



## TRÄNARUTBILDNING B UNGDOM - PRAKTIK 4

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
6 övningar. Nivåer: 3, 4, 5

Träningspasset innehåller 6 övningar. Tränarutbildarna delar ut övningarna och deltagarna ansvarar för genomförandet i grupper enligt arbetsfördelningen nedan:

Deltagare 1: Helheten + fotbollsfys

Deltagare 2: Speluppbyggnad

Deltagare 3: Förhindra speluppbyggnad

Deltagare 4: Målvakterna

Deltagarna hjälps åt att hålla i vald övning för fotbollsfys.

Deltagarna ska:

- Genomföra övningarna med lämpliga tidsintervaller (deltagare 1)

- Guida spelarna i spelarnas roller (deltagare 2 - 4)

Speluppbyggnad:

Formation: 2 - 1 - 3

Roller: Att utifrån sin position möjliggöra för laget att:

1) Spela genom motståndarnas lagdelar med kontroll (djupled framåt)

2) Spela utanför motståndarnas lagdelar med kontroll (spelbredd)

3) Spela bakåt för att spelvända med kontroll (djupled bakåt)

Förhindra speluppbyggnad:

Formation: 2 - 3 - 1

Roller: Att utifrån sin position möjliggöra för laget att:

1) Att förhindra spel genom och mellan lagdelar, tillåt spel utanför (centrering)

2) Styr mot en sida med fw, flytta laget mot bollsida (överflyttning)

3) Pressa för att vinna bollen när laget är samlat

### Övningar i träningspasset:

1 TU BU Praktik 4: Färdighetsövning 1

2 TU BU praktik 4: Färdighetsövning 2

3 TU BU Praktik 4: Färdighetsövning 3

4 TU BU praktik 4: Spelövning 1

5 TU BU praktik 4: spelövning 2

6 TU BU Praktik 4: Spelövning 3

## TU BU PRAKTIK 4: FÄRDIGHETSÖVNING 1

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

För att behålla bollen inom laget och ta sig förbi motståndarnas lagdelar med kontroll

### Hur?

#### Målvakt

- Spela till rättvända/halvt rättvända spelare - spelvändningar (SU)
- Speldjup bakåt (SU)
- Reglera avståndet till backlinje (FSU)

#### Backar och mittfältare

- Passera motståndarnas lagdelar - driva eller passa (SU)
- Spelbarhet - framåt eller bakåt (SU)
- Reglera avståndet till lagdelen framför (FSU)

#### Forwards:

- Passera motståndarnas backlinje (SU)
- Speldjup framåt (SU)
- Pressa mot en sida av planen (FSU)

### Organisation

11-17 spelare, yta 27x17m, bollar, västar, koner.

### Anvisningar

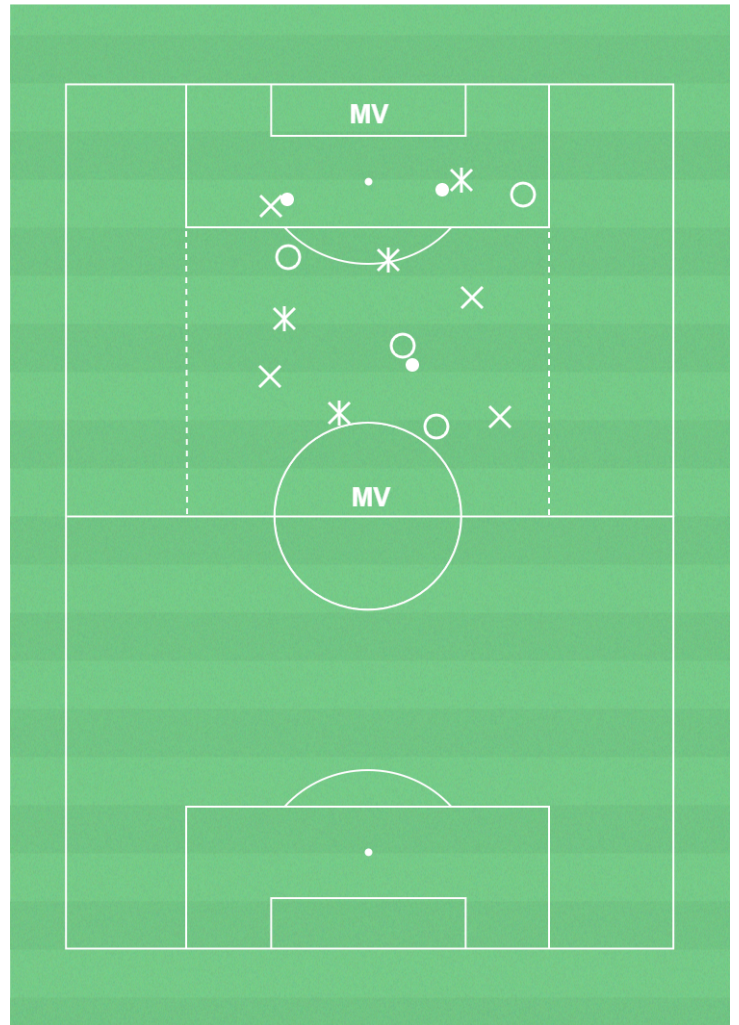
2 lag med lika många i varje. MV börjar med bollen. Anfallande lag ska försöka spela upp bollen på offensiv planhalva. Försvarende samlas i lagdelar minst 9 m från straffområdet. När MV startar spelet ska försvarende lag genom högt försvarsspel försöka ta bollen, kontra och komma till avslut och göra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

