



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD**

Anfallsspel - Speluppbyggnad  
3 övningar. Nivåer: 5

---

### Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 2 - press och täckning
- 2 TU BU praktik 2: spelövning 3
- 3 Spelövning 1 - press och täckning

## FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PRESS OCH TÄCKNING

### Vad?

Förhindra speluppbyggnad

### Varför?

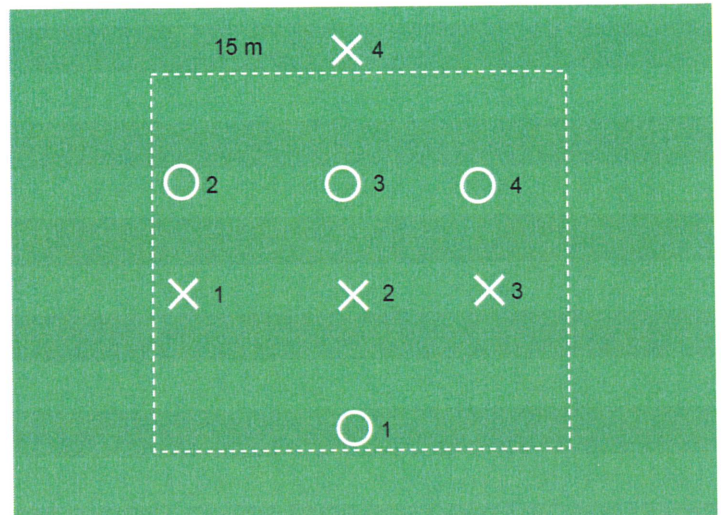
Minska tid och yta för motståndarna och erövra bollen.

### Hur?

Frågeexempel:

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten?

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt?



### Organisation

8 spelare, yta 25 x 15 meter, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

X1, X2 och X3 ska passa bollen mellan varandra med minst 3 tillslag och därefter försöka nå X4 med en passning längs marken.

Närmaste försvarsspelare pressar och styr bollhållaren utan att erövra bollen.

Övriga försvarsspelare täcker bakom den medspelare som pressar.

## TU BU PRAKTIK 2: SPELÖVNING 3

### Vad?

Förhindra speluppbyggnad

### Varför?

För att förbättra lagets arbetssätt i Förhindra speluppbyggnad

### Hur?

*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

*Speluppbyggnad*

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

### 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

Fortmation för Förhindra speluppbyggnad: 2-3-1

### Anvisningar

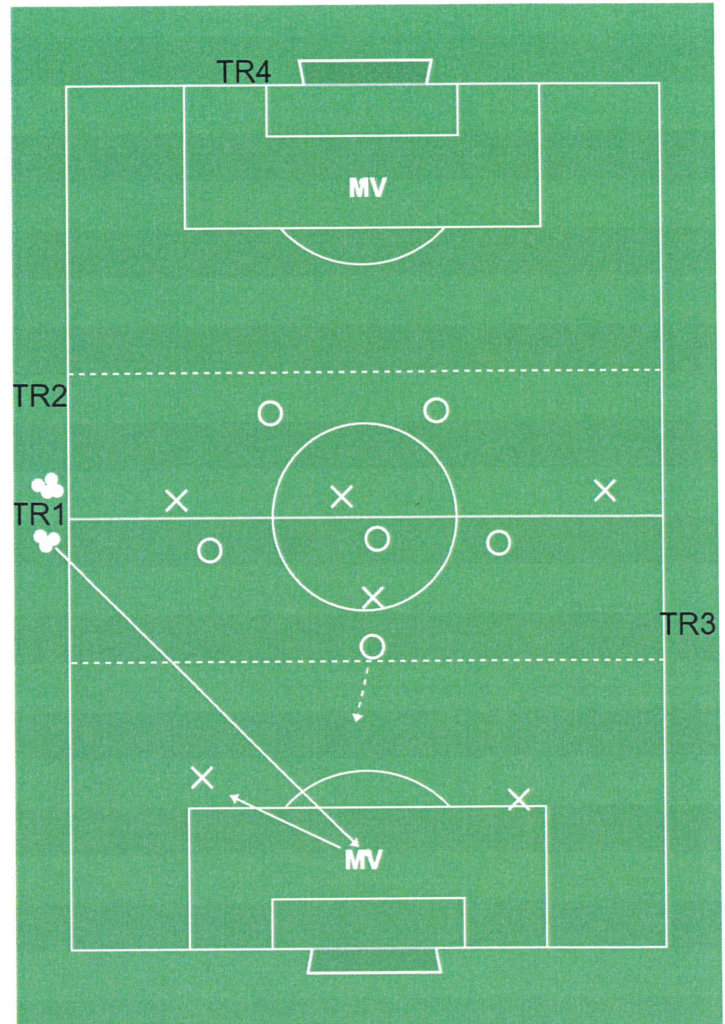
Spelet startar alltid genom en passning till målvakten i anfallande laget, eller ett inkast, från den första tredjedelen.

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.



# SPELÖVNING 1 - PRESS OCH TÄCKNING

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

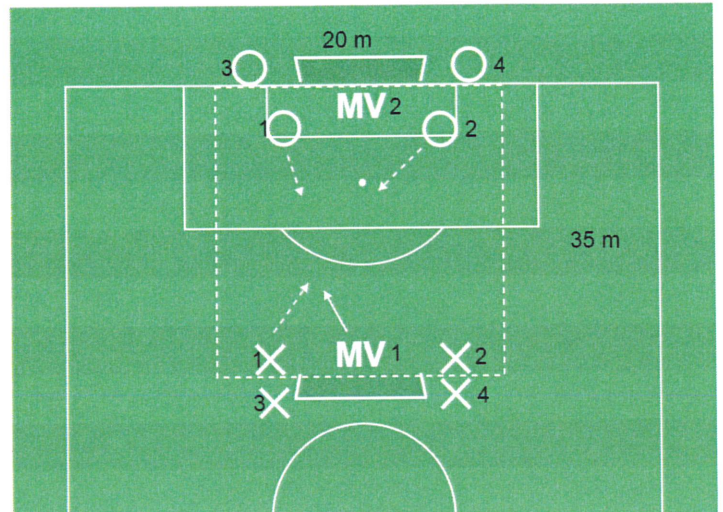
## Hur?

Frågeexempel:

Vilken försvarsspelare pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?



## Organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 35 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter.

Mv1 kastar ut bollen till X1 och X2 som anfaller mot O1, O2 och Mv2.

Om O1 och O2 erövrar bollen anfaller de mot X1, X2 och Mv1.

Mv2 gör utkast till O3 eller O4 som anfaller mot X3, X4 och Mv1.