



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## SVFF MV D. TRÄNINGSPASS SPELFORMEN 5 MOT 5: FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut  
7 övningar. Nivåer: 2

---

Fånga bollen och skott.

### Övningar i träningspasset:

- 1 Ö1 - Förberedelseträning - förhindra och rädda avslut
- 2 Ö2 - Färdighetsövning 1 - fånga bollen
- 3 Ö3 - Färdighetsövning 2 - kasta sig och fånga bollen
- 4 Ö4 - Färdighetsövning 3 - skott
- 5 Ö5 - Spelövning 1 - skott
- 6 Ö6 - Spelövning 2 - skott
- 7 Ö7 - Färdighetsövning 4 - bollstafett

# Ö1 - FÖRBEREDELSETRÄNING - FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

Samordna kroppsörelser i förhållande till varandra och till omgivningen.

## Hur?

Utföra rörelserna följsamt och rytmiskt.

## Organisation

Alla i träningsgruppen har var sin boll; yta 20 x 20 meter.

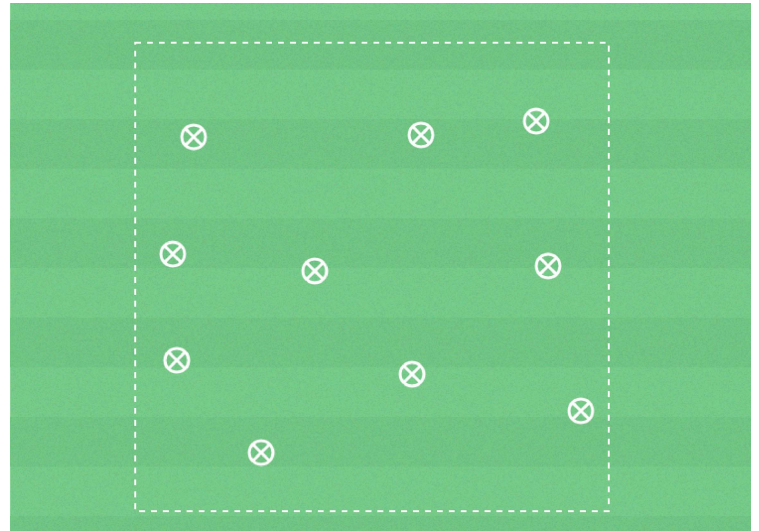
## Anvisningar

Spelarna springer runt i ytan och studsar, kastar och fångar bollen. De ska fånga bollen i olika höjd:

- över huvudet
- i brösthöjd
- i knähöjd
- så nära marken som möjligt.

Dela sedan in spelarna i par med en boll per par. Spelarna ska springa runt och kasta eller rulla bollen till varandra

- längs marken
- i luften
- med studs.



## Ö2 - FÄRDIGHETSÖVNING 1 - FÅNGA BOLLEN

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

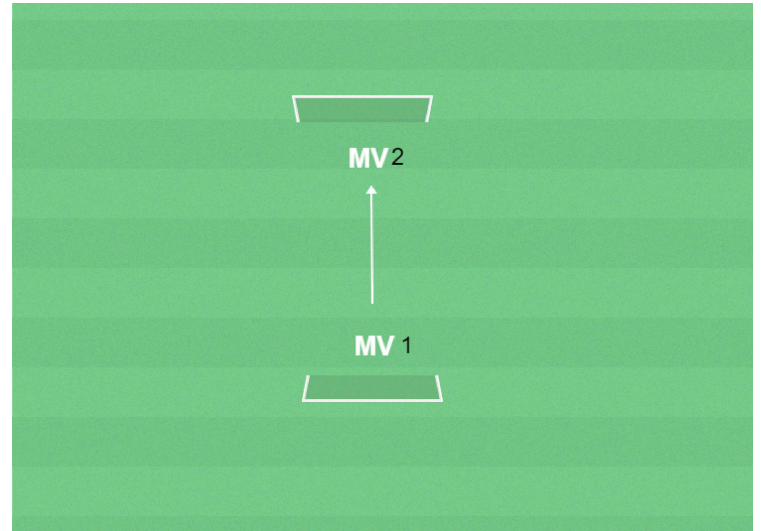
Förhindra att det blir mål.

### Hur?

Lägre bollar: Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

Högre bollar: Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

Bollar vid sidan av målvakten: Flytta i sidled och komma bakom bollen.



### Organisation

Två spelare; två mål (alternativt konmål) med 5-8 meters avstånd; bollar.

### Anvisningar

Mv1 skjuter bollen mot Mv2 som fångar bollen.

