

Västmanlandsfotbollsförbund zonträning 1 och V L 1/ försvar

**Valfri uppvärmning 10 min,
helst med boll**

VAD 1: Försvarsspel. Överflytt-
centrering och press

VARFÖR: Förhindra målchans

HUR: - Fotställning

- Avstånd mellan försvarsspelarna
- Pressavstånd

PRAKTISERA

Organisation: 8 mot 6 +1

Anvisning: Spel

VAD: 2: Press-täckning- minska
ytor

VARFÖR: För att minska ytorna
som är farliga när
motståndaren har bollen

HUR: Instruera i positionsförsvar.
Den försvarsspelare som är
närmaste bollhållaren
pressar denne och övriga
täcker de ytor som är
närmast bollhållaren.

PRAKTISERA

Organisation: 4+ MV mot 4+ MV.

Dubbla straffområden.

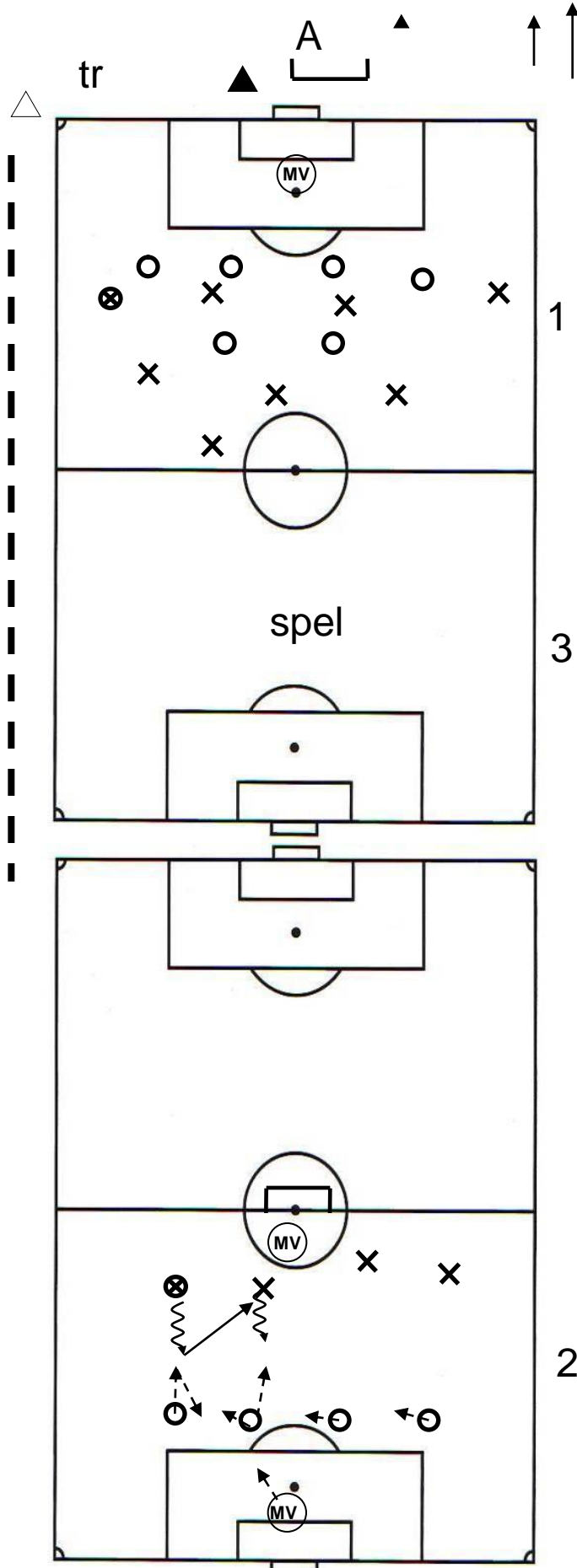
Tid 2-4 min

Anvisning: Offside gäller!

TILLBAKA TILL ÖVNING 1:

Lägg till ett mål och en
målvakt vid mittlinjen och
spela 7 mot 7 (4-3).

Anvisning: Spel med
försvarstänk.



