



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÖRSVARSSPEL - STATIONSBASERAT 1

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut
6 övningar. Nivåer:

1. Snabbt press innan motståndarna får kontroll på boll
2. Jobba inom laget, täck av passningsalternativ
3. Övriga spelare krymper laget, gör det trångt"
4. Man mot man i eget straffområde, vinn alla returer
5. Målvakt styr spelet i och omkring straffområde

Träningsupplägg vid fler än 40 deltagare på 4 stationsytor

- Övning 3 - Gemensam på samtliga stationer - 15 minuter
- Övning 4 - Genomförs på övningsyta 1 och 2 - 20 minuter
- Övning 5 - Genomförs på övningsyta 3 och 4 - 20 minuter
- Övning 6 - Gemensam på samtliga stationer - 15 minuter

Träningsupplägg vid färre än 40 deltagare på 3 stationsytor

- Övning 3 - Genomförs på yta 1 - 20 minuter
- Övning 4 - Genomförs på yta 2 - 20 minuter
- Övning 5 - Genomförs på yta 3 - 20 minuter
- Övning 6 - Gemensam på samtliga stationer

Övningar i träningspasset:

- 1 RAMP - Styrka - 1
- 2 planindelning 4 ytor
- 3 Tirris timglas
- 4 Possession - fokus återerövring av bollen

5 Förhindra och rädda avslut 2v1, 3v2 osv

6 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 övringar som ska genomföras.

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

Organisation

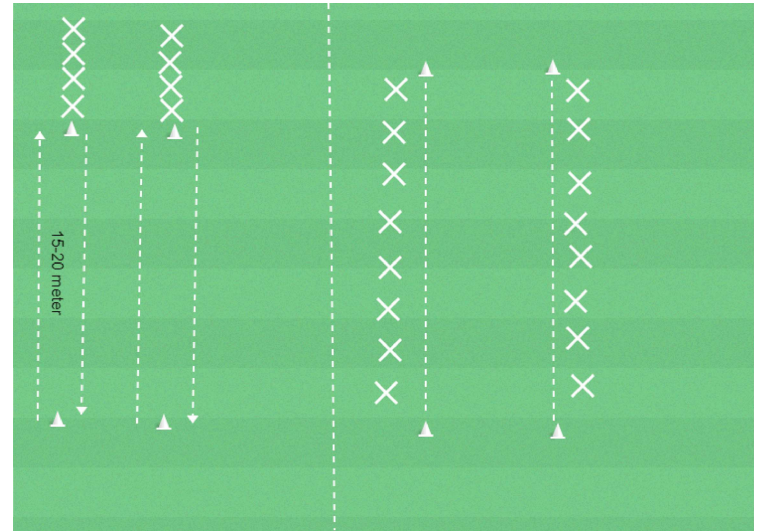
7-10 personer i varje led, antalet stationer baseras på antal grupper

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. Bäcklyft fötter i marken 2 * 10
9. Plankan 4 * 30 sekunder



PLANINDELNING 4 YTOR

Vad?

Aktivering

Varför?

planindelning 4 ytor

Hur?

