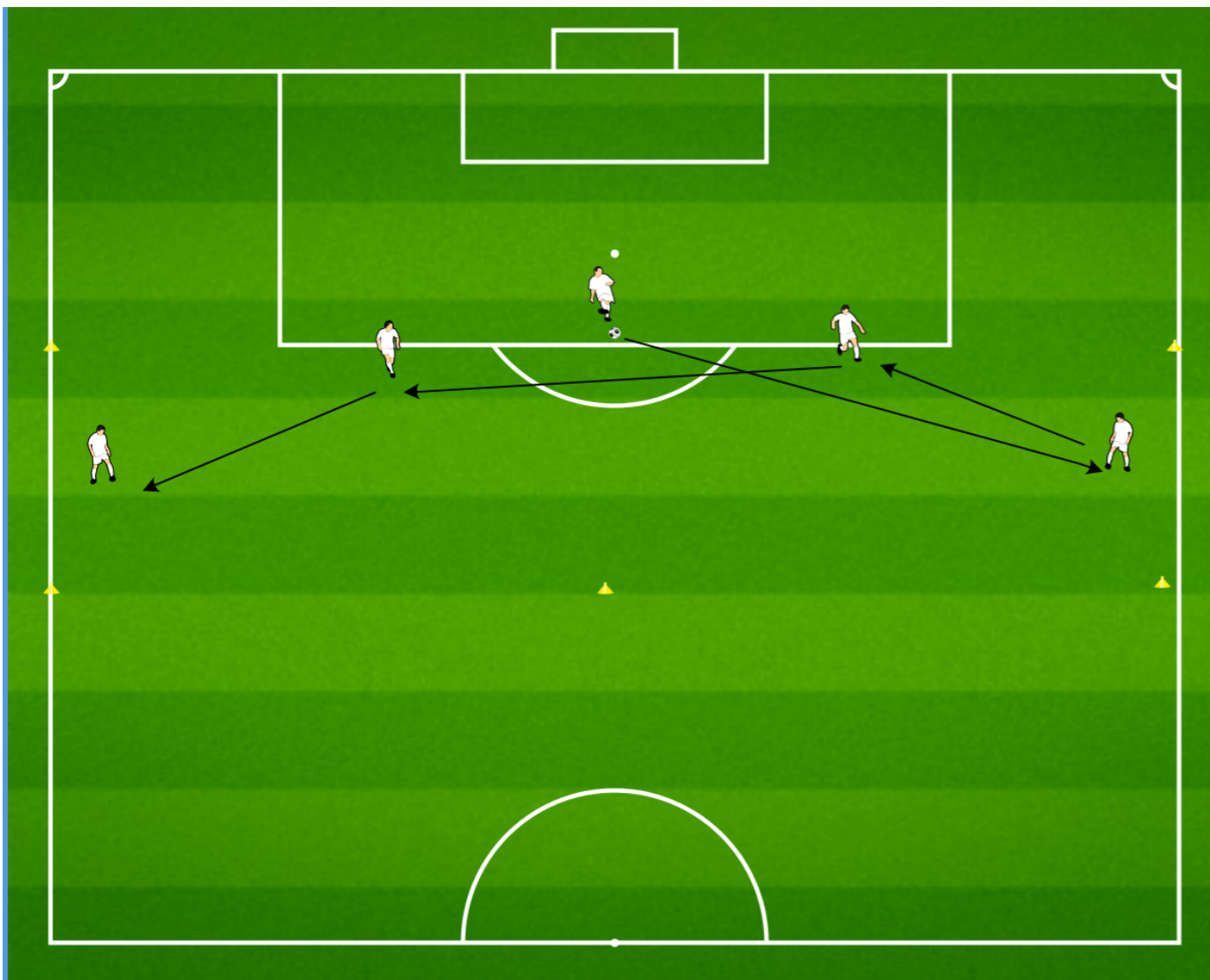


# Uppbyggnadsspel

# Uppbyggnadsspel\_1\_1



**Vad:** Arbeta med uppbyggnaden för backlinjen genom spelvändningar

**Varför:** Skapa en förståelse och vana av att förflytta bollen med hjälp av andra i backlinjen

**Hur:** 1 uppgivare spelare in bollen till mittback, som därefter spelar ut bollen till ytterback. Därefter vändning sida till sida

**Anvisningar:** Vänd spelet sida till sida, ta någon touch framåt för att därefter vända. Progression är att inte spela närmaste spelare, utan spela bollen till bortre mittback vid vändning bakåt.

**Instruktionspunkter:**

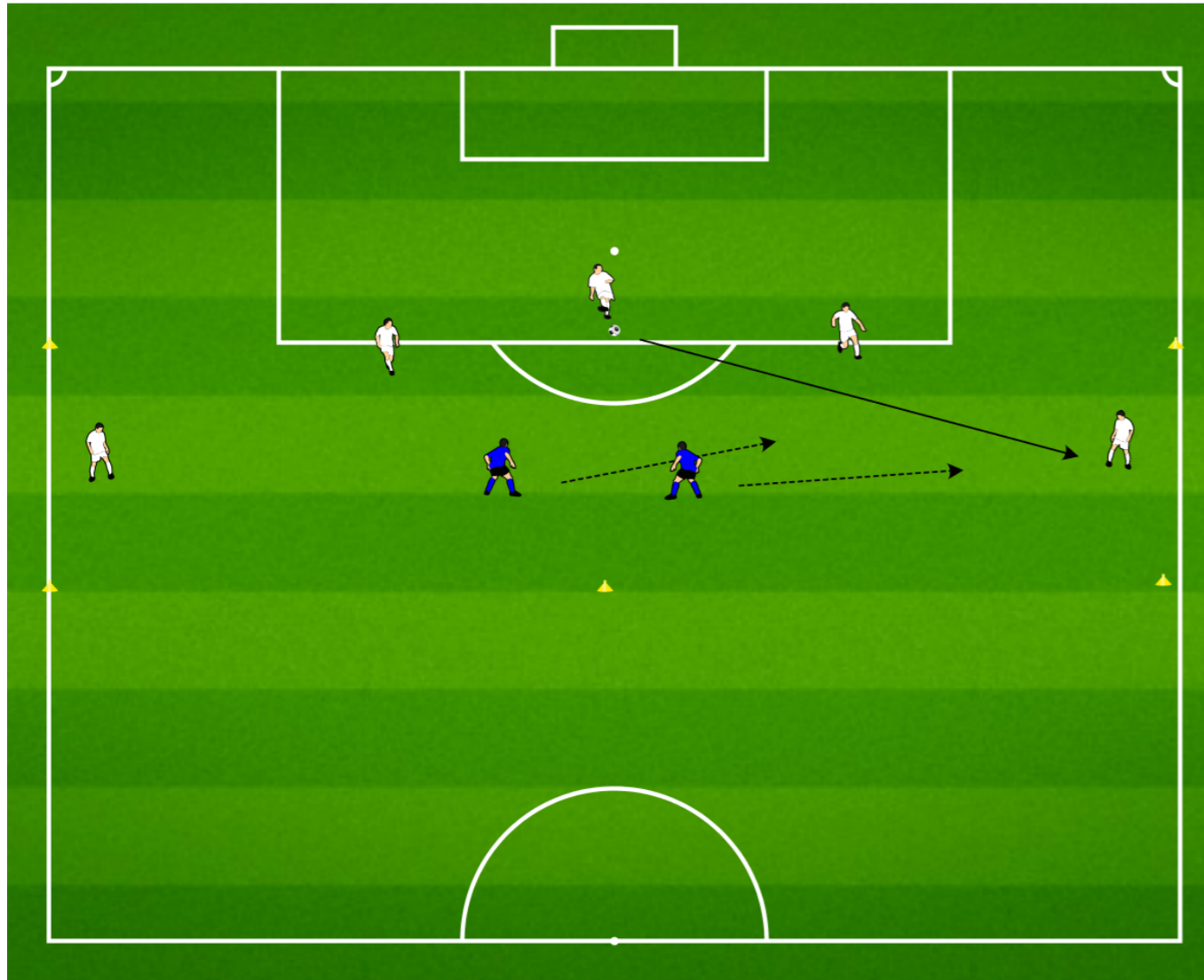
- Passning sker framför medspelare (för att kunna ta första touch framåt)
- Flytta efter bollen (sidled) för att öppna upp yta framför
- Våga trycka till bollen (hårdhet)

