



## SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

# BEHÅLLA BOLLEN

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att behålla bollen inom laget

## Hur?

### *Anfallsspel:*

- Spring och driv mot fria ytor, byt riktning och öka farten när du blir jagad.
- Täck bollen mellan att placera kroppen mellan bollen och motståndaren.

### *Försvarsspel:*

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta.

### *Omställningar:*

- Ta tillbaka bollen om du tappar den.
- Driv bort från motståndaren när du har erövrat bollen.

## Organisation

Ca 6 spelare, yta 10-12x7 m, bollar, koner, västar.

## Anvisningar

Spelarna delas upp två och två. Den ena spelaren ena spelaren har som uppgift att kulla den andra. När en spelare blir kullad blir det ombytta roller. Byt par efter viss tid.

### *Progression 1 - med boll*

Paren ska nu istället försöka ta bollen från varandra.

### *Progression 2 - i lag*

Två lag genomför övningen mot varandra. Kan ett lag ha alla bollar samtidigt? Uppmuntra spelarna att samarbeta i laget.

