



FÖRSVARSSPEL - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD - 2

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad
8 övningar. Nivåer:

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 Färdighetsövning 1 - passa
- 4 Färdighetsövning - press och täckning
- 5 Styra, täcka, flytta över
- 6 Press i korridorer
- 7 Anfall mot försvar - olika höjd försvarsspel
- 8 Spel 9 mot 9 (KTAGM)

RAMP - STEGAR - 2

Vad?

Aktivering

Varför?

Snabba fötter, rörlighet

Hur?

Först uppvärmning utan boll, därefter övningar med stegar

Organisation

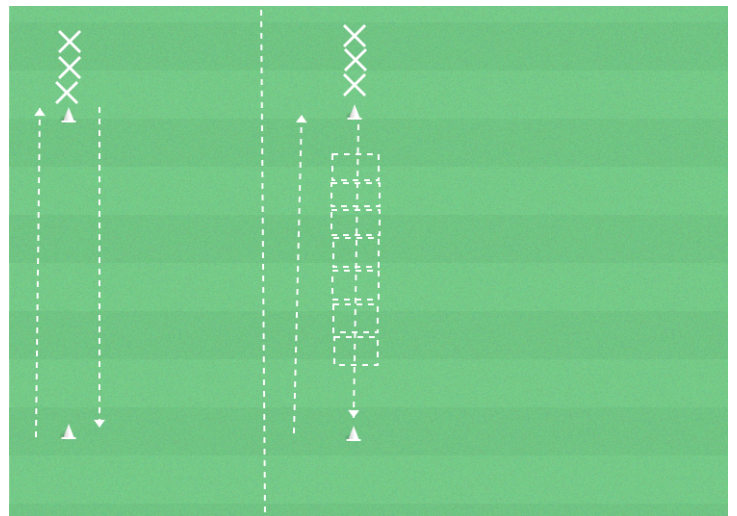
7-8 spelare per led.

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.

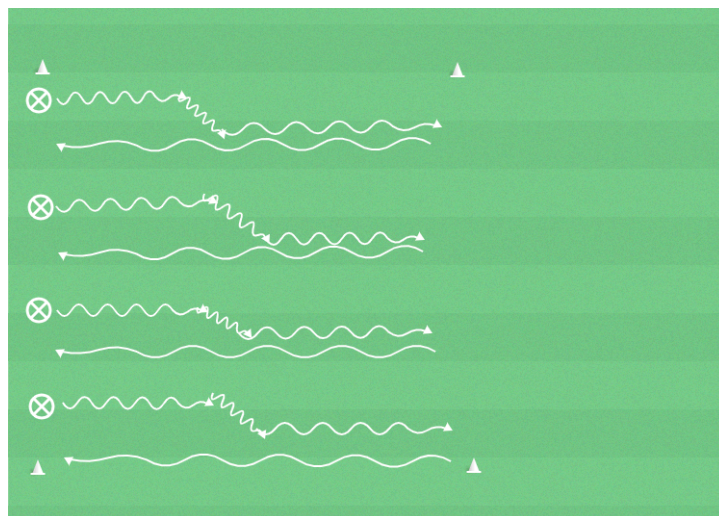
Hur?

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.

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PASSA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Var tittar du när du passar bollen?

Jag tittar på bollen innan och när jag slår till bollen. Då blir det enklare att träffa där jag vill.

Hur gör du för att få kraft i passningen?

Först pendlar jag bakåt med benet och sedan framåt med hög fart.

Organisation

2 barn, yta 10 x 5 meter, bollar och koner.

