



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## IFV-7V7-6

### Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut 6 övningar. Nivåer: 3

---

Förslag på övningar för skedet "Förhindra och rädda avslut". Även motsatsförhållandet "Komma till avslut och göra mål" tränas.

Rekommenderar att man väljer en av övningarna "Tre zoner" och "Djupledsspel/friläge", beroende på syftet med träningen.

Rekommenderade tider för ett 90 minuterspass:

- Aktivering, 15 min
- FÖ Avslut, 15 min
- SÖ 3 zon eller Djupled, 25 min
- Spel, 20 min
- Lek, 10 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 DFF MV - Förberedelseträning 1
- 2 1 mot 1 med avslut
- 3 Ö5 - Spelövning 1 - djupledsspel och frilägen
- 4 Tre zoners spel - komma på försvarssida (FORA)
- 5 7 mot 7 spel (FORA)
- 6 LEK - Reaktion

# DFF MV - FÖRBEREDELSETRÄNING 1

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Aktivering, förberedelseträning. Behålla bollen inom laget

## Organisation

Dela upp i två lag med västar. Yta 15x12 m (anpassas efter antalet deltagare)

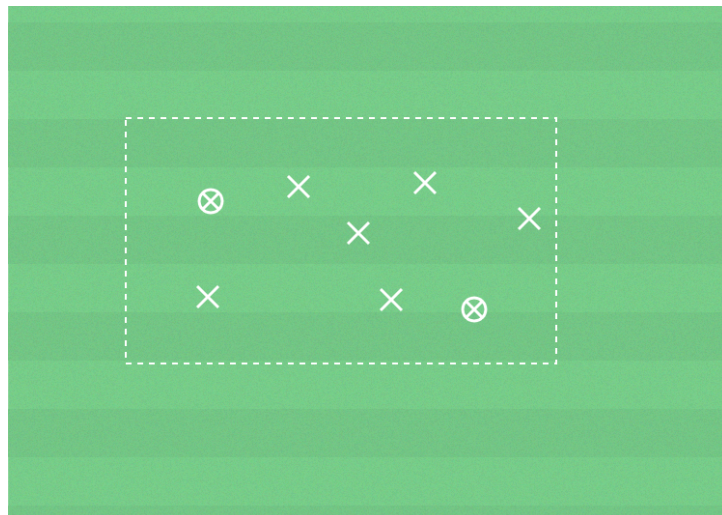
## Anvisningar

Två bollar i spel hela tiden.

Ta pauser med övningar kring dynamisk rörlighet och knäkontroll

Stegring/variant:

- Måste spela till annan färg
- Ytterligare boll i spel som kastas i luften och fångas med händerna
- Ett tillslag



# 1 MOT 1 MED AVSLUT

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

För att passera motståndare.

## Hur?

*Utespelare:*

- Utmana genom att riktningsförändra och tempoväxla
- Pressa genom att sidställa kroppen, komma i pressavstånd och bryta mellan motståndarens tillslag.

*Målvakter:*

- Kommunicera med försvarare så att bollhållare pressas bort från målet.
- Fånga bollen om du kan och stöt den annars bort från målet.

