



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÖRSVAR - FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT - 3

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 - häckar
- 2 Teknikövning - driva med vändning
- 3 kondition - längre löpning med passning
- 4 Försvar vid hörnor
- 5 Färdighetsövning 2 - spelbarhet och spelavstånd
- 6 Spelövning (mellanstort spel) - press och täckning plus målvaktsspel

RAMP - HÄCKAR

Vad?

Aktivering

Varför?

Rörlighet, snabbhet, styra i hopp och landning

Hur?

Uppvärmning utan boll, med häckar som hinder för övning 2

Organisation

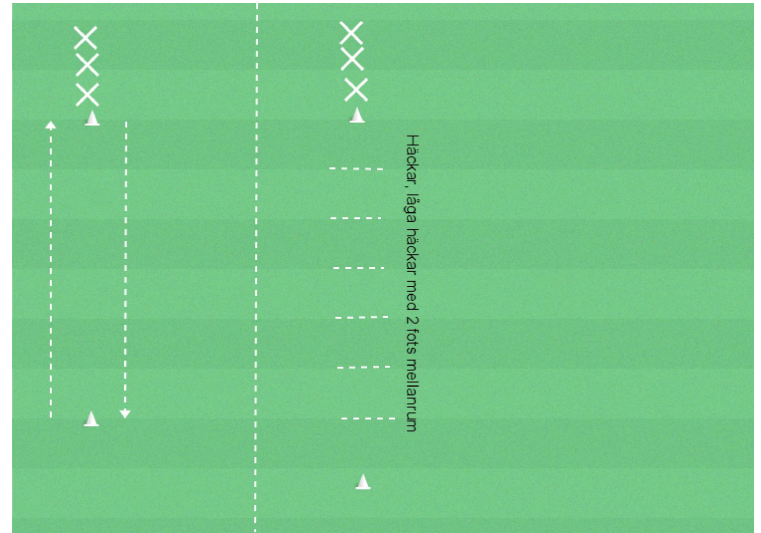
7-8 spelare per led

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

Med häckar;

- Rakt fram jämfotahopp
- Hö fram, jämfotahopp
- Vä fram, jämfotahopp
- Skridskohop över hinder
- Enbenshopp hö ben
- Enbenshopp vä ben
- Hö fram, höga knän, 2 steg mellan
- Vä fram, höga knän, 2 steg mellan
- Rakt fram, 1 steg per hack, tempo



TEKNIKÖVNING - DRIVA MED VÄNDNING

Vad?

Löpteknik

Varför?

Förbättra teknik vid snabba vändningar i 1 mot 1

Hur?

4 koner i kvadrat 13-15 meter mellan konerna.

1 platt kon i mitten, används som vändpunkt

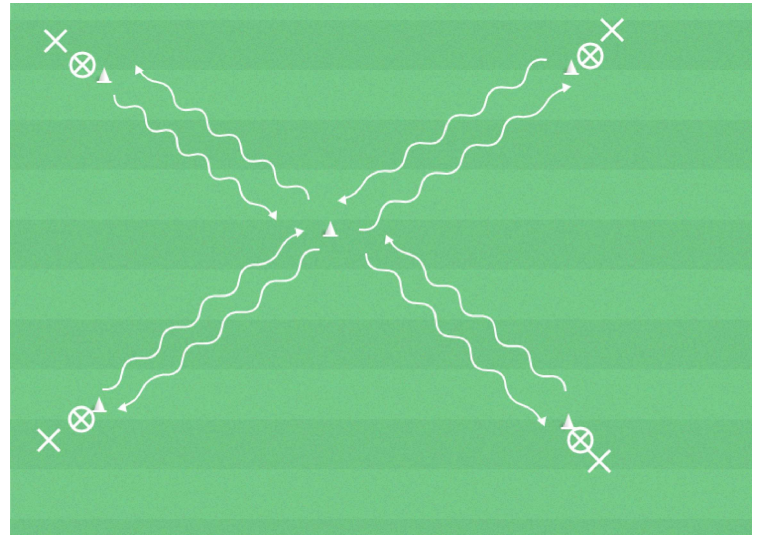
Organisation

4 - 8 spelare per kvadrat med 1 boll per yttre kon

Anvisningar

Tränare anger hur spelaren ska driva med bollen, ex höger, vänster utsida insida

Tränare anger hur spelare ska vända vid mittre konen ex. Cruyffvändning, överstegsvändning, sulning osv



KONDITION - LÄNGRE LÖPNING MED PASSNING

Vad?

