



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## IFV-9V9-6

### Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut 8 övningar. Nivåer: 4

Träningspass med tema "Förhindra och rädda avslut". Även motsatsförhållandet "Komma till avslut och göra mål" kommer övas.

Under första kvadrat övningen kan bryta och lägga till övningar för knäkontroll och aktivering.

Passet innehåller en del olika exempel, välj ett fokusområde, t.ex djupledslöpning och välj övningar utifrån detta.

Rekommenderade tider för ett 90 minuterspass:

- Lek och aktiveringsövningar, 10 min
- Smålagsspel, 15 min
- Skottmatch, 15 min
- Närskott, 15 min
- eller
- SÖ Djupled, 15 min
- SÖ Djupled (mellanstort spel), 15 min
- eller
- SÖ Inlägg, 15 min
- Spel, 20 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Lek - spegeln
- 2 Smålagsspel - KAGM
- 3 skottmatch
- 4 Spelövning (smålagsspel) - närskott
- 5 Ö4 - Spelövning 1 - Djupledsspel och frilägen
- 6 Spelövning (mellanstort spel) - djupledsspel
- 7 Spelövning (stort spel) - försvar mot inlägg
- 8 Spel 9 mot 9 (FORA)

# LEK - SPEGELN

## Vad?

Lek

## Varför?

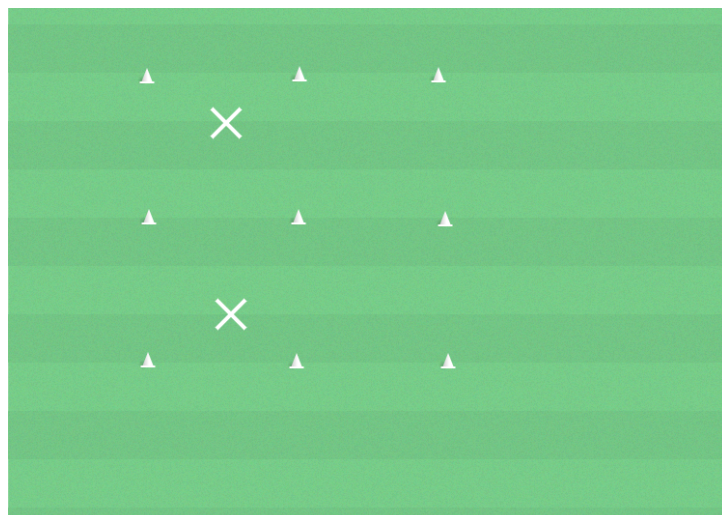
Träna koordination.

## Organisation

6 barn, yta 10 x 5 meter, bollar och koner.

## Anvisningar

Dela in sex barn i tre par. Gör två kvadrater à 5 x 5 meter där en sida är gemensam. Ett par åt gången är aktivt. Barnen står mitt emot varandra. En är ledare och ska snabbt förflytta sig mellan konerna på sin planhalva. Kamraten ska följa efter som en spegelbild på sin planhalva. Variera genom att göra leken både med och utan boll. Byt par efter 10 sekunder. Nästa gång det är parets tur byter barnen uppgift.



Observera att filmen innehåller samtliga lekar från färdighetsövning 3 i träningsprogrammet förhindra speluppbyggnad - markera.

# SMÅLAGSSPEL - KAGM

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Ta sig förbi sin motståndare för att komma till avslut

## Hur?

Anfall:

Spelarna ska utmana försvarare och försöka ta sig förbi för att komma till avslut. Använd anfallsvapen som väggspel eller överlap

Försvar:

Försvarare jobbar med press och understöd. Fokusera på att jobba ihop.

*Vad gör jag om jag blir överspelad?*

Ta ny position utifrån vart min lagkamrat är, t.ex ge understöd

*När ska jag försöka att bryta/ta bollen?*

Dålig touch, ur balans, har understöd

## Organisation

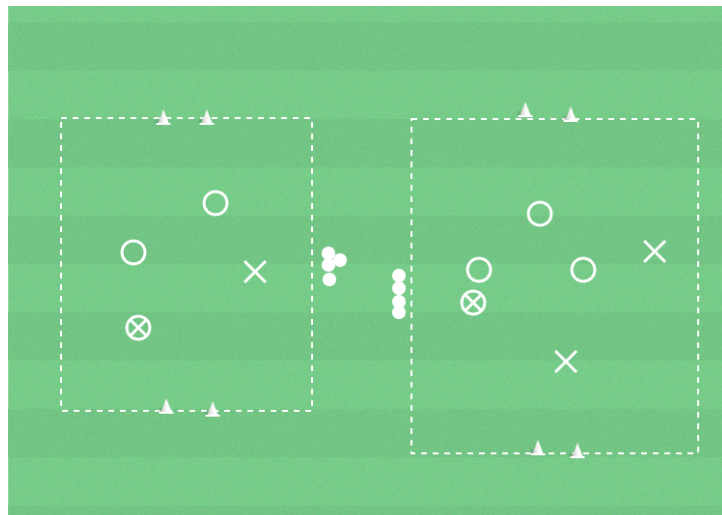
4-6 spelare, bollar, koner och västar

## Anvisningar

Spel 2 mot 2 eller 3 mot 3 på liten yta med konmål.

