



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## MFB 230501

### Anfallsspel - Speluppbyggnad 7 övningar. Nivåer: 4, 5

---

Matchförberedande träning med fokus på

\* Speluppbyggnad

\* Motståndarnas inspark

\* Egen inspark

Genom scouting har vi upptäckt vissa svagheter i deras spel och det är dessa vi fokuserar på.

### Övningar i träningspasset:

- 1 FIFA 11+
- 2 Moderaten
- 3 Dubbelkvadrat
- 4 Knäkontroll
- 5 INspark uifk
- 6 Egen inspark
- 7 11 mot 11 - spel (Speluppbyggnad)

# FIFA 11+

## Vad?

Aktivering

## Varför?

För att aktivera kroppen och göra sig redo för träning

## Hur?

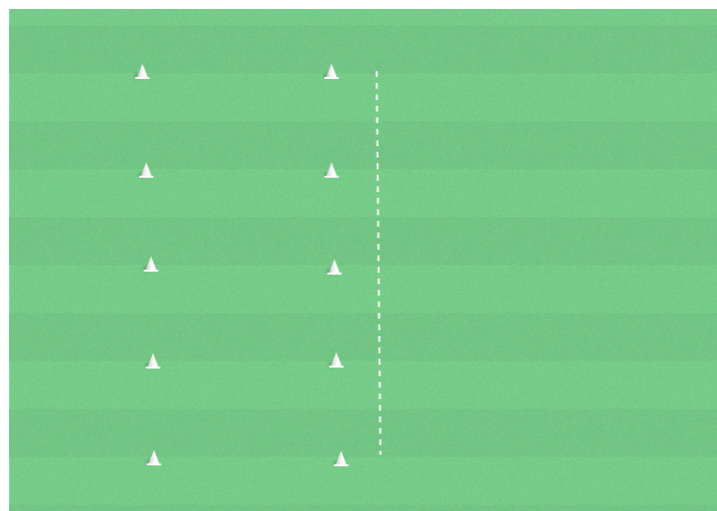
UEFA 11+

## Organisation

Konor

## Anvisningar

FIFA 11+



# MODERATEN

## Vad?

Aktivering

## Varför?

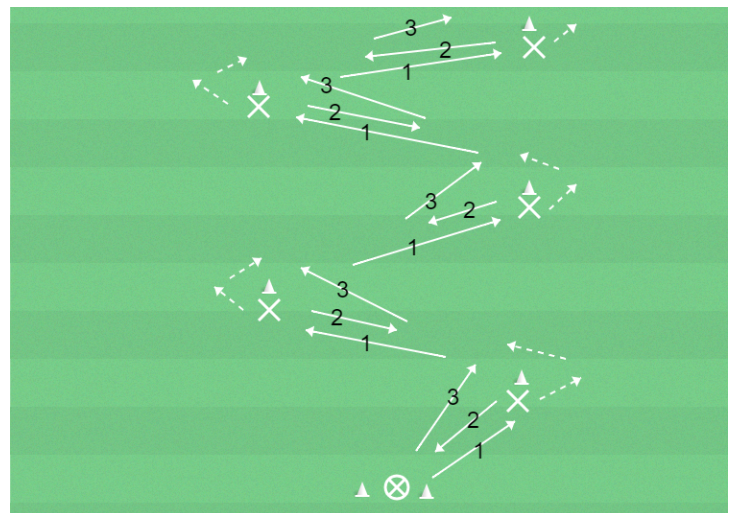
För att aktivera kroppen samt träna teknik och rörelsemönster

## Hur?

Aktiv vid bollmottagning och tillbakaspel, mycket rörelse.

