



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

ANFALLSPEL - KONTRING - HALVPLAN 3

Anfallsspel - Kontring 7 övningar. Nivåer:

Träningen anpassad för halvplan och fokus på kontring.

Är gruppen för liten för övningen Pendelspel så finns den alternativa Possesionspel 3 lag med som alternativ.

1. De viktigaste spelarna är de som inte har boll
2. Ge bollhållaren passningsalternativ i fler spelytor
3. Snabb omställning innan motstånd organiserat sig

Övningar i träningspasset:

- 1 RAMP - Styrka - 1
- 2 dukning - 2 spelytor på halvplan
- 3 Teknikcirkel
- 4 Tirris timglas
- 5 Pendelspel (positionsbaserad)
- 6 possessionspel - 3 lag, 2 touch
- 7 intensivt tvåmålsspel

RAMP - STYRKA - 1

Vad?

Aktivering

Varför?

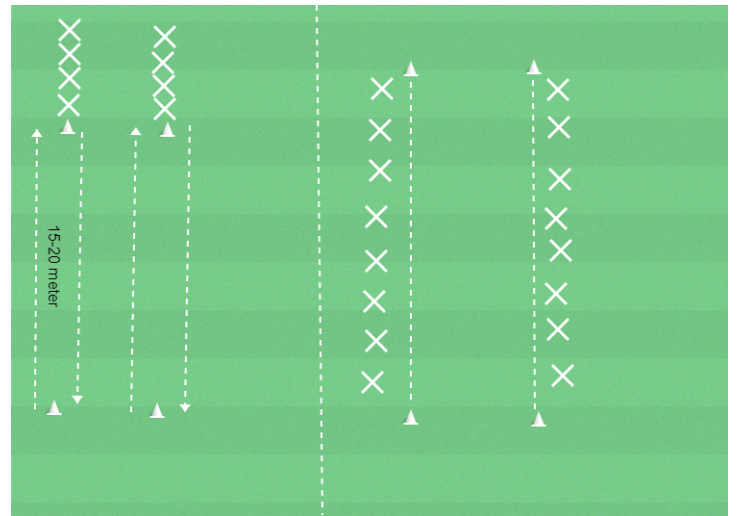
Uppvärmning, förberedelse inför träning, styrka.

Bli starkare, undvika skador

Hur?

Spelare ställer upp sig i led utan boll, tränare anvisar vilka övningar som ska genomföras.

Under dessa övningar är det OK att prata så länge övningen utförs med kvalitet



Organisation

7-10 personer i varje led, antalet stationer baseras på antal grupper

Anvisningar

1. Jogga lugnt ---> Höga knän med lugnt fart ---> Hälkick med lugn fart ---> Sidohopp höger ---> Sidohopp vänster ---> Försvar bakåt
hä/vä/hö/vä ---> Indianhop ---> Ljumskar (Lyft ben vrid utåt) ---> Ljumskar (Lyft ben vrid inåt) ---> Gående hamstring ---> Gående sparkar

• Övning 2

1. Benpendling 10/ben
2. Utfallssteg bakåt 10/ben ---> Utfallssteg framåt 10/ben
4. Knäböj höger tå vid vänster häl 10/ben ---> Knäböj vä tå vid hö häl 10/ben
6. Spiderman
8. Bäckennyft fötter i marken 2 * 10
9. Plankan 4 * 30 sekunder

DUKNING - 2 SPELYTOR PÅ HALVPLAN

Vad?

Aktivering

Varför?

dukning - 2 spelytor på halvplan

Hur?

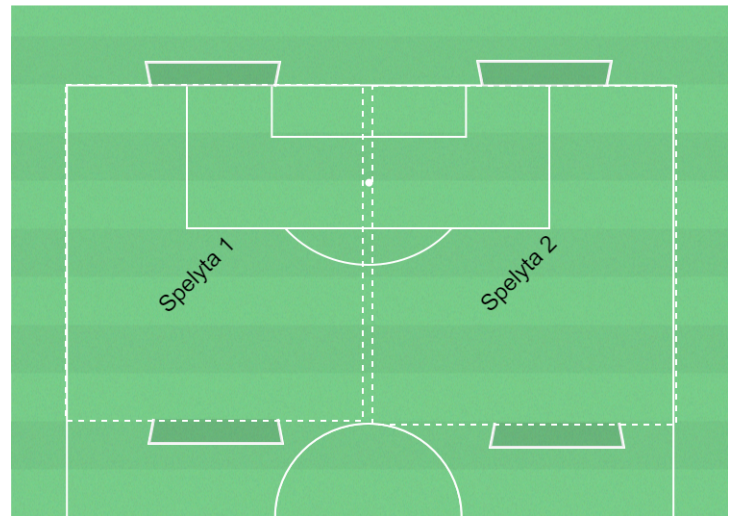
dukning - 2 spelytor på halvplan

Organisation

dukning - 2 spelytor på halvplan

Anvisningar

dukning - 2 spelytor på halvplan



TEKNIKCIRKEL

Vad?

