



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

**20230420**

**Anfallsspel - Speluppbyggnad**  
**6 övningar. Nivåer: 4, 5**

Speluppbyggnad/Förhindra speluppbyggnad

## Övningar i träningspasset:

- 1** FIFA 11+
- 2** Färdighetsövning - täckning och överflyttning
- 3** Knäkontroll
- 4** skuggspel
- 5** Korridorspel - överflyttning/centrering
- 6** 9 mot 9 spel (Förhindra speluppbyggnad)

# FIFA 11+

## Vad?

Aktivering

## Varför?

För att aktivera kroppen och göra sig redo för träning

## Hur?

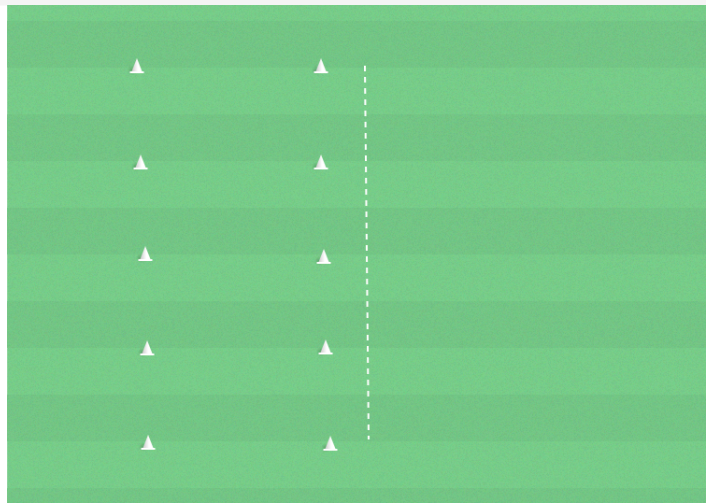
UEFA 11+

## Organisation

Konor

## Anvisningar

FIFA 11+



# FÄRDIGHETSÖVNING - TÄCKNING OCH ÖVERFLYTTNING

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Förhindra att motståndarna kan spela bollen förbi en lagdel.

## Hur?

Vrid på huvudet för att orientera dig om bollens och övriga spelares positioner.

Förhindra passning genom lagdelen.

## Organisation

12 spelare, spelplan 23 x 12 meter, bollar, koner och västar.

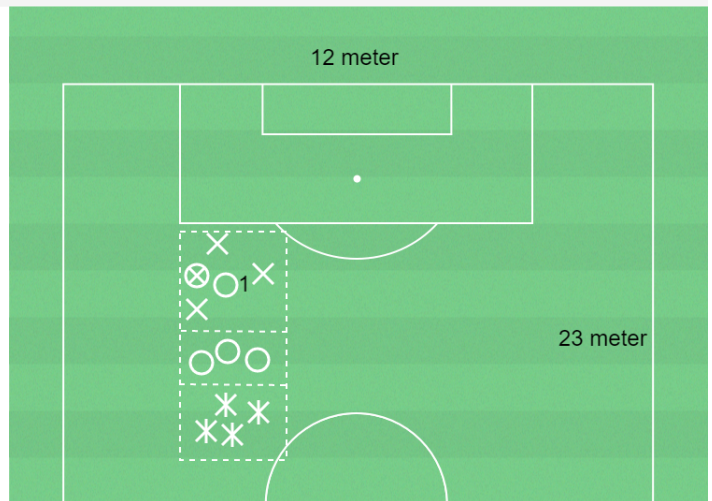
## Anvisningar

Dela in spelplanen i 2 ändzoner (10 x 12 meter) och en mittzon (3 x 12 meter).

3 lag med 4 spelare i varje lag.

Lag X bygger upp spelet i den ena ändzonen, och alla spelarna måste röra bollen innan den spelas över till lag O1 pressar.

Övriga i lag O täcker för att hindra lag X att med passningar längs marken nå till lag O. Byt uppgifter vid brytning.



