

Instruktionspunkter

9-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

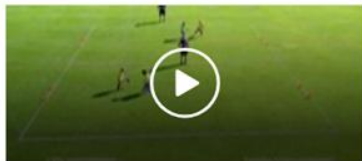
SVFF D - SPELÖVNING - (SPELFORM 3V3)



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

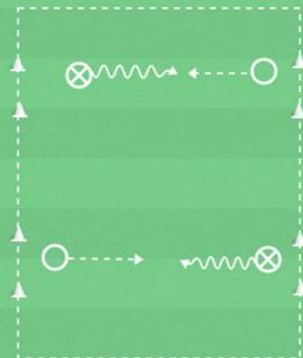
Spel 1 mot 1 mot konmål. 2 matcher pågår i spelytan.

Byten sker när bollen går ur spel.

Progression

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

Start



Progression



63



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.

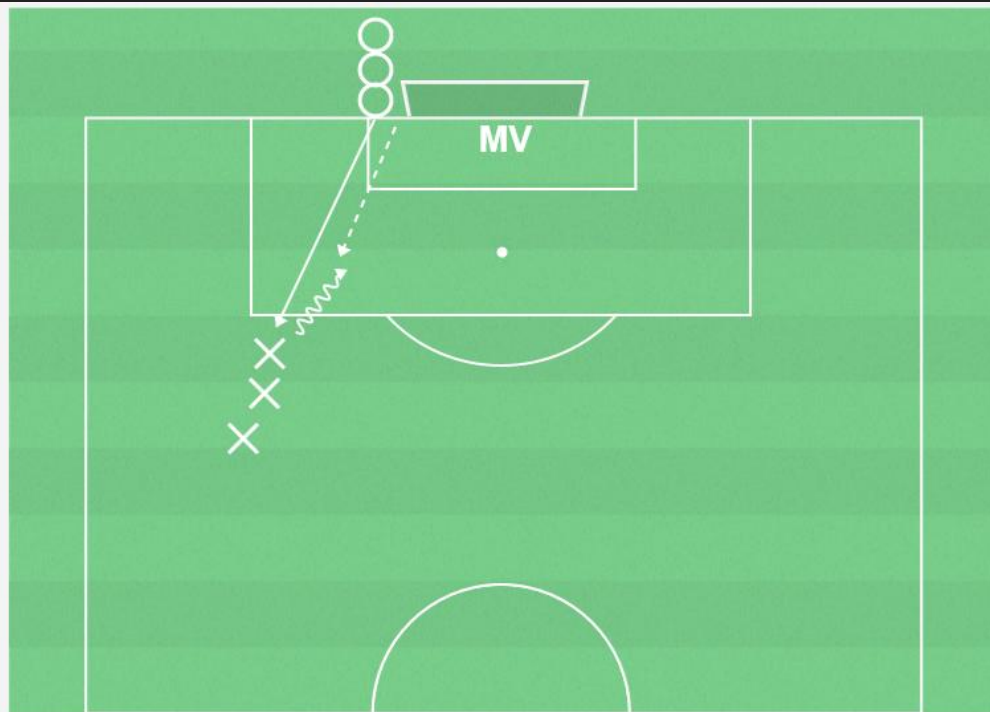
Offensivt och defensivt

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



Försvvarsspel

Prioritering i försvvarsspel:

Försvvara 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?

