

# Instruktionspunkter

7-manna

# Försvarsspel

## **Pressteknik:**

Jobba med fötterna, på tårna

Rätt pressavstånd, inte bli bortgjord

Snedställ kroppen

Styr motståndaren, oftast utåt

Snabbt upp i press utan att bli bortgjord

## SVFF D - SPELÖVNING - (SPELFORM 3V3)



Lägg till...



Skriv ut



### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

För att lära sig att hantera matchsituationen i anfalls- och försvarsspel.

### Organisation

6-11 spelare, yta 15x10 m, bollar, konor, västar

### Anvisningar

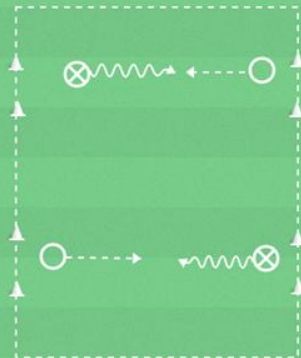
Spel 1 mot 1 mot konmål. 2 matcher pågår i spelytan.

Byten sker när bollen går ur spel.

#### Progression

2 mot 2 i samma spelyta. Lagen försvarar 2 mål var enligt skiss.

### Start



### Progression





Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Vi tränar på detta för att bli bättre i 1 mot 1-situationer.

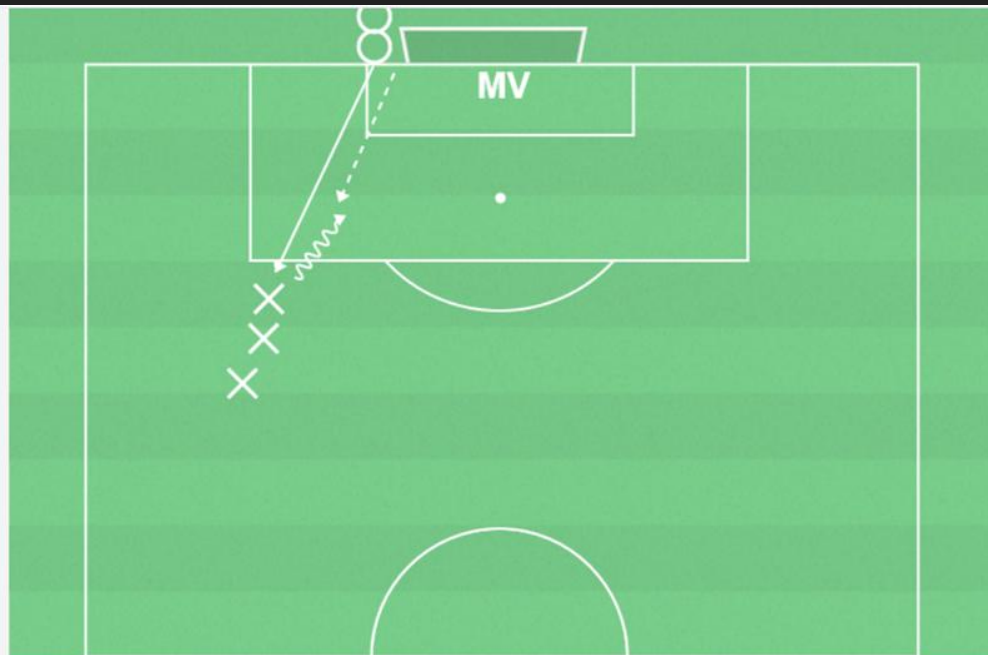
Offensivt och defensivt

Offensiv: Driva bollen och bygg fart. Använd farten att komma förbi din motståndare. Riktningsförändring och ryck. Om motståndaren backar ner för långt avslutar man

Defensiv: Kom upp i press utan att bli bortgjord, anpassa fart. Pressavstånd ca en armlängds avstånd. Snedställ kroppen. Styr ut motståndarna brett.

## Hur?

6-10 spelare per mål. Man är försvarare och anfallare varannat anfall. Bollar vid ena stolpen. Anfallet börjar med att en försvarare vid stolpen slår ett fejkat bolltapp till anfallaren och det blir en 1 mot 1-situation. Efter 1 mot 1 -



# Försvarsspel

## **Prioritering i försvarsspel:**

Försvara de centrala ytorna närmast mål först

Om spelaren som egentligen skulle varit i centrala ytan är borta får någon annan spelare ta dennes position

Närmare i presspelet nära målet för att ta bort eller försämra avslutsläge

# Försvvarsspel

## Omställningar försvar/anfall:

Vid bollförlust ska laget snabbt ställa om till försvarsspel

Alla spelare löper hem så snabbt man kan, oberoende position

Snabbt löpa hem

Försvara centrala ytor först

Hitta försvarspositioner

“Vikariera” för varandra



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Lyssna

Ordbok

Översättning

## Vad?

Återerövring av bollen

## Varför?

Snabbt kunna ställa om från anfall till försvar.