## Organisation

Samtliga spelare, konor, bollar



# 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

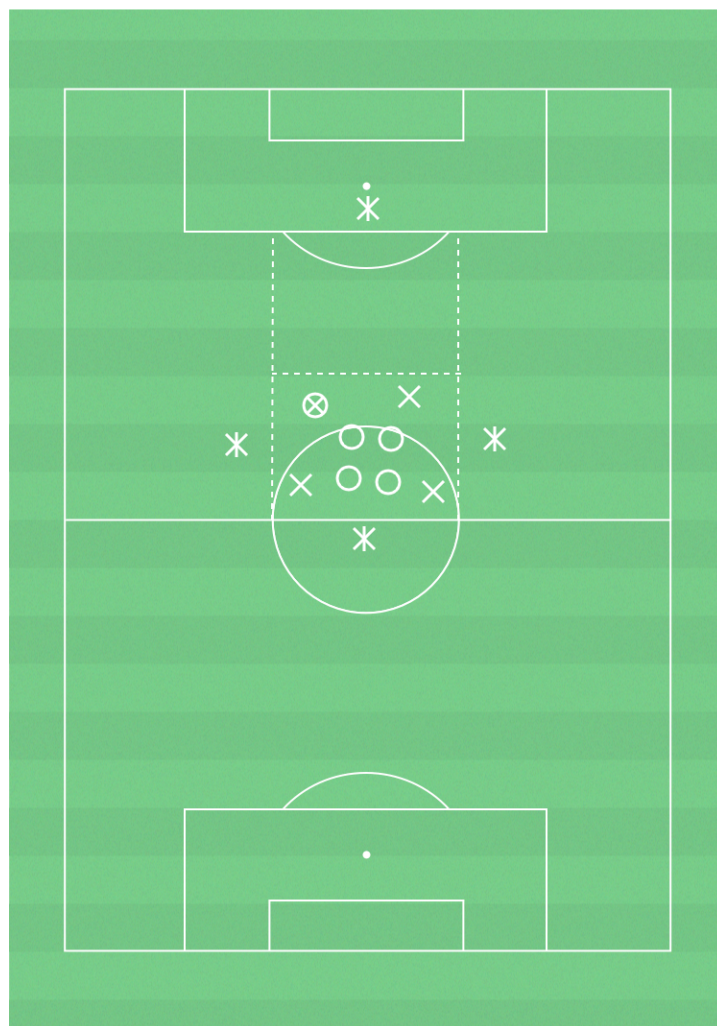
9-12 spelare, yta 40x20 m delat i två planhalvor (20x20), västar, konor, bollar.

## 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.



# 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

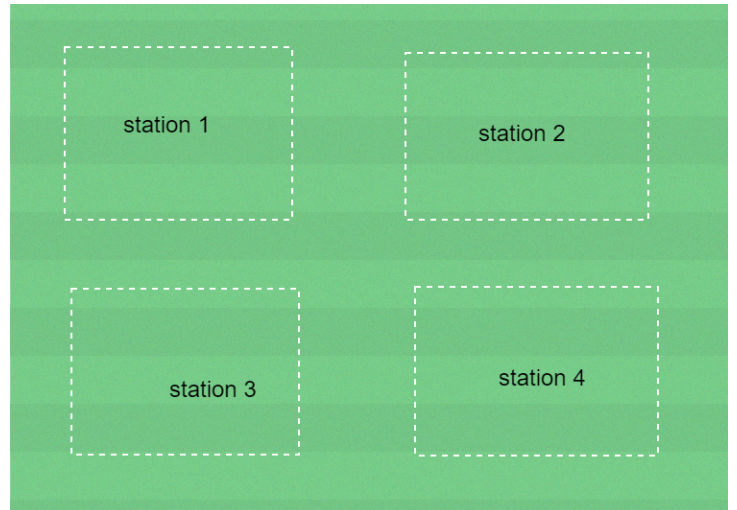
\* Balans ett ben

\* Utfallshopp

\* Planka med knälyft

Vila 30 sek

Upprepa 4 gånger



# INSPARK UIFK

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Förhindra motståndarnas speluppbyggnad från eget straffområde.

## Hur?

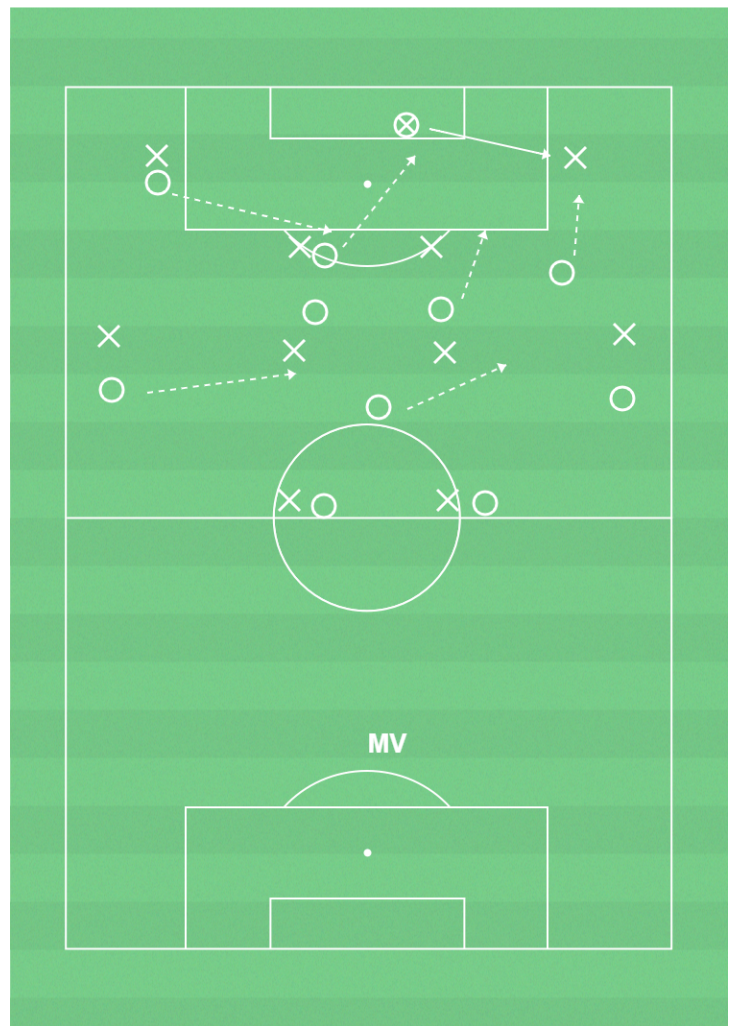
Givna rörelser och löpmönster för att styra spelet åt det håll vi vill ha deras uppspel.

