



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## IFV-9V9-5

### Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål 8 övningar. Nivåer: 4

Träningspass med tema "Komma till avslut och göra mål". Även motsatsförhållandet "Förhindra och rädda avslut" kommer övas.

Under första kvadrat övningen kan bryta och lägga till övningar för knäkontroll och aktivering.

Passet innehåller en del olika exempel, välj ett fokusområde, t.ex djupledslöpning och välj övningar utifrån detta.

Rekommenderade tider för ett 90 minuterspass:

- Aktivering Kvadrat, 15 min
- Smålagsspel, 15 min
- FÖ Avslut och förbättra (djupled), 15 min
- eller
- Skottmatch, 15 min
- SÖ Anfall mot backlinje, 15 min
- eller
- SÖ2 Djupled, 15 min
- Spel, 20 min
- Lek, 10 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 FörberedelseTräning - stor Fyrkant
- 2 Smålagsspel - KAGM
- 3 avslut och förbättra expl
- 4 skottmatch
- 5 Anfall mot backlinje (KTAGM)
- 6 Spelövning 2 - djupledsspel
- 7 Spel med fokus på avslut
- 8 FS - Gul och Blå

# FÖRBEREDELSETRÄNING - STOR FYRKANT

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Aktivering, komma igång med kroppen

Speluppbyggnad, hitta lagkamrater och ta ny position

## Hur?

Bollhållande lag ska behålla bollen inom laget. Hitta spelbara lagkamrater och ta ny position

Försvarende lag ska försöka ta bollen och bli bollhållande lag

## Organisation

Bollar, västar, koner

## Anvisningar

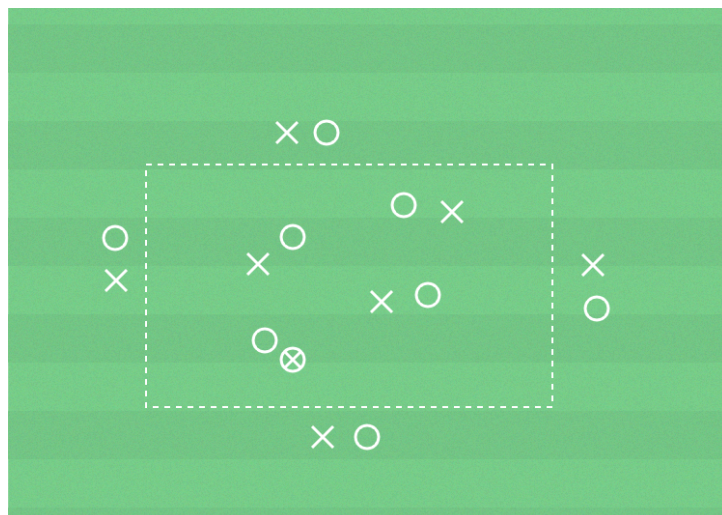
Spelarna delas upp i två lag

En spelare från vardera lag på ytans sidor, resterande spelare inne i fyrkanten.

Bollhållande lag ska behålla bollen inom laget så länge som möjligt. Om man passar en lagkamrat på utsidan av fyrkanten tar denna med sig bollen inn i ytan och byter plats med den passande spelaren.

Bryt övningen för att utföra aktiveringsövningar:

- Aktivering
- Dynamisk rörlighet
- Löpteknik
- Fotarbete
- Hoppa, landa, löp.



# SMÅLAGSSPEL - KAGM

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Ta sig förbi sin motståndare för att komma till avslut

## Hur?

Anfall:

Spelarna ska utmana försvarare och försöka ta sig förbi för att komma till avslut. Använd anfallsvapen som väggspel eller överlap

Försvar:

Försvarare jobbar med press och understöd. Fokusera på att jobba ihop.

