



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÖRSVARSSPEL - STATIONSBASERAT 4

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer:

Träningsfokus; Försvarsspel

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 fysträning - fartlek
- 2 planindelning 4 ytor
- 3 passningsövning - två touch i vinkel

- 4 Spelövning försvarsspel - samarbete med målvakt
- 5 Styra, täcka, flytta över
- 6 intensivt tvåmålsspel

FYSTRÄNING - FARTLEK

Vad?

Förbättra och behålla återhämtningsförmågan mellan fotbollsaktioner

Varför?

Fartlek är oregelbundna och ibland oplanerade intervaller.

Fartlek växlar mellan snabbare och långsammare löpning, sprinter och jogg. Det finns inga regler för hur de här växlingarna ska gå till.

Hur?

För att det ska fungera med laget kommer tränaren att via visselsignal instruera spelarna att springa långsammare eller snabbare.

1 Signal = Löpning i ca 70% av maxbelastning

2 Signaler = Långsam joggning i ca 30% av maxbelastning, dock viktigt att fortfarande springa

Intervallerna kan vara olika långa och anpassas till gruppen. Till en början kan intervallerna vara mellan 20 - 60 sekunder långa

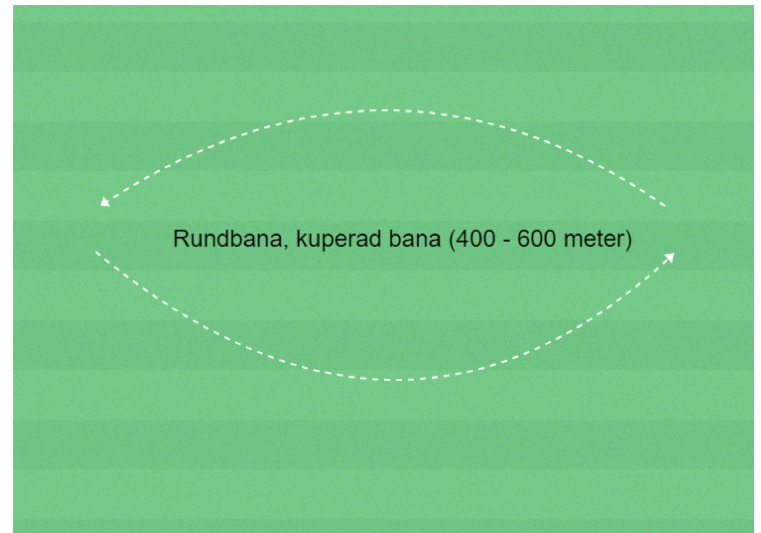
Organisation

Bredare stig eller bana i terrängen mellan 400 - 600 meter lång, helst kuperad bana för att ge omväxling i löpningen.

Tränares visselsignal ska höras över hela banan.

Anvisningar

1. Uppvärmning, långsam jogg i 500 - 1000 meter
2. Start av fartlek med långsam jogg
3. Tränaren ger 1 signal för löpning i högre belastning
4. Tränaren ger 2 signaler för löpning i lägre belastning.



PLANINDELNING 4 YTOR

Vad?

Aktivering

Varför?

planindelning 4 ytor

Hur?

