



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

20230417

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad 7 övningar. Nivåer: 4, 5

Fortsätta jobba med förhindra speluppbyggnad

Övningar i träningspasset:

- 1 FIFA 11+
- 2 Flytta över i korridorer
- 3 Knäkontroll
- 4 Korridorspel - överflyttning/centrering
- 5 Tre zoners spel (fokus fsu)
- 6 7 mot 7 spel (förhindra speluppbyggnad)
- 7 Proders löpkvadrat

FIFA 11+

Vad?

Aktivering

Varför?

För att aktivera kroppen och göra sig redo för träning

Hur?

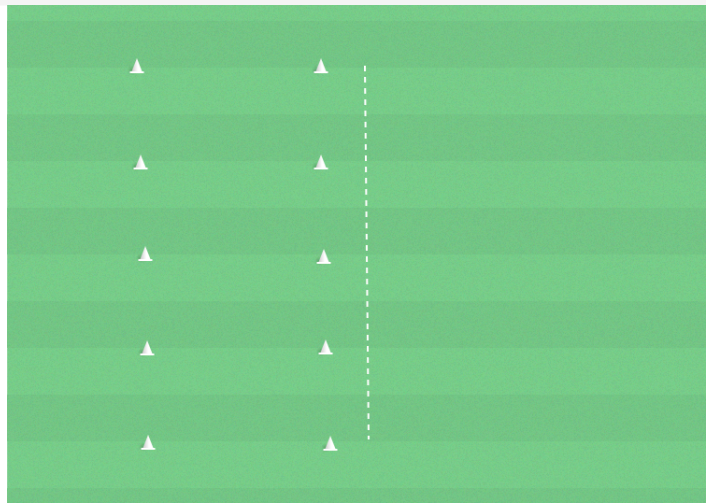
UEFA 11+

Organisation

Konor

Anvisningar

FIFA 11+



FLYTTA ÖVER I KORRIDORER

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen genom överflyttning och centrering.
- Pressa bollhållare och täck ytorna bakom den pressande spelaren genom uppflyttning och nedflyttning.

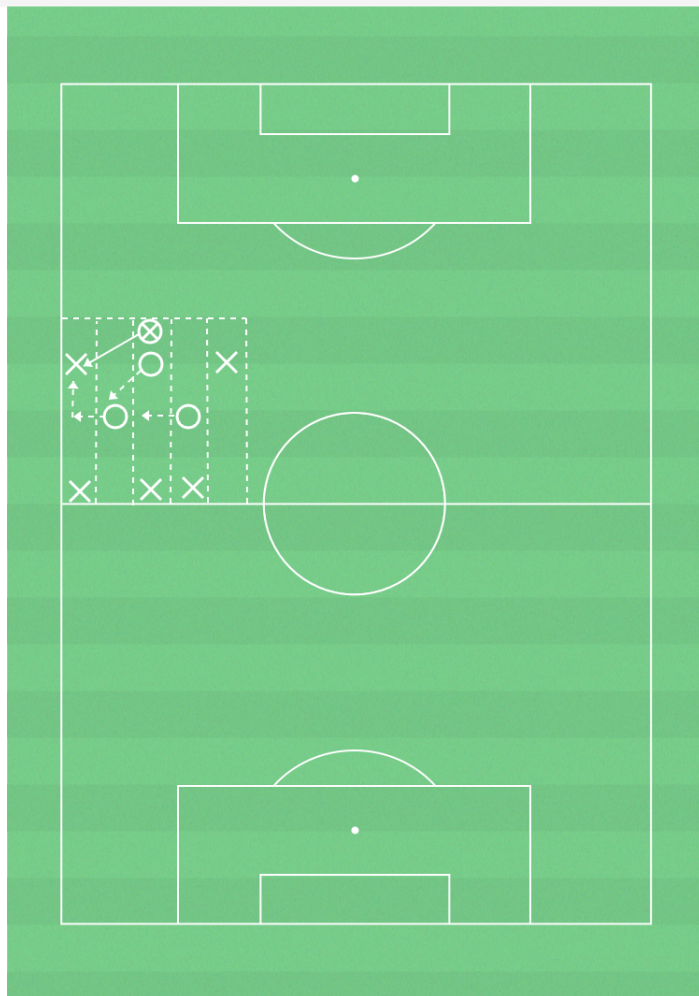
- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.