Tid: ca 3 min, vila 1,5 min

Full intensitet, bollar passas in från sidan



# SKOTTMATCH

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Värdera om instick till forward är bättre än skott.

## Hur?

Opressad bollhållare strax utanför straffområdet, kan du göra mål? Forward gå på retur

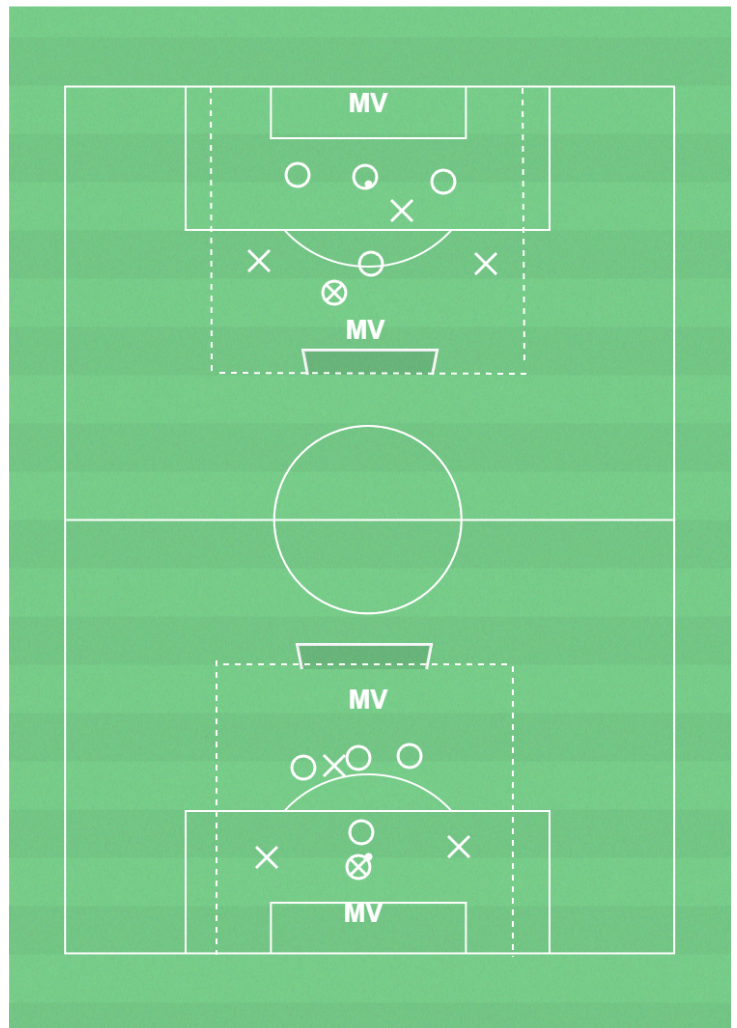
## Organisation

3v1 i dubbla straffområden. Funkar 4v2 också.

32 m djup plan. Bredden varierar från 25-40 m.

## Anvisningar

Spel. Skjut om ni har läge. Kombinera med forward om ni har läge. Forward gå på retur.



# SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - NÄRSKOTT

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

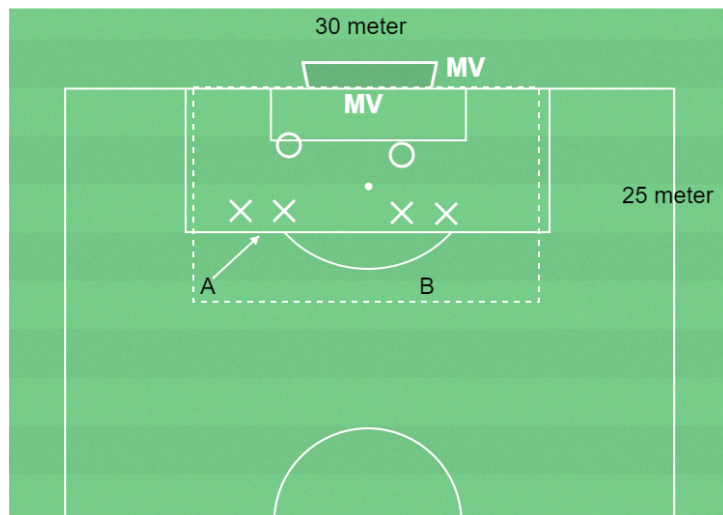
Förhindra att motståndarna gör mål.