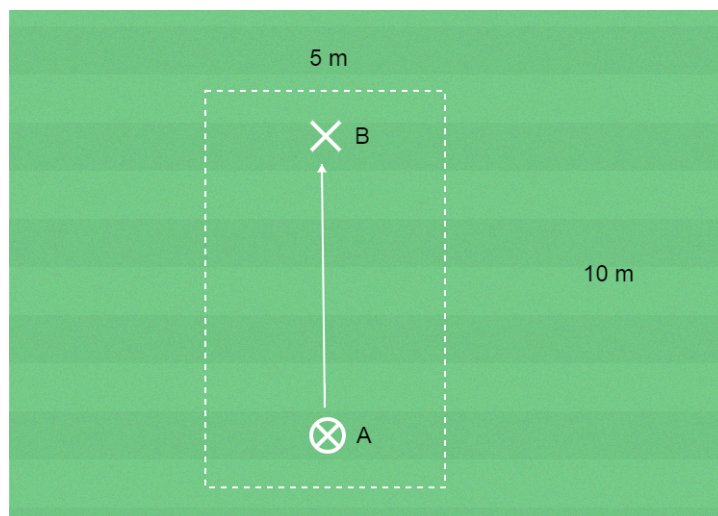
Anvisningar

A passar bollen till B som tar emot bollen.

B passar bollen till A som tar emot bollen.

Stegring

- 1 Barnen passar bollen samtidigt som de är i rörelse.
- 2 Gör ytan större och fyll på med flera par som springer runt och passar bollar till varandra.



FÄRDIGHETSÖVNING - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Förhindra att motståndarna kan spela bollen igenom lagdelen.

Hur?

Vrid på huvudet och orientera dig.

Anpassa avståndet till den pressande spelaren.

Ha låg tyngdpunkt genom att böja knäna och i höftleden - så att du kan flytta dig i sidled.

Organisation

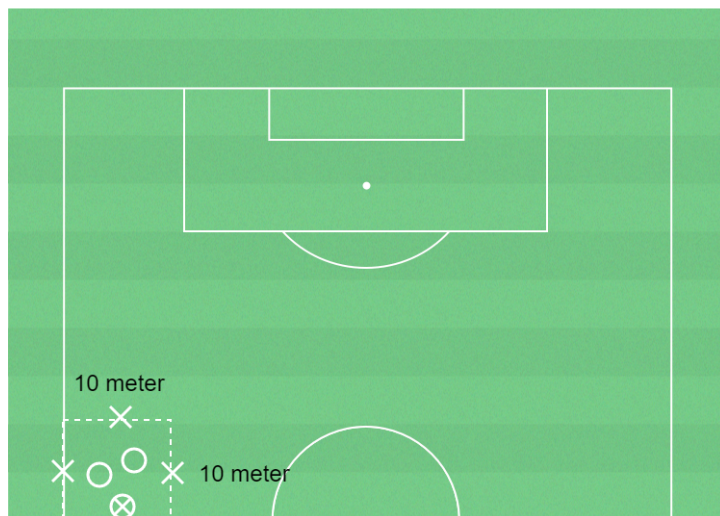
6 spelare, yta 10 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 2 i kvadraten.

Den närmaste försvarsspelaren pressar bollhållaren och den andre försvarsspelaren täcker.

Byt försvarsspelare vid brytning



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

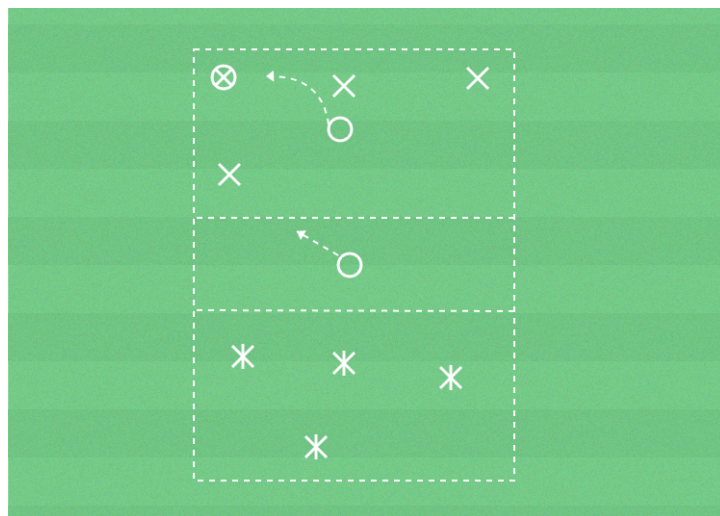
1. Lag X bygger upp spelet i den ena ändzonen, alla spelarna i lag X måste röra bollen innan den spelas över till laget i andra ändzonen. O1 styr spelet och pressar lag X i ändzonen.