## Organisation

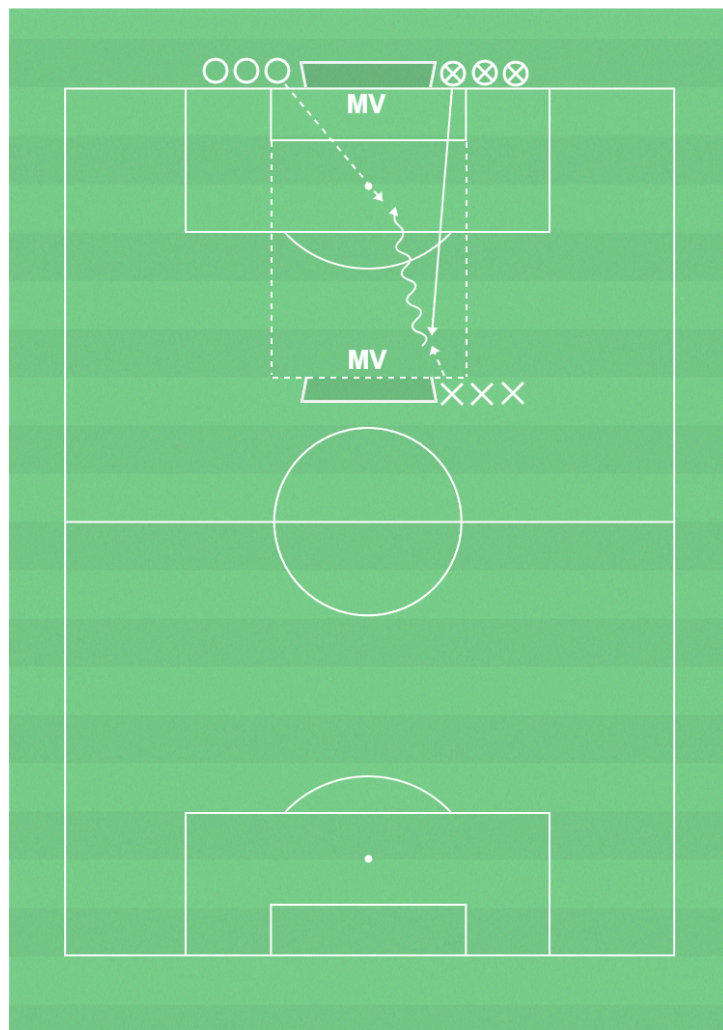
6-12 spelare, yta dubbla straffområden och målgårdsbredd, 2 mål, bollar och konor.

## Anvisningar

Bollhållare passar bollen till motsatt sida där spelare tar in bollen i ytan och utmanar en mot en mot försvarare. Försvararen får gå in i ytan när passningen slås. Övningen fortsätter tills bollen går ur spel. Då kommer nya spelare in. Anfallsspelarna byter uppgifter efter varje anfall.

Anfallarens uppgift är att passera motståndare och göra mål.

Försvararens uppgift är att erövra bollen och ställa om till anfallsspel.



## Ö5 - SPELÖVNING 1 - DJUPLLEDSSPEL OCH FRILÄGEN

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Förhindra att det blir mål.

### Hur?

Position: Täckta ytan framför medspelarna.

Fånga bollen: Fånga bollen i steget med det ena benet framför det andra.

Kasta sig och fånga bollen: Landa på sidan och möta bollen framför kroppen.

Blockteknik: Komma nära motspelaren, böja knäna, ha benen nära varandra och hålla armarna längs kroppen.

Palming: Stöta bort bollen från målet med en hand eller båda händerna.

Benparad: Flytta ena benet i sidled och rädda avslutet med foten eller benet.

### Organisation

Två målvakter, åtta utspelare; spelplan 30 x 25 meter med två mål; bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Spel 4 mot 4 i mittzonen.

Bollhållaren passar bollen till en medspelare som löper in i anfallszonen för att avsluta.

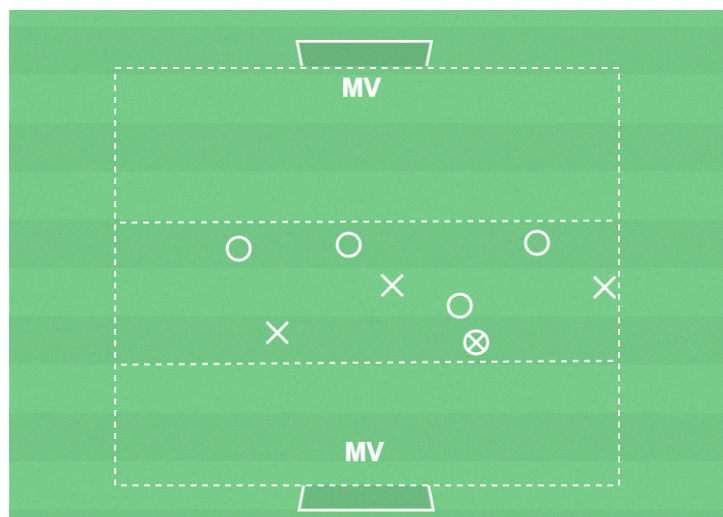
Ingen motspelare får följa med in i försvarszonen.

