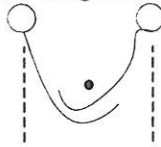


Övning 3: snabba förflyttningar i djupled och diagonalt



Avstånd mellan spelarna 2-5 m.

Anfallare har 2 bollar, passar till arbetande försvarare.

Försvararna (2) arbetar med snabba fötter i djupled och diagonalt ner och passar tillbaka till anfallaren innan rörelsen startar. Försvararna arbetar runt central kona, varannan framför och bakom sin med-försvarare

Fötternas rörelse är fokus på att förflytta sig så snabbt som möjligt.

Slajdning sker runt konan

Stegring:

- Anfallarna minskar avstånd i djupled
- Anfallarna ökar hastighet på passning
- Försvarare ska rotera innan ny sidledsrörelse sker.

Viktigt att fokusera på:

- Att komma till ny yta så fort som möjligt
 - Inte viktigt att arbeta klassiskt i sidled, spring!
- Försvararnas armpositioner
- Starten av de första stegen – kan vara en snabb korsande benrörelse
- Vridningen runt konan med höft och fötter

Övning 4: fotarbete i djupled eller sidled in i centrum



Avstånd mellan spelarna 2-5 m. spelarna har 1 boll.

Försvararna (2) arbetar med snabba fötter i djupled och/eller sidled för att fånga bollen innan den landar i golvet.

Markera med en tejpbit på varsin sida om försvararna för att markera var de ska sätta ner foten i ursprungsläget.

Fötternas rörelse är fokus på att förflytta sig så snabbt som möjligt.

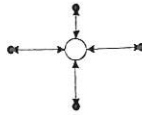
Stegring:

- Spelarna ökar avstånd i djupled
- Spelarna skiftar varannan rörelse sidled, varannan djupled
- Spelarna varvar olika startfötter och höftfrikningar
- Spelarna ska rotera innan ny sidledsrörelse sker.

Viktigt att fokusera på:

- Att komma till ny yta så fort som möjligt
 - Inte viktigt att arbeta klassiskt i sidled, spring!
- Försvararnas armpositioner
- Starten av de första stegen – kan vara en snabb korsande benrörelse

Övning 5: fotarbete i sidled från centrum och utåt



Avstånd mellan spelarna 2-5 m. Spelarna har varsin boll förutom centrum spelaren

Försvaren (1) arbetar med snabba fötter i sidled för att fånga bollen hos respektive spelare innan den landar i golvet. Därefter tillbaka till centrum.

Fötternas rörelse är fokus på att förflytta sig så snabbt som möjligt.

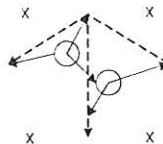
Stegring:

- Spelarna ökar avstånd i djupled
- Spelarna skiftar varannan rörelse sidled, varannan djupled
- Spelarna varvar olika startfötter och höftriktningar
- Spelarna ska rotera innan ny sidledsrörelse sker.

Viktigt att fokusera på:

- Att komma till ny yta så fort som möjligt
 - Inte viktigt att arbeta klassiskt i sidled, spring!
- Försvarens armpositioner
- Starten av de första stegen – kan vara en snabb korsande benrörelse

Övning 6: fotarbete i sidled från centrum och utåt (2 försvarare)



Avstånd mellan spelarna 2-5 m. Anfallarna har 1 boll och det är 2 försvarare i centrum.

Försvaren arbetar med snabba fötter i sidled för att fånga bollen mellan spelarna. Försvare närmast bollförande spelare pressar tätt på bollarm och höft med snabba fötter, försvarare 2 säkrar bakom och fånga eventuell passning.

Fötternas rörelse är fokus på att förflytta sig så snabbt som möjligt.

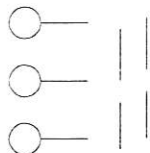
Stegring:

- Spelarna ökar avstånd i djupled (3 försvarare)
- Fler spelare och fler bollar
- Spelarna skiftar varannan rörelse sidled, varannan djupled
- Spelarna varvar olika startfötter och höftriktningar

Viktigt att fokusera på:

- Förvarspositioner i relation till bollförande spelare och icke-bollförande spelare
 - Framkalla önskad passning
- Att komma till ny yta så fort som möjligt
 - Inte viktigt att arbeta klassiskt i sidled, spring!
- Försvarens armpositioner
- Starten av de första stegen – kan vara en snabb korsande benrörelse

Övning 7: fotarbete i djupled och sidled från centrum och utåt



Försvarearna arbetar med snabba fötter i djupled och sidled

Fötternas rörelse är fokus på att förflytta sig så snabbt som möjligt. Vartannat vänster och vartannat höger håll.