## Hur?

Ha låg kroppsställning och förflytta dig med korta steg för att nå rätt utgångsposition.

Coacha medspelarna så att de täcker ena delen av målet eller blockerar skottet.

Försök fånga avsluten eller stöta bollen bort från målet med öppen hand.



## Organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 25 x 30 meter, bollar, västar och koner.

## Anvisningar

Spel 4 mot 2 i straffområdet.

A och B spelar in bollen till det anfallande laget X som ska komma till avslut så snabbt som möjligt.

Det försvarande laget O försöker bryta och hjälpa målvakten att täcka skott. Om det försvarande laget erövrar bollen spelar det bollen till A eller B och övningen fortsätter.

Om målvakten fångar bollen kastar han eller hon den till A eller B.

Byte av målvakt.

## Ö4 - SPELÖVNING 1 - DJUPLÉDSSPEL OCH FRILÄGEN

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Förhindra att det blir mål.

### Hur?

*Position:* Täcka motståndarnas spelyta 3.

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

*Kasta sig och fånga bollen:* Landa på sidan och möt 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

Tre målvakter, sex utespelare; spelplan 30 x 20 meter med två mål; bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Mv1 spelar bollen till en av anfallsspelarna.

Spel 4 mot 2 där det anfallande laget ska spela in bollen bakom de två försvarsspelarna för att skapa genombrott och friläge. Försvarsspelarna får inte följa med och försvara i egen försvarszon.

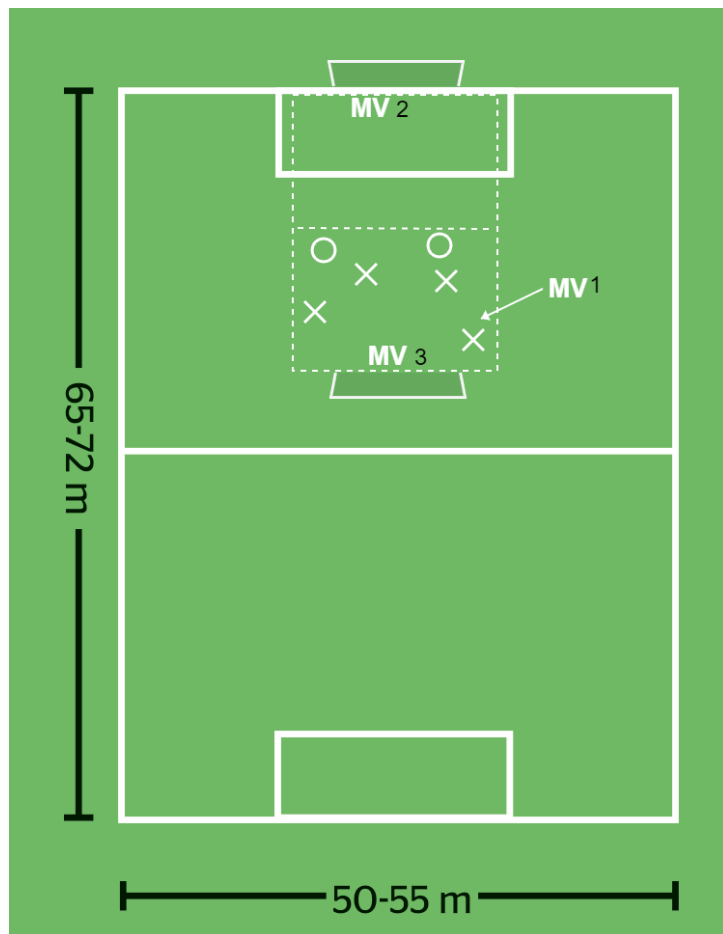
Om försvarande utespelare erövrar bollen har de ett kontringsförsök mot Mv3. Det anfallande laget ska då försöka återerövra bollen.

Därefter ny passning från Mv1.

Målvakterna byter uppgifter.

### Progression

En försvarsspelare får följa med ner i försvarszonen.





# SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - DJUPLEDSSPEL

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Förhindra att motståndarna gör mål.

## Hur?

Ha en hög position för att kunna bryta djupledsspelet. Coacha medspelarna till bra positioner.

Vänta in motspelarens agerande vid avslut.

## Organisation

2 målvakter, 10 utspelare, spelplan 60 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 4 mot 4 i mittzonen plus 2 spelare som spelar med det bollhållande laget.

Mv1 rullar ut bollen till en medspelare i försvarszonen.

Lag X ska tillsammans med extraspelarna spela in bollen i anfallszonen och skapa frilägen.

