



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

20230425

Anfallsspel - Speluppbyggnad 6 övningar. Nivåer: 4, 5

Träna speluppbyggnad för att kunna implementera vår spelide än mer.

Övningar i träningspasset:

- 1 FIFA 11+
- 2 Moderaten
- 3 Knäkontroll
- 4 Rondo 7v4 (UEFA B)
- 5 Jamal Vändning
- 6 Uppspel från egen planhalva (speluppbyggnad)

FIFA 11+

Vad?

Aktivering

Varför?

För att aktivera kroppen och göra sig redo för träning

Hur?

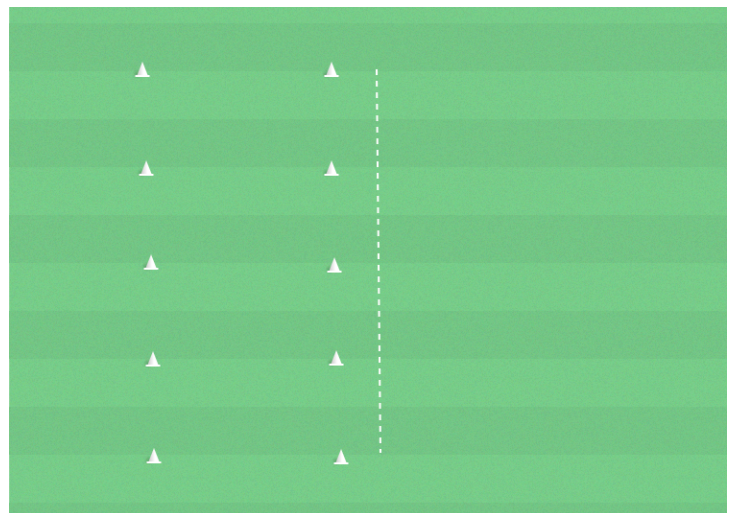
UEFA 11+

Organisation

Konor

Anvisningar

FIFA 11+



MODERATEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Snabbt passningsspel genom planen och komma till avslut

Hur?

Koner sätts ut i ett sick-sack mönst med 1 spelare vid varje kon. Spelare vid kon 1 passar bollen vidare till nästa osv. spelaren vid sista kon tar med sig bollen och avslutar med skott på mål.

Progression:

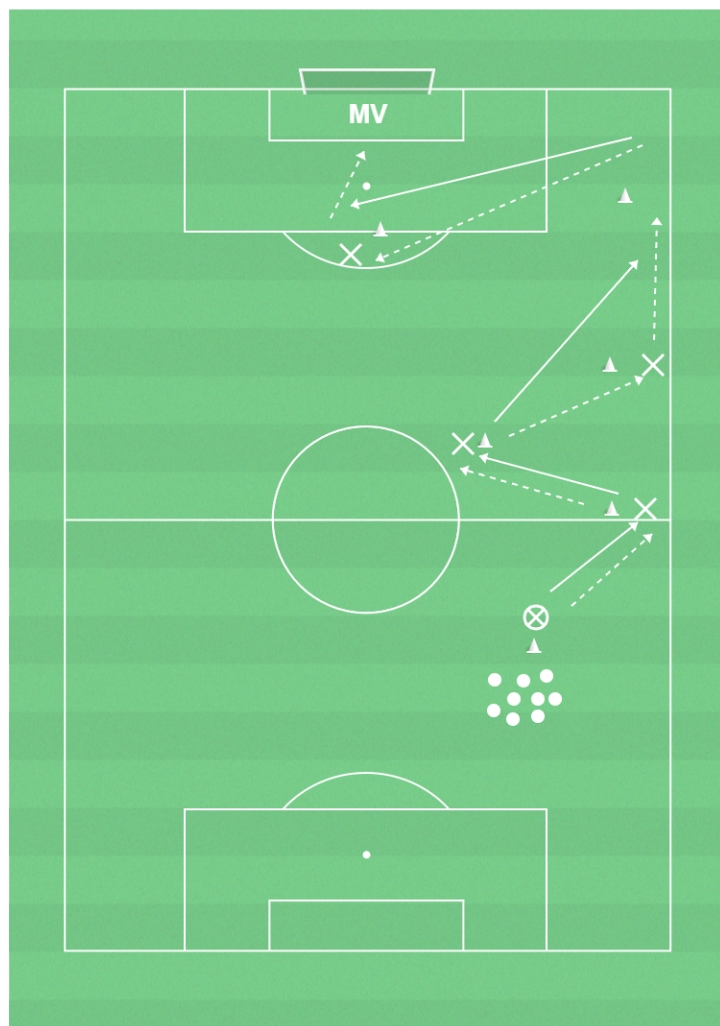
Lägg in väggpass, minska antalet tillslag.

