



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

SPELUPPBYGGNAD UNDER PRESS + KOMMA TILL AVSLUT O GÖRA MÅL

Anfallsspel - Speluppbyggnad
7 övningar. Nivåer: 3

Arbets sätt i speluppbyggnad och komma till avslut.

Övningar i träningspasset:

- 1** Kvalde
- 2** Passövning - uppvärmning 3-3 m boll
- 3** SFF passningsnurra
- 4** Avslutsövning SFF på diagonalpass från stolpe
- 5** Skottövning från diagonalpass
- 6** Färdighetsövning 2 - väggspel
- 7** Speluppbyggnad m skuggmotståndare -->stegra till fullt spel

KVADDE

Vad?

Aktivering

Varför?

Aktivering, färdighetsträning uppvärmning

Hur?

Vara redo att få boll

Leverera boll ordentligt

Aktivering

Organisation

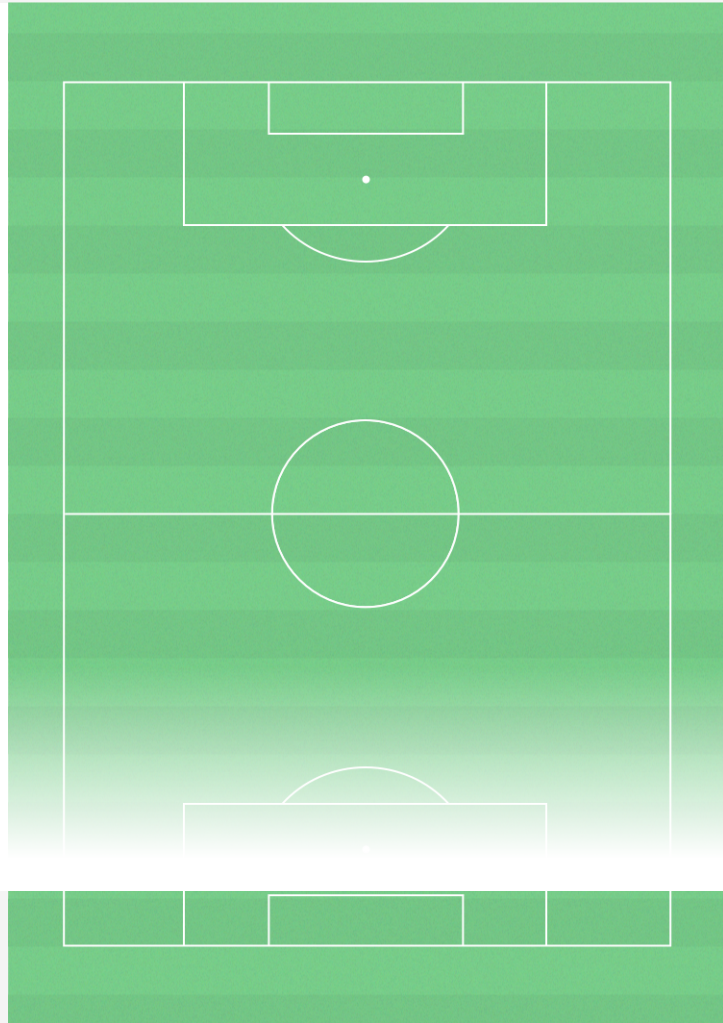
5-7 spelare per kvadrat, olika storlekar.

Bollar, konor

Anvisningar

Antal touch. Antal i mitten.

Värmning: jogg, höga knän, hälkick, indianhopp, runda varandra, twisthopp, snabbafötter + hopp/landning, hopp klapp, hopp tackling, benböj m ryggar mot varandra, armpress osv



PASSÖVNING - UPPVÄRMNING 3-3 M BOLL

Vad?

Aktivering

Varför?

Uppvärmning bryta av med 5 burpies, 8 knäböj, 8 upphopp, 6 armhävningar

+ mottagning och leverera pass

Hur?

Tillslaget

Mottagning med bollrörelse i sida/framåt

Organisation

3 spelare + 1 boll

Ev en kona per sida för att "mottagning på motsatt sida kona"

Anvisningar

Passa till varandra, kortare avstånd i början öka efterhand.

Mottagning m boll i sida + möta bollen!

1 spelar boll till 2
2 möter boll och
spelar tillbaka till 1

1 spelar över till 3
Vänd övningen

Obs!

Använd övning som
uppvärmning/aktivering



SFF PASSNINGSNURRA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passteknik och löpa till ny position

Hur?

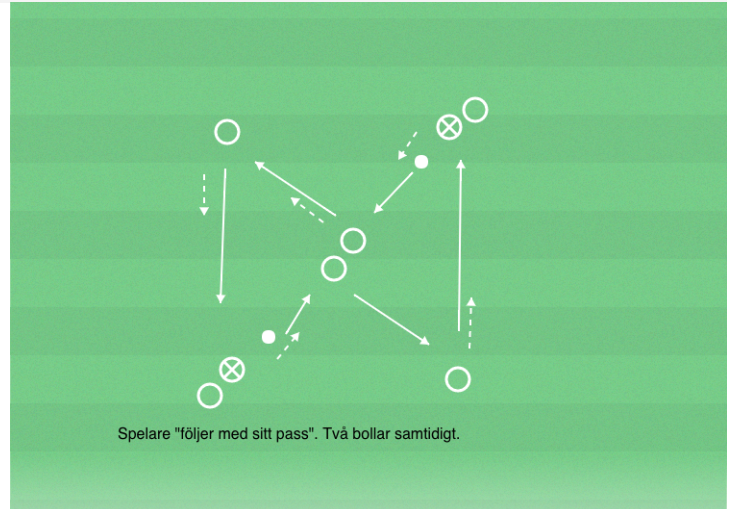
Tillslag ordentligt + löp ny position

Organisation

7-10 spelare i kvadrat med två spelfördelare i mitten

Anvisningar

Se bild.