**Att tänka på:**

- Frys gärna spelet, ge spelarna en bild av situationen, bra eller sämre
- Ställ öppna frågor till spelarna
- Kom ihåg att det krävs övning och repetition för ge resultat

Egna noteringar:

# Uppbyggnadsspel\_1\_2



**Vad:** Arbeta med uppbyggnaden för backlinjen genom spelvändningar

**Varför:** Skapa en förförståelse och vana av att förflytta bollen med hjälp av andra i backlinjen

**Hur:** 1 uppgivare spelare in bollen till mittback, som därefter spelar ut bollen till ytterback. Därefter vändning sida till sida. Till skillnad från föregående övning arbetar 2 passiva forwards arbetar mot backlinjen.

**Anvisningar:** Vänd spelet sida till sida, ta någon touch framåt för att därefter vända. Progression är att inte spela närmaste spelare, utan spela bollen till bortre mittback vid vändning bakåt.

**Instruktionspunkter:**

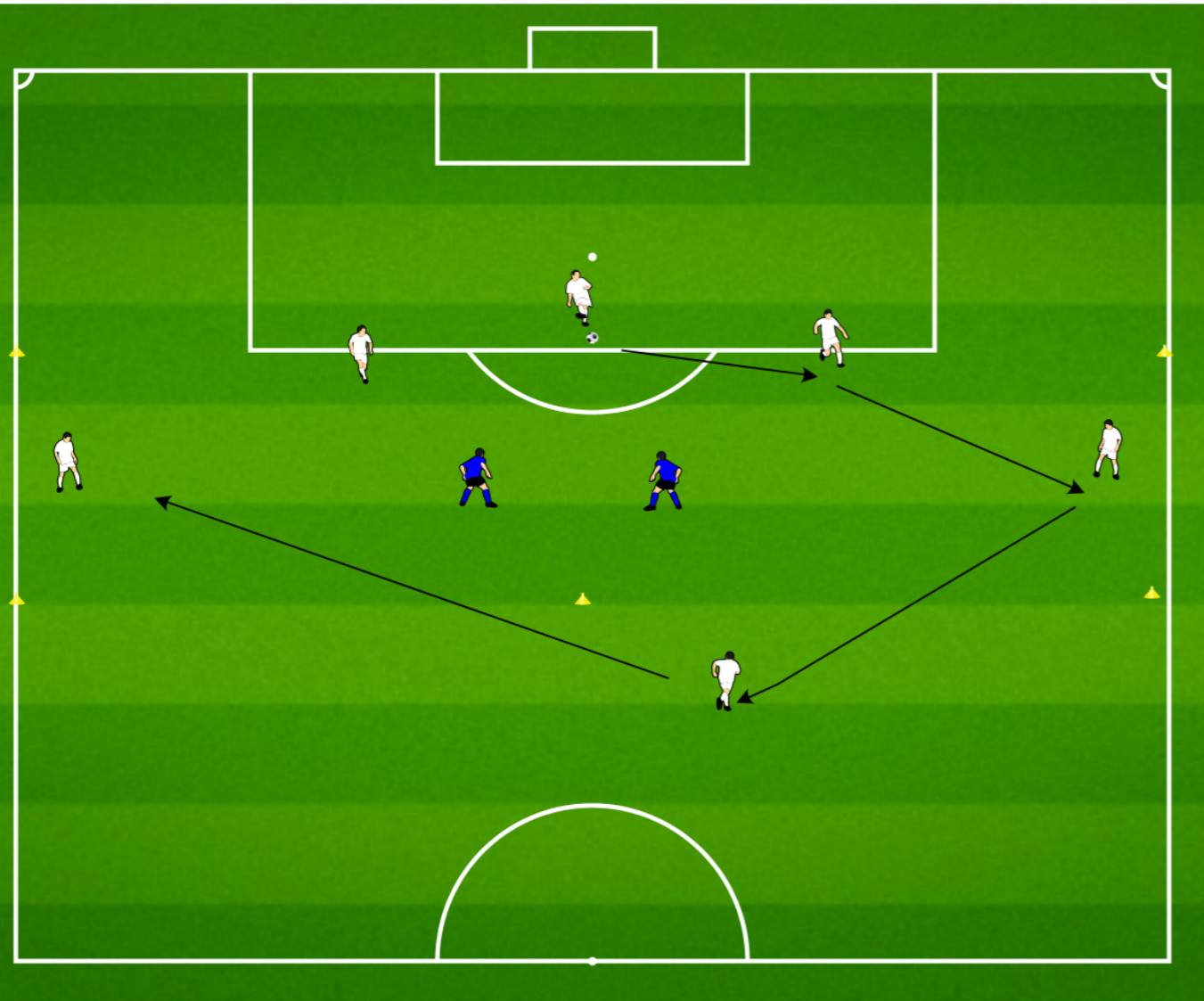
- Passning sker framför medspelare (för att kunna ta första touch framåt)
- Flytta efter bollen (sidled) för att öppna upp yta framför
- Våga trycka till bollen (hårdhet)

**Att tänka på:**

- Frys gärna spelet, ge spelarna en bild av situationen, bra eller sämre
- Ställ öppna frågor till spelarna
- Kom ihåg att det krävs övning och repetition för ge resultat

Egna noteringar:

# Uppbyggnadsspel\_1\_3



**Vad:** Arbeta med uppbyggnaden för backlinjen genom spelvändningar

**Varför:** Skapa en förståelse och vana av att förflytta bollen med hjälp av andra i backlinjen

**Hur:** 1 uppgivare spelare in bollen till mittback, som därefter spelar ut bollen till ytterback. Därefter vändning sida till sida. En progression från föregående övning är att 1 central mittfältare finns ovanför forwards.

**Anvisningar:** Vänd spelet sida till sida, ta någon touch framåt för att därefter vända. Progression är att inte spela närmaste spelare, utan spela bollen till bortre mittback vid vändning bakåt.