Organisation

8-12 spelare, bollar, 25x25m (5 korridorer med 5m bredd), konor, 3 färger västar.

Anvisningar

Uppgiften för anfallande lag är att spela över bollen till det andra anfallande laget. Försvarande lags uppgift är att förhindra detta och bryta. 3-4 försvarsspelare i en lagdel mellan de två anfallande lagen. Spelarna i anfallande lag måste använda minst 2 tillslag och får bara spela över bollen genom raka passningar i samma korridor. Om bollen spelas över fortsätter övningen åt motsatt håll.



Anfallande lag har fria tillslag och får spela över bollen till andra sidan genom diagonala passningar

KNÄKONTROLL

Vad?

Fotbollsstyrka

Varför?

För att stärka knä och bål.

Hur?

Med ordentlig teknik och kontrollerade rörelser:

Cirkelträning:

35 sek arbete

10 sek vila

* Knäböj

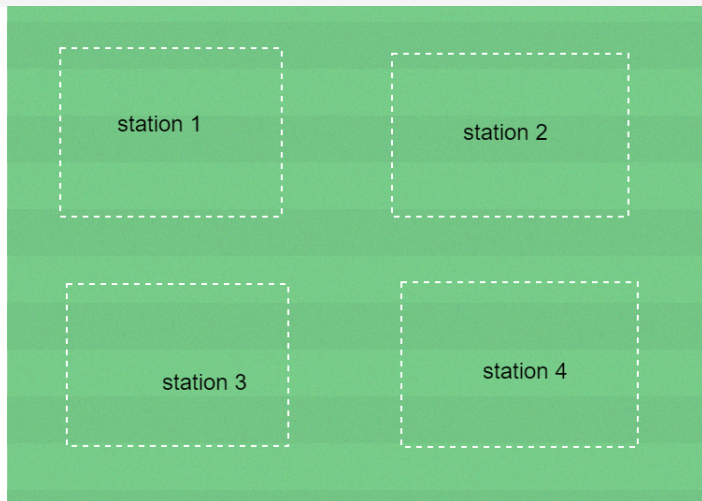
* Balans ett ben

* Utfallshopp

* Planka med knälyft

Vila 30 sek

Upprepa 4 gånger



KORRIDORSPEL - ÖVERFLYTTNING/CENTRERING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen genom överflyttning och centrering.

- Pressa bollhållare och täck ytorna bakom den pressande spelaren genom uppflyttning och nedflyttning.

- Forward styr spelet åt ett håll.

- Justera positionen utifrån backlinjen och bollen för att kunna bryta djupledsspel.

- Spelbara i alla korridorer.