## Hur?

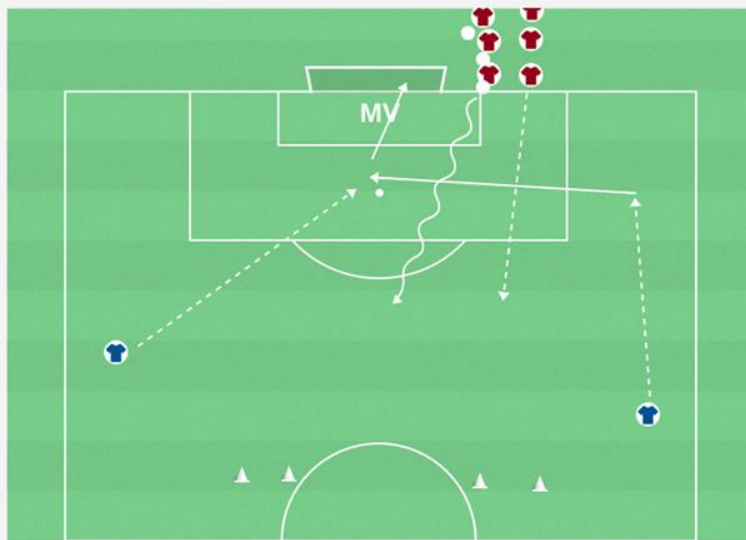
Ställ om direkt när anfalet är slut. Identifiera snabbt vilken försvarsroll du har, press på bollhållare eller understöd.

## Organisation

12-20 spelare. Målvakt.

## Anvisningar

Blå ytter driver bollen mot kortsidan och slår inlägg som blå forward försöker göra mål på. När bollen är död, kommit utanför straffområdet eller målvakt har bollen i händerna börjar de två röda som står först i köerna att anfall mot de två konmålen, blått lag ska då stoppa den omställningen och hindra de röda från att göra mål.

**Förlag**

### Länkar

[Om produktionen](#)[SISU Förlags webbshop](#)[Svenska Fotbollförbundets webbplats](#)

### Support

[Frågor och svar](#)[Kontakta teknisk support](#)[Kontakta förbundet](#)[Cookie-inställningar](#)

# Försvarsspel

## **Försvarsspel i straffområdet:**

Styr utåt, ge motståndarna så dåliga vinklar som möjligt

Försöka ej vinna boll när motståndarna är i dålig vinkel, invänta medspelare

Nära i pressen för att kunna blockera skott

Jobba med fötterna för att kunna flytta snabbt i sidled

Vid försvar vid inlägg/inspel stänger vi centrala ytor samt ha koll på motståndarna i farliga ytor (centralt framför mål)

Returarbete

## 21



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

### Vad?

Förhindra speluppbyggnad

### Varför?

Kunna pressa motståndarna i samarbete med medspelare.

### Hur?

Identifiera vem som ska upp i press. Kommunika.

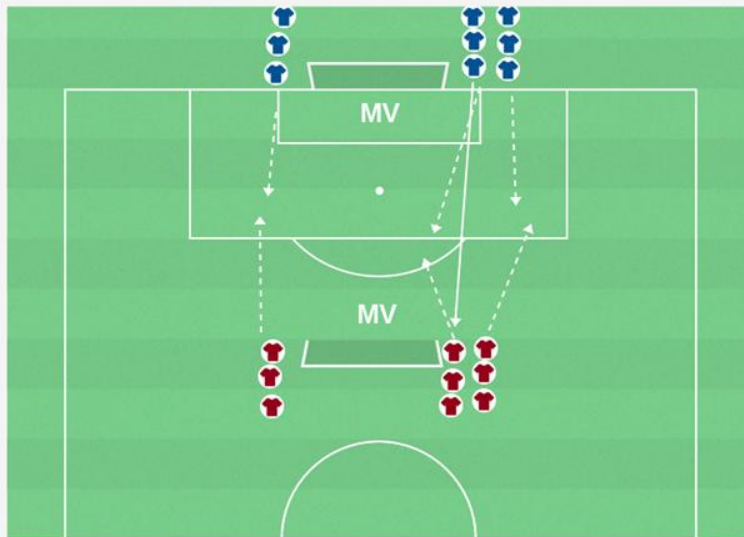
Pressavstånd, litet mer än en armlängd vid låg fart, större pressavstånd vid högre fart. Snedställ kroppen. Styr mot understöd. Ge understöd snett nedanför den pressande spelaren.

### Organisation

18-24 spelare. Målvakter.

### Anvisningar

Två lag. Ett lag anfaller och ett lag försvarar. Spelarna står uppställda i tre köer bredvid stolparna. Spelet börjar genom att försvarande lag slår ett fejkat bolltapp till de anfallande laget. Sedan spel, om försvarande lag vinner bollen ska de försöka göra mål. Spelet håller på tills bollen är död.



# Anfallsspel - Driva

Transportera bollen från A till B utan att passa eller skjuta - springa med bollen

Tårna neråt, för bollen framåt genom att "putta" fram den med tårna eller vristen

Riktningsändra genom att använda insidan och utsidan på foten

Viktigare med kontroll än att driva bollen snabbt, när man har kontroll på bollen i en viss fart kan man träna på att driva snabbare

Bra om spelarna kan släppa bollen med blicken ibland när de driver för att kunna se planen

# Anfallsspel - Driva

## **Passera motståndaren med bollen:**

Driva bollen med båda fötterna

Driva med riktningsförändring

Driva bollen med fart samt fartförändringar

Lyssna

Ordbok

Översättning

39

Lägg till... Dela Redigera Ta bort Skriv ut

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Förbättra tekniken att driva boll från en yta till en annan.

