



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÖRSVARSSPEL - STATIONSBASERAT 3

Försvvarsspel - Förhindra speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer:

Träningsfokus; Försvvarsspel

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 peps person(liga) passning och ta ny yta

- 4 försvarsspel - roller i 2 mot 2 spel
- 5 Återerövring av boll med omställning

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

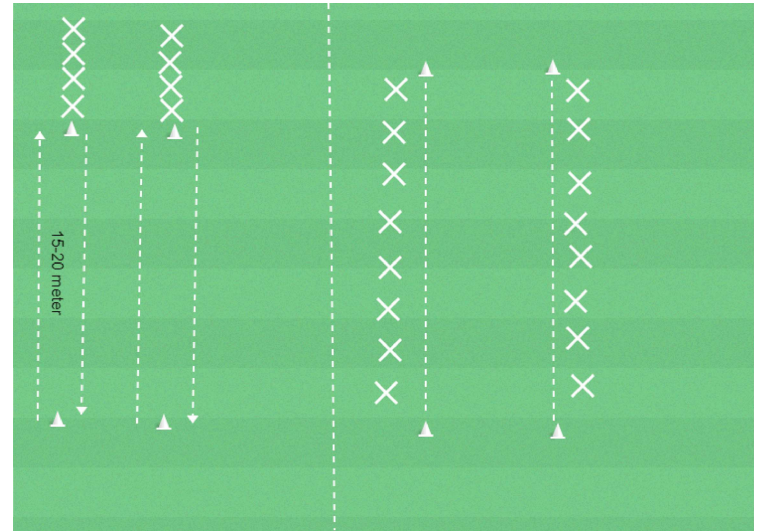
7-10 personer i varje led, antalet stationer baseras på antal grupper

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?

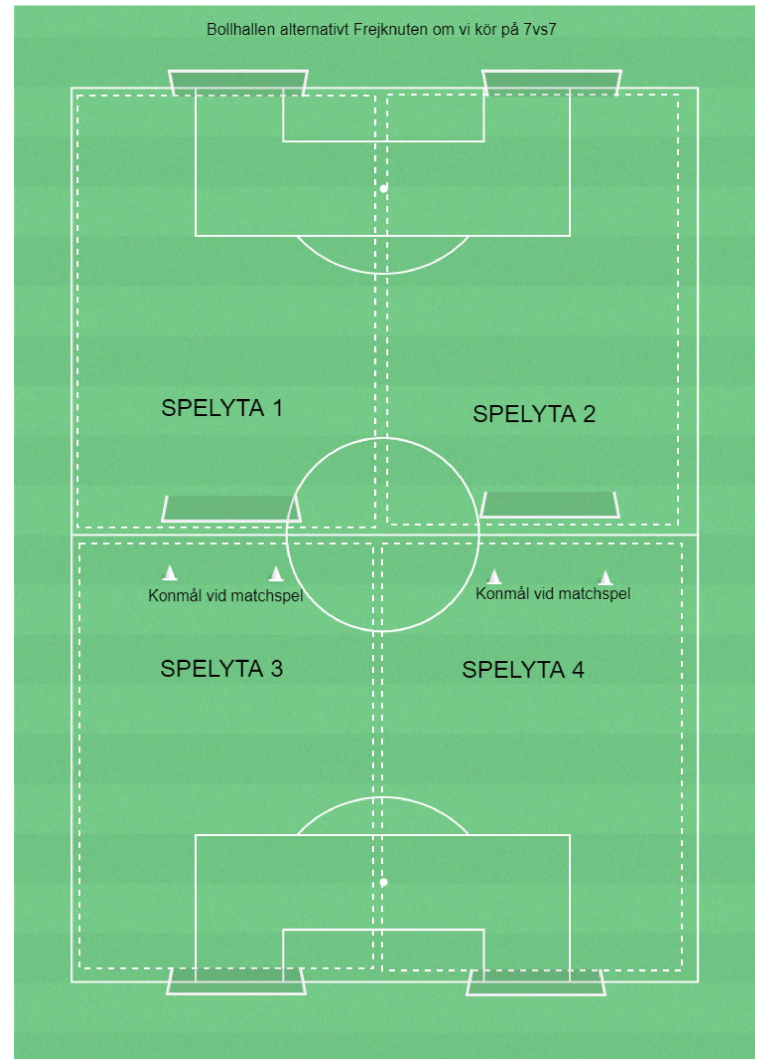
planindelning 4 ytor

Organisation

planindelning 4 ytor

Anvisningar

planindelning 4 ytor



PEPS PERSON(LIGA) PASSNING OCH TA NY YTA

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Att öva att direkt efter genomförd passning ta ny position och göra sig spelbar

Hur?