# 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

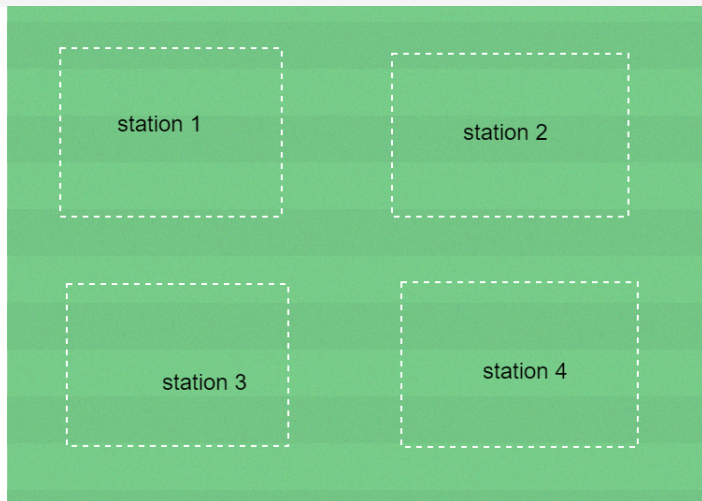
\* Balans ett ben

\* Utfallshopp

\* Planka med knälyft

Vila 30 sek

Upprepa 4 gånger



# SKUGGSPEL

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

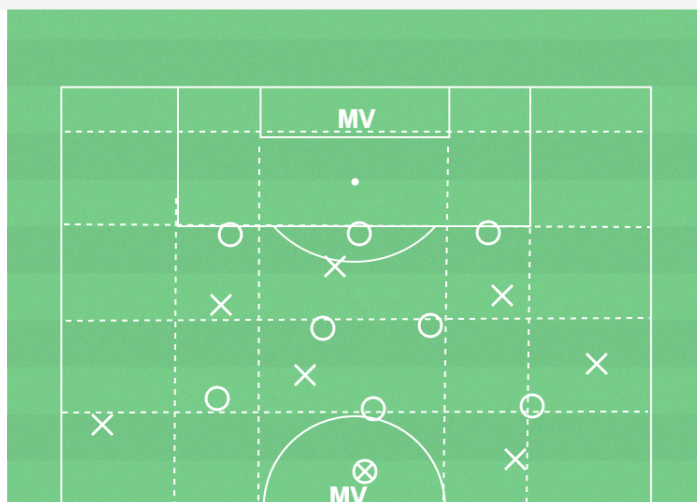
Principer i speluppbyggnad tränas mot kollektiva metoder i försvarsspel. Flytta över, fram och bak tillsammans.

## Hur?

Fem korridorer och spelytor i djupled som ska befolkas.

SU-använd fem korridorer och alla djupledsytor.

FSU-försvara i tre korridorer. Flytta fram vid tillbakaspel. Flytta över vid spelvändning. Flytta ner vid speldjup.



## Organisation

1/2 plan 8 v 8 + mv

## Anvisningar

Spel mot mål för anfallande lag. Andra laget söker mv på mittplanen. Flytta lagdelarna kollektivt efter bollens position.

# KORRIDORSPEL - ÖVERFLYTTNING/CENTRERING

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

## Hur?

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen genom överflyttning och centrering.

- Pressa bollhållare och täck ytorna bakom den pressande spelaren genom uppflyttning och nedflyttning.

- Forward styr spelet åt ett håll.

- Justera positionen utifrån backlinjen och bollen för att kunna bryta djupledsspel.

- Spelbara i alla korridorer.

## Organisation

12-14 spelare, bollar, yta 50-55x60-65 (en planhalva), västar, koner

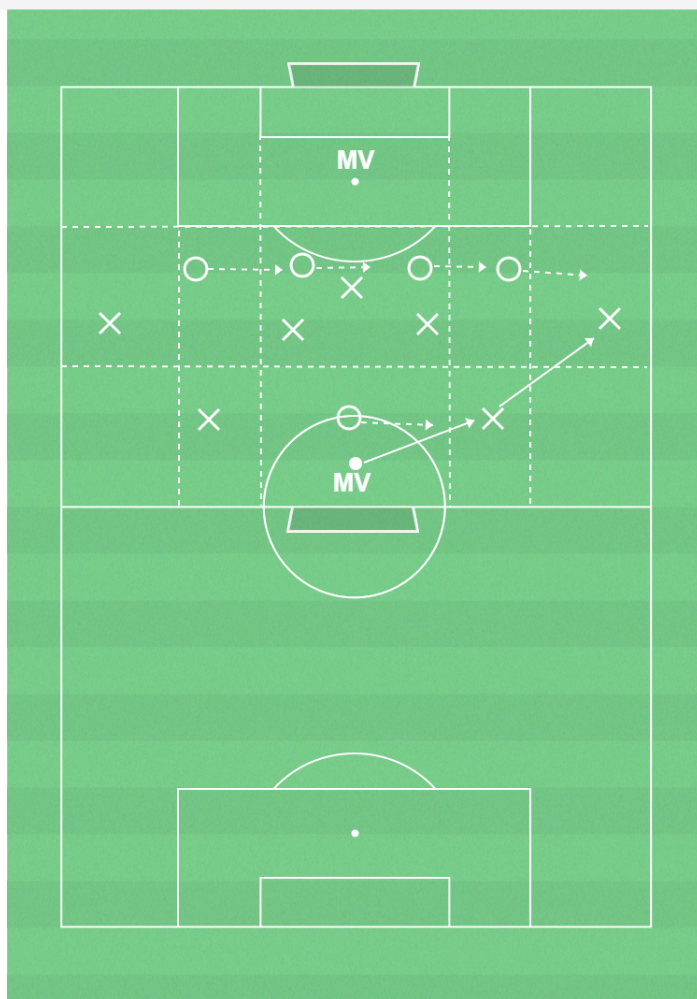
## Anvisningar

Ett anfallande lag har som uppgift att göra mål.

Försvarande lag har som uppgift att erövra bollen, kontra och göra mål.

Ytan är indelad i korridorer i sidled och 3 zoner i djupled. Spelarna får bara vara i sin zon. Det anfallande laget är numerärt överläge i de första 2 zonerna. I sista zonen är bara en MV. Anfallande lag måste använda minst 2 tillslag och måste spela bollen igenom mittzonen till den sista zonen innan de får gå på avslut. När bollen spelas till sista zonen övergår övningen i fritt spel. Vid brytning sker omställning till kontring och återerövring och övningen övergår i fritt spel.

Fritt spel men bollen startar alltid hos anfallande lags MV,



# 9 MOT 9 SPEL (FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD)

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

## Hur?

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

- Grundförutsättningarna.

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

## Organisation

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

## Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 9 mot 9 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.