## Hur?

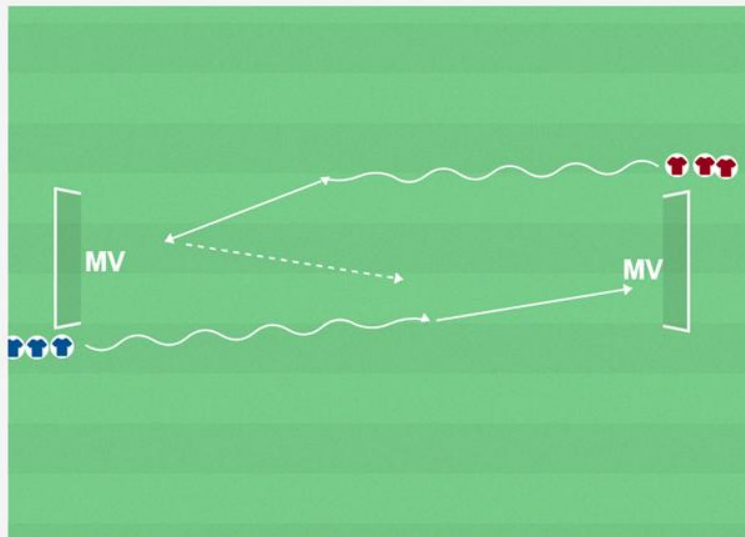
Driv bollen mot mål med tillräcklig snabbhet för att inte bli upphunnen av motståndare. Driv bollen från motståndaren utan att komma i för dåligt avslutsläge.

## Organisation

8-16 spelare. 2 Målvaker.

## Anvisningar

Spelare från rött lag börjar driva bollen mot mål och avslutar. När avslutet går börjar spelare från blått lag att driva bollen mot de andra målet. Röd spelare som avslutade blir nu försvarare. Spelarna går tillbaka till samma kö. Efter ett tag bytar man så att blått lag startar med bollen.



Förlag

### Länkar

[Om produktionen](#)  
[SISU Förlags webbshop](#)  
[Svenska Fotbollförbundets webbplats](#)

### Support

[Frågor och svar](#)  
[Kontakta teknisk support](#)  
[Kontakta förbundet](#)

# Anfallsspel

## **Orientera sig:**

Uppfatta vad som händer runtomkring på planen

Vrida på huvudet

Vill se medspelare, motståndare, ytor och bollen

Gäller även i defensiven

## UPPVÄRMNING: DRIVA OCH PASS



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

### Vad?

Aktivering

### Varför?

Bli aldrig stillastående. Rör dig alltid till en spelbar yta när du inte har boll. Ha koll på alla bollar hela tiden.

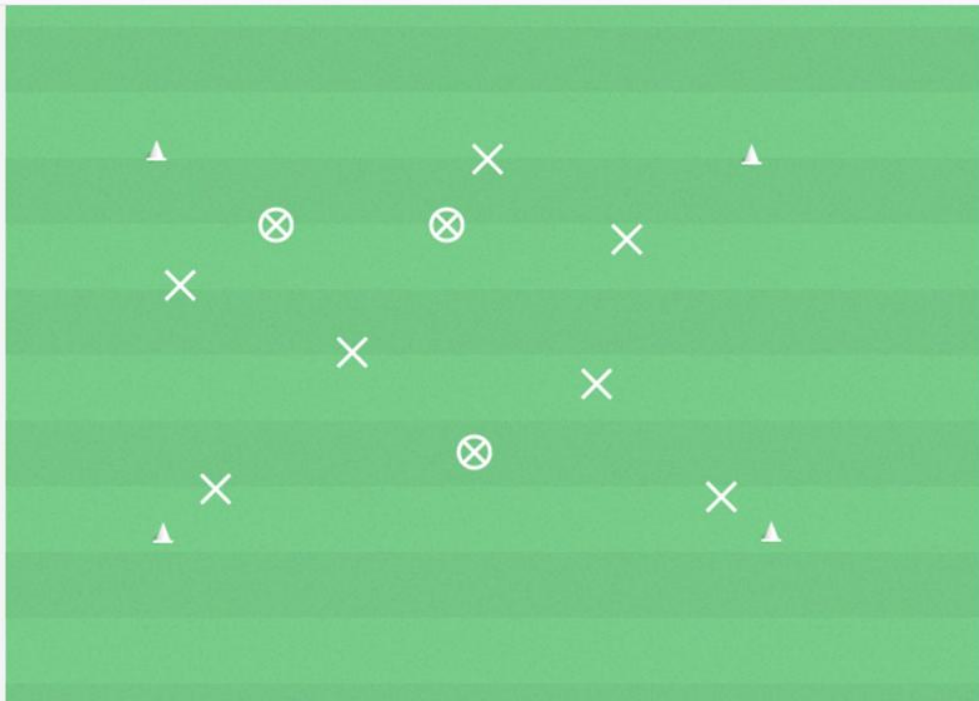
Noggrannhet i passningsspelet. Skapa relationer med medspelarna, väggspel, överlapp och överlämning.

