



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

1 TIMME - FÖRSVARSSPEL OCH AVSLUT

Övrigt - Annat syfte
6 övningar. Nivåer: 2

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 1 - markera
- 2 Färdighetsövning 2 - markera
- 3 Djupledspass med inlägg och avslut
- 4 Spelövning 2 - ta bollen
- 5 Spelövning 2 - markera
- 6 Spelövning 2 (smålagsspel) - väggspel

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.

Öva - organisation

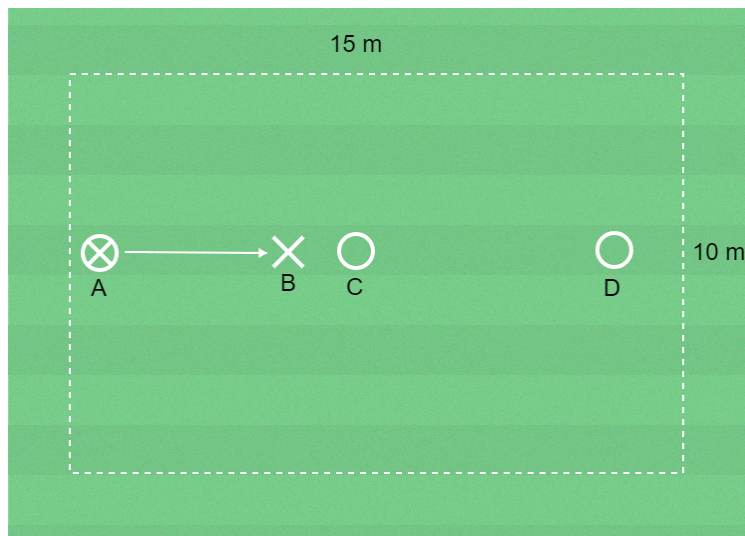
4 barn, yta 15 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Öva - 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.



FARDIGHETSOