

Övningar och träningsprogram från SvFF

 3 mot 3 - Träning 1

 3 mot 3 - Träning 2

 3 mot 3 - Träning 3

 5 mot 5 - Driva, vända - Pressa

 5 mot 5 - Passa, ta emot - Markera

 5 mot 5 - Skjuta - Kasta sig, fånga

 5 mot 5 - Utmana, finta, dribbla - Bryta

 5 mot 5 förhindra_och_radda_avslut

 7 mot 7 - Målvaktsträning

 7 mot 7 Förhindra och rädda avslut

 7 mot 7 Förhindra speluppbyggnad

 7 mot 7 Komma till avslut och göra mål

 7 mot 7 Kontring

 7 MOT 7 SPELUPPBYGGNAD

 7 mot 7 Återerövring

 9 mot 9 Förhindra och rädda avslut

 9 mot 9 Förhindra speluppbyggnad

 9 mot 9 Komma till avslut och göra mål

 9 mot 9 Kontring

 9 MOT 9 SPELUPPBYGGNAD

 9 mot 9 Återerövring

 11 mot 11 Förhindra och rädda avslut

 11 mot 11 Förhindra speluppbyggnad

 11 mot 11 Komma till avslut och göra mål

 11 mot 11 Kontring

 11 mot 11 Speluppbyggnad

 11 mot 11 Återerövring

<https://ovningsbanken.svenskfotboll.se/fotboll/tranare/ovningsbanken/>

7 mot 7 Förhindra och rädda avslut

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut 4 övningar. Nivåer: 3

Exempelträning med fokus på att förhindra och rädda avslut i spelformen 7 mot 7 med följande innehåll:

Förberedelseträning: Kom på försvarssida om passerad (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min

Förberedelseträning MV: Med övriga eller eget?

Spelövning: FORA i två riktningar: 20-30 min

Spel: 7 mot 7: 20-30 min

Total tid: 60-90 min

Övningar i träningspasset:

- 1 Komma på försvarssida om passerad (FORA)
- 2 Tre zoners spel - komma på försvarssida (FORA)
- 3 7 mot 7 spel (FORA)
- 4 Målvaktsträning 7 mot 7, Fånga bollen

Komma på försvarssida om passerad (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.

Komma till avslut och göra mål:

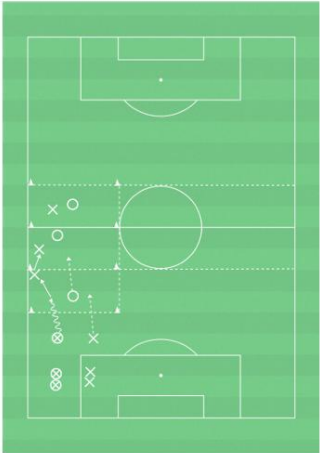
- Löpningar framåt.

Organisation

8-12 spelare, yta 21x12m (3 ytor 7x12), bollar, västar, konor.

Anvisningar

3 zoner med 1 försvarare och 1 anfallare i varje. 2 spelare med en boll tar sig in i första ytan och anfaller 3 mot 1. Om anfallarna tagit sig in i nästa yta får både anfallare och försvarare ta sig in i nästa yta. Anfallarna ska försöka ta sig igenom alla 3 ytor. När försvarare blivit passerad gäller det att komma på försvarssida i nästa yta för att jämna ut det numerära underläget. Om försvararna vinner bollen ska de spela upp bollen till till ytan bakom zonerna. Laget som tappat bollen kan återerövra bollen. Byt uppgifter efter viss tid.
Intervall: 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet.



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

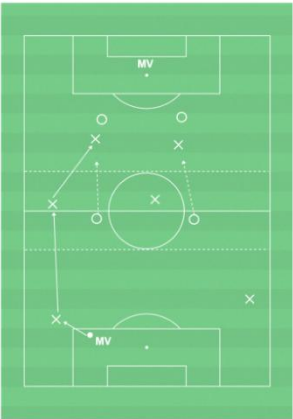
Ca 14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

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 sist 1/3 ska försvararna i den central 1/3 komma på försvarssida och skydda målet. Vid bollvinst ska sker kontring och återövning.

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 ömf till egen första 1/3 och FW till central 1/3).



Målvaktsträning 7 mot 7, Fånga bollen

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

För att förhindra mål vid avslut.

Hur?

Position:

- Förflytta dig efter bollens position.
- Var i balans när skottet kommer och ha kroppen bakom bollen.

Rädda avslut:

- Fånga bollen med båda händerna samtidigt och använd hela händerna som greppyta.
- Stöt bollen bort från målet om du inte kan fånga den.

Kasta sig:

- Skjut ifrån med benet närmast bollen.

Kasta sig och fånga efter marken:

- Ena handen bakom och den andra på bollen.

Organisation

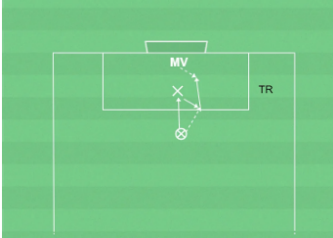
3 spelare, yta 40x20 meter, 1 mål, bollar

Anvisningar

Bollhållare passar medspelare som gör tillbakaspel för avslut. Målvakten fångar bollen och rullar den till tränaren. Byt uppgifter efter tre skott.

Progression: Oförutsedda avslut

Spelaren som tar emot första passningen kan välja att vända upp och skjuta själv eller att passa tillbaka bollen. Tillbakaspelen kan ske med olika riktning och hårdhet.



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.

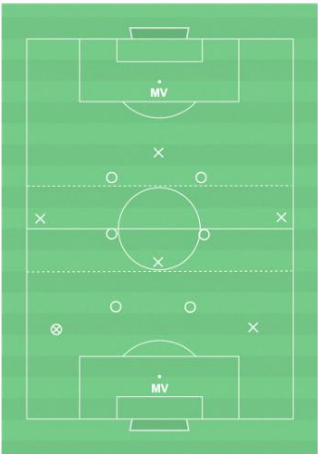
Organisation

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.



11 mot 11 Förhindra speluppbyggnad

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad

4 övningar. Nivåer: 5

Exempelträning med fokus på förhindra speluppbyggnad för spelformen 11 mot 11 med följande innehåll:

- Förberedelseträning: Flytta över i korridorer (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min
Spelövning: Korridorspel - Överflyttning/centrering: 20-30 min
Spel: 11 mot 11: 20-30 min
Total tid: 60-90 min

Övningar i träningspasset:

- 1 Flytta över i korridorer
- 2 Korridorspel - överflyttning/centrering
- 3 11 mot 11 spel (förhindra speluppbyggnad)
- 4 Målvaktsträning 11 mot 11, djupledsspel och friläge

Flytta över i korridorer

Vad?
Förhindra speluppbyggnad

Varför?
Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?
Förhindra speluppbyggnad:
- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen genom överflyttning och centrering.
- Pressa bollhållare och täck ytorna bakom den pressande spelaren genom uppflyttning och nedflyttning.

Speluppbyggnad:
- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.

Organisation
8-12 spelare, bollar, 25x25m (5 korridorer med 5m bredd), konor, 3 färger västar.

Anvisningar
Uppgiften för anfallande lag är att spela över bollen till det andra anfallande laget. Försvarende lags uppgift är att förhindra detta och bryta. 3-4 försvarsspelare i en lagdel mellan de två anfallande lagen. Spelarna i anfallande lag måste använda minst 2 tillslag och får bara spela över bollen genom raka passningar i samma korridor. Om bollen spelas över fortsätter övningen åt motsatt håll.

Progression - fria tillslag och diagonala passningar
Anfallande lag har fria tillslag och får spela över bollen till andra sidan genom diagonala passningar

Korridorspel - överflyttning/centrering

Vad?
Förhindra speluppbyggnad

Varför?
Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?
Förhindra speluppbyggnad:
- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen genom överflyttning och centrering.
- Pressa bollhållare och täck ytorna bakom den pressande spelaren genom uppflyttning och nedflyttning.
- Forward styr spelet åt ett håll.

Målvakter:
- Justera positionen utifrån backlinjen och bollen för att kunna bryta djupledsspel.

Speluppbyggnad:
- Spelbara i alla korridorer.

Organisation
12-14 spelare, bollar, yta 50-55x60-65 (en planhalva), västar, koner

Anvisningar
Ett anfallande lag har som uppgift att göra mål. Försvarende lag har som uppgift att erövra bollen, kontra och göra mål.

Ytan är indelad i korridorer i sidled och 3 zoner i djupled. Spelarna får bara vara i sin zon. Det anfallande laget är numrerat överläge i de första 2 zonerna. I sista zonen är bara en MV. Anfallande lag måste använda minst 2 tillslag och måste spela bollen igenom mittzonen till den sista zonen innan de får gå på avslut. När bollen spelas till sista zonen övergår övningen i fritt spel. Vid brytning sker omställning till kontrering och återerövring och övningen övergår i fritt spel.

Progression
Fritt spel men bollen startar alltid hos anfallande lags MV.

Målvaktsträning 11 mot 11, djupledsspel och friläge

Vad?
Förhindra speluppbyggnad

Varför?
För bryta djupledspassningar och förhindra mål vid friläge.

Hur?
- Justera hela tiden positionen utefter var bollen befinner sig.
- Värdera hastigheten på bollen och motståndaren samt möjligheterna att komma före.
- Värdera hur mål ska förhindras, tex genom att ta bollen före motståndaren, kasta sig och fånga bollen mellan motståndarens tillslag eller stå upp för att blockera avslut.

Organisation
3 spelare, yta 40x30 meter, 2 mål, bollar.

Anvisningar
Två spelare utanför straffområdet och en målvakt i straffområdet. Tr passar en boll till ytan mellan målvakten och en av utspelarna. Målvakt ska möjligt komma ut och bryta bollen innan den når motspelaren och annars rädda avslut. Spelaren passningen går mot försöker göra mål genom att komma före målvakten och avsluta på ett tillslag eller genom att frinta och dribbla förbi målvakten. Den andra spelaren intar position för eventuell retur.

Målvakten ska efter bollvinst passa, kasta eller sparka bollen i målet på planen. Bollen kan brytas utanför straffområdet och då måste passningen mot målet ske med fötterna.

Progression:
Tr varierar mellan djupledspassning och eget avslut.

11 mot 11 spel (förhindra speluppbyggnad)

Vad?
Förhindra speluppbyggnad

Varför?
Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?
Förhindra speluppbyggnad:
- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen genom överflyttning och centrering.
- Pressa bollhållare och täck ytorna bakom den pressande spelaren genom uppflyttning och nedflyttning.
- Forward styr spelet åt ett håll.

Målvakter:
- Justera positionen utifrån backlinjen och bollen för att kunna bryta djupledsspel.

Speluppbyggnad:
- Spelbara i alla korridorer.

Organisation
22 spelare, yta ca 105x65m (11 mot 11 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål.

Anvisningar
Spel med 11 mot 11 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 11 mot 11 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.

Övningar i försvarsspel

Specifika försvarsmoment, exv "Kliva framför"

1 mot 1-övningar utan avslut

Följa/backa med bollhållare (m/u boll)

Försvararen får bryta och kontra

En täcker boll – den andra skall erövra boll

Gatloppet (Gladiatorerna)

Fritt spel 1 mot 1

1 mot 1-övningar med avslut på mål (med mv)

2 mot 1-övningar utan avslut

1 mot 2-övningar utan avslut (styra pressen)

2 mot 1-övningar med avslut (Game of Gais)

Smålagsspel med småmål eller linjemål

exv. 2v2, 3v3, 4v4, 4v3 (med joker)

Smålagsspel med stora mål och målvakter

exv. 2v2, 3v3, 4v4, 7v7, 4v3 (med joker)

Liten yta: Tempospel/Skottmatch m/u väggar

Stor yta: Mer omställningar (uthållighet)

Skottmatch med sniper (blockera skott)

Kvadraten/Rondo: 3 v1, 4v1, 4v2, 5v2, 6v2

Possessionövningar

exv. 5v3, 6v3, Engelsk kvadrat, Trelags

Anfall mot ett mål; 3v1, 3v2, 4v2, 4v3 (FORA)

2v2 eller 3v2 i straffområdet (FORA)

Boxplay (FORA)

Pendelspel (omställningar; anfall + försvar)

exv. 2v2, 3v3, 3v2, 4v2 (Arsenal, Coast to coast)

eller 1v0 + 2v1 + 3v2 + 4v3

Ropa antal spelare

Försvarsjogg (positionsförsvar)

Upp i press på felvänd (positionsförsvar)

Hindra framåt/Hindra igenom (positionsförsvar)

Anfall mot ett mål, lågt försvar

Speluppbyggnad från mål mot högt försvar

Uddamålet (hög press)

Fritt stort spel på fullstor plan med frysningar

1 mot 1- övningar (utan avslut på mål)

Vad: 1 mot 1-situation, riktningsbestämd. Från 5 mot 5 och uppåt.

Varför: Anfallaren: För att utmana, finta och driva/dribbla förbi motståndare.
Försvararen: För att följa med motståndare som utmanar och kunna bryta/erövra boll.

Hur: Anfallaren: Driv bollen med fart, utför snabba riktningsändringar. Försök lura försvararen, rycka förbi.

Försvararen: Kom upp i press, hitta försvarsställning och bra fotarbete, var följsam, försök vinna boll i rätt läge.

Yta: Längd 9-12 m x bredd 6-10 m.

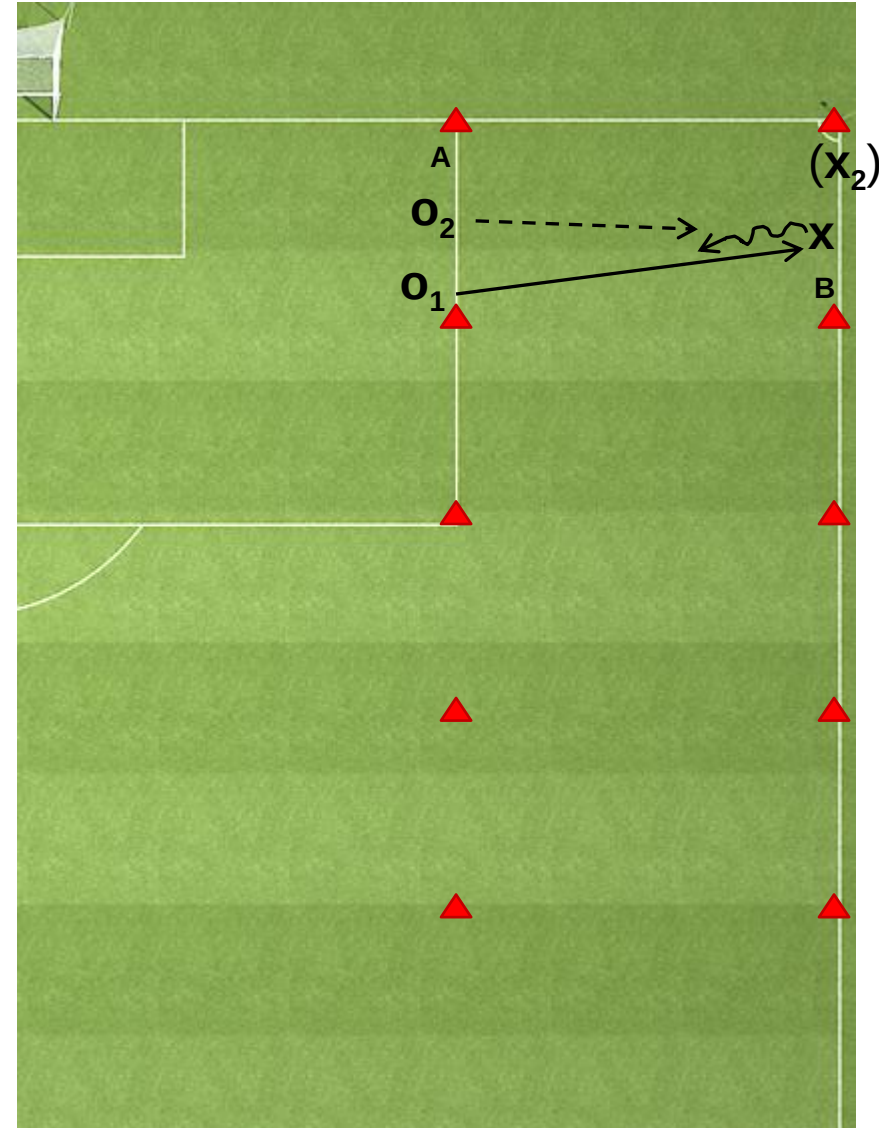
Antal spelare: 3-5 spelare per plan.

Material: Fyra koner per plan, bollar.

Anvisningar: Spelaren o_1 passar upp bollen till spelaren x , som tar emot bollen och driver framåt. Spelaren o_2 springer upp och pressar bollhållaren direkt och backar med/följer med bollhållaren. När spelaren x drivit ner till linjen A blir det hen som sedan passar ner bollen till anfallaren. Efter att spelaren o_2 backat hem till linjen A joggar hen upp till linjen B för att sedan bli anfallare. I nästa omgång går spelaren o_1 upp i press och backar med.

Variationer/progression:

- Försvararen backar bara med, får ej ta bollen. Anfallaren driver inte i högre hastighet än att försvararen hela tiden kan följa med.
- Utan boll: o_1 ropar när x skall starta. o_2 springer då upp i press. x springer mot linjen A och gör riktningsändringar, o_2 följer med. Utan boll kan försvararen fokusera på att bara följa spelaren.
- Försvararen får erövra bollen och kontra.
- Fritt spel 1 mot 1, mål görs genom att driva bollen över linjen.
- Parövning: Ena spelaren skall täcka bollen, den andre skall försöka erövra den. Arbeta i 30-60 sek, byt sedan roller.



1 mot 2-, 2 mot 1-, 2 mot 2-övningar

Vad: 1v2-, 2v1-, 2v2-situationer, rikttningsbestämd. Från 5 mot 5.

Varför: Anfallare: För att utmana, finta och driva/dribbla förbi motståndare, med eller utan hjälp av medspelare.

Försvarare: För att följa med motståndare som utmanar och kunna bryta/erövra boll. Vid två försvarare: Kunna styra sin medspelare.

Hur: Anfallare: Driv bollen med fart, byt ev. plats med medspelaren, utför snabba rikttningsändringar. Försök spela eller rycka förbi.

Försvararen: Kom upp i press, hitta försvarsställning och bra fotarbete, var följsam, försök vinna boll i rätt läge. Styr din medspelare om denne pressar; ropa "press höger", "stäng vänster" eller liknande.

Yta: Längd 10-14 m x bredd 8-12 m.

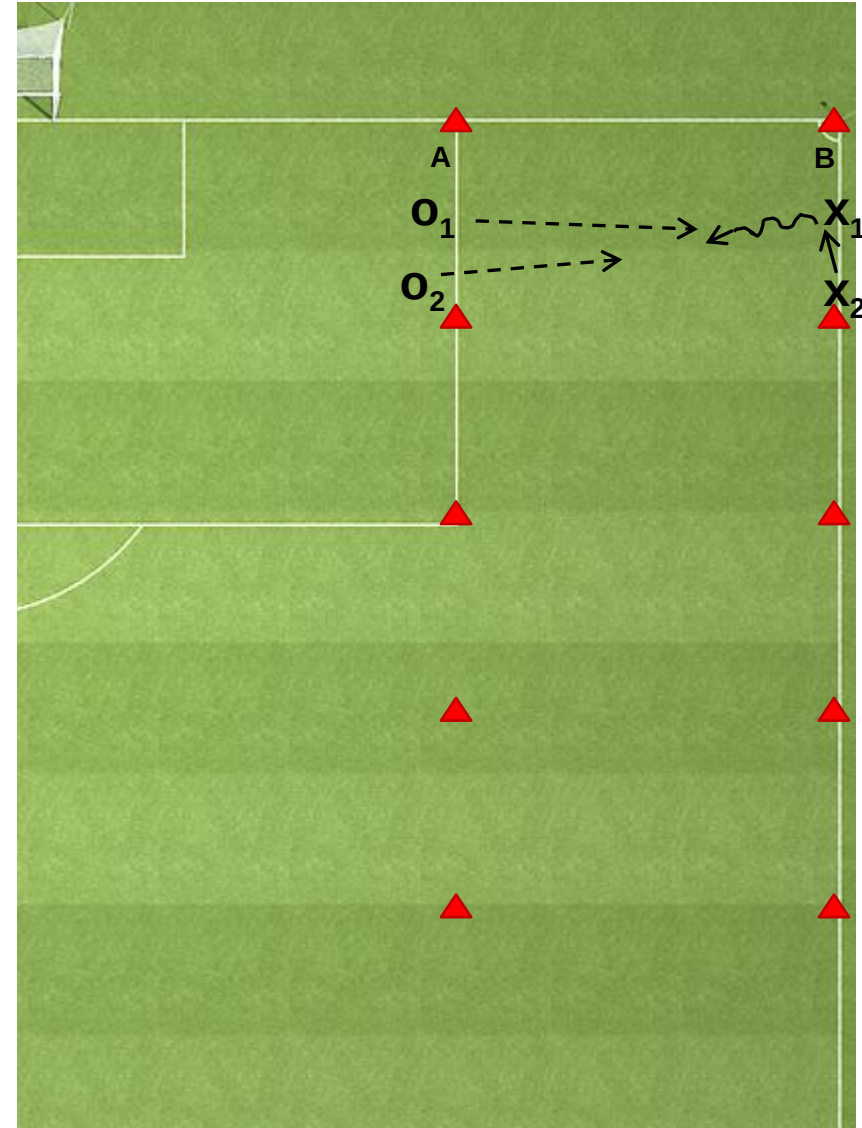
Antal spelare: 4 spelare per plan.

Material: Fyra koner per plan, bollar.

Anvisningar: Spelaren x_2 passar bollen till spelaren x_1 , som tar emot bollen och försöker driva bollen över linjen A. Spelaren o_1 springer upp och pressar bollhållaren direkt. Spelaren o_2 ger understöd till o_1 och styr hur o_1 skall pressa; kan exv ropa "press höger" och pressar då själv från vänster, för att erövra boll snabbt.

Variationer/progression:

- 1 anfallare mot 2 försvarare, beskrivs ovan och på bilden.
- 2 anfallare mot 1 försvarare; försvararen får då träna på att täcka passningsvägen och samtidigt sätta press på bollhållaren.
- 2 anfallare mot 2 försvarare; anfaller varannan gång.
- Fritt spel 2 mot 2.



Tempospel/Skottmatch, med eller utan väggar

Vad: Komma till avslut/förhindra avslut.

Varför: Anfallsspel: För att komma till, och våga ta, avslut.

Försvarsspel: För att förhindra att motståndarna kommer till avslut.

Hjälpa målvakten och ta returer.

Hur: Anfallsspel: Uppfyll grundförutsättningarna (de 4 S:en). Kom till avslut från olika positioner. Ta returer. Använd eventuella väggar.

Försvarsspel: Kommunicera i försvarsspelet, förhindra spel igenom.

Kom upp i press på skyttar. Blockera skott.

Yta: Längd 14-35 m x bredd 12-40 m.

Antal spelare: Allt från 2 mot 2 till 7 mot 7 går bra.

Material: Två mål, koner, västar, bollar.

Anvisningar: Fritt spel i högt tempo, försök ta många avslut, från olika positioner. När bollen åker ut startar målvakten i icke felande lag med ny boll, alternativt slänger tränaren in en ny boll. Vid mål startar målvakten i laget som gjort mål med ny boll ("bonusboll").

Ev. väggar kan ha max 1/2/3 tillslag. Får/får ej passa annan vägg.

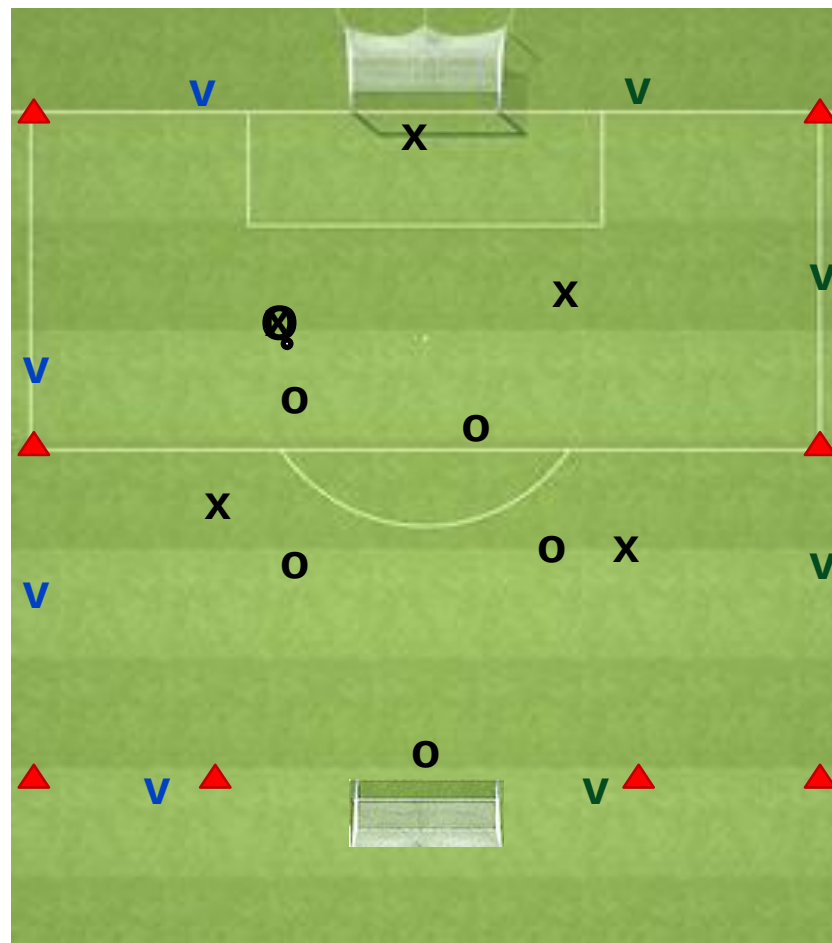
Arbeta 60-240 s, vila 30-240 s (vila 50-100% av arbetstiden.)

Byt ev. lag flygande; när tränaren blåser lämnas bollen där den är, spelarna som spelat springer av planen, de nya springer in.

Variationer/progression: a) utan väggar

b) Två lag som vilar/väggar: blåa **v**-spelare går in för **x**-spelare, gröna **v**-spelare går in för **o**-spelare. De två vilande lagen kan vara väggar på var sin långsida (som på bilden) eller planhalva.

c) Ett lag vilar/väggar: Vilande lag börjar alltid med boll och går alltid in på en bestämd planhalva. Motståndarna flyttar till andra sidan.



Possessionspel 5 mot 3 (eller 6 mot 3)

Vad: Possessionspel och kollektivt försvarsspel. Från 7 mot 7.

Varför: Anfallsspel: För att våga hålla bollen i laget och ha tålamod.
Försvarsspel: För att samarbeta i försvarsspelet och erövra boll.

Hur: Anfallsspel: Uppfyll grundförutsättningarna (de 4 S:en). Variera korta passningar med längre. Spela igenom försvararna om det går. Hitta triangelspel och rörelse i anfallsspelet.
Försvarsspel: Kommunika i försvarsspelet, förhindra spel igenom. Arbeta med press och täckning.

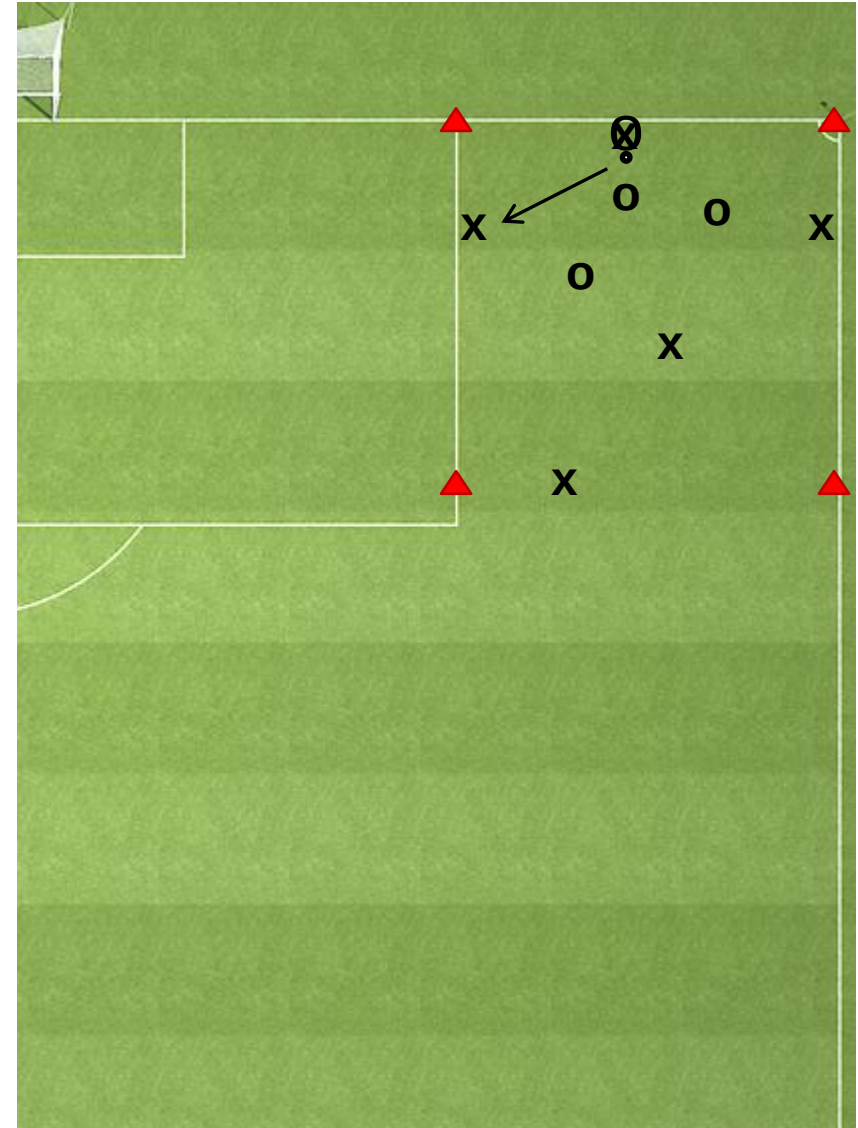
Yta: Längd 12-18 m x bredd 10-15 m.