Aktivering

Varför?

Teknikcirkel för att öva upp dribblings och passningsteknik

Hur?

Dela gruppen i 2 delar, halva gruppen börjar i mitten av cirkeln med boll, de andra ställer sig 8-10 meter från centrum av cirkeln

Organisation

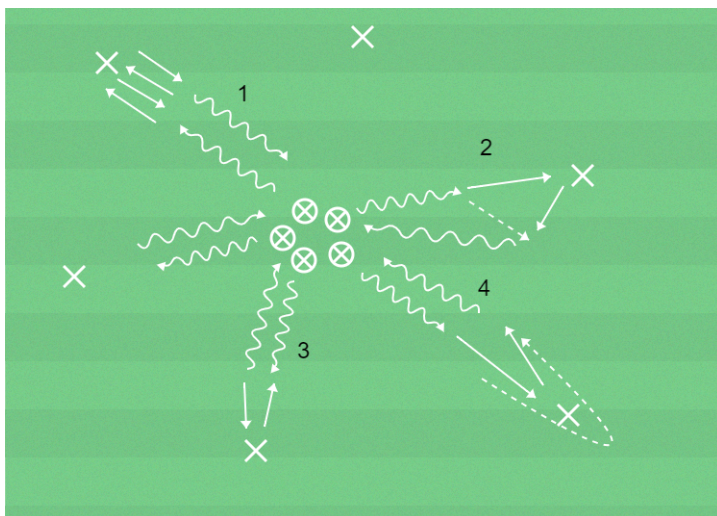
8-16 spelare, hälften av spelarna har varsin boll och börjar i mitten av cirkeln, resterande agerar väggspelare och står ca 8-10 meter från centrum av cirkeln.

Anvisningar

Tränaren instruerar spelarna i hur övningen ska gå till, exempelvis

1. Bollhållare driver mot valfri väggspelare och passar med högerfoten, därefter direktpass med vänsterfoten, återgå till mitten och upprepa med annan väggspelare
2. Bollhållare mot väggspelare, passar med valfri fot och tar position så att väggspelare kan spela tillbaka boll i 45 grader vinkel på offensiv fot. Väggspelare håller i boll vid behov för att synka övningen
3. Bollhållare mot väggspelare, överstegsfintar och passar med valfri fot.
4. Bollhållare mot väggspelare, passar, gör ett ryck och rundar väggspelare, får tillbaka bollen i tom yta framför spelaren
5. Osv

Byt uppgifter efter varje aktion eller på tid



TIRRISS TIMGLAS

Vad?

Aktivering

Varför?

- Hårda passningar, leverera passning på rätt fot - Kvalitet!
- Ta emot boll med borte fot - Halvt rättvända!
- Jobba med två tillslag - mottagning / passning
- Ta med boll framåt vid mottagning. (Bollmottagare hela tiden "på tå")
- Avledande löp från diagonala bollmottagare ("Gå ifrån er motståndare")

Hur?

- Hårda passningar, leverera passning på rätt fot - Kvalitet!
- Ta emot boll med borte fot - Halvt rättvända!
- Jobba med två tillslag - mottagning / passning
- Ta med boll framåt vid mottagning. (Bollmottagare hela tiden "på tå")
- Avledande löp från diagonala bollmottagare ("Gå ifrån er motståndare")

Organisation

8-12 spelare. koner, 2 bollar

Anvisningar

Anvisningar

- Två bollar igång samtidigt
- Passa diagonala passningar till centrala spelare
- Passa vertikala passningar till spelare på kortsida
- Bollmottagare halvt rättvända (se tre hörn) utanför respektive kon
- Följ bollbanan för att byta plats efter passning