Organisation

Hela gruppen. koner, bollar, mål

Anvisningar

Passa bollen till medspelare som rör sig bort från kon och visar med kroppsspråk var hon vill ha bollen.



KNÄKONTROLL

Vad?

Fotbollsstyrka

Varför?

För att stärka knä och bål.

Hur?

Med ordentlig teknik och kontrollerade rörelser:

Cirkeleträning:

35 sek arbete

10 sek vila

* Knäböj

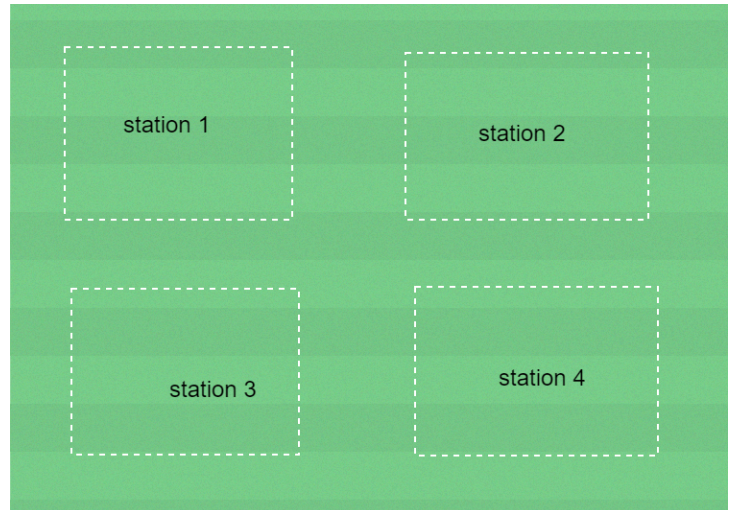
* Balans ett ben

* Utfallshopp

* Planka med knälyft

Vila 30 sek

Upprepa 4 gånger



RONDO 7V4 (UEFA B)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att i anfallsspel behålla bollen och passera motståndare.

För att i försvarsspel erövra bollen och förhindra spel genom.

Hur?

Speluppbyggnad

- Skapa numerärt överläge mot forward och på kanterna
- Ta bollen framåt när det går

Förhindra speluppbyggnad

- Kompakt lag i formation 1-2-1
- Erövra bollen när det går
- Förhindra spel förbi genom överflyttningar

Målvakt

- Speldjup bakåt
- Spela på halvt rättvända spelare

Organisation

Ca 11 spelare, yta 25x15 m, konor, 3 färger västar, bollar.

Anvisningar

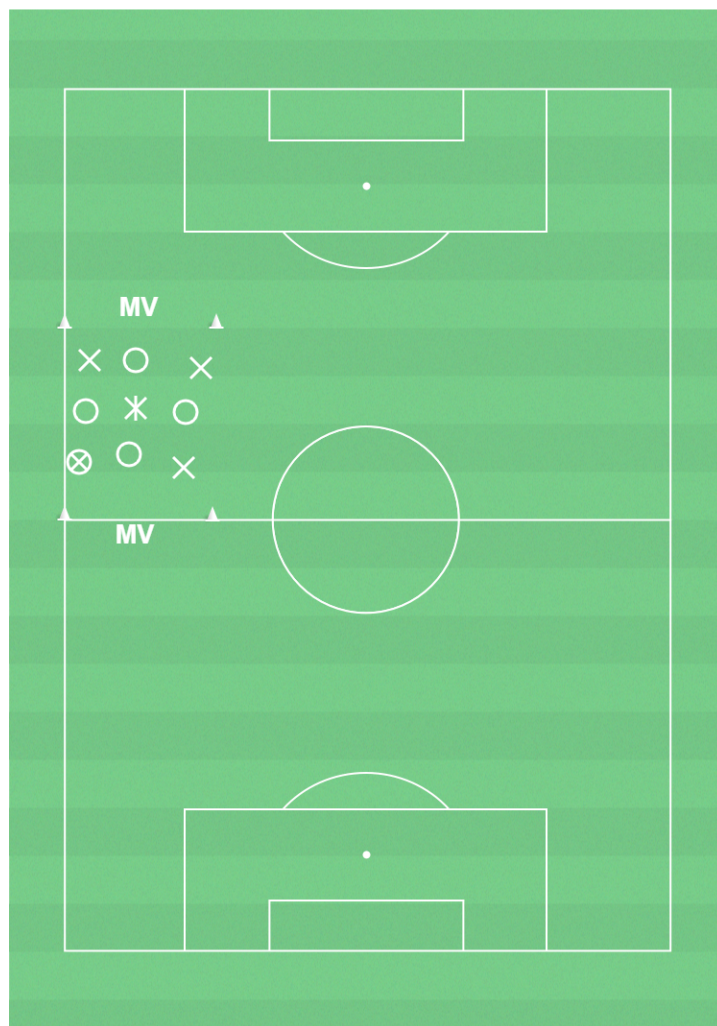
2 lag med, 2 målvakter och 1 joker deltar i övningen.

