



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **9 MOT 9 FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD**

### Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad 3 övningar. Nivåer: 4

---

Exempelträning med fokus på förhindra speluppbyggnad för spelformen 9 mot 9 med följande innehåll:

Förberedelseträning: 3 zonspel (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min

Spelövning: Försvar i sista och centrala 1/3: 20-30 min

Spel: 9 mot 9: 20-30 min

Total tid: 60-90 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Försvar i lagdelar
- 2 Anfall mot försvar - olika höjd försvarsspel
- 3 9 mot 9 spel (Förhindra speluppbyggnad)

# FÖRSVAR I LAGDELAR

## 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 i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).

*Målvakter:*

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.
- Kommunicera med lagdelen framför i försvarsspelet.

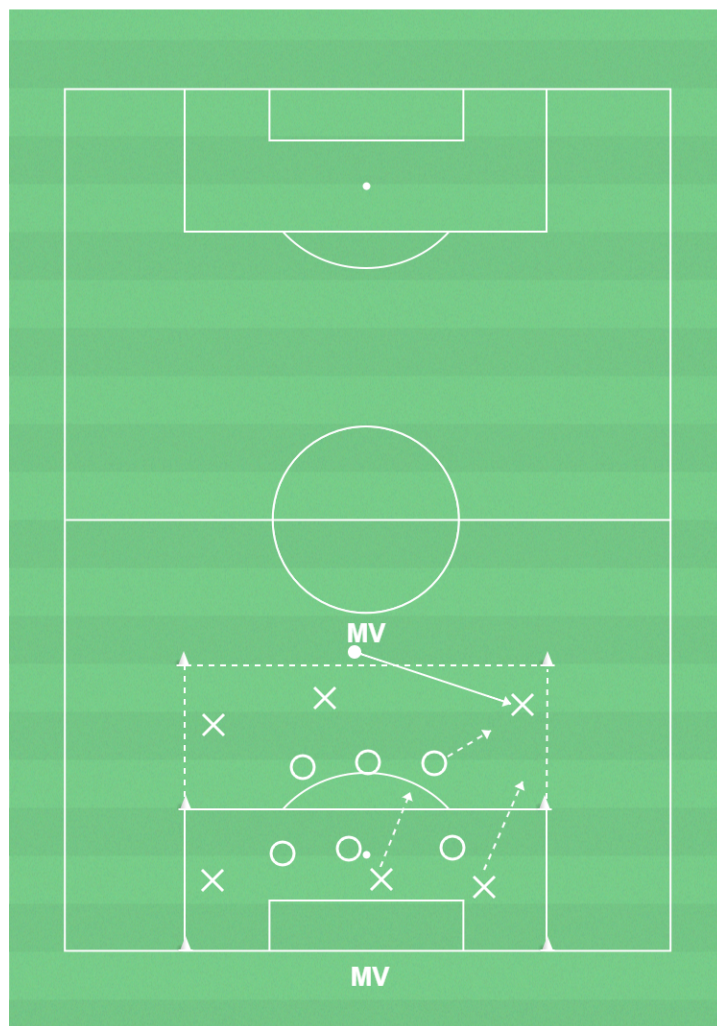
## Organisation

10-18 spelare, yta 18x24m (dubbla straffområden 9 mot 9 plan), bollar, konor, 2 färger västar.

## Anvisningar

2 lag med lika många i varje. 2 MV på båda kortsidorna är alltid med anfallande lag. Spelytan är uppdelad i 2 ytor. Det försvarande laget har lika många spelare i varje yta. Anfallarna får röra sig fritt över spelytorna men startar med lika många spelare i varje yta. MV startar spelet och ger sedan speldjup bakåt. Anfallarna ska sedan spela från MV till MV men måste göra minst 3 passningar i varje yta innan de spelar motsatt MV. Försvararnas uppgift är att vinna bollen och spela till MV.

*Intervall:* Byt uppgifter efter 1,5 min. 3-6 min spel - 1 min rörlighet/koordination.



# ANFALL MOT FÖRSVAR - OLIKA HÖJD FÖRSVARSSPEL

## 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

14-18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), 1 mål, bollar, konor, 2 färger västar.

## Anvisningar

2 lag med lika många i varje. MV börjar med bollen.

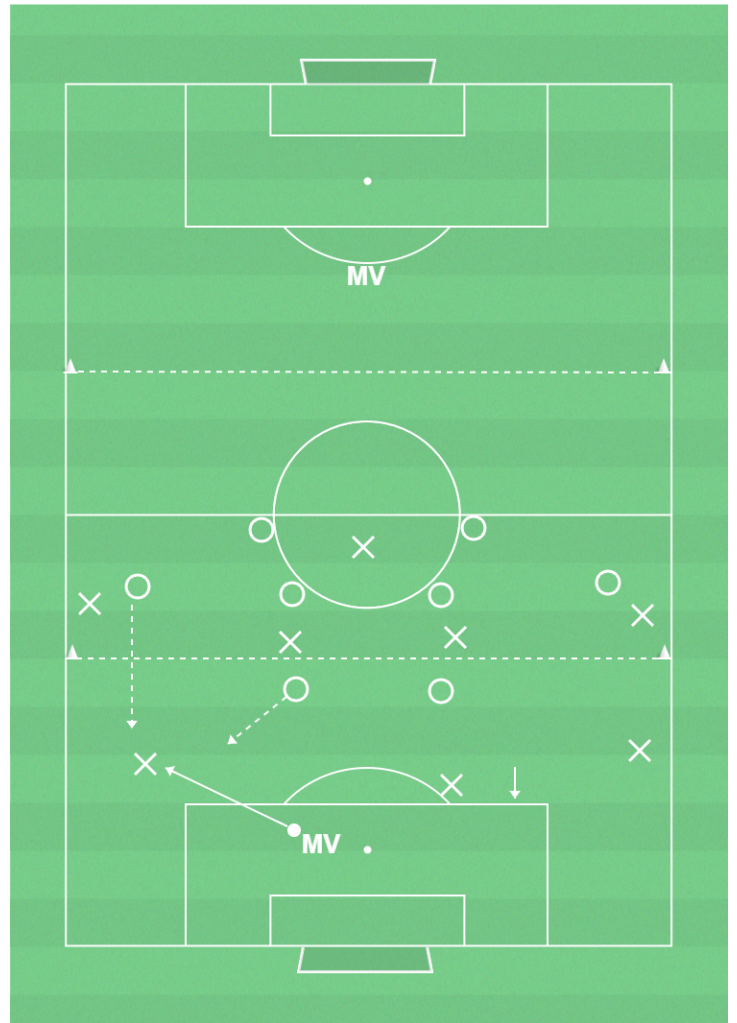
Anfallande lag ska försöka spela upp bollen på offensiv planhalva. Försvarande samlas i lagdelar minst 9 m från straffområdet. När MV startar spelet ska försvarande lag genom högt försvarsspel försöka ta bollen, kontra och komma till avslut och göra mål.

*Progression - mittplanspress*

Försvarande lag startar pressen i den centrala tredjedelen. Anfallande lag ska försöka spela in bollen i den sista tredjedelen.

*Progression - lågt försvarsspel*

Försvarande lag startar pressen först på egen planhalva. Anfallande lag ska ta sig in i straffområdet och göra mål.



## 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.