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.



PRESS I KORRIDORER

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

För att erövra bollen och förhindra mål.

Formation: 4-4-2

Arbetssätt Förhindra speluppbyggnad:

- Samla laget i lagdelar.
- Förhindra spela genom lagdelarna.
- Samla laget i de 3 korridorerna närmast bollen.

Hur?

- Central spelare pressar mot central motståndare och kantspelare mot motståndarens kantspelare.
- Täckande spelare med speldjup bakom den pressande spelaren.
- Flytta över eller centrera så att de tre korridorerna närmast bollen täcks (pressande och täckande spelare i korridoren där bollen är) och de två korridorerna längst ifrån bollen lämnas tomma.

Organisation

10-14 spelare, yta 20x20 m, bollar, västar, konor

Anvisningar

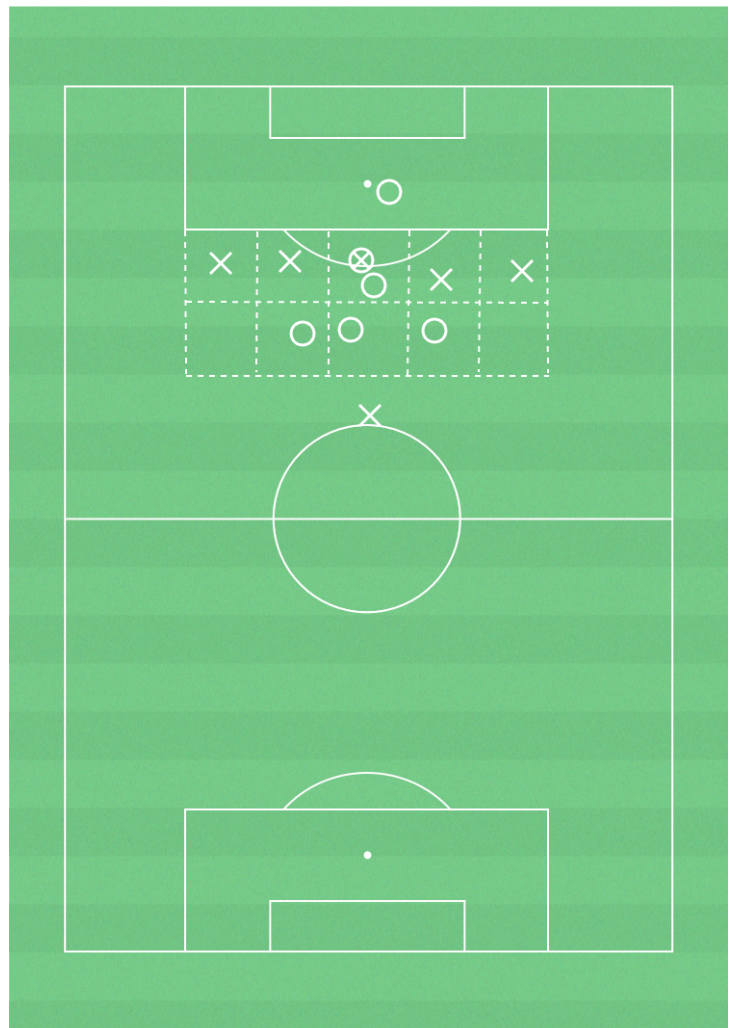
5 korridorer med 1 anfallare i varje.

4 försvarare i en lagdel.

Jokrar bakom respektive kortsida som deltar i bollhållande lag.

Anfallarna har som uppgift att spela förbi försvararnas lagdel till jokern bakom försvararna. Anfallarna får bara vara i sin korridor.

Förvararnas uppgift är att erövra bollen och spela till jokern bakom motståndarna. Försvararna får röra sig fritt mellan korridorerna.



ANFALL MOT FÖRSVAR - OLIKA HÖJD FÖRSVARSSPEL

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:

- Styr pressen åt ett håll.
- Håll laget kompakt genom överflyttning, centrering, uppflyttning och nedflyttning.

Speluppbyggnad:

- Grundförutsättningarna.

Målvakter:

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.
- Kommunera med lagdelen framför i försvarsspelet.
- Inta position för att kunna bryta djupledspassningar.

Organisation

14-18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), 1 mål, bollar, konor, 2 färger västar.

Anvisningar

2 lag med lika många i varje. MV börjar med bollen.

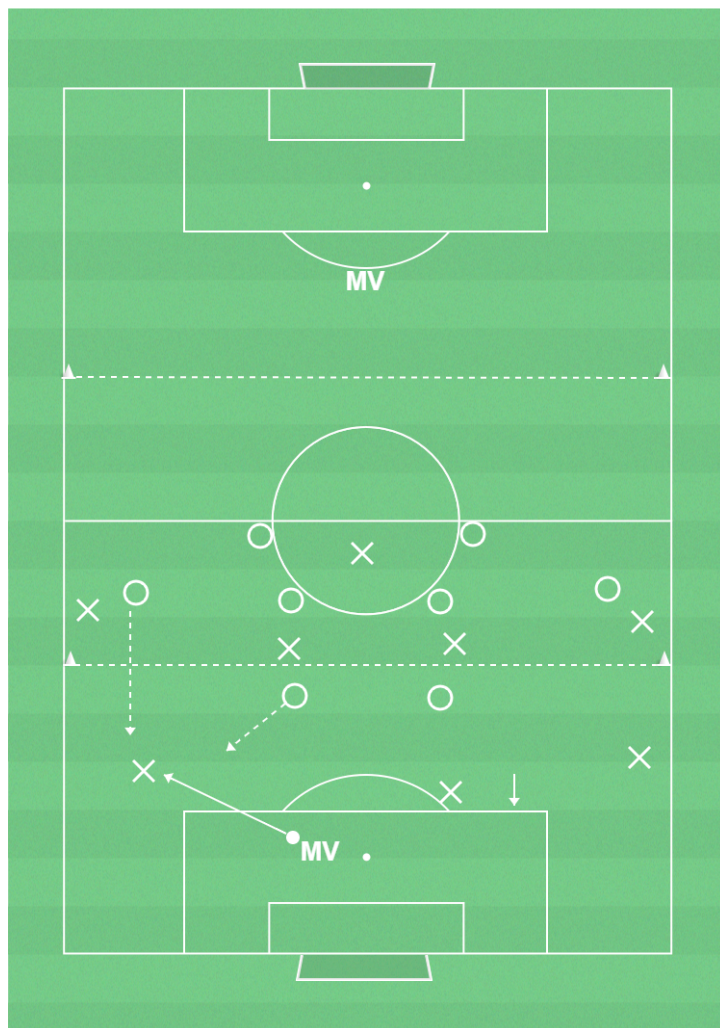
Anfallande lag ska försöka spela upp bollen på offensiv planhalva. Försvarande samlas i lagdelar minst 9 m från straffområdet. När MV startar spelet ska försvarande lag genom högt försvarsspel försöka ta bollen, kontra och komma till avslut och göra mål.

Progression - mittplanspress

Försvarande lag startar pressen i den centrala tredjedelen. Anfallande lag ska försöka spela in bollen i den sista tredjedelen.

Progression - lågt försvarsspel

Försvarande lag startar pressen först på egen planhalva. Anfallande lag ska ta sig in i straffområdet och göra mål.



SPEL 9 MOT 9 (KTAGM)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollen närmar sig motståndarnas mål ökar chanserna för att göra mål.

Hur?

Komma till avslut och göra mål:

- Utmana och sök instick och djupledslöpningar.
- Ta löpningar med tajming och fart mot straffområdet.
- Returer.

Förhindra och rädda avslut:

- Pressa bort från målet
- Kom på försvarssida efter att blivit passerad.

Målvakter:

- Värdera: gå ut för att bryta djupledspassning/fånga inlägg eller stå kvar.

Organisation

18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 9 mot 9 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.