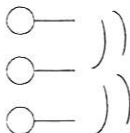
Stegring:

- Minskar avstånd i djupled
- Försvarearna ska rotera innan ny sidledsrörelse sker.

Viktigt att fokusera på:

- Att komma till ny yta så fort som möjligt
 - Inte viktigt att arbeta klassiskt i sidled, spring!
- Försvarearnas armpositioner
- Starten av de första stegen – kan vara en snabb korsande benrörelse

Övning 8: fotarbete i djupled och i båge sidled



Försvarearna arbetar med snabba fötter i djupled och i en båge sidleds. Detta för att skapa en rörelse att pressa anfallaren i en båge rörelse

Fötternas rörelse är fokus på att förflytta sig så snabbt som möjligt. Vartannat vänster och vartannat höger håll.

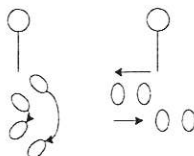
Stegring:

- Minskar avstånd i djupled
- Försvarearna ska rotera innan ny sidledsrörelse sker.

Viktigt att fokusera på:

- Att komma till ny yta så fort som möjligt
 - Inte viktigt att arbeta klassiskt i sidled, spring!
- Försvarearnas armpositioner
- Starten av de första stegen – kan vara en snabb korsande benrörelse

Övning 9: fotarbete i djupled och med kombinationssteg



Anfallaren agerar passivt mot försvarearen som med kombinationssteg ska stöta, markera och sätta anfallarens ur spel för nästa situation genom;

1. stöta diagonalt mot bollarm/axel och höft
2. omgående därefter göra en diagonal vridning mot nästa axel och höft för att "dutta" bort/stöta bort anfallaren från nästa situation

I den sista stöten skapar försvarearen också energi för att snabbt ta sig tillbaka

Anfallaren agerar i sidled och försvarearen ska:

1. ha anfallaren mellan fötterna
2. pressa och dutta mot anfallarens bollarm/axel och höft i sidledsrörelsen
3. omgående därefter göra en framriktat steg och pressa anfallaren utåt och bort från situationen

Viktigt att fokusera på:

- Försvarspositioner i relation till bollförande spelare och boll
- Att styra anfallaren i önskad riktning
- Försvarearnas armpositioner – aktiva och intensiva
- Spänstigheten i fotarbetet

Övning 10: fotarbete - stöta och slajda



Anfallaren dribblar förbi försvararen som;

1. följer med
2. arbetar med armar på ryggen
3. skall aldrig släppa förbi
4. skall ta bollen i studs

Anfallaren springer zig-zag och försvararen ska:

1. ha anfallaren mellan fötterna
2. hålla i sidorna på anfallaren och följa med
3. hålla i sidorna på anfallaren, blunda och följa med

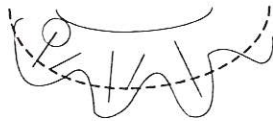
Stegring:

- 2 mot 2 med press på båda anfallarna

Viktigt att fokusera på:

- Försvarspositioner i relation till bollförande spelare och boll
- Att styra anfallaren i önskad riktning
- Försvararens armpositioner
- Starten av de första stegen i varje riktning – kan vara en snabb korsande benrörelse

Övning 12: försvarspres mot bollförande spelare (1-1)



Försvararna arbetar med snabba fötter i djupled och i en båge sidleds för att försvara 6 meters linjen mot bollförande anfallare. Från kant till kant.

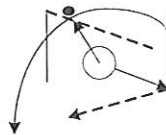
Försvararen ska arbeta med att pressa och styra anfallaren i önskad riktning. Stänga ytor med diagonala försvarsställningar och aggressivt armarbete.

Fötternas rörelse är fokus på att förflytta sig så snabbt som möjligt. Vartannat vänster och vartannat höger håll.

Viktigt att fokusera på:

- Se till att försvararen är ALLTID i styrande position
- Försvararnas armpositioner

Övning 13: försvarspres mot bollförande spelare



Försvararen ska alltid befinna sig mellan boll och motståndare.