**Instruktionspunkter:**

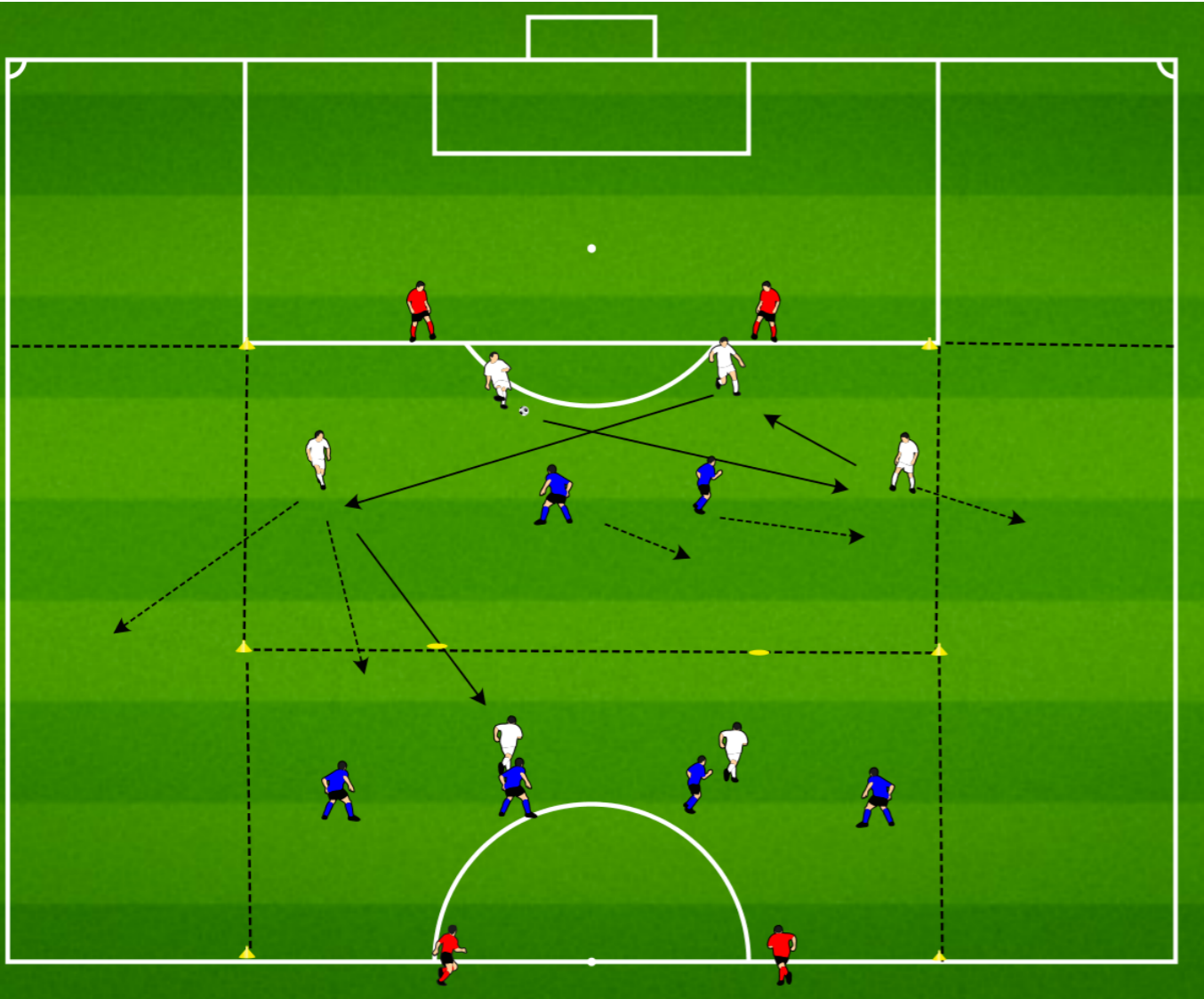
- Passning sker framför medspelare (för att kunna ta första touch framåt)
- Flytta efter bollen (sidled) för att öppna upp yta framför
- Våga trycka till bollen (hårdhet)

**Att tänka på:**

- Frys gärna spelet, ge spelarna en bild av situationen, bra eller sämre
- Ställ öppna frågor till spelarna
- Kom ihåg att det krävs övning och repetition för ge resultat

Egna noteringar:

# Uppbyggnadsspel\_1\_4



**Vad:** Arbeta med uppbyggnadsspel i funktionell spelform. 6v6 fördelade på 2 zoner.

**Varför:** Träna på att förflytta bollen och kunna spela in i nästa lagdel och genomföra en lyckad uppflyttning av spelare.

**Hur:** Det vita laget börjar med bollen och försöker spela sig fram, för att därefter passa bollen framåt in i nästa zon (lagdel). I den zonen är man i numerärt underläge, vilket medför att man snabbt måste ge understöd till medspelarna. Målet är att nå de röda neutrala spelarna på andra sidan.

**Anvisningar:** Påbörja en kontrollerad uppbyggnad i backlinjen, för att därefter avancera med passning fram till nästa lagdel. Ytterbackar har tillåtelse att kliva ut i ytterzon. Målet är att kunna nå de röda spelarna med en passning (1 poäng).

**Instruktionspunkter:**

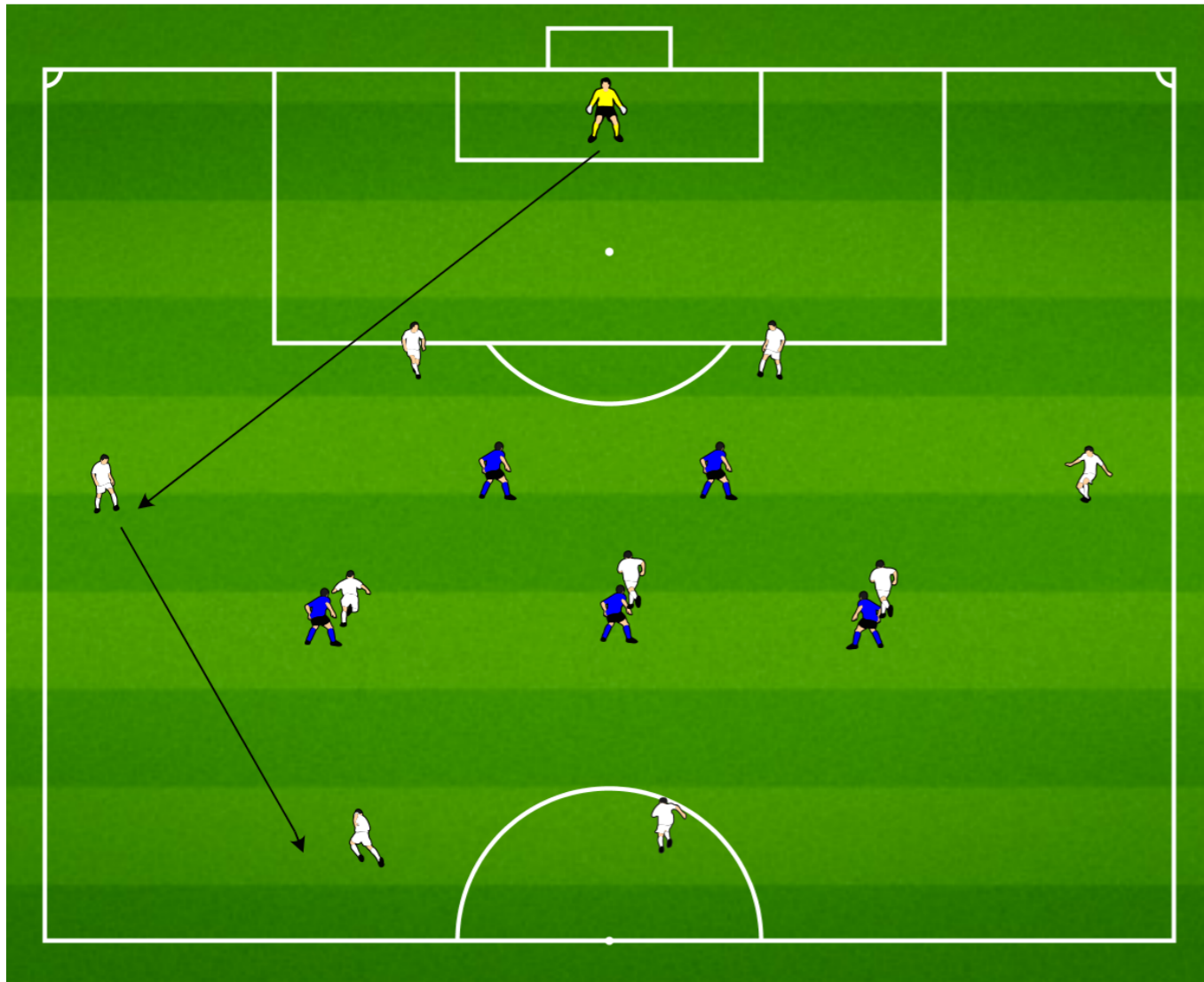
- Tålamod för att se möjlighet när man spelar bollen framåt.
- Spelbredd - speldjup - spelavstånd - spelbarhet

