



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÖRSVAR – FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD - 8

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad
6 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 - Styrka - 1
- 2 Teknikcirkel
- 3 väggspel i triangel med passivt försvar
- 4 Flytta över i korridorer
- 5 Korridorspel - överflyttning/centrering
- 6 intensivt tvåmålsspel

RAMP - STYRKA - 1

Vad?

Aktivering

Varför?

Uppvärmning, förberedelse inför träning, styrka.

Bli starkare, undvika skador

Hur?

Spelare ställer upp sig i led utan boll, tränare anvisar vilka övringar som ska genomföras.

Under dessa övningar är det OK att prata så länge övningen utförs med kvalitet

Organisation

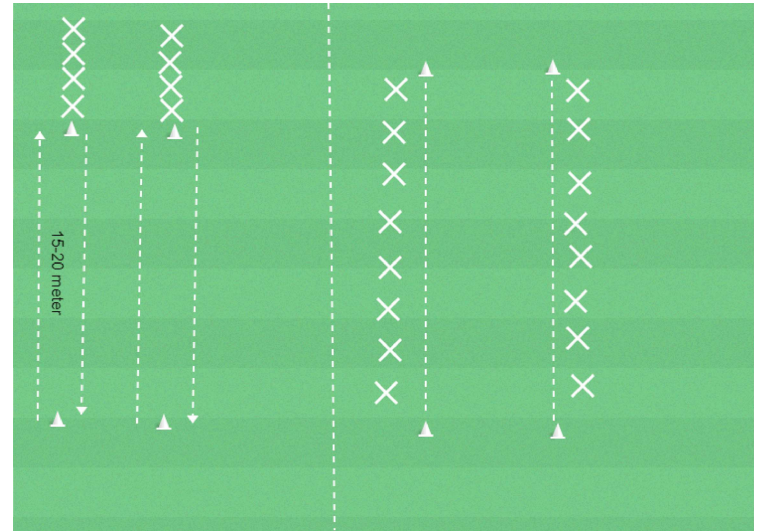
7-10 personer i varje led, antalet stationer baseras på antal grupper

Anvisningar

1. Jogga lugnt ---> Höga knän med lugnt fart ---> Hälkick 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. Benpendling 10/ben
2. Utfallssteg bakåt 10/ben ---> Utfallssteg framåt 10/ben
4. Knäböj höger tå vid vänster häl 10/ben ---> Knäböj vä tå vid hö häl 10/ben
6. Spiderman
8. Bäckenslyft fötter i marken 2 * 10
9. Plankan 4 * 30 sekunder



TEKNIKCIRKEL

Vad?

Aktivering

Varför?

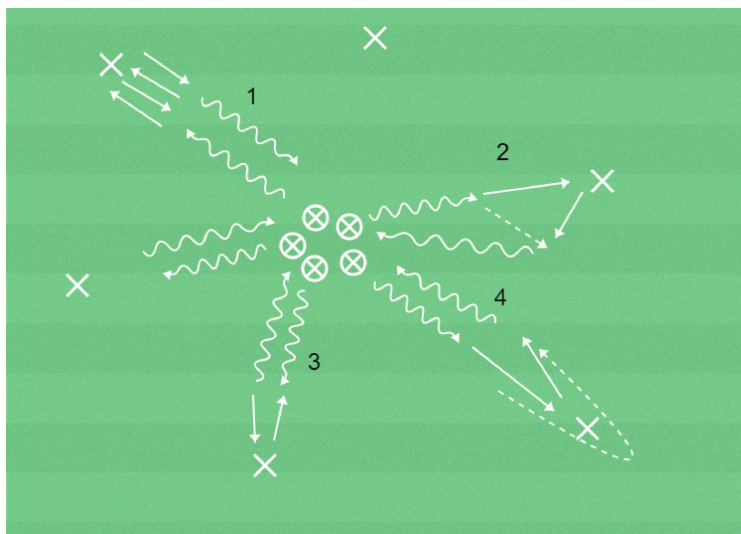
Teknikcirkel för att öva upp dribblings och passningsteknik

Hur?

Dela gruppen i 2 delar, halva gruppen börjar i mitten av cirkeln med boll, de andra ställer sig 8-10 meter från centrum av cirkeln

Organisation

8-16 spelare, hälften av spelarna har varsin boll och börjar i mitten av cirkeln, resterande agerar väggspelare och står ca 8-10 meter från centrum av cirkeln.



