



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## TRÄNINGSPROGRAM - DJUPLDSSPEL OCH FRILÄGEN

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut  
6 övningar. Nivåer: 3, 4

---

Hindra motståndarna att göra mål.

### Övningar i träningspasset:

- 1 Målvakt C - 9-12 år - Djupledsspel och frilägen - fånga djupledspassning - Alternativ 1 (FÖ 1)
- 2 Målvakt C - 9-12 år - Djupledsspel och frilägen - fånga djupledspassning - Alternativ 2 (FÖ 1)
- 3 Målvakt C - 9-12 år - Djupledsspel och frilägen - fånga djupledspassning - Alternativ 3 (FÖ 1)
- 4 Målvakt C - 9-12 år - Djupledsspel och frilägen - friläge (SÖ 1)
- 5 Färdighetsövning 2 - djupledsspel - kasta sig och avstyra dribbling (MV)
- 6 Målvakt C - 9-12 år - Djupledsspel och frilägen - friläge (FÖ 4)

# MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLLEDSSPEL OCH FRILÄGEN - FÅNGA DJUPLLEDSPASSNING - ALTERNATIV 1 (FÖ 1)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Förbereda kroppen för träning. Hindra motståndarna att avsluta.

## Organisation

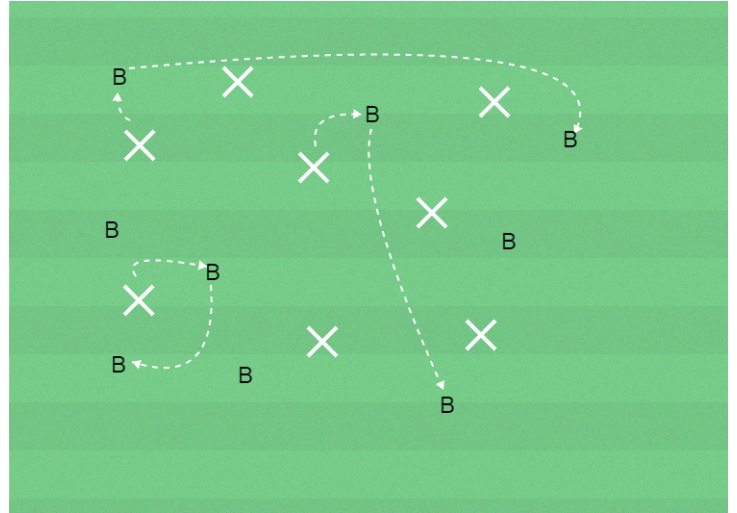
Lika många bollar som barn. Avgränsa en yta med koner, 15-20 x 25-30 m.

## Anvisningar

Alternativ 1: Lägg ut alla bollarna på planen.

Barnen rör sig runt och plockar upp en boll med händerna.

Sedan springer de till en annan plats på planen, lägger bollen och plockar upp en annan boll.



# MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLLEDSSPEL OCH FRILÄGEN - FÅNGA DJUPLLEDSPASSNING - ALTERNATIV 2 (FÖ 1)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Förbereda kroppen för träning. Hindra motståndarna att avsluta.

## Organisation

Lika många bollar som barn.

Avgränsa en yta med koner, 15-20 x 25-30 m.

