



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **11 MOT 11 FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD**

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad  
4 övningar. Nivåer: 5

---

Exempelträning med fokus på förhindra speluppbyggnad för spelformen 11 mot 11 med följande innehåll:

Förberedelseträning: Flytta över i korridorer (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min

Spelövning: Korridorspel - Överflyttning/centrering: 20-30 min

Spel: 11 mot 11: 20-30 min

Total tid: 60-90 min

### **Övningar i träningspasset:**

- 1** Flytta över i korridorer
- 2** Korridorspel - överflyttning/centrering
- 3** 11 mot 11 spel (förhindra speluppbyggnad)
- 4** Målvaktsträning 11 mot 11, djupledsspel och friläge

# FLYTTA ÖVER I KORRIDORER

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

## Hur?

*Förhindra speluppbyggnad:*

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen genom överflyttning och centrering.
- Pressa bollhållare och täck ytorna bakom den pressande spelaren genom uppflyttning och nedflyttning.

*Speluppbyggnad:*

- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.

## Organisation

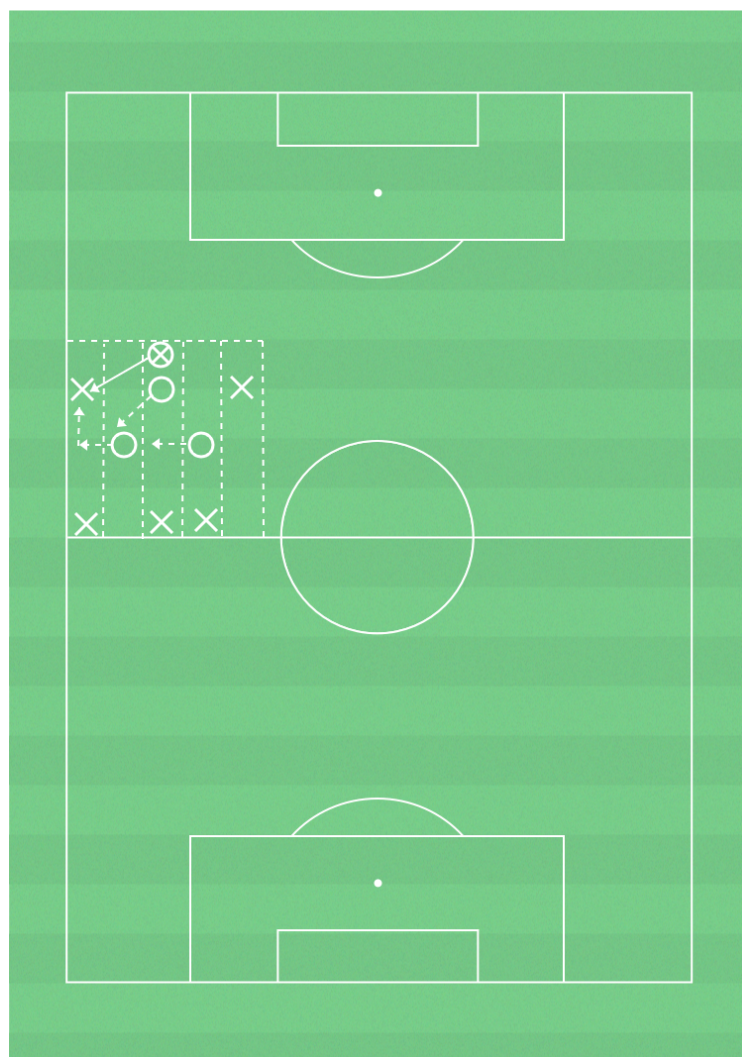
8-12 spelare, bollar, 25x25m (5 korridorer med 5m bredd), konor, 3 färger västar.

## Anvisningar

Uppgiften för anfallande lag är att spela över bollen till det andra anfallande laget. Försvarande lags uppgift är att förhindra detta och bryta. 3-4 försvarsspelare i en lagdel mellan de två anfallande lagen. Spelarna i anfallande lag måste använda minst 2 tillslag och får bara spela över bollen genom raka passningar i samma korridor. Om bollen spelas över fortsätter övningen åt motsatt håll.

