



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

2023 04 27

Anfallsspel - Speluppbyggnad
3 övningar. Nivåer: 5

Speluppbyggnad

Hålla bollen inom laget

Övningar i träningspasset:

- 1** SvFF D - Ta bollen (framåt) - (Spelform 9v9+11v11)
- 2** Dubbelkvadrat
- 3** Anfall mot försvar (UEFA B)

SVFF D - TA BOLLEN (FRAMÅT) - (SPELFORM 9V9+11V11)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel - ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvarsspel - ta bollen för att kunna anfalla

Hur?

Anfallsspel

- Ta bollen framåt mot fri yta på valfritt sätt. Individuellt eller med hjälp av medspelare
- Grundförutsättningar i anfall
- Bli rättvända och passera lagdelar
- Målvakt - spela förbi motståndare när du kan, annars spela rättvända/halvt rättvända

Försvarsspel

- Pressa, täcka och markera
- Samarbeta inom och mellan lagdelar
- Målvakt - Avstyr avslut när du kan (djupledsspel, inlägg)

Organisation

7-12 spelare, yta 36-41x19m, bollar, västar

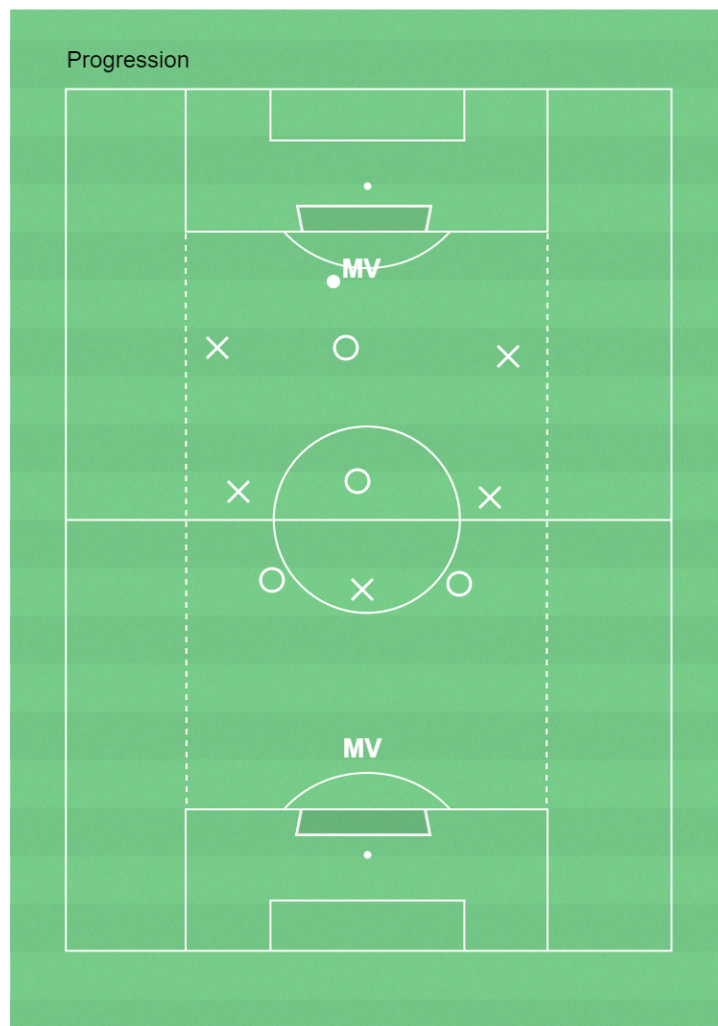
Anvisningar

2 lag med varsin boll har som uppgift att spela bollen från MV till MV.

Progression

1 lag med boll har som uppgift att spela bollen från egen MV till motsatt MV. Offside regeln gäller. Försvande lag är undertaliga i tre lagdelar. Försvarende lags uppgift är att ta bollen, kontra och göra mål. Anfallande lag får återerövra bollen efter bollförlust.

OBS! Endast progression är ritad



DUBBELKVADRAT

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna förflytta bollen dit du vill så effektivt som möjligt.

Hur?