#### Progression - mittplanspress

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

#### Progression - lågt försvarsspel

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



## TU BU PRAKTIK 4: FÄRDIGHETSÖVNING 2

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

För att behålla bollen inom laget och ta sig förbi motståndarnas lagdelar med kontroll.

### Hur?

Målvakter:

- Spela till rättvända/halvt rättvända spelare - spelvändningar (SU)
- Speldjup bakåt (SU)
- Reglera avståndet till backlinje (FSU)

Backar och mittfältare:

- Passera motståndarnas lagdelar - driva eller passa (SU)
- Spelbarhet - framåt eller bakåt (SU)
- Reglera avståndet till lagdelen framför (FSU)

Forwards:

- Passera motståndarnas backlinje (SU)
- Speldjup framåt (SU)
- Pressa mot en sida av planen (FSU)

### Organisation

11-17 spelare, yta 45x15 meter (ytterzoner 20x15, mittzon 5x15), mål, bollar, koner, västar.

### Anvisningar

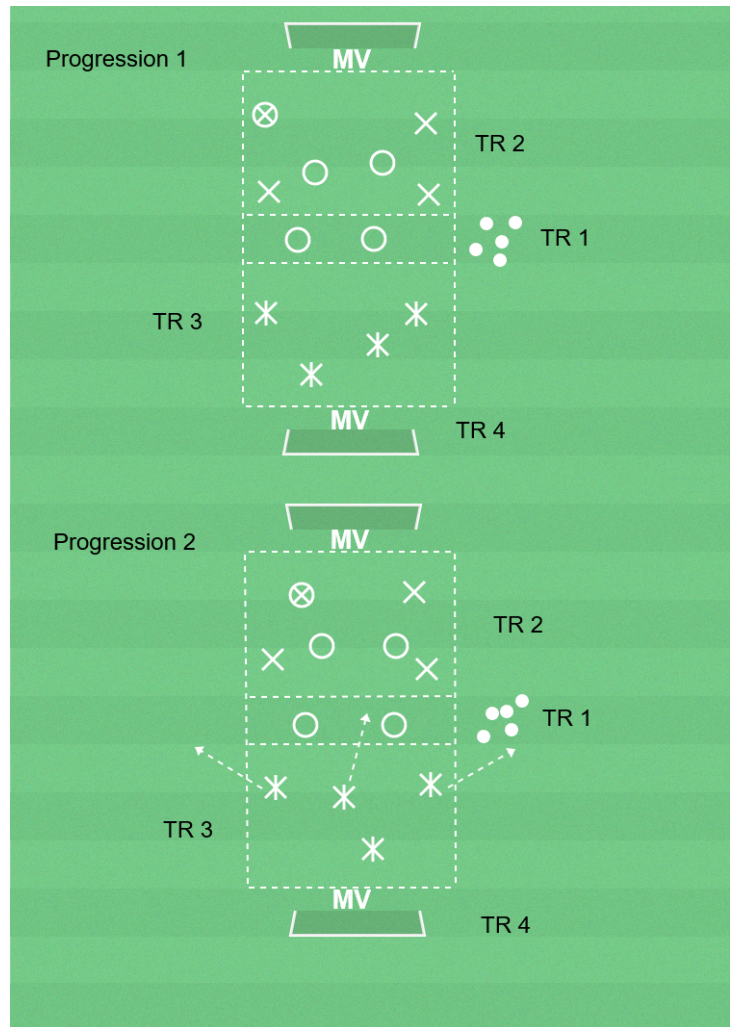
3 lag har var sin boll och passar bollen inom respektive lag. En MV på varje kortsida. Uppgiften är att spela bollen inom laget från MV till MV. Alla spelare i laget måste ha bollen innan passing till MV. Integrera övningar för förberedelsesträning i övningen (en övning i taget).

