



# **SVFF MV D. TRÄNINGSPASS SPELFORMEN 7 MOT 7: FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT - SKOTT**

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

---

Fånga bollen och skott.

## **Övningar i träningspasset:**

- 1** Ö1 - Förberedelseträning - Skott
- 2** Ö2 - Färdighetsövning 1 - Skott
- 3** Ö3 - Färdighetsövning 2 - Skott
- 4** Ö4 - Färdighetsövning 3 - Skott
- 5** Ö5 - Spelövning 1 - Skott
- 6** Ö6 - Spelövning 2 - Skott

# Ö1 - FÖRBEREDELSETRÄNING - SKOTT

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Förhindra att det blir mål.

## Hur?

*Lägre bollar:* Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

*Högre bollar:* Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

*Bollar vid sidan av målvakten:* Flytta i sidled och komma bakom bollen.

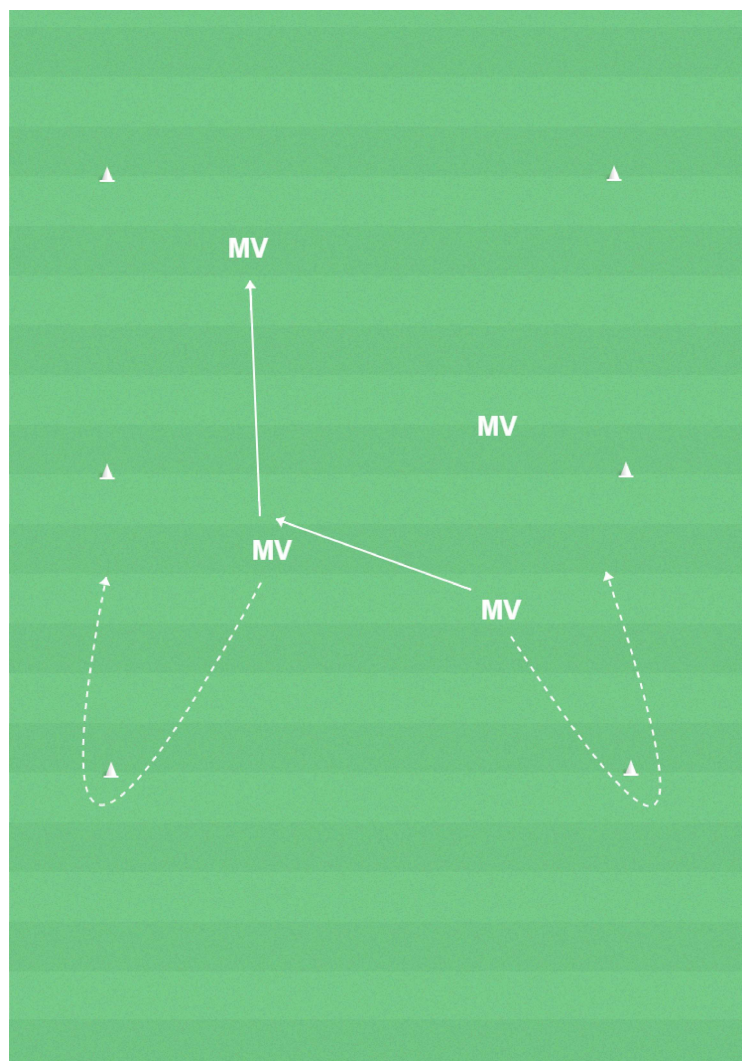
## Organisation

Fyra målvakter; yta 18 x 12 meter; bollar och koner.

## Anvisningar

Målvakterna rör sig fritt i ytan. Bollhållaren spelar bollen till någon av de andra som fångar bollen, lägger ner den på marken och passar vidare. Bollen kan spelas i en bestämd eller valfri turordning. När en målvakt har spelat bollen rundar hen en valfri kon, dock inte den närmaste.

Uppmana spelarna att variera höjden på bollarna: bollar på marken, låga bollar i luften och höga bollar mot kroppen.



# Ö2 - FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SKOTT

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Förhindra att det blir mål.

## Hur?

*Position:* Sidledsflyttning efter bollens position, i balans vid avslut.

*Fånga lägre bollar:* Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

*Fånga högre bollar:* Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

*Kasta sig och fånga lägre bollar:* Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med båda händerna.

*Kasta sig och fånga högre bollar:* Frånskjut med foten närmast bollen.