Antal spelare: 5 mot 3 (eller 6 mot 3) på varje plan.

Material: Bollar, koner, 3 västar i samma färg.

Anvisningar: Fem anfallsspelare är bolförande, skall hålla bollen inom laget. Tre försvarsspelare skall försöka erövra bollen genom att samarbeta i försvarsspelet med press och täckning. Poäng kan ges efter exv 5/7/10 passningar i rad och/eller när försvararna erövrar bollen. Byte kan ske antingen på tid eller när försvararna erövrar boll (den som varit försvarare längst tid byter då).

Variationer/progression: Bolförande lag kan vara 6 spelare istället för 5 för att göra passningsspelet lättare och försvarsarbetet svårare.



Boxplay

Vad: Komma till avslut/förhindra avslut.

Varför: Anfallsspel: För att komma till avslut. Ta returer.

Försvarsspel: För att förhindra att motståndarna kommer till avslut. Hjälpa målvakten och ta returer.

Hur: Anfallsspel: Uppfyll grundförutsättningarna (de 4 S:en). Kom till avslut från olika positioner. Försök komma först på returer.

Försvarsspel: Kommunika i försvarsspelet, förhindra spel igenom. Kom upp i press på skyttar. Blockera skott. Bryt/spela undan inspel och inlägg.

Yta: Oftast inne i straffområdet.

Antal spelare: Målvakt + 3 lag med 3-6 spelare i varje.

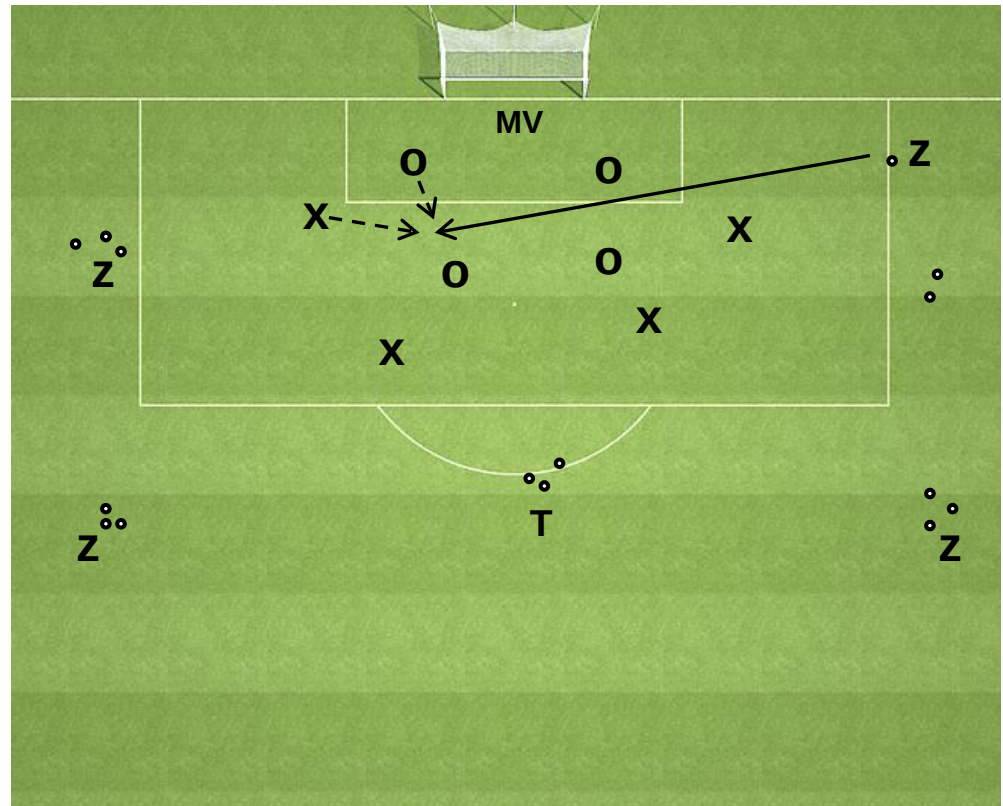
Material: Ett stort mål, västar i 2-3 färger, bollar.

Anvisningar: Ett lag är anfallare, ett lag försvarare och det tredje laget spelar in bollar. En tränare kan också spela in bollar. Bollarna spelas in från olika positioner, tränaren ropar vilken z-spelare som skall spela in nästa boll. Välj om z-spelarna skall vara spelbara under anfallet eller om de bara skall spela in bollar.

Spela i c:a 120 sek, rotera sedan uppgifter: Laget som varit anfallare blir försvarare, laget som varit försvarare spelar in bollar och de som spelat in bollar blir anfallare.

Variationer/progression:

- Bollarna kan spelas in högt/längre ifrån, som inlägg.
- Om försvararna vinner boll kan de få göra mål i småmål strax utanför straffområdet.



Hindra framåt/Hindra igenom

Vad: Träna positionsförsvar. Från 9 mot 9 och uppåt.

Varför: Anfallsspel: För att spela igenom motståndarnas linje.

Försvarsspel: För att förhindra att anfallande lag spelar igenom.

Hur: Anfallsspel: Ha bredd i laget, spela bollen snabbt. Försök spela igenom motståndarnas linje när de kommer fel i press-spelet.

Försvarsspel: Kommunicera i försvarsspelet, förhindra spel igenom. Arbeta med press och täckning. Kom snabbt ner i linje efter press.

Yta: Längd 14-18 m x bredd 12-18 m.

Antal spelare: I varje lag 3-4 spelare "i linje" + 1-2 forwards framför. Således 8-12 spelare sammanlagt.

Material: Koner, västar, bollar. Eventuellt småmål (eller konmål).

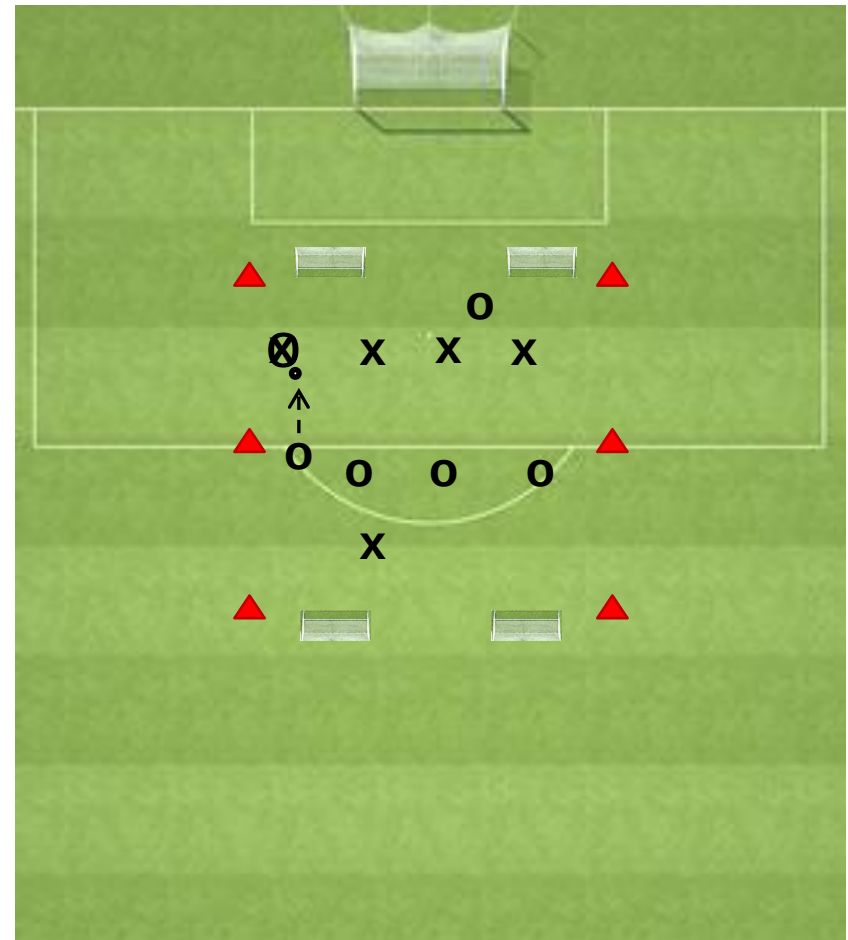
Anvisningar: Bollförande lag passar runt bollen i sin "backlinje" på 3 eller 4 spelare. Försvarande lag går upp i press, men bara en spelare i taget får passera mittlinjen. Efter att spelaren varit upp i press skall den snabbt komma ner i linjen igen. Om bollförande lag lyckas spela upp till sin forward får denne göra mål i småmålen. Om försvarande lag blir genomspelade skall de snabbt jobba hem och försöka hindra forwarden från att göra mål.