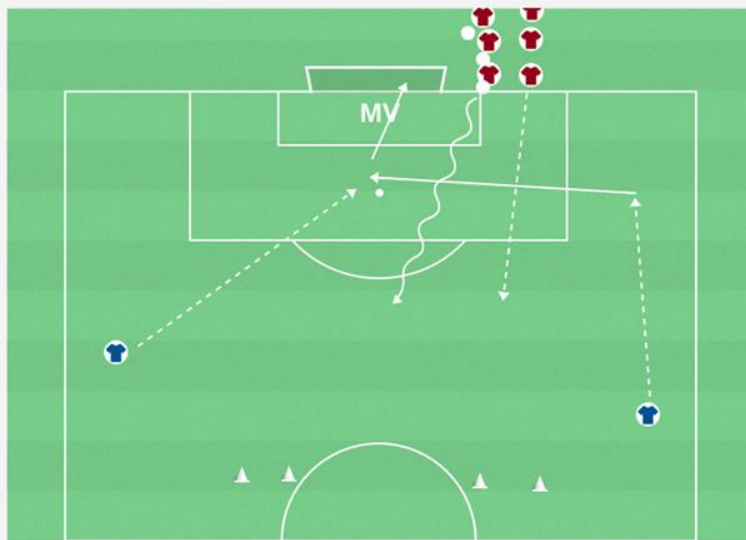
Ställ om direkt när anfallet är slut. Identifiera snabbt vilken försvarsroll du har, press på bollhållare eller understöd.

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.

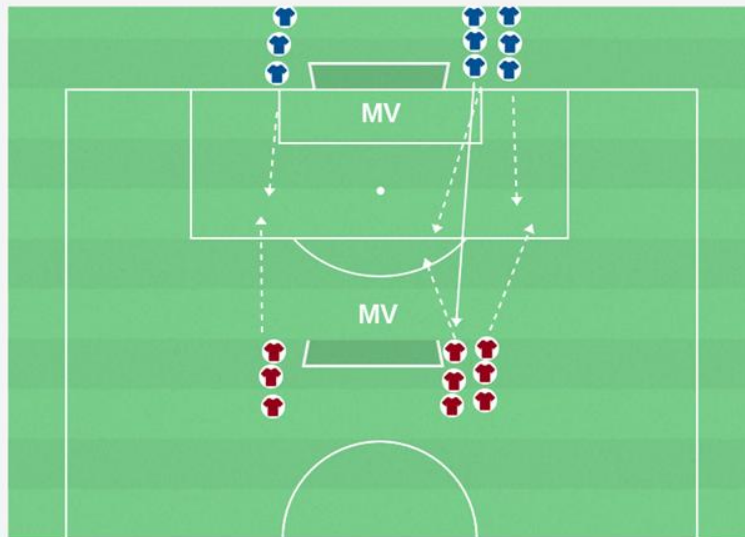
Pressavstånd, litet mer än en armlängd vid låg fart, större pressavstånd vid högre fart. Snedställ kroppen. Styr mot understöd. Ge understöd snett nedanför den pressande spelaren.

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?

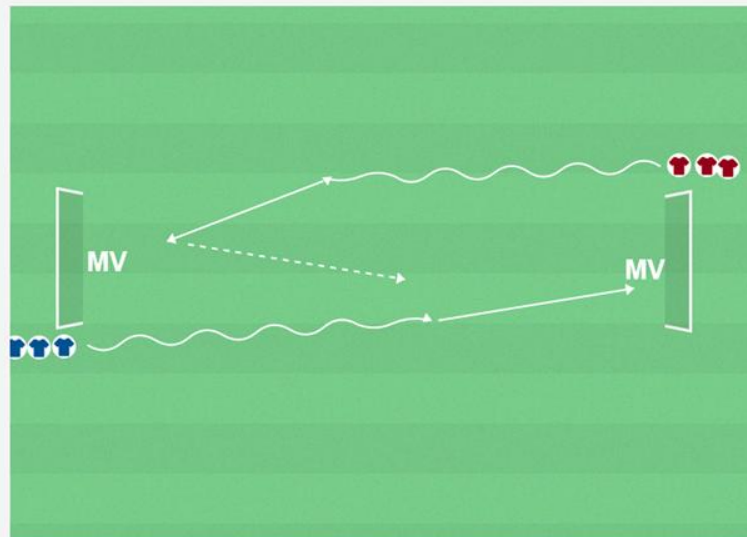
Driv bollen mot mål med tillräcklig snabbhet för att inte bli upphunnen av motståndare. Driv bollen från motståndaren utan att komma i för dåligt avslutsläge.

