SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

9 MOT 9 FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut
4 övningar. Nivåer: 4

Exempelträning med fokus på att förhindra och rädda avslut i spelformen 9 mot 9 med följande innehåll:
Förberedelseträning: Hindra spel igenom (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min
Spelövning: 2-zoners spel: 20-30 min
Spel: 9 mot 9: 20-30 min
Total tid: 60-90 min

Övningar i träningspasset:

1. Skydda bakom
2. Försvara i straffområdet
3. Spel 9 mot 9 (FORA)
4. Målvaktsträning, 9 mot 9 inlägg

SKYDDA BAKOM

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

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

Hur?

Förhindra och rädda avslut:
- Stå snedställda för att kunna jobba framåt och bakåt samt vrida på huvudet för att veta var FW är.
- Snabbt upp i press och ner i täckning.
- Kom på försvarssida om överspelad.

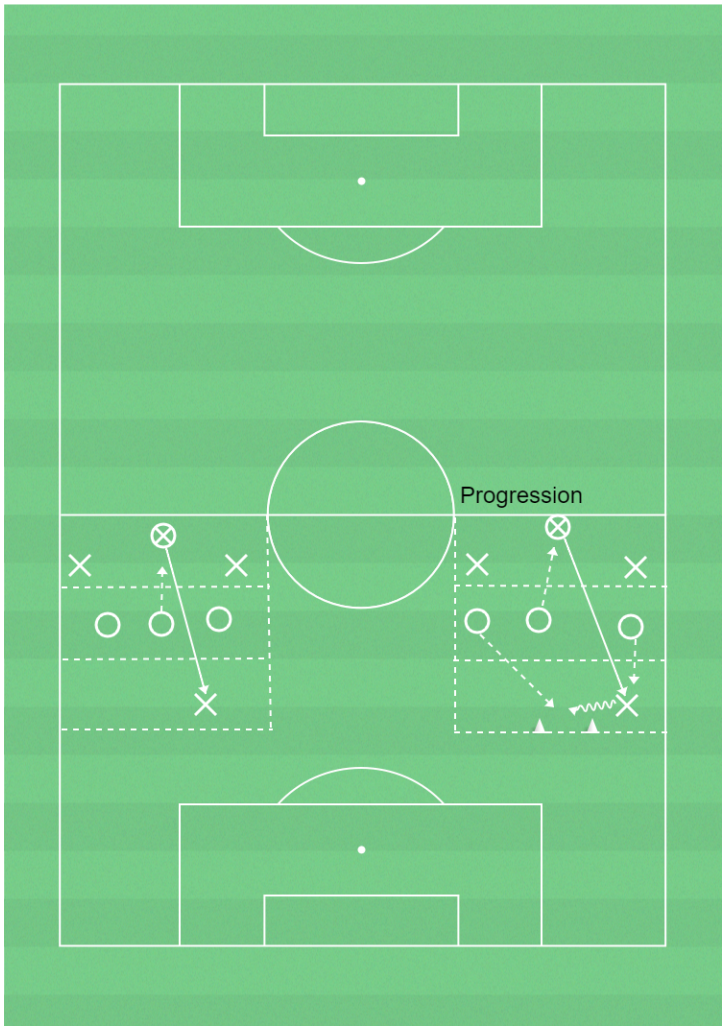
Komma till avslut och göra mål:
Forward försäker bli spelbar i vinklar mellan och bakom försvararna.

Organisation

6-11 spelare, yta 30x15m, bollar, västar, konor.

Anvisningar

3 ytor där försvarare befinner sig i central yta. Bollhållande lag ska försöka spela bollen förbi den centrala ytan till FW som befinner sig bakom. Alla spelare stannar i sina ytor men en försvarare åt gången får pressa i anfallande lags yta. Om försvararna bryter spelas bollen tillbaka till anfallarna. Anfallarna måste använda minst 2 tillslag. Byt uppgifter efter viss tid.
Intervall: Byt uppgifter efter 1,5 min. 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet



Progression - komma på försvarssida
Om bollen spelas förbi försvarslinjen ska FW göra mål i konmålet men måste använda minst 4 tillslag innan avslut. Försvararna ska då komma på försvarssida och bryta.

FÖRSVARA I STRAFFOMRÅDET

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

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

Hur?

