



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## IFV-7V7-1

### Anfallsspel - Speluppbyggnad 9 övningar. Nivåer: 3

Träningspass med tema "Speluppbyggnad", även motsatsförhållandet "Förhindra speluppbyggnad" tränas.

Träningspasset innehåller övningar kring grundförutsättningarna i anfallsspelet. Rekommenderat att man väljer en eller två grundförutsättningar och övningar kopplade till detta.

Rekommenderade tider för ett 90 minuterspass:

- Aktivering ("Ta bollen framåt"), bryt övningen några gånger för att lägga in aktiveringsövningar, 15 min
- FÖ Spelbarhet/Spelbredd/Spelavstånd/Speldjup, 15 min
- SÖ Spelbarhet/Spelbredd/Spelavstånd/Speldjup, 20 min
- Spel, 20 min
- Lek, 10 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Ta bollen (framåt) - (Spelform 7v7)
- 2 Färdighetsövning 1 - spelbredd och speldjup
- 3 Färdighetsövning 2 - spelbarhet och speldjup
- 4 Spelövning 2 (smålagsspel) - spelbredd och speldjup
- 5 Spelövning (smålagsspel) - spelbarhet
- 6 Färdighetsövning 1 - spelbarhet och spelavstånd
- 7 Spelövning 1 (smålagsspel) - spelbarhet och spelavstånd
- 8 Ö4 - Spelövning 3 - Grundförutsättningar i anfallsspel
- 9 FS - Bollstafett 2

# TA BOLLEN (FRAMÅT) - (SPELFORM 7V7)

## 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

- Målvakt - spela bollen till rättvända/halvt rättvända medspelare

### Försvarsspel

- Pressa, täcka och markera

- Samarbeta i lagdelar

- Målvakt - fånga bollen om du kan, annars stöt den mot sidan (palming)

## Organisation

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

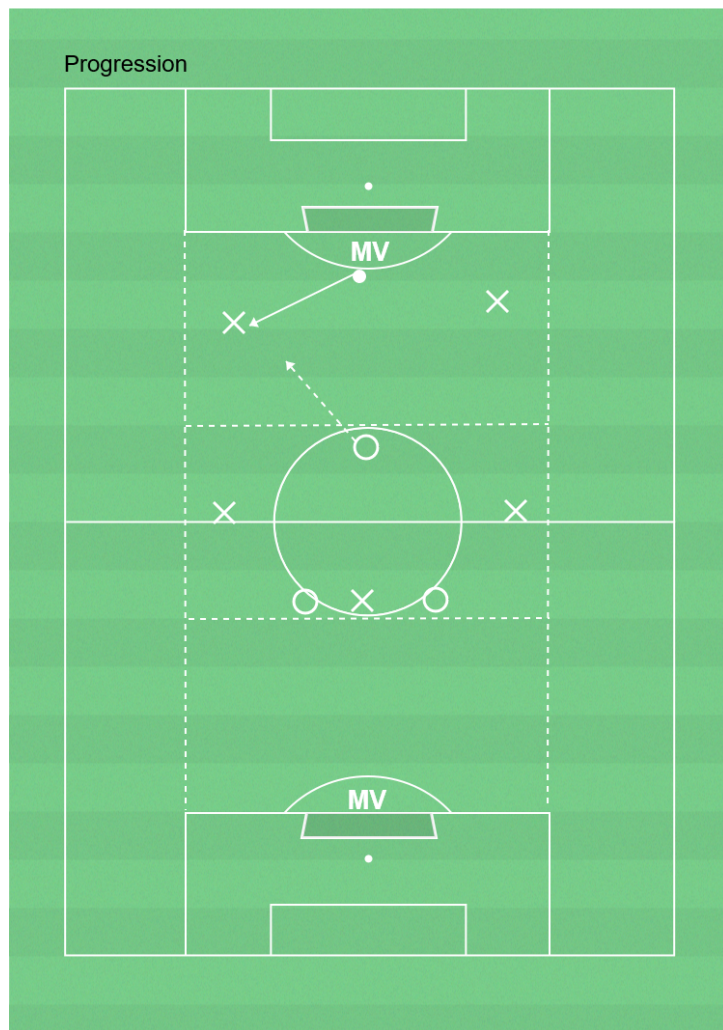
## Anvisningar

2 lag med varsin boll har som uppgift att spela bollen från MV till MV. Lägg in dynamisk rörlighet - tex övningar från knäkontroll i övnigen.