### Hur?

Ca 10 spelare per yta. 2-3 bollar per yta. Spelarna ska hålla igång bollarna genom att spela bollen till varandra.

Utmaningen ligger i att hålla igång bollarna och att den inte ska åka utanför ytan.

Variera Mellan: 1- Helt fritt. Fritt antal tillslag och vilken typ av passning som helst. 2- 5 tillslag innan passning. 3- Alla passningar med fel fot. 4- Passningar med fotens insida/utsida.



# Anfallsspel

**De fyra grundförutsättningarna för anfallsspel:**

Speldjup

Spelbredd

Spelbar

Spelavstånd



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Kunna ha bollinnehav på en kontrollerat sätt mot ett motståndarlag.

Kunna vinna boll mot motståndare genom samarbete i presspelet.

## Hur?

Off: Spelbredd och speldjup för att utnyttja ytorna och öppna upp yta centralt (genom att motståndarna kommer behöva täcka en större yta). Använda medtag så att man kan slå passning med andra tillslaget (flytta bollen i mottagningen som ger bra läge för passning med andra tillslaget).

## Organisation

Def: Närmsta spelare sätter press, näst närmaste ger understöd och övriga täcker ytor. Pressa olika hårt beroende på situation. Har motståndarna kontroll på bollen så styr man dem mot kanten och trågt läge. Har de inte kontroll på bollen sätts hård press för att vinna bollen.

3 lag á 4-5 spelare.

## Anvisningar

2 lag möter varandra och de tredje laget vilar aktivt genom att vara väggar för laget med bollinnehav.





Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Kunna försvara i samarbete med medspelare och lagdelar.

## Hur?

En spelare i lagdelen går upp i press. Övriga faller av och bildar trea nedanför. Backlinjens linje behöver vara rak, mittfältets linje kan vara vågig.

Styr motståndarna utåt, försvara centrala ytan.  
Kommunicera.

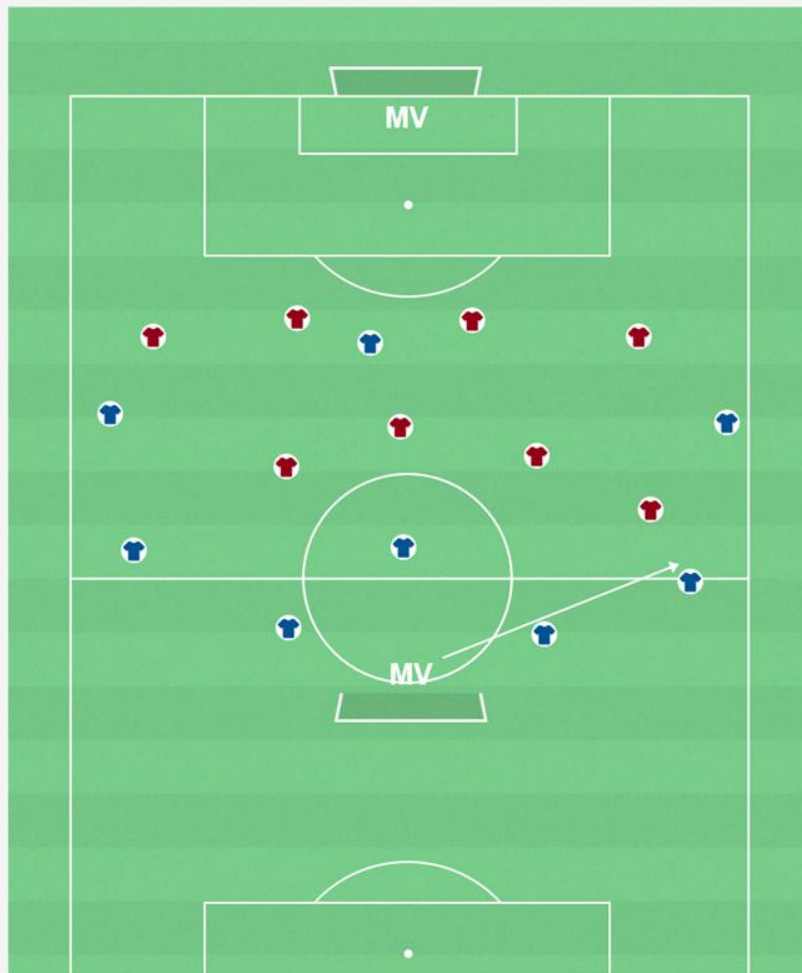
Direkt återerövring: Närmsta spelare 100% på boll, övriga tar man-man markering.

## Organisation

7-10 spelare i båda lagen. Målvakter.

## Anvisningar

Det blå laget startar spelet genom att målvakt kastar ut bollen. De ska göra mål i det röda lagets mål. Det röda laget ska vinna bollen och spela bollen i händerna på de anfallande lagets målvakt. De blåa laget ska du vinna tillbaks bollen genom direkt återerövring.



