SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

9 MOT 9 FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad
3 övningar. Nivåer: 4

Exempelträning med fokus på förhindra speluppbyggnad för spelformen 9 mot 9 med följande innehåll:
Förberedelseträning: 3 zonspel (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min
Spelövning: Försvar i sista och centrala 1/3: 20-30 min
Spel: 9 mot 9: 20-30 min
Total tid: 60-90 min

Övningar i träningspasset:

1. Försvar i lagdelar
2. Anfall mot försvar - olika höjd försvarsspel
3. 9 mot 9 spel (Förhindra speluppbyggnad)

FÖRSVAR I LAGDELAR

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

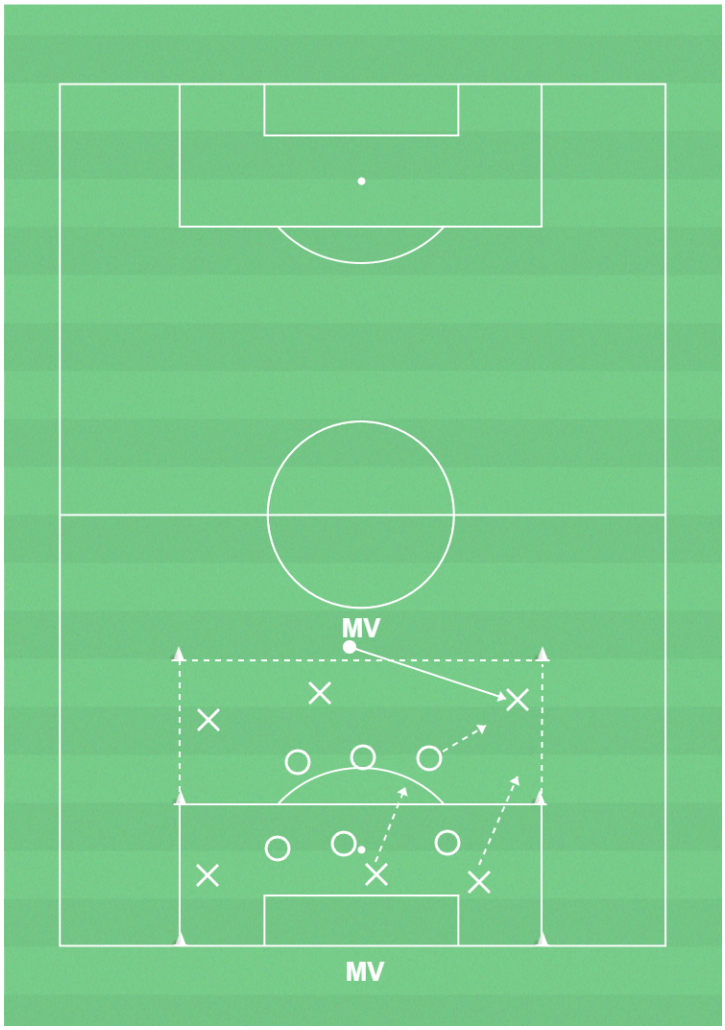
Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:
- Styr pressen åt ett håll.
- Håll laget kompakt genom överflyttning, centrering, uppflyttning och nedflyttning.

Speluppbyggnad:
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).

Målvakter:
- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.
- Kommunicera med lagdelen framför i försvarsspelet.



Organisation

10-18 spelare, yta 18x24m (dubbla straffområden 9 mot 9 plan), bollar, konor, 2 färger västar.

Anvisningar

2 lag med lika många i varje. 2 MV på båda kortsidorna är alltid med anfallande lag. Spelytan är uppdelad i 2 ytor. Det försvarande laget har lika många spelare i varje yta. Anfallarna får röra sig fritt över spelytorna men startar med lika många spelare i varje yta. MV startar spelet och ger sedan speldjup bakåt. Anfallarna ska sedan spela från MV till MV men måste göra minst 3 passningar i varje yta innan de spelar motsatt MV. Försvararnas uppgift är att vinna bollen och spela till MV.
Intervall: Byt uppgifter efter 1,5 min. 3-6 min spel - 1 min rörlighet/koordination.