Lagen får starta med boll vartannat anfall. Roterar positioner ibland.

Variationer/progression:

a) Forwarden måste driva med minst tre tillslag innan den får göra mål (så att motståndarna får en chans att återerövra bollen).

b) Lagen kan ha 2 forwards, iså fall måste de passa varandra innan de får göra mål.



Träningsprogram

TEMA: Individuellt försvarsspel: (5 mot 5 och uppåt)

(15 min) 1. Följa John, 2 och 2 a) utan boll b) med boll
Aktivering och dynamisk rörlighet

(10 min) 2. Snabbhetsövning: Kroppsfint – välja kona

(25 min) 3. 1v1-övningar
a) följa med, med boll b) utan boll
c) Utmana och gå förbi/bryta och kontra
d) Täcka boll/erövra boll
e) Fritt spel 1 mot 1

(20 min) 4. 2 mot 1-, 1 mot 2-, 2 mot 2- övningar (Eller smålagsspel 3mot 3)

(20 min) 5. Stort spel i spelformen med fokus på individuellt försvarsspel
(Eller smålagsspel på flera planer)

Träningsprogram

TEMA: Förhindra och rädda avslut (7 mot 7 och uppåt)

(15 min) 1. FIFA 11+, inklusive aktivering och dynamisk rörlighet

(10 min) 2. Snabbhetsövning: Gul-Blå

(20 min) 3. 2 mot 1 med avslut på mål (exv Game of Gais)

(25 min) 4. Boxplay

(20 min) 5. Skottmatch

(Målvakter kan ha separat målvaktsträning första 25 min)

Träningsprogram

TEMA: Högt försvarsspel (från 9 mot 9 och uppåt)

(15 min) 1. FIFA 11+, inklusive aktivering och dynamisk rörlighet

(5 min) 2. Snabbhetsövning: Fram-Bak-Stopp

(15 min) 3. Possessionspel 5 mot 3

(25 min) 4. Hög press mot ett mål (starta med inspark)

(15 min) 5. Uddamålet

(15 min) 6. Stort spel i spelformen med hög press

(Målvakter kan ha separat målvaktsträning första 35 min)

Träningsprogram

TEMA: Lågt positionsförsvar (för 11 mot 11)

(15 min) 1. Försvarsjogg, med aktivering och dynamisk rörlighet

(10 min) 2. Upp i press på felvänd

(20 min) 3. Hindra framåt

(25 min) 4. Anfall mot ett mål, lågt positionsförsvar

(20 min) 5. Stort spel i spelformen med lågt försvarsspel

(Målvakter kan ha separat målvaktsträning första 45 min)

Tema: Försvarsspel

VAD

Grunder i kollektivt försvarsspel

VARFÖR

- För att alla spelare skall förstå grunderna i positionsförsvar och kunna utföra det

HUR

Instruktioner:

Kollektivt försvarsspel:

- Rak linje
- Vid press; centrera/flytta över
- Hitta linjen efter press
- Kommunikation!

Individuellt försvarsspel:

- Pressavstånd
- Fotställning
- Fotarbete
- Välja presstyp
- Maxlöpningar framåt

ÖVA

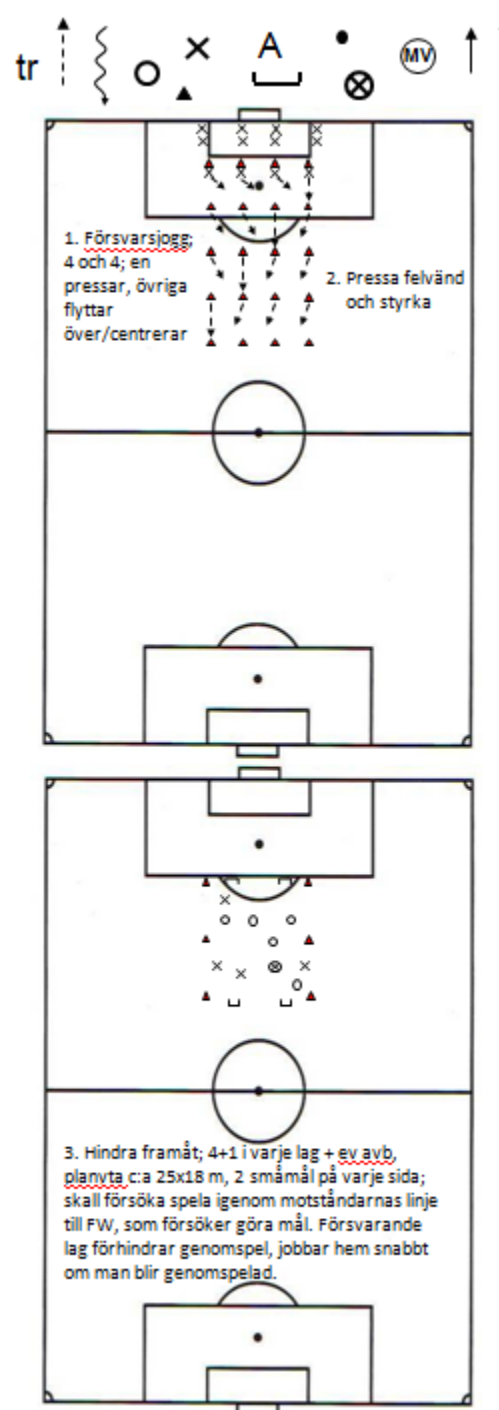
Organisation: se skisser

Anvisning: se skisser

1. Uppvärmning: Försvarssjög, ADR, 4 led; 15 min
2. "1 av 4 pressar felvänd" omväxlande med styrka: 2 grupper press, resten styrka vid olika stationer (ben/bål/överkropp); 15 min
MV hinner värma upp här
3. Hindra framåt; 4+1 i varje lag, 2 planer; 15 min
MV ev med som FW, beroende på antal spelare, kör annars egen övning här
- (4. Ev försvara 2 mot 1 om tid finns över; skall då styra pressen; "press höger"/"press vänster")
5. Stort spel, gärna 11v11 om möjligt; 30 min

SAMMANFATTNING:

Återkoppla till Vad? Varför? Hur?