AVSLUTSÖVNING SFF PÅ DIAGNOALPASS FRÅN STOLPE

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Komma till avsluta på mål

Hur?

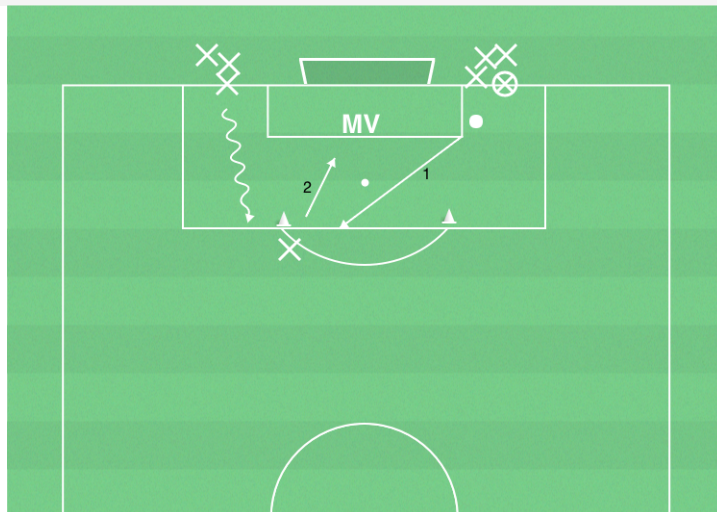
Första tillslaget ge möjlighet till skott

Organisation

8 spelare, MV, konor,

Anvisningar

Ett led vid resp stolpe. Löp ut till kona, mottag pass från diagonal stolpe. Mottagning + avslut. Löp till motsatt stolpe efter hämtat boll.



SKOTTÖVNING FRÅN DIAGONALPASS

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Mottagning av boll och avsluta

Hur?

Lägga boll på "rätt fot" (bortre foten)

Få med mig bollen på ett tillslag för att kunna komma till avslut snabbt

Organisation

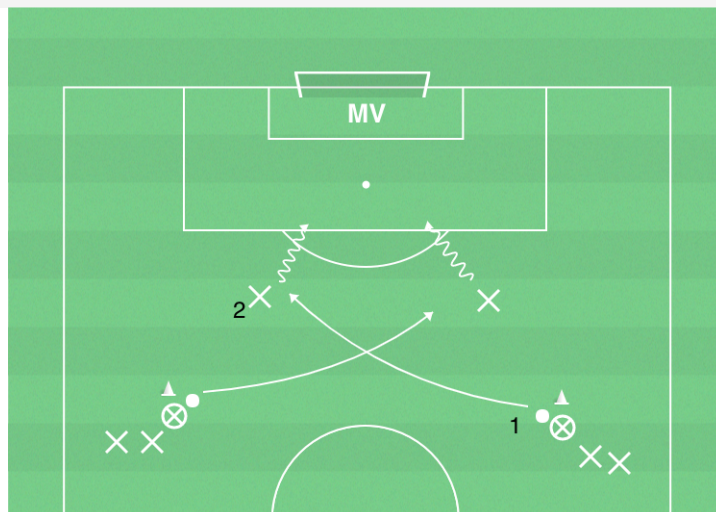
Mv + 8 utespelare, konor + bollar i massor

Anvisningar

krossboll diagonalt, initialt längs marken på bortre fot

medtagning och försök komma till avslut

Öka svårighet med passiv/halvpassiv back!



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 passar?

Organisation

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

Anvisningar

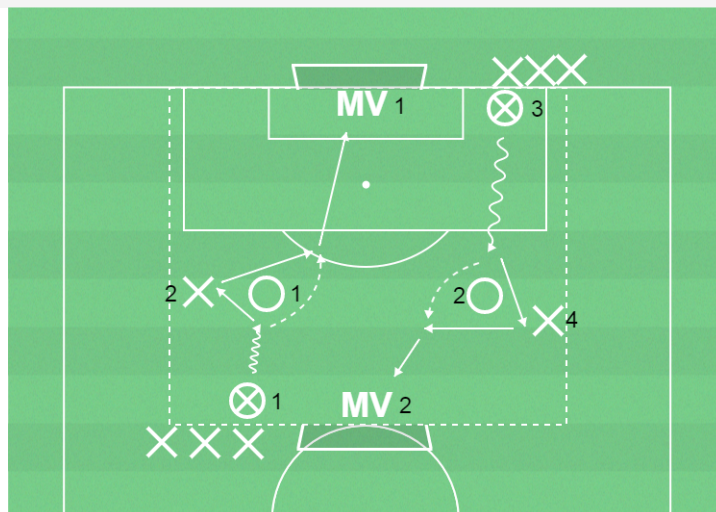
X1 utmanar O1, spelar vägg med X2 och avslutar mot Mv1.

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.



SPELUPPBYGGNAD M SKUGGMOTSTÅNDARE -->STEGRA TILL FULLT SPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spela oss ur press i speluppbyggnad.
Hitta central korridor + spelyta 1-3.

Hur?

- Centralt om det går - kant om vi behöver
- Framåt om vi kan - bakåt om vi måste
- Bakom motståndarens linje - framför om vi behöver

Organisation

8 vs 8 + MV
Sjumannaplan
Västar, koner, bollar

Anvisningar

MV startar m inspark/utkast till IB/YB alt MF.
Spela 1-3 pass i sin lagdel för att sedan erövra yta för yta.
Motståndare är passiva motståndare. Stegra till mer aktiv och sedan fullt spel. (När man spelat förbi en lagdel får de inte ta tillbaka bollen)
Komma till avslut och göra mål!

