



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

2023-04-13

Anfallsspel - Speluppbyggnad
7 övningar. Nivåer: 5

Speluppbyggnad/Förhindra speluppbyggnad

Övningar i träningspasset:

- 1 FIFA 11+
- 2 Färdighetsövning 2 - press och täckning
- 3 Knäkontroll
- 4 Spel med understöd
- 5 Försvar i lagdelar
- 6 Anfall mot försvar - olika höjd försvarsspel
- 7 Proders löpkvadrat

FIFA 11+

Vad?

Aktivering

Varför?

För att aktivera kroppen och göra sig redo för träning

Hur?

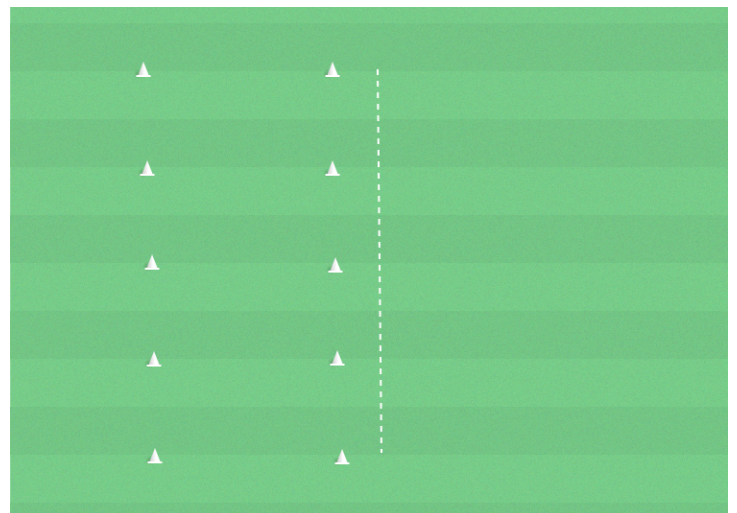
UEFA 11+

Organisation

Konor

Anvisningar

FIFA 11+



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Minska tid och yta för motståndarna och erövra bollen.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten?

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt?

Organisation

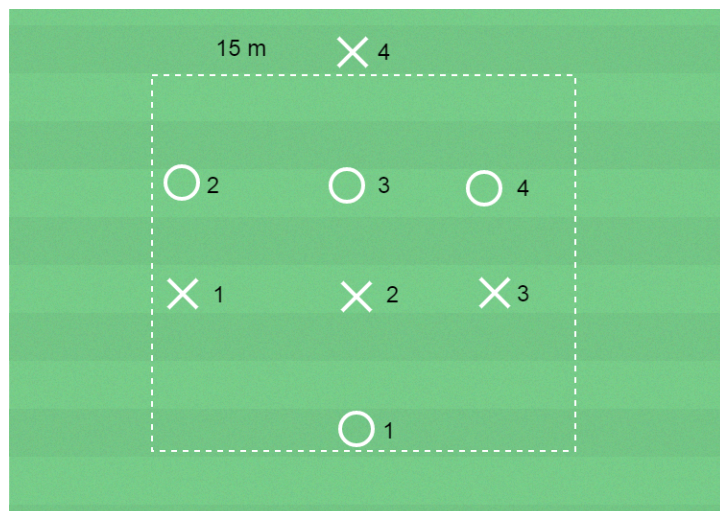
8 spelare, yta 25 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

X1, X2 och X3 ska passa bollen mellan varandra med minst 3 tillslag och därefter försöka nå X4 med en passning längs marken.

Närmaste försvarsspelare pressar och styr bollhållaren utan att erövra bollen.

Övriga försvarsspelare täcker bakom den medspelare som pressar.



KNÄKONTROLL

Vad?

Fotbollsstyrka

Varför?

För att stärka knä och bål.

Hur?

