



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

PASS D - FÖRSVARSSPEL - MARKERA OCH RÄDDA AVSLUT

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut

5 övningar. Nivåer:

5 MIN

Övning 1 - Alla bollar i mitten

Dela in barnen i fyra lag och placera dem i var sitt hörn av planen (en lagom stor kvadrat) Lägg X antal bollar i mitten (fler än antal spelare). Spelarna ska springa in i mitten och driva bollen tillbaka till sitt lag. Lag med flest bollar vinner. De måste ha alla bollar hos sig (d.v.s. de ska inte vara bortskjutna). Gör det omvända, d.v.s. de lämnar bollarna i mitten.

10 MIN

Övning 2 - Färdighetsövning 2 (Förhindra speluppbyggnad - markera)

20 MIN

Övning 3 - Spelövning 2 (Minimatch med markering)

10 MIN

Övning 4 - Färdighetsövning 1 och Färdighetsövning 2 (Rädda avslut - skott)

För övning 2 dela in spelarna i par, (inte nödvändigt att ha mål) denna kan göras tillsammans med övning 3 nedan på Söndagar.

Söndags träning 30 min tillägg

10 MIN

Övning 5 - Färdighetsövning 3 (Rädda avslut - skott)

20 MIN

Övning 6 - Match med instruktioner

Övningar i träningspasset:

Färdighetsövning 2 - markera

Spelövning 2 - markera

Färdighetsövning 1 - uppvärmning och koordination (MV)

Färdighetsövning 3 - kasta sig och fånga avslut längs marken - fallteknik (MV)

Färdighetsövning 2 - fånga avslut - greppteknik (MV)

FÄRDIGHETSÖVNING 2 - MARKERA

Förhindra speluppbyggnad

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se motspelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

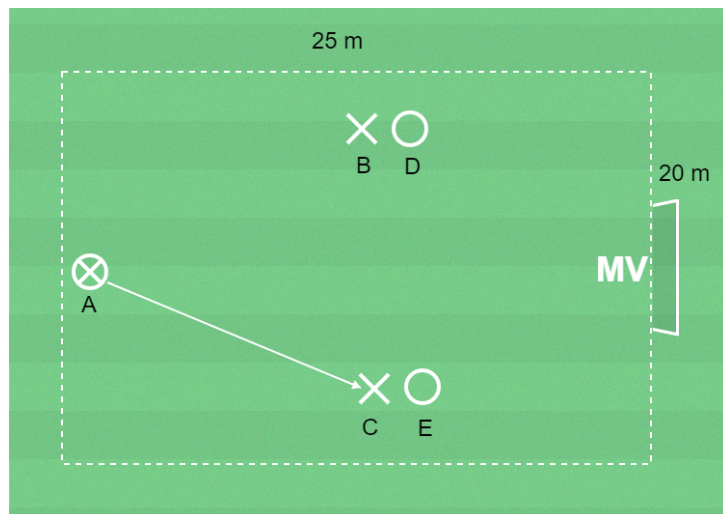
6 barn, spelplan 25 x 20 meter med 1 mål, bollar, koner och västar.

Spel 2 + 1 uppgivare mot 2 + målvakt.

Uppgivaren A passar till B eller C som ska försöka göra mål.

D och E markerar var sin anfallsspelare.

Om försvarsspelarna vinner bollen passar de till A.



SPELÖVNING 2 - MARKERA

Förhindra speluppbyggnad

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

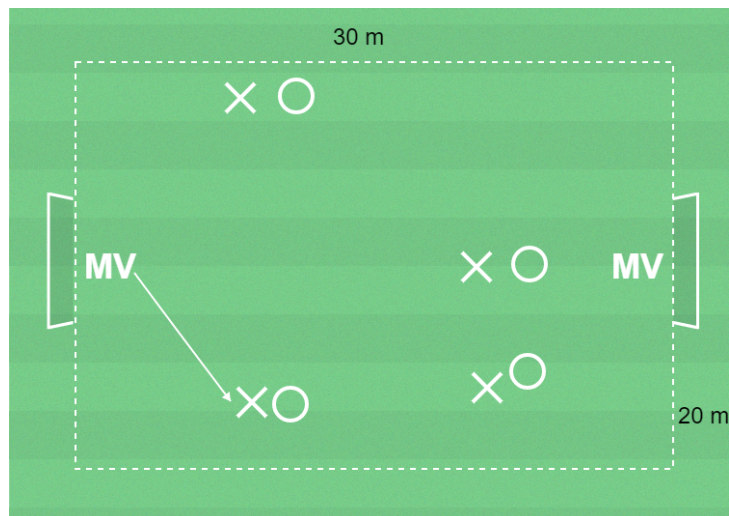
Jag ska kunna se mot spelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

10 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Spel 4 mot 4 med målvästar där spelarna markerar var sin



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - UPPVÄRMNING OCH KOORDINATION (MV)

Förhindra och rädda avslut

Öka förutsättningarna för teknikinlärning.