**Att tänka på:**

- Frys gärna spelet, ge spelarna en bild av situationen, bra eller sämre
- Ställ öppna frågor till spelarna
- Kom ihåg att det krävs övning och repetition för ge resultat

Egna noteringar:

# Uppbyggnadsspel\_2\_1



**Vad:** 9 + 1 mot 5 i tidig uppbyggnad för att hitta forwards.

**Varför:** Träna på att förflytta bollen och kunna spela in i nästa lagdel och genomföra en lyckad oppflyttning av spelare.

**Hur:** Det vita laget börjar med bollen och försöker spela sig fram, för att därefter passa bollen framåt in i nästa zon (lagdel). I den zonen är man i numerärt underläge, vilket medför att man snabbt måste ge understöd till medspelarna.

**Anvisningar:** Vänd spelet sida till sida, ta någon touch framåt för att därefter vända. Progression är att inte spela närmaste spelare, utan spela bollen till bortre mittback vid vändning bakåt.

**Instruktionspunkter:**

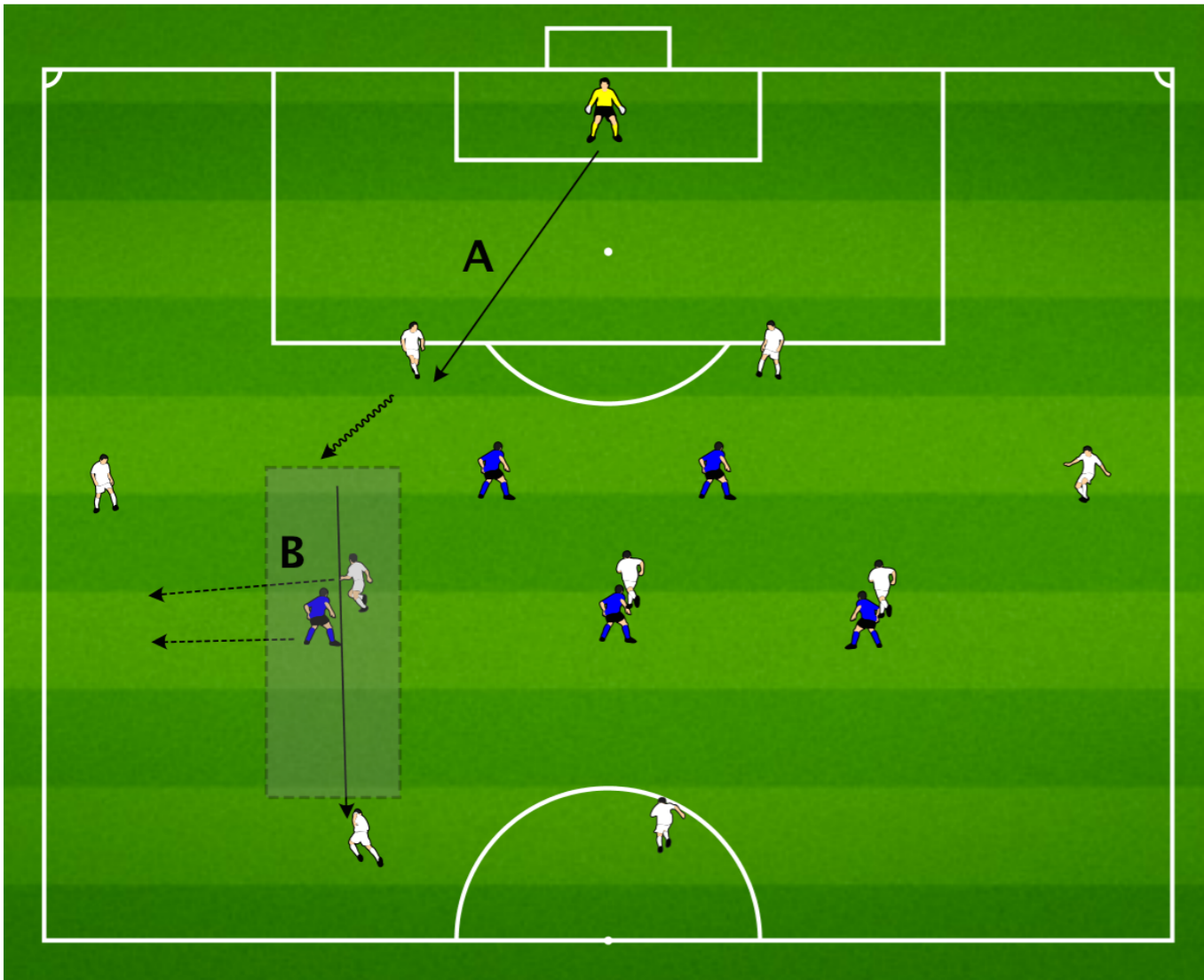
- Tålamod för att se möjlighet när man spelar bollen framåt.
- Utnyttja målvakt för tillbakaspel
- Spelbredd - spelavstånd - speldjup - spelbarhet

**Att tänka på:**

- Frys gärna spelet, ge spelarna en bild av situationen, bra eller sämre
- Ställ öppna frågor till spelarna
- Kom ihåg att det krävs övning och repetition för ge resultat

Egna noteringar:

# Uppbyggnadsspel\_2\_2



**Vad:** 9 + 1 mot 5 i tidig uppbyggnad för att hitta forwards.

**Varför:** Träna på att förflytta bollen och kunna spela in i nästa lagdel och genomföra en lyckad uppflyttning av spelare. Progression från föregående övning.

**Hur:** Det vita laget börjar med bollen och försöker spela sig fram, för att därefter passa bollen framåt in i nästa zon (lagdel). I den zonen är man i numerärt underläge, vilket medför att man snabbt måste ge understöd till medspelarna.

**Anvisningar:** Vänd spelet sida till sida, ta någon touch framåt för att därefter vända. Mittfältare skall "öppna" upp ytan för forwards på bollsida, för att kunna spela bollen efter marken upp till forwards.