Anfallare ska passa mellan varandra och göra en tom rörelse/förflyttning efter passning. Försvararen ska med kvicka, slajdande fötter, riktningssäkra och stora eller bryta passningen till anfallaren.

Agera inom begränsande ytor och håll ihop gruppen i bredd.

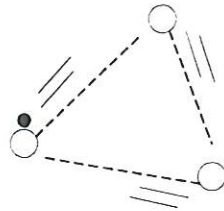
Stegring:

- Hela planen
- 3 A mot 2 F, 4 A mot 3 F

Viktigt att fokusera på:

- Se till att försvararen är ALLTID i styrande position
- Försvararnas armpositioner
- Försvarsposition i relation till bollförande spelare och boll
- Att styra anfallaren i önskad riktning
- Starten av de första stegen i varje riktning – kan vara en snabb korsande benrörelse

Övning 14: fotarbete efter passning i sidled



Försvare arbetar 3 och 3 med 1 boll.

I sidled ska försvare efter passning förflytta sig mot den mottagande spelaren och tillbaka för att hinna få en passning från den andre försvarsspelaren.

I förflyttningen ska försvararens händer agera i försvarspositioner.

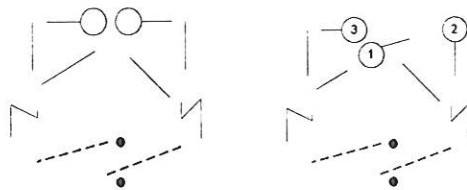
Stegring:

- Öka avstånd mellan spelare
- Rotering innan tillbaka löpning
- Hopp täck innan sidledsrörelse
- Flera spelare och flera bollar

Viktigt att fokusera på:

- Försvarens armpositioner
- Starten av de första stegen i varje riktning – kan vara en snabb korsande benrörelse

Övning 16: stöta, slajda, fotarbete försvar (3 mot 2)



Anfallare ska passa mellan varandra med 1 boll.

Försvare arbetar med snabba fötter i sidled och djupled.

Försvare ska efter stötning, diagonalt säkra ytan för inspel, därefter i sidled när passning är på väg tillbaka, komma i ursprungsposition för att stöta igen.

Fötternas rörelse är fokus på att förflytta sig så snabbt som möjligt. Vartannat vänster och vartannat höger håll.

Avancerad övning: 3 mot 3 eller 4 A mot 3 F

Försvare (1) ska efter sin diagonala rörelse för att säkra mot inspel, inta en sidleds rörelse (2) i fortsatt riktning till att bli en ny försvarsspelare i ny position (se bild).

3 försvarsspelare har ständig förflyttning i försvaret. Vid 4 anfallare är M6 med som inspelsalternativ.

Stegring:

- Arbetsområdet för försvare
- Agera 3 mot 3

Viktigt att fokusera på:

- Se till att försvare är ALLTID i styrande position
- Kroppskontakt vid stötning (dutta)
- Försvarens armpositioner
- Kroppshållning hos försvare – spänstig
- Första stegen i förflyttning - explosiv

Exempel på ett träningspass (Försvar) för 13-16 åringar - ca 90 minuter

Uppvärmning

H H H H H H H H

Armar i försvarsläge

Loopsövning över häckar, enkla dragningar, dubbla dragningar. På med höften

Utfall-pass med medicinboll

Armar med kulager rörelse + sättning utöda fot

Mixövning på små häckar, en fot, skifta fot varje gång, samma fot med 3-stegsrotering

Utfall-pass med medicinboll

Individuell försvarsteknik

Fotarbetsövning 1 - F skall agera med snabbt korssteg i första sidsteget

Fotarbetsövning 2

Fotarbetsövning 3

Fotarbetsövning 4

Fotarbetsövning 12 & 13 - F skall agera med dubbla fotställningar i varje försvarsattak

Kollektiv försvarsteknik

3 mot 5 - stöta pressa, säkra F skall pressa A i rullspelat. Skara bollvägen och VINNA boll, jobba extremt aktivt i fötterna

2 mot 4 - stöta pressa, säkra F skall pressa A i rullspelat. Kroppskontakt, jobba extremt aktivt i fötterna. Stegra till inspel LÖS UPPGIFTEN

Försvarsspel - träna på samarbetet 3 or/2 or, skara av ytor, press på bollhållare