



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

20 MIN - FÖRHINDRA/RÄDDA AVSLUT - DJUPLEDSSPEL

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut
4 övningar. Nivåer: 3, 4, 5

Kort pass för målvakter att köra i liten skala på ordinarie träningstid. Med eller utan tränare.

Övningar i träningspasset:

- 1 Målvakt B - Djupledsspel-friläge - fånga djupledspassning - greppteknik (FÖ 2)
- 2 Målvakt B - Djupledsspel-friläge - blockera avslut - målvakten står upp (FÖ 4)
- 3 Målvakt B - Djupledsspel-friläge - kasta sig och avstyra dribbling - fallteknik (FÖ 3)
- 4 Spelövning 1 - friläge - rädda avslut (MV)

MÅLVAKT B - DJUPLÉDSSPEL-FRILÄGE - FÅNGA DJUPLÉDSPASSNING - GREPPTEKNIK (FÖ 2)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra motståndarna att avsluta.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att nå ner med händerna till marken?

Hur håller du händerna när du fångar bollen?

Hur kan du göra för att behålla farten nära du fångar bollen?

Organisation

3 målvakter, 1 mål, bollar och koner.

Anvisningar

Mv1 spelar bollen mellan något av konparen. Mv2

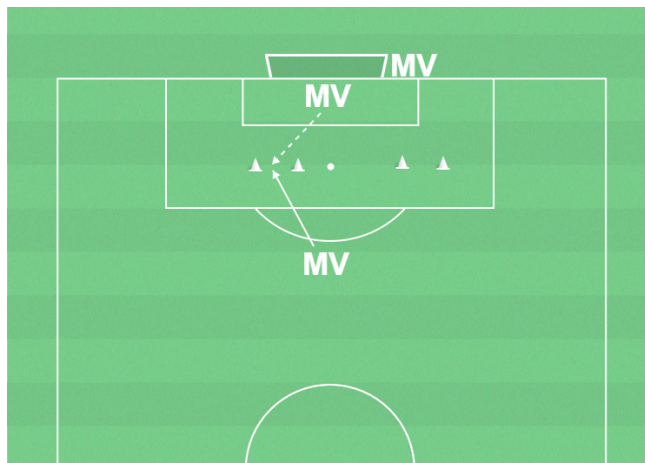
springer ut och fångar bollen stående innan den

passerar konerna.

Mv2 ställer sig vid sidan om målet.

Därefter tar Mv3 över som målvakt.

Byt uppgifter efter 4 utrusningar per målvakt.



MÅLVAKT B - DJUPELSSPEL-FRILÄGE - BLOCKERA AVSLUT - MÅLVAKTEN STÅR UPP (FÖ 4)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra motspelaren att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli så "stor som möjligt"?

Hur gör du om motspelaren avslutar?

Organisation

3 målvakter, 2 mål, avstånd 35 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Mv1 passar bollen till Mv2.

Mv3 förflyttar sig mot Mv2.

Mv2 avslutar med ett tillslag mot Mv3.

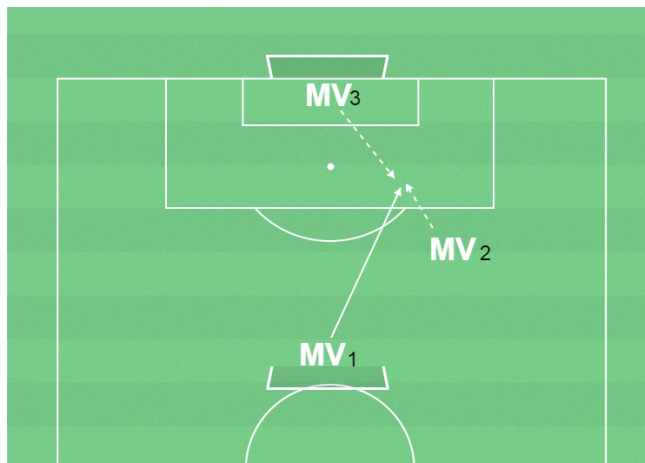
Mv3 blockerar och räddar avslutet.

Mv2 passar bollen till Mv3

Mv1 förflyttar sig mot Mv3.

Mv3 avslutar med ett tillslag mot Mv1.

Byt uppgifter.



MÅLVAKT B - DJUPLEDSSPEL-FRILÄGE - KASTA SIG OCH AVSTYRA DRIBBLING - FALLTEKNIK (FÖ 3)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra motspelaren att dribbla och avsluta.

Hur?

Frågeexempel

Organisation

3 målvakter, 1 mål, bollar och koner.

Anvisningar

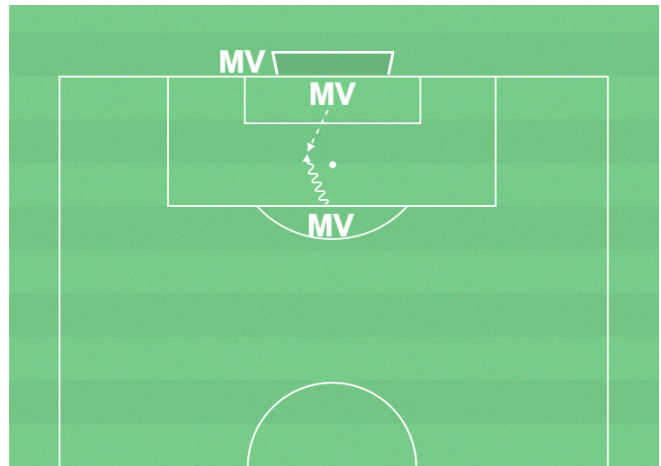
Mv1 driver bollen mot mål och försöker dribbla förbi Mv2.

Mv2 hindrar dribblingen genom att kasta sig och fånga bollen.

Mv1 ställer sig vid sidan om målet.

Mv2 driver bollen mot mål och försöker dribbla förbi Mv3.

Mv3 hindrar dribblingen genom att kasta sig och fånga bollen.



SPELÖVNING 1 - FRILÄGE - RÄDDA AVSLUT (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du hindra motspelaren från att avsluta?

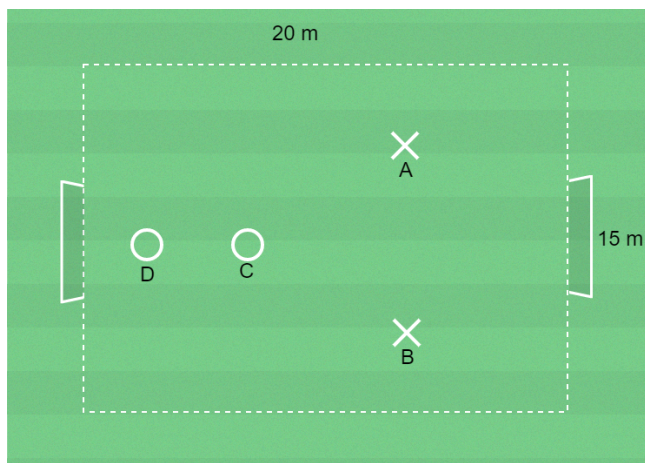
Jag kommer före motspelaren till bollen, eller så tar jag bollen när motspelaren försöker dribbla förbi mig.

Hur gör du för att rädda ett närskott?

Jag står upp och agerar när motspelaren skjuter.

Organisation

4 barn, spelplan cirka 20 x 15 meter, med 2 mål (alternativt 2 konmål), 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 mot B, och A är målvakt.

Observera att filmen innehåller samtliga 5 övningar från träningspasset!