Stegring 1

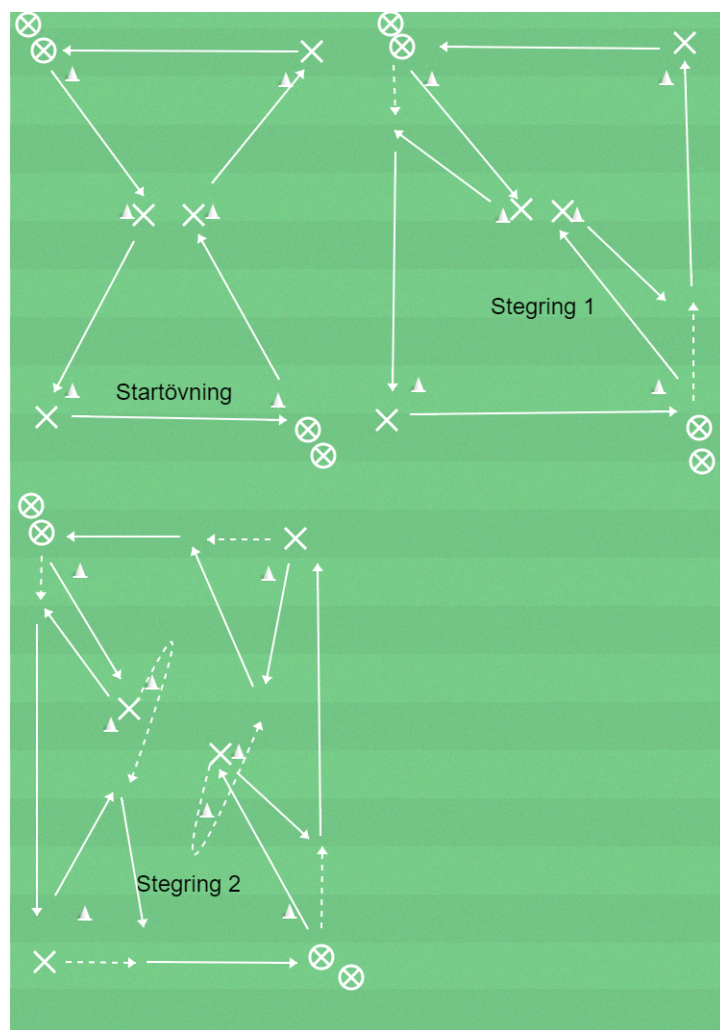
- Lägg till väggspel. Obs timing i passning och löpning
- Byt platser enligt förgående övning (gå till nästa kon, följ inte bollbanan)

Stegring 2

- Lägg till ytterligare ett väggspel.

VIKTIGT att ha timing i passning, centrala spelare ska ta en avledande löpning för att sedan komma in med full fart till väggspelet

- Byt platser enligt startövning (följ konerna, inte bollbanan)



PENDELSPEL (POSITIONSBASERAD)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Övningen kan användas för olika inriktningar

1. Speluppbyggnad; öva på att spela bollen med kontroll och hitta rättvända eller halvt rättvända spelare centralt i planen

2. Kontring; öva på att spela bollen med kontroll och hitta rättvända eller halvt rättvända spelare centralt i planen

Hur?

Pendelspel där anfallande lag ska spela från väggspelarna i ena zonen till väggspelarna i andra zonen. Bollen måste spelas via en central spelare, rättvänd, eller halvt rättvänd, i egna zonen innan den får spelas över.

Organisation

12 spelare; 7 anfallare, 5 försvarare. Yta: 30x30m (exkludera spelare inom parentes)

14 spelare; 9 anfallare, 5 försvarare, Yta: 40x40m.

Koner, västar, bollar

Anvisningar

X1 och X2 är fasta targetspelare på varje kortsida.

X3 och X4 är fasta väggspelare som rör sig längs med hela långsidan och deltar i uppspel åt båda hållen.