#### *Progression*

Bollhållaren får själv driva eller dribbla in i anfallszonen och avsluta.

En motspelare får följa med och försvara.

Bollhållaren får skjuta från mittzonen.



## TRE ZONERS SPEL - KOMMA PÅ FÖRSVARSSIDA (FORA)

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

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

### Hur?

*Förhindra och rädda avslut:*

- Pressa bollhållaren bort från målet.
- Kom på försvarssida efter att ha blivit passerad.

*Målvakter (FORA):*

- Snabba förflyttningar för att vara i position för att bryta djupledsspel, fånga inlägg och rädda avslut.

*Komma till avslut och göra mål:*

- Löpningar mot straffområdet.

### Organisation

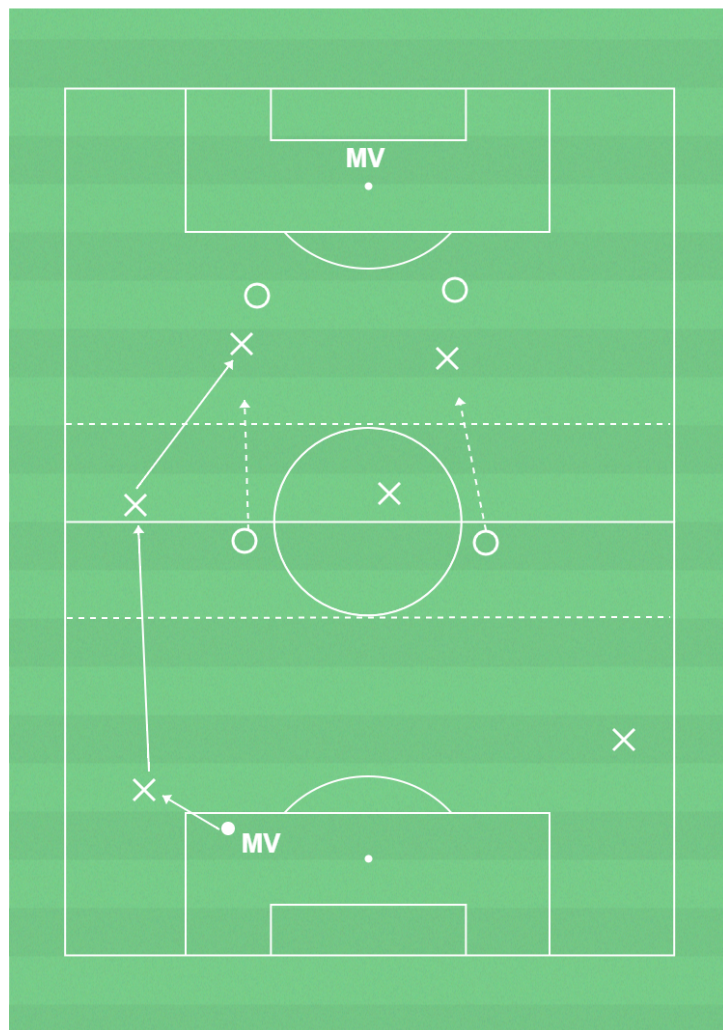
Ca 14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

### Anvisningar

Spel 7 mot 5. Uppgiften för anfallande lag är att göra mål. Försvarande lag ska förhindra detta. Försvararna startar med 2 spelare + MV i (egen) första 1/3 och 2 spelare i central 1/3 där de försvarar för fullt. När anfallarna tar sig till (sin) sista 1/3 ska försvararna i den central 1/3 komma på försvarssida och skydda målet. Vid bollvinst ska sker kontrung och återerövring.

