SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

9 MOT 9 KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål
4 övningar. Nivåer: 4

Exempelträning med fokus på att komma till avslut och göra mål i spelformen 9 mot 9 med följande innehåll:
Förberedelseträning: Pendelspel med instick (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min
Spelövning: Komma till avslut i numerärt överläge: 20-30 min
Spel: 9 mot 9: 20-30 min
Total tid: 60-90 min

Övningar i träningspasset:

1. Pendelspel med instick
2. Anfall mot backlinje (KTAGM)
3. Spel 9 mot 9 (KTAGM)
4. Målvaktsträning 9 mot 9, Rädda avslut efter förflyttning

PENDELSPEL MED INSTICK

Vad?

Komma till avslut och göra mål

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:
- Variera insticken. Tex utmana motståndare, passa med utsidan, slå bollen med skruv, chippa över motståndare.
- Variera djupledslöpningarna. Tex parallellt med backlinjen, bakom ryggen på motståndare, framför motståndare.
- Ta nya löpningar om du blivit offside.

Målvakt:
- Spelbarhet
- Värdera: gå ut för att bryta djupledspassning eller stå kvar.

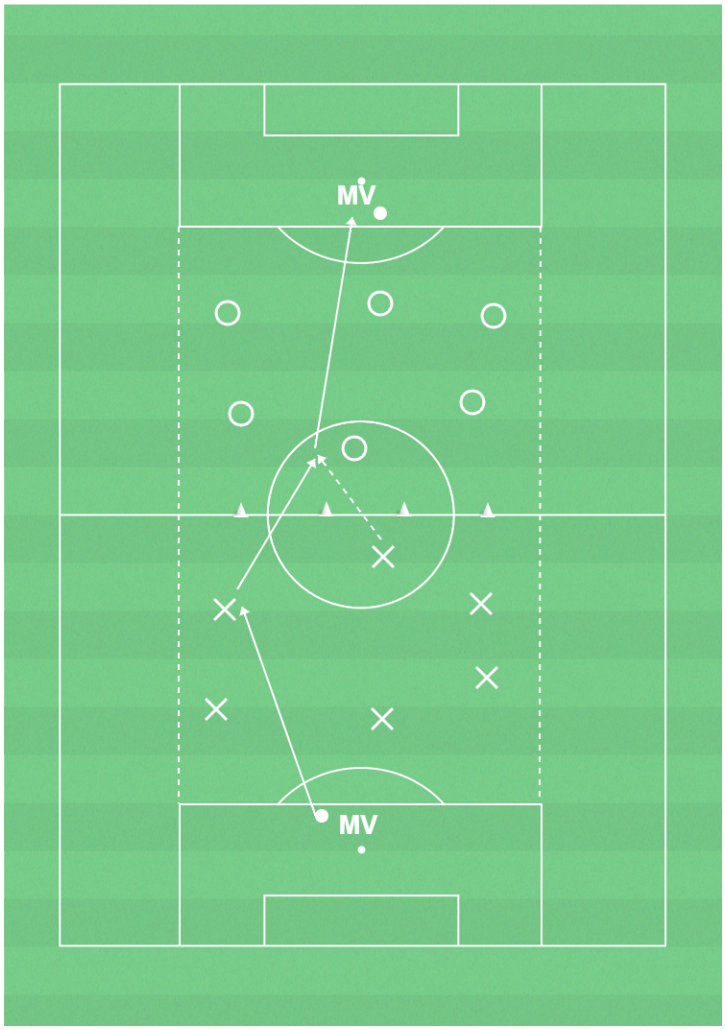
Organisation

12-18 spelare, yta 54-47x24m, bollar, västar, konor, pinnar.

Anvisningar

2 lag med lika många i varje har varsin boll. En MV på båda kortsidorna. Lagen startar på varsin planhalva. MV startar varsin boll och laget ska sedan spela över bollen till andra MV genom att göra instick och djupledslöpningar till den andra planhalvan. Pinnar eller konor fungerar som en fiktiv backlinje. Pinnarna är offisidelinje. När bollen når MV vänder övningen.
Intervall: 2 min spel - 1 min rörlighet/koordination

Progression - aktiv MV
MV på motsatt kortsida kan bryta insticken.



