



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## IFV-9V9-1

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

---

Träningspass med fokus på Speluppbyggnad. Även motsatsförhållandet Förhindra speluppbyggnad övas.

Fokusera på Grundförutsättningarna i anfallsspel: Spelbarhet, Spelavstånd, Spelbredd och Speldjup.

Välj antingen övning 1 eller 2 som förberedelseträning, varva in aktiveringsövningar.

Välj en eller två grundförutsättningar och övningar som passar.

Rekommenderade tider för ett 90 minuterspass:

- Förberedelse/aktivering, 15 min
- Tre-lags kvadrat eller FÖ2, 10 min
- Spelövning, 20 min
- Spel, 20 min
- Lek, 10 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Förberedelseträning - SU
- 2 Förberedelseträning - Teknikcirkel
- 3 Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd
- 4 SÖ - Tre lags kvadrat
- 5 Spelövning 2 (smålagsspel) - spelbredd och speldjup
- 6 SÖ - speluppbyggnad
- 7 9 mot 9 Spel (Speluppbyggnad)

# FÖRBEREDELSETRÄNING - SU

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att behålla bollen inom laget, förbereda kroppen för träningspasset

## Hur?

Speluppbyggnad

- 1) Spela genom motståndarnas lagdelar (speldjup framåt)
- 2) Spela utanför motståndarnas lagdelar (spelbredd)
- 3) Spela bakåt för att vända spelet (speldjup bakåt)

Förhindra speluppbyggnad

- 1) Förhindra att motståndarna kan spel bollen genom och mellan lagdelarna
- 2) Forward styr mot en sida av planen. Laget flyttar över mot bollsida
- 3) Pressa för att erövra bollen när laget är samlat

## Organisation

10-16 spelare, västar, bollar, koner

## Anvisningar

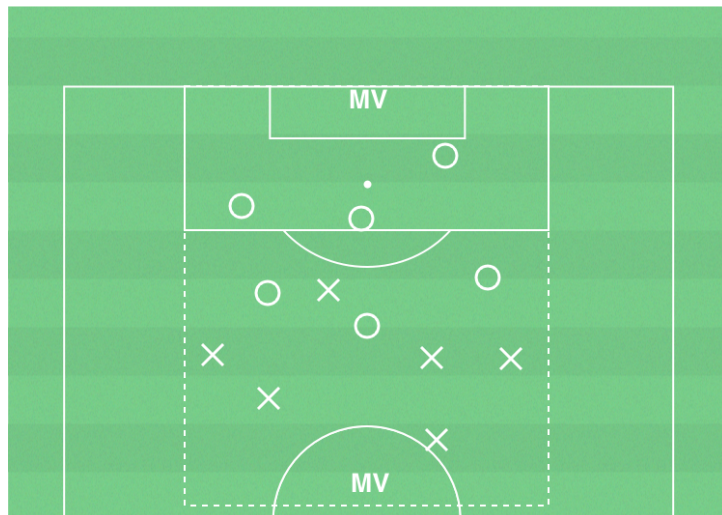
2 (ev. 3) lag med varsin boll. En MV på var sin kortsida. Laget passar bollen inom laget från MV till MV.

Regler: Alla måste ha bollen / ev. antal pass

Bryt för aktiveringsövningar

*Stegring:*

Ta bort 1 boll, lagen spelar mot varann. MV är med i bollhållande lag



# FÖRBEREDELSETRÄNING - TEKNIKCIRKEL

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Förbereda kroppen med olika tekniska moment blandat med aktiveringsövningar

## Hur?

Teknikmomenten utförs med hög kvalitet, fokus på det tekniska genomförandet när det inte finns motståndare

Aktiveringsövningarna är till för att förbereda kroppen, inget styrkepass

## Organisation

8-10 spelare, koner, bollar

## Anvisningar

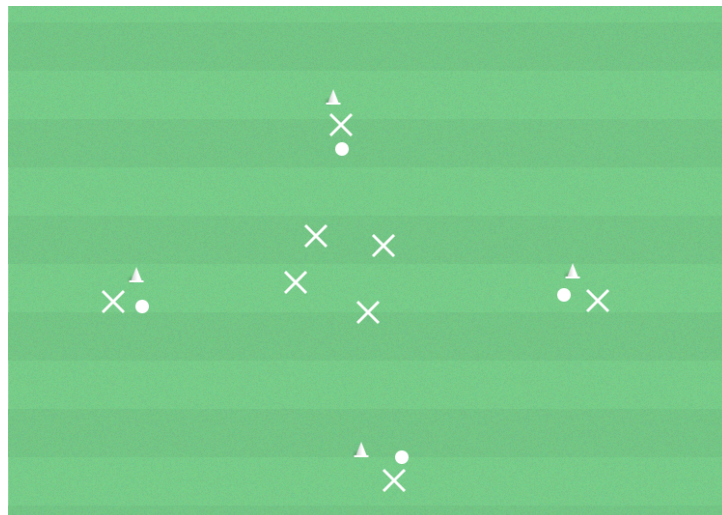
En cirkel med samma antal spelare inne i cirkeln som utanför, evt någon mer utanför. Spelarna utanför har boll