Förbättra och behålla återhämtningsförmågan mellan fotbollsaktioner

Varför?

Kunna ta längre löpningar och även slå längre passningar

Hur?

Koner sätts upp med 15-20 meters mellanrum i sicksack mönster.

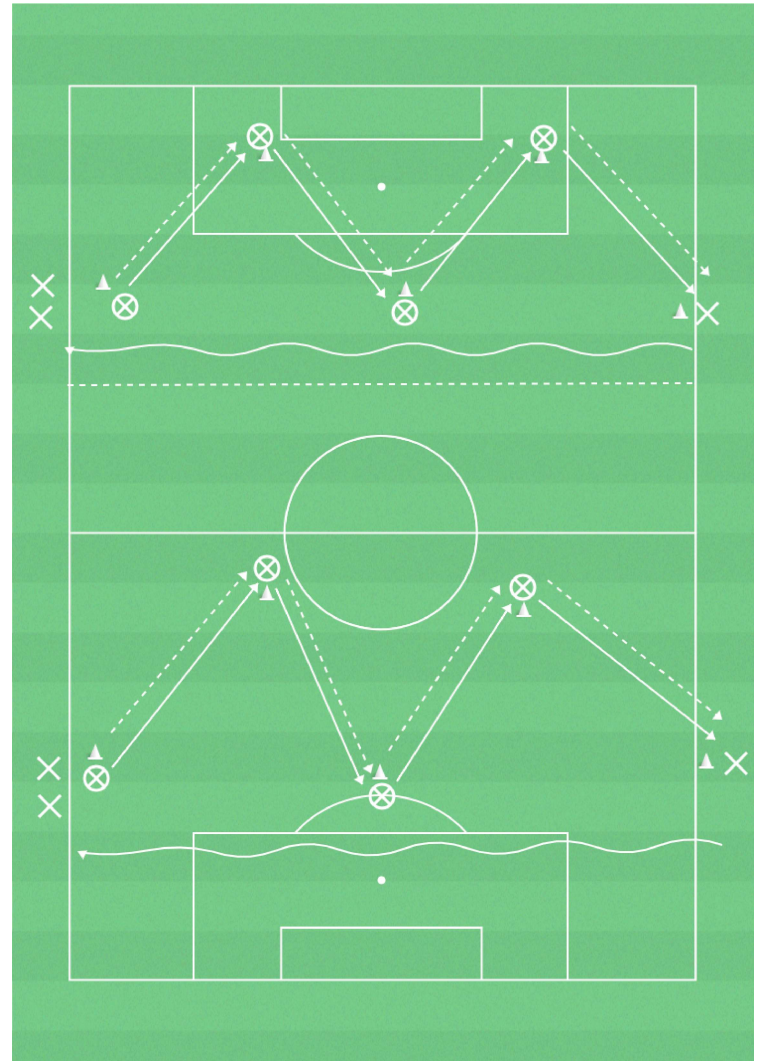
Alla spelare utom spelare vid sista kon har en boll.

Organisation

6-8 spelare per led, kan göras i stor eller mindre grupp.

Anvisningar

1. Samtliga spelare har en boll förutom spelare vid sista konen
2. Stafetten startar på tränarens signal
3. Vid signal slår samtliga spelare med boll en lång passning till nästa spelare (X1 spelar X2, X2 spelar X3, X3 spelar X4, X4 spelar X5)
4. Efter slagen passning löper X1 och tar X2's plats, X2 tar X3's plats, X3 tar X4's plats, X4 tar X5's plats, X5 ställer sig sist i ledet.
5. Innan passning får slås måste spelare och boll har rundat den konen spelaren står vid
6. Staffetten är klar efter 5-7 varv beroende på intensiteten



FÖRSVAR VID HÖRNOR

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Träna på samspelet vid hörnor

Hur?