Använda gärna höga koner, pelare eller pinnar för att tydliggöra att konen är en motspelare.

Intruera spelarna att vara överdrivna i sina rörelsemönster;

- Gör en tydlig, avledande motrörelse för att avleda motståndaren innan korrekt position tas
- Låt övningen startas av spelare B som ropar till sig bollen
- Försök att ha 2 bollar i spel samtidigt, instruera spelarna att löpa in i nästa aktion

Organisation

Spelare vid varje kon, efter passning så tas ny position för att göra sig spelbar.

Rekommendation

Vid 5-6 spelare ordnas 1 yta utan målvakt

Vid 7-9 spelare ordnas 1 yta med målvakt

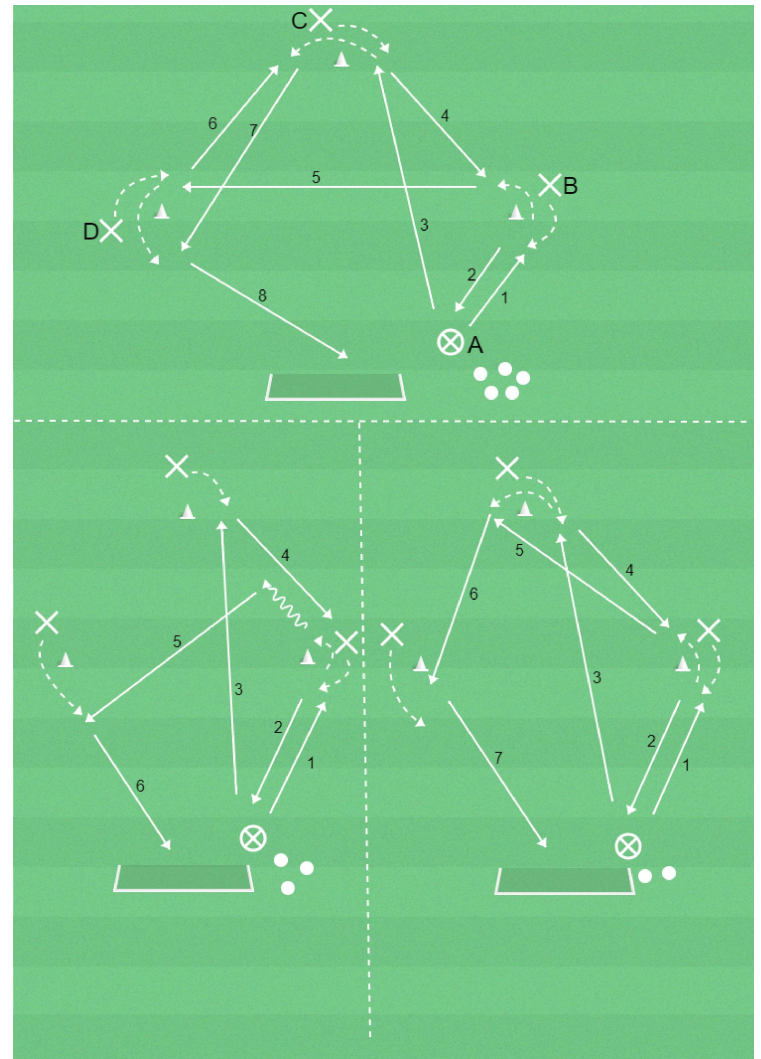
Vid 10 eller fler spelare ordnas 2 ytor

Anvisningar

1. Spelare B börjar bakom konen, gör sig spelbar på defensiva sidan och ropar till sig bollen
2. Spelare A slår bollen till spelare B som direkt passar tillbaka till spelare A, därefter tar spelare B direkt ny position på offensiva sidan konen
3. Spelare C börjar bakom konen, gör sig spelbar på defensiva sidan och ropar till sig bollen
4. Spelare A passar direkt bollen till spelare C som passar bollen till spelare B som direkt passar bollen till spelare D
5. Spelare C tar ny position på offensiva sidan av konen och får en passning av spelare D.
6. Spelare C slår en passning in i tom yta för spelare D

Rotera medsols.

Progression 2,3;Enl. bild, sista pass sker till tom yta på löpande spelare



FÖRSVARSSPEL - ROLLER I 2 MOT 2 SPEL

Vad?