*Palming:* Stöta iväg bollen med öppen hand mot långsidan.

## Organisation

Fyra målvakter, du som tränare; yta 15 x 20 meter med ett mål; bollar och koner.

## Anvisningar

Mv1 står i rätt position i förhållande till bollhållaren.

Du som tränare passar till X1 som tar emot bollen och avslutar.

Mv1 gör en sidledsflyttning och räddar avslutet.

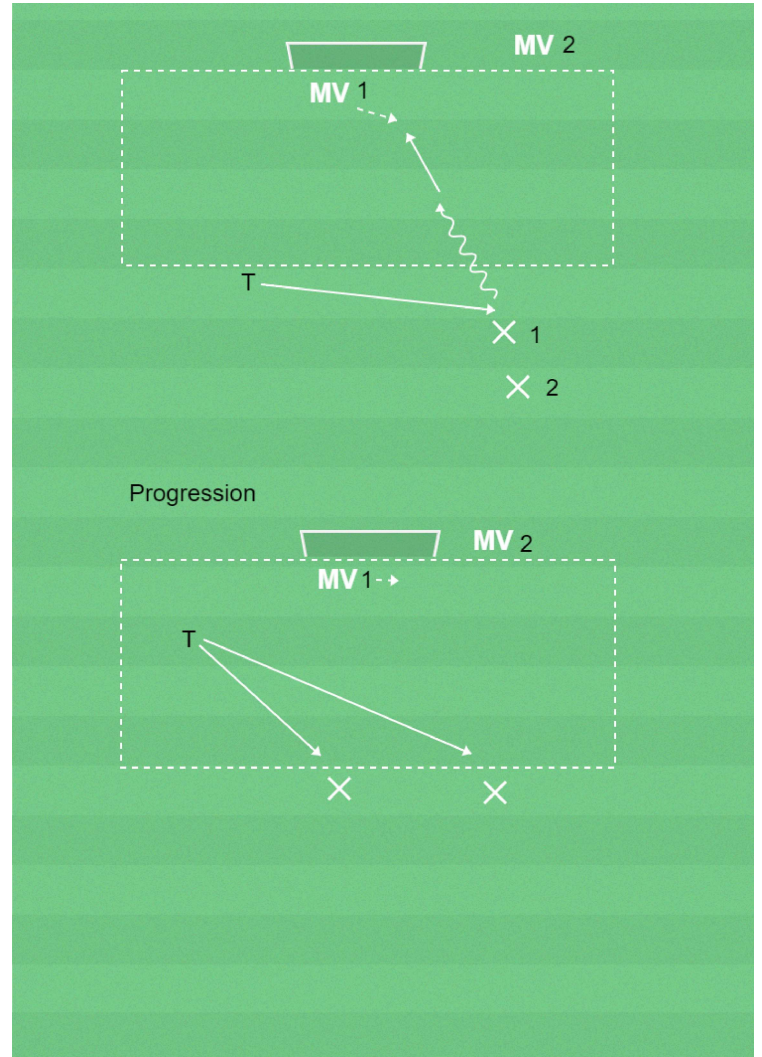
Därefter spelar X2 och Mv2.

Målvakterna byter uppgift med "utespelarna" efter fyra avslut per målvakt.

Inledningsvis skjuter den som avslutar så att målvakten kan rädda utan att kasta sig. Därefter skjuter avslutaren skott något vid sidan om målvakten så att hen måste kasta sig för att rädda avslutet.

### Progression

Du som tränare passar till valfri utespelare som avslutar på första tillslaget.



# Ö3 - FÄRDIGHETSÖVNING 2 - SKOTT

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Förhindra att det blir mål.

## Hur?

*Fånga lägre bollar:* Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

*Fånga högre bollar:* Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

*Kasta sig och fånga lägre bollar:* Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med båda händerna.

*Kasta sig och fånga högre bollar:* Frånskjut med foten närmast bollen.

*Palming:* Stöta iväg bollen med öppen hand mot långsidan.

## Organisation

Fyra målvakter, du som tränare; yta 15 x 15 meter med ett mål; bollar.