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.

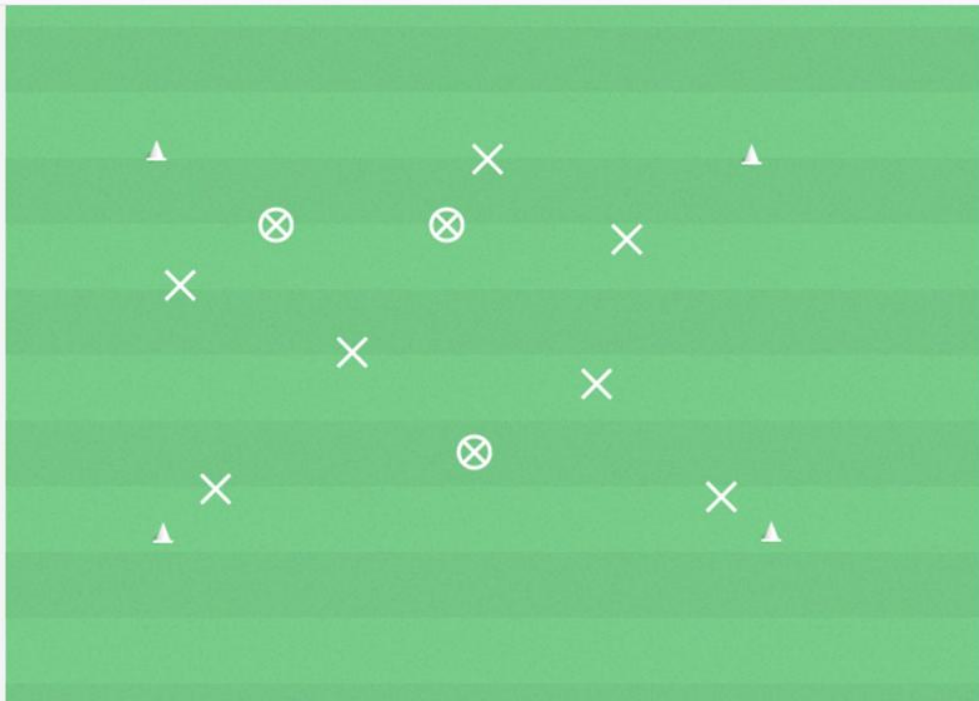
Noggrannhet i passningsspelet. Skapa relationer med medspelarna, väggspel, överlapp och överlämning.

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

68



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Kunna hålla bollen inom laget när motståndare försöker ta bollen.

Hur?

Håll bollen efter marken. Ha spelbredd och speldjup för att ge motståndarna en så stor yta som möjligt att försvara i.

Organisation

4-6 spelare i anfallande lag och 2-3 spelare i försvarande lag.

Anvisningar

De anfallande laget börjar alltid med bollen. De ska hålla bollen inom laget utan att bli av med den. Vinner de försvarande laget bollen ska de antingen försöka hålla bollen så länge som möjligt eller spela in bollen i uttalat mål utanför ytan (tex mål eller till tränare).

Kan lägga till att de anfallande laget ska spela in bollen i uttalat mål (tex mål eller till tränare) när de uppnår ett visst antal passningar (tex 10 stycken).



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.