*Progression - 7 mot 7*

Försvarande lag försvarar enligt lagets formation med en lagdel i varje 1/3. Om anfallande lag tar sig in i sista 1/3 får försvararna komma ner varsin 1/3 (MF till egen första 1/3 och FW till central 1/3).





# 7 MOT 7 SPEL (FORA)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

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

## Hur?

*Förhindra och rädda avslut:*

- Pressa bollhållaren bort från målet.
- Kom på försvarssida efter att ha blivit passerad.

*Målvakter (FORA):*

- Snabba förflyttningar för att vara i position för att bryta djupledsspel, fånga inlägg och rädda avslut.

*Komma till avslut och göra mål:*

- Löpningar mot straffområdet.

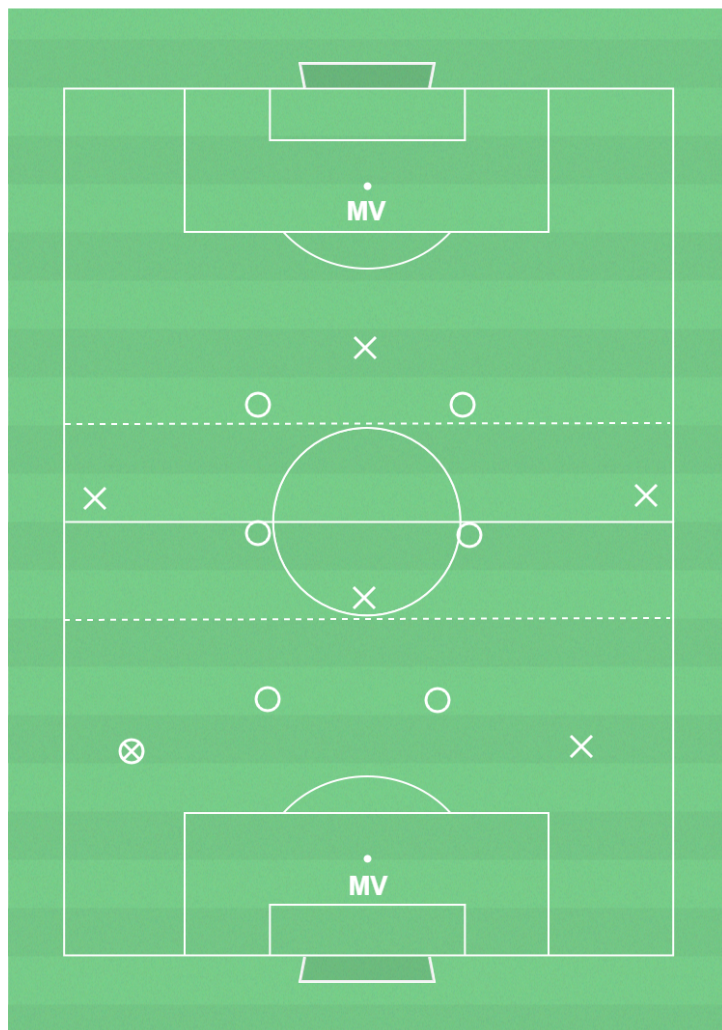
## Organisation

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.



# LEK - REAKTION

## Vad?

Lek

## Varför?

Reaktion / snabbhet

## Hur?

Spelarna ska uppfatta instruktion antingen via ord eller visuellt hjälpmedel

## Organisation

Spelare, bollar

## Anvisningar

Dela upp spelarna i två lag som står vända mot varandra i par.

Mellan spelarna ligger en boll.

Spelarna ska på tränarens kommando röra en kroppsdel. Om tränare ropar/visar boll ska man så snabbt som möjligt ta bollen.

Byt paren efter några gånger