Med ordentlig teknik och kontrollerade rörelser:

Cirkelträning:

35 sek arbete

10 sek vila

* Knäböj

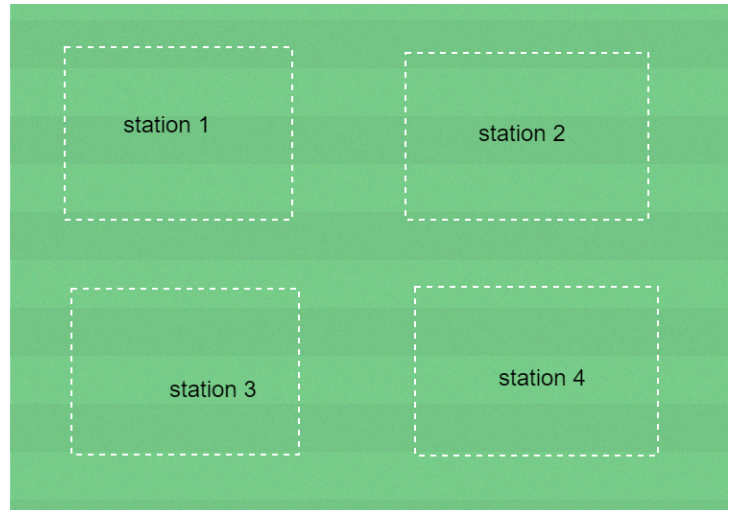
* Balans ett ben

* Utfallshopp

* Planka med knälyft

Vila 30 sek

Upprepa 4 gånger



SPEL MED UNDERSTÖD

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

För att kunna erövra bollen och förhindra mål.

Hur?

- Närmaste spelare pressar bollhållaren
- Markera genom att placera dig sidoställd mellan eget mål och motståndaren så nära motståndaren att du kan bryta och pressa om bollen spelar dit.
- Täck genom att placera dig sidoställd bakom den pressande spelaren så att passningar inte kan spelas mellan er.

Organisation

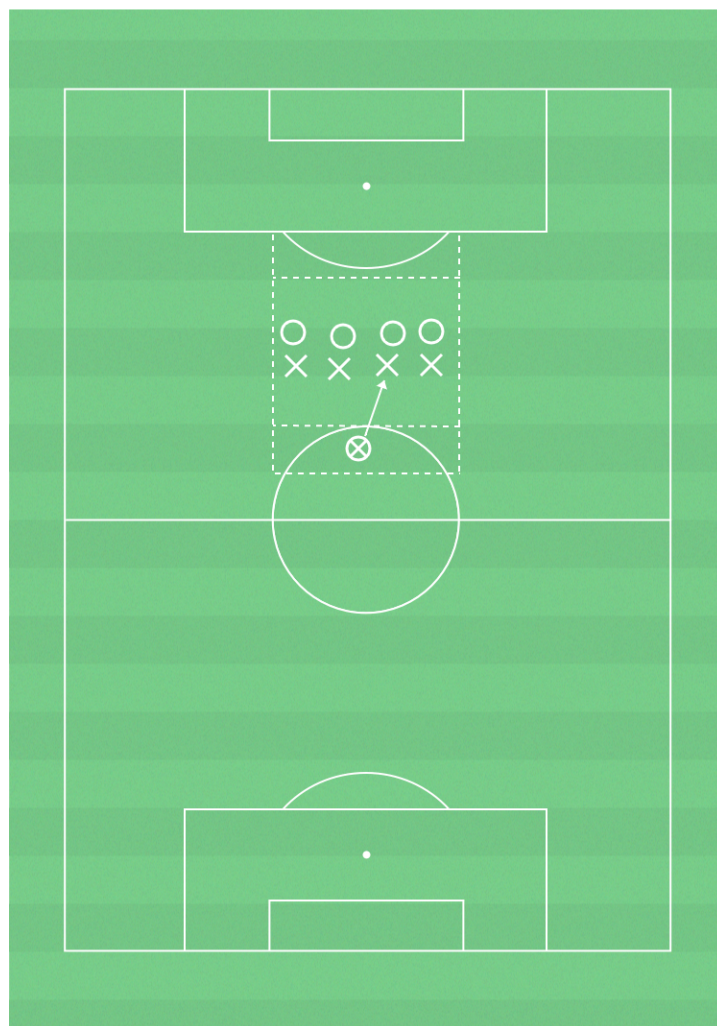
5-9 spelare, yta ca 20x40m, bollar, västar.