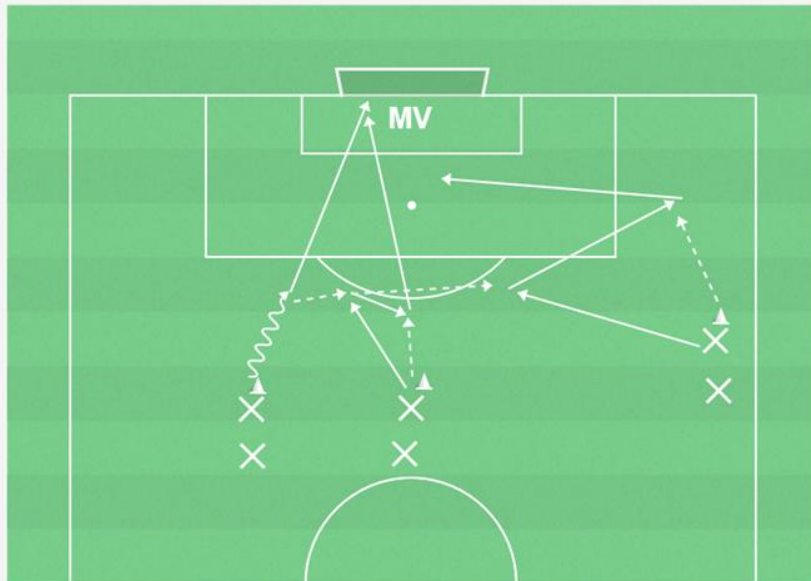
Vid löpning in i boxen går en spelare mot framre och en mot borte stolpen. Se till att ha vinklar i era löp.

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.

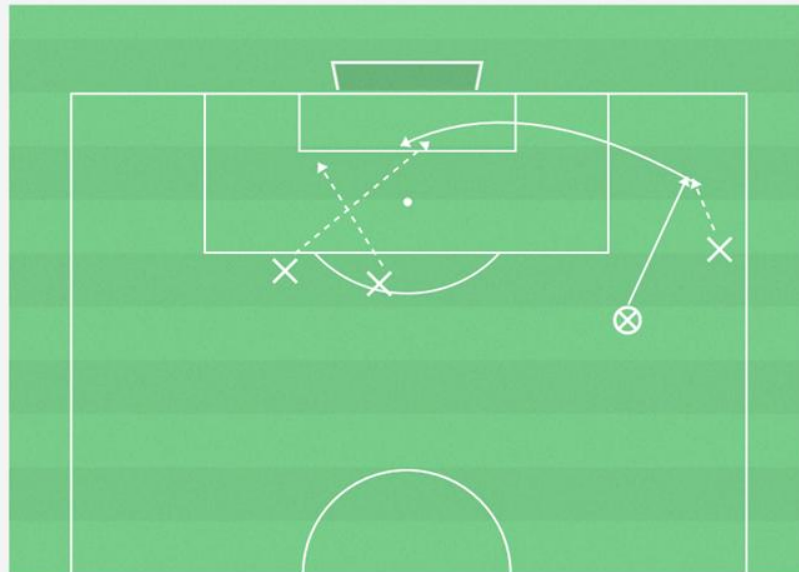
Organisation

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.