*Vad gör jag om jag blir överspelad?*

Ta ny position utifrån vart min lagkamrat är, t.ex ge understöd

*När ska jag försöka att bryta/ta bollen?*

Dålig touch, ur balans, har understöd

## Organisation

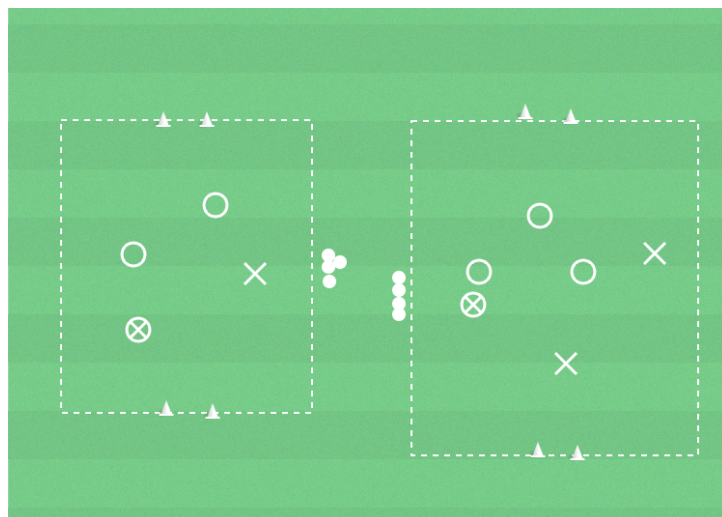
4-6 spelare, bollar, koner och västar

## Anvisningar

Spel 2 mot 2 eller 3 mot 3 på liten yta med konmål.

Tid: ca 3 min, vila 1,5 min

Full intensitet, bollar passas in från sidan



# AVSLUT OCH FÖRBÄTTRA EXPL

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Tajma löpning bakom backlinjen med passningsläggarens blick. Förhålla sig till backlinjens höjd. Träna maxlöp.

## Hur?

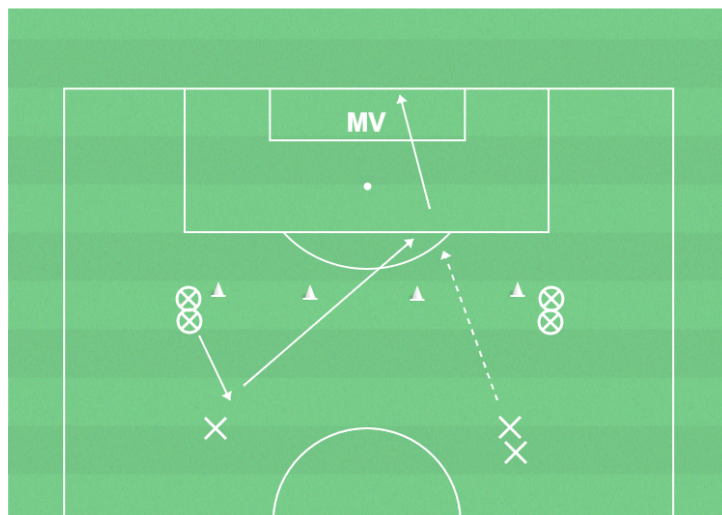
När passningsläggaren slår passningen ska mottagaren med högsta fart vara på väg in bakom backlinjen. Rak passning-sned löpning och diagonal passning-rak löpning.

## Organisation

1-2 spelare med bollar på resp sida. 1-2 spelare utan bollar på resp sida 20 m från "backlinjen". Två grupper i mer komplex övning på andra sidan samtidigt.

## Anvisningar

Passning upp till mf som spelar en passning bakom backlinjen. Avsluta. Övningen startar från andra sidan. Byt på samma sida.



# SKOTTMATCH

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Värdera om instick till forward är bättre än skott.

## Hur?

Opressad bollhållare strax utanför straffområdet, kan du göra mål? Forward gå på retur