Tänk på att rörelserna utförs följsamt och rytmiskt.

Lika många bollar som barn.

Rör dig framåt och spela handbandy med bollen.

Rulla iväg bollen och plocka upp den innan den slutat rulla.

Rör dig framåt och studsa bollen och fånga den med båda händerna eller med en hand.

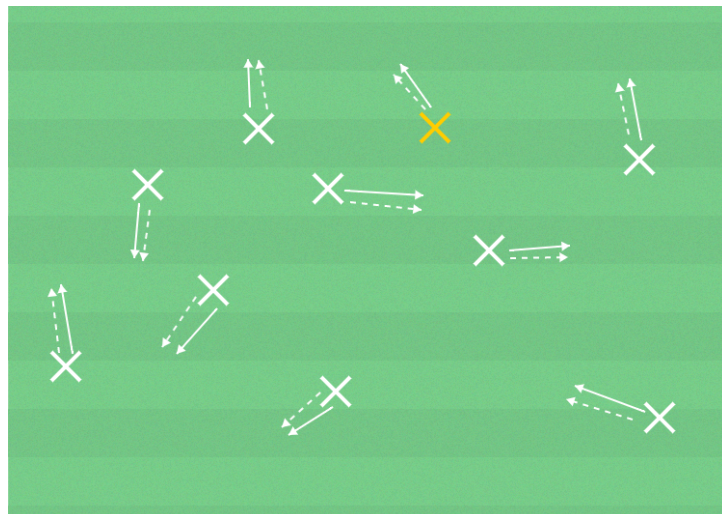
Kasta upp bollen i luften och fånga den med båda händerna eller med en hand.

Kasta bollen över huvudet från hand till hand.

Sparka upp bollen i luften och fånga den.

Studsas bollen med en hand och

- jogga
- gör galoppsteg
- gör hoppsteg.



Observera att filmen innehåller reklam för C. Övningarna från

FÄRDIGHETSÖVNING 3 - KASTA SIG OCH FÅNGA AVSLUT LÄNGS MARKEN - FALLTEKNIK (MV)

Förhindra och rädda avslut

Rädda avslut vid sidan om målvakten och undvika retur.

Frågeexempel

Hur gör du om du ska fånga bollen snett framför kroppen?

Jag sträcker fram armarna när jag kastar mig.

Vilken del av kroppen ska du landa på och varför?

Jag landar på ena sidan. Då kan jag se bollen hela tiden.

Hur håller du händerna när du fångar bollen?

Jag spretar med fingrarna och håller tummarna mot varandra.

2 barn, 2 mål avstånd 5-8 meter och bollar.

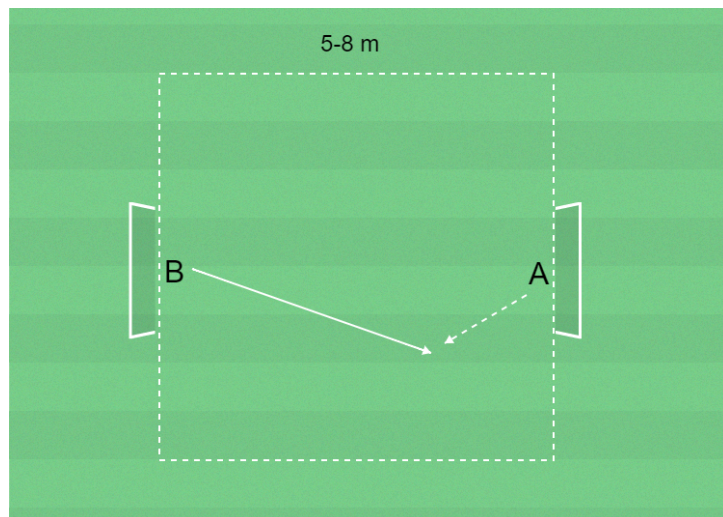
A står på knä med 90 grader i knäleden och med rak rygg. B skjuter bollen vid sidan om A.

A böjer överkroppen åt sidan och fångar bollen.

Byt uppgift efter 4-6 upprepningar.

Stegring

Här kan du lägga till stegring om du vill att avslutet ska vara svårare att fånga.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - FÅNGA AVSLUT - GREPPTEKNIK (MV)

Förhindra och rädda avslut

Rädda avslut och undvika returerna.

Frågeexempel

Hur gör du för att nå marken med händerna?

Jag böjer knäna och i höftleden.

Hur låser du bollen mot överkroppen?

Jag håller underarmarna och lillfingrarna nära varandra.

2 barn, 2 mål avstånd 5-8 meter och bollar.

A skjuter bollen längs marken till B som fångar den.

B skjuter bollen längs marken till A som fångar den, och så vidare. Försök undvika returerna vid skott.

Variant

Barnen skjuter bollarna i midjehöjd.

Observera att filmen innehåller exempel på C-filmsfånga

