



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **TRÄNINGSPROGRAM 9-12 ÅR - MARKERA**

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad  
9 övningar. Nivåer: 2

---

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

### **Övningar i träningspasset:**

- 1** Färdighetsövning 1 - markera
- 2** Spelövning 1 - markera
- 3** Färdighetsövning 2 - markera
- 4** Spelövning 2 - markera
- 5** Lek - spegeln
- 6** Lek - framåthoppande apa
- 7** Lek - bakåthoppande apa
- 8** Lek - skorpionvändning
- 9** Lek - Grodhopp

# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - MARKERA

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

## Hur?

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.

## Organisation

4 barn, yta 15 x 10 meter, bollar, koner och västar.

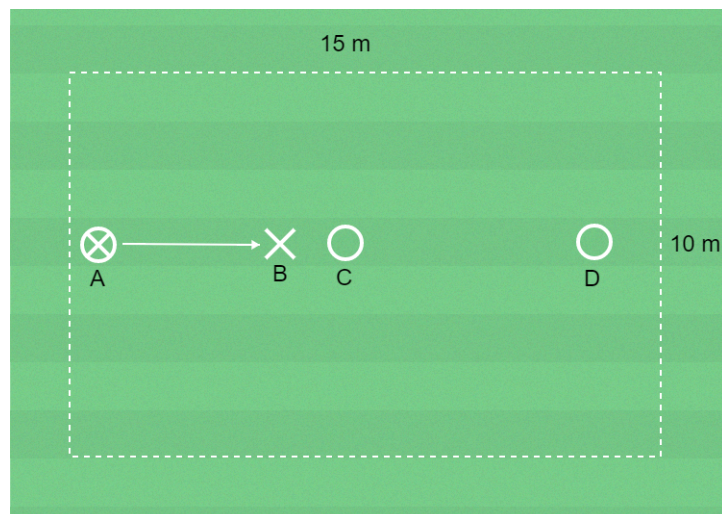
## Anvisningar

A passar bollen till B.

C markerar B och ska hindra henne eller honom att passa till D. Gör därefter i omvänd ordning:

D passar till C, och B markerar C.

Byt uppgifter.



# SPELÖVNING 1 - MARKERA

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

## Hur?

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.

## Organisation

6 barn, spelplan 25 x 15 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

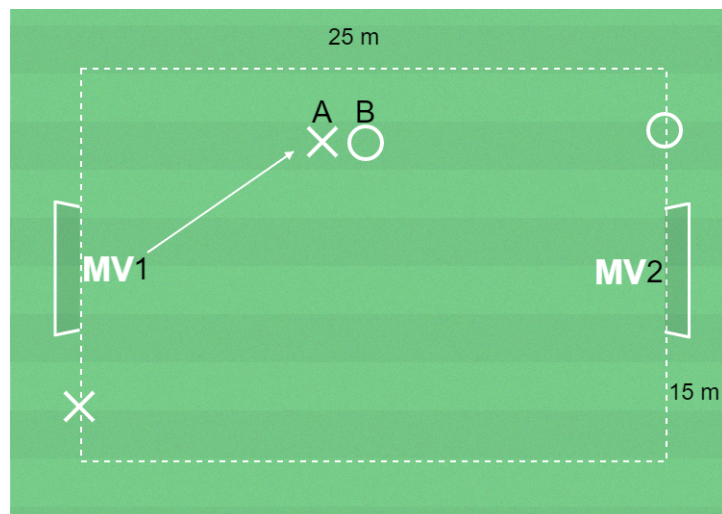
Spel 1 mot 1 med målvakter.

Mv. 1 rullar ut bollen till A som markeras av B.

B ska försöka erövra bollen och göra mål.

Två andra utespelare kommer in och övningen vänder med utkast från Mv. 2.

Byt uppgifter och målvakter.



# FÄRDIGHETSÖVNING 2 - MARKERA

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

## Hur?

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.

## Organisation

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

## Anvisningar

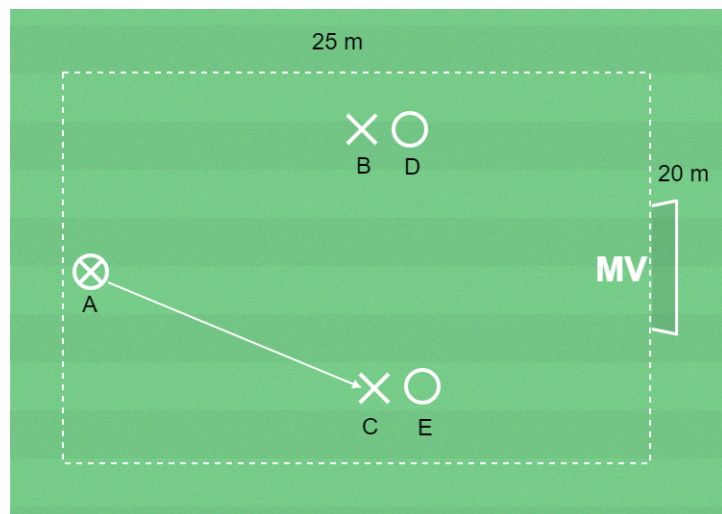
Spel 2 + 1 uppgivare mot 2 + målvakt.

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.

Byt uppgifter.



# SPELÖVNING 2 - MARKERA

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

## Hur?

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?