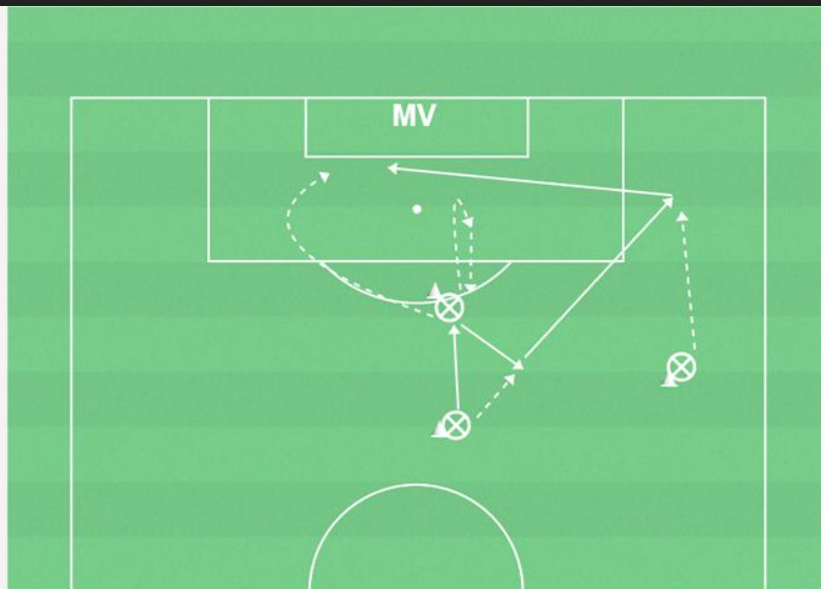
Organisation

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?

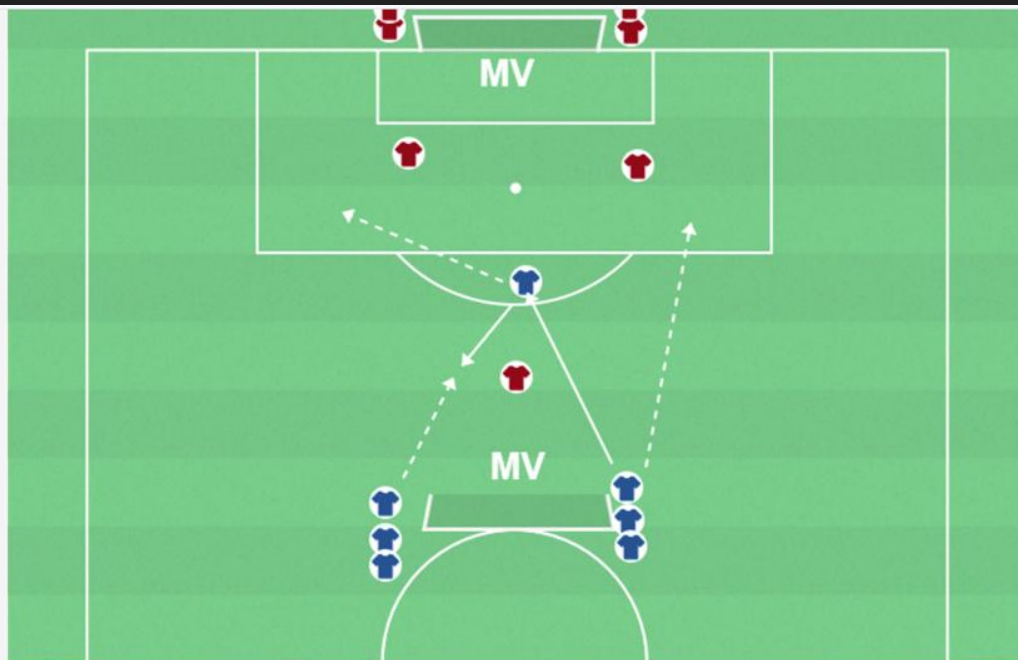
Driv bollen framåt med fart. Försök få bollhållaren centralt. Löpningar på båda sidor om bollhållaren. Bollhållaren väntar på försvararens reaktion, om denna kliver upp sätter bollhållaren in passning i ytan som öppnas bakom försvararen. Om försvararen droppar av driver bollhållaren framåt med bollen.

