



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## 11 MOT 11 FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut  
4 övningar. Nivåer: 5

---

Exempelträning med fokus på att förhindra och rädda avslut i spelformen 11 mot 11 med följande innehåll:  
Förberedelseträning: Pendelspel - försvara straffområdet (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min  
Spelövning: Spelövning - försvara straffområdet: 20-30 min  
Spel: 11 mot 11: 20-30 min  
Total tid: 60-90 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Pendelspel - försvara straffområdet
- 2 Spelövning - försvara straffområdet
- 3 11 mot 11 spel (Förhindra och rädda avslut)
- 4 Målvaktsträning 11 mot 11, skott

# PENDELSPEL - FÖRSVARA STRAFFOMRÅDET

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Genom att veta sina roller vid försvar i eget straffområde minskar motståndarnas möjligheter till att göra mål.

## Hur?

*Förhindra och rädda avslut:*

- Kom snabbt på plats med många spelare i straffområdet.
- Placera dig utefter din roll så att du kan se attacker bollen framåt vid inlägg/inspel.

*Komma till avslut och göra mål:*

- Variera inspelen.
- Springa i full fart när inspel kommer.

*Målvakter:*

- Kommunicera med försvarare.
- Värdera: gå ut för att bryta djupledspassing/fånga inlägg eller stå kvar.

## Organisation

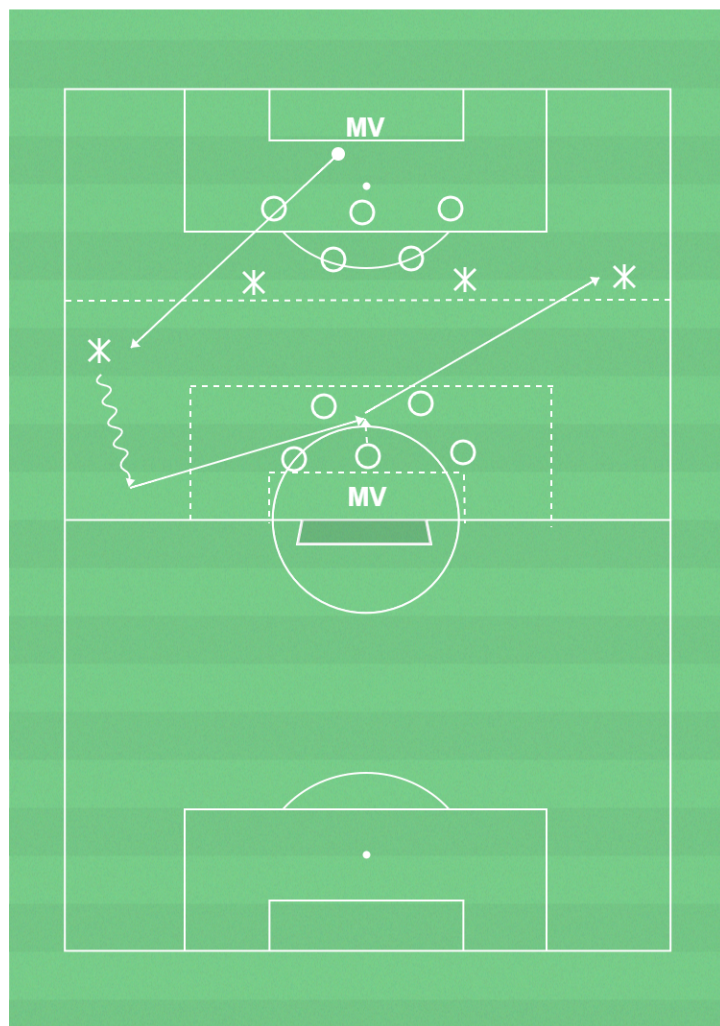
10-18 spelare, bollar, yta ca 52x65m (straffområdes bredd planhalva), västar, koner, mål

## Anvisningar

Bollen spelas från en sida av planen till den andra där inspel mot goldzon sker. Försvararna ska komma på plats, spela upp bollen till jokrar och flytta upp laget till mittlinjen. Övningen vänder sedan och går åt andra hållet. Jokrarna rör sig fritt över spelytan och ska vara spelbara när bollen vinnns och sedan spela in den till motsatt goldzon.