Anvisningar

Tränaren instruerar spelarna i hur övningen ska gå till, exempelvis

1. Bollhållare driver mot valfri väggspelare och passar med högerfoten, därefter direktpass med vänsterfoten, återgå till mitten och upprepa med annan väggspelare
2. Bollhållare mot väggspelare, passar med valfri fot och tar position så att väggspelare kan spela tillbaka boll i 45 grader vinkel på offensiv fot. Väggspelare håller i boll vid behov för att synka övningen
3. Bollhållare mot väggspelare, överstegsfintar och passar med valfri fot.
4. Bollhållare mot väggspelare, passar, gör ett ryck och rundar väggspelare, får tillbaka bollen i tom yta framför spelaren
5. Osv

Byt uppgifter efter varje aktion eller på tid

VÄGGSPEL I TRIANGEL MED PASSIVT FÖRSVAR

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

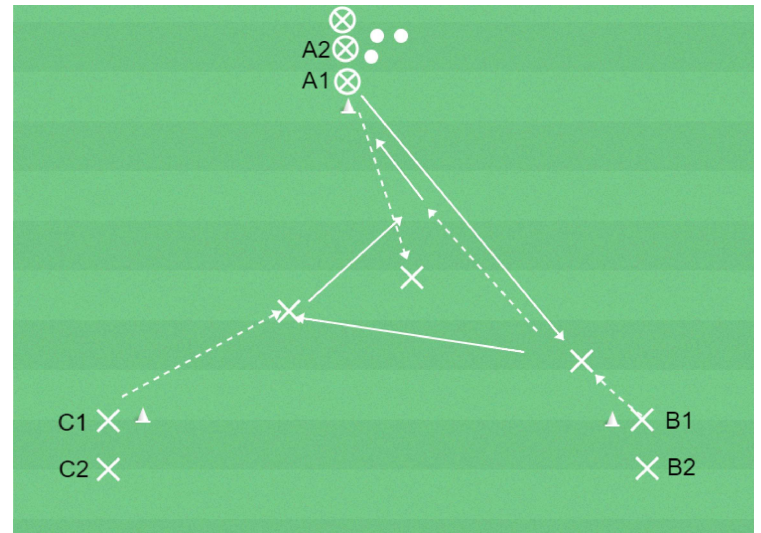
Öva på timing och precision i väggspel.

Väggspel sker nära motståndare för att inte motståndaren ska få tid att sätta press på mottagaren.

Spelare ska vara halvt rättvända och noggranna i aktionerna, passning på offensiv fot

Hur?

Bollhållaren ska öva på att våga komma nära motståndare och ca 1,5 meter från motståndare väggspela sig förbi.



Organisation

3 koner i triangel, ca 10 meter emellan, bollar vid en av konerna.

Spelare jämt fördelade mellan konerna

Anvisningar

1. Spelare A1 passar till spelare B1
2. Spelare A1 sätter sedan passiv press på spelare B1.
3. Spelare B1 väggspelar sig via spelare C1 förbi spelare A1.
4. Spelare A1 och B1 byter led, spelare C1 backar snabbt tillbaka och blir först i kön.
5. Spelare A2 passar till spelare C1
6. Spelare A2 säger sedan passiv press på spelare C1
7. Spelare C väggspelar sig via spelare B2 förbi spelare A2.
8. Spelare A2 och C1 byter led, spelare B2 backar snabbt tillbaka och blir först i kön.

Osv

FLYTTA ÖVER I KORRIDORER

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen genom överflyttning och centrering.
- Pressa bollhållare och täck ytorna bakom den pressande spelaren genom uppflyttning och nedflyttning.

Speluppbyggnad:

- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.

Organisation

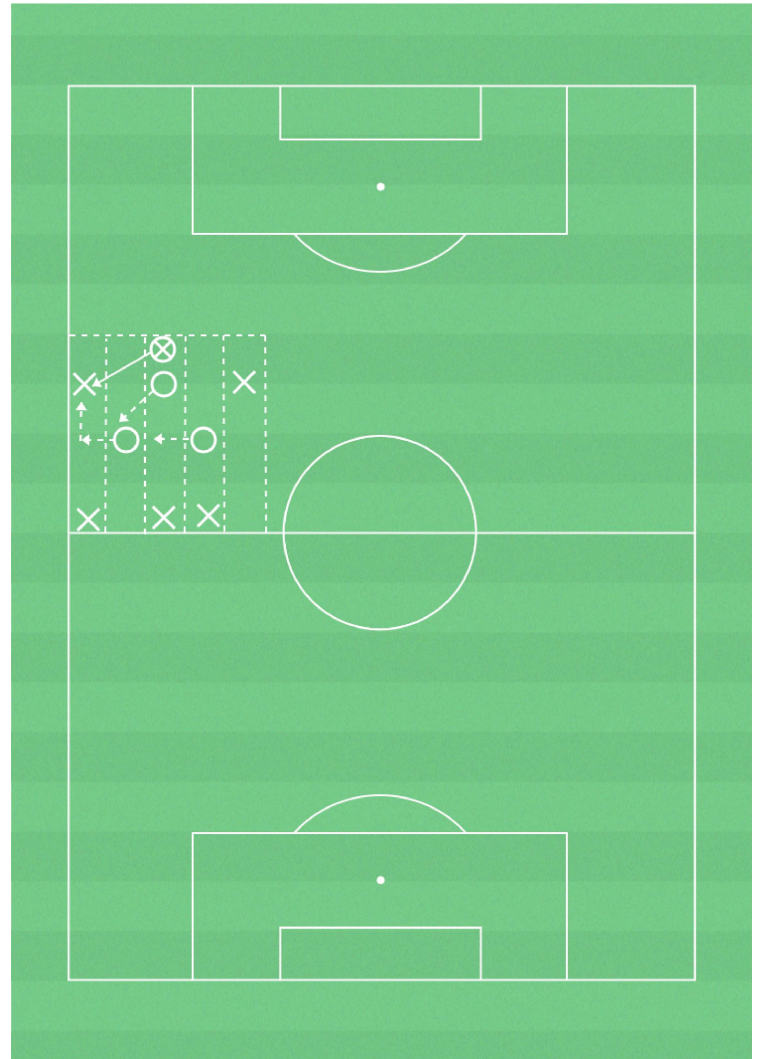
8-12 spelare, bollar, 25x25m (5 korridorer med 5m bredd), konor, 3 färger västar.