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



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

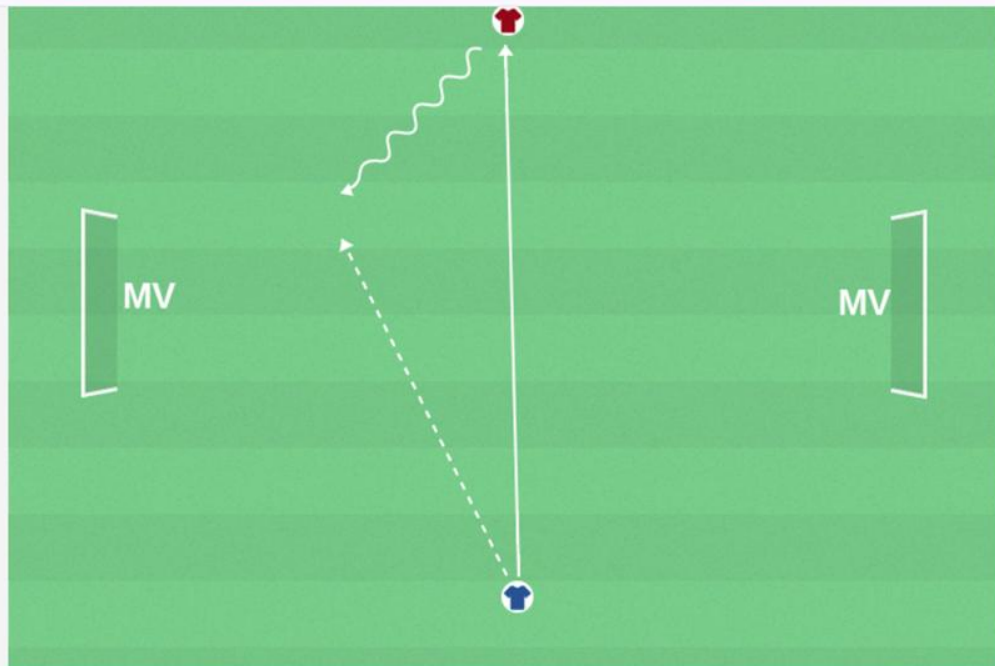
Hur?

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

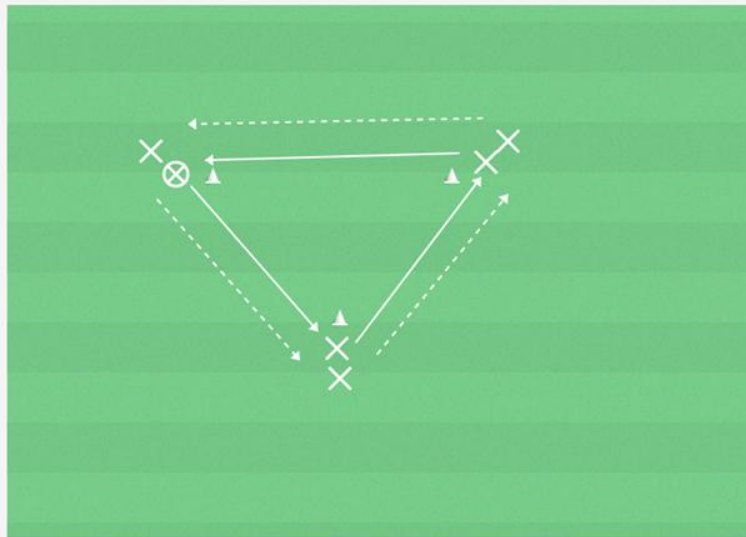
Anvisningar

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

Utveckling:

Väggspe

Diagonal passning



68



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Kunna hålla bollen inom laget när motståndare försöker ta bollen.

Hur?

Håll bollen efter marken. Ha spelbredd och speldjup för att ge motståndarna en så stor yta som möjligt att försvara i.

Organisation

4-6 spelare i anfallande lag och 2-3 spelare i försvarande lag.

Anvisningar

De anfallande laget börjar alltid med bollen. De ska hålla bollen inom laget utan att bli av med den. Vinner de försvarande laget bollen ska de antingen försöka hålla bollen så länge som möjligt eller spela in bollen i uttalat mål utanför ytan (tex mål eller till tränare).

Kan lägga till att de anfallande laget ska spela in bollen i uttalat mål (tex mål eller till tränare) när de uppnår ett visst antal passningar (tex 10 stycken).



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

63



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.