Progression 1

Ett lag i varje zon. Lagen i ytterzonerna ska spela bollen till varandra. MV deltar i speluppbyggnaden. Laget i mittzonen är försvarare och får gå in med 2 spelare i respektive ytterzon för att bryta. De får även bryta i mittzonen. Efter brytning ska de göra mål. Byt uppgifter efter 2 minuter.

Progression 2

Lag 3 (utan boll) kan bli spelbara i och utanför mittzonen. Lag 2 sänder in 3 försvarsspelare.



## TU BU PRAKTIK 4: FÄRDIGHETSÖVNING 3

### Vad?

Förhindra speluppbyggnad

### Varför?

För att utveckla spelarnas roller i Förhindra speluppbyggnad

### Hur?

*Målvakter:*

- Spela till rättvända/halvt rättvända spelare - spelvändningar (SU)
- Speldjup bakåt (SU)
- Reglera avståndet till backlinje (FSU)

*Backar och mittfältare:*

- Passera motståndarnas lagdelar - driva eller passa (SU)
- Spelbarhet - framåt eller bakåt (SU)
- Reglera avståndet till lagdelen framför (FSU)

*Forwards:*

- Passera motståndarnas backlinje (SU)
- Speldjup framåt (SU)
- Pressa mot en sida av planen (FSU)

### Organisation

11-17 spelare, yta 35x12 meter (ytterzoner 15x12, mittzon 5x12), mål, bollar, koner, västar.

### Anvisningar

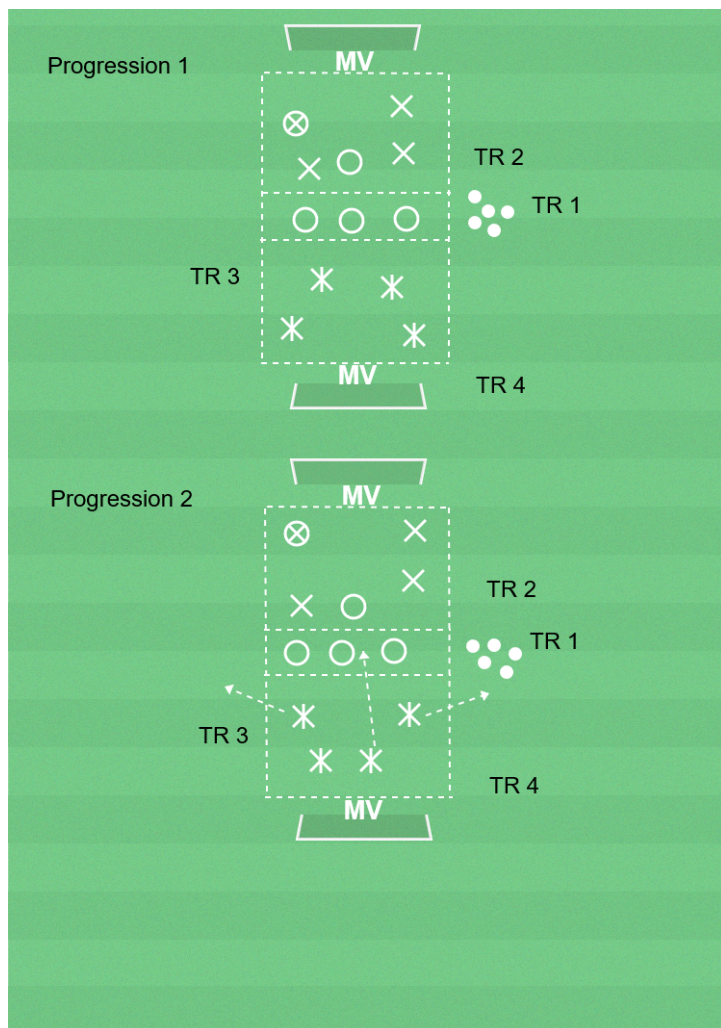
3 lag har var sin boll och passar bollen inom respektive lag. En MV på varje kortsida. Uppgiften är att spela bollen inom laget från MV till MV. Alla spelare i laget måste ha bollen innan passing till MV. Integrera övningar för förberedelsesträning i övningen (en övning i taget).

*Progression 1*

Ett lag i varje zon. Lagen i ytterzonerna ska spela bollen till varandra. MV deltar i speluppbyggnaden. Laget i mittzonen är försvarare och får gå in med 1 spelare i respektive ytterzon för att bryta. De får även bryta i mittzonen. Efter brytning ska de göra mål. Byt uppgifter efter 2 minuter.