ANFALL MOT BACKLINJE (KTAGM)

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

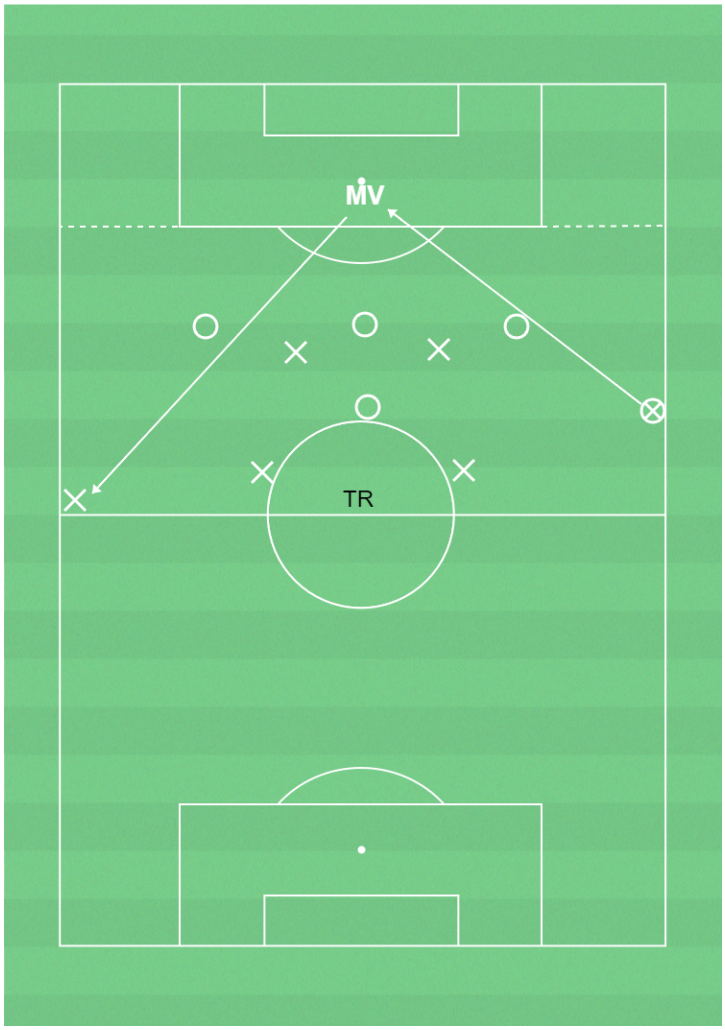
Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollen närmar sig motståndarnas mål ökar chanserna för att göra mål.

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.

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



Organisation

9-16 spelare, yta 36-32x50-55m (planhalva 9 mot 9), bollar, västar, 1 mål.

Anvisningar

Anfall i numerärt överläge mot MV, backlinje och 1 MF. Övningen startar med boll till MV som startar spelet till anfallande lag. Anfallarna spelar fritt och har som uppgift att göra mål. Försvararna skyddar ytan framför straffområdeshöjd och får gå ner nedanför straffområdet först när bollen spelas in bakom straffområdeslinjen. Om försvararna vinner bollen ska de passa till tränare på mittlinjen. Laget som tappat bollen kan återerövra tills bollen nått tränaren.

Progression - Fritt försvar
Försvararna rör sig fritt över hela planhalvan.

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.