**Instruktionspunkter:**

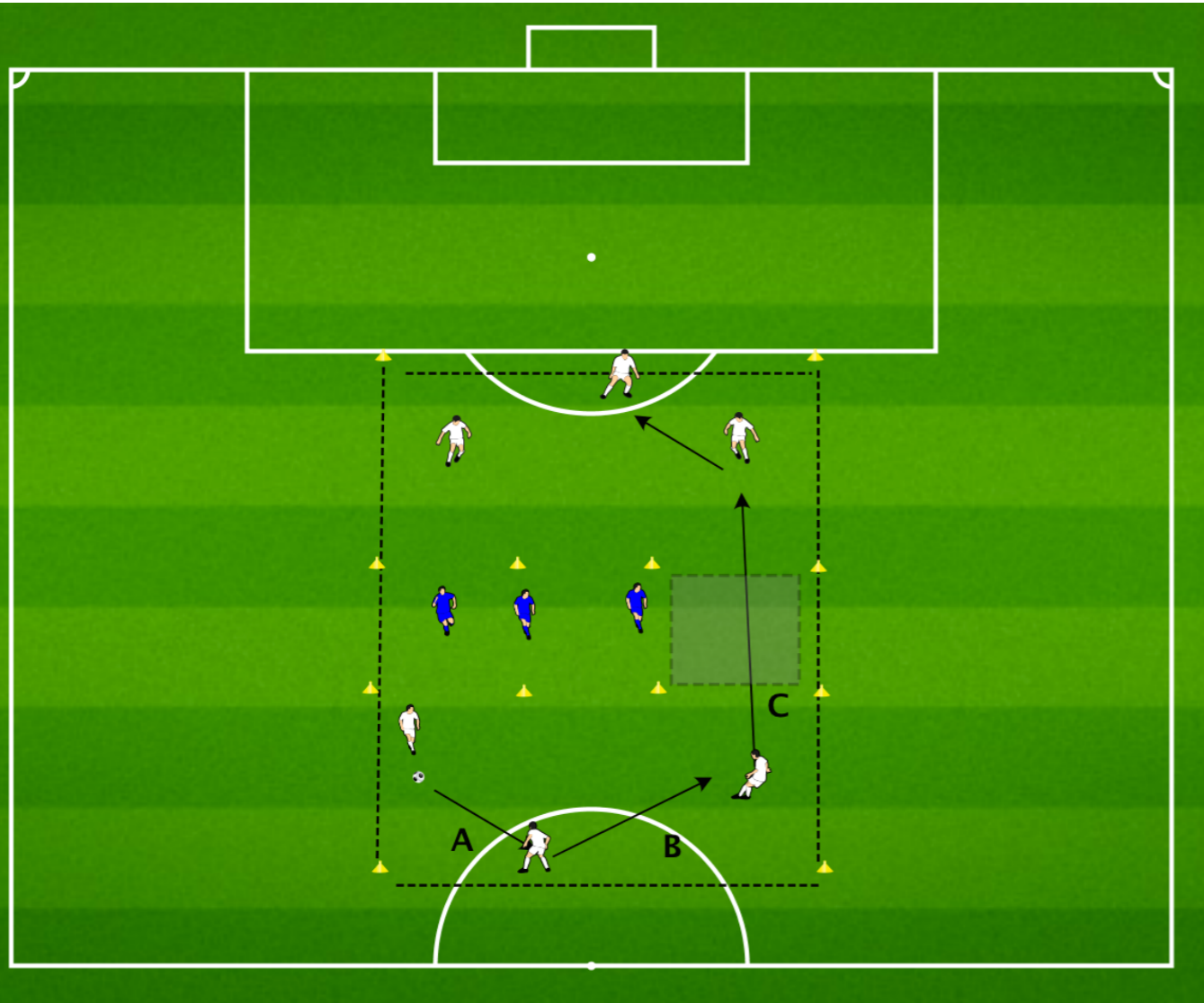
- Tålamod för att se möjlighet när man spelar bollen framåt.
- Spelbredd - speldjup - spelavstånd - spelbarhet
- Sök ögontakt innan rörelse för att möjliggöra passning

**Att tänka på:**

- Frys gärna spelet, ge spelarna en bild av situationen, bra eller sämre
- Ställ öppna frågor till spelarna
- Kom ihåg att det krävs övning och repetition för ge resultat

Egna noteringar:

# Uppbyggnadsspel\_2\_3



**Vad:** Arbeta med två 3-mannalag samt ett täckande försvarande lag i den centrala ytan.

**Varför:** Träna på att förflytta bollen och kunna spela in i nästa la

**Hur:** Det vita laget börjar med bollen och försöker spela sig fram, för att därefter passa bollen framåt in i nästa zon (lagdel). I den zonen är man i numerärt underläge, vilket medför att man snabbt måste ge understöd till medspelarna.

**Anvisningar:** Vänd spelet sida till sida, ta någon touch framåt för att därefter vända. Progression är att inte spela närmaste spelare, utan spela bollen till bortre mittback vid vändning bakåt.

Byt med regelbundenhet laget i mitten, ca 1-2 min som försvarande lag. Ytan är 12 x 28 meter för ändzonerna, central zon är 10 x 30 m.

**Instruktionspunkter:**

- Tålmodig för att se möjlighet när man spelar bollen framåt.
- Spelbredd - speldjup - spelavstånd - spelbarhet
- Använd få touch för att skapa förflyttning hos motståndaren

