



## 9 MOT 9 FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut  
4 övningar. Nivåer: 4

---

Exempelträning med fokus på att förhindra och rädda avslut i spelformen 9 mot 9 med följande innehåll:  
Förberedelseträning: Hindra spel igenom (inkl. koordination/rörighet): 15-20 min  
Spelövning: 2-zoners spel: 20-30 min  
Spel: 9 mot 9: 20-30 min  
Total tid: 60-90 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Skydda bakom
- 2 Försvara i straffområdet
- 3 Spel 9 mot 9 (FORA)
- 4 Målvaktsträning, 9 mot 9 inlägg

# SKYDDA BAKOM

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollen närmar sig eget mål ökar chanserna för att ta bollen och förhindra mål.

## Hur?

*Förhindra och rädda avslut:*

- Stå snedställda för att kunna jobba framåt och bakåt samt vrida på huvudet för att veta var FW är.
- Snabbt upp i press och ner i täckning.
- Kom på försvarssida om överspelad.

*Komma till avslut och göra mål:*

Forward försöker bli spelbar i vinklar mellan och bakom försvararna.

## Organisation

6-11 spelare, yta 30x15m, bollar, västar, konor.

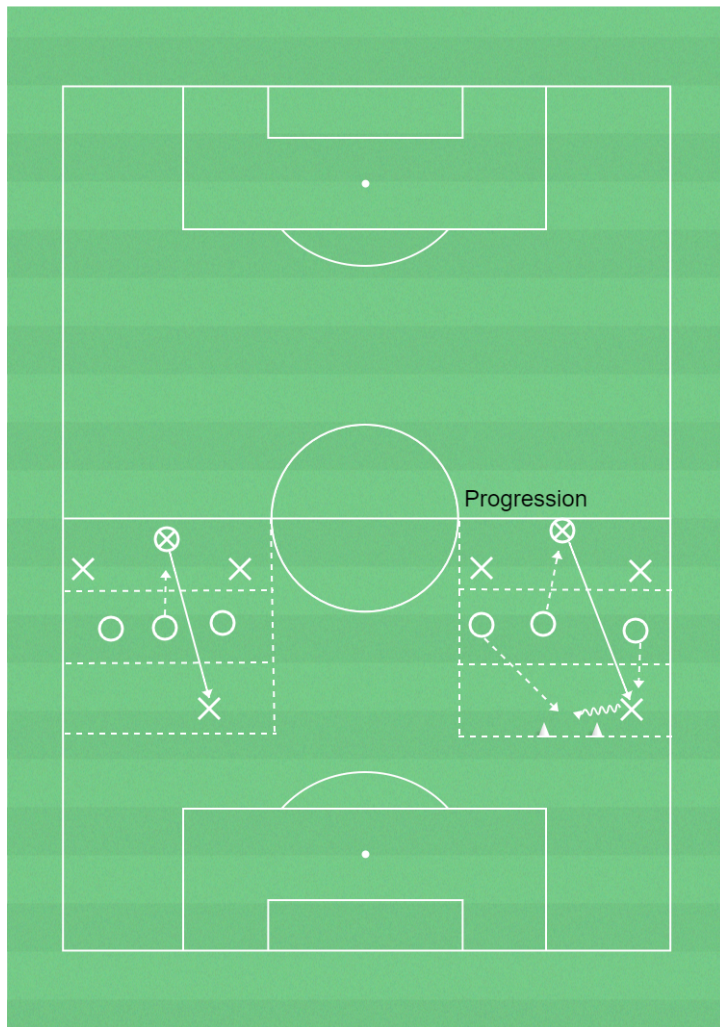
## Anvisningar

3 ytor där försvarare befinner sig i central yta. Bollhållande lag ska försöka spela bollen förbi den centrala ytan till FW som befinner sig bakom. Alla spelare stannar i sina ytor men en försvarare åt gången får pressa i anfallande lags yta. Om försvararna bryter spelas bollen tillbaka till anfallarna. Anfallarna måste använda minst 2 tillslag. Byt uppgifter efter viss tid.

