



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **TIS 4 JUNI 2019**

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål  
4 övningar. Nivåer: 3

---

Speluppbyggnad och komma till avslut o göra mål

### **Övningar i träningspasset:**

- 1** SFF passningsnurra
- 2** Passningsövning diamanten SFF
- 3** Spel 5 vs 5 spelbarhet
- 4** Speluppbyggnad & komma till avslut

# SFF PASSNINGSNURRA

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Passteknik och löpa till ny position

## Hur?

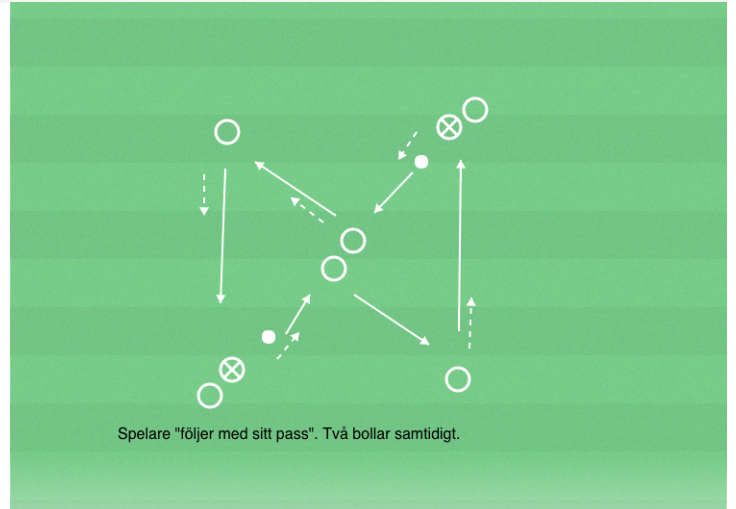
Tillslag ordentligt + löp ny position

## Organisation

7-10 spelare i kvadrat med två spelfördelare i mitten

## Anvisningar

Se bild.



# PASSNINGSÖVNING DIAMANTEN SFF

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Spela på rätt fot (yttre foten/bortre foten)

## Hur?

Mottagande spelare visar vilken fot som han vill ha bollen på, spela boll framåt/bakåt/diagonalt framåt/bakåt (ej direkt i sidled)

## Organisation

8-12 spelare, fyra positioner, 5 konor, 1 boll i spel

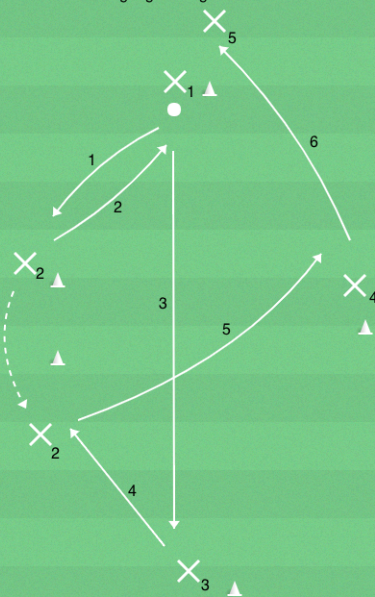
## Anvisningar

X1 spelar till X2 som möter boll spelar tillbaka till X1.

X1 spelar djupled till X3 som spelar tillbaka till X2, denne tar emot på RÄTT fot och delar en djupled till X4.

Man byter plats till det håll man levererar bollen.

Vid första igångsättningen behöver man vara två spelare



Man behöver vara minst 5 spelare, men gärna 2 per station.

# SPEL 5 VS 5 SPELBARHET

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ge bollhållare passningsalternativ.

## Hur?

Göra mig spelbar längs kanterna.

Kunna falla ur för att ge passningsalternativ.

Använda både spelbredd och speldjup.

## Organisation

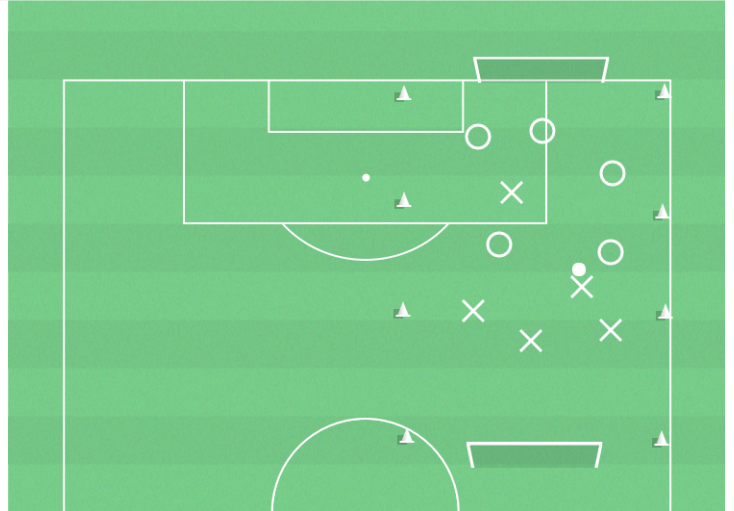
5 vs 5. Två fem-manna mål.

Yta 25 x 50 m. ev målvakt

## Anvisningar

Boll kommer från målvakt.

Spela 4 min, vila 30 sek.



# SPELUPPBYGGNAD & KOMMA TILL AVSLUT

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Hitta uppspelsvarianter och komma till avslut

## Hur?

Spela framåt, centralt & bakom motsändarens linjer. Komma till avslut.

## Organisation

4-6 spelare + MV

bullar

mål

## Anvisningar

Speluppbyggnad och komma till avslut