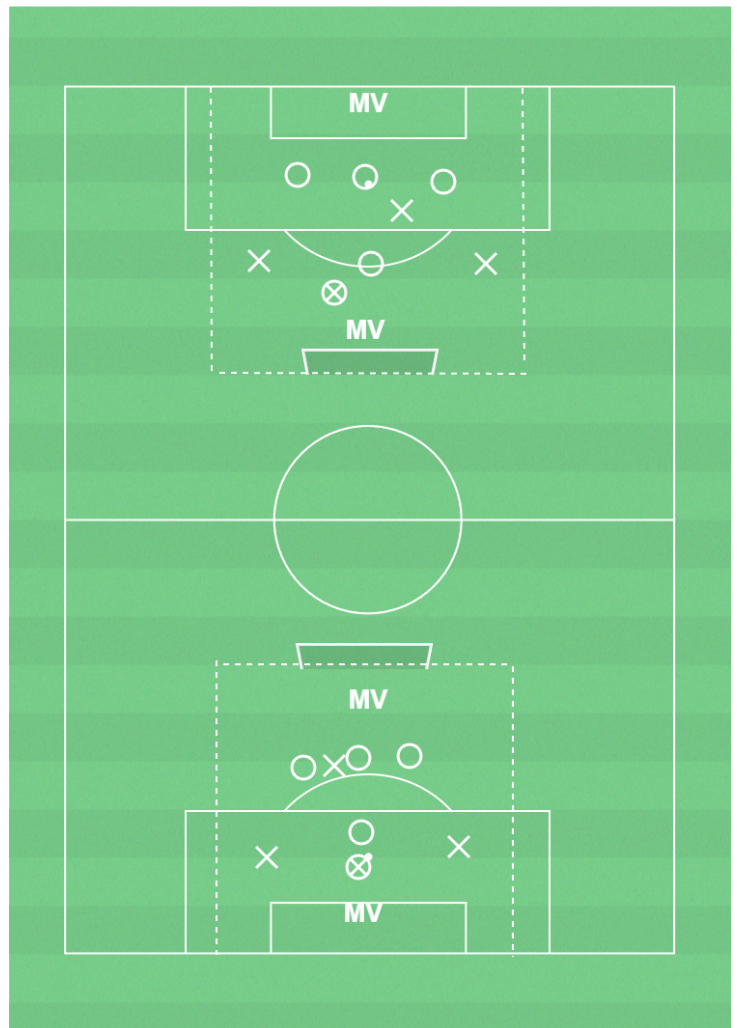
## Organisation

3v1 i dubbla straffområden. Funkar 4v2 också.

32 m djup plan. Bredden varierar från 25-40 m.

## Anvisningar

Spel. Skjut om ni har läge. Kombinera med forward om ni har läge. Forward gå på retur.





# ANFALL MOT BACKLINJE (KTAGM)

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollen närmar sig motståndarnas mål ökar chanserna för att göra mål.

## Hur?

*Komma till avslut och göra mål:*

- Utmana och sök instick och djupledslöpningar.
- Ta löpningar med tajming och fart mot straffområdet.
- Returer.

*Förhindra och rädda avslut:*

- Pressa bort från målet
- Kom på försvarssida efter att blivit passerad.

*Målvakt:*

- Värdera: gå ut för att bryta djupledspassning/fånga inlägg eller stå kvar.

## Organisation

9-16 spelare, yta 36-32x50-55m (planhalva 9 mot 9), bollar, västar, 1 mål.

## Anvisningar

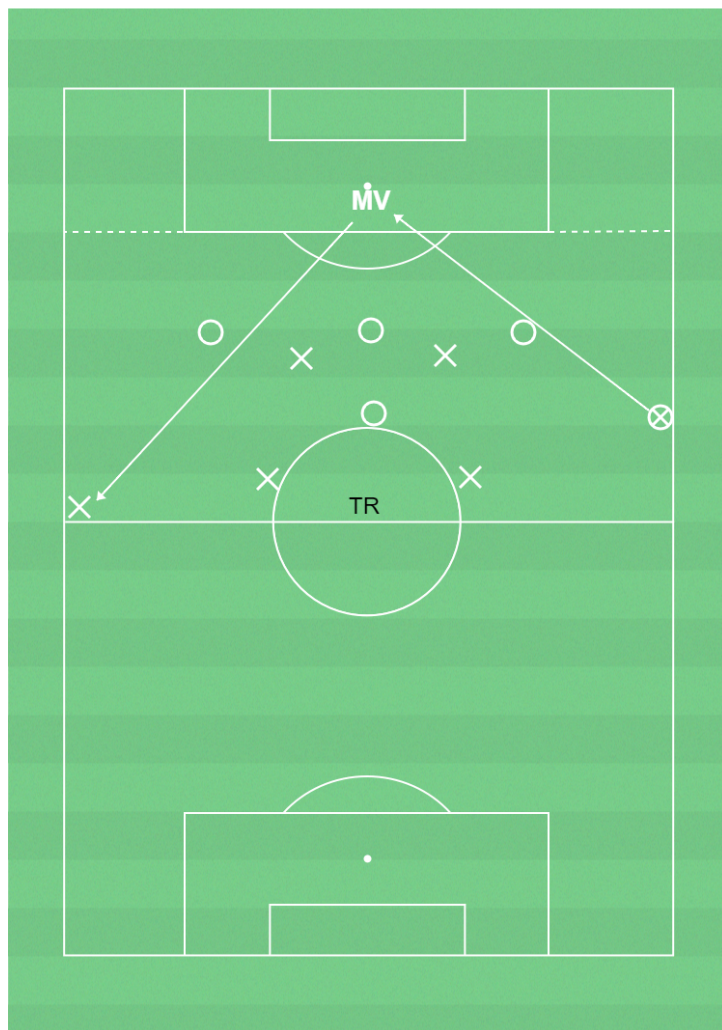
Anfall i numerärt överläge mot MV, backlinje och 1 MF.