*Intervall:* Byt uppgifter efter 1,5 min. 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet

*Progression - komma på försvarssida*

Om bollen spelas förbi försvarslinjen ska FW göra mål i konmålet men måste använda minst 4 tillslag innan avslut. Försvararna ska då komma på försvarssida och bryta.



## FÖRSVARA I STRAFFOMRÅDET

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Genom att samarbeta och veta sina uppgifter när bollen närmar sig eget mål ökar chanserna för att ta bollen och förhindra mål.

### Hur?

*Förhindra och rädda avslut:*

- Pressa motståndarna bort från målet.
- Täck ytorna framför målet.
- Blockera skott och inlägg
- Returer

*Komma till avslut och göra mål:*

- Ta löpningar mot mål.

*Målvakter:*

- Inta position för att kunna bryta djupledspassningar, fånga inlägg och rädda avslut.

### Organisation

12-18 spelare, yta 32-36x50-55m (planhalva 9 mot 9), bollar, västar, konor, 2 mål.

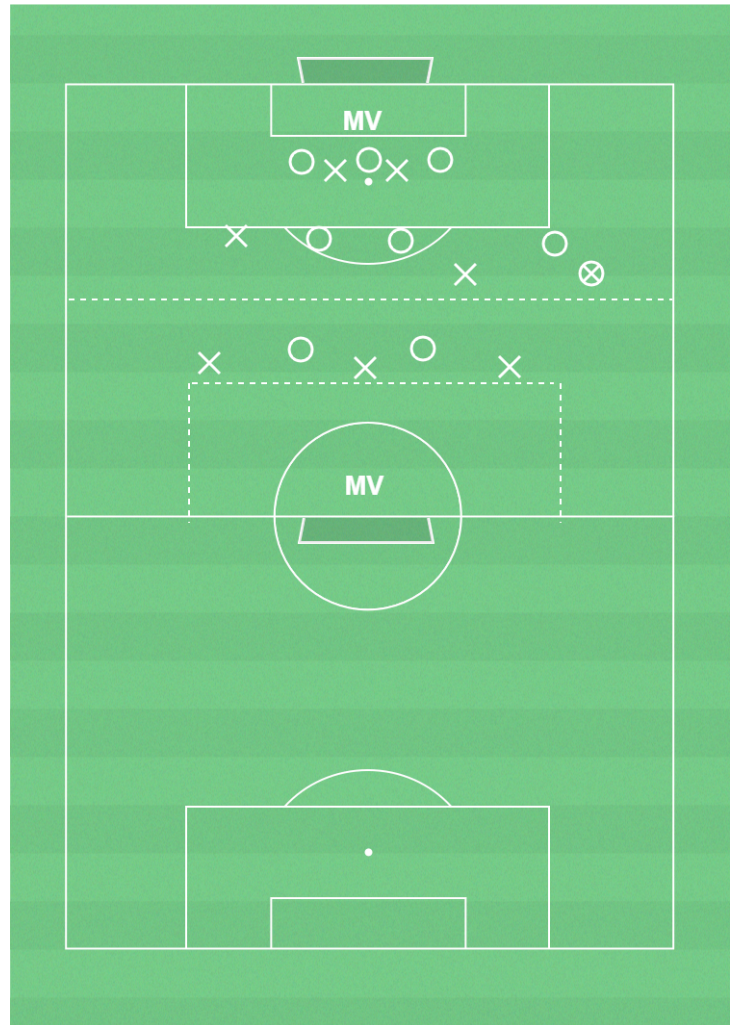
### Anvisningar

2 lag med lika många i varje. Planen är delad på mitten. Backlinje och MV får bara vara på egen planhalva och forwards får bara vara på offensiv planhalva. I övrigt fritt spel.

*Intervall:* Spel 3 min - 1 min vila

*Progression - fritt spel*

Backlinjespelare får delta i spelet på offensiv planhalva.



## SPEL 9 MOT 9 (FORA)

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Genom att samarbeta och veta sina uppgifter när bollen närmar sig eget mål ökar chanserna för att ta bollen och förhindra mål.

