

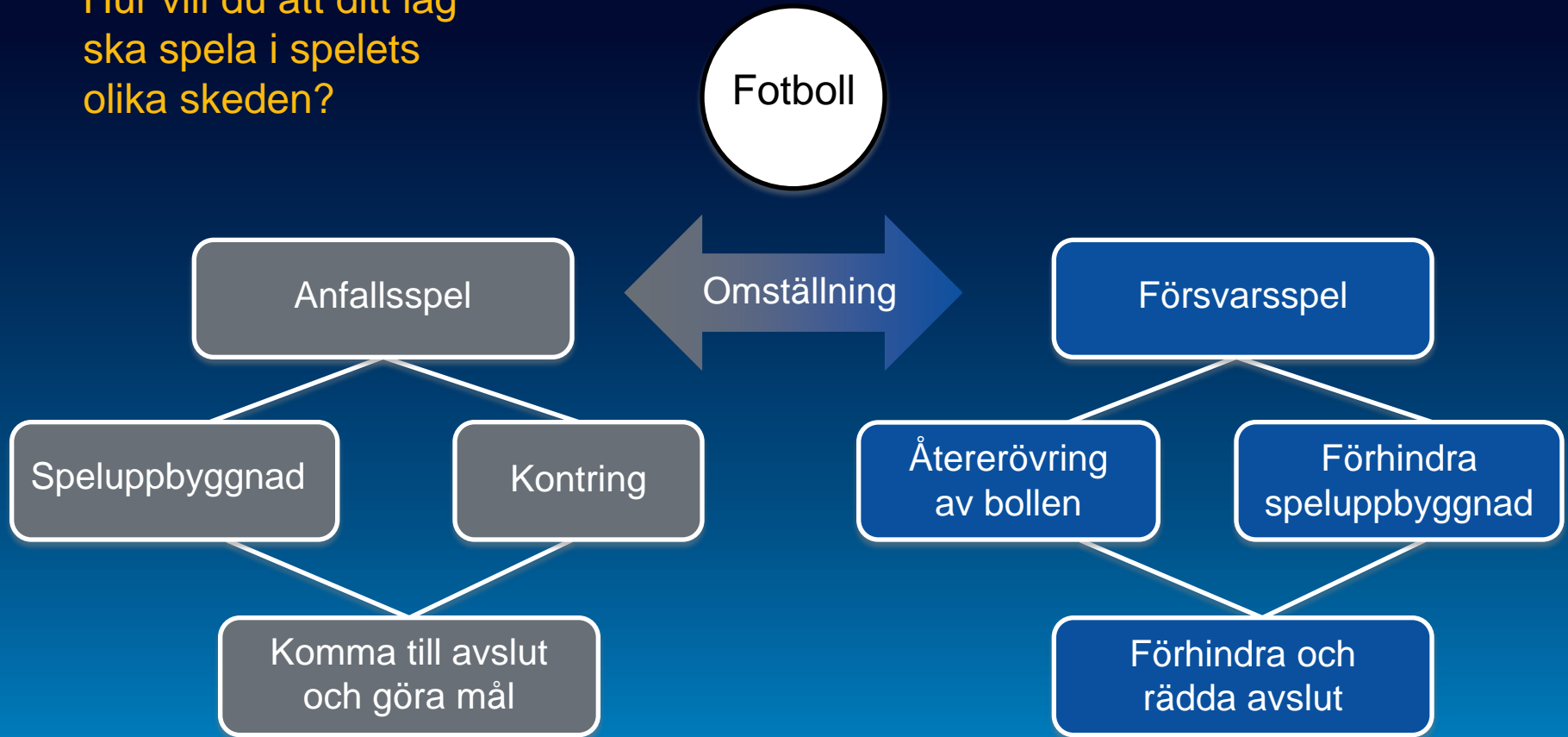
The background of the entire image is a photograph of three young soccer players on a grass field. They are wearing dark jerseys and shorts. One player on the left is leaning forward, looking at a soccer ball on the ground. Two other players are positioned to his right, one with his hands outstretched as if to challenge or assist. The entire scene is overlaid with a semi-transparent blue filter.