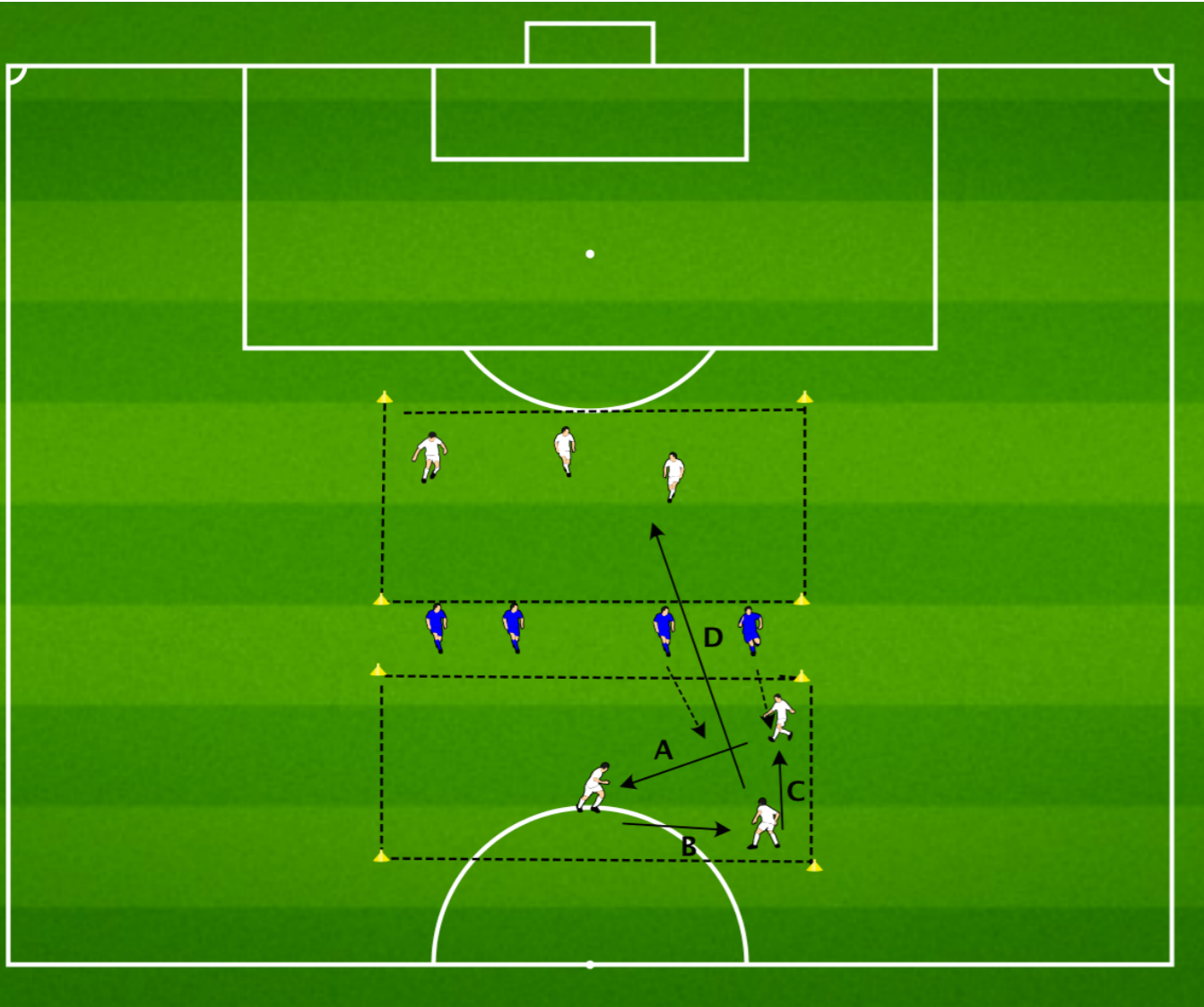
**Att tänka på:**

- Frys gärna spelet, ge spelarna en bild av situationen, bra eller sämre
- Ställ öppna frågor till spelarna
- Kom ihåg att det krävs övning och repetition för ge resultat

Egna noteringar:



# Uppbyggnadsspel\_2\_4



**Vad:** Arbeta med det längre spelet (hitta nästa lagdel) genom två zoner med 3 spelare mot max 2 försvarare i respektive zon. Minst 3 passningar innan boll får spelas över till nästa lagdel.

**Varför:** Träna på att förflytta bollen och kunna spela in i nästa lagdel under press.

**Hur:** Minst 3 passningar innan boll får spelas över till nästa zon. 2 blåa får försvara per gång (de andra 2 stannar kvar i mittenzonen).

**Anvisningar:** Minst 3 passningar mellan spelarna innan den får spelas över till andra sidan. Ge varandra bra vinklar för att kunna spela enkelt kunna spela bort försvarande lag.

**Instruktionspunkter:**

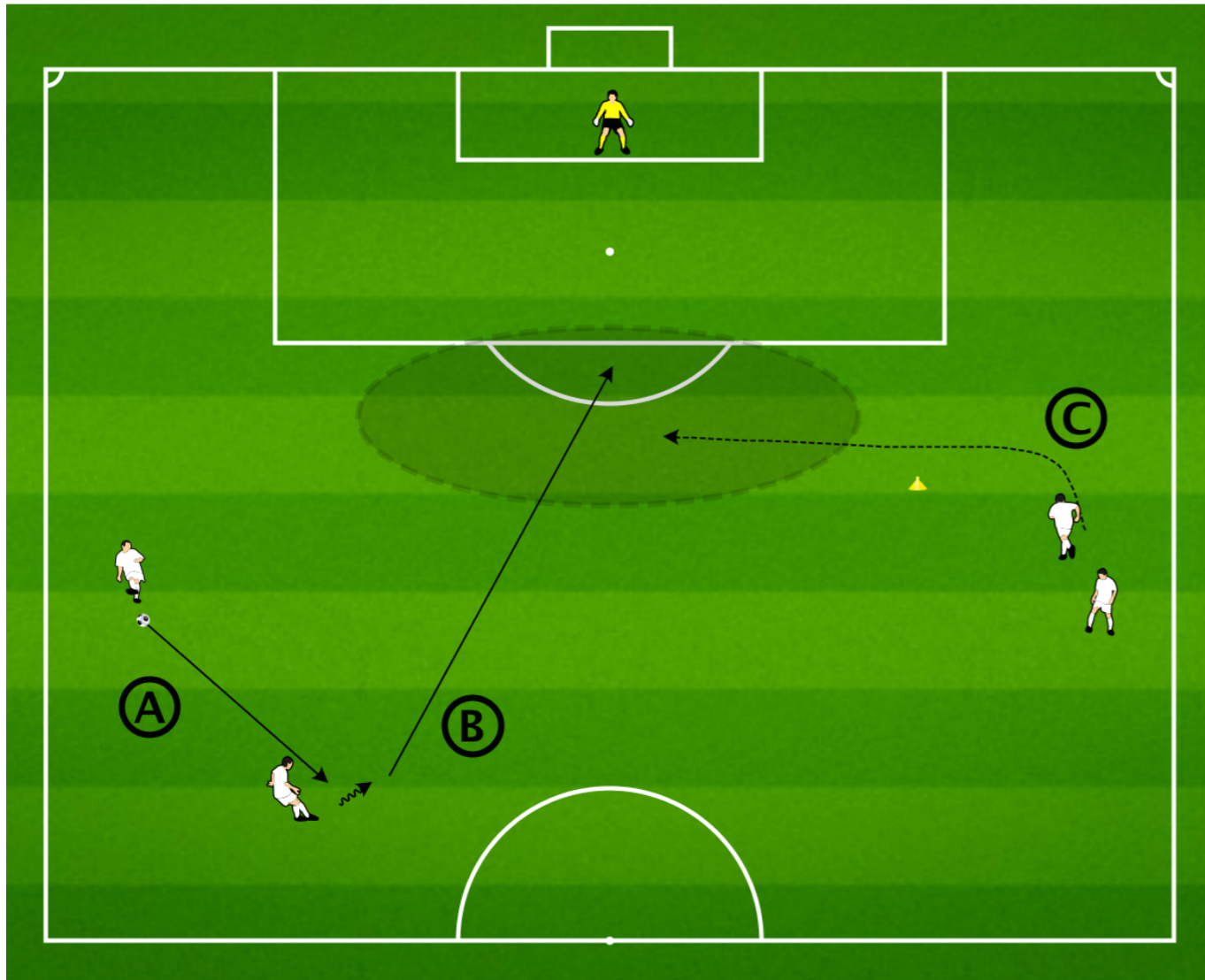
- Tålamod för att se möjlighet när man spelar bollen framåt.
- Spelbredd - speldjup - spelavstånd - spelbarhet

**Att tänka på:**

- Frys gärna spelet, ge spelarna en bild av situationen, bra eller sämre
- Ställ öppna frågor till spelarna
- Kom ihåg att det krävs övning och repetition för ge resultat

Egna noteringar:

# Uppbyggnadsspel\_3\_1



**Vad:** Arbeta med det längre spelet och försöka hitta djupledslöpande spelare.

**Varför:** Att använda tillbakaspelet och en längre passning för att passera motståndarens försvarsled.

**Hur:** Enligt bild, där tillbakaspelet sker (A), mottagning och därefter passning i djupled (B) på skuggad yta. C är spelare som löper längs med en tilltänkt backlinje för att få bollen framför sig och därefter gå på ett snabbt avslut.

**Anvisningar:** Minst 3 passningar mellan spelarna innan den får spelas över till andra sidan. Ge varandra bra vinklar för att kunna spela enkelt kunna spela bort försvarande lag.

