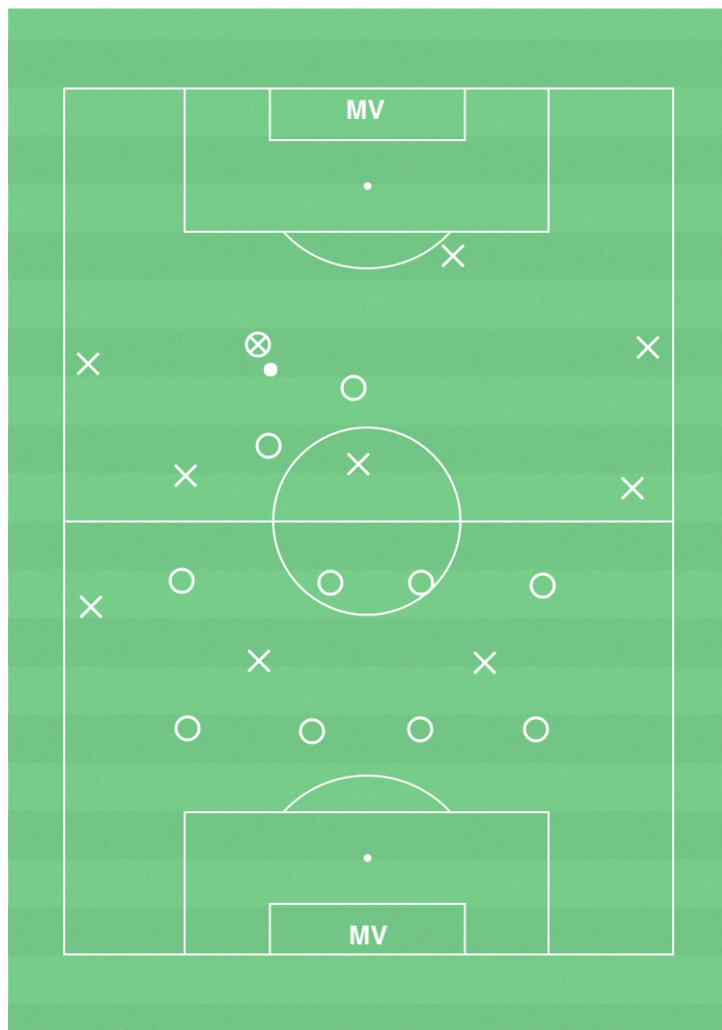
Hur gör jag mig spelbar i djupet?

Organisation

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

Anvisningar

MV startar med utkast. Fullt spel med något fokus.



AVSLUT - 1 VS 1

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Kunna "göra" sin back/motspelare

Hur?

Hur? - släppa blicken på bollen, finta motspelare, avsluta!

Organisation

6-8 spelare, bollar, målvakt / mål,

Anvisningar

Målvakt sätter igång utkast till motståndaranfallare, mottagning, driver mot en back, *initialt passiv* men öka efterhand.

Avsluta. Primärt med skott sedan 1-1 målvakt.