# Anfallsspel - Avslut

## **Avslut i straffområdet:**

Olika typer av avslut; bredsida, vrist

Olika typer av avslut: rullande boll, halvvolley, helvolley

Avslut med båda fötterna

Planera sina avslut: Var är målvakten? blockerar någon motståndare? Placera avsluten utefter det

Returarbete

# 1



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Kunna avsluta i olika situationer.

## Hur?

Upp med blicken och se var målvaktn befinner sig. Placera med bredsidan eller kraft med utsidan av foten.

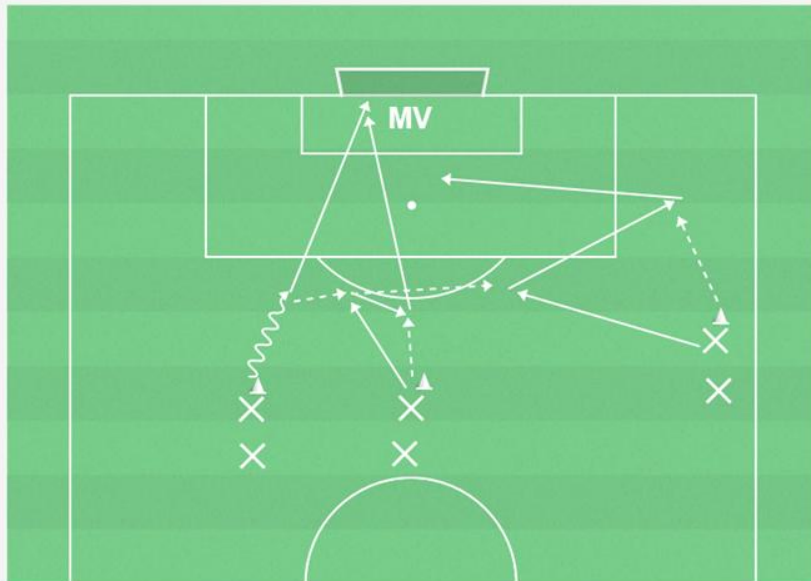
Vid löpning in i boxen går en spelare mot framre och en mot borte stolpen. Se till att ha vinklar i era löp.

## Organisation

6-10 spelare för att slippa för lång kö. Målvakt.

## Anvisningar

Spelaren i kön längst till vänster driver fram boll, kliver in i banan och skjuter ett distansskott. Efter distansskotten får spelaren en passning från spelaren i mittenkön, tillbakaspel och avslut från central position. Efter det får spelare som sköt det första skottet en passning från en spelare från den breda kön till höger och spelare tillbaka ut till inläggssposition. Ytterspelaren slår ett inlägg och den andra två löper in i boxen och avslutar.



45



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Kunna avsluta via nick.

## Hur?

Tajma löpningen så att du kommer till bollen med fart. Om du löper in för tidigt får du stanna och avsluta stillstående. Möt upp bollen med pannan. Vinkla huvudet så att du får bollen dit du vill.

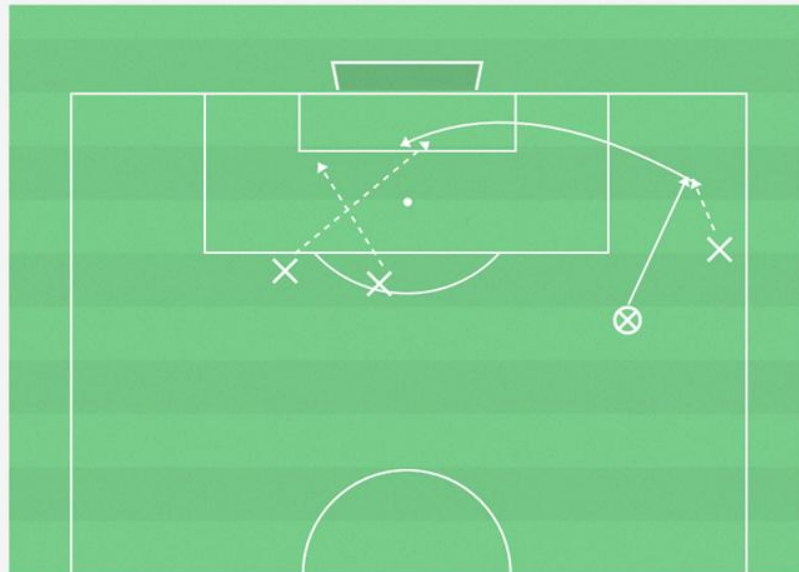
## Organisation

2-3 inläggare som turas om att slå inlägg. 3-5 anfallspår. Målvakt.

Man kan även anfalla med 1 eller 3 spelare.

## Anvisningar

Inläggarna väggspelar och slår inlägg i luften. Anfallarna löper in i straffområdet och avslutar.



41



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Förbättra avslut efter inspel från kanten.

## Hur?

Ha koll på vad yttern gör så du kan tajma löpningen i boxen. Avsluta på ett tillslag. Vinkla foten så du placerar bollen bredvid målvakten.