Övningen startar med boll till MV som startar spelet till anfallande lag. Anfallarna spelar fritt och har som uppgift att göra mål. Försvararna skyddar ytan framför

straffområdeshöjd och får gå ner nedanför straffområdet först när bollen spelas in bakom straffområdeslinjen. Om försvararna vinner bollen ska de passa till tränare på mittlinjen. Laget som tappat bollen kan återerövra tills bollen nått tränaren.

*Progression - Fritt försvar*

Försvararna rör sig fritt över hela planhalvan.



## SPELÖVNING 2 - DJUPLDSSPEL

### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

Vinna spelytor.

### Hur?

Frågeexempel

*Tänk på (djupledslöpande spelaren)*

När ska du löpa i djupled för att få en passning?

Jag löper när jag ser att bollen är på väg till en medspelare som inte är pressad och som är rättvänd.

*Tänk på (bollhållaren)*

Vart ska du spela bollen i förhållande till bollhållaren?

Jag ska spela bollen på ytan framför medspelaren.

### Organisation

2 målvakter, 8 utspelare, spelplan 70 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

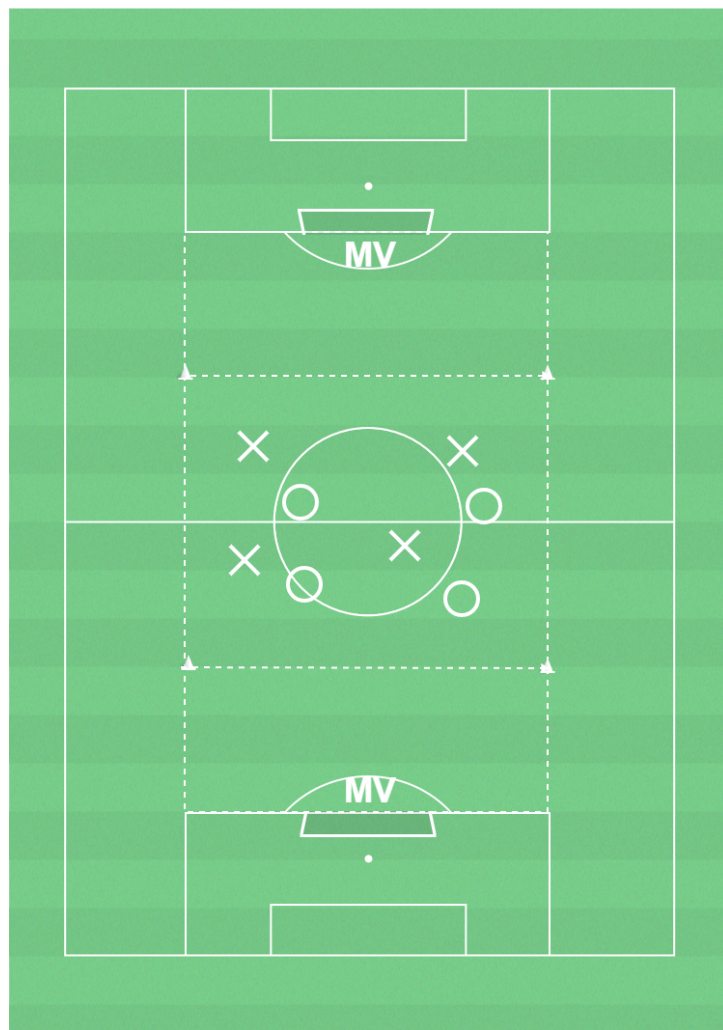
Spel 4 mot 4 i mittzonen.