Organisation

12-14 spelare, bollar, yta 50-55x60-65 (en planhalva), västar, koner

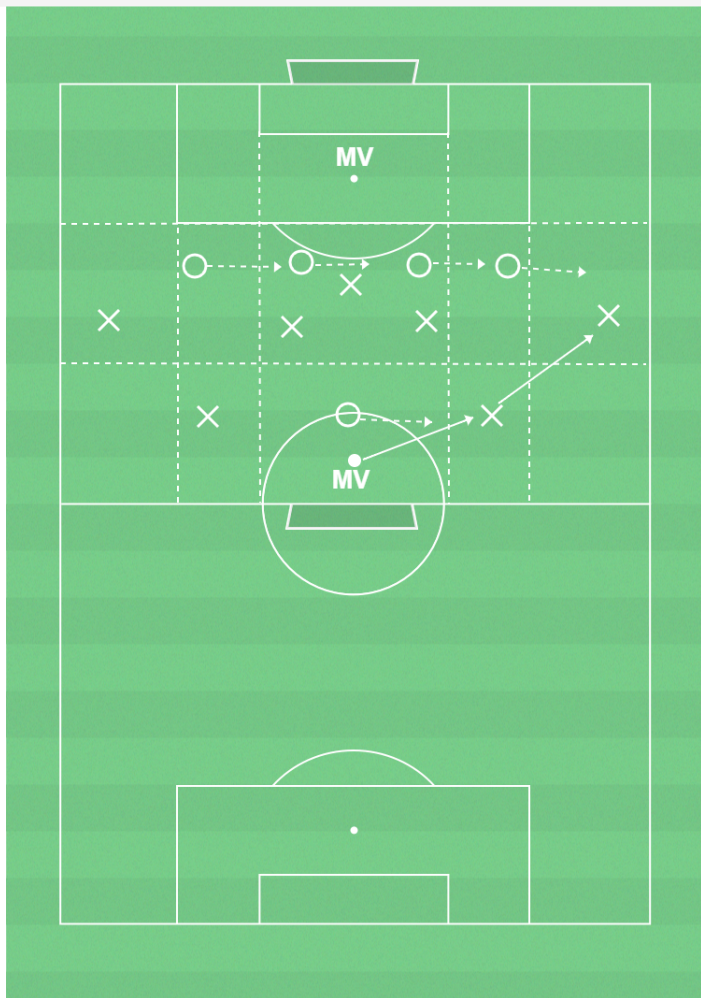
Anvisningar

Ett anfallande lag har som uppgift att göra mål.

Försvarande lag har som uppgift att erövra bollen, kontra och göra mål.

Ytan är indelad i korridorer i sidled och 3 zoner i djupled. Spelarna får bara vara i sin zon. Det anfallande laget är numerärt överläge i de första 2 zonerna. I sista zonen är bara en MV. Anfallande lag måste använda minst 2 tillslag och måste spela bollen igenom mittzonen till den sista zonen innan de får gå på avslut. När bollen spelas till sista zonen övergår övningen i fritt spel. Vid brytning sker omställning till kontring och återerövring och övningen övergår i fritt spel.

Fritt spel men bollen startar alltid hos anfallande lags MV,



TRE ZONERS SPEL (FOKUS FSU)

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

- Närmaste pressar.
- Styr pressen åt ett håll och flytta över laget.

- Kommunicera med försvarsspelarna om press och överflyttning.

- Spelbarhet, leta efter fria ytor och flytta bollen i första tillslaget.

Organisation

Ca 14 spelare, yta 25-x15m (1/4 7 mot 7 plan), bollar, 3 färger västar

Anvisningar

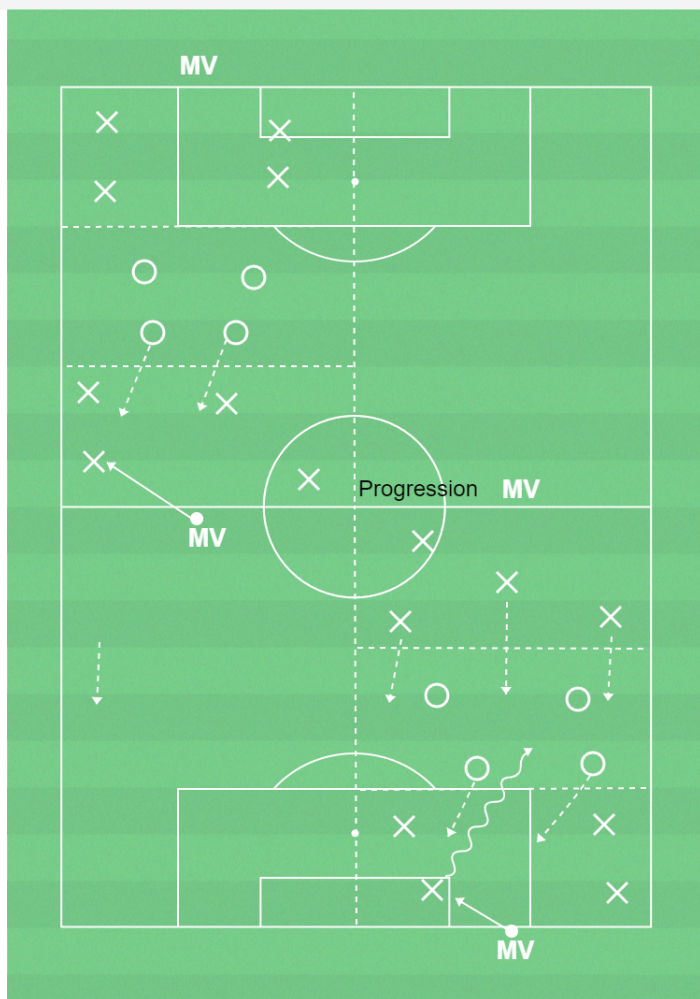
3 lag med lika många i varje. 1 MV på varje kortsida.