*Progression 2*

Det anfallande laget utan boll får bli spelbara med 1 eller 2 spelare i mittzonen.





## TU BU PRAKTIK 4: SPELÖVNING 1

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

För att behålla bollen inom laget och ta sig förbi motståndarnas lagdelar med kontroll

### Hur?

*Målvakter:*

- Spela till rättvända/halvt rättvända spelare - spelvändningar (SU)
- Speldjup bakåt (SU)
- Reglera avståndet till backlinje (FSU)

*Backar och mittfältare:*

- Passera motståndarnas lagdelar - driva eller passa (SU)
- Spelbarhet - framåt eller bakåt (SU)
- Reglera avståndet till lagdelen framför (FSU)

*Forwards:*

- Passera motståndarnas backlinje (SU)
- Speldjup framåt (SU)
- Pressa mot en sida av planen (FSU)

### Organisation

14 spelare, yta 50-55x30-35 (7v7 plan - retreatlinjer markerar 1/3), mål, bollar, konor, västar.

Formation för Speluppbyggnad: 2-1-3

Fortimation för Förhindra speluppbyggnad: 2-3-1

### Anvisningar

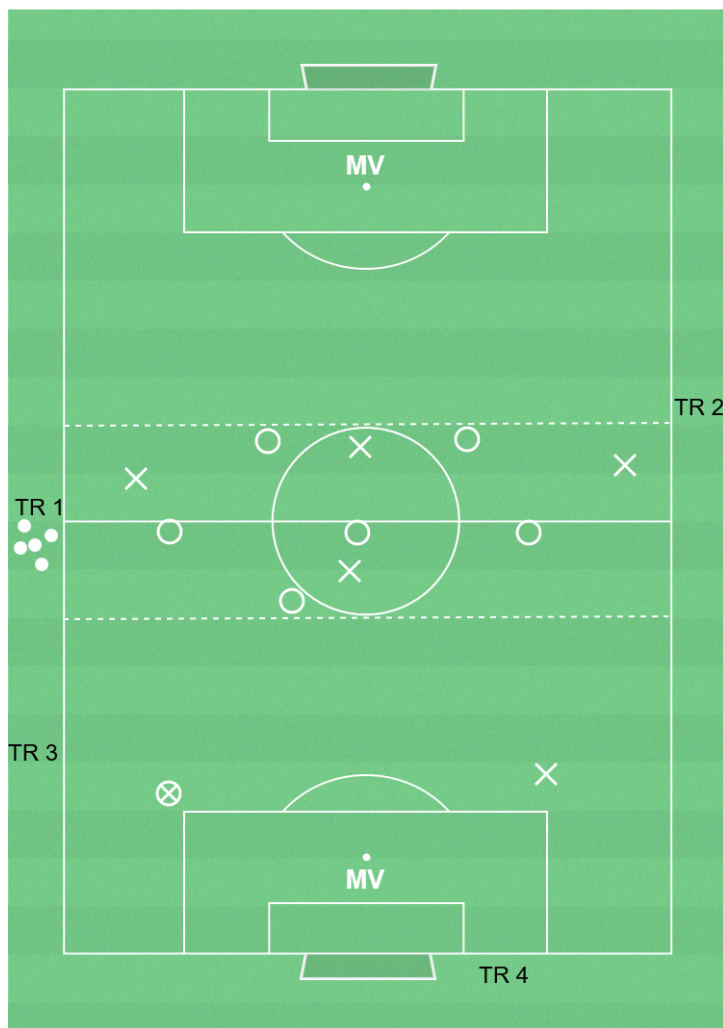
Starta alltid genom en passning till målvakten i det anfallande laget. Låt lagen hitta sin formation innan spelet startar. Det försvarande laget får endast försvara i den centrala tredjedelen.

Det anfallande lagets uppgift är att spela bollen förbi försvarna till den sista 1/3. Det försvarande lagets uppgift är att erövra bollen och kontra. När bollen spelas till den sista 1/3 eller när det försvarande laget erövrar bollen övergår övningen i fritt spel.

*Progression*

Försvarande lag spelar försvarsspel över hela planen när bollen lämnar målvaktens händer.

5 minuter intervaller och vilotid 1 minut. 2 repetitioner.