### Progression

1 lag med boll har som uppgift att spela bollen från egen MV till motsatt MV. Försvande lag startar i den centrala tredjedeln men när målvakten startar spelet får en spelare springa in och pressa i lagets sista tredjedel. Försvarende lags uppgift är att ta bollen, kontra och göra mål. Anfallande lag får återerövra bollen efter bolförlust.

OBS! Endast progression är ritad



# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?

## Organisation

12 spelare, yta 45 x 30 meter, bollar och koner.

## Anvisningar

X1 erbjuder X2 spelbredd.

X2 passar till X1 som gör tillbakaspel till X2.

X2 passar till djupledslöpande X3 som passar till X4.

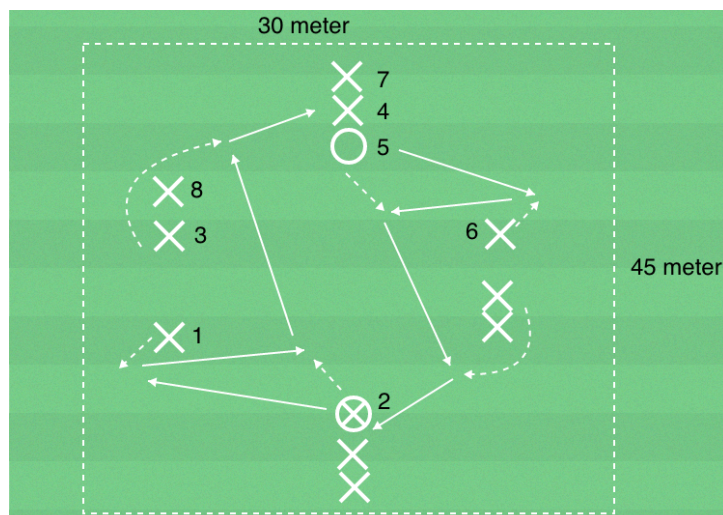
Övningen körs parallellt på motsatt sida med passning från X5 till X6.

Spelarna roterar enligt följande: X2 till X1, X1 till X3 och X3 bakom X7.

Byt riktning

Stegring

X8 agerar passivt motståndare till X3.



## FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELDJUP

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Använda en stor del av planens yta.

Spela bollen både framåt och bakåt.

### Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

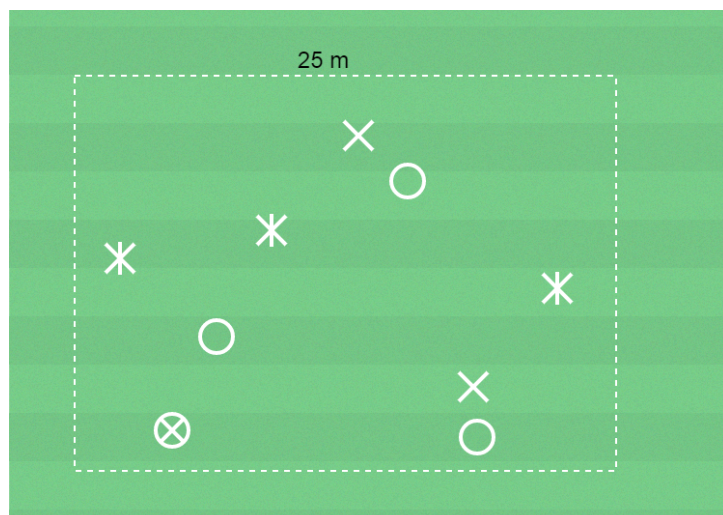
### Organisation

9 barn, yta 25 × 20 meter, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 3 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget. 2 av de extra spelarna har fasta positioner längs sidorna. 1 av de extra spelarna rör sig fritt på spelplanen.