## Anvisningar

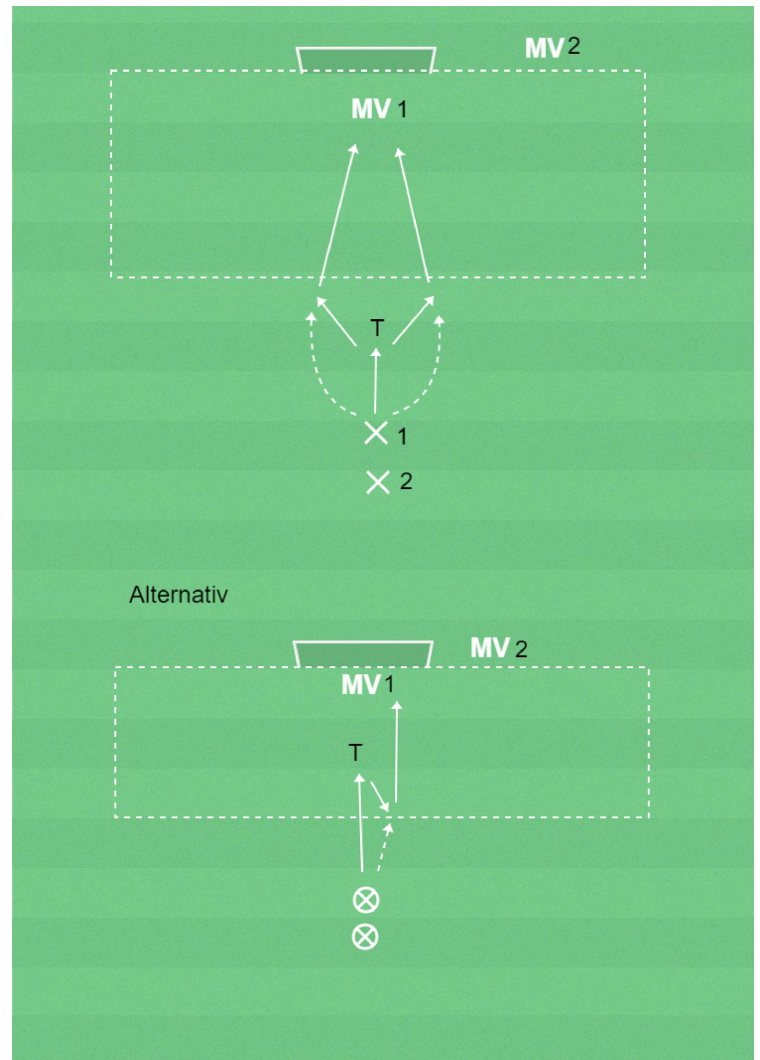
X1 passar till dig som tränare, och du skarvar bollen i djupled.

X1 löper efter bollen och avslutar mot Mv1.

Därefter spelar Mv2 och X2.

De som avslutat byter uppgift med målvakterna efter fyra avslut per målvakt.

*Alternativ:* Du som tränare gör tillbakaspel som följs av avslut.



# Ö4 - FÄRDIGHETSÖVNING 3 - SKOTT

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Förhindra att det blir mål.

## Hur?

*Position:* Anpassa positionen till medspelaren som täcker eller blockerar avslutet.

*Fånga lägre bollar:* Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

*Fånga högre bollar:* Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

*Kasta sig och fånga lägre bollar:* Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med båda händerna.

*Kasta sig och fånga högre bollar:* Frånskjut med foten närmast bollen.

*Palming:* Stöta iväg bollen med öppen hand mot långsidan.

*Benparad:* Flytta ena foten i sidled och rädda med benet eller foten.

## Organisation

Fyra målvakter; yta 12 x 12 meter med två mål; bollar.

## Anvisningar

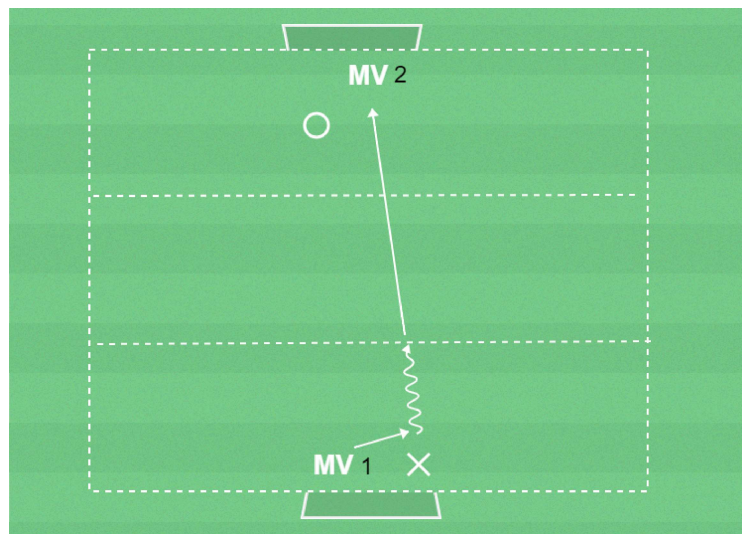
Dela in planen i tre zoner med fyra meters djup och spelarna i två par

Mv1 rullar ut bollen till sin medspelare som driver bollen och avslutar i egen försvarszon mot Mv2.