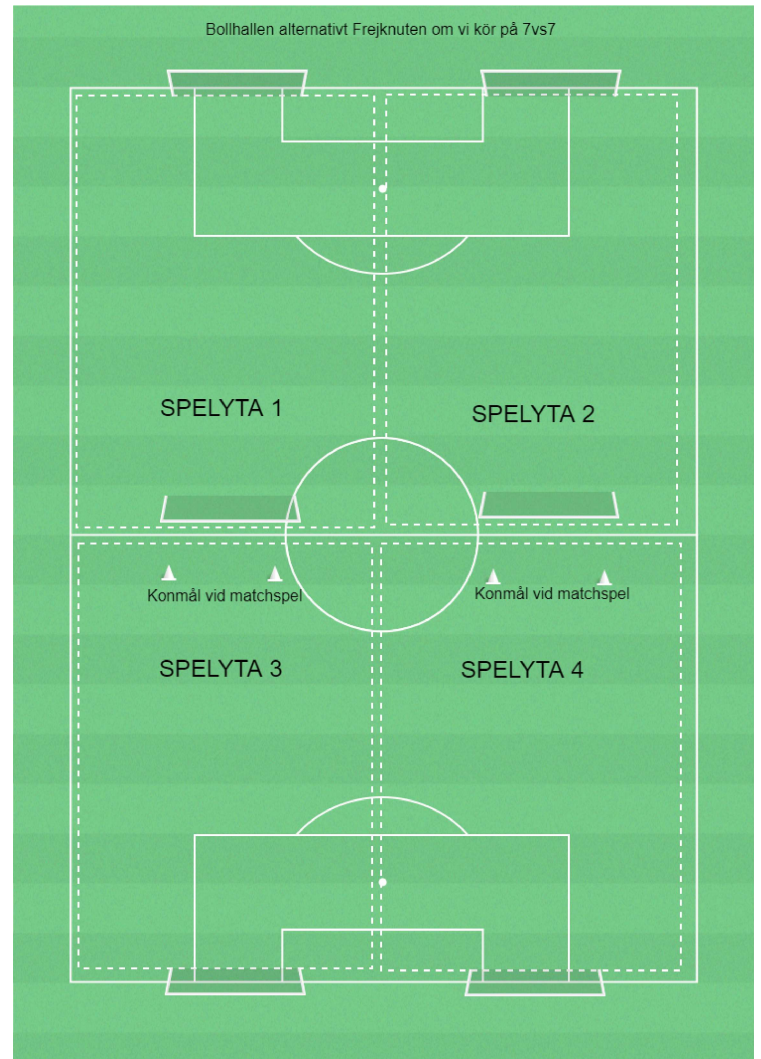
planindelning 4 ytor

Organisation

planindelning 4 ytor

Anvisningar

planindelning 4 ytor



TIRRIS TIMGLAS

Vad?

Aktivering

Varför?

Passningsteknik, avledande löpningar

Hur?

• VIKTIGT, träna som vi ska spela, var aktiva vid varje position, jobba med avledande löpning och därefter in i mottagningsytan

- Hårda passningar, leverera passning på rätt fot - Kvalitet!
- Ta emot boll med offensiv fot - Halvt rättvända!
- Jobba med två tillslag - mottagning / passning
- Ta med boll framåt vid mottagning. (Bollmottagare hela tiden "på tå")

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

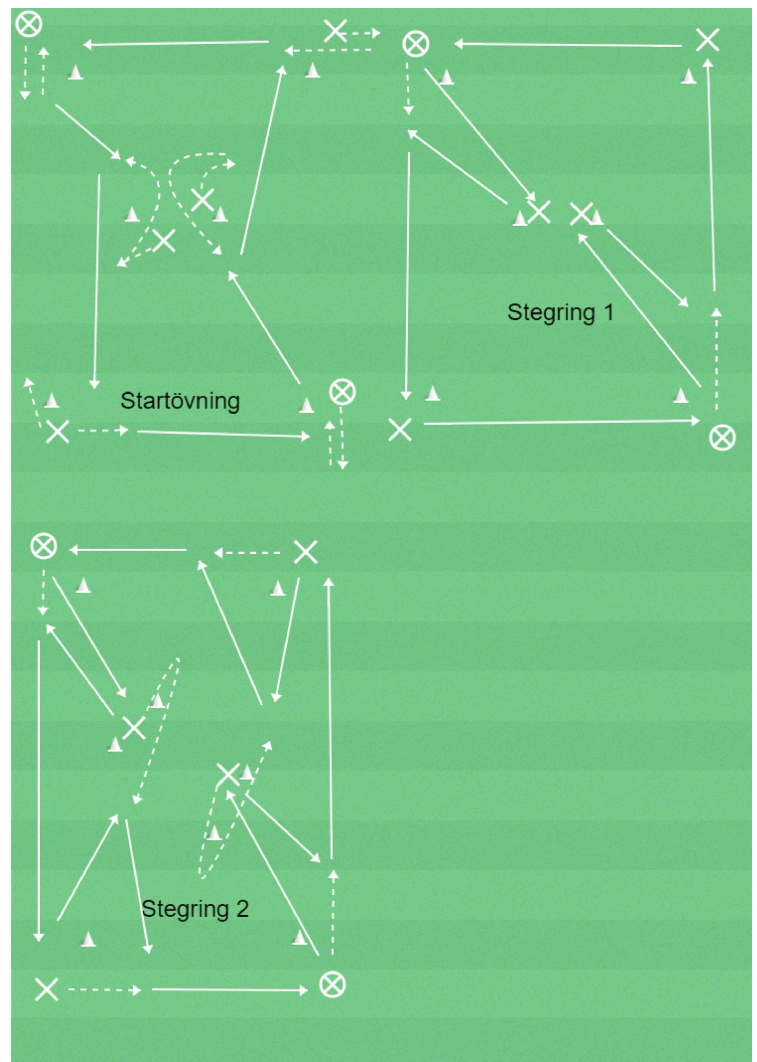
- Lägg till väggspel. Obs timing i passning och löpning
- Byt platser enligt förgående övning (gå till nästa kon, följ inte bollbanan)