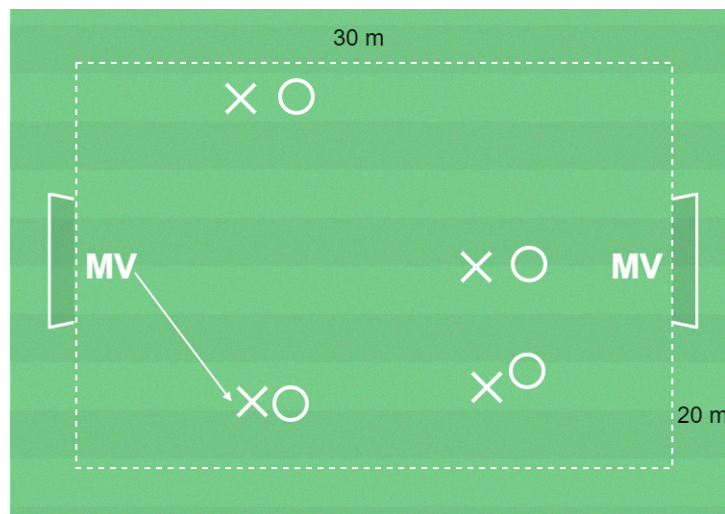
Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

## Organisation

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

## Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter där spelarna markerar var sin motspelare.



# LEK - SPEGELN

## Vad?

Lek

## Varför?

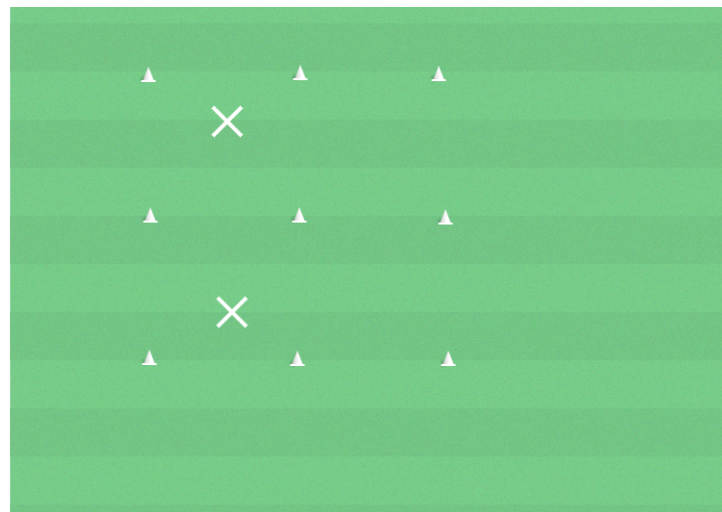
Träna koordination.

## Organisation

6 barn, yta 10 x 5 meter, bollar och koner.

## Anvisningar

Dela in sex barn i tre par. Gör två kvadrater à 5 x 5 meter där en sida är gemensam. Ett par åt gången är aktivt. Barnen står mitt emot varandra. En är ledare och ska snabbt förflytta sig mellan konerna på sin planhalva. Kamraten ska följa efter som en spegelbild på sin planhalva. Variera genom att göra leken både med och utan boll. Byt par efter 10 sekunder. Nästa gång det är parets tur byter barnen uppgift.



Observera att filmen innehåller samtliga lekar från färdighetsövning 3 i träningsprogrammet förhindra spelyppbyggnad - markera.

# LEK - FRAMÅTHOPPANDE APA

## Vad?

Lek

## Varför?

Träna koordination.

## Organisation

Obegränsat antal barn

## Anvisningar

Sitt på huk med fötterna nära varandra. Flytta fram händerna och sätt dem med axelbredds avstånd i marken. Hoppa jämfota framåt med fötterna.

Upprepa övningen.



Observera att filmen innehåller samtliga lekar från färdighetsövning 3 i träningsprogrammet förhindra speluppbyggnad - markera.

# LEK - BAKÅTHOPPANDE APA

## Vad?

Lek

## Varför?

Träna koordination.

## Organisation

Obegränsat antal barn.

## Anvisningar

Sitt på huk med fötterna nära varandra och med händerna snett framför kroppen. Håll kvar händerna i marken och hoppa bakåt med fötterna. Sätt händerna närmre fötterna och upprepa.

Observera att filmen innehåller samtliga lekar från färdighetsövning 3 i träningsprogrammet förhindra speluppbyggnad - markera.





# LEK - SKORPIONVÄNDNING

## Vad?

Lek

## Varför?

Träna koordination.

## Organisation

Obegränsat antal barn.

## Anvisningar

Stå på alla fyra med något böjda armar och ben. Lyft det ena benet och sträck det uppåt-bakåt. Lyft sedan motsvarande arm från marken och rotera kroppen så att magen vänds uppåt. Återgå till utgångsläget och upprepa åt andra hållet.

Observera att filmen innehåller samtliga lekar från färdighetsövning 3 i träningsprogrammet förhindra speluppbyggnad - markera.



# LEK - GRODHOPP

## Vad?

Lek

## Varför?

Träna koordination.

## Organisation

Obegränsat antal barn.

## Anvisningar

Sitt på huk med händerna i marken framför fötterna. Flytta fram händerna något och sparka snabbt upp hälarna mot sätet. Upprepa övningen.

Observera att filmen innehåller samtliga lekar från färdighetsövning 3 i träningsprogrammet förhindra speluppbyggnad - markera

