



FÖRSVARSSPEL - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD - 4

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer: 4, 5

1. Alla spelare jobbar tillsammans
2. Korta avstånd mellan spelare och lagdelar
3. Gör det trångt för motståndare

Övningar i träningspasset:

- 1 RAMP - Stegar - 2
- 2 Bollteknik, driva med riktningsförändring och vändning
- 3 passningsövning - två touch i vinkel
- 4 Styra, täcka, flytta över
- 5 Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd
- 6 Försvarsspel - förhindra speluppbyggnad från målvakt

RAMP - STEGAR - 2

Vad?

Aktivering

Varför?

Snabba fötter, rörlighet

Hur?

Först uppvärmning utan boll, därefter övningar med stegar

Organisation

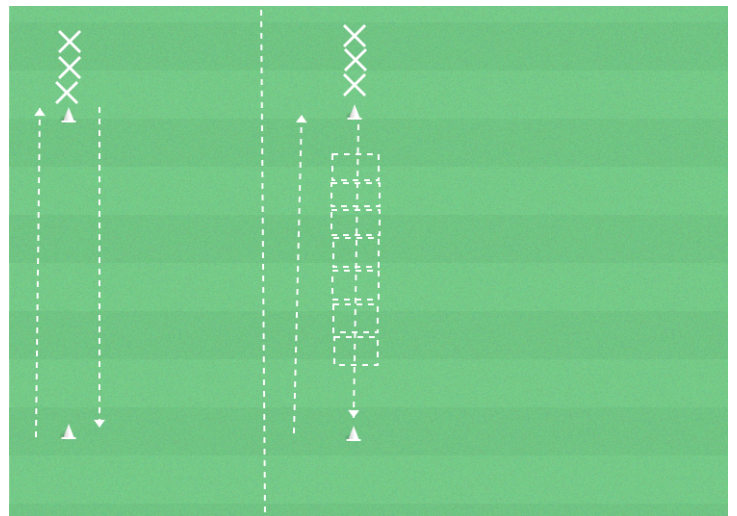
7-8 spelare per led.

Anvisningar

1. Jogga lugnt ---> Höga knän med lugnt fart ---> Hälklick 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** Rakt, höga knän, varje fot i varje zon
- 2** Hö fram, varje fot i zon/utanför
- 3** Vä fram, varje fot i zon/utanför
- 4** Hö fram passgång fot i zon/utanför
- 5** Vä fram passgång fot i zon/utanför
- 6** Bosön zamba zicksack
- 7** Rakt, jämfotahopp i zon/utanför
- 8** Rakt skridskohopp utanför



BOLLTEKNIK, DRIVA MED RIKTNINGSFÖRÄNDRING OCH VÄNDNING

Vad?

Fotbollsrörlighet

Varför?

Bollteknik, driva, dribbla, vända.

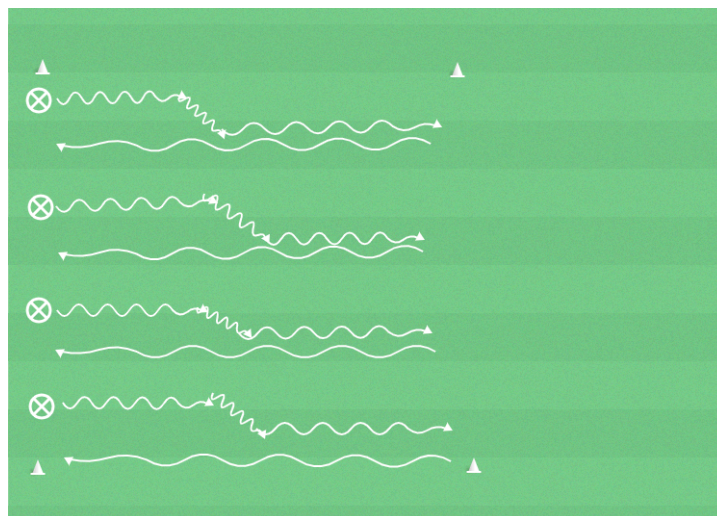
Hur?

Spelarna driver med boll enligt tränarens instruktioner.

Lägg gärna in överstegsfinter, riktningsförändringar i varje moment

Organisation

6-12 spelare i en rektangel 13 * 26 meter med varsin boll



Anvisningar

Spelaren driver från ena långsidan till den andra, vänder därefter 180 grader och driver tillbaka till utgångspunkten.

Varje passage inkluderar en riktningsförändringsfint.

1. Driv med höger insida
2. Driv med vänster insida
3. Driv med höger utsida
4. Driv med vänster utsida
5. Driv med höger, vänster insida
6. Driv med höger insida, höger utsida
7. Driv med vänster insida, höger utsida
8. Driv med höger sula
9. Driv med vänster sula
10. Driv med höger sula, vänster sula

Osv.

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.

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

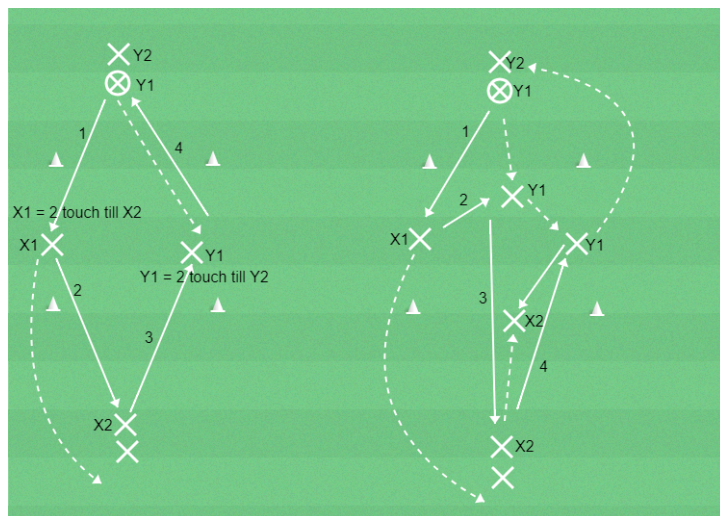
Organisation

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



STYRA, TÄCKA, FLYTTA ÖVER

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

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; 13*26 meter.

Dela in spelplanen i 2 ändzoner (10 x 13 meter) och en mittzon (6 x 12 meter).

Anvisningar

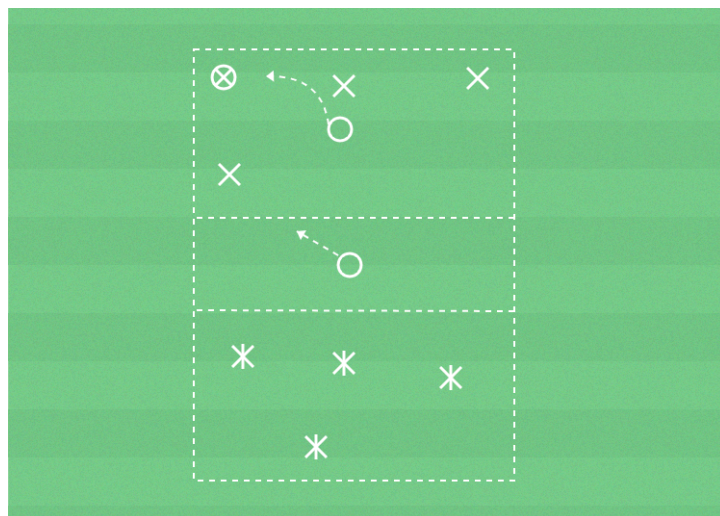
1. Lag X bygger upp spelet i den ena ändzonen, alla spelarna i lag X måste röra bollen innan den spelas över till laget i andra ändzonen. O1 styr spelet och pressar lag X i ändzonen.

2. Övriga spelare i lag O ska hindra lag X att med en passning 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 flyttar upp i mittzonen och en spelare från lag O 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.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du när du inte är bollhållare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

Organisation

12 spelare, yta 35 x 25 meter, bollar, koner och västar.

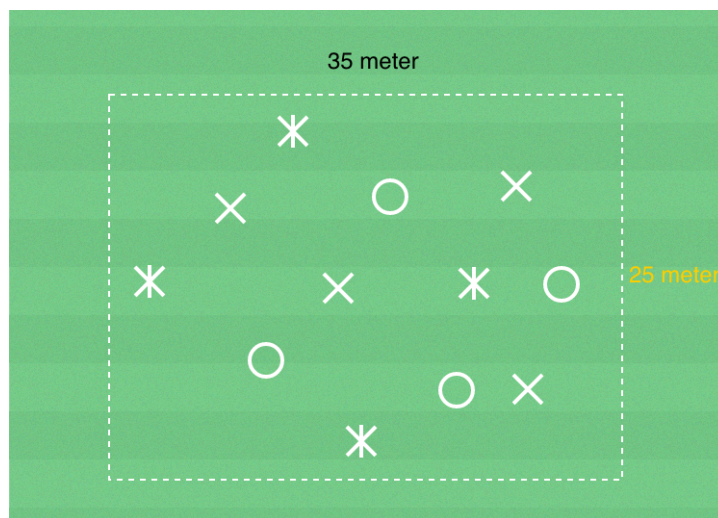
Anvisningar

Dela in spelarna i 3 lag.

2 lag spelar tillsammans possessionspel mot det tredje laget – 8 mot 4.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Spela med fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.



FÖRSVARSSPEL - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD FRÅN MÅLVAKT

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:

- Närmast bollen pressar bollhållare genom att styra spelet mot kort eller långsida
- Övriga spelare i försvarande lag håller laget kompakt genom överflyttning, centrerung, uppflyttning och nedflyttning.

Organisation

14-18 spelare, yta; halva fotbollsplanen, 1 mål, bollar, konor, 2 färger västar.

2 lag med lika många i varje.

Anvisningar

1. MV1 börjar med bollen.

2. Lag X ska försöka spela upp bollen under kontroll (driva eller passa in) till markerad zon vid mittlinjen

3. Lag O samlas i lagdelar och börjar minst 9 meter från bollen vid start av övningen.

4. När MV1 startar spelet ska försvarande lag O genom högt försvarsspel försöka ta bollen, kontra och komma till avslut och göra mål.

Progression - mittplanspress

Försvarande lag O startar pressen i den markerade zonen när MV1 börjar med bollen.