### Hur?

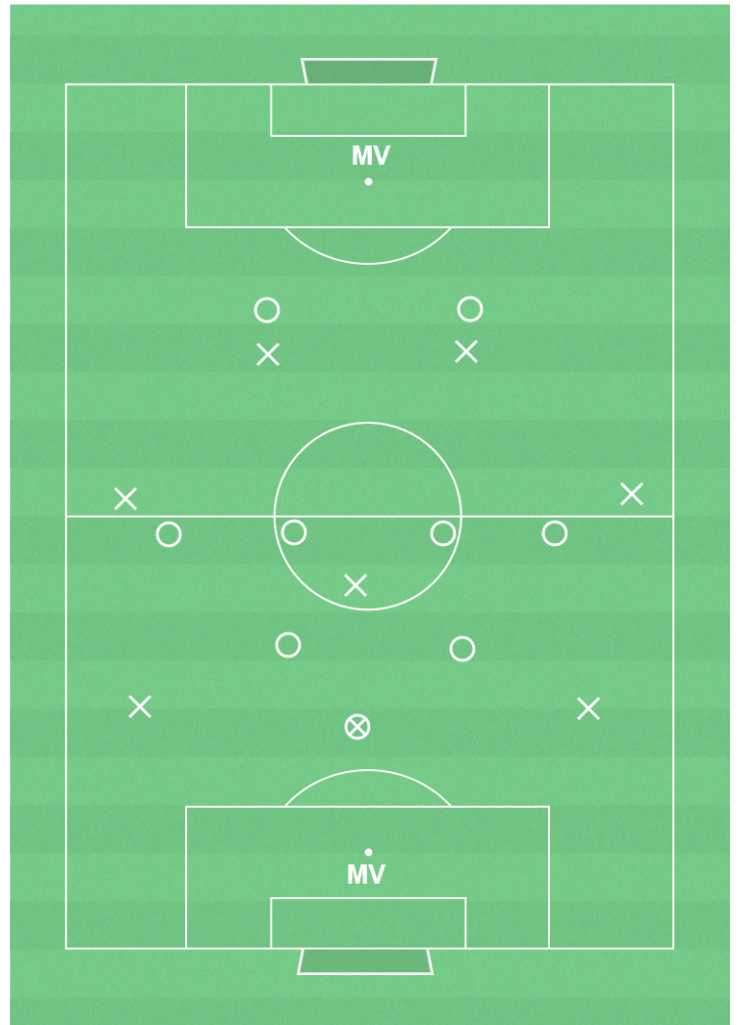
- Hur kan laget förhindra att motståndarna kommer till straffområdet? (Pressa (bort från målet), bryta, markera, täcka)
- Hur ska laget agera om motståndarna kommer till straffområdet? (Snabbt komma nära bollhållare och täcka skott, många spelare behöver komma på försvarssida, returer)
- Vad ska MV tänka på? (Kommunicera och minska motståndarens vinklar och tid)

### Organisation

18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål.

### Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler. Starta alltid spelet med alla utspelare i central 1/3.



## MÅLVAKTSTRÄNING, 9 MOT 9 INLÄGG

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

För att förhindra att motståndarna kommer till avslut och förhindra att eventuella avslut blir mål.

### Hur?

*Position:*

- Centrerad position något framför mållinjen med fötterna halvt vända mot bollen.
- Anpassa positionen efter var bollen är.

*Inlägget:*

- Bedöm var bollen kommer hamna och värdera mellan mellan att komma ut eller att stå kvar för att rädda avslut.
- Attackera bollen med fart.
- Värdera vilken teknisk färdighet som ska användas - fånga eller boxa.

### Organisation

3 spelare, yta 36-32x50-55 meter (planhalva 9v9), 1 mål, bollar.

### Anvisningar

Bollhållare passar till anfallsspelare som driver bollen i yttre korridor och slår inlägg mot en passiv anfallare.

Målvakten fångar eller boxar bollen. Byt uppgifter efter fyra inlägg.

*Progression:*

Anfallaren är aktiv