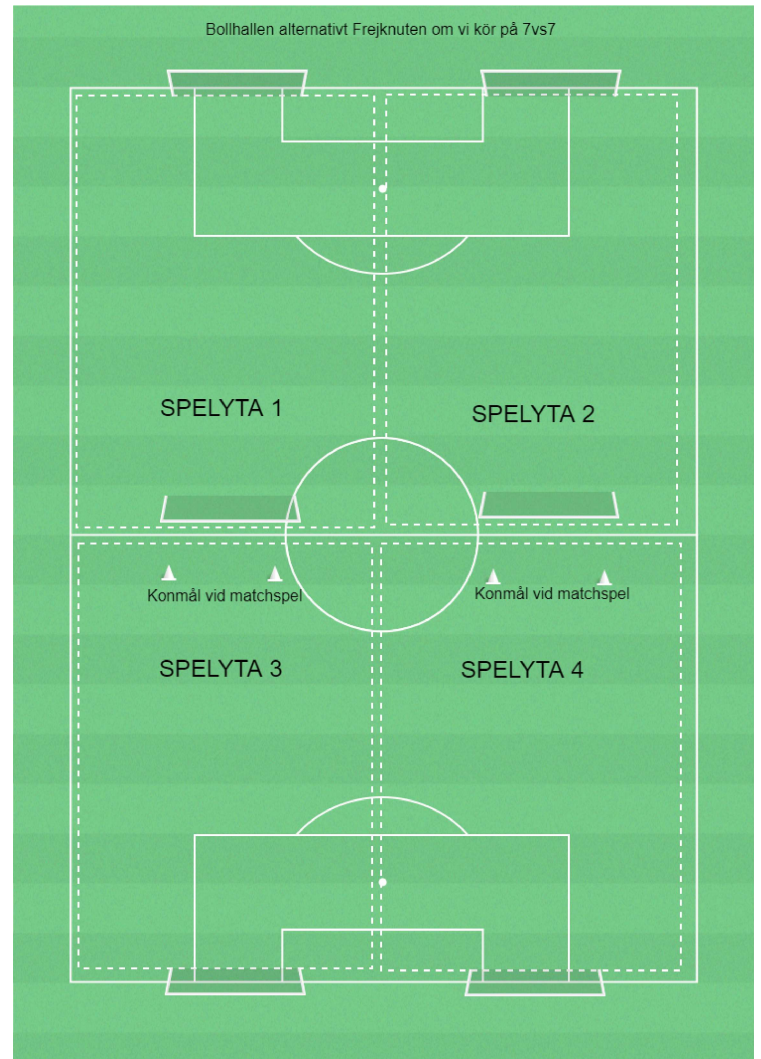
planindelning 4 ytor

Organisation

planindelning 4 ytor

Anvisningar

planindelning 4 ytor



PASSNINGSÖVNING - TVÅ TOUCH I VINKEL

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Öva upp förmågan att på en till två touch förflytta bollen i vinklar

Hur?

4 till 8 spelare tränar på att på så få antal touch spela bollen vidare, vid fler än 8 spelare ordnas 2 ytor

Instruera spelarna att komma in rätt i situationen, backa ifall det passar bättre, vrid på huvudet innan bollmottagning

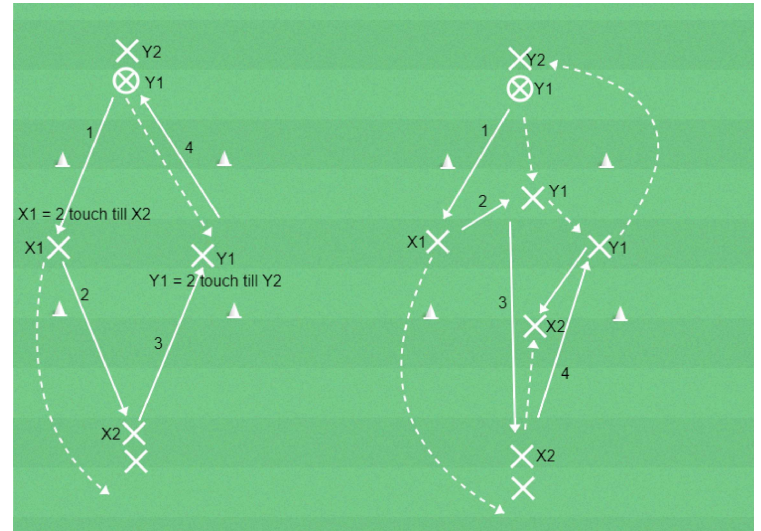
Organisation

4 - 8 spelare med en boll.

Total yta 13 x 26 meter med en kvadrat på 5 x 5 meter i mitten

Anvisningar

1. Spelare X1 spelar boll till spelare Y1
2. Spelare Y1 ska på 2 bolltouch spela bollen till spelare Y2
3. Spelare X1 tar spelare Y1s plats, Spelare Y2 löper och ställer sig sist i lag Y
4. Spelare Y2 passar till spelare X2 som på 2 bolltouch ska spela bollen till spelare Y2



SPELÖVNING FÖRSVARSSPEL - SAMARBETE MED MÅLVAKT

Vad?

Förhindra och rädda avslut

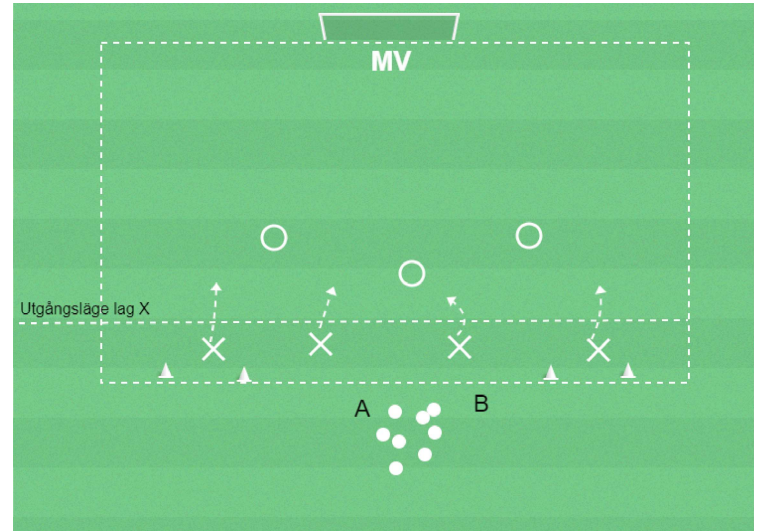
Varför?