Stegring 2

- Lägg till ytterligare ett väggspel.

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

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



POSSESSION - FOKUS ÅTERERÖVRING AV BOLLEN

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

Övningens fokus kan varieras, i detta exempel är fokus på återerövring av boll

Hur?

- Fokus på direkt omställning vid förlust av bollen
- Snabb press på bollhållaren innan spelaren får kontroll på bollen

Organisation

9-12 spelare, yta 40x20 m delat i två planhalvor (20x20), västar, konor, bollar.

Anvisningar

3 lag där två lag spelar mot varandra och det tredje är jokrar utanför spelytan och alltid är med bollhållande lag.

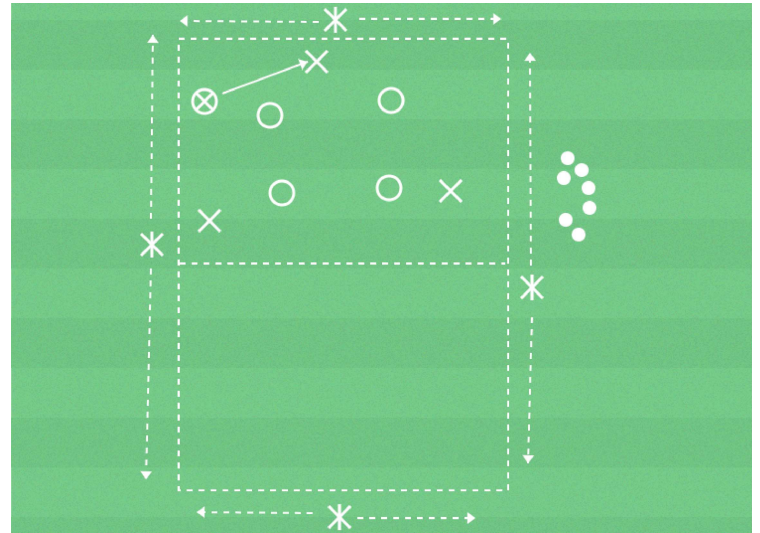
Jokrarnas tillslag kan begränsas till 1 eller 2 tillslag.

Det försvarande lagets uppgift är att erövra bollen och flytta spelet till motsatta planhalvan.

Det lag som förlorar bollen ska jobba med direkt omställning för att återerövra bollen.

Coachning

- Understryk vikten av direkt omställning
- Sätt direkt press på spelaren som tar bollen innan spelare får full kontroll på bollen
- Övriga spelare formerar sig och skär av passningsvinklar



FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT 2V1, 3V2 OSV

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Öva på

- Roller i försvarsspel
- Komma upp högt i press
- Samarbete med målvakt

Hur?

När försvarsspelare lyckats fördröja spelet så pass mycket att det stannar upp eller bollen går ut kan övningen brytas då försvarsspelarna lyckats med sin aktion.

Instruera anfallsspelarna att de måste ha intensitet i denna övningen, begränsa eventuellt tiden för varje anfall till 15-20 sekunder.