*Progression - anfallare*

Lägg till anfallsspelare i med uppgift att göra mål på båda planhalvorna.



# SPELÖVNING - FÖRSVARA STRAFFOMRÅDET

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Genom att veta sina roller vid försvar i eget straffområde minskar motståndarnas möjligheter till att göra mål.

## Hur?

*Förhindra och rädda avslut:*

- Kom snabbt på plats med många spelare i straffområdet.
- Placera dig utefter din roll så att du kan attackera bollen framåt vid inlägg/inspel.
- Returer.

*Komma till avslut och göra mål:*

- Springa i full fart när inspel kommer.

*Målvakter:*

- Kommunicera med försvarare.
- Värdera: gå ut för att bryta djupledspassing/fånga inlägg eller stå kvar.

## Organisation

16-22 spelare, bollar, yta 52x65m (planhalva), 2 mål, västar, konor

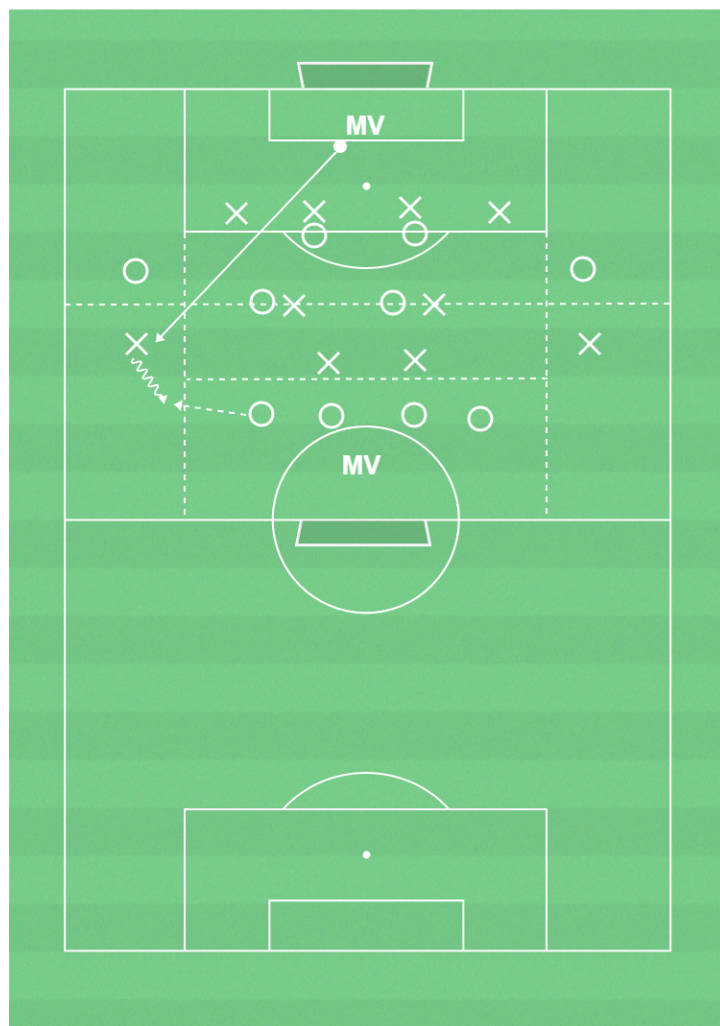
## Anvisningar

2 lag med lika många i varje. Båda lagen har varsina fasta spelare i korridorerna utanför straffområdeslinjen.

Ytterzonerna är fria men så fort bollen spelas ut dit får en spelare från varje lag gå in i ytterzonen. I mittzonen spelar backlinje mot forwards på respektive planhalva. Mittfältare får röra sig fritt mellan planhalvorna.

*Progression - rörelse över mittlinjen*

Alla spelare i mitten får röra sig över mittlinjen.