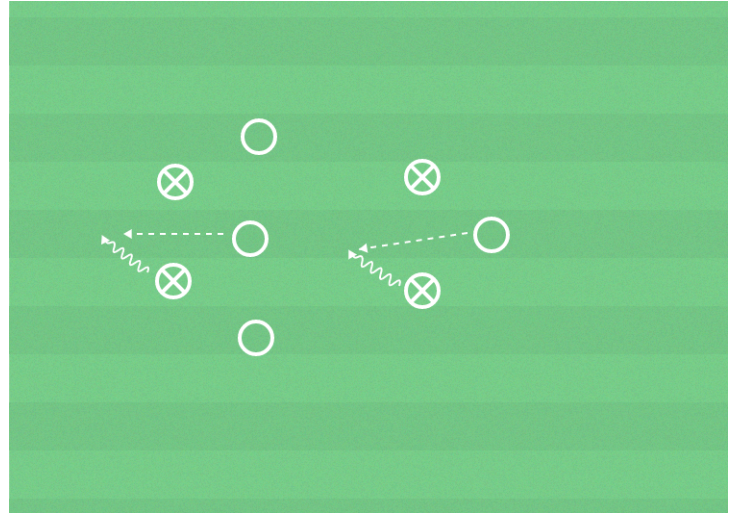
## Anvisningar

Alternativ 2: Hälften av barnen har var sin boll och driver bollen runt.

Plötsligt stannar de och ropar namnet på någon som inte har boll.

Denne springer dit, tar upp bollen och driver den sedan vidare.

Övningen fortsätter på samma sätt.



# MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLLEDSSPEL OCH FRILÄGEN - FÅNGA DJUPLLEDSPASSNING - ALTERNATIV 3 (FÖ 1)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Förbereda kroppen för träning. Hindra motståndarna att avsluta.

## Organisation

Lika många bollar som barn.

Avgränsa en yta med koner, 15-20 x 25-30 m.

## Anvisningar

Alternativ 3: Detta alternativ utförs som alternativ 2, men den som har boll passar till någon som inte har boll.

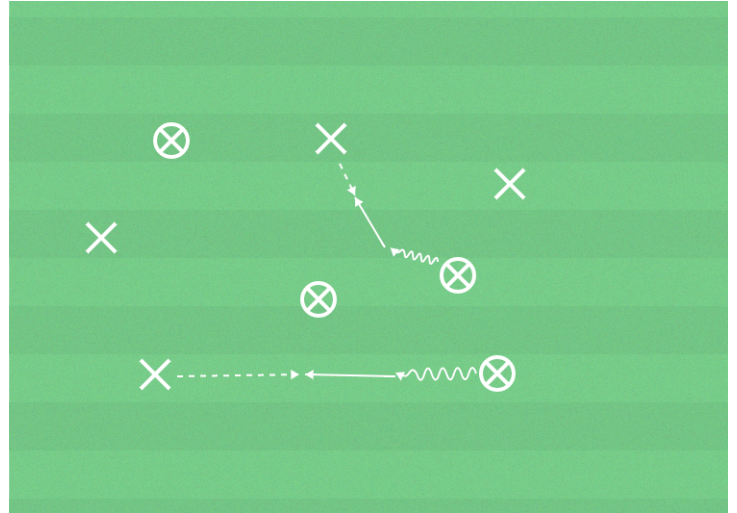
Denne plockar upp bollen och driver den sedan vidare.

*"Alternativ 2: Hälften av barnen har var sin boll och driver bollen runt.*

*Plötsligt stannar de och ropar namnet på någon som inte har boll.*

*Denne springer dit, tar upp bollen och driver den sedan vidare.*

*Övningen fortsätter på samma sätt."*



# MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLÉDSSPEL OCH FRILÄGEN - FRILÄGE (SÖ 1)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Hindra motståndarna att avsluta och göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

Hur kan du hindra motståndaren att avsluta?

Hur gör du när du räddar avslut?

## Organisation

4 barn, 2 mål (alternativt 2 konmål), spelplan cirka 20 x 15 m, bollar, västar och koner.