Förhindra och rädda avslut:
- Pressa motståndarna bort från målet.
- Täck ytorna framför målet.
- Blockera skott och inlägg
- Returer

Komma till avslut och göra mål:
- Ta löpningar mot mål.

Målvakter:
- Inta position för att kunna bryta djupledspassningar, fånga inlägg och rädda avslut.

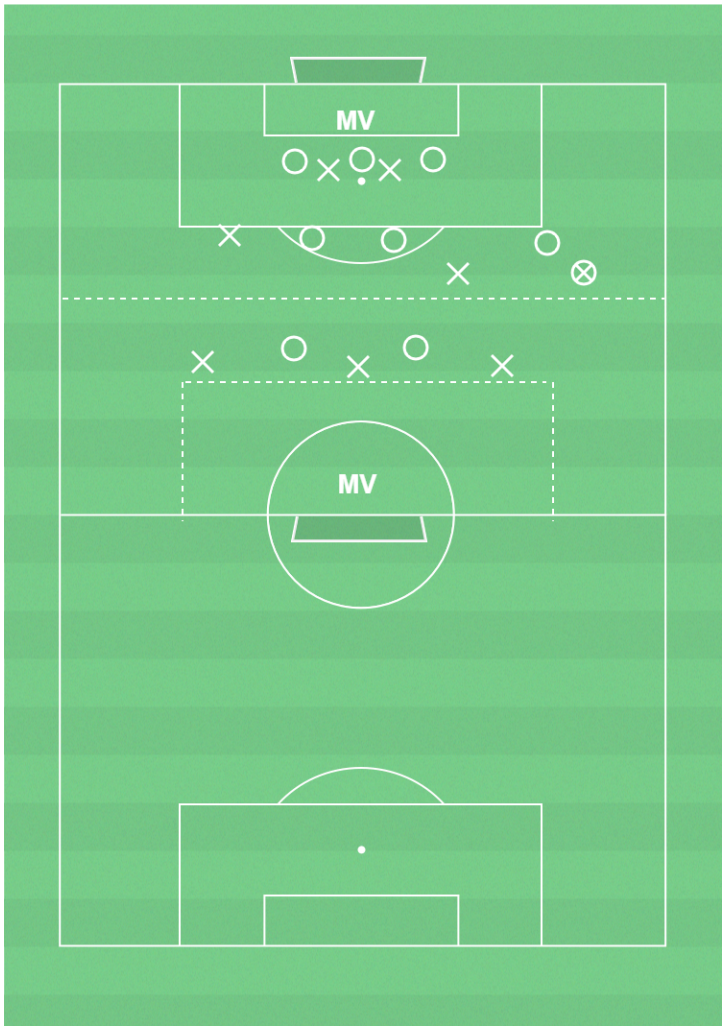
Organisation

12-18 spelare, yta 32-36x50-55m (planhalva 9 mot 9), bollar, västar, konor, 2 mål.

Anvisningar

2 lag med lika många i varje. Planen är delad på mitten. Backlinje och MV får bara vara på egen planhalva och forwards får bara vara på offensiv planhalva. I övrigt fritt spel.
Intervall: Spel 3 min - 1 min vila

Progression - fritt spel
Backlinjespelare får delta i spelet på offensiv planhalva.



SPEL 9 MOT 9 (FORA)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

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

Hur?