# 11 MOT 11 SPEL (FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Genom att veta sina roller vid försvar i eget straffområde minskar motståndarnas möjligheter till att göra mål.

## Hur?

*Förhindra och rädda avslut:*

- Kom snabbt på plats med många spelare i straffområdet.
- Placera dig utefter din roll så att du kan attackera bollen framåt vid inlägg/inspel.
- Returer.

*Komma till avslut och göra mål:*

- Springa i full fart när inspel kommer.

*Målvakter:*

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

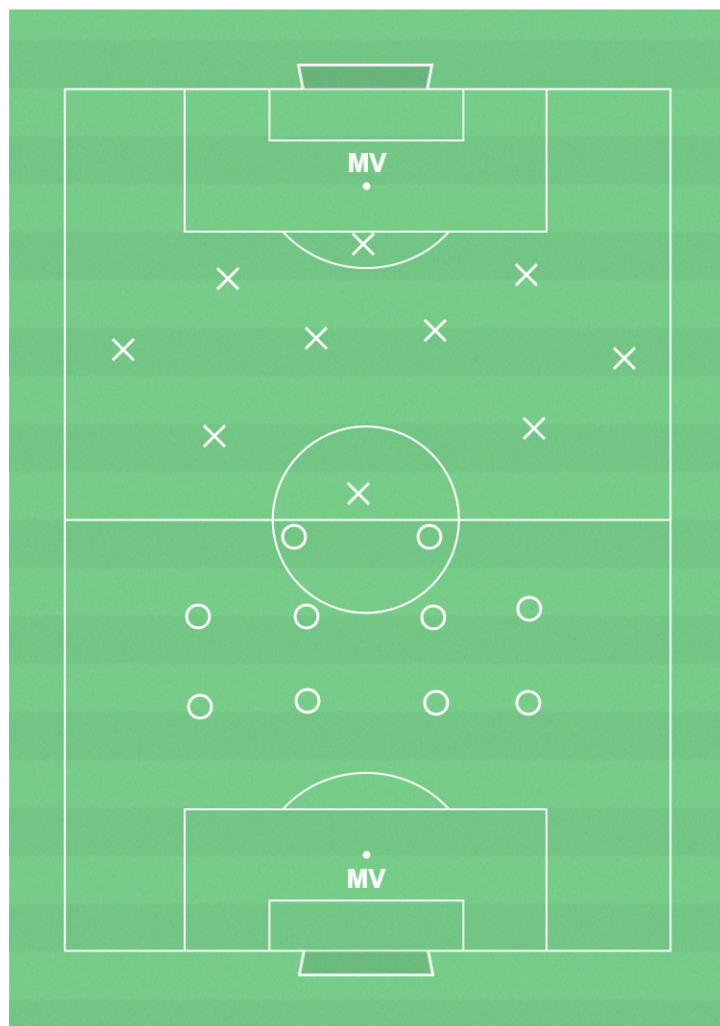
## Organisation

22 spelare, yta ca 105x65m (11 mot 11 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

## Anvisningar

Spel med 11 mot 11 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 11 mot 11 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



# MÅLVAKTSTRÄNING 11 MOT 11, SKOTT

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

För att undvika att det blir mål efter skott.

## Hur?

### Målvakt

- Kommunicera med försvarare så att försvarare och MV täcker olika delar av målet.
- Färdigheter för att rädda skottet.
- Snabba förflyttningar för anpassa positionen efter boll, motståndare och medspelare.

### Försvarsspelare

- Täck del av målet och enligt MVs instruktioner.
- Blockera skottet och kom nära skytten.
- Var kompakt, alltså inga skott genom kroppen Tex mellan benen).

## Organisation

3 spelare, yta 25x60 meter, mål, bollar.

## Anvisningar

Tr passar bollen mot golden zon och mellan en anfallare och en försvarare. Anfallaren springer mot bollen och försöker avsluta på så få tillslag som möjligt, helt ett. Försvararens uppgift är att täcka en del av målet och försöka blocka avslutet. MV kommunicerar med försvarare och täcker den andra delen av målet.