*Progression - fria tillslag och diagonala passningar*

Anfallande lag har fria tillslag och får spela över bollen till andra sidan genom diagonala passningar



# KORRIDORSPEL - ÖVERFLYTTNING/CENTRERING

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

## Hur?

*Förhindra speluppbyggnad:*

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen genom överflyttning och centrering.
- Pressa bollhållare och täck ytorna bakom den pressande spelaren genom uppflyttning och nedflyttning.
- Forward styr spelet åt ett håll.

*Målvakter:*

- Justera positionen utifrån backlinjen och bollen för att kunna bryta djupledsspel.

*Speluppbyggnad:*

- Spelbara i alla korridorer.

## Organisation

12-14 spelare, bollar, yta 50-55x60-65 (en planhalva), västar, koner

## Anvisningar

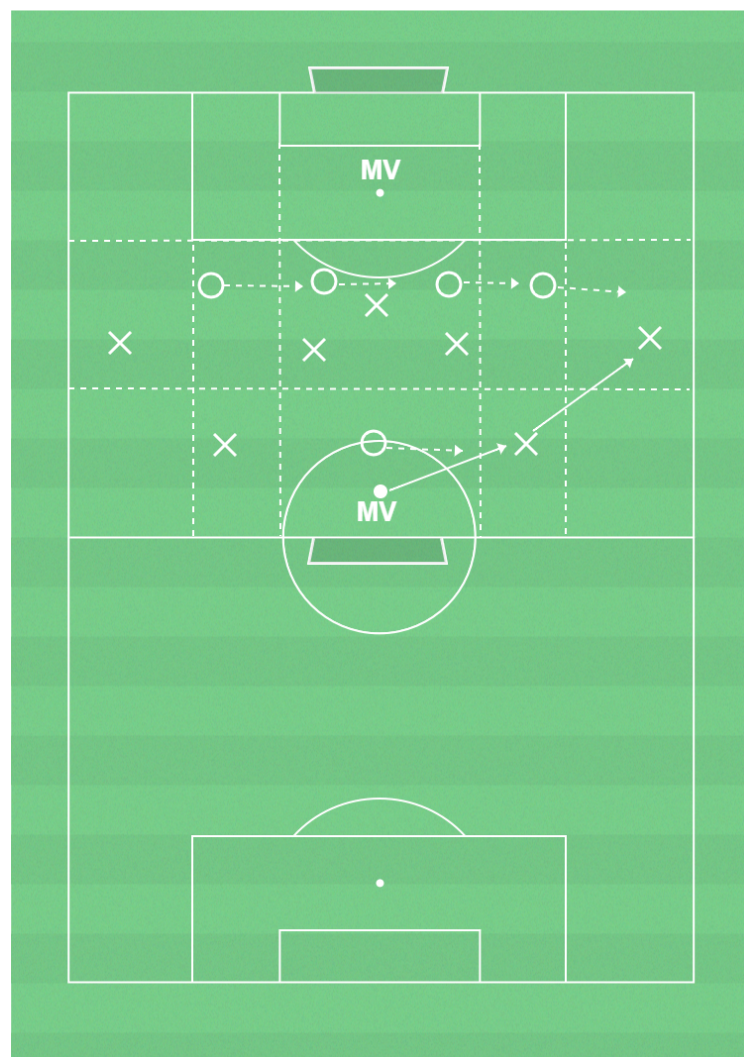
Ett anfallande lag har som uppgift att göra mål. Försvarande lag har som uppgift att erövra bollen, kontra och göra mål.

Ytan är indelad i korridorer i sidled och 3 zoner i djupled.

Spelarna får bara vara i sin zon. Det anfallande laget är numerärt överläge i de första 2 zonerna. I sista zonen är bara en MV. Anfallande lag måste använda minst 2 tillslag och måste spela bollen igenom mittzonen till den sista zonen innan de får gå på avslut. När bollen spelas till sista zonen övergår övningen i fritt spel. Vid brytning sker omställning till kontring och återerövring och övningen övergår i fritt spel.

*Progression*

Fritt spel men bollen startar alltid hos anfallande lags MV,



# 11 MOT 11 SPEL (FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD)

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

## Hur?

*Förhindra speluppbyggnad:*

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen genom överflyttning och centrering.
- Pressa bollhållare och täck ytorna bakom den pressande spelaren genom uppflyttning och nedflyttning.
- Forward styr spelet åt ett håll.