Västmanlandsfotbollsförbund zonträning 2 och V L 2 / Anfall

**Valfri uppvärmning 10 min,
helst med boll**

VAD 1: Anfallsspel med både
korta och långa passningar

VARFÖR: För att öka möjligheten
att ta sig till målchans

HUR: Passningsalternativ

Rättvänd

Spelvändningar

PRAKTISERA:

Organisation: Halvplan 8 mot 6+1

Anvisning: Spel

VAD 2: Spelövning för att förstå
lagdelar och utnyttja dom

VARFÖR: För att lättare kunna
utnyttja varje lagdel för att
skapa målchanser

HUR: Hitta fri yta (spelbarhet)

Utmana

Ta sig till avslut

PRAKTISERA:

Organisation: Halvplan 3 ytor (16
meter på varje sida plus
mittytan) 6 mot 6 (2-3-1)

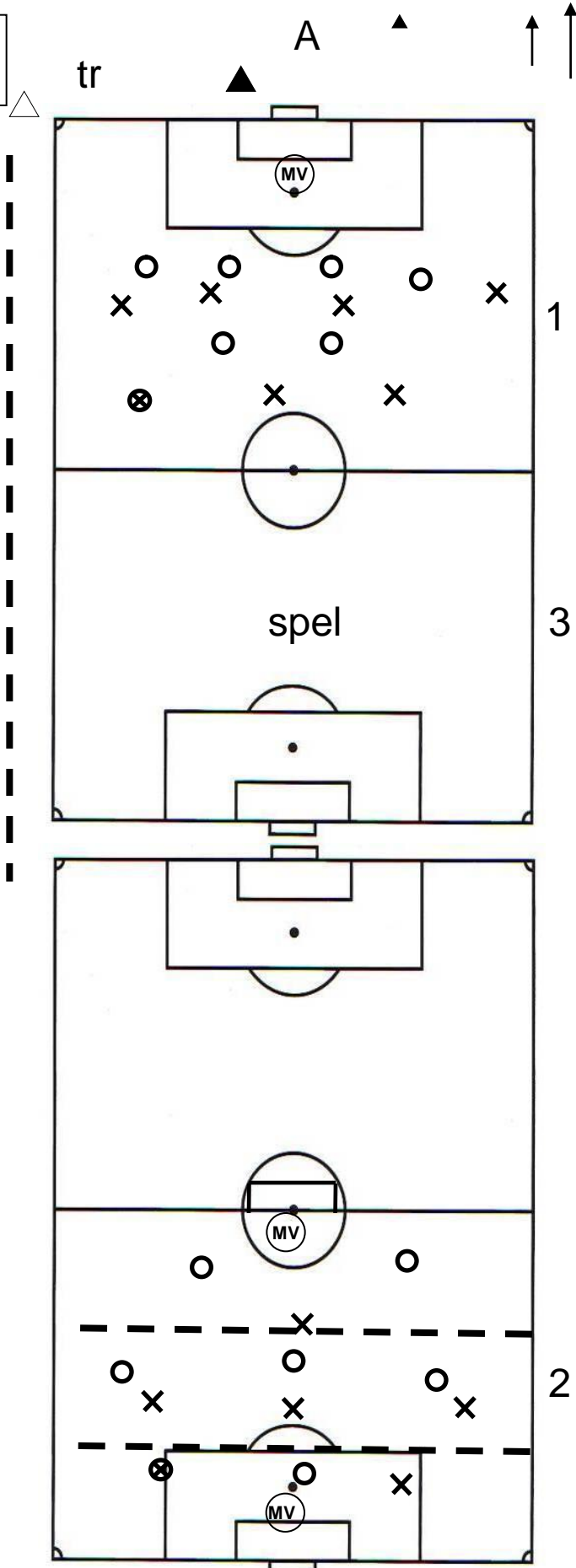
Anvisning1: Varje lag har en boll
och spelar runt för att hitta
passningsvägar.

Anvisning 2: Spel

(Spelarna/lagdelen får bara
försvara i sin zon men anfalla
i alla)

Tillbaka till övning 1: Lägg till ett
mål vid mittlinje och en mv.
Spel 8 mot 8 (4-3-1)

Anvisning: Spel med anfallstänk.



Västmanlandsfotbollsförbund zonträning 3 / SPEL

**Valfri uppvärmning 10 min,
helst med boll**

VAD 1: Spel

VARFÖR: För att kunna spela
som ett lag både offensivt
och defensivt

HUR:

Def: Avstånd mellan spelarna

Press – täckning

Off: Spelavstånd

Spelbredd

Speldjup

PRAKTISERA:

Organisation: Halvplan 8 mot 6+1

Anvisning: Spel

VAD 2: Spel

VARFÖR: För att förhindra
målchanser bakåt och skapa
målchanser framåt.

HUR: Instruera i det som behövs
utifrån denna och de 2 andra
träningar och syften som vi
haft hittills.

PRAKTISERA:

Organisation: Halvplan 8 mot 8
plus målvakter. (4-3-1)

Anvisning: Spel

