



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÖRSVARSSPEL - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD - 10

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad
5 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

Röda tråden;

- Coacha försvarsspelarna att ta kommando och styra anfallsspelarna till sin egen fördel.
- Använd sidinjer till din fördel för att låsa fast bollen

Övningar i träningspasset:

- 1 RAMP - Styrka - 1
- 2 sc - gRUNDTEKNIK driva
- 3 Tirris timglas
- 4 Styra, täcka, flytta över
- 5 intensivt tvåmålsspel

RAMP - STYRKA - 1

Vad?

Aktivering

Varför?

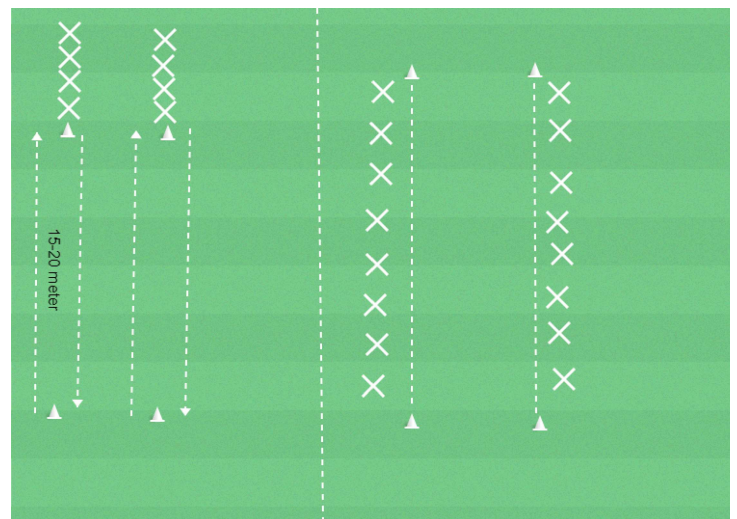
Uppvärmning, förberedelse inför träning, styrka.

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

SC - GRUNDTEKNIK DRIVA

Vad?

Fotarbete

Varför?

Jobba med grundtekniken

Hur?

Coachpunkter;

- Många bolltouch, bollen max 25 cm från kroppen
- Upp på tå, böjda, mjuka ben
- Upp med blicken

Organisation

Yta; 13 * 13 meter

Koner

6-8 spelare per spelyta

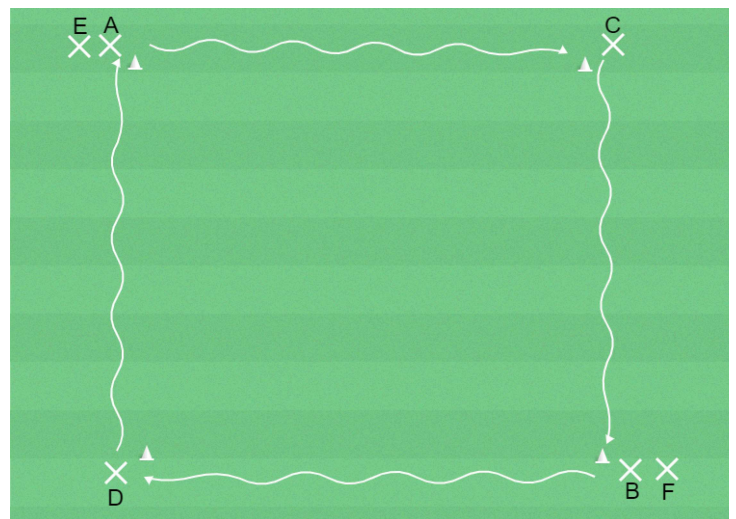
Anvisningar

1. Spelarare A och B driver boll till spelare C, D enligt tränarens instruktion och lämnar därefter bollen till spelare C, D
2. Spelare C, D driver bollen. till spelare E, F osv

Försök att få upp till 20 bolltouch per gång.

Instruera killarna att driva enligt;

- H(öger) insida, V(änster) insida, Höger insida...
- H sula, V sula, H sula...
- H insida, H utsida, H insida...
- V insida, V utsida, V insida...
- H insida, H utsida, V insida, V utsida, H insida...
- Baklänges H sula, V sula, H Sula...



TIRRISS 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

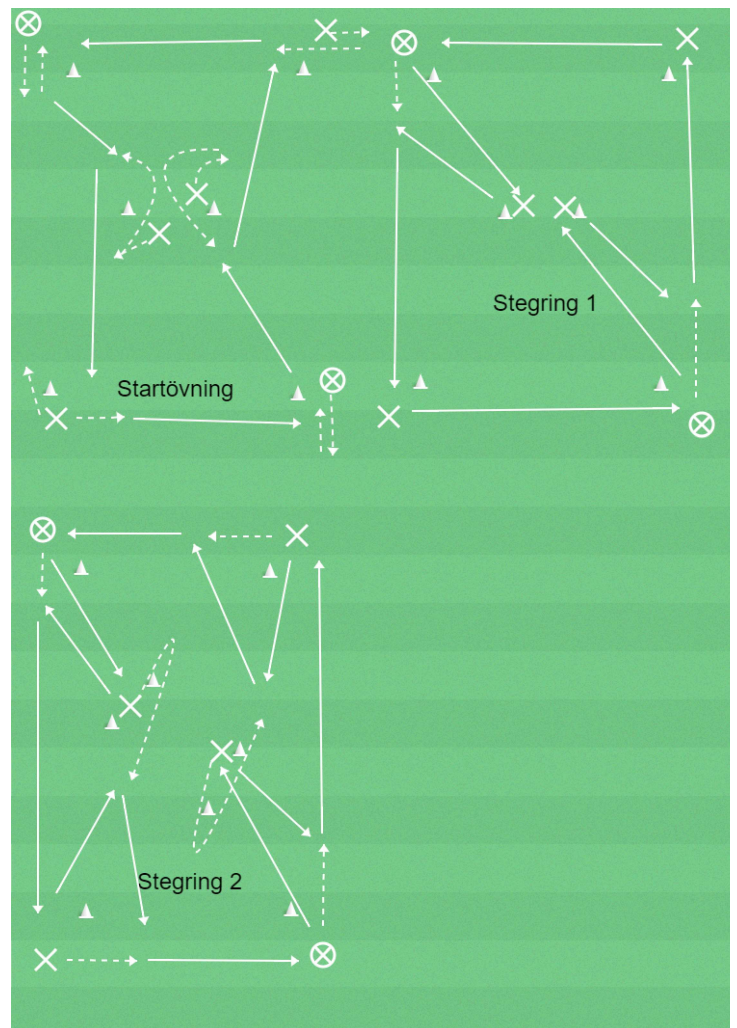
- Lägg till väggspel. Obs timing i passning och löpning
- Byt platser enligt förgående övning (gå till nästa kon, följ inte bollbanan)

Stegring 2

- Lägg till ytterligare ett väggspel.

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

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



STYRA, TÄCKA, FLYTTA ÖVER

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Fokus på försvarsspelarna;

- Försvarsspelarna ska jobba med båglopningar 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.

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

Organisation

10-14 spelare

Spelyta; 20 * 30 meter.

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

Anvisningar

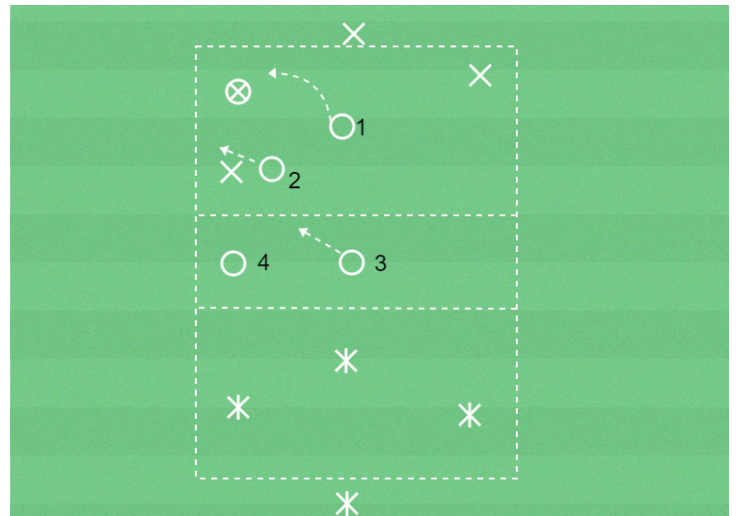
Lag X och lag * (Stjärna) har varsin targetspelare på respektive kortsida

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.



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.