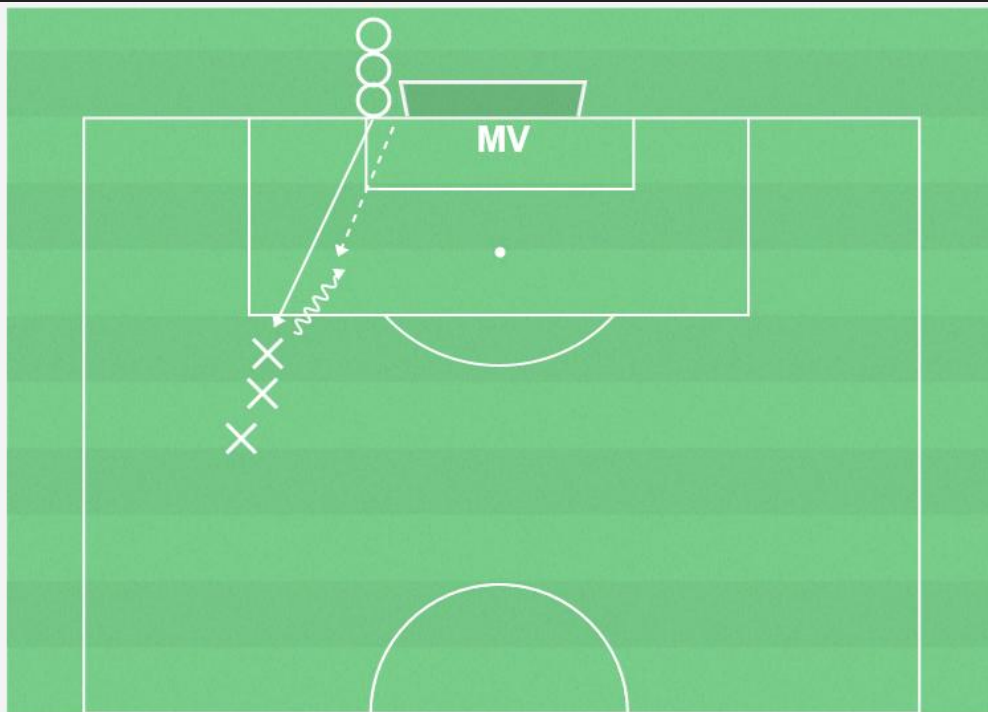
Offensivt och defensivt

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



Anfallsspel - Anfallsvapen

Överlapp

Väggspel

Avledande löpning

Djupledslöp med instick

Inspel/inlägg

51



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

Hantera markering av motståndare i eget straffområde.

Hur?

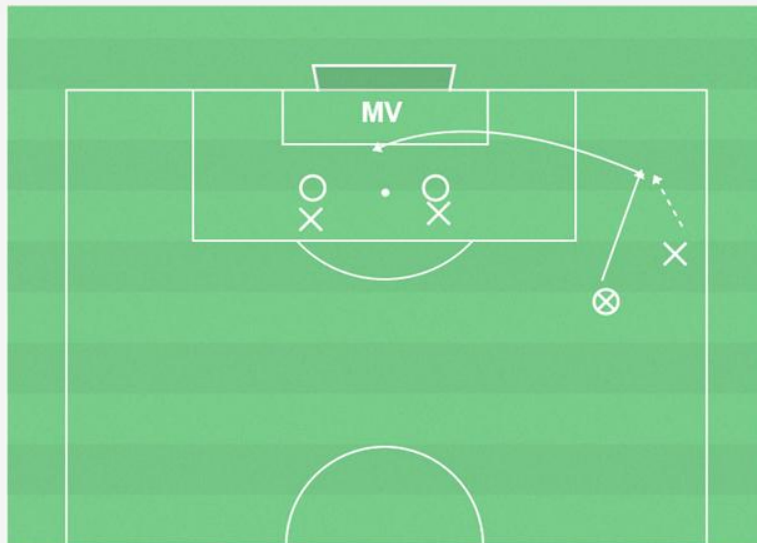
Sök upp den spelare du ska markera och följ under hela anfallet. Ha lagom med kroppskontakt med denne så att du stör honom utan att dra på dig straff.

