



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

VECKA 2 FÖRSVAR F13 2020

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad
4 övningar. Nivåer: 1

Öva på att bryta och ta bollen.

1. Samling 2 min
2. Lek 5 min
3. Spelövning 15 min
4. Färdighetsövning 10 min
5. Spelövning 15 min
6. Färdighetsövning/lek 10 min
7. Samling 2 min

Övningar i träningspasset:

- 1** Spelövning - erövra bollen
- 2** Färdighetsövning 1 - ta bollen
- 3** spelövning - försvar mot anfall
- 4** Färdighetsövning 3 - ta bollen

SPELÖVNING - ERÖVRA BOLLEN

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

För att förindra motståndarna från att göra mål. Träna på olika sätt att ta tillbaka bollen.

Hur?

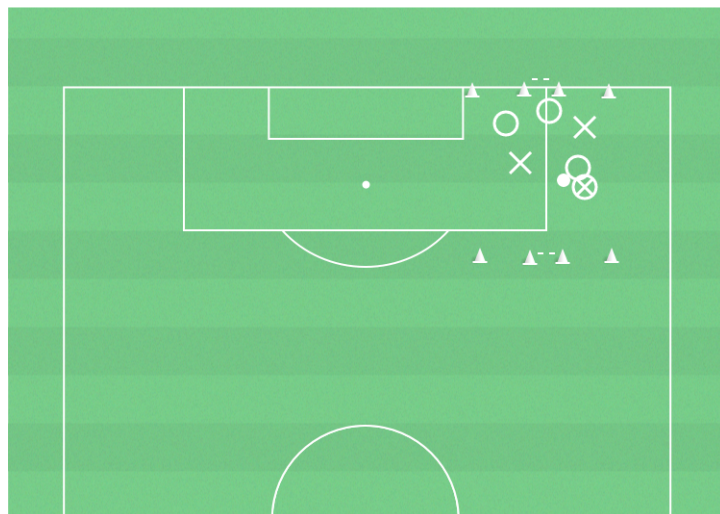
Fokusera på olika sätt att ta bollen från motståndarlaget: bryta passning eller ta bollen från bollhållaren. Fokusera endast på att ta bollen från motståndaren (motsats till att anfälla och göra mål)

Organisation

6 spelare, två mål, konor, västar

Anvisningar

Spel 3 mot 3. Hela laget fokuserar på att ta bollen från motståndarlaget.



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - TA BOLLEN

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren?

Jag försöker komma så nära motspelaren som möjligt.

Organisation

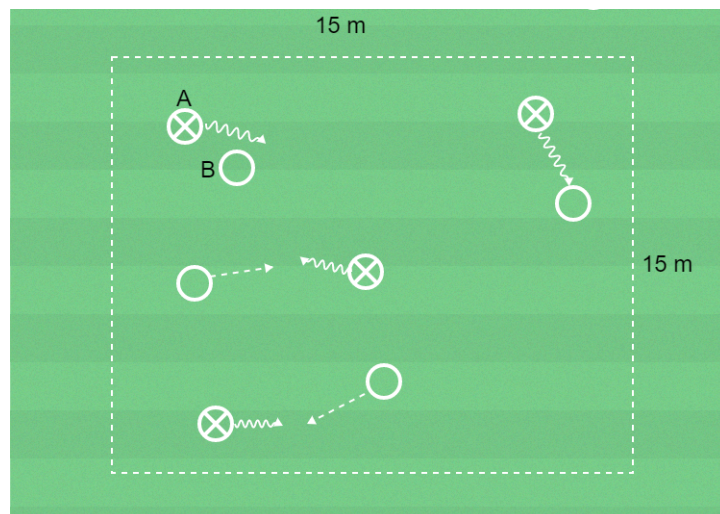
8 barn, yta 15 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.

Spelarna i lag A har var sin boll.

Spelarna i lag B ska erövra bollarna och lag A ska återerövra dem, och så vidare.



SPELÖVNING - FÖRSVAR MOT ANFALL

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

För att bryta uppspel genom att ta bollen från bollhållaren eller bryta passning. Förhindra att det blir mål i eget mål.

Hur?

Spel mot ett mål där två försvarar och tre anfallare. När försvararna bryter passning eller tar bollen kommer nästa tre anfallare in.

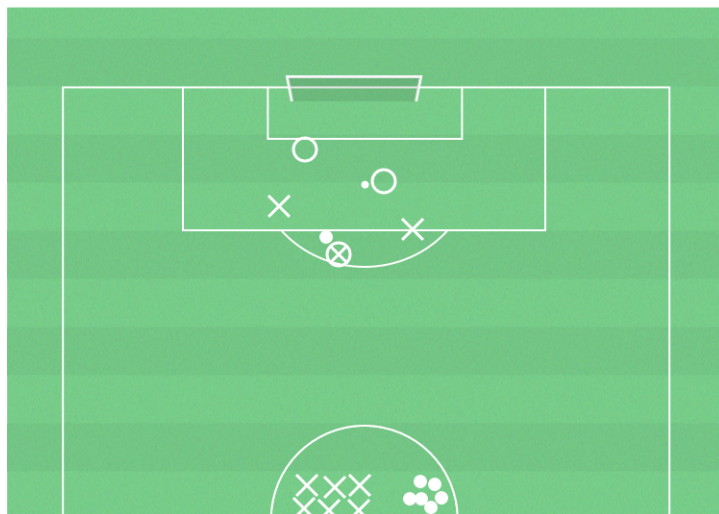
Försvararna byts efter några omgångar.

Organisation

8 spelare varav 2 försvarare och 6 anfallare, 1 boll, 1 mål
alternativt 2 mot 2, 1 mot 1 osv. 1 eller två spelplaner

Anvisningar

3 anfallare börjar med bollen, 2 spelare försvarar genom att antingen bryta passning eller ta bollen av anfallarna.



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - TA BOLLEN

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motståndarna från att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren?

Jag försöker komma så nära som möjligt.

Hur gör du för att styra motspelaren i en viss riktning?

Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen.

Organisation

8 barn, yta 15 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag med 4 i varje och ytan i tre zoner: A, B och C. Alla i blått lag hämtar var sin boll i zon A och

driver in bollarna i zon B. Rött lag ska erövra bollarna i zon B och driva in dem i zon C.

Blått lag hämtar nya bollar och driver in dem i zon B.

Det är inte tillåtet att passa bollarna.

Hur lång tid tar det för rött lag att erövra alla bollarna?

Byt uppgifter.