ANFALL MOT FÖRSVAR - OLIKA HÖJD FÖRSVARSSPEL

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

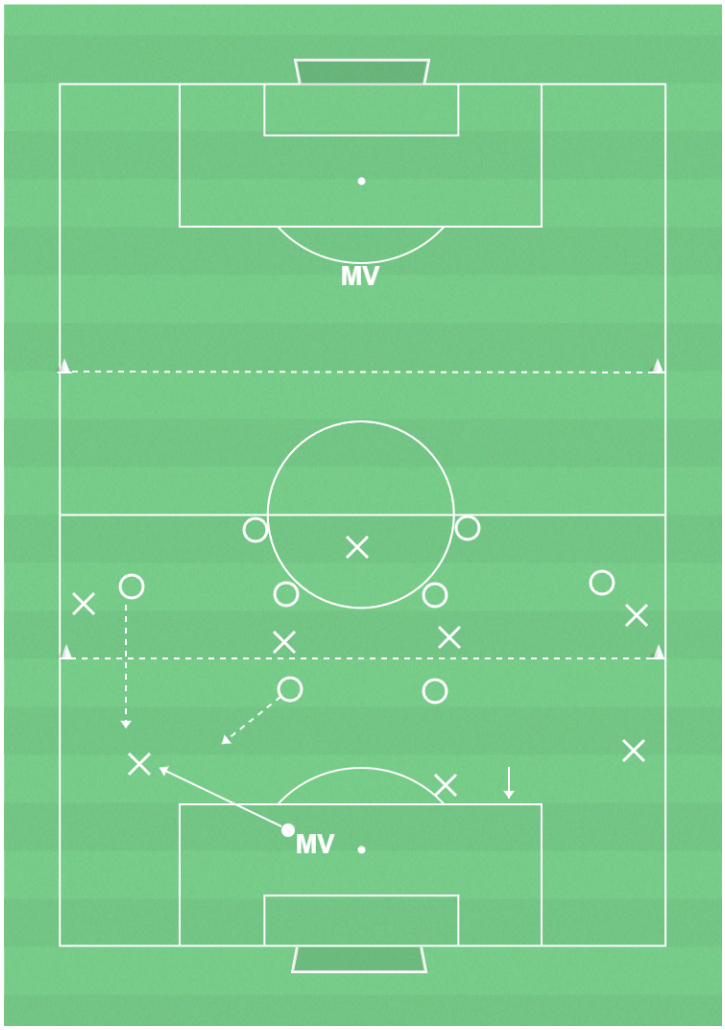
Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:
- Styr pressen åt ett håll.
- Håll laget kompakt genom överflyttning, centrering, uppflyttning och nedflyttning.

Speluppbyggnad:
- Grundförutsättningarna.

Målvakter:
- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.
- Kommunicera med lagdelen framför i försvarsspelet.
- Inta position för att kunna bryta djupledspassningar.



Organisation

14-18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), 1 mål, bollar, konor, 2 färger västar.

Anvisningar

2 lag med lika många i varje. MV börjar med bollen. Anfallande lag ska försöka spela upp bollen på offensiv planhalva. Försvarande samlas i lagdelar minst 9 m från straffområdet. När MV startar spelet ska försvarande lag genom högt försvarsspel försöka ta bollen, kontra och komma till avslut och göra mål.

Progression - mittplanspress
Försvarande lag startar pressen i den centrala tredjedelen. Anfallande lag ska försöka spela in bollen i den sista tredjedelen.

Progression - lågt försvarsspel
Försvarande lag startar pressen först på egen planhalva. Anfallande lag ska ta sig in i straffområdet och göra mål.

9 MOT 9 SPEL (FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD)

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:
- Styr pressen åt ett håll.
- Håll laget kompakt genom överflyttning, centrering, uppflyttning och nedflyttning.

Speluppbyggnad:
- Grundförutsättningarna.

Målvakter:
- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.
- Kommunicera med lagdelen framför i försvarsspelet.
- Inta position för att kunna bryta djupledspassningar.

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.