Byt uppgifter.



## SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBREDD OCH SPELDJUP

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Använda en stor del av planens yta.

Spela bollen både framåt och bakåt.

### Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

### Organisation

10 barn, spelplan 40 x 30 meter med 6 konmål, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

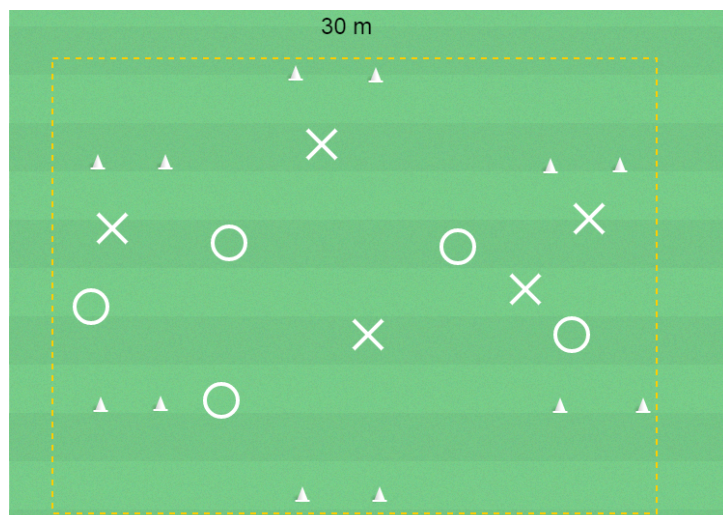
Spel 5 mot 5.

Lagen gör mål i tre mål på offensiv planhalva.

Mål görs genom att driva bollen genom målet på kortsidan eller genom målen på långsidorna.

Stegring

Sätt två mål på mittlinjen som båda lagen får utnyttja för att både driva och passa bollen genom.



# SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - SPELBARHET

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Spela sig ur trånga situationer med kortpassningsspel.

## Hur?

Var spelbar både till höger och vänster om bollhållaren. Välj som bollhållare det bästa alternativet för passning.

## Organisation

8 spelare, spelplan 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Dela in planen i 4 kvadrater på 10 x 10 meter.

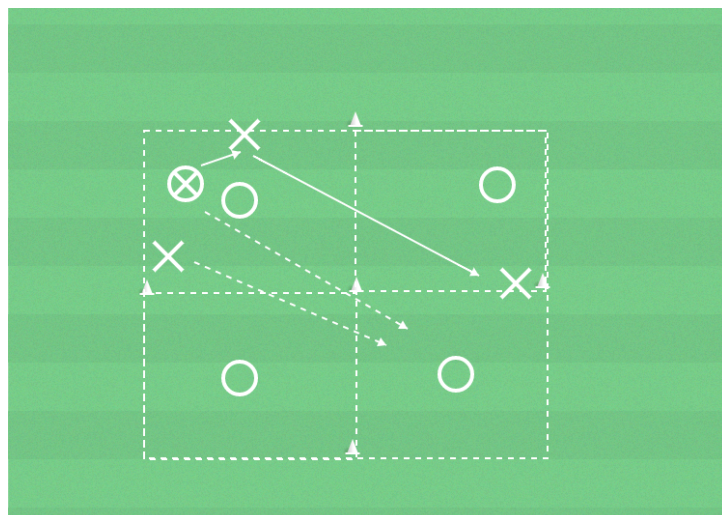
Spel 4 mot 4.

Det anfallande laget får ha 3 spelare i samma kvadrat, men det försvarande laget får bara ha 1.

De 3 anfallsspelarna ska försöka passa till den fjärde som finns i en annan kvadrat.

2 av spelarna följer med in i kvadraten efter passning.

Om försvarsspelaren bryter försöker han eller hon att snabbt passa till medspelare i någon av de andra kvadraterna.



# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

## Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du när du inte är bollhållare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

## Organisation

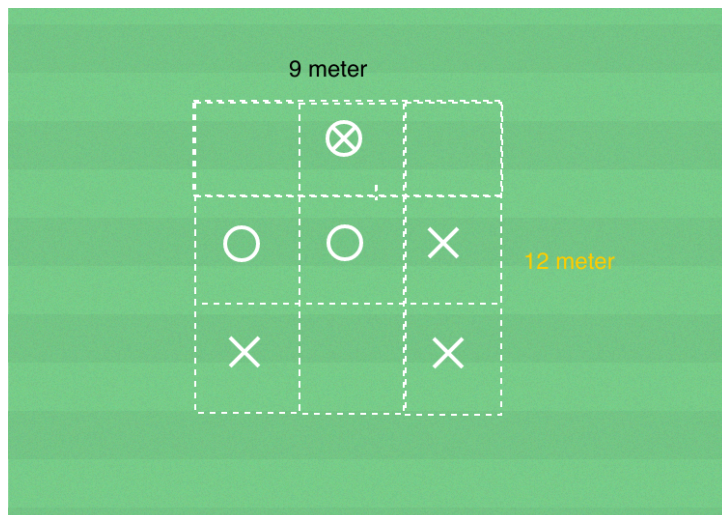
6 spelare, yta 12 x 9 meter (9 delytor om vardera 4 x 3 meter), bollar, västar och koner.

## Anvisningar

Spel 4 mot 2.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.



# SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Få en passning från bollhållaren.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Hur gör du för att veta var du ska placera dig?

Jag tittar upp för att se var bollhållaren, övriga medspelare och motspelarna finns.

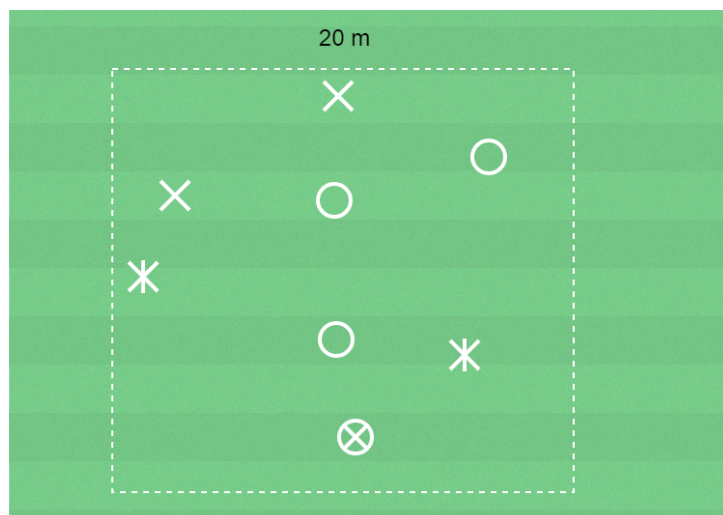
## Organisation

8 barn, spelplan 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 2 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Byt uppgifter.





## Ö4 - SPELÖVNING 3 - GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I ANFALLSSPEL

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Behålla bollen inom laget.

### Hur?

Spelbarhet: Söka fri yta för att kunna ta emot en passning.

Speldjup: Göra så att bollhållaren kan spela bollen både framåt och bakåt.

Spelavstånd: Placera sig så att passningarna kan ha olika längd.

Spelbredd: Göra så att laget kan utnyttja planens bredd.

Spelvändning: Utnyttja ytan som motståndarna eventuellt lämnar på motsatt kant.

Uppflyttning: Göra så att kontakten med backarna upprätthålls.

### Organisation

Två målvakter, du som tränare, tolv utespelare; yta 45 x 28 meter med två mål; bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Spel 7 mot 7.

När bollen varit utanför planens begränsningslinjer startar spelet med en passning från dig som tränare.

Lag X har då två utespelare och målvakt i den första tredjedelen och spelarna i lag O placerar sig bakom retreatlinjen.