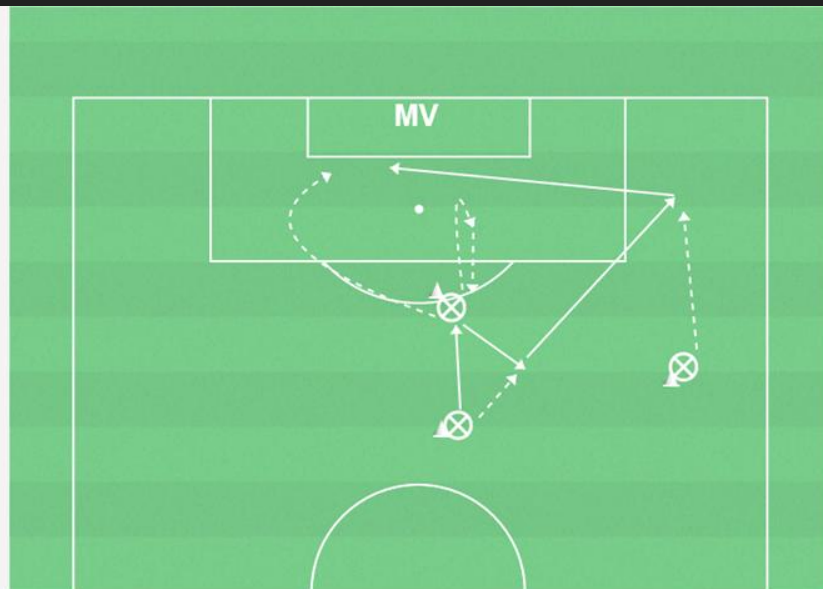
## Organisation

2-4 uppsättningar= 6-12 spelare per mål. Målvakt.

## Anvisningar

Väggspel mellan innermittfältare och forward.

Innermittfältare passar sedan ut till ytter som slår ett inspel till forward som har löpt in i boxen. Forward avslutar.



# Anfallsspel - Omställningsspel

Fart, det måste gå snabbt så inte motståndarna hinner tillbaka

Bollhållaren centralt

Löpningar åt sidan om bollhållaren

Om ingen går på skjuter bollhållaren själv

Annars helst bara en passning innan avslutet

## Vad?

Kontring

## Varför?

Förbättra det offensiva omställningsspelet i numerärt överläge.

## Hur?

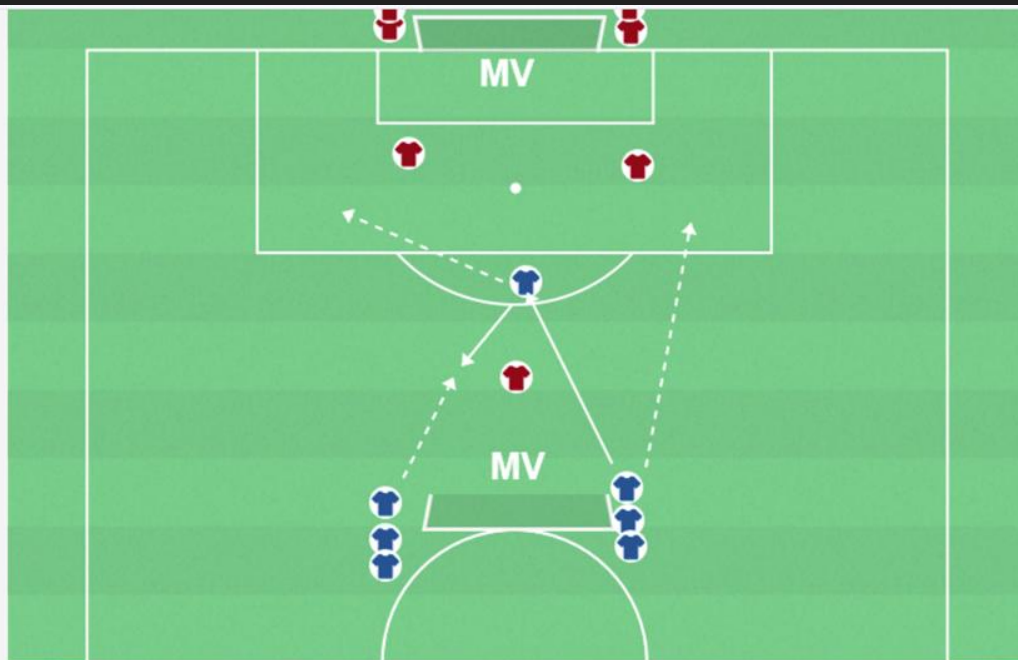
Driv bollen framåt med fart. Försök få bollhållaren centralt. Löpningar på båda sidor om bollhållaren. Bollhållaren väntar på försvararens reaktion, om denna kliver upp sätter bollhållaren in passning i ytan som öppnas bakom försvararen. Om försvararen droppar av driver bollhållaren framåt med bollen.

## Organisation

Ca 14-20 spelare. 2 målvakter.