Målvakt;

- Coacha medspelarna så att de täcker ena delen av målet eller blockerar skottet.
- Ha låg kroppsställning och förflytta dig med korta steg för att nå rätt utgångsposition.

Försvvarsspelare

- Coacha samarbetet med målvakt
- Nyttja offside för att försvåra för anfallsspelarna
- Släpp inte in några bollar i Golden Zone



Hur?

Målvakt;

- Coacha medspelarna så att de täcker ena delen av målet eller blockerar skottet.
- Ha låg kroppsställning och förflytta dig med korta steg för att nå rätt utgångsposition.

Försvvarsspelare

- Coacha samarbetet med målvakt
- Nyttja offside för att försvåra för anfallsspelarna
- Släpp inte in några bollar i Golden Zone

Organisation

Målvakt, 8-12 utespelare, spelplan 25 x 30 meter, bollar, västar och koner.

Använd eventuellt 2 grupper av anfallare som turas om att anfall mot försvvarsspelarna

Anvisningar

- 1 A eller B spelar in bollen till det anfallande laget X som ska komma till avslut så snabbt som möjligt.
- 2 Det försvvarande laget O försöker bryta och hjälpa målvakten att täcka skott.
- 3 Om det försvvarande laget O erövrar bollen ska de försöka göra mål i något av konmålen
- 4 Om X återerövrar bollen från lag O spelar de bollen till A eller B och övningen startar om
- 5 Om målvakten fångar bollen kastar han eller hon den till A eller B.

STYRA, TÄCKA, FLYTTA ÖVER

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

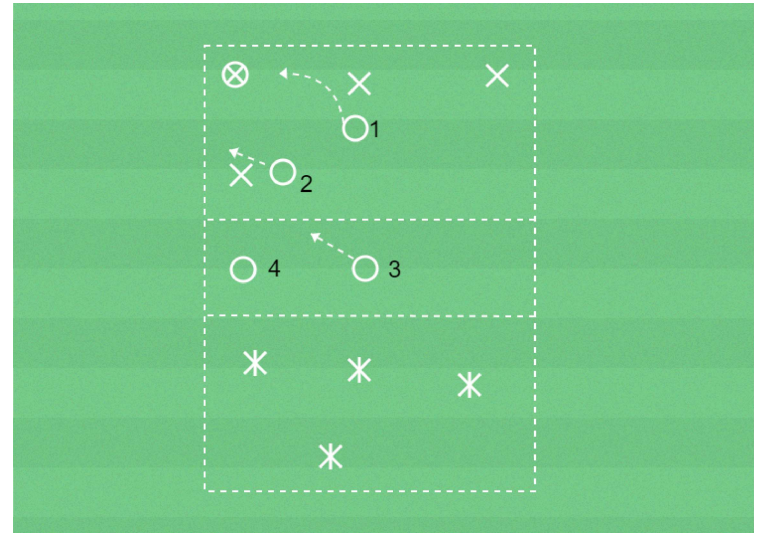
Varför?

Fokus på försvarsspelarna;

- Försvarsspelarna ska jobba med bågslöpningar för att styra anfallare mot kort/långsida (låsa fast spelet i en korridor)
- Övriga ska markera och stänga passningsalternativ

Triggers;

- Närmast bollhållaren bestämmer om press ska inledas
- Triggers kan vara höjdboll, felvänd spelare mm



Förhindra att motståndarna kan spela bollen förbi en lagdel.

Hur?

Vrid på huvudet för att orientera dig om bollens och övriga spelares positioner.

Förhindra passning genom lagdelen.

Organisation

Spelyta; 20 * 30 meter.

Dela in spelplanen i 2 ändzoner (12 x 20 meter) och en mittzon (6 x 20 meter).

Anvisningar

1. Lag X bygger upp spelet i den ena ändzonen, alla spelarna i lag X måste röra bollen innan den spelas över till laget i andra ändzonen. O1, O2 styr spelet och pressar lag X i ändzonen.

2. O3, O4 befinner sig i mittzone och ska hindra lag X att nå lag * (stjärna) i andra zonen.

Om spelare O1 lyckas bryta ska lag X återerövra bollen och övningen börjar om.

Om lag X lyckas nå lag * (Stjärna) så fortsätter övningen i andra ändzonen, spelare O1, O2 flyttar upp i mittzonen och spelare O3, O4 pressar lag * (stjärna) i ändzonen.

Instruera spelarna i lag O att styra pressen mot sidlinje så att lag O kan flytta över sin press till en sida.

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.