## TU BU PRAKTIK 4: SPELÖVNING 2

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

För att behålla bollen inom laget och ta sig förbi motståndarnas lagdelar med kontroll

### Hur?

*Målvakter:*

- Spela till rättvända/halvt rättvända spelare - spelvändningar (SU)
- Speldjup bakåt (SU)
- Reglera avståndet till backlinje (FSU)

*Backar och mittfältare:*

- Passera motståndarnas lagdelar - driva eller passa (SU)
- Spelbarhet - framåt eller bakåt (SU)
- Reglera avståndet till lagdelen framför (FSU)

*Forwards:*

- Passera motståndarnas backlinje (SU)
- Speldjup framåt (SU)
- Pressa mot en sida av planen (FSU)

### Organisation

Ca 15 spelare (tre lag + målvakter), yta 27,5x17,5 meter, konor, västar, bollar.

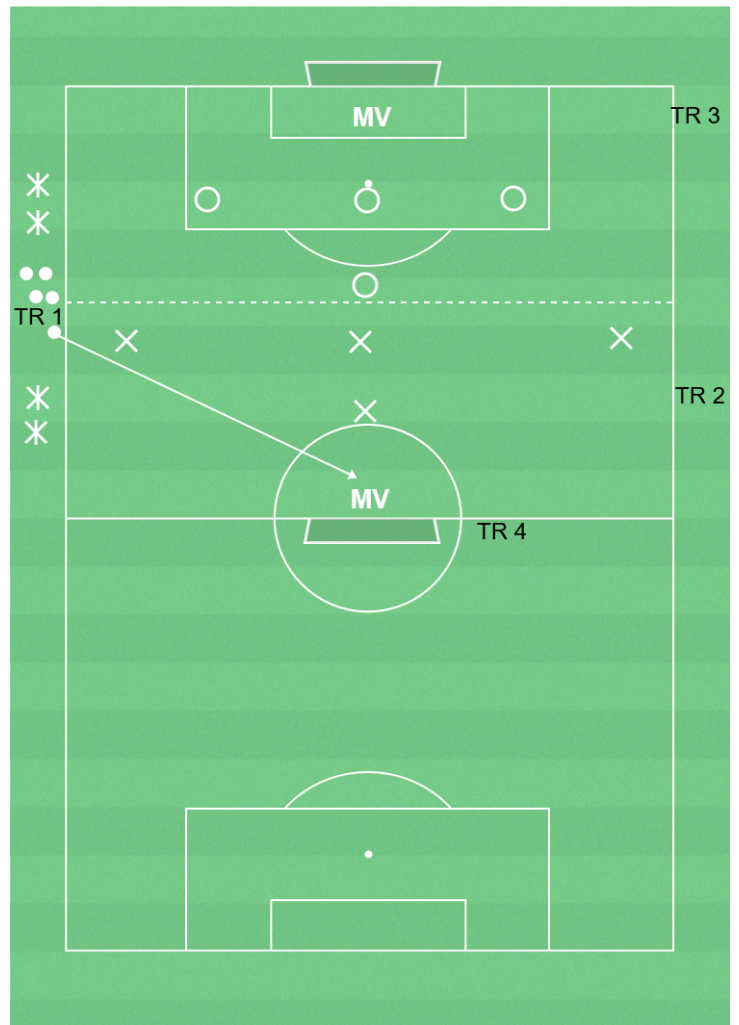
Formation för Speluppbyggnad: 1-3

Fortmation för Förhindra speluppbyggnad: 3-1

### Anvisningar

Spelet startas alltid genom en passning till målvakten i i det ena laget. Låt lagen hitta sin formation och starta sedan spelet. Laget som börjar i försvarsspel positionerar sig på egen planhalva utefter lagets formation. När MV startar spelet gäller fritt spel över hela planen.

Spela 2 minuter och byt sedan vilande lag. Det vilande laget coachar lagen som spelar.



## TU BU PRAKTIK 4: SPELÖVNING 3

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

För att behålla bollen inom laget och ta sig förbi motståndarnas lagdelar med kontroll

### Organisation

14 spelare (2 lag med 6 utespelare + målvakt), yta 50-55x30-35 (7v7 plan - markera retreatlinjer/tredjedelar), 2 mål, bollar, konor, västar.

Formation för Speluppbyggnad: 2-1-3

Fortmaton för Förhindra speluppbyggnad: 2-3-1

### Anvisningar

Spelet startar alltid genom en passning till målvakten i anfallande laget, eller ett inkast, från den första tredjedelen. Låt lagen hitta sin formation innan spelet startar. När MV startar spelet får laget som börjar i försvarsspel endast försvara med en spelare i motståndarnas första tredjedel. De övriga spelarna samarbetar i den centrala tredjedelen. Om det försvarande laget erövrar bollen övergår övningen i fritt spel.

#### Progression

Fritt spel över hela planen efter att målvakt har startat spelet, eller inkastet har kastats.

5 minuter intervaller och vilotid 1 minut. 2 repetitioner.