Instruera målvakt att styra sina försvarsspelare

Organisation

Mål, målvakt, spelare, bollar

Anvisningar

Spelarna ställer sig i 3 led

Omgång 1;

Spelare från mitten ledet kliver ned och blir försvarare, spelare från ytterled startar anfall 2 mot 1.

När bollen är död eller tränare bedömer att spelet stannat upp (dvs försvarsspelare förhindrat avslut) signalerar tränaren att omgången är över.

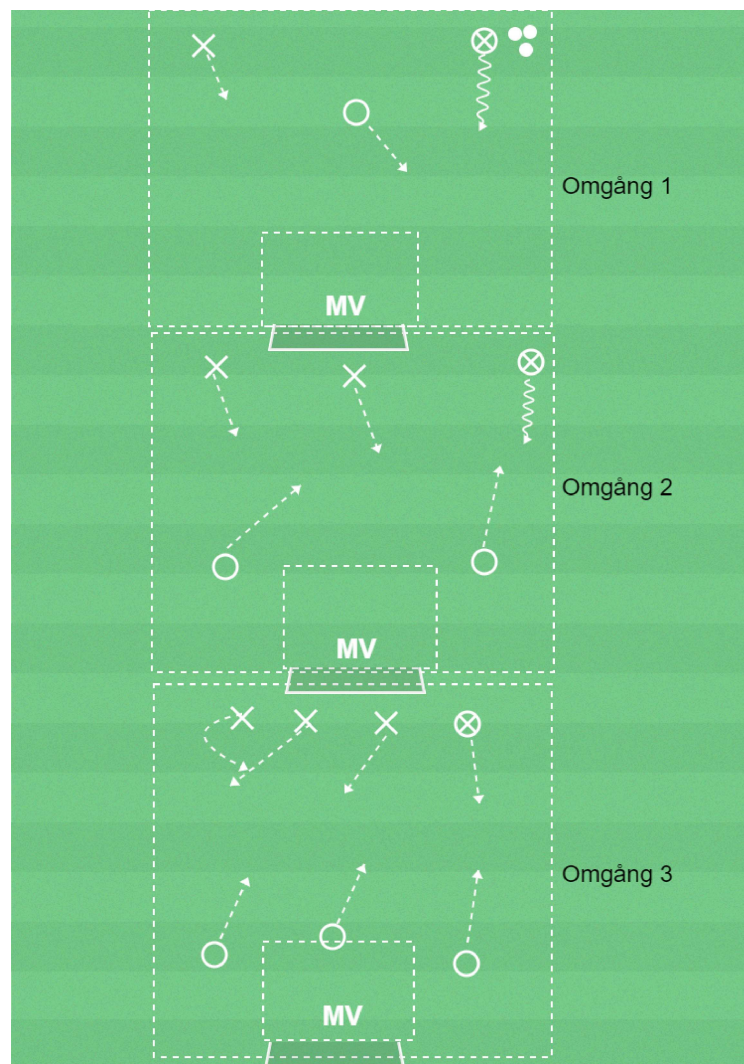
Försvare kliver av, anfallsspelare ställer direkt om till försvarsspel, tränare startar nästa omgång 2-4 sekunder en omgången är avslutad

Omgång 2

Utförs på samma sätt som omgång 1 men i en 3 mot 2 situation

Omgång 3

Utförs på samma sätt som omgång 3 men i en 4 mot 3 situation



INTENSIVT TVÅMÅLSSPEL

Vad?

Kontring

Varför?

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

Hur?

2 mål med målvakter, 3-4 utespelare.

Tränare säkerställer att målvakt deltar i spelet som aktiv utespelare.

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.

Jobba med aktiva avbytare;

Alternativ 1; Avbytare är placerade 2 meter från respektive målstolpe, tillhör bollhållande lag och har max 1 touch.

Alternativ 2; Nyttja 1 avbytare som joker mitt på plan som tillhör bollhållande laget.

Alternativ 2.1 Samma som alternativ 2 men med krav på väggspel med joker för att göra mål.

Alternativ 3; En blandning av ovanstående.

