



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÖRSVAR - FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT - 2

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut

6 övningar. Nivåer:

1. Håll bollen borta från gyllene zonen / straffområdet
2. Man mot man i eget straffområde, vinn alla returer
3. Målvakt styr spelet i och omkring straffområde

Övningar i träningspasset:

- 1 RAMP - Stegar - 2
- 2 Bollteknik, driva med riktningsförändring och vändning
- 3 Komma på försvarssida om passerad (FORA)
- 4 Färdighetsövning - 1 mot 1 plus målvakt
- 5 Spelövning (smålagsspel) - närsnitt
- 6 Spelövning (smålagsspel) - press och täckning plus målvaktsspel

RAMP - STEGAR - 2

Vad?

Aktivering

Varför?

Snabba fötter, rörlighet

Hur?

Först uppvärmning utan boll, därefter övningar med stega

Organisation

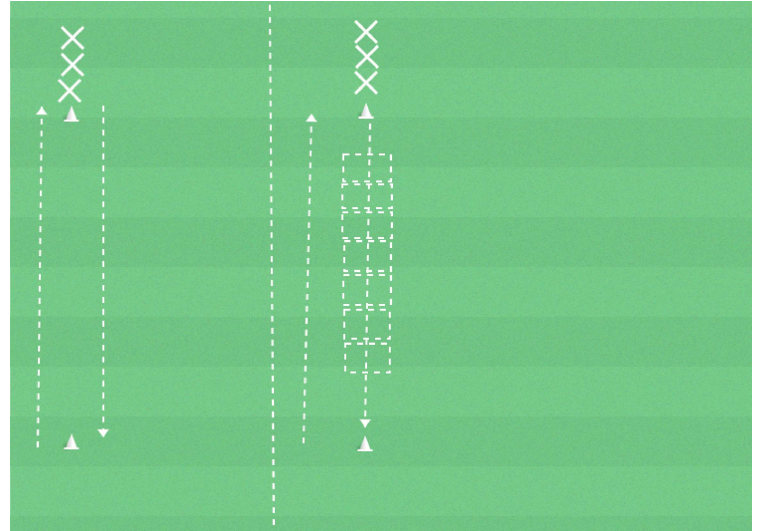
7-8 spelare per led.

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?

Fotbollsörklighet

Varför?

Bollteknik, driva, dribbla, vända.

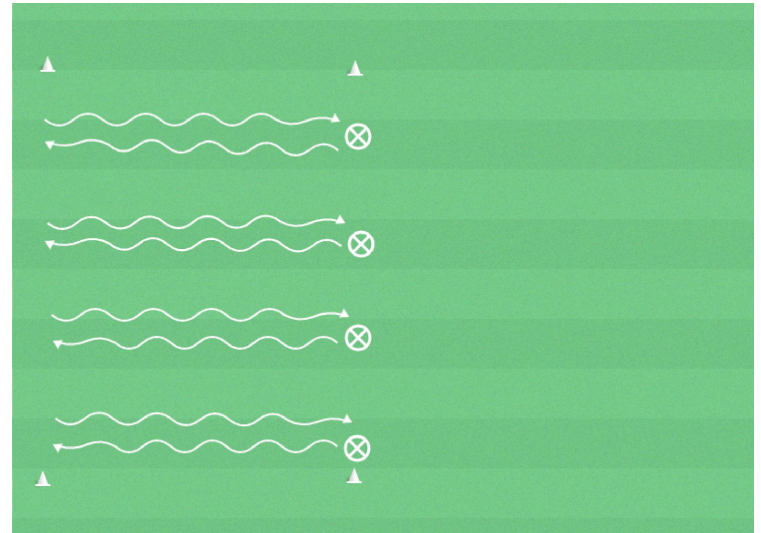
Hur?

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.

KOMMA PÅ FÖRSVARSSIDA OM PASSERAD (FORA)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollin närmar sig eget mål ökar chanserna för att ta bollen och förhindra mål.

Hur?

Förhindra och rädda avslut:

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

Komma till avslut och göra mål:

- Löpningar framåt.

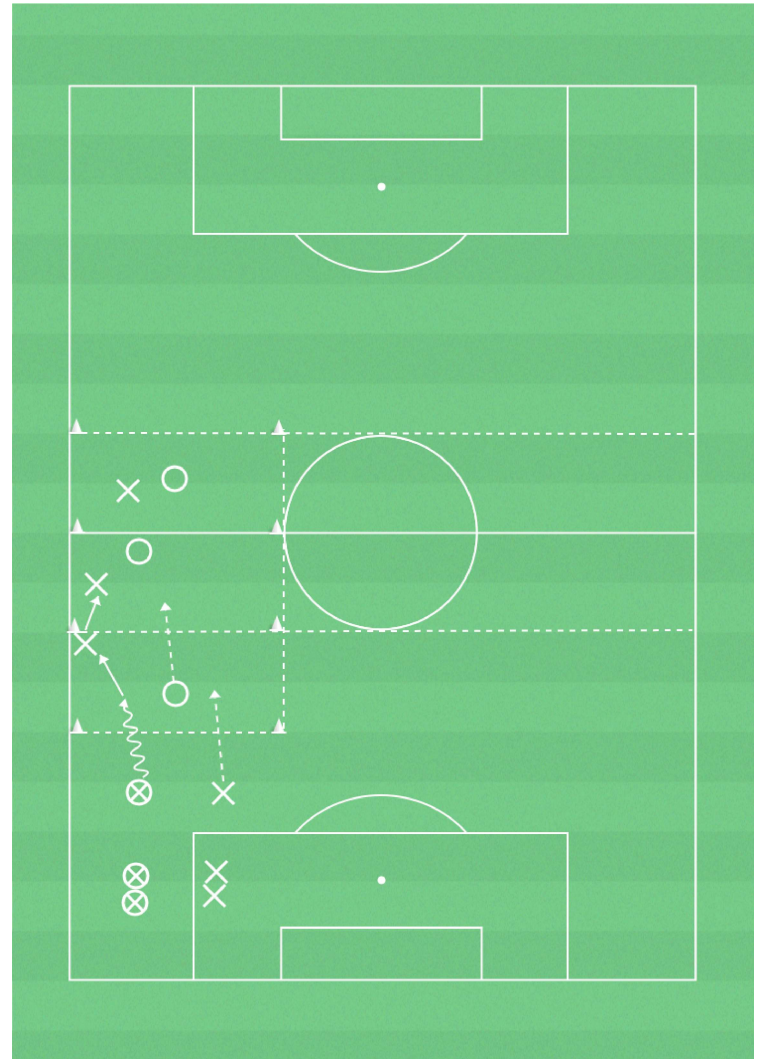
Organisation

8-12 spelare, yta 21x12m (3 ytor 7x12), bollar, västar, konor.

Anvisningar

3 zoner med 1 försvarare och 1 anfallare i varje. 2 spelare med en boll tar sig in i första ytan och anfaller 3 mot 1. Om anfallarna tagit sig in i nästa yta får både anfallare och försvarare ta sig in i nästa yta. Anfallarna ska försöka ta sig igenom alla 3 ytor. När försvarare blivit passerad gäller det att komma på försvarssida i nästa yta för att jämna ut det numerära underläget. Om försvararna vinner bollen ska de spela upp bollen till till ytan bakom zonerna. Laget som tappat bollen kan återerövra bollen. Byt uppgifter efter viss tid.

Intervall: 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet.



FÄRDIGHETSÖVNING - 1 MOT 1 PLUS MÅLVAKT

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att motståndarna gör mål.

Hur?

Agera med kroppen halvt vänd mot bollhållaren för att kunna följa motspelarens rörelser.

Ha en låg tyngdpunkt genom att böja knäna och i höftleden.

Målvakten och utspelaren samarbetar för att täcka respektive blockera skottet.

Målvaktens försvarstekniker – kasta sig och fånga bollen.

Organisation

2 målvakter, 6 utspelare, spelplan 32 x 25 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

3 utspelare placerar sig till höger om respektive mål.

