



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## IFV-9V9-2

### Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad 6 övningar. Nivåer: 4

---

Träningspass med fokus på Förhindra speluppbyggnad. Även motsatsförhållandet Speluppbyggnad övas.

Fokus på två av Grundförutsättningarna i försvarsspel: Press och Täckning, och kollektiva försvarsmetoder som centrering och överflyttning.

Välj helst en av färdighetsövningarna så träningen innehåller mer spel.

Rekommenderade tider för ett 90 minuterspass:

- Förberedelse/aktivering, 15 min
- FÖ Press och täckning, 15 min
- Spelövning, 20 min
- Spel, 20 min
- Lek, 10 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Förberedelseträning - Teknikcirkel
- 2 Färdighetsövning 1 - press och täckning
- 3 Färdighetsövning 2 - press och täckning
- 4 Spelövning 2 - press och täckning
- 5 9 mot 9 spel (Förhindra speluppbyggnad)
- 6 LEK - Reaktion

# FÖRBEREDELSETRÄNING - TEKNIKCIRKEL

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Förbereda kroppen med olika tekniska moment blandat med aktiveringsövningar

## Hur?

Teknikmomenten utförs med hög kvalitet, fokus på det tekniska genomförandet när det inte finns motståndare

Aktiveringsövningarna är till för att förbereda kroppen, inget styrkepass

## Organisation

8-10 spelare, koner, bollar

## Anvisningar

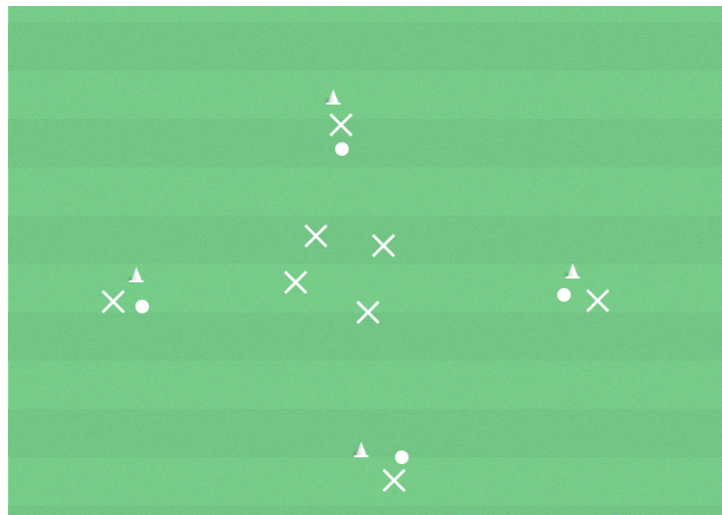
En cirkel med samma antal spelare inne i cirkeln som utanför, evt någon mer utanför. Spelarna utanför har boll

Tekniska moment (byt inne/ute mellan varje moment):

- Pass och mottagning
- Direktpass
- Volleypass
- Mottagning och volleypass
- Ta emot bollen halvt rättvänd och hitta fri spelare

Bryt för aktiveringsövningar:

- 1 Aktivering: Handpromenad och höftlyft
- 2 Rörlighet: Benpendling, sidledsförflyttning med utfallssteg
- 3 Löpteknik: Marschera framåt, bakåt och i sidled
- 4 Fotarbete: Små sidhopp, hopp med höftrörelse, snabba fötter i sidled, små hopp inn/ut
- 5 Hoppa, landa, löp: Från fyra håll, med putt i ryggen



# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PRESS OCH TÄCKNING

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

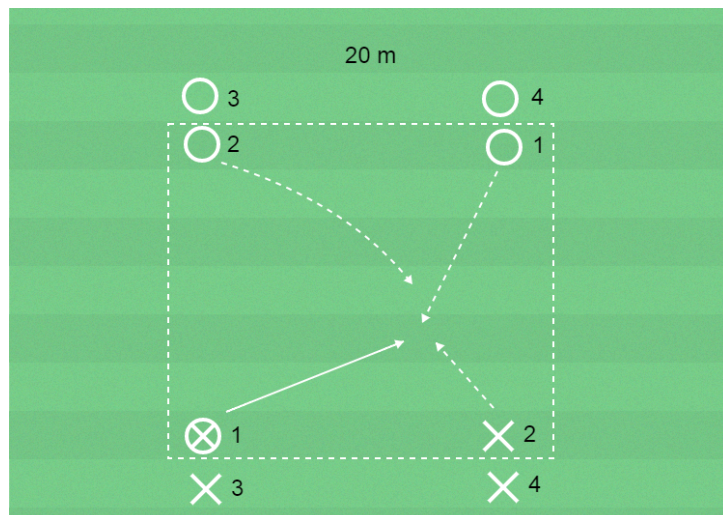
## Hur?

Frågeexempel:

Vilken av försvarsspelaren pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?



## Organisation

8 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

X1 passar till X2.

O1 och O2 ska genom press och täckning hindra lag X från att driva bollen över lag O:s mållinje.

Övningen avbryts när lag O erövrar bollen.

O3 och O4 anfaller mot X3 och X4.

## FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PRESS OCH TÄCKNING

### Vad?

Förhindra speluppbyggnad

### Varför?

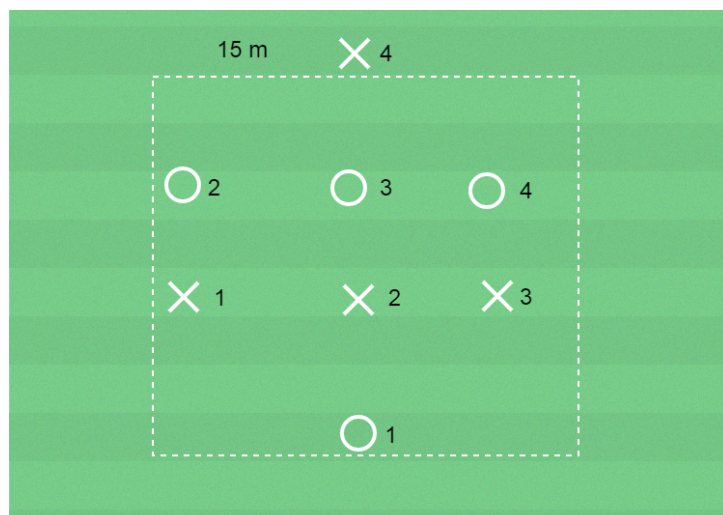
Minska tid och yta för motståndarna och erövra bollen.

### Hur?

Frågeexempel:

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten?

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt?



### Organisation

8 spelare, yta 25 x 15 meter, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

X1, X2 och X3 ska passa bollen mellan varandra med minst 3 tillslag och därefter försöka nå X4 med en passning längs marken.

Närmaste försvarsspelare pressar och styr bollhållaren utan att erövra bollen.

Övriga försvarsspelare täcker bakom den medspelare som pressar.

## SPELÖVNING 2 - PRESS OCH TÄCKNING

### Vad?

Förhindra speluppbyggnad

### Varför?

Minska tid och yta för motståndarna när de har bollen.

### Hur?

Frågeexempel:

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten?

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt?

### Organisation

2 målvakter 8 utspelare, spelplan 35x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.



# 9 MOT 9 SPEL (FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD)

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

## Hur?

*Förhindra speluppbyggnad:*

- Styr pressen åt ett håll.
- Håll laget kompakt genom överflyttning, centrering, uppflyttning och nedflyttning.

*Speluppbyggnad:*

- Grundförutsättningarna.

*Målvakter:*

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.
- Kommunicera med lagdelen framför i försvarsspelet.
- Inta position för att kunna bryta djupledspassningar.

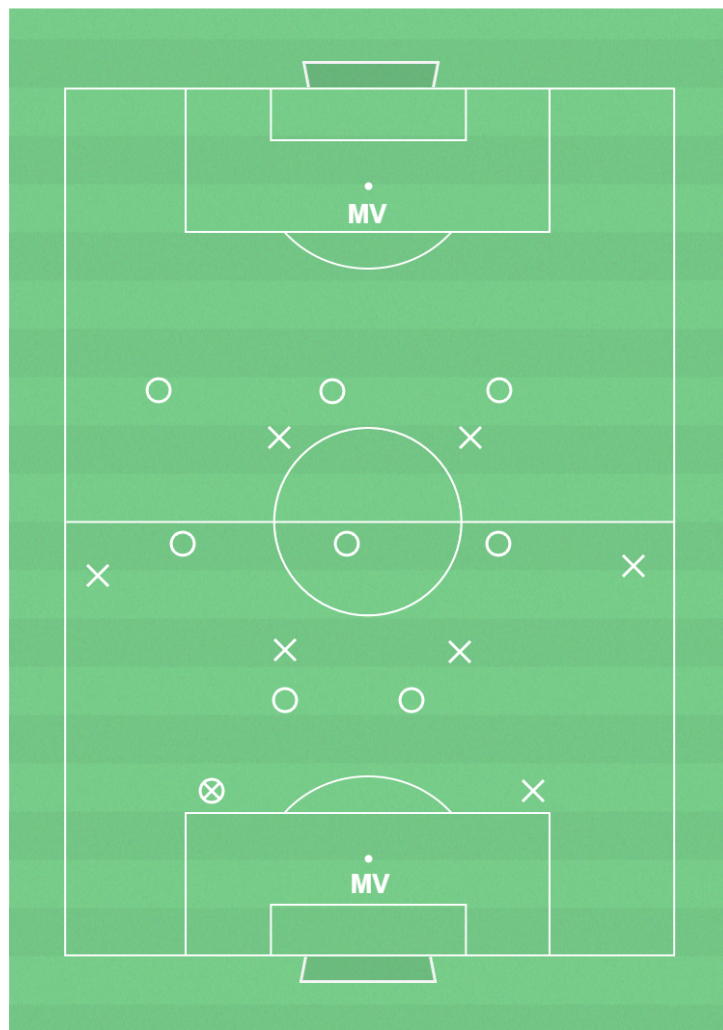
## Organisation

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

## Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 9 mot 9 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