Anvisningar

Uppgiften för anfallande lag är att spela över bollen till det andra anfallande laget. Försvarande lags uppgift är att förhindra detta och bryta. 3-4 försvarsspelare i en lagdel mellan de två anfallande lagen. Spelarna i anfallande lag måste använda minst 2 tillslag och får bara spela över bollen genom raka passningar i samma korridor. Om bollen spelas över fortsätter övningen åt motsatt håll.

Progression - fria tillslag och diagonala passningar

Anfallande lag har fria tillslag och får spela över bollen till andra sidan genom diagonala passningar



KORRIDORSPEL - ÖVERFLYTTNING/CENTRERING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen genom överflyttning och centrering.
- Pressa bollhållare och täck ytorna bakom den pressande spelaren genom uppflyttning och nedflyttning.
- Forward styr spelet åt ett håll.

Målvakter:

- Justera positionen utifrån backlinjen och bollen för att kunna bryta djupledsspel.

Speluppbyggnad:

- Spelbara i alla korridorer.

Organisation

12-14 spelare, bollar, yta 50-55x60-65 (en planhalva), västar, koner

Anvisningar

Ett anfallande lag har som uppgift att göra mål. Försvarande lag har som uppgift att erövra bollen, kontra och göra mål.

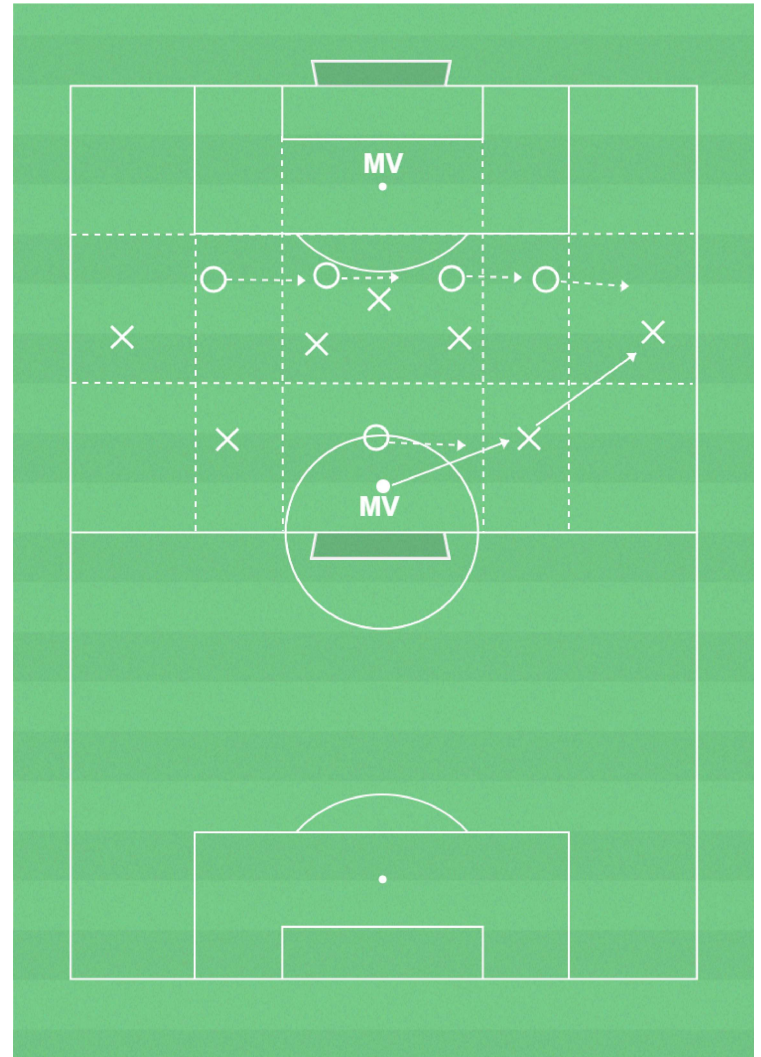
Ytan är indelad i korridorer i sidled och 3 zoner i djupled.

Spelarna får bara vara i sin zon. Det anfallande laget är numerärt överläge i de första 2 zonerna. I sista zonen är bara en MV.

Anfallande lag måste använda minst 2 tillslag och måste spela bollen igenom mittzonen till den sista zonen innan de får gå på avslut. När bollen spelas till sista zonen övergår övningen i fritt spel. Vid brytning sker omställning till kontring och återerövring och övningen övergår i fritt spel.

Progression

Fritt spel men bollen startar alltid hos anfallande lags MV,



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.