## Anvisningar

Två lag. 1 forward i varje lag. Övriga spelare fördelar sig bredvid stolparna. Anfall-försvar-princip. Anfallsspelaren i rensaktiva lag är bara med när laget anfaller. Man anfaller



40



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

## Vad?

Kontring

## Varför?

Förbättra det offensiva omställningsspelet i numerärt överläge.

## Hur?

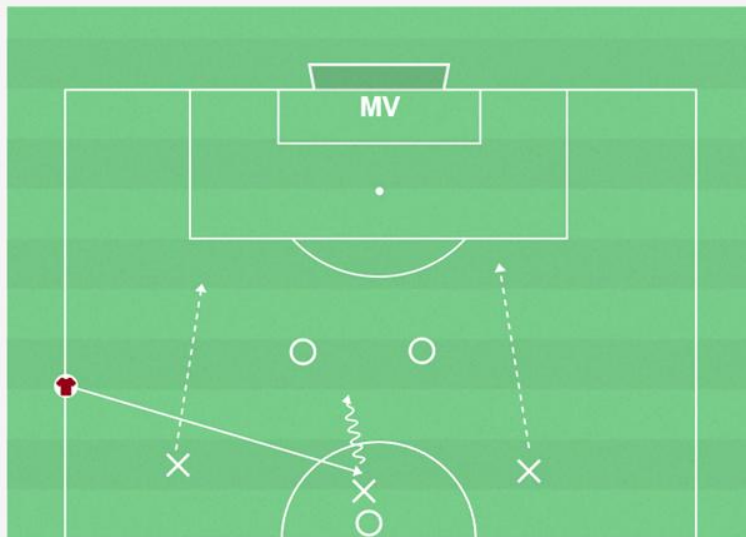
Driv bollen framåt med fart. Försök få bollhållaren centralt. Löpningar på båda sidor om bollhållaren. Bollhållaren väntar på försvararens reaktion, om denna kliver upp sätter bollhållaren in passning i ytan som öppnas bakom försvararen. Om försvararen droppar av driver bollhållaren framåt med bollen.

## Organisation

2-3 uppsättningar försvarare och 2-3 uppsättningar anfallare.

## Anvisningar

Tränare eller annan igångsättare sätter igång spelet genom att spela en passning på en av anfallarna som börjar från bestämd position. Försvarare börjar försvara från bestämd position så fort anfallsspelarna tagit emot bollen.



# Anfallsspel - Vända

Vändning med insidan av foten bakom stödjebenet

Vändning med insidan av foten framför stödjebenet

Vändning med utsidan av foten

Inte så viktigt med att de har rätt teknik i vändningarna, men bra om de tränar på att vända så dom blir bekväma med momentet



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

## Vad?

Kontring

## Varför?

Driva bollen mot mål för att komma till avslut innan försvarare hinner upp en

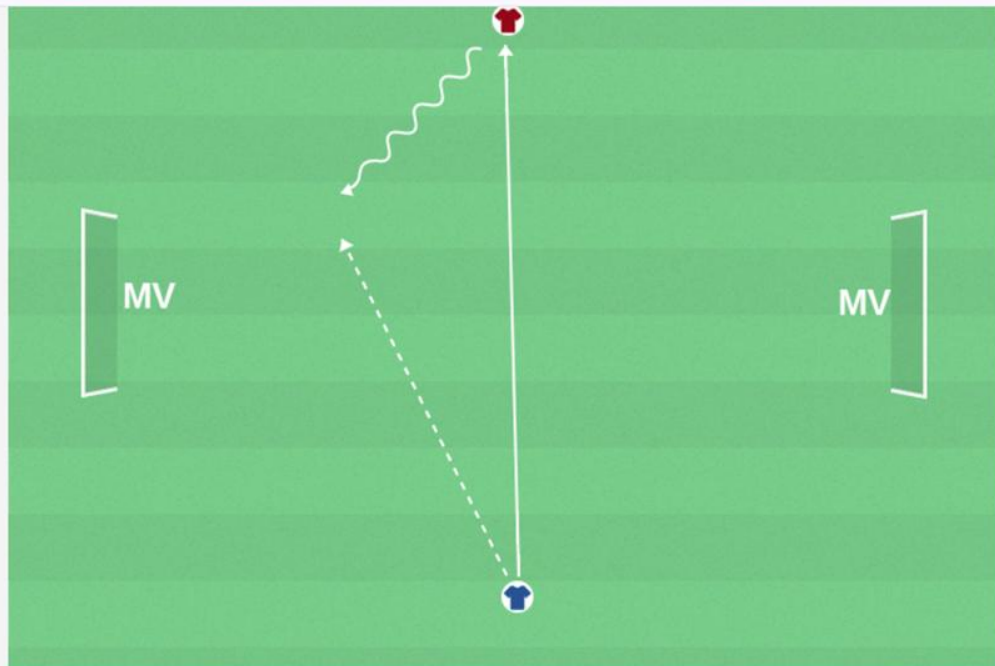
## Hur?

Ta emot bollen med riktning mot mål. Vrid på huvudet för att se var närmaste motståndare är. Driv bollen med så hög fart du kan utan att tappa bollkontroll. Försök komma till avslut i ett så bra avslutsläge som möjligt innan motståndaren hinner upp att komma på försvarssida.

