



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅNDAG 15/5-18

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad 4 övningar. Nivåer: 3

Arbetsätt försvar - förhindra speluppbyggnad.

Övningar i träningspasset:

- 1** SFF Omställningsspel
- 2** uppflyttning / Aktivering / "kvadde" i två Zoner
- 3** Förhindra Avslut press/täckning
- 4** Anfall 3 vs 2 avslut på MV

SFF OMSTÄLLNINGSSPEL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

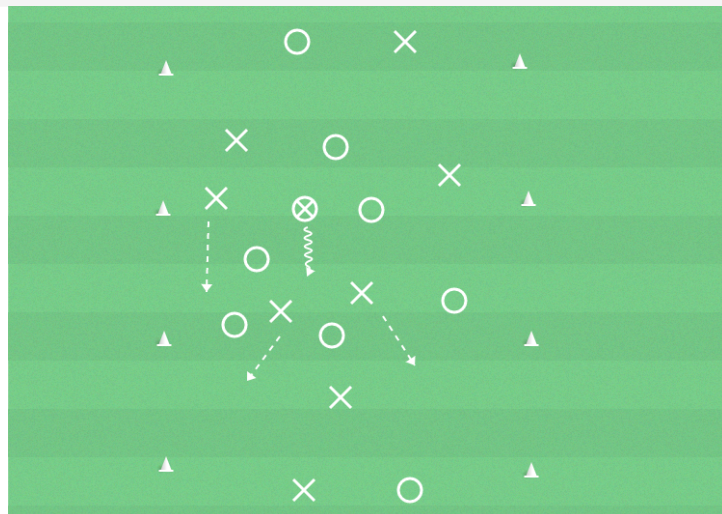
Omställningsspel:

Hela laget ska följa med upp i anfall liksom hela laget ska följa med ner i försvar.

Hur?

Jag följer med laget upp i anfall. Jag gör mig spelbar.

Jag följer med laget i försvarsspelet. Jag pressar eller täcker upp bakom pressande medspelare. ?



Öva - organisation

16-20 spelare, 40 x 60 m, västar, bollar

Öva - anvisningar

Spel från kortsida till kortsida. Lag X mot O. Försöker ta sig till motsatt kortsida och sedan vända. Varje lag har var sin "vägg" på varje kortsida som byter med en som han får passet av - omställning mot andra sidan följer.

Försvåra: måste spela 4 pass inom laget innan man får spela "vägg"

UPPFLYTTNING / AKTIVERING / "KVADDE" I TVÅ ZONER

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållare passningsalternativ samt uppflyttning

Hur?

Jag gör mig spelbar i HELA spelytan

Jag rör mig ständigt för att bli spelbar

Öva - organisation

Yta 40 x 20 m, tre zoner. Två spelzoner en "vilozon"

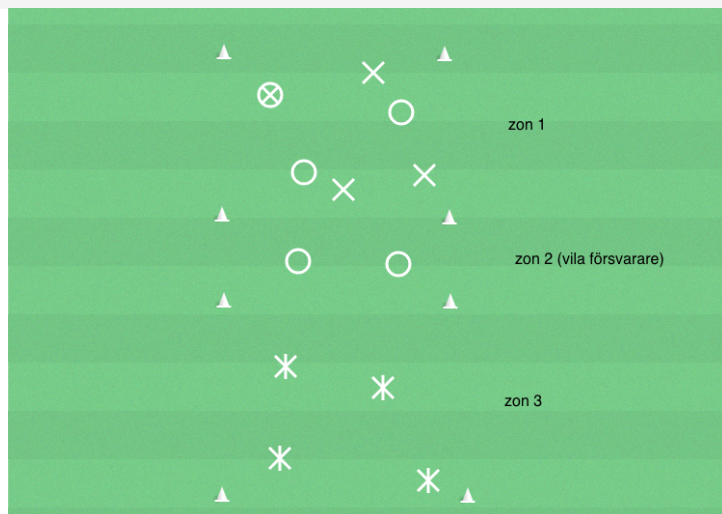
12-16 spelare, västar i 2 färger, tre lag.

Öva - anvisningar

Fyra (fem) spelare i varje zon. Mittzon agerer försvarare. Två från mittzon går in och försöker störa speluppbyggnad i ena zonen.

Spelförande lag ska spela 3-4 pass innan bollen ska förflyttas till zon 3. Där tar nästa lag över och kör 3-4 pass. Försvarande lag byter ut spelare när bollen flyttas till zon 3.

Om man lyckas bryta förflyttas boll till nästa spelzon och man byter försvarande lag. (Det lag som misslyckades med speluppbyggnad blir försvarande lag)



FÖRHINDRA AVSLUT PRESS/TÄCKNING

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hitta formation INOM lagdelar och MELLAN lagdelar

Hur?

Försök ha samma avstånd till dina medspelare i sidled och djupled så gott som möjligt. (ej förs långt avstånd i sidled eller till annan lagdel)

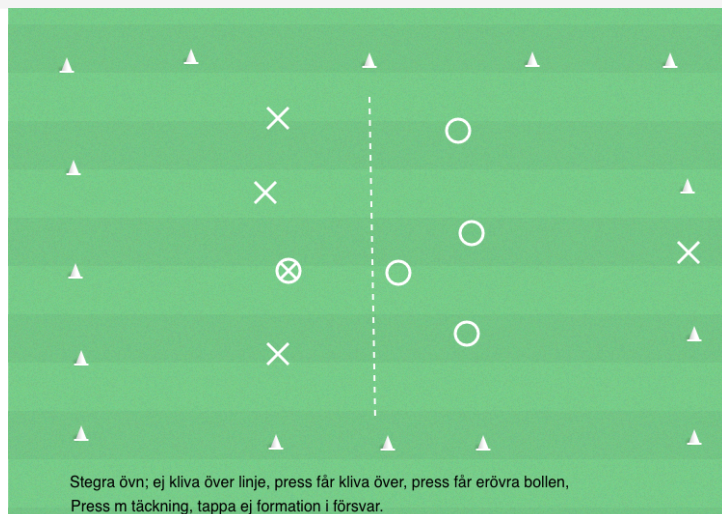
Öva - organisation

9 spelare, yta 40 x 20 meter

Öva - anvisningar

4 spelare press/täckning och 4 spelare försöker spela på "bredden" och sedan få igenom bollen till en femte spelare bakom backlinjen (står som måltavla på kortlinje).

Övningen är stegrande; 1) bara "passiv" press ej gå över mittlinje 2) mer aktiv press OCH täckning av medspelare 3) öka med att press får gå på anfallande lag 4) erövra boll och även spela mot andra kortlinjen



ANFALL 3 VS 2 AVSLUT PÅ MV

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Ge bollhållare passningsalternativ.

Avslut

Hur?

Utmana motståndare.

Överlappning.

Väggspel.

Vi vill använda inre korridorerna och göra mål i GZ.

Öva - organisation

10 spelare + MV

Bollar

Öva - anvisningar

Två försvarsspelare vid stolpar, spelar upp boll till tre anfallare som anfaller mot backar och avslutar i GZ.

Tidiga avslut.

Få tillslag.