**Instruktionspunkter:**

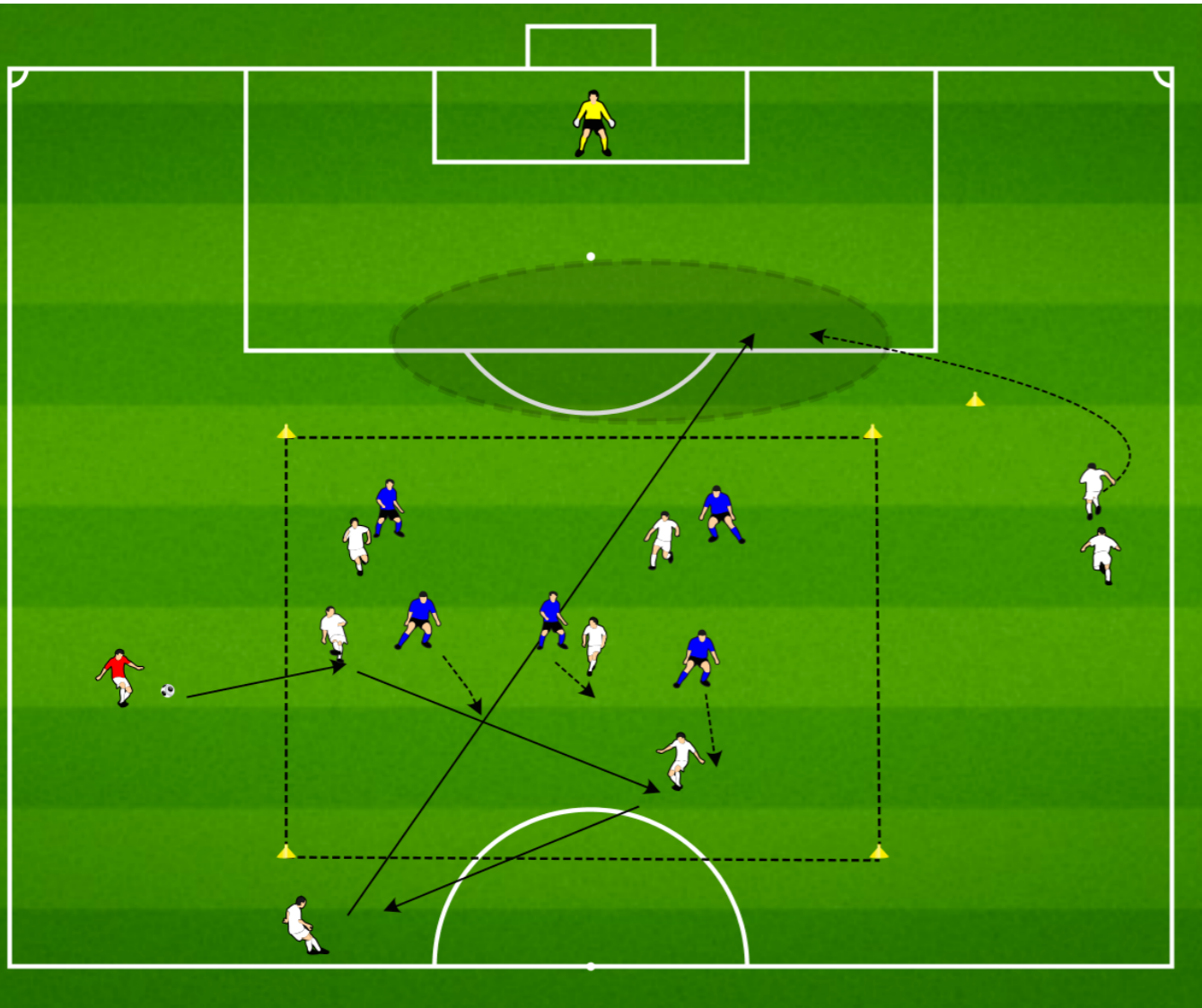
- Spela bollen framför medspelaren för att snabbare kunna gå på bollen
- Sök ögonkontakt för när man önskar boll

**Att tänka på:**

- Frys gärna spelet, ge spelarna en bild av situationen, bra eller sämre
- Ställ öppna frågor till spelarna
- Kom ihåg att det krävs övning och repetition för ge resultat

Egna noteringar:

# Uppbyggnadsspel\_3\_2



**Vad:** Att arbeta med det tillbakaspel och det längre spelet bakom för att kunna hitta löpning bakom en tilltänkt backlinje.

**Varför:** Att arbeta med ett varierat passningsspel där ytorna finns och erbjuds av motståndaren är en väsentlig del av ett bra anfallsspel.

**Hur:** Tränare spelar in bollen (enligt bild) där man minst skall spela bollen 2 ggr till varandra innan bollen får spelas tillbaka till spelare utanför ytan (understödjande spelare) som får spela bollen mot skuggad yta för djupledslöpande yttermittfältare/forward.

**Instruktionspunkter:**

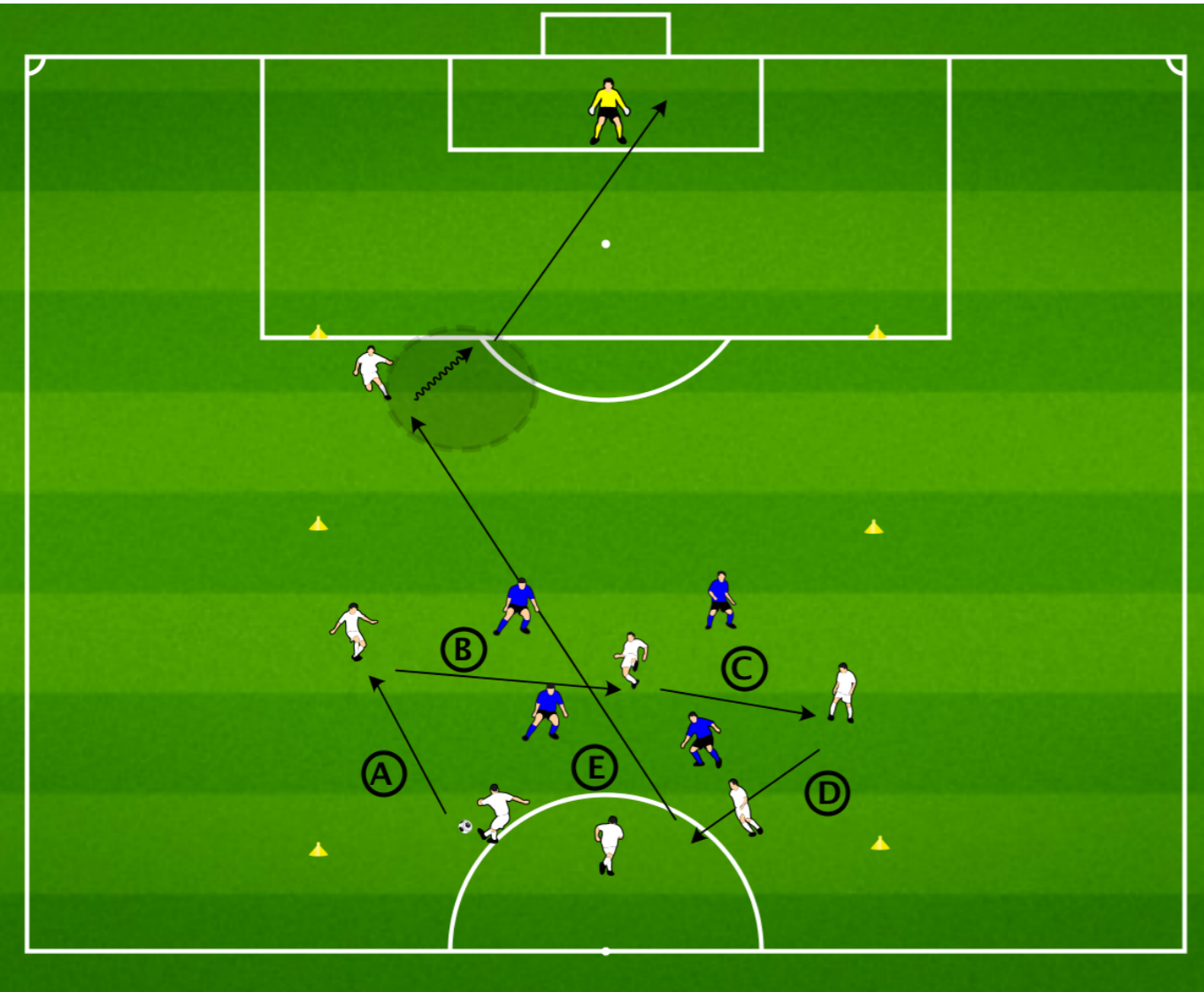
- Uppfyll grundförutsättningarna i anfallsspelet (bredd, speldjup, spelavstånd, spelbarhet) för att kunna lyckas ta sig ur ytan med ett tillbakaspel
- Kommuniera för att hjälpa varandra ur tuffa situationer (spelare i rygg)
- Aktivitet framför och bakom bollen