Mv2 skjuter bollen mot Mv1 och så vidare.

Avsluten är förutbestämda - den som är målvakt vet i vilken höjd bollen kommer.

*Alternativ:* Vid högre bollar kan spelarna kasta bollen till varandra.

## Ö3 - FÄRDIGHETSÖVNING 2 - KASTA SIG OCH FÅNGA BOLLEN

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Förhindra att det blir mål.

### Hur?

Kasta sig, lägre bollar: Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med båda händerna.

Kasta sig, högre bollar: Frånskjut med foten närmast bollen.

### Organisation

Två spelare; två mål (alternativt konmål) med 5-8 meters avstånd; bollar.

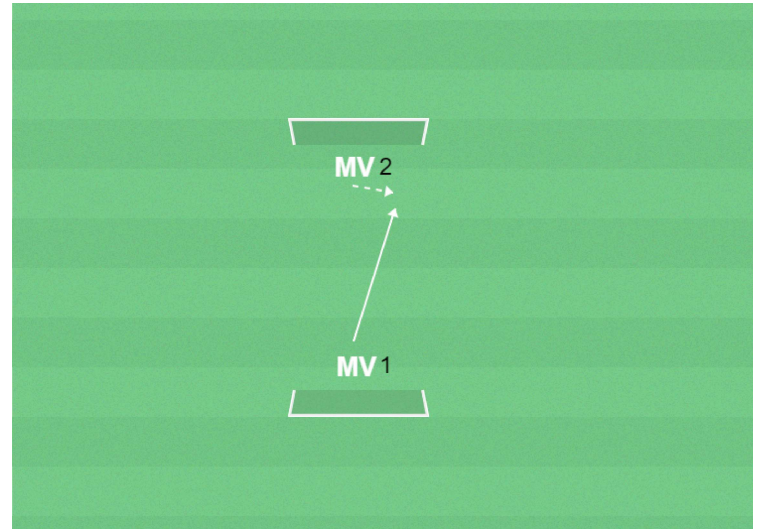
### Anvisningar

Mv1 skjuter bollen vid sidan om Mv2 som kastar sig och fångar bollen.

Mv2 skjuter bollen vid sidan om Mv1 som kastar sig och fångar bollen och så vidare.

Avsluten är förutbestämda; den som är målvakt vet i vilket hörn bollen kommer och om den kommer på marken eller i luften.

*Alternativ:* Vid högre bollar kan målvakterna kasta bollen till varandra.



## Ö4 - FÄRDIGHETSÖVNING 3 - SKOTT

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Förhindra att det blir mål.

### Hur?

Fånga lägre bollar: Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

Fånga högre bollar: Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

Kasta sig, lägre bollar: Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med båda händerna.

Kasta sig, högre bollar: Frånskjut med foten närmast bollen.

Palming: Stöta iväg bollen med öppen hand mot långsidan.

### Organisation

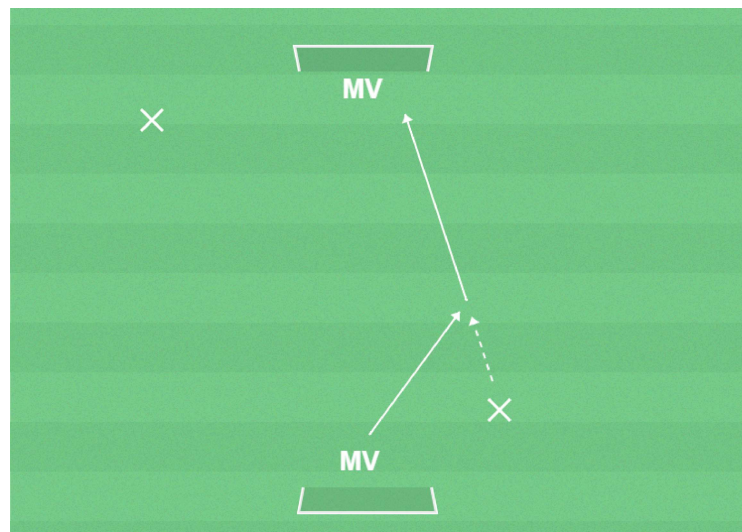
Fyra spelare; två mål (alternativt konmål) med 15-20 meters avstånd.

### Anvisningar

Målvakten i det ena målet rullar ut bollen till medspelaren som avslutar mot det andra.

Övningen upprepas från det andra målet.

Spelarna byter uppgifter efter varje skott.



## Ö5 - SPELÖVNING 1 - SKOTT

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Förhindra att det blir mål.