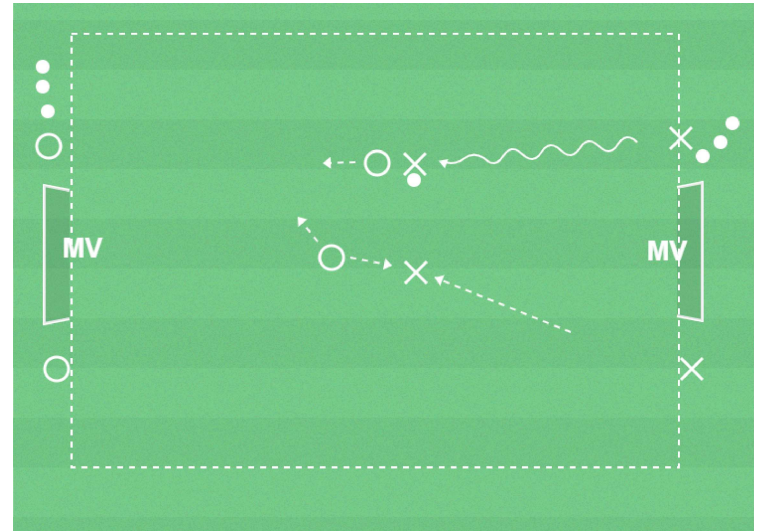
Förhindra och rädda avslut

Varför?

Öva upp samarbetet mellan spelare i 2 mot 2 situationer.

Instruera försvarsspelarna att;

- Komma högt upp i press, långt ifrån eget mål
- Använd sidlinjer som en medspelare, styr bollhållare mot sidlinje och stäng korridor
- Samarbete mellan försvarsspelare närmast boll som styr spel medan medspelaren täcker av



Hur?

2 anfallare mot 2 försvarare

Organisation

4-8 spelare på varje sida, 1-2 målvakter

Anvisningar

2st anfallsspelare påbörjar anfallet mot försvarsspelarna.

Försvarsspelarna ska komma högt upp i press.

Instruera försvarsspelaren närmast bollen att sätta press på bollhållaren medan den andra försvarsspelaren faller ned för att ge understöd samtidigt som spelaren har uppsikt över den andra anfallaren.

Om anfallsspelaren passar bollen så byts rollerna bland försvarsspelarna där närmast bollen pressar och den andra faller ned något.

Spelarna turas om att vara anfallare och försvarare.

Vid erövring av boll får försvarsspelarna 5-10 sekunder på sig att kontra.

Begränsa tiden för varje anfall för att öka intensiteten

ÅTERERÖVRING AV BOLL MED OMSTÄLLNING

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

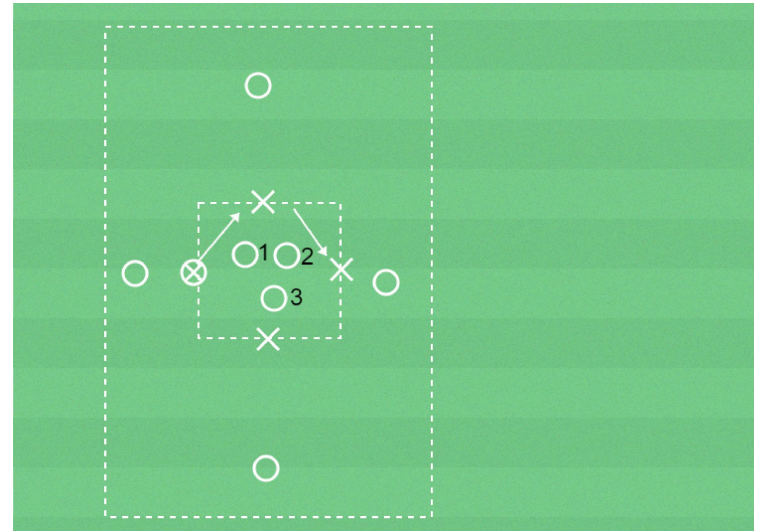
Att få laget att snabbt ställa om från boll innehav till återerövring.

Hur?

Två lag på en yta av 20 * 30 meter med en mindre kvadrat, ca 7 * 7 meter i mitten (Anpassa ytan efter antal deltagare och nivå)

Instruera spelarna

- Direkt omställning från anfall till försvar vid bollförlust
- Direkt omställning från försvar till anfall, ta ny position direkt
- Vid försvar, gör det trångt med tydliga roller i försvarsspelet
- Vid anfall, blomma ut, hitta speldjup
- Försvarsspelare styr



Organisation

8-12 spelare fördelat på två lag varav det enda laget ska vara fler, exempelvis 7 vs 3, 8 vs 3.

Anvisningar

1. Lag X spelar i den inre, mindre kvadraten
2. Spelare O1, O2, O3 ska erövra bollen från lag X
3. När lag O erövrar bollen ska de spela ut bollen till sina medspelare i den större ytan.
4. Lag X ska sedan återerövra bollen från lag O.

För intensitet ge poäng till lag O för brytning inom ett antal sekunder, samt detsamma för lag X.