Försvarsspelaren hjälper Mv2 på egen planhalva att täcka delar av målet.

Mv2 rullar ut bollen till medspelaren som avslutar mot Mv1 och så vidare.

Spelarna inom paren byter uppgift efter varje avslut.



# Ö5 - SPELÖVNING 1 - SKOTT

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Förhindra att det blir mål.

## Hur?

*Position:* Anpassa positionen till bollen, medspelare och motspelare.

*Kommunikation:* Styra medspelarna så att de täcker eller blockerar avsluten.

*Fånga lägre bollar:* Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

*Fånga högre bollar:* Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

*Kasta sig och fånga lägre bollar:* Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med båda händerna.

*Kasta sig och fånga högre bollar:* Frånskjut med foten närmast bollen.

*Palming:* Stöta iväg bollen med öppen hand mot långsidan.

*Benparad:* Flytta ena foten i sidled och rädda med benet eller foten.

## Organisation

Två målvakter, sex utespelare; spelplan 20 x 20 meter med två mål; bollar, koner och västar.

## Anvisningar

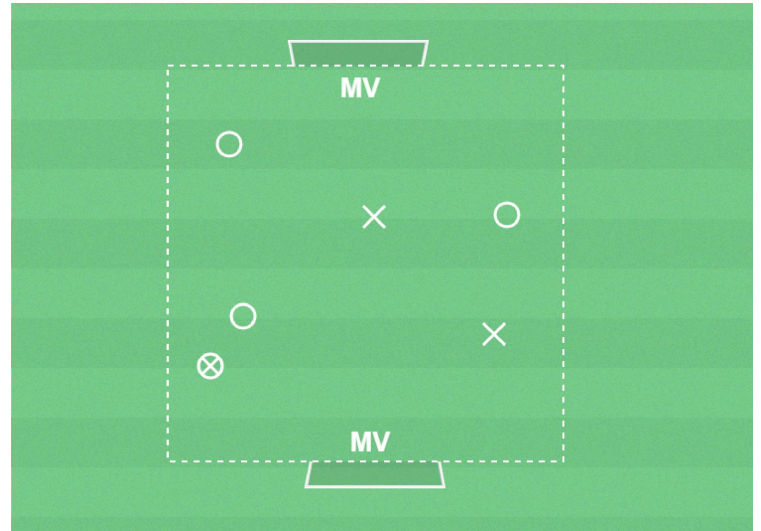
Spel 3 mot 1 på respektive planhalva.

Lagen ska avsluta med skott på egen planhalva. Om medspelaren på motståndarnas planhalva erövrar bollen eller tar den vid retur från målvakten får spelaren avsluta.

### Progression

Det anfallande laget spelar bollen till medspelaren på motståndarnas planhalva. Hen kan avsluta med närskott eller friläge.

Spelarna på egen planhalva får följa med in på motståndarnas planhalva.



# Ö6 - SPELÖVNING 2 - SKOTT

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Förhindra att det blir mål.

## Hur?

*Position:* Anpassa positionen till bollen, medspelare och motspelare.

*Kommunikation:* Styra medspelarna så att de täcker eller blockerar avsluten.

*Fånga lägre bollar:* Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

*Fånga högre bollar:* Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

*Kasta sig och fånga lägre bollar:* Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med båda händerna.

*Kasta sig och fånga högre bollar:* Frånskjut med foten närmast bollen.

*Palming:* Stöta iväg bollen med öppen hand mot långsidan.

*Benparad:* Flytta ena foten i sidled och rädda med benet eller foten.

## Organisation

Två målvakter, sex utespelare; spelplan 25 x 15 meter med två mål; bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 4 mot 4.

Uppmuntra spelarna att avsluta så ofta som möjligt när det finns avslutslägen på motståndarnas planhalva.