Ett anfallande lag som slår hörna, ett försvarande lag som tillsammans med målvakt ska försvara målet.

Förslagsvis coachar en tränare försvarande lag och en tränare anfallande lag.

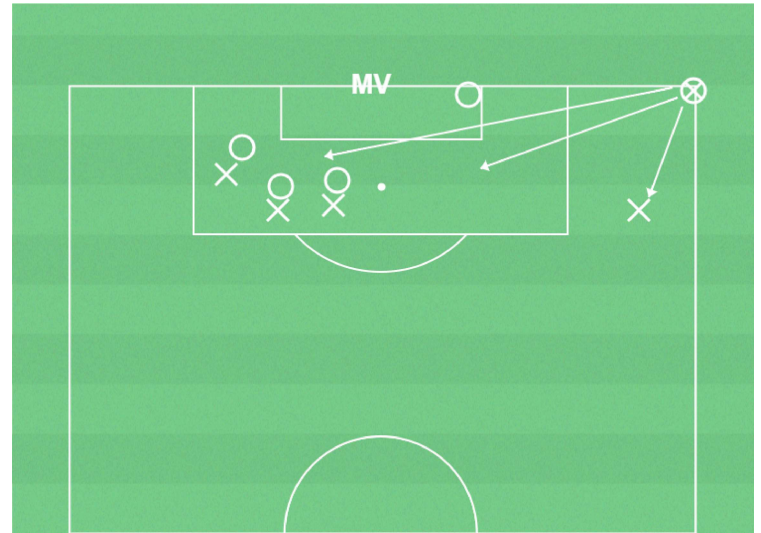
Anfallande lag varierar hörnor, långa, korta, bakåt i planen

Organisation

Dela gruppen i 2 plus målvakt, 4-6 spelare i varje lag

Anvisningar

1. Vid hörnor och i straffområde spelar vi man mot man
2. Försvarare söker anfallare med liknande längd
3. Målvakt styr laget, ser till att alla är markerade och väljer om spelare ska ta stolpe eller inte
4. Anfallande lag varierar uppställning och taktik vid hörnor



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.

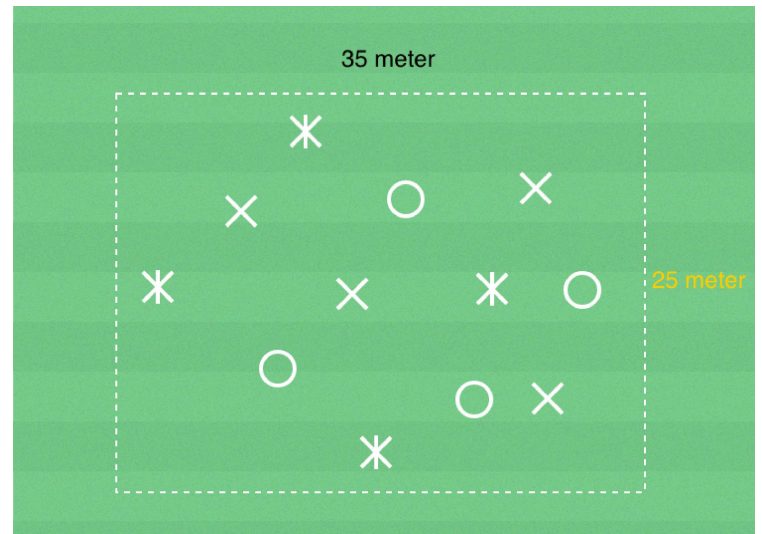
Anvisningar

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.



SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - PRESS OCH TÄCKNING PLUS MÅLVAKTSSPEL

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att motståndarna gör mål.

Hur?

Pressa och täck.

Blockera skott.

Coacha utespelarna som målvakt.

Målvaktens försvarstekniker – kasta sig och fånga bollen.

Organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 45 x 30 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter plus 2 spelare som spelar med det bollhållande laget.

Det anfallande laget ska sträva efter att komma till avslut så snabbt som möjligt.