### Hur?

Fånga lägre bollar: Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

Fånga högre bollar: Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

Kasta sig, lägre bollar: Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med båda händerna.

Kasta sig, högre bollar: Frånskjut med foten närmast bollen.

Palming: Stöta iväg bollen med öppen hand mot långsidan.

### Organisation

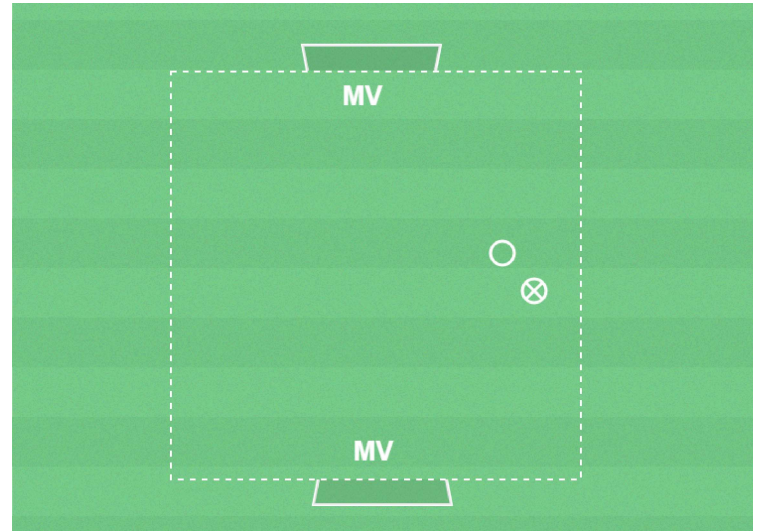
Fyra spelare; spelplan 15 x 10 meter med två mål (alternativt konmål); bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Dela in spelarna i två lag.

Spel 2 mot 2 med avslut så ofta som möjligt.

Byt målvakter.



## Ö6 - SPELÖVNING 2 - SKOTT

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Förhindra att det blir mål.

### Hur?

Fånga lägre bollar: Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

Fånga högre bollar: Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

Kasta sig, lägre bollar: Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med händerna.

Kasta sig, högre bollar: Frånskjut med foten närmast bollen.

Palming: Stöta iväg bollen med öppen hand mot långsidan.

### Organisation

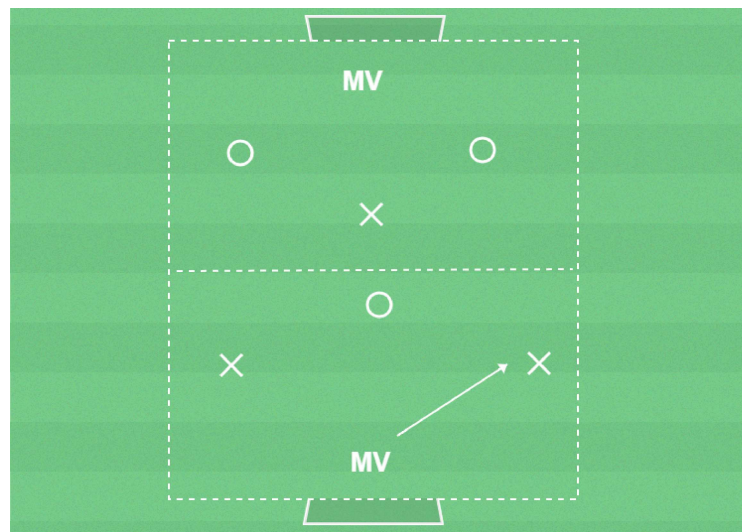
Åtta spelare; spelplan 20 x 15 meter med två mål; bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Spel 4 mot 4.

Spelarna ska sträva efter att komma till många avslut. Uppmuntra dem att avsluta först när de är på motståndarnas planhalva.

Byt uppgift så att alla får vara målvakt.



## Ö7 - FÄRDIGHETSÖVNING 4 - BOLLSTAFETT

### Vad?

Lek

### Varför?

Fånga bollen.

### Hur?

Lägre bollar: Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

Högre bollar: Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

### Organisation

Lag med fyra spelare i varje lag; yta 15 x 5 meter; bollar och koner.

### Anvisningar

Bollhållaren driver bollen till linjen och skjuter på marken till X1 som fångar bollen.

Bollhållaren springer och ställer sig bakom X3.

X1 driver bollen till linjen och skjuter på marken till X3 som fångar bollen och så vidare.

Laget är klart när spelarna är tillbaka på sina ursprungliga platser.

#### *Progression*

Spelarna springer fram till linjen med bollen i händerna. De kastar bollen i luften till sina lagkamrater som greppar bollen.