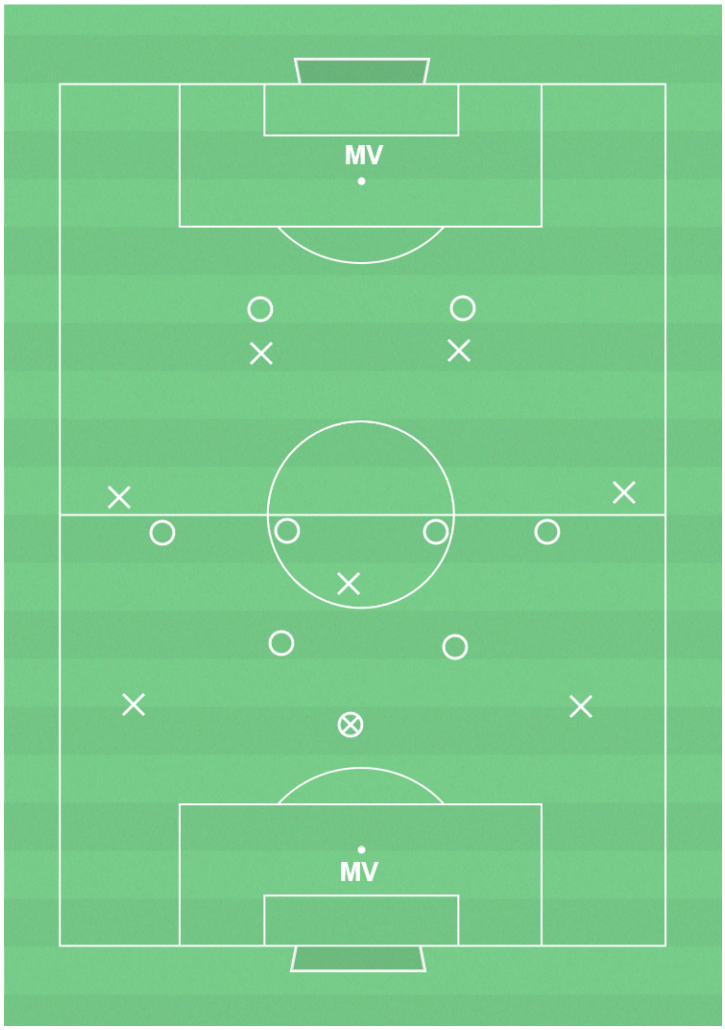
- Hur kan laget förhindra att motståndarna kommer till straffområdet? (Pressa (bort från målet), bryta, markera, täcka)
- Hur ska laget agera om motståndarna kommer till straffområdet? (Snabbt komma nära bollhållare och täcka skott, många spelare behöver komma på försvarssida, returer)
- Vad ska MV tänka på? (Kommunicera och minska motståndarens vinklar och tid)

Organisation

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

Anvisningar

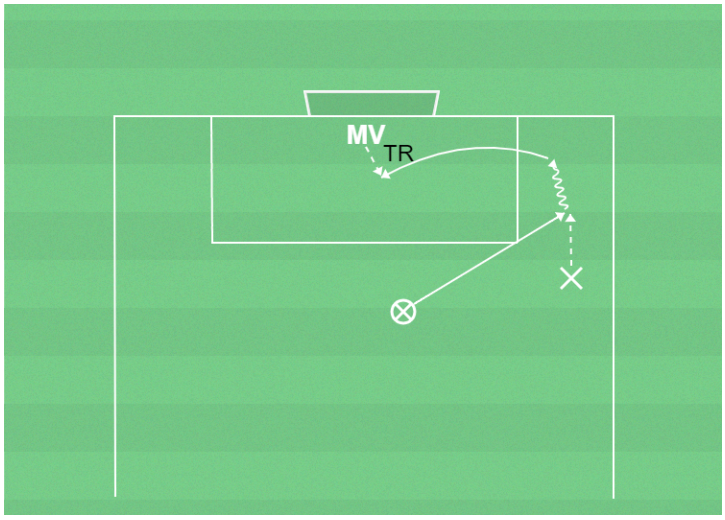
Spel med 9 mot 9 regler. Starta alltid spelet med alla utespelare i central 1/3.



MÅLVAKTSTRÄNING, 9 MOT 9 INLÄGG

Vad?

Förhindra och rädda avslut



Varför?

För att förhindra att motståndarna kommer till avslut och förhindra att eventulla avslut blir mål.

Hur?

Position:
- Centrerad position något framför mållinjen med fötterna halvt vända mot bollen.
- Anpassa positionen efter var bollen är.

Inlägget:
- Bedöm var bollen kommer hamna och värdera mellan mellan att komma ut eller att stå kvar för att rädda avslut.
- Attackera bollen med fart.
- Värdera vilken teknisk färdighet som ska användas - fånga eller boxa.

Organisation

3 spelare, yta 36-32x50-55 meter (planhalva 9v9), 1 mål, bollar.

Anvisningar

Bollhållare passar till anfallsspelare som driver bollen i yttre korridor och slår inlägg mot en passiv anfallare.

Målvakten fångar eller boxar bollen. Byt uppgifter efter fyra inlägg.

Progression:
Anfallaren är aktiv