



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## UTBILDNINGSVECKAN 2025

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

---

Ett träningspass som kan genomföras från 7v7 tom 11v11, med fokus på hur vi kan träna på att positionera oss för att uppnå målet med anfallsspelet: Uppgiften är att spela mellan om vi kan, på utsidan om vi behöver eller börja om, om vi måste.

Instruktioner som kommer återkomma under passet:

1. Positionera dig halvt rättvänd för att ta bollen framåt
2. Positionera dig så du kan ta emot bollen mellan eller bakom motståndarnas linjer
3. Gör mottagningen framåt.

Träningspassets övningar:

- 1 Tre lag passar mellan zoner
- 2 Två lag spelar mot ett lag
- 3 Speluppbyggnad från egen planhalva
- 4 Komma till avslut och göra mål
- 5 Spel 9v9 eller liknande
- 6 Lek, alla bär alla

### Övningar i träningspasset:

- 1 Spel genom zoner
- 2 Spela ut från MV/MB
- 3 KTAGM Positionering offensiv planhalva
- 4 Lek - alla bär alla

# SPEL GENOM ZONER

## Vad?

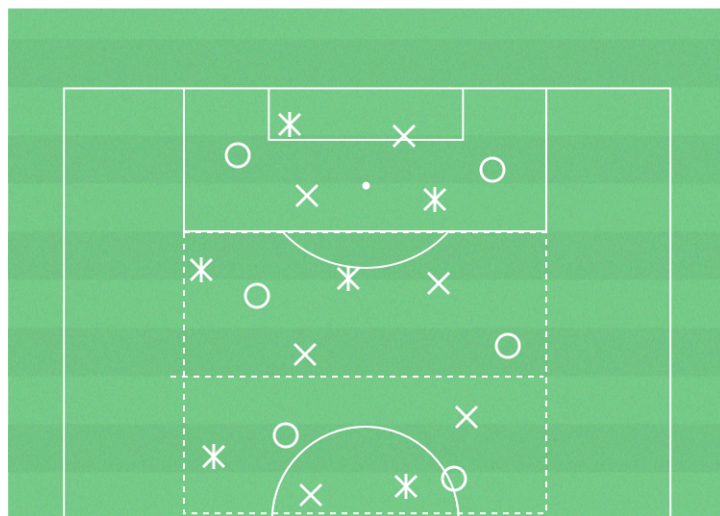
Speluppbyggnad

## Varför?

Tränar på positionera oss för att kunna spela förbi motståndare

## Hur?

- 1 Halvt rättvänd för att ta bollen framåt
- 2 Positionera dig så du kan ta emot bollen mellan eller bakom motståndarnas linjer
- 3 ta med bollen framåt med mottagningen



## Organisation

spelyta 20x45 m fördelat på tre zoner om 20x15 m.

Tre lag med tre olika färger. En boll per lag. Extra bollar vid ledare på utsidan av mittzon.

## Anvisningar

- 1 Spela bollen från zon till zon. Byt zon efter passning genom att följa efter bollen. Inga andra anvisningar.
- 2 Bryt med jämna mellanrum för förberdelsefys
- 3 Spela bollen framåt till halvt rättvänd spelare i mittzonen.
- 4 Ta emot bollen i linje med- eller bakom en motståndare. Ta mottagningen förbi motståndaren
- 5 Spela med två bollar per lag.

## Övning 2

- 1 Två lag spelar mot ett. Spelarna spelar i sin zon och får inte byta zon. Om försvarande lag bryter så håller de boll inom sitt lag så länge som möjligt. Byte av försvarande lag efter 2 min.
- 2 Samma instruktioner som ovan.

# SPELA UT FRÅN MV/MB

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Träna positionering för att på ett säkert sätt ta oss in på offensiv planhalva

## Hur?

Speluppbyggnad (SU)

1. Positionera dig halvt rättvänd för att ta bollen framåt
2. Positionera dig så du kan ta emot bollen mellan eller bakom motståndarnas linjer
3. Gör mottagningen framåt.

Förhindra speluppbyggnad

Samla laget i lagdelar

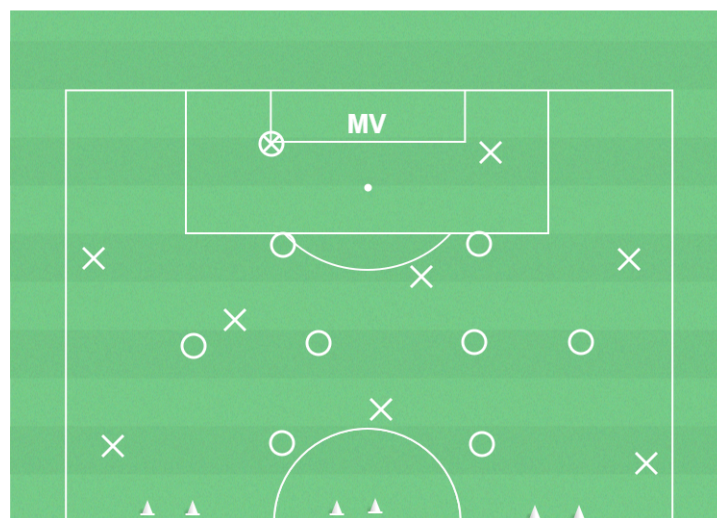
Pressa bollhållaren

## Organisation

Halvplan. En MV, 7-10 anfallare, 5-8 försvarande.

## Anvisningar

1. En tränare skjuter en boll på MV som räddar och sedan startar spelet genom att rulla ut på mb.
  2. Anfallande lag intar grundpositioner för speluppbyggnad och ska driva in boll i något av de tre målen vid mittlinjen
- Om försvararna bryter så har de tio sekunder på sig att gå till motanfall.
3. när boll går död eller om försvararna haft boll längre än tio sekunder så börjar spel om genom punkt 1.



# KTAGM POSITIONERING OFFENSIV PLANHALVA

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Tränar positioneringen på offensiv planhalva i skedet KTAGM

## Hur?

Komma till avslut och göra mål

1. Positionera dig halvt rättvänd för att ta bollen framåt
2. Positionera dig så du kan ta emot bollen mellan eller bakom motståndarnas linjer
3. Gör mottagningen framåt.
4. avslut i straffområdet

Förhindra och rädda avslut

Samla laget i lagdelar, pressa bollhållaren, förhindra avslut i straffområdet

## Organisation

halv 11v11-plan. 8-10 anfallande spelare. 6-8 försvarande spelare. Bollar vid 11v11-målet samt några extra vid mittplanen. Västar i två färger.

## Anvisningar

- 1 spelstart genom tränare som låter MV göra en räddning följt av Mv som sparkar/kastar ut bollen till tränare på mittplan.
- 2 Tränare passar bollen till mittback eller ytterback som startar anfall.
- 3 anfall genom god positionering, flytta fram positionerna efter passning framåt i banan. Mittbackar och sexan ansvarar för balansen i laget.
- 4 Om försvararna bryter så har de tio sekunder på sig att ställa om och kontra på något av de tre konmålen.
- 5 Omstart fr. 1 när boll går död eller om försvararna håller bollen längre än tio sekunder.



# LEK - ALLA BÄR ALLA

## Vad?

Lek

## Anvisningar

Dela in barnen i lag med minst fem barn i varje lag.

Fyra barn ska bära det femte, runda konen framför laget och ta sig tillbaka till utgångspositionen. Den som blir buren ska bäras horisontellt med magen uppåt och vara ganska spänd så att han eller hon blir lätt att bära.

När alla har blivit burna är stafetten slut.

