



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÖRSVARSSPEL - STATIONSBASERAT 2

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 uppvärmning med hinder
- 2 planindelning 4 ytor
- 3 passningsövning - två touch i vinkel

4 possessionspel - 3 lag, 2 touch

5 intensivt tvåmålsspel

UPPVÄRMNING MED HINDER

Vad?

Aktivering

Varför?

Uppvärmning, styrka, kombination

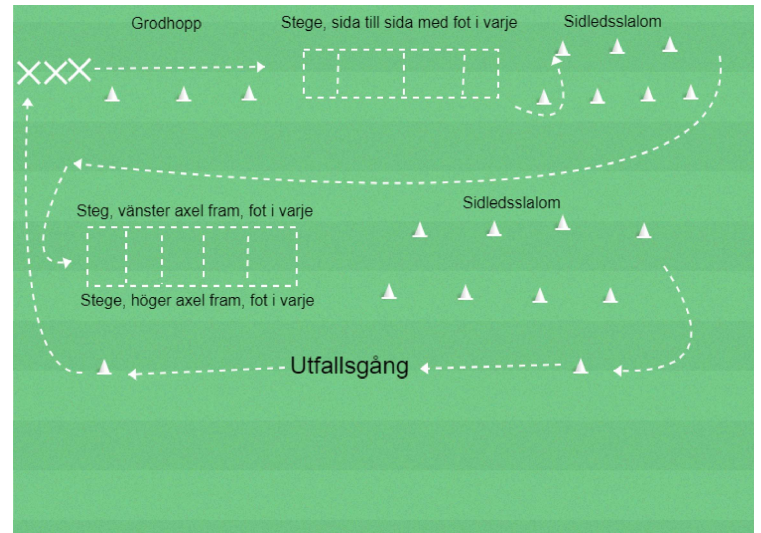
Hur?

Spelarna i ett långt led.

Stegar, koner utgör banan

Anvisningar

1. Uppvärmning - 2-4 varv runt fotbollsplanen
2. 90 sekunder stretch
3. Hinderbana enligt uppritat förslag, alla spelare på 1 led, genomför hinderbanan 5-15 varv beroende på tid, längd mm.



PLANINDELNING 4 YTOR

Vad?

Aktivering

Varför?

planindelning 4 ytor

Hur?