*Målvakter:*

- Justera positionen utifrån backlinjen och bollen för att kunna bryta djupledsspel.

*Speluppbyggnad:*

- Spelbara i alla korridorer.

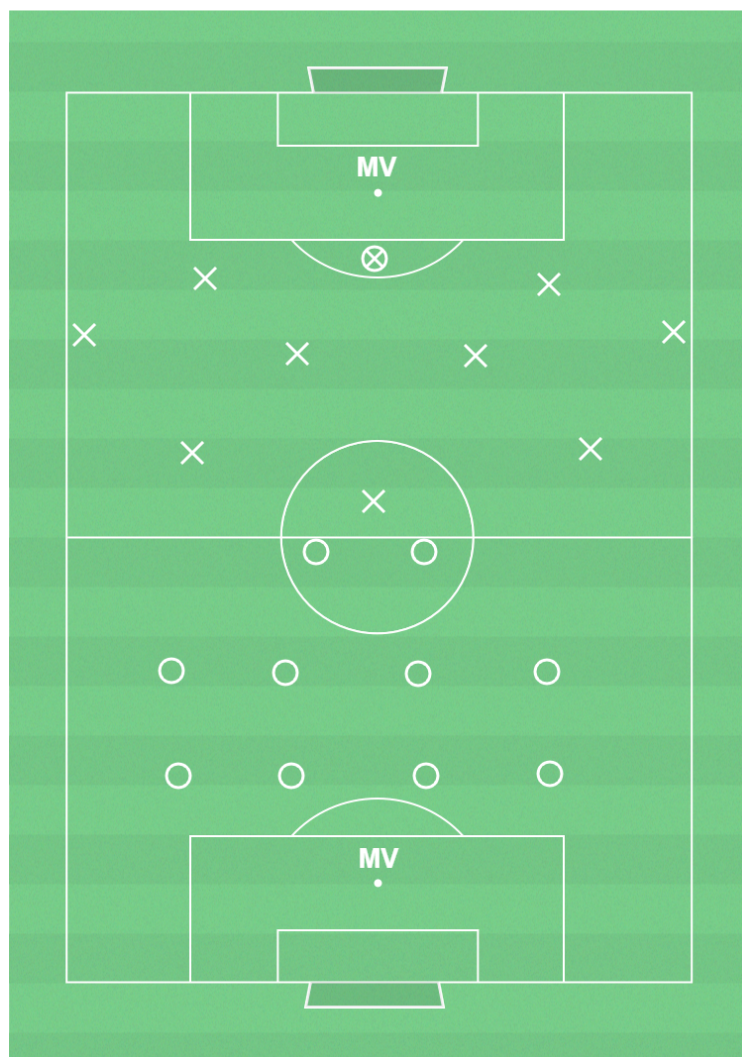
## Organisation

22 spelare, yta ca 105x65m (11 mot 11 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål.

## Anvisningar

Spel med 11 mot 11 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 11 mot 11 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.





# MÅLVAKTSTRÄNING 11 MOT 11, DJUPLLEDSSPEL OCH FRILÄGE

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

För bryta djupledspassningar och förhindra mål vid friläge.

## Hur?

- Justera hela tiden positionen utefter var bollen befinner sig.
- Värdera hastigheten på bollen och motståndaren samt möjligheterna att komma före.
- Värdera hur mål ska förhindras, tex genom att ta bollen före motståndaren, kasta sig och fånga bollen mellan motståndarens tillslag eller stå upp för att blockera avslut.

## Organisation

3 spelare, yta 40x30 meter, 2 mål, bollar.

## Anvisningar

Två spelare utanför straffområdet och en målvakt i straffområdet. Tr passar en boll till ytan mellan målvakten och en av utespelarna. Målvakt ska möjligt komma ut och bryta bollen innan den når motspelaren och annars rädda avslut. Spelaren passningen går mot försöker göra mål genom att komma före målvakten och avsluta på ett tillslag eller genom att finta och dribbla förbi målvakten. Den andra spelaren intar position för eventuell retur.

Målvakten ska efter bollvinst passa, kasta eller sparka bollen i målet på planen. Bollen kan brytas utanför straffområdet och då måste passningen mot målet ske med fötterna.

*Progression:*

Tr varierar mellan djupledspassning och eget avslut.