## Anvisningar

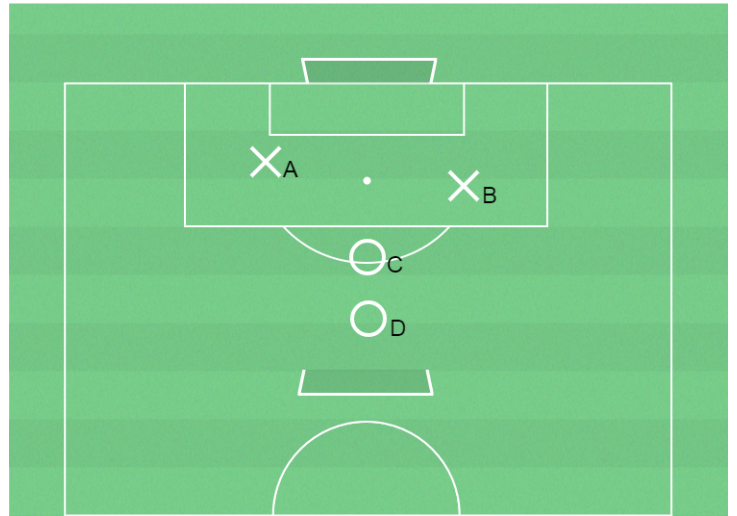
A och B spelar mot C och D.

A och B anfaller mot C, och D är målvakt.

A och B måste spela sig fram till frilägen för att avsluta.

Efter avslutat anfall eller brytning från C vänder övningen.

C och D anfaller då mot B, och A är målvakt.



## FÄRDIGHETSÖVNING 2 - DJUPLLEDSSPEL - KASTA SIG OCH AVSTYRA DRIBBLING (MV)

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Hindra motståndaren från att dribbla förbi och avsluta.

### Hur?

Frågeexempel

Hur gör du det svårt för motspelaren att dribbla förbi dig?

Jag står upp och följer med i sidled.

Hur gör du för att kunna erövra bollen från motspelaren?

Jag kastar mig, skjuter ifrån med foten närmast bollen, sträcker fram armarna och fångar bollen.

### Organisation

4 barn, 2 mål avstånd 10-15 meter och bollar.

### Anvisningar

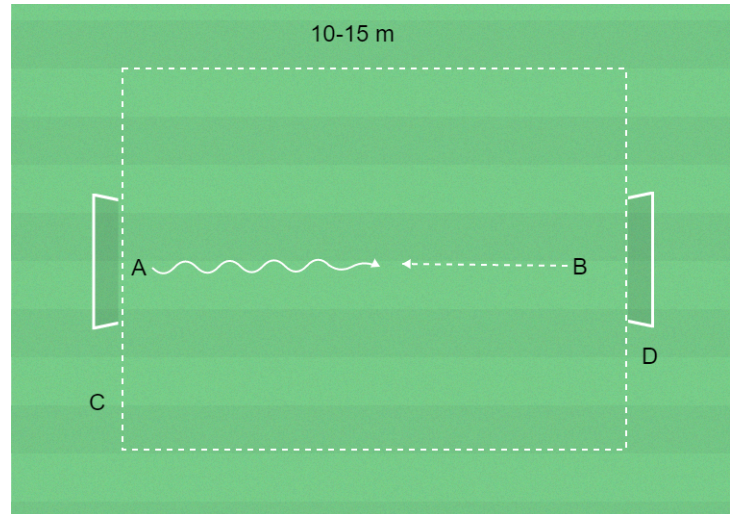
A försöker dribbla förbi B för att göra mål.

B möter A och försöker hindra dribblingsförsöket.

A backar tillbaka till sitt mål.

B utmanar C, och så vidare.

Observera att filmen innehåller samtliga 5 övningar från träningspasset!



# MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLDSSPEL OCH FRILÄGEN - FRILÄGE (FÖ 4)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Hindra motståndaren att göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att täcka av målet?

Vad gör du när motståndaren avslutar och varför?

## Organisation

4 barn, 2 mål (alternativt 2 konmål) avstånd 15-20 m, bollar och koner.

## Anvisningar

A spelar bollen mot C.

B följer bollen och måste avsluta innan bollen passerar mittlinjen.

D spelar bollen mot A och C avslutar.

Som ett alternativ kan det vara tillåtet att dribbla av målvakten före avslut.