Anvisningar

I ytan spelar 2 lag med lika många i varje. En joker med boll bakom ytan startar övningen genom att passa till anfallande lag. Det anfallande laget kan sedan använda jokern för tillbakaspel. Jokern får då använda max 3 tillslag.

Anfallsspelarnas uppgift är att bli spelbara och driva bollen över motsatt kortlinje.

Försvarsspelarnas uppgift är att bryta och passa bollen till jokern. Först genom att markera och efter viss tid genom att istället täcka.



FÖRSVAR I LAGDELAR

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:

- Styr pressen åt ett håll.
- Håll laget kompakt genom överflyttning, centrering, uppflyttning och nedflyttning.

Speluppbyggnad:

- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).

Målvakter:

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.
- Kommunera med lagdelen framför i försvarsspelet.

Organisation

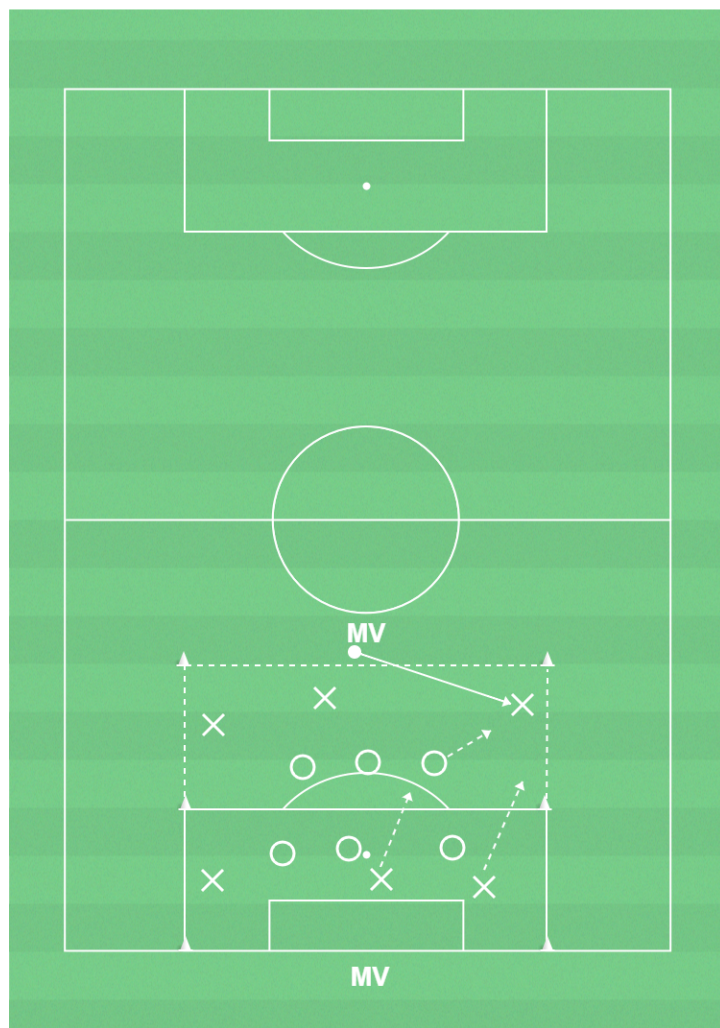
10-18 spelare, yta 18x24m (dubbla straffområden 9 mot 9 plan), bollar, konor, 2 färger västar.

Anvisningar

2 lag med lika många i varje. 2 MV på båda kortsidorna är alltid med anfallande lag. Spelytan är uppdelad i 2 ytor. Det försvarande laget har lika många spelare i varje yta.

Anfallarna får röra sig fritt över spelytorna men startar med lika många spelare i varje yta. MV startar spelet och ger sedan speldjup bakåt. Anfallarna ska sedan spela från MV till MV men måste göra minst 3 passningar i varje yta innan de spelar motsatt MV. Försvararnas uppgift är att vinna bollen och spela till MV.