Planen indelad i tredjedelar. 8+2 anfallare mot 4 försvarare. 4 anfallare + MV i första och sista 1/3.

Uppgiften är att spela bollen från den första till den sista 1/3.

2 försvarare får gå in och pressa när MV startar spelet och de 2 andra två försvarar den centrala 1/3 och pressar åt andra hållet. Vid bollvinst ska försvarare nå MV med passning och anfallarna återerövra. Byt uppgifter efter viss tid.

1,5 min spel - 1 min rörlighet/koordination.



Bollen måste passera central 1/3. Anfallarna från båda zonerna får bli spelbara i mittzonen. Det är även tillåtet att driva in bollen i mittzonen.

7 MOT 7 SPEL (FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD)

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

- Närmaste pressar.
- Styr pressen åt ett håll och flytta över laget.

- Kommunicera med försvarsspelarna om press och överflyttning.

- Spelbarhet, leta efter fria ytor och flytta bollen i första tillslaget.

Hur?

- Hur kan samarbetet i en lagdel gå till? (närmaste spelare pressar bollhållaren - de andra spelarna i lagdelen täcker ytor eller markerar motståndare)
- Hur kan laget hållas kompakt? (genom att alla lagdelar (inkl. MV flyttar upp och ned beroende på var bollen är
- sträva efter att ha alla spelare (inkl. MV inom 2 av planens 1/3)

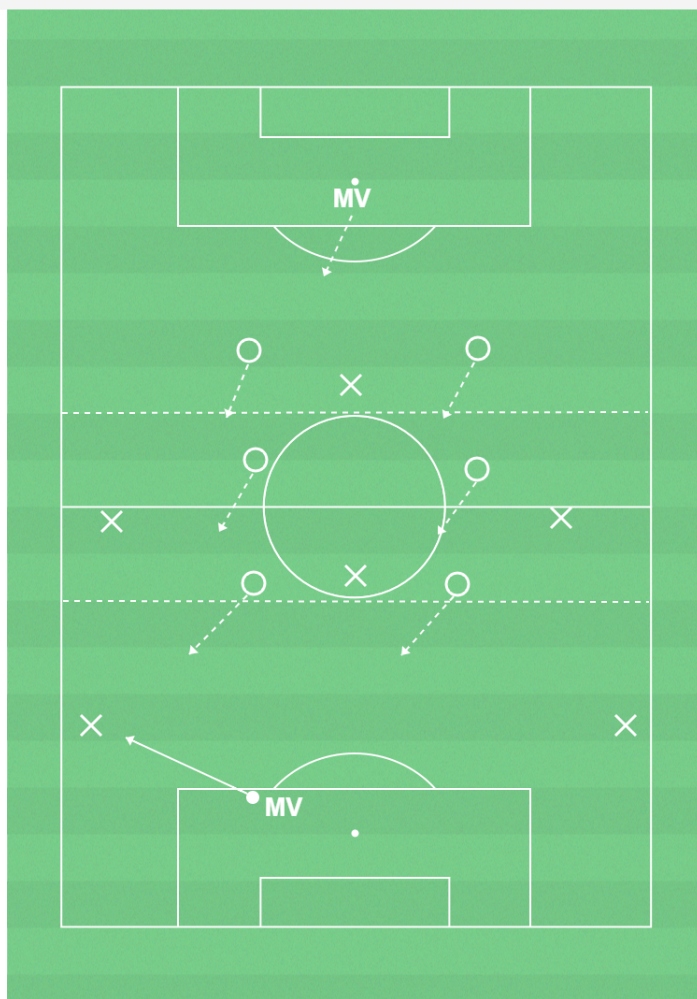
Organisation

14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel med 7 mot 7 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 7 mot 7 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



PRODERS LÖPKVADRAT

Vad?

Explosiv träning

Varför?

Förstärka och förbättra snabbhet och löpstyrka

Hur?

Maxlöpning på givna sträckor följt av vila.

Organisation

Samtliga