- Teknik i passning och mottagning.
- Orientera dig och använd första tillslaget för att förflytta dig i den riktning du vill passa.
- Orientera dig och passa när medspelare är redo.
- Förflytta bollen tills medspelare är redo om du inte kan passa direkt.

Organisation

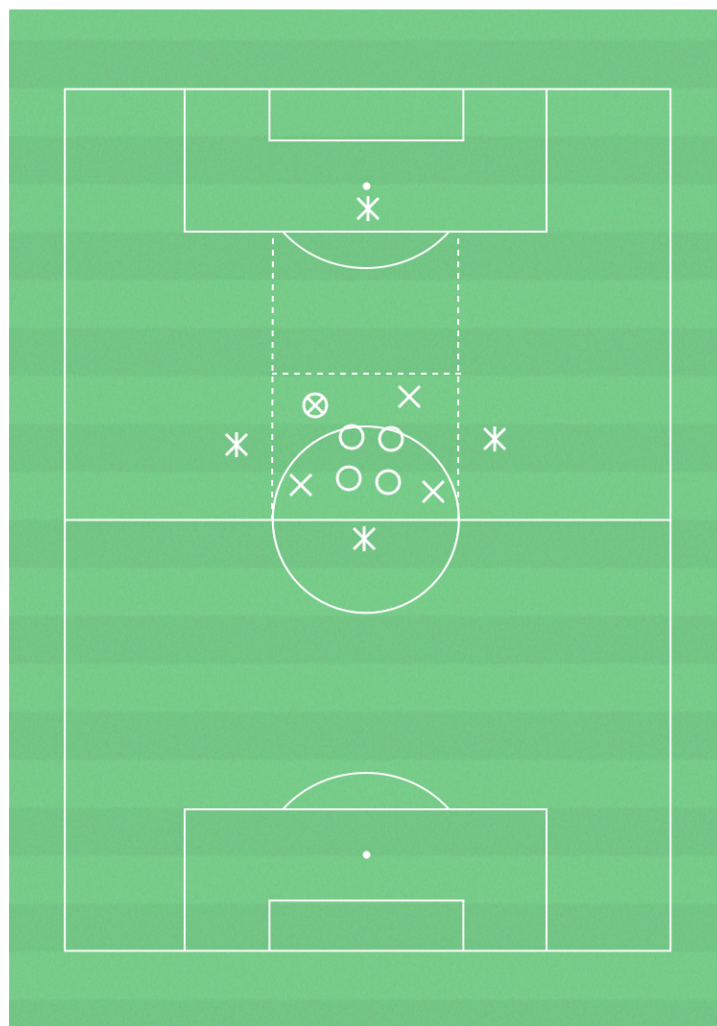
9-12 spelare, yta 40x20 m delat i två planhalvor (20x20), västar, konor, bollar.

Anvisningar

3 lag där två lag spelar mot varandra och det andra är jokrar utanför spelytan som alltid är med bollhållande lag. Jokrarna får använda max 2 tillslag.

Det bollhållande lagets uppgift är att behålla bollen inom laget på sin planhalva så länge som möjligt samt att återerövra bollen efter bolförlust.

Det försvarande lagets uppgift är att erövra bollen och flytta spelet till motsatt planhalva där de försöker behålla bollen.



ANFALL MOT FÖRSVAR (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

- Formation utifrån att kunna skapa numerära överlägen, tex 4-1:2-0
- Skapa numerärt överläge mot forward och på kanterna
- Ta bollen framåt när det går

Förhindra speluppbyggnad

- Formation utifrån att kunna hålla ett kompakt lag, tex 0-1:4-1
- Erövra bollen när det går
- Förhindra spel förbi genom överflyttningar

Målvakt

- Speldjup bakåt
- Spela på halvt rättvända spelare

Organisation

Ca 13 spelare, yta en planhalva, västar, mål, bollar

Anvisningar

Övningen startar hos målvakten. Anfallande lag har som uppgift att driva över mittlinjen eller passa till djupledslöpande spelare som tar emot bollen inom ytan bakom mittlinjen. Mittlinjen är offsidelinje.

Försvarande lag har som uppgift att erövra bollen samt förhindra att anfallande lag tar sig över mittlinjen. Vid bollvinst ska de komma till avslut och göra mål.