Intervall: Byt uppgifter efter 1,5 min. 3-6 min spel - 1 min rörlighet/koordination.



ANFALL MOT FÖRSVAR - OLIKA HÖJD FÖRSVARSSPEL

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:

- Styr pressen åt ett håll.
- Håll laget kompakt genom överflyttning, centrering, uppflyttning och nedflyttning.

Speluppbyggnad:

- Grundförutsättningarna.

Målvakter:

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.
- Kommunicera med lagdelen framför i försvarsspelet.
- Inta position för att kunna bryta djupledspassningar.

Organisation

14-18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), 1 mål, bollar, konor, 2 färger västar.

Anvisningar

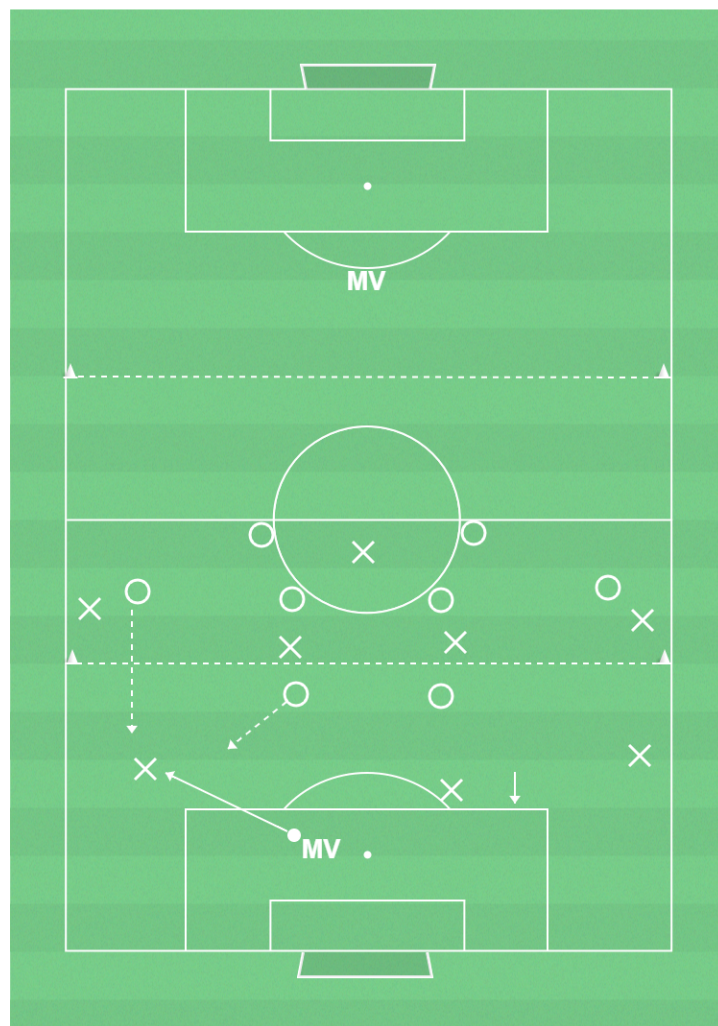
2 lag med lika många i varje. MV börjar med bollen. Anfallande lag ska försöka spela upp bollen på offensiv planhalva. Försvarande samlas i lagdelar minst 9 m från straffområdet. När MV startar spelet ska försvarande lag genom högt försvarsspel försöka ta bollen, kontra och komma till avslut och göra mål.

Progression - mittplanspress

Försvarande lag startar pressen i den centrala tredjedelen. Anfallande lag ska försöka spela in bollen i den sista tredjedelen.

Progression - lågt försvarsspel

Försvarande lag startar pressen först på egen planhalva. Anfallande lag ska ta sig in i straffområdet och göra mål.



PRODERS LÖPKVADRAT

Vad?

Explosiv träning

Varför?

Förstärka och förbättra snabbhet och löpstyrka

Hur?

Maxlöpning på givna sträckor följt av vila.

Organisation

Samtliga