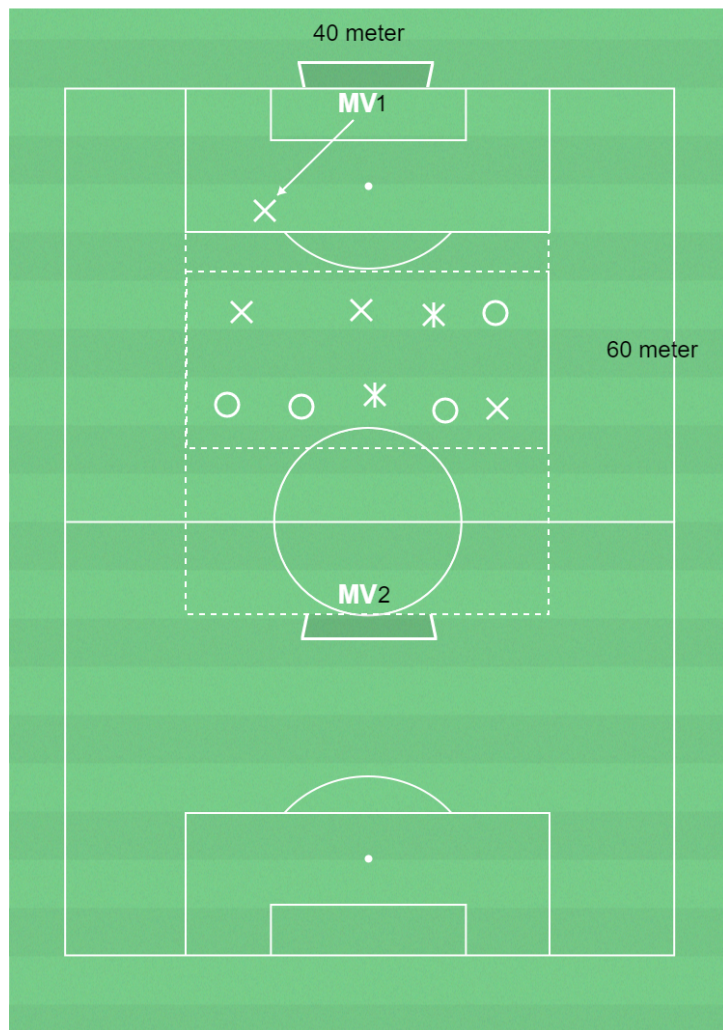
Motståndarna får inte försvara sig i sin försvarszon.

Om lag O bryter spelare det bollen till sin målvakt, och övningen vänder mot andra målet.

### Alternativ

En försvarsspelare får följa med in i försvarszonen.

Spelarna får driva in bollen i anfallszonen.



# SPELÖVNING (STORT SPEL) - FÖRSVAR MOT INLÄGG

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Förhindra att det blir mål vid inlägg.

## Hur?

Ytterback på bollsida pressar bollhållaren

Mittbackarna försvarar området framför första stolpen och mitt i målet

Bortre ytterback placerar sig i höjd med bortre stolpen

Central mittfältare försvarar mot cutbacks

Backlinjen står i linje strax nedanför bollen med fotställning utåt planen

Målvakten ansvarar för målområdets centrala del

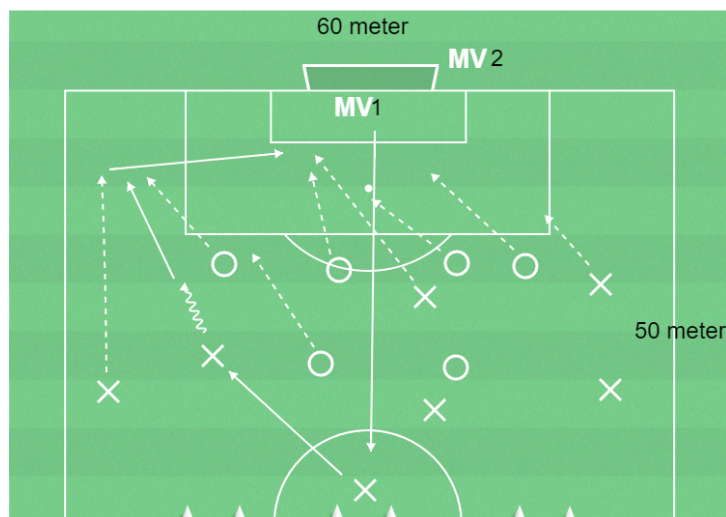
Målvaktens tekniker - hoppa och fånga eller boxa bollen

## Organisation

2 målvakter, 13 utespelare, spelplan 50 x 60 meter med 1 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 7 mot 6 plus målvakt. Mv1 spelar bollen till en central mittfältare i lag X och lag O gör uppflyttning. Lag X ska avsluta efter inlägg - sena, tidiga och cut backs. Lag O försvarar mot inlägg. Om lag O erövrar bollen ska man göra mål i konmålen.





## SPEL 9 MOT 9 (FORA)

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollens 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 utespelare i central 1/3.