FÖRSLAG PÅ SÄSONGSPLANERING, IFK FJÄRÅS DAM, JANUARI 2025 - JUNI 2025

	TEKNIK	(Försvårsspel:) SPELFÖRSTÅELSE/TAKTIK (Anfallsspel:)	MÅLVAKTSSPEL	FYS	ÖVRIGT (MENTALT/TEORI M.M.)
JANUARI	Repetition av grundteknik: Driva, dribbla, finta, vända, passa, med-/mottagningar, skott, nickar, 1 mot 1: täcka/erövra/kamp om boll 1 mot 1: utmana/finta-ta sig förbi.	FSU: Lågt positionsförsvar (P-T-U-M) Kollektiva försvarsmetoder. Repetera försvarssida, markering, pressteknik - styra, följa med. Bollvinnande/styrande/tidsfördröjande press, 1 mot 1-situationer; försvara.	SU: Repetera/underhålla spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup, possessionspel, vinklade pass, mottagning (halvt) rättvänd/felvänd, mottag med främre fot, väggspel, spel med få tillslag.	Fokus: Målvaktsfys; styrka. Positionering, kommunikation i FS/A Repetera/underhålla: greppteknik, fallteknik, förflyttningar, upphopp, passningar, mottagningar, inspark, utspark, utkast/utrullning.	Blockperiodisering: styrka Underhålla koordination, rörlighet, uthållighet, snabbhet. Regelbunden skadeförebyggande träning. Löpteknik, fotarbete. YoYo-test + styrketester?
FEBRUARI	Repetition av grundteknik: Driva, dribbla, finta, vända, passa, med-/mottagningar, skott, nickar, 1 mot 1: täcka/erövra/kamp om boll 1 mot 1: utmana/finta-ta sig förbi.	FSU: Högt försvarsspel. Press-spel, press-signaler, pressfall. Repetera försvarssida, markering, pressteknik - styra, följa med. Bollvinnande/styrande/tidsfördröjande press, 1 mot 1-situationer; försvara.	SU i 4-3-3, uppspelsvarianter. Possessionspel; äga/vårda boll. Låtsas något-göra annat (vinna tid)	Fokus: Målvaktsfys; uthållighet. SU: spelbarhet, kommunikation i FS Repetera/underhålla: greppteknik, fallteknik, förflyttningar, upphopp, passningar, mottagningar, inspark, utspark, utkast/utrullning.	Blockperiodisering: uthållighet Underhålla koordination, rörlighet, styrka, snabbhet. Skadeförebyggande träning Löpteknik, fotarbete.
MARS	Tillslagssteknik. Passningstekniker. Crossbollar, chippass mm. Mottagningstekniker-låga/höga pass Avslutstekniker. Inkast.	FSU: Högt försvarsspel. FORA. Press-spel, press-signaler, pressfall. Snabba överflyttningar. 1 mot 1: rättvänd/felvänd bollhållare press med understöd, styrd press (2 mot 1-situationer)	SU i 4-3-3, KTAGM. Possessionspel; äga/vårda boll. Spel med få tillslag. Spelvändningar. Djupledslöpningar, instick. Distansskott.	Fokus: Rädda avslut Spelvändningar Förflyttningar, fotarbete, positionering Distansskott. Returer.	Blockperiodisering: uthållighet Högintensivt arbete. Underhålla koordination, rörlighet, styrka, snabbhet. Skadeförebyggande träning Löpteknik, fotarbete.
APRIL	Tillslagssteknik. Passningstekniker. Nick: nickpass, nickduell, -rensning Volley, halvvolley. Brytpassning. Med-/mottagning i hög fart. Serve vid fasta situationer.	Defensiv omställning/ÅE (direkt/indirekt) Kommunikation i försvarsspel. Variera mellan lågt och högt FS. FORA. Fasta situationer: avspark, inspark, hörnor, frisparkar, straffar, inkast.	Offensiv omställning/KONT. KTAGM. Maxilöpningar, båglopningar. Djupledspassningar, frilägesavslut. Fasta situationer: avspark, inspark, hörnor, frisparkar, straffar, inkast.	Kommunikation i försvarsspel. Utkast, utspark, inspark. Kantavslut. Fasta situationer: avspark, inspark, hörnor, frisparkar, straffar, inkast.	Blockperiodisering: snabbhet RSA, explosiv styrka, spänst Underhålla koordination, rörlighet, styrka, uthållighet. Skadeförebyggande träning Löpteknik, fotarbete.
MAJ	Nick: nickpass, nickduell, -rensning Volley, halvvolley. Långa pass (rullande/höga), inlägg. En mot en-situationer.	Försvårsspel vid inlägg/inspel. Brytpassning. Försvär vid överlappning/underlappning En mot en-situationer. Fasta situationer: avspark, inspark, hörnor, frisparkar, straffar, inkast.	Inlägg/inspel. V-löpning och andra inlöpningar. Överlappning, underlappning. En mot en-situationer. Fasta situationer: avspark, inspark, hörnor, frisparkar, straffar, inkast.	Inlägg - oattackerad/attackerad Boxteknik Förflyttningar, upphopp, greppteknik. Utkast, utspark. Fasta situationer: avspark, inspark, hörnor, frisparkar, straffar, inkast.	Repetitiv sprintförmåga (RSA) Underhålla koordination, rörlighet, styrka, uthållighet, snabbhet. Skadeförebyggande träning Löpteknik, fotarbete.
JUNI	Matchrelaterat.	Matchrelaterat.	Matchrelaterat.	Matchrelaterat.	Underhålla koordination, rörlighet, styrka, uthållighet, snabbhet, repetitiv sprintförmåga (RSA) Skadeförebyggande träning Löpteknik, fotarbete.

FÖRSLAG PÅ SÄSONGSPLANERING, IFK FJÄRÅS DAM, JANUARI 2025 - JUNI 2025; ÖVNINGAR

	TEKNIK	(Försvardsspel:) SPELFÖRSTÅELSE/TAKTIK (Anfallsspel:)	MÅLVAKTSSPEL	FYS	ÖVRIGT (MENTALT/TEORI M.M.)	
JANUARI	"Alla var sin boll-övningar" Teknikcirkeln + andra grundtekniköv Kvadraten och andra passningsövn. Hatrick, Krysset och andra avslutsö 1 mot 1-övningar: off/def/50-50. Smålagsspel; 2v2, 3v3, 4v4.	"Försvarsjogg" Pressa felvänd - centrala/flytta över Hindra framåt Försvard vid 1v1, 1v2, 2v2, 4v4. 1v1: Upp i press, sedan följa med. Lågt positionsförsvard vid spelövn.	Real Madrid/Diamanten/U23 mm Tyska U21 Valencia Spel med målspelare Anfall mot försvard (mot ett mål) Fokus på SU vid spelövningar.	Övningar bestäms i samråd med målvaktstränare.	Se separat fysschema.	Fokus: Styrka. Lågt positionsförsvard SU/FSU. Possessionspel. Underhålla teknik, spelförståelse, uthållighet, snabbhet, rörlighet. Teori: Formationer, grunder FS/AS. YoYo-test + styrketester?
FEBRUARI	"Alla var sin boll-övningar" Teknikcirkeln + andra grundtekniköv Kvadraten och andra passningsövn. Hatrick, Krysset och andra avslutsö 1 mot 1-övningar: off/def/50-50. Smålagsspel; 2v2, 3v3, 4v4.	Anfall mot försvard (mot ett mål) Uddamålet Högt positionsförsvard vid spelövn. (Bex possessionspel)	Anfall mot försvard (mot ett mål) Uddamålet backlinjepass-utan/med passfint Fokus på SU vid spelövningar. (Bex possessionspel)	Övningar bestäms i samråd med målvaktstränare.	Se separat fysschema.	Fokus: Uthållighet. FSU: Högt FS. Press-spel, press-signaler, pressfäll SU i 4-3-3, possessionspel. Teori: Press-spel, Speluppbyggnad. Teori: Start av träningsmatcher.
MARS	Tillslagsövningar med Peter. Spel med målspelare Fyrmål NÖSV Engelska kvadraten Målen rygg mot rygg Chip över mål + volley	Anfall mot försvard (mot ett mål) Bex possessionspel, Tyska U21 Spel med målspelare, Fyrmål NÖSV Arsenalaren, Boxplay Press med understöd, styrd press (2 mot 1-situationer)	Anfall mot försvard (mot ett mål) Bex possessionspel, Tyska U21 Spel med målspelare, Fyrmål NÖSV Arsenalaren, Boxplay Zlatan special, Kulusevski Tyska krysset	Övningar bestäms i samråd med målvaktstränare.	Se separat fysschema.	Fokus: Uthållighet. SU/FSU. KTAGM/FORA. Teori: lagets identitet. Idrottspsykologisk utbildningsplan? Miniläger på hemmaplan? YoYo-/styrketest i slutet av mars?
APRIL	Tillslagsövningar med Peter. Kort-kort-lång Zlatan special Fasta situationer.	Arsenalaren, Coast to coast Pendelspel 4 mot 2/4 mot 3 1-2-4, Ropa antal spelare Smålagsspel med planbyte 3 mot 3 på halvplan, "Handboll" Fasta situationer.	Arsenalaren, Coast to coast Pendelspel 4 mot 2/4 mot 3 1-2-4, Ropa antal spelare Smålagsspel med planbyte 3 mot 3 på halvplan, "Handboll" Fasta situationer.	Övningar bestäms i samråd med målvaktstränare. Fasta situationer.	Se separat fysschema.	Fokus: Snabbhet, omställningar. KONT/ÅE. KTAGM/FORA. Teori: Off/def omställningar Def i off/off i def Fasta situationer. Start av seriematcher.
MAJ	Nickmatch och andra nickövningar Avslutsövningar med halv-/volley Inläggsövningar Fasta situationer.	Hatrick Boxplay, Ramstedt special Bex possessionspel Spel med inläggskorridorer Fasta situationer.	Hatrick Boxplay, Ramstedt special Bex possessionspel Spel med inläggskorridorer Fasta situationer.	Övningar bestäms i samråd med målvaktstränare. Fasta situationer.	Se separat fysschema.	Fokus: Matchspel. Inlägg/inspel. KTAGM/FORA. KONT/ÅE. Repetitiv sprintförmåga (RSA) Fasta situationer. Teori: Matchanalyser.
JUNI	Matchrelaterat.	Matchrelaterat.	Matchrelaterat.	Övningar bestäms i samråd med målvaktstränare.	Se separat fysschema.	Fokus: Matchrelaterat. Underhålla fysiska färdigheter. Teori: Matchanalyser, DNA-stegen, förberedelser, mentala aspekter (mental träning). Positionsanpassad/indiv. träning?