**Att tänka på:**

- Frys gärna spelet, ge spelarna en bild av situationen, bra eller sämre
- Ställ öppna frågor till spelarna
- Kom ihåg att det krävs övning och repetition för ge resultat

Egna noteringar:

# Uppbyggnadsspel\_3\_3



**Vad:** Spel 6 mot 4 i markerad yta + 1 fri spelare i ytan ovanför.

**Varför:** Träna på att förflytta bollen under press och kunna variera passningsspelet utifrån var motståndaren befinner sig och var yta finns att spela bollen.

**Hur:** Genom ett spel 6 mot 4 inom beskriven yta (minst 3 bollen får spelas framåt). Den fria spelaren får gärna variera sitt utgångsläge.

**Instruktionspunkter:**

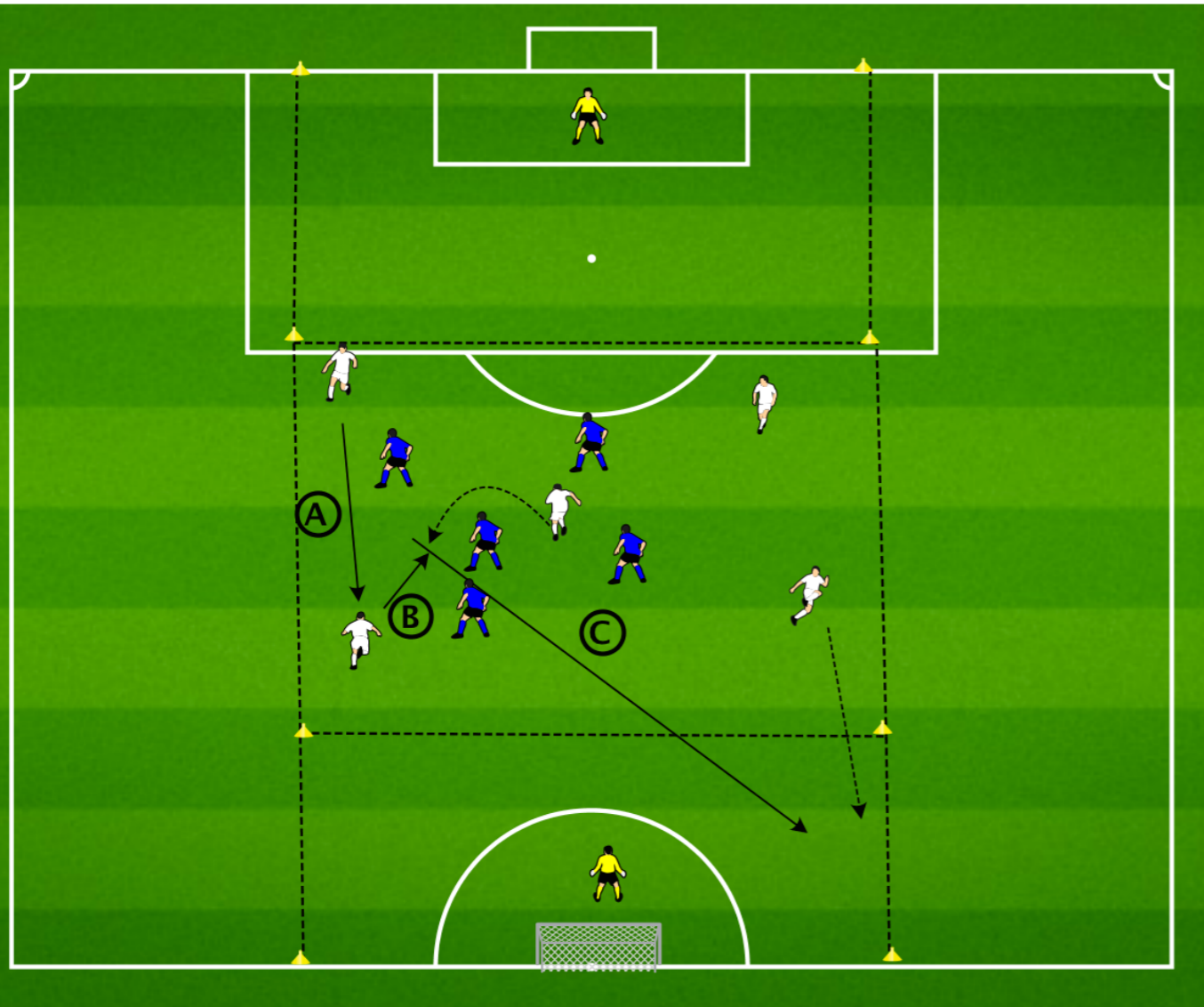
- Tålamod för att se möjlighet när man spelar bollen framåt.
- Spelbredd - speldjup - spelavstånd - spelbarhet
- Spela med snabbhet, för att undvika att tappa bollen

**Att tänka på:**

- Frys gärna spelet, ge spelarna en bild av situationen, bra eller sämre
- Ställ öppna frågor till spelarna
- Kom ihåg att det krävs övning och repetition för ge resultat

Egna noteringar:

# Uppbyggnadsspel\_3\_4



**Vad:** 5 mot 5 i den centrala ytan samt en målvakt i respektive lag. Träna på ett effektivt passningsspel i djupled.

**Varför:** Ett effektivt och varierat passningsspel kan vara direkt matchavgörande för hur väl ett lag lyckas.

**Hur:** 5 mot 5 inom angiven yta, där man endast får försvara i den centrala zonen, medan endast 1 offensiv spelare får vistas i den sista zonen.

**Instruktionspunkter:**

- Spelbredd - speldjup - spelavstånd - spelbarhet
- Spela med snabbhet, för att undvika att tappa bollen
- Ta löpningar för att öppna upp yta för sin lagkamrat

**Att tänka på:**

- Frys gärna spelet, ge spelarna en bild av situationen, bra eller sämre
- Ställ öppna frågor till spelarna
- Kom ihåg att det krävs övning och repetition för ge resultat

Egna noteringar: