



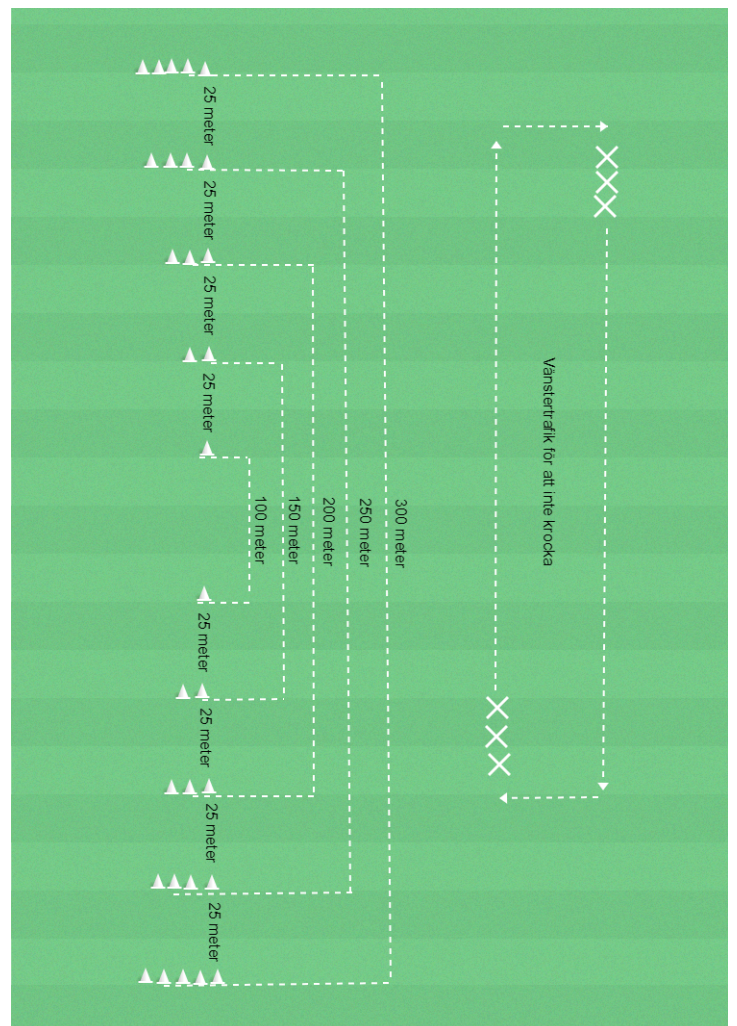
FÖRSVAR - FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT - 5

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut
5 övningar. Nivåer:

1. Håll bollen borta från gyllene zonen / straffområdet
2. Man mot man i eget straffområde, vinn alla returer
3. Använd offsideregeln som extra back!

Övningar i träningspasset:

- 1 Pyramidintervall - 100 till 300 meter fysövning
- 2 passningscirkel utan / med försvarare
- 3 possessionspel - 3 lag, 2 touch
- 4 MV B, Ö3, Smålagsspel - Skott
- 5 intensivt tvåmålsspel



PASSNINGSCIRKEL UTAN / MED FÖRSVARARE

Vad?

Fotarbete

Varför?

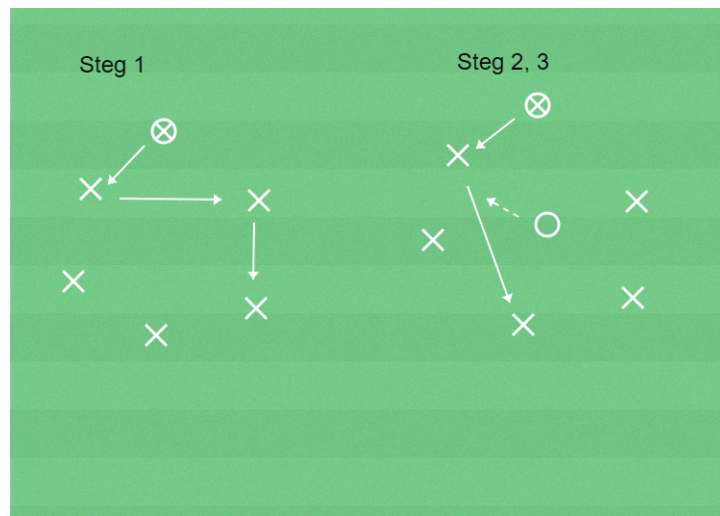
Enkel uppvärmningsövning för att öva passnings/mottagningsteknik och genomföra 1-touch passningar.

Instruera spelarna att vara aktiva i fotbollsställning; Upp på tå, böjda knän, vara aktiva vid mottagning och passning genom att småhoppa.

Hur?

5-8 spelare i en ring, 1 boll.

Max 1 touch per spelare.



Organisation

5-8 spelare, 1 boll

Anvisningar

Steg 1;

1. Samtliga spelare är i samma lag och ska på 1 touch spela bollen till annan medspelare. Passning får inte gå tillbaka till medspelaren som man fick bollen av.

Steg 2;

2. Bollhållande lag ska på 1 touch spela bollen till annan medspelare, en spelare agerar passiv motståndare i mitten av cirkeln. Passning får inte gå tillbaka till medspelaren som man fick bollen av. Byt motståndare på tid.

Steg 3

3. Bollhållande lag ska på 1 touch spela bollen till annan medspelare, en spelare agerar aktiv motståndare i mitten av cirkeln och ska försöka bryta passningen. Passning får gå tillbaka till medspelaren som man fick bollen av. Byt

POSSESSIONSPEL - 3 LAG, 2 TOUCH

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Possessionspel - 3 lag, 2 touch.

I denna övning kan tränaren välja fokusområden;
Rättvända anfallsspelare, rörlighet, kommunikation,
försvarsspel mm.

Organisation

3 lag med västar, yta 13 * 26 meter.

Tränaren har bollar och skjuter in ny boll när den går ut.

Avbryt med jämna mellanrum för återkoppling

Anvisningar

1. Lag A och B börjar som anfallsspelare

2. Lag C ska erövra och få bollen under kontroll

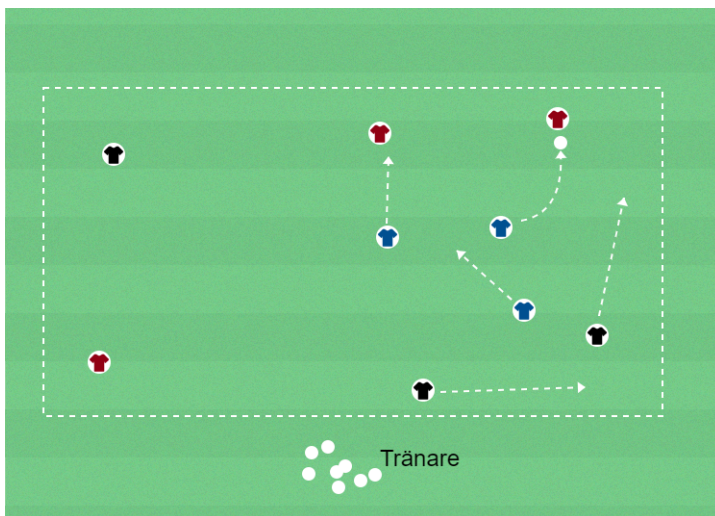
Det lag som tappar bollen till lag C byter uppgift med lag C och blir försvarande lag.

Progression;

1. Det lag som tappar bollen till lag C eller använder fler än 2 touch byter uppgift med lag C och blir försvarande lag.

2. Räkna poäng per gång anfallande lag lyckas vända spel från kortsida till kortsida

3. Sätt upp körmål inom en minut som anfallande lag ska ta



MV B, Ö3, SMÅLAGSSPEL - SKOTT

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Undvika att det blir mål efter skott.

Hur?

Utgångsposition för att täcka målet.

Förflyttning med låg tyngdpunkt.

Kommunikation med utespelarna.

Sträva efter att fånga bollen.

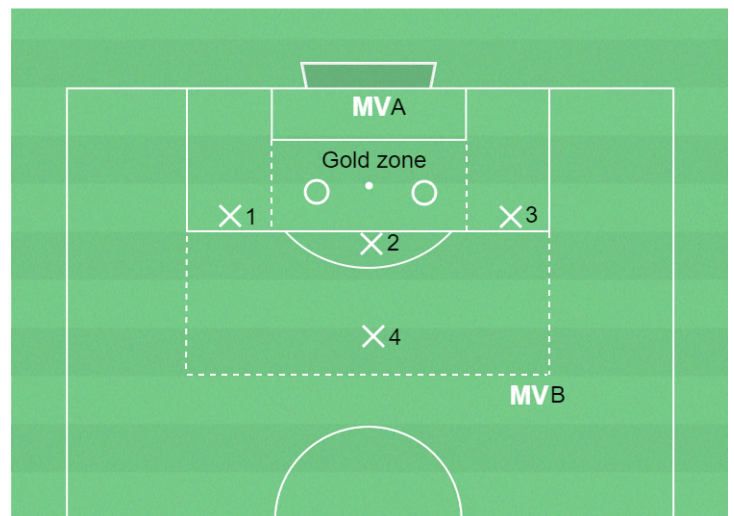
Snabbt upp vid eventuell retur - palming.

Organisation

2 målvakter, yta 30 x 40 meter med 1 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 3 där X4 inte får vara inne i straffområdet. X1-X3 ska sträva efter att komma till avslut i gold zone. X4 kan avsluta utanför straffområdet. Om MvA eller någon av de försvarande utespelarna erövrar bollen ska den spelas till MvB. 1 minuts spel därefter 1 minuts vila. Byt målvakt efter varje match.



INTENSIVT TVÅMÅLSSPEL

Vad?

Kontring

Varför?

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

Hur?

2 mål med målvakter, 3-4 utspelare.

Tränare säkerställer att målvakt deltar i spelet som aktiv utspelare.

Använd avbytare som byts in med korta intervaller, efter ca 60 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.