Lagen skapar målchans genom att spela in bollen i anfallszonen till djupledslöpande medspelare.

Inga försvarsspelare i egen försvarszon.

Stegring

En försvarsspelare får försvara i egen försvarszon när bollen har spelats in i zonen.



# SPEL MED FOKUS PÅ AVSLUT

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

För att göra mål

Formation: 4-2:3-1

Arbetsätt KTAGM:

- Löpningar i straffområdet
- Returer

## Hur?

Utespelare:

- Löpningar bakom backlinjen när bollhållare är rättvänd.
- Löpningar mot främre, mitre och borte delen av målet.
- Avslut på få tillslag i guldzonen.

Målvakter (FORA):

- Värdera stå kvar för avslut eller kom ut på inlägg och instick.
- Kommuniera med utspelare så att de kan förhindra avslut.
- Fånga bollen eller stöt den bort från målet.

## Organisation

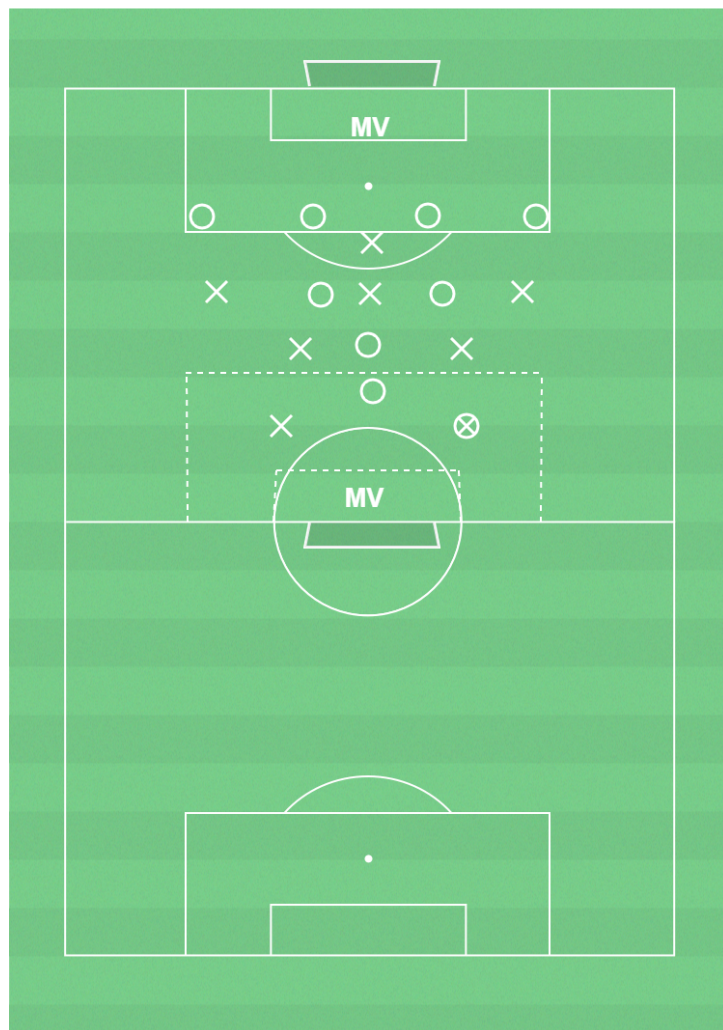
14-22 spelare, yta en planhalva, 2 mål, bollar, västar.

## Anvisningar

2 lag med lika många i varje spelar mot varandra med spelformens regler.

Uppgiften för det bollhållande laget är att göra mål.

Uppgiften för det försvarande laget är att förhindra mål.





# FS - GUL OCH BLÅ

## Vad?

Explosiv träning

## Varför?

För att reagera snabbt och kunna springa ifrån motståndare.

## Hur?

- Uppmärksam på signal.
- Börja med korta steg och öka steglängden succesivt.
- Driv med vristen eller utsdan av foten.

## Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), koner i två färger.

## Anvisningar

Spelarna står två och två mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen.

### Stegring 1

När ledaren säger gul ska istället den blåa spelaren springa till sin kona.

### Stegring 2

Spelarna har var sin boll mellan benen. Spelaren som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar spriner utan boll.