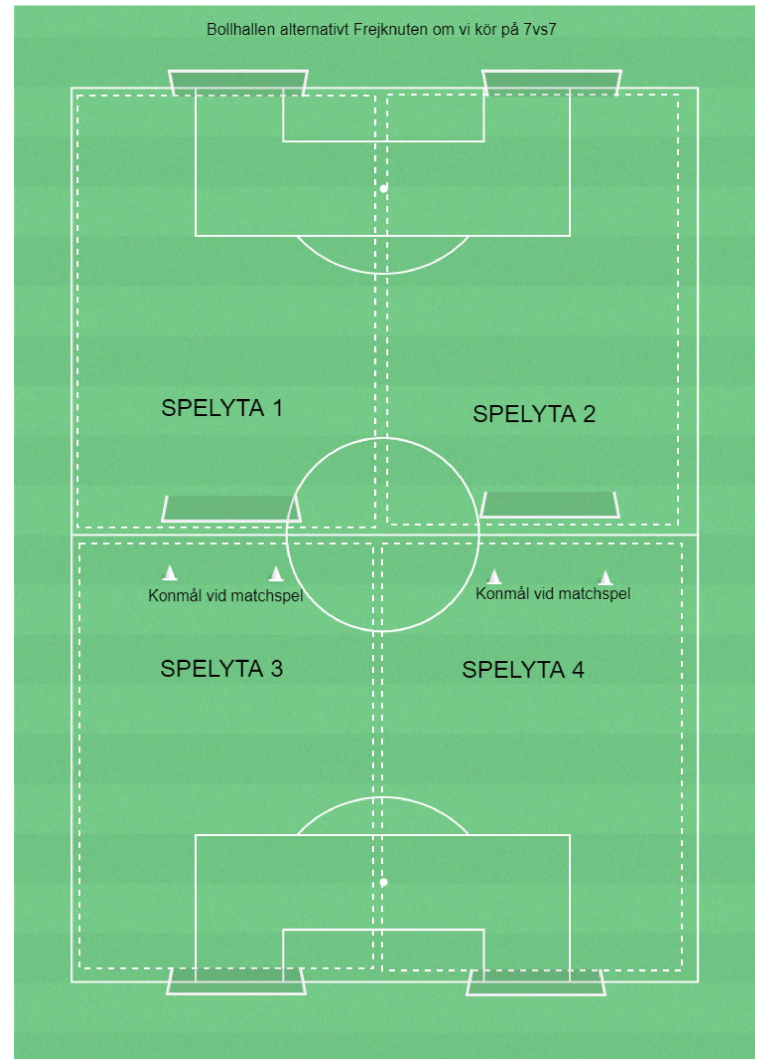
planindelning 4 ytor

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

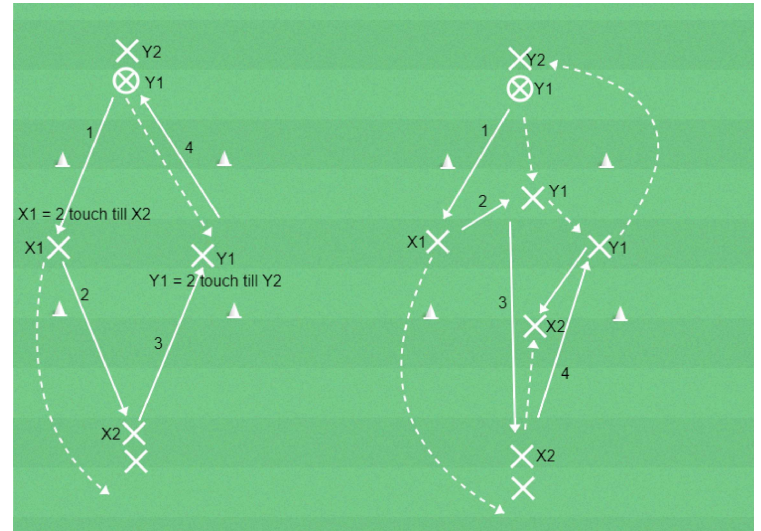
Organisation

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



POSSESSIONSPEL - 3 LAG, 2 TOUCH

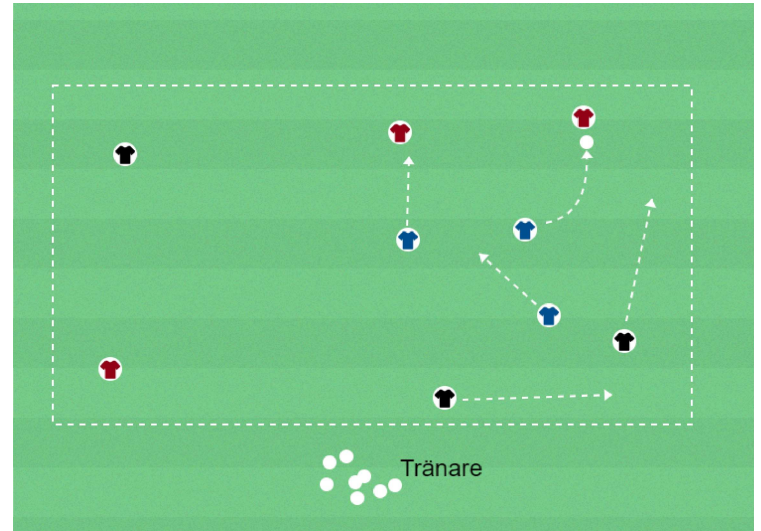
Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Övningen kan användas med olika fokus, träningstemat
bestämmer fokus för dagen

- Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad; Försvarande lag låser fast mot sidlinje, gör det trångt som lag
- Försvarsspel - Återerövring - Snabbt upp i press innan spelare ha kontroll på boll
- Anfallsspel - Kontring/Komma till avslut - Halvt rättvända spelare, 2 touch, kommunikation, avledande löpningar



Organisation

3 lag med västar, yta 13 * 26 meter eller större.

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 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 konmål inom spelytan som anfallande lag ska ta bollen med kontroll igenom

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.