## Organisation

Alla spelare

## Anvisningar

Styr spelet ut mot motståndarnas vänstra sida.



# EGEN INSPARK

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att med kontroll spela oss igenom motståndarnas lagdelar

## Hur?

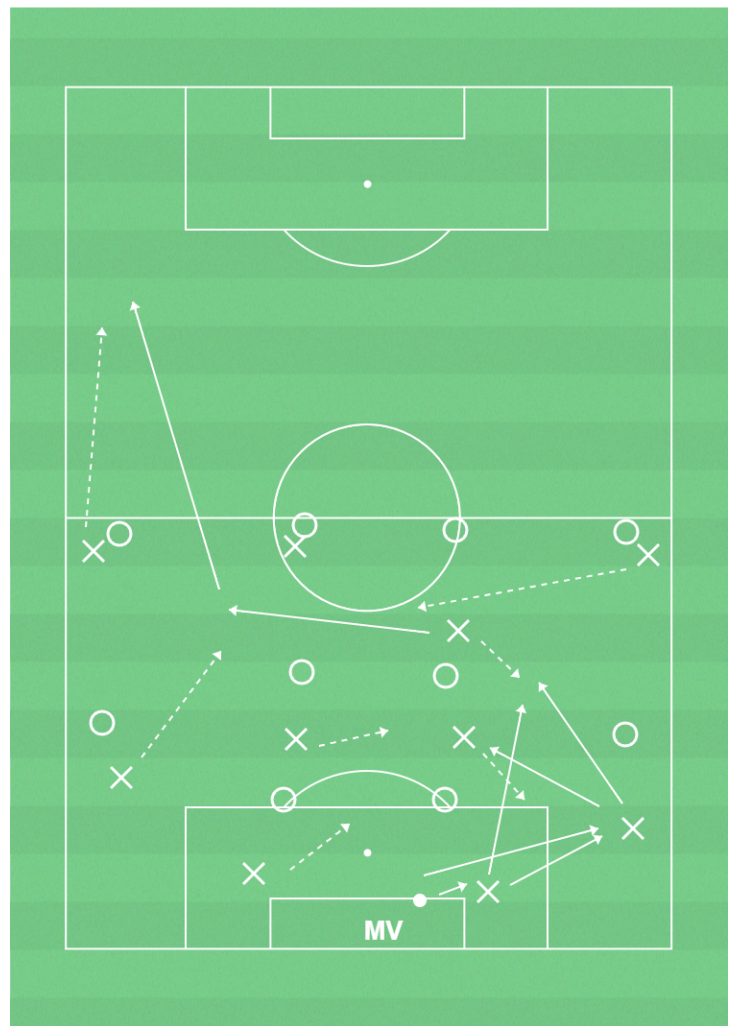
Givna löpvägar blandat med egna beslut.

## Organisation

Samtliga spelare

## Anvisningar

Kort inspark, förflyttningar.



# 11 MOT 11 - SPEL (SPELUPPBYGGNAD)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

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

## Hur?

*Speluppbyggnad:*

- Spelbara spelare i alla korridorer och spelytor.
- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.
- Bli halvt rättvänd för att kunna spela bollen både framåt och bakåt.

*Målvakter (speluppbyggnad):*

- Spelbarhet och bidra till att laget flyttar bollen över stora ytor.

*Förhindra speluppbyggnad:*

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen.

## Organisation

22 spelare, yta ca 105x65m (11 mot 11 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål.

## Anvisningar

Spel med 11 mot 11 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 11 mot 11 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.