Målvakterna placerar sig på varsin kortsida. Inled med att de två lagen har varsin boll som ska spelas från den ena målvakten till den andra. Jokern deltar i båda lagen.

Stegra sedan övningen till ett spel där joker och målvakter är med det bollhållande laget.

Uppgiften för laget som har bollen är att spela från den ena målvakten till den andra samt att behålla bollen.

Uppgiften för laget som inte har bollen är att erövra bollen och spela till en av målvakterna. När bollen spelas till målvakt byter jokrer och målvakter lag.



JAMAL VÄNDNING

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Jobba med låsta centrala spelare som måste använda vid vändning

Hur?

6 mot 6 med 2 låsta mittbackar eller mv

3 centrala spelare som måste användas vid vändning

1 joker

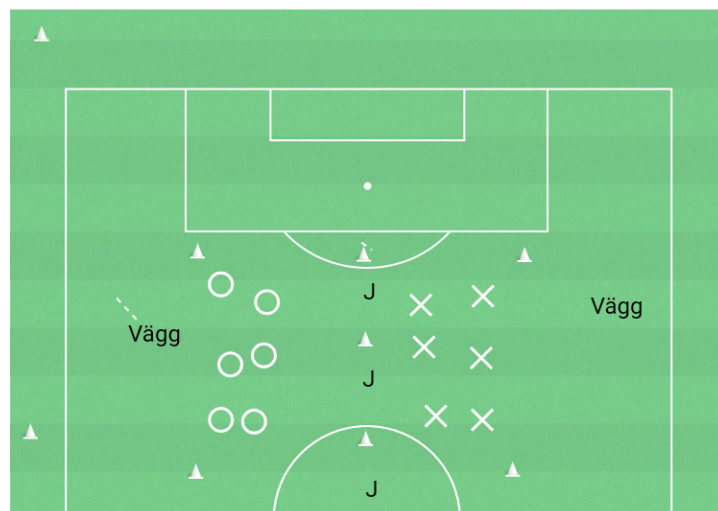
Organisation

6 mot 6

3 låsta centrala

2 väggar

1 joker vid behov



Anvisningar

Jobba med att spela förbi pressen

Och utnyttja övertag

UPPSPEL FRÅN EGEN PLANHALVA (SPELUPPBYGGNAD)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen behöver man passera motståndarnas lagdelar.

Hur?

Speluppbyggnad:

- Bli rättvänd.
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).
- Spelbara spelare i alla spelytor.
- Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Målvakter (speluppbyggnad):

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

Förhindra speluppbyggnad:

- Styr pressen åt ett håll.

Organisation

12–18 spelare, yta en planhalva, bollar, 2 färger västar, 1 mål.

Anvisningar

Ett anfallande lag i numerärt överläge spelar mot ett försvarande lag. Det anfallande lagets uppgift är att ta sig över mittlinjen med bollen under kontroll. De kan driva bollen över mittlinjen eller passa till djupledslöpande spelare.

Mittlinjen fungerar som offsidelinje.

Övningen startar hos det anfallande lagets målvakt. Det försvarande lagets uppgift är att erövra bollen, kontra och göra mål.

Progression: Öka antalet försvarsspelare.