SÄSONGSPLANERING 2011, IFK FJÄRÅS POJKAR -02

JANUARI

Uppehåll

FEBRUARI

TEMA: GRUNDTEKNIK

Inomhusträning 1 ggr/v (60 min)

Fokus på grundteknik; driva boll, dribblingar, vändningar, finter, passningar, mottagningar, skott
Passningsspel; rörelse utan boll/möta boll

Helst övningar med 1 boll/spelare eller 1 boll/2 spelare

Viktigt med många bollkontakter, undvika köbildning

Relativt lågt tempo initialt, därefter ökande tempo

Övningsförslag: "Alla var sin boll", Följa John 2 och 2,

Linjeboll, Passningar 2 och 2 (utan/med förflyttningar),

Fotbollsworkout, Kolonnövningar, Teknikcirkeln,

Smålagsspel utan mål (5 pass = 1 poäng)

S2S: 1, 2, 5

MARS

TEMA: GRUNDTEKNIK

Inomhusträning 1 ggr/v (60 min)

Inomhuscup: MiniLiraCupen 5 mars

Skadeförebyggande/allmänfysisk träning läggs till,

även prova på avslappningsövningar (KAF),

i övrigt samma innehåll som i februari

Övningsförslag: MAO-övningar, Knäkontrollövningar,

Knäglädjeövningar, 11+-övningar, annars samma som i

februari

S2S: 1, 2, 5

APRIL

TEMA: DRIVA BOLL/DRIBBLINGAR/

VÄNDNINGAR/FINTER

Inomhusträning 1 ggr/v (60 min) alternativt

utomhusträning 2 ggr/v (90 min/träning) – vädret avgör

Drillövningar dribblingar, finter, vändningar

Skadeförebyggande/allmänfysisk träning fortsätter

Teambuilding-aktiviteter? (med föräldrar?)

Övningsförslag: "Alla var sin boll" – vid linje och fritt,

Kolonnövningar, Teknikcirkeln, Rektangeldribbling

MAJ

TEMA: PASSNINGAR/MOTTAGNINGAR

Utomhusträning 2 ggr/v (90 min/träning)

Seriestart 7-8 maj; därefter en match varje helg

Initialt lugna, korta pass/mottag med bra, varierad teknik,

därefter ökande tempo, längd och svårighetsgrad

Grundläggande målvaktsteknik

Löpskolningsövningar

Regelkunskap, grundläggande fotbollstaktik

Övningsförslag: Pass 2 och 2 (stilla, styrda/rörelse),

Kolonnövningar, Kvadraten, Teknikcirkeln, "Snöret",

Varierade spelövningar; spel utan mål (5 pass = 1 poäng),

Smålagsspel 3 mot 3, Uppspel-inlägg-avslut

"Springa dit man passar" i polygon

S2S: 1, 2, 5, 22, 30, 121, 124, 125, 126, 127, 134

JUNI

TEMA: SKOTT/NICKAR/AVSLUT

Utomhusträning 2 ggr/v (90 min/träning)

Tölöcupen 4-6 juni

Initialt grundteknik vid skott/nick,

därefter skott på mål i olika varianter,

därefter skott i spelsituationer

Introduktion av speciella målvaktsträningar (1 ggr/mån?)

Introduktion av "veckans fitness", stimulera egen träning

Övningsförslag: Skott 2 och 2, Skott 3 och 3 (max i mitten)

"Halvcirkeln", Amerikanska straffar (på tid/utan), Skott

efter olika moment, från olika positioner, med olika

tekniker, "Skottmatch", "Arsenalaren"

S2S: 7, 8, 9, 10, 11

JULI

Åsacupen 1-3 juli

Uppehåll resten av juli eller frivilliga träningar?

AUGUSTI

TEMA: EN MOT EN-SITUATIONER

Utomhusträning 2 ggr/v (90 min/träning)

Fotbollens dag (arrangerar denna)

Fokus på man mot man-situationer, utmans/finta,

kamp om boll, erövra boll, täcka boll

Användning av grundteknik i mer matchlika situationer

Övningar som tränar beslutsfattande

Snabbhetsövningar (reaktions snabbhet)

Övningsförslag: Myrstacken, Täcka boll 1 mot 1,

1 mot 1 – ta sig förbi, 1 mot 1 med avslut, "Välj mål",

1 mot 1 – kamp om boll, 1 mot 1 – himnaikapp,

Smålagsspel: 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3

S2S: 46, 61

SEPTEMBER

TEMA: REPETITION AV INLÄRDA MOMENT

Utomhusträning 2 ggr/v (90 min/träning)

Repetition av tidigare inlärd färdigheter från året

Användning av grundteknik i mer matchlika situationer

Övningsförslag: Smålagsspel, mycket spelövningar

OKTOBER

TEMA: GRUNDTEKNIK OCH GRUNDFYSIK

Inomhusträning 1 ggr/v (60 min/träning) alternativt

utomhusträning 1 ggr/v (90 min/träning) – vädret avgör

Övningsförslag: "Alla var sin boll", Fotbollsworkout,

Styrkeövningar med boll/2 och 2

NOVEMBER

TEMA: GRUNDTEKNIK OCH GRUNDFYSIK

Inomhusträning 1 ggr/v (60 min/träning)

Övningsförslag: "Alla var sin boll", Följa John 2 och 2,

Linjeboll, Passningar 2 och 2 (utan/med förflyttningar),

Fotbollsworkout, Kolonnövningar, Teknikcirkeln,

Styrkeövningar med boll/2 och 2, MAO-övningar mm

DECEMBER

Uppehåll eller som i november