Organisation

2-3 inläggare som turas om att slå inlägg. 2-3 par med forwards och försvarare.

Anvisningar

Inläggarna väggar och slår inlägg. 2 mot 2 situationer i straffområdet. Anfallet är slut vid mål, när bollen är utanför straffområdet eller när målvakt har bollen i händerna.





Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

Hur?

Anfallsspel:

- Passera motståndare med bollen på valfritt vis. Tex genom att driva, vända, utmana, finta och dribbla.

Försvarsspel:

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappat den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

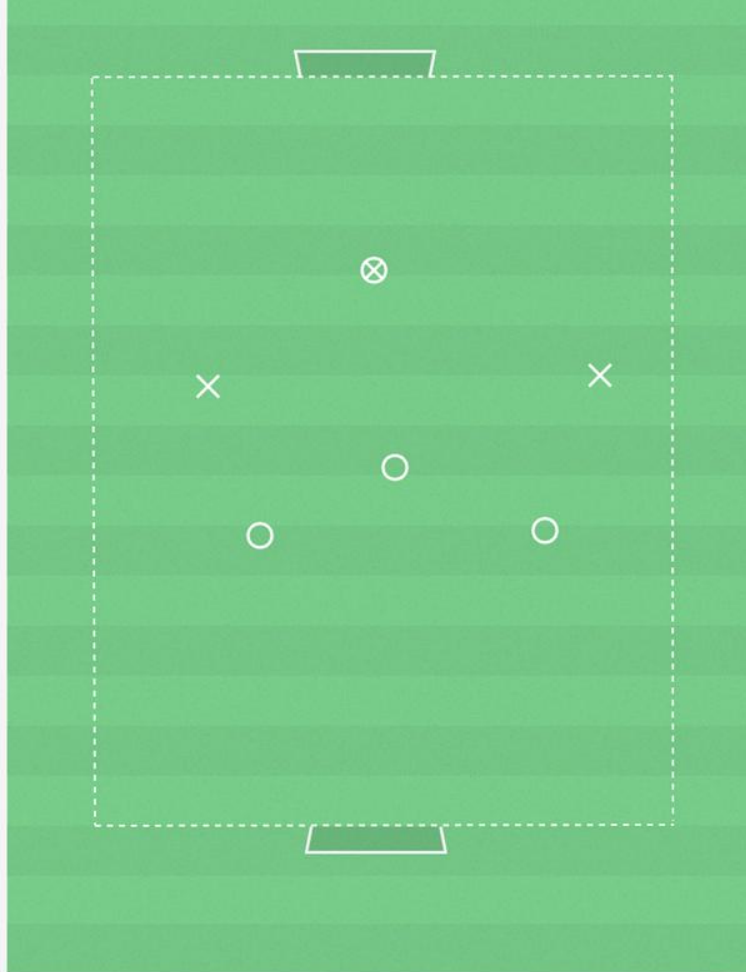
Organisation

Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3 enligt 3 mot 3 regler.

Det är bra att i träning variera spelet genom att förutom att spela 3 mot 3 även spela med färre antal spelare och mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll ökar per spelare.



Försvarsspel - Taktiska moment

Överflyttning

Centrering

Uppflyttning

Nedflyttning

Förstapress

Direkt återerövring

Försvarsspel - Taktiska moment

Täckning

Understöd

Försvarsspel inlägg

Offsidelinje

Anfallsspel - Taktiska moment

Uppspel

Spelvändningar

Rättvänd

Halvt rättvänd

Felvänd

Anfallsspel - Taktiska moment

Instick

Överlapp

Tajma offsidelinje

Avledande löpning

Löpningar i box



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.