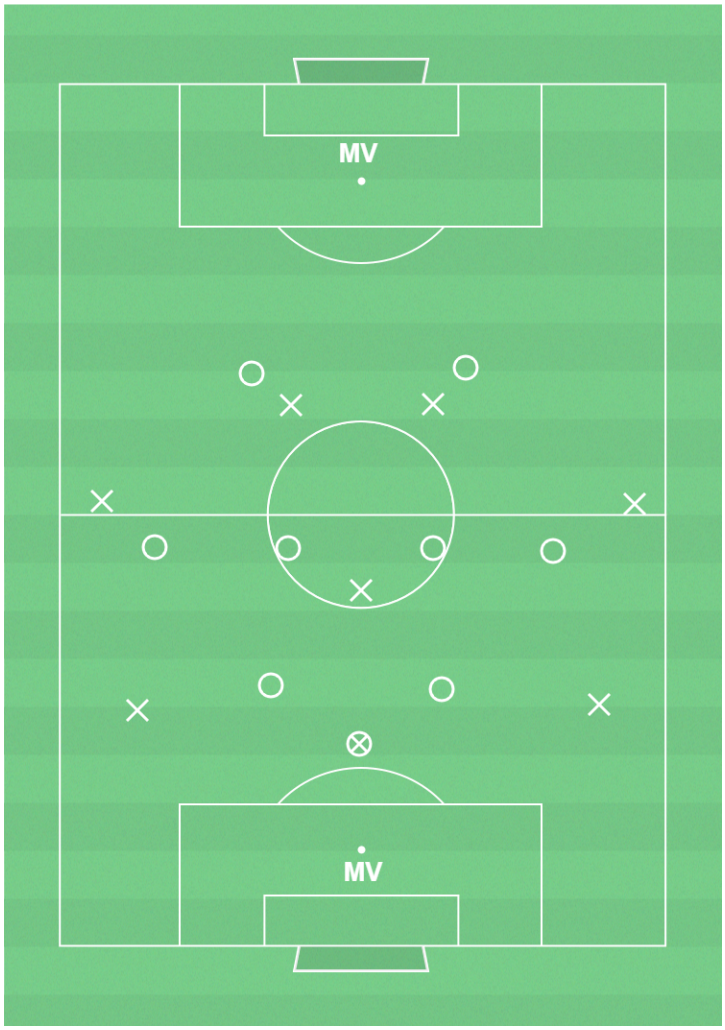
Målvakter:
- Värdera: gå ut för att bryta djupledspassning/fånga inlägg eller stå kvar.

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.

MÅLVAKTSTRÄNING 9 MOT 9, RÄDDA AVSLUT EFTER FÖRFLYTTNING

Vad?

Förhindra och rädda avslut

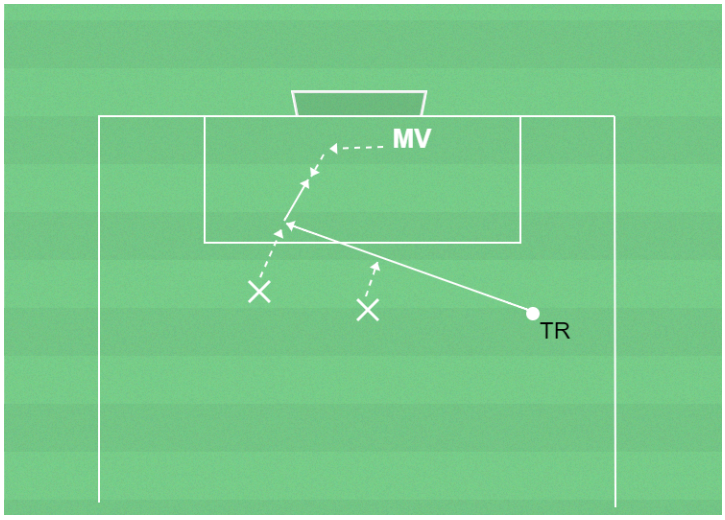
Varför?

För att förhindra mål vid avslut.

Hur?

Förflyttningar:
- Förflytta dig efter bollens position för att täcka så stor del av målet som möjligt.
- Stå stilla i balans när skottet kommer och ha kroppen bakom bollen.

Rädda avslut:
- Fånga bollen om du kan genom att använda båda händerna samtidigt och hela händerna som greppyta.
- Stöt bort bollen från målet om du inte kan fånga den, sk palming.
- Skjut ifrån med benet närmast bollen.



Organisation

3 spelare, 18x24 meter (dubbla 9v9 straffområden), 1 mål, bollar.

Anvisningar

Tr passar bollen snett framåt mot två spelare, varav en avslutar på ett tillslag. MV justerar sin position utifrån vilken vinkel skottet kommer ifrån.

Progression:
Tr kan välja att avsluta själv eller göra instick.