



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **SFF FÖRSVAR DNS 23/8**

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad  
5 övningar. Nivåer: 3

---

Pressteknik och täckning

Övningar i träningspasset:

- 1 Aktivering + bollkontroll kortsida/kortsida
- 2 Färdighetsövning 1 - press och täckning
- 3 Spelövning 1 - press och täckning
- 4 Spel fem mot fem liten plan
- 5 Straffar

# AKTIVERING + BOLLKONTROLL KORTSIDA/KORTSIDA

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Aktivering, uppvärmning och bollkontakt med koordinativa moment

## Hur?

Redoställning att kunna passa/lämna iväg bollen.

## Öva - organisation

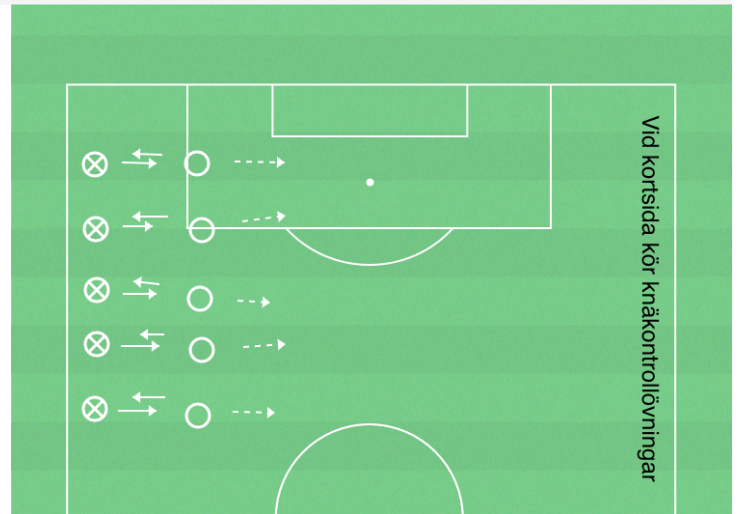
2 spelare, en boll.

Kortsida till kortsida.

## Öva - anvisningar

- 1 Bredsida framåt/bakåt. -10 benböj
- 2 Volley bredsida framåt/bakåt. -10 draken
- 3 Knä/volley framåt/bakåt. -10 enbensknäböj
- 4 Bröst/volley framåt/bakåt. -10 nickhopp - landningar
- 5 Nick framåt/bakåt. -10 utfallssteg/ben

*Knäkontroll genomförs vid bortre kortsidan!*



# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PRESS OCH TÄCKNING

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

## Hur?

Frågeexempel:

Vilken av försvarsspelaren pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?

## Öva - organisation

8 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och västar.

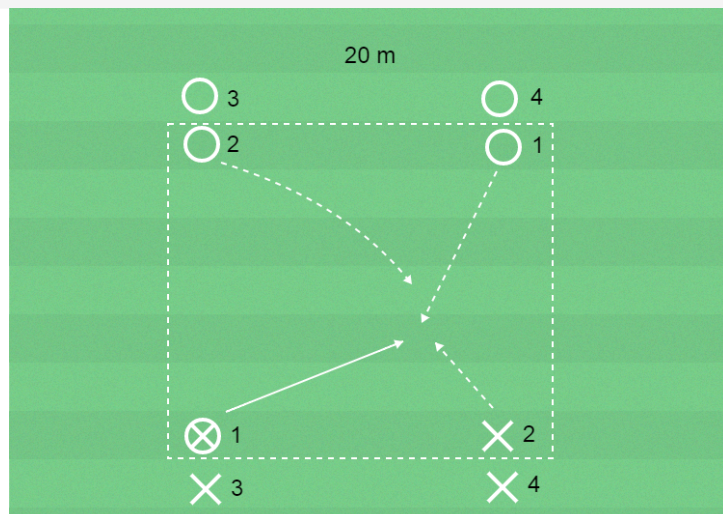
## Öva - anvisningar

X1 passar till X2.