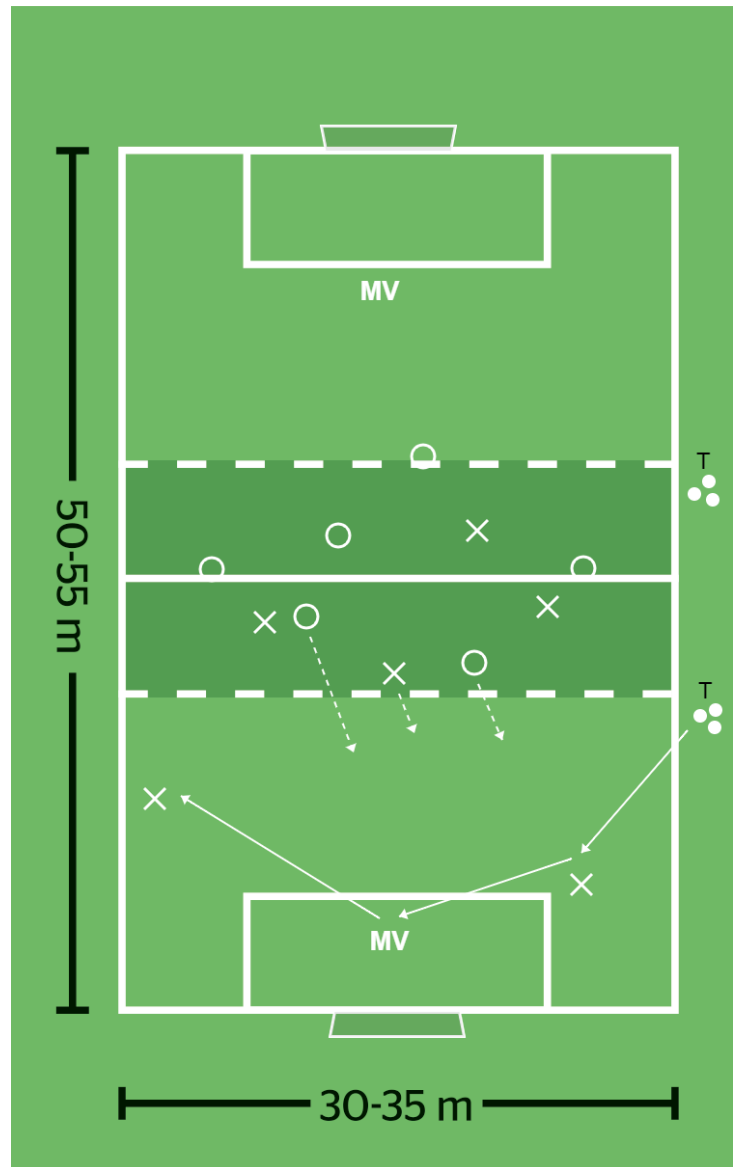
Du som tränare passar bollen till en back i lag X som passar till målvakten samtidigt som lag O sätter press.

Därefter fritt spel.

Du som tränare ska uppmuntra det anfallande laget att

- använda målvakten i trånga situationer och undvika att spela ut bollen till inkast
- spela bollen från tredjedel till tredjedel, helst på marken
- hålla ihop laget (uppflyttning, inklusive målvakten).

Om bollen gå utanför planen startar spelet med passning till det andra laget från dig som tränare.



# FS - BOLLSTAFETT 2

## Vad?

Lek

## Varför?

Leken bidrar till att öka förutsättningarna för att barnen ska må bra, förstå omgivningen, samarbeta, ta initiativ och uttrycka känslor. Dessutom gynnas grundmotoriska färdigheter. Lek kan även användas som förberedelseträning.

## Organisation

Det här är en bollstafett med fyra till sex spelare i varje lag.

## Anvisningar

Spelare A kastar bollen till sina lagmedlemmar i tur och ordning. De kastar tillbaka bollen till A.

Sista barnet tar bollen och springer fram till A:s startplats. A ställer sig framför B, och alla flyttar ett steg bakåt. Stafetten är klar när alla i laget står på sina ursprungliga platser.

## Variant

Som en variant kan deltagarna sparka bollen på volley eller passa den längs marken.