## Anvisningar

Två spelare mittemot varandra på varsinn långsida. Försvarsspelaren slår ett fejkat bolltapp (i luften eller på marken) och anfallsspelaren väljer ett mål att driva mot och komma till avslut. Försvararen löper för att komma på försvarssida och stoppa anfallaren från att göra mål. Om försvararen vinner bollen försöker denna göra mål.

Anfaller är slut när bollen är död eller målvakt har bollen i



# Anfallsspel - Passa

Passa med den del av foten som passar situationen - bredsida eller tån

Stödjebenet litet bakom bollen, pendla med tillslagsfoten. Tårna på stödjebenet ska peka i riktningen som passningen ska slås

Upp med blicken, titta var du ska passa

Bra att träna på att passa med båda fötterna

Bra att träna båda korta och långa passningar

## 71



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Förbättra passningskvaliteten för att kunna ha bollinnehav i anfallsspelet.

### Hur?

Spela passningen på foten långt bort från motståndaren (konan). Ta med bollen i medtaget förbi konan och lägg upp bollen så att du kan slå en passning med kvalitet på andra tillslaget. Ha rätt hårdhet i passen.

### Organisation

6-10 spelare per triangel

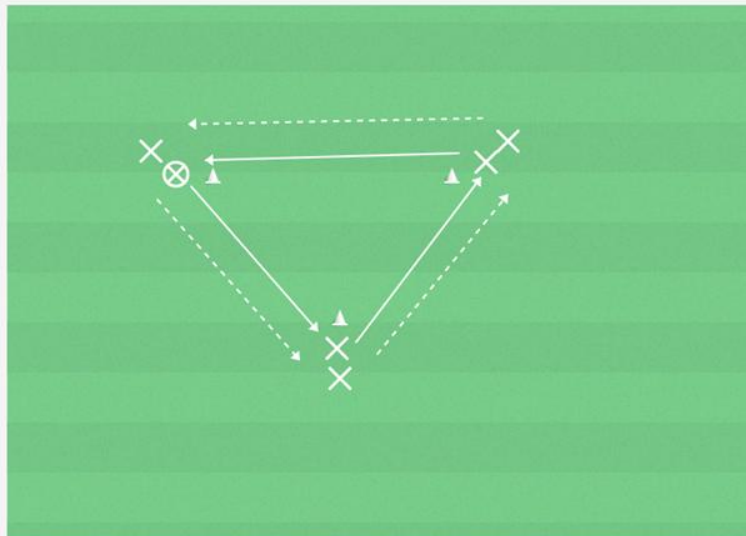
### Anvisningar

Spela bollen runt konorna. Spelaren byter kona vid varje pass, följ bollen.

Utveckling:

Väggspel

Diagonal passning



# Anfallsspel - ta emot bollen

Träna på att ta emot bollen längs marken och i luften

Mottagningar med: Foten, låret och bröstet

Foten: Identifiera vilken del av foten, Insidan eller utsidan. Försöka dämpa bollen genom att först möta upp bollen och sedan "följa med" genom att dra tillbaka foten något

Medtagning: För bollen i den riktning du vill ha den med mottagningen

46



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Värma upp genom att träna på teknik.

## Hur?

Passning - bredsida, utsida, huvudet, volley

Mottagning - Fot, Lår, Bröst

Medtag - Lägga upp bollen på rätt yta

## Organisation

5-10 spelare bilde en cirkel. 5-10 spelare i mitten.

## Anvisningar

Spelarna i den yttre cirkeln har boll på fötter eller i händerna och passar till den centrala spelarna. Dessa utför ett tekniskt moment och passar tillbaka, sedan tar de sig till en ny spelare i den yttre cirkeln.



Förlag

### Länkar

[Om produktionen](#)

[SISU Förlags webbshop](#)

[Svenska Fotbollförbundets webbplats](#)

### Support

[Frågor och svar](#)

[Kontakta teknisk support](#)

[Kontakta förbundet](#)

# Anfallsspel - utmana, finta och dribbla

Lär spelarna att man lättast tar sig förbi en spelare med bollen genom att driva bollen snabbt

Bra om spelarna lär sig några enkla finter (tex överstegsfint och skottfint)

Tempoväxling efter finten för att komma ifrån motståndaren



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Vi tränar på detta för att bli bättre i 1 mot 1-situationer.

Offensivt och defensivt

Offensiv: Driva bollen och bygg fart. Använd farten att komma förbi din motståndare. Riktningsförändring och ryck. Om motståndaren backar ner för långt avslutar man

Defensiv: Kom upp i press utan att bli bortgjord, anpassa fart. Pressavstånd ca en armlängds avstånd. Snedställ kroppen. Styr ut motståndarna brett.

## Hur?

6-10 spelare per mål. Man är försvarare och anfallare varannat anfall. Bollar vid ena stolpen. Anfallet börjar med att en försvarare vid stolpen slår ett fejkat bolltapp till anfallaren och det blir en 1 mot 1-situation. Efter 1 mot 1 -