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNARUTBILDNING B UNGDOM 13-19 år

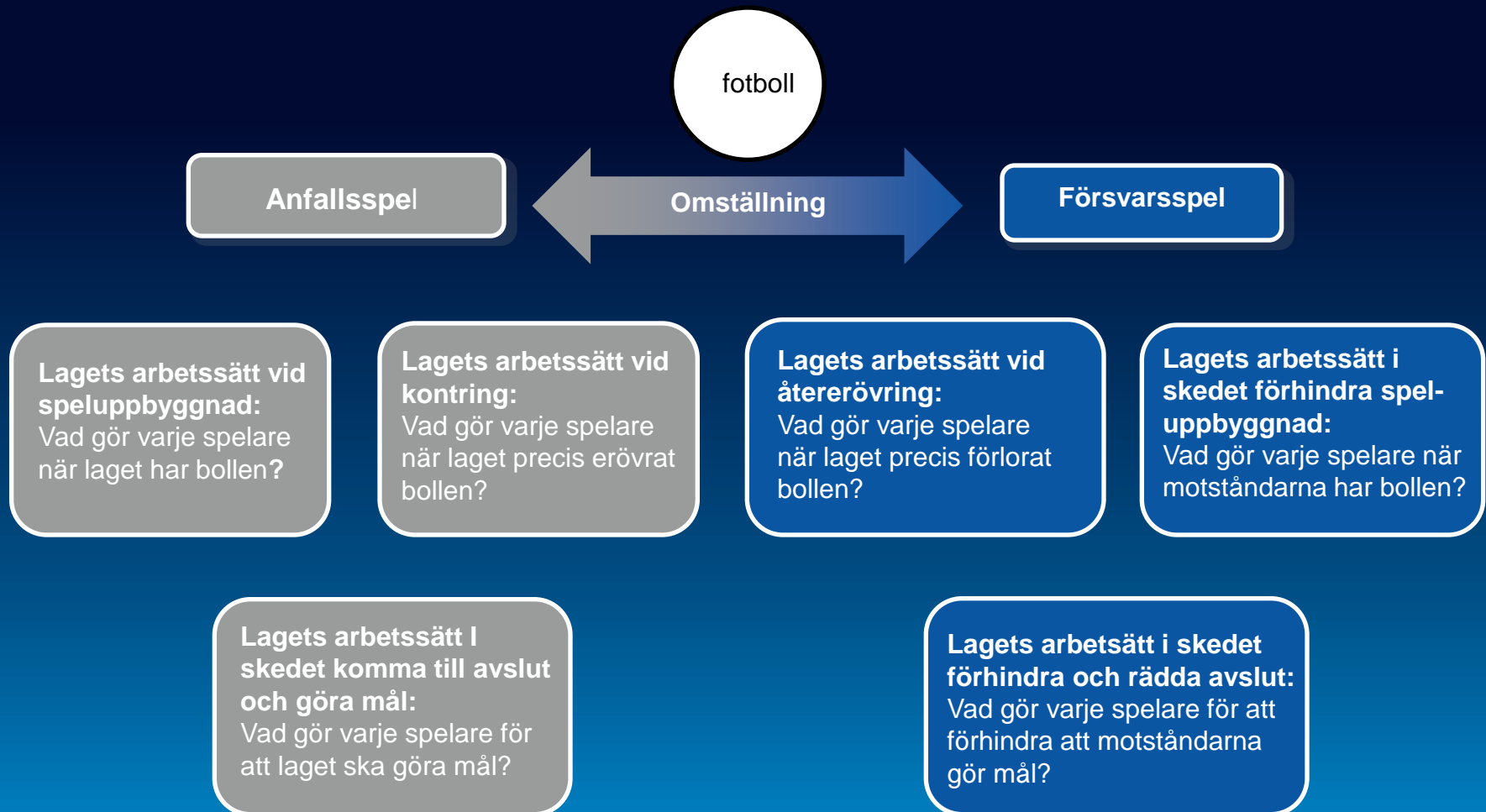


BESKRIVNING AV SPELET

Hur vill du att ditt lag ska spela i spelets olika skeden?



SPELFÖRSTÅELSE





BESLUT → FOTBOLLSAKTION

Spelarens spelförståelse, teknik, fysik och psykologiska förmåga samverkar så att spelaren till exempel kan



Pressa
Passa
Driva
Löpa i djupled



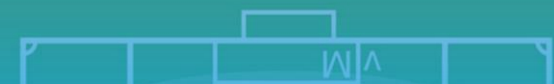
SPELYTOR I ANFALLSSPELET

Bakom motståndarnas backlinje

Bakom motståndarnas mittfält

Bakom motståndarnas forwards

Framför motståndarnas forwards



PLANENS KORRIDORER

Yttre korridorer: 1 och 5

Inre korridorer: 2 och 4

Central korridor: 3



ATT SKAPA EFFEKTIV TRÄNING



Många repetitioner

Drillövningar



Smålagsspel – riktningbestämt



Mindre matchlikt



Köer – ej matchlikt

Matchlikt



Stort spel – stor yta och många spelare

Få repetitioner