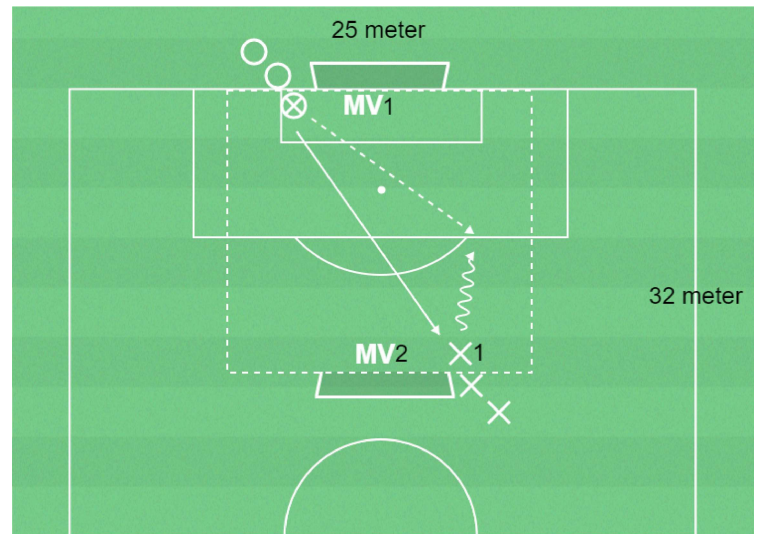
Bollhållaren passar till X1.

Den tidigare bollhållaren blir försvarsspelare och pressar X1.

X1 utmanar och försöker göra mål på Mv1.

Efter avslutat anfall återgår spelarna till sina respektive lag.

Övningen vänder med passning från andra sidan.



SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - NÄRSKOTT

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

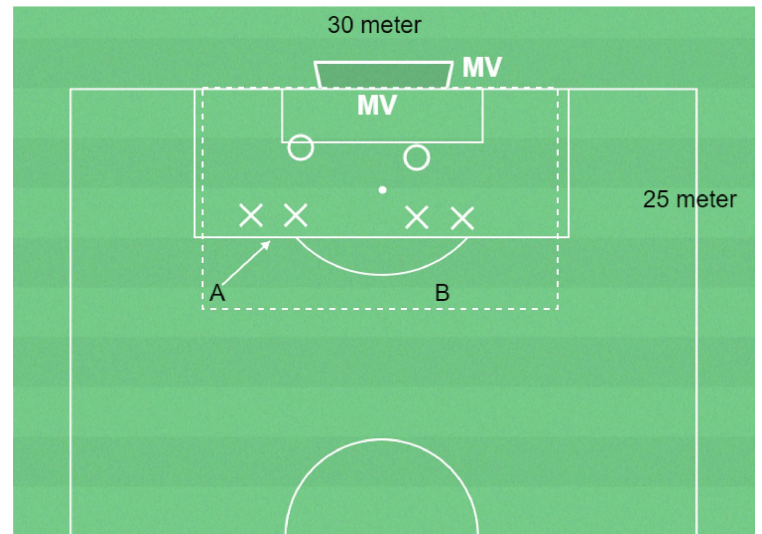
Förhindra att motståndarna gör mål.

Hur?

Ha låg kroppsställning och förflytta dig med korta steg för att nå rätt utgångsposition.

Coacha medspelarna så att de täcker ena delen av målet eller blockerar skottet.

Försök fånga avsluten eller stöta bollen bort från målet med öppen hand.



Organisation

2 målvakter, 8 utspelare, spelplan 25 x 30 meter, bollar, västar och koner.

Anvisningar

Spel 4 mot 2 i straffområdet.

A och B spelar in bollen till det anfallande laget X som ska komma till avslut så snabbt som möjligt.

Det försvarande laget O försöker bryta och hjälpa målvakten att täcka skott. Om det försvarande laget erövrar bollen spelar det bollen till A eller B och övningen fortsätter.

Om målvakten fångar bollen kastar han eller hon den till A eller B.

Byte av målvakt.

SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - PRESS OCH TÄCKNING PLUS MÅLVAKTSSPEL

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra genombrott och att motståndarna gör mål.

Hur?

Närmaste spelare pressar bollhållaren. Övriga täcker ytor.

Målvakten och utspelaren samarbetar för att täcka respektive blockera avsluten.

Målvaktens försvarstekniker - kasta sig och fånga bollen.

Organisation

målvakter, 6 utspelare, spelplan 30 x 18 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Lagen tillämpar positionsförsvar.