O1 och O2 ska genom press och täckning hindra lag X från att driva bollen över lag O:s mållinje.

Övningen avbryts när lag O erövrar bollen.

O3 och O4 anfaller mot X3 och X4.



# SPELÖVNING 1 - PRESS OCH TÄCKNING

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

## Hur?

Frågeexempel:

Vilken försvarsspelare pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?

## Öva - organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 35 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

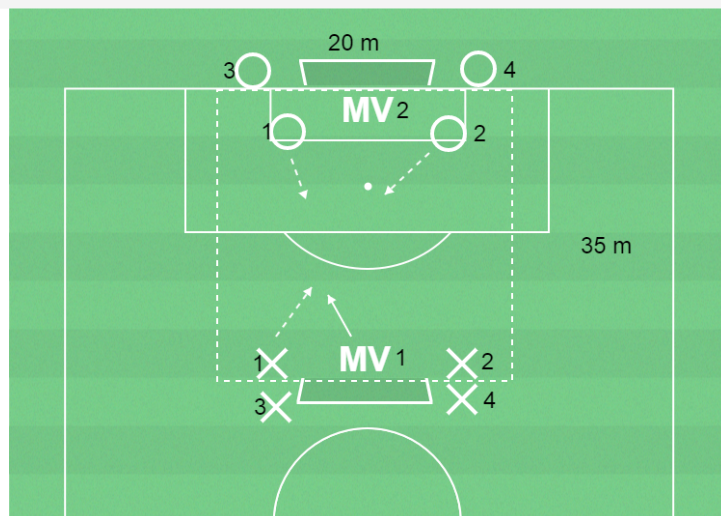
## Öva - anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter.

Mv1 kastar ut bollen till X1 och X2 som anfaller mot O1, O2 och Mv2.

Om O1 och O2 erövrar bollen anfaller de mot X1, X2 och Mv1.

Mv2 gör utkast till O3 eller O4 som anfaller mot X3, X4 och Mv1.



# SPEL FEM MOT FEM LITEN PLAN

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Kunna komma till avslut och göra mål

## Hur?

Göra sig spelbar och komma till avslut.

## Öva - organisation

5 mot 5 + två målvakter.

Yta 40 x 30 meter.

Konor. Två mål.

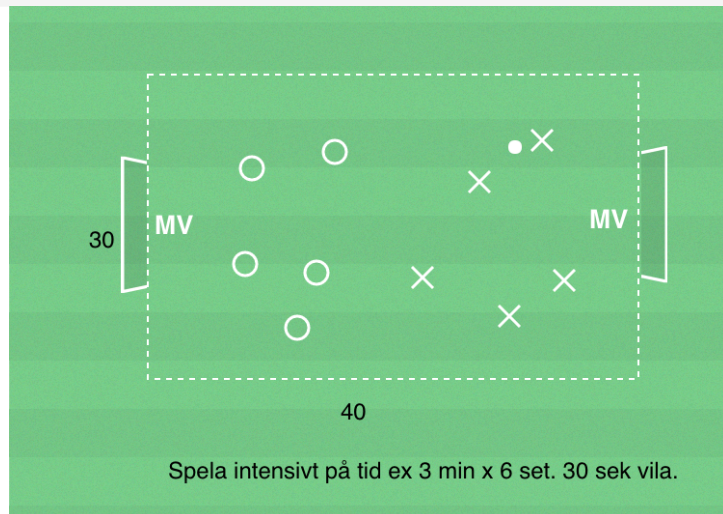
## Öva - anvisningar

Målvakt rullar ut boll. Spela klart till boll faller över linje eller boll i mål. Målvakt rullar ut boll om boll över linje.

Målvakt får EJ göra mål.

3 minuters spel om 5 omgångar. 30 sek vila. Motsvarande.

Spelarna organsierar sig själva på planen.



# STRAFFAR

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Göra mål

## Hur?

Straffar

## Öva - organisation

Ett mål, målvakt, straffläggare.

## Öva - anvisningar

Vänta på signal.