Tekniska moment (byt inne/ute mellan varje moment):

- Pass och mottagning
- Direktpass
- Volleypass
- Mottagning och volleypass
- Ta emot bollen halvt rättvänd och hitta fri spelare

Bryt för aktiveringsövningar:

- 1 Aktivering: Handpromenad och höftlyft
- 2 Rörlighet: Benpendling, sidledsförflyttning med utfallssteg
- 3 Löpteknik: Marschera framåt, bakåt och i sidled
- 4 Fotarbete: Små sidhopp, hopp med höftrörelse, snabba fötter i sidled, små hopp inn/ut
- 5 Hoppa, landa, löp: Från fyra håll, med putt i ryggen



## FÄRDIGHETSÖVNING 2 - 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

12 spelare, yta 35 x 25 meter, bollar, koner och västar.

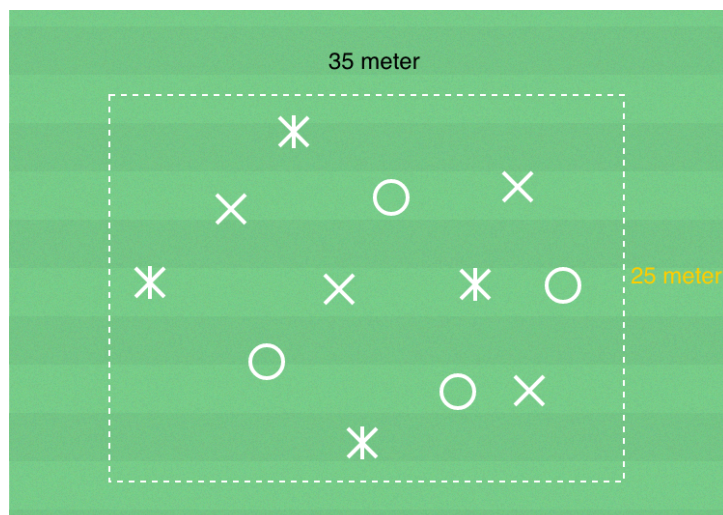
### Anvisningar

Dela in spelarna i 3 lag.

2 lag spelar tillsammans possessionspel mot det tredje laget - 8 mot 4.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Spela med fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.



# SÖ - TRE LAGS KVADRAT

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Behålla bollen inom laget, spela sig ur press

## Hur?

Bollhållande lag ska behålla bollen inom laget, alla spelare måste göra sig spelbara och med olika spelavstånd. Ett lag är jokrar och uppfyller grundförutsättningarna spelbredd och speldjup

Försvarende lag jobbar med förhindra speluppbyggnad, fokus kan läggas på att inte bli genomspelade, men att tvinga bollhållande lag att använda kanterna

## Organisation

Yta 12x15 m.

12 spelare uppdelat i 3 lag, västar, konar och bollar

## Anvisningar

3 lag á 4 spelare.

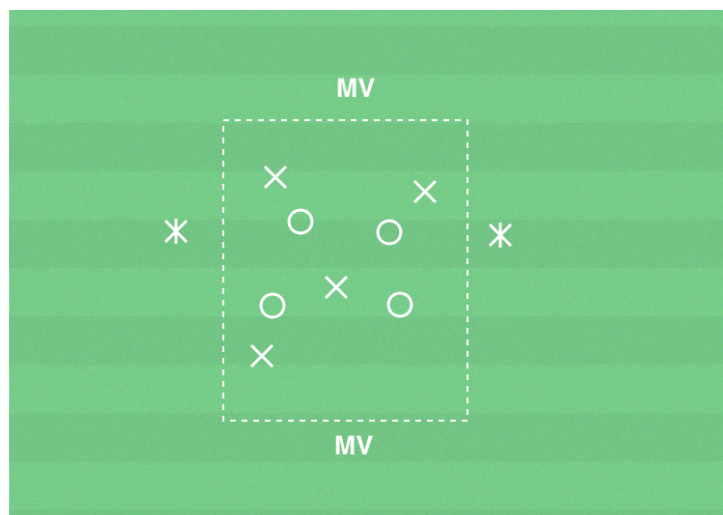
Ett lag är jokrar och bemannar ytans sidor. Jokrarna är med bollhållande lag

Om ett lag bryter blir man bollhållande lag och ställer om till speluppbyggnad

Stegring:

- Jokrar max 2 tillslag

- Bollhållande lag max 2 tillslag



## 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

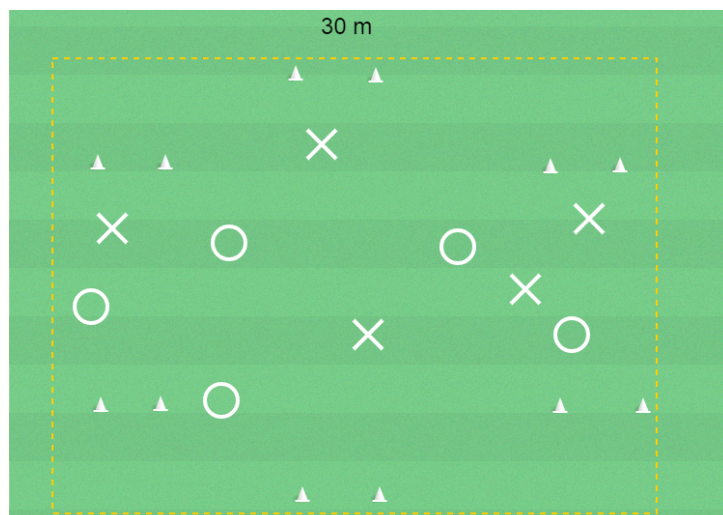
Spel 5 mot 5.

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.



# SÖ - SPELUPPBYGGNAD

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Spela sig ur press i uppspelsfasen.

## Hur?

Anfallande lag jobbar med speluppbyggnad (SU). Hitta halvt rättvända spelare och jobba med grundförutsättningarna i anfallsspelet.

Försvarende lag jobbar med att förhindra speluppbyggnad (FSU) genom press och täckning samt överflyttning.

## Organisation

13 spelare inkl MV, 8 mot 5. Bollar och koner

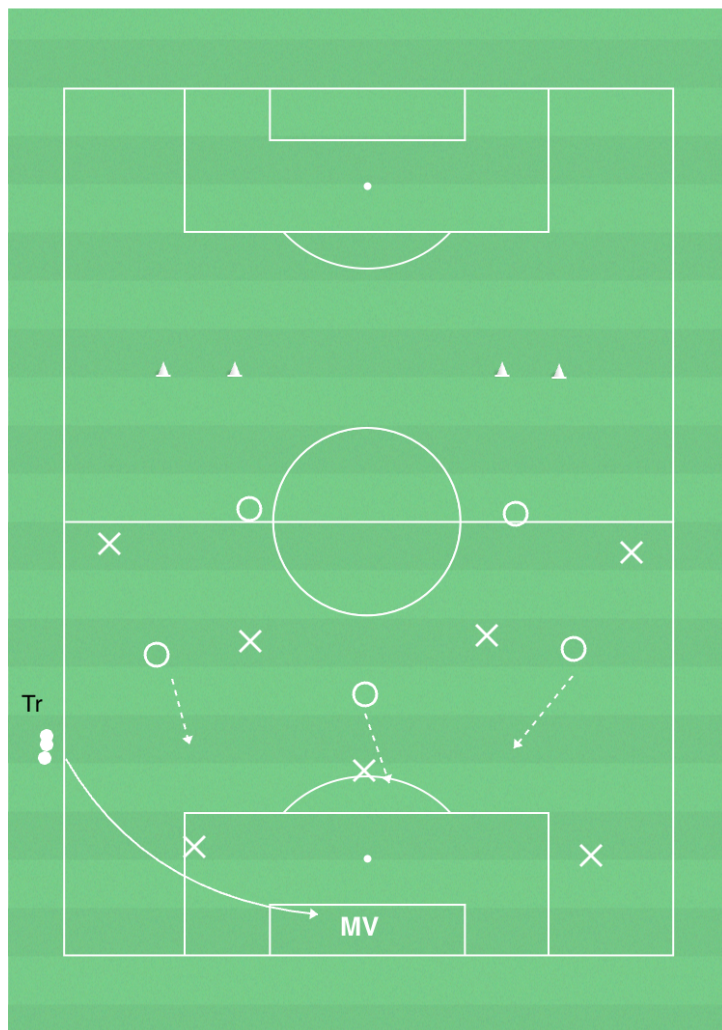
## Anvisningar

Bollen startar från tränare med pass tillbaka till MV eller back. Laget ska sedan spela sig upp genom spelytorna och göra mål i konmål.

Försvarende lag pressar och försöker erövra bollen.

Om försvarende lag bryter ska man så snabbt som möjligt hitta avslut mot MV.

Variera press, t.ex 1 forward i press från start, stegra med ytterligare forwards.



# 9 MOT 9 SPEL (SPELUPPBYGGNAD)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

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

## Hur?

*Speluppbyggnad:*

- Bli rättvänd.
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).
- Spelbara spelare i alla spelytor.
- Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

*Målvakter (speluppbyggnad):*

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

*Förhindra speluppbyggnad:*

- Styr pressen åt ett håll.

## 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.