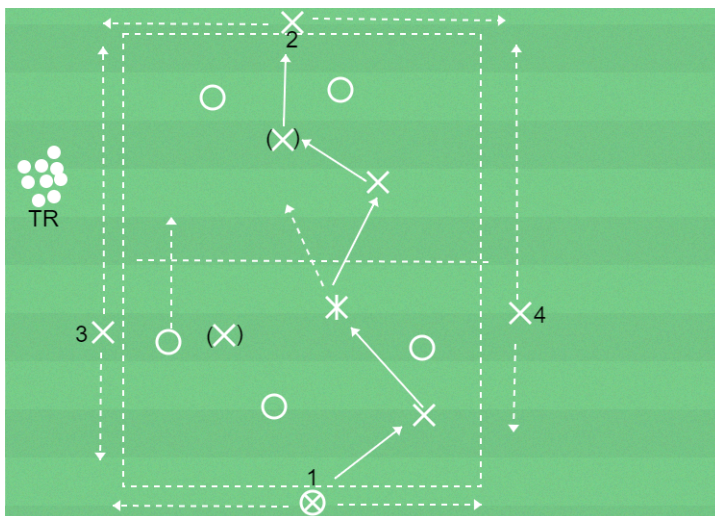
Jokern (stjärnspelaren) deltar i uppspel åt bägge håll.

Tre försvarsspelare pressar anfallare, dvs 1 försvarsspelare flyttar över i presspelet.

1. X1 börjar med boll och ska försöka nå X2, för att nå X2 måste antingen jokern eller en av de centrala spelarna röra bollen.

2. När bollen nått X2 vänder spelet och X1 blir targetspelare.

Prioritera att spela igenom motståndaren, annars runt för att hitta central spelare. Spela även på felvänd spelare i andra zonen för tillbakaspel på rättvänd spelare i egna zonen.



POSSESSIONSPEL - 3 LAG, 2 TOUCH

Vad?

Kontring

Varför?

Possessionspel - 3 lag, 2 touch.

I denna övning kan tränaren välja fokusområden; Rättvända anfallsspelare, rörlighet, kommunikation, försvarsspel mm.

Organisation

3 lag med västar, yta 13 * 26 meter.

Tränaren har bollar och skjuter in ny boll när den går ut.

Avbryt med jämna mellanrum för återkoppling

Anvisningar

1. Lag A och B börjar som anfallsspelare

2. Lag C ska erövra och få bollen under kontroll

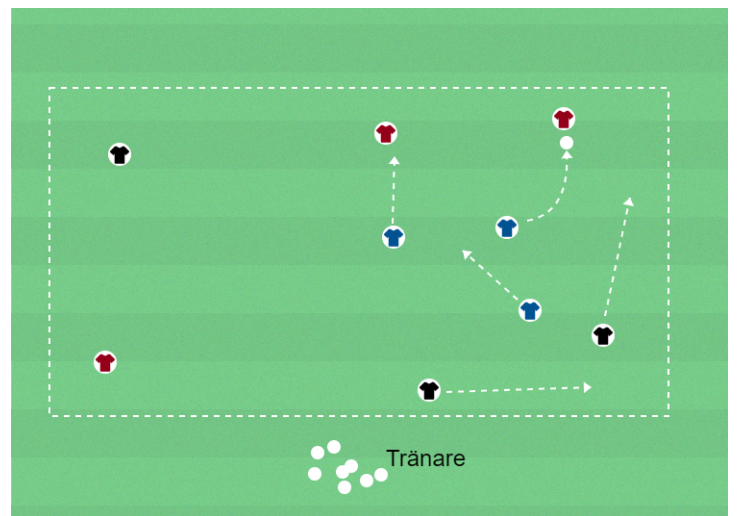
Det lag som tappar bollen till lag C byter uppgift med lag C och blir försvarande lag.

Progression;

1. Det lag som tappar bollen till lag C eller använder fler än 2 touch byter uppgift med lag C och blir försvarande lag.

2. Räkna poäng per gång anfallande lag lyckas vända spel från kortsida till kortsida

3. Sätt upp konmål inom spelytan som anfallande lag ska ta bollen med kontroll igenom



INTENSIVT TVÅMÅLSSPEL

Vad?

Kontring

Varför?

Tvåmålsspel på liten yta för att utmana spelarna i samtliga spelmoment.

Hur?

2 mål med målvakter, 3-4 utspelare.

Tränare säkerställer att målvakt deltar i spelet som aktiv utspelare.

Använd avbytare som byts in med korta intervaller, efter ca 60-120 sekunder för att bibehålla tempo.

Alternativt kör med korta matcher på 90-180 sekunder därefter kort vila.

Tränare slår in bollar när boll går ut, inga inkast eller hörnor.

Anvisningar

Tvåmålsspel med intensitet.

Avbytare kan agera som aktiva avbytare placerade 2 meter från respektive målstolpe och tillhör alltid bollhållande lag, max 1 touch för aktiva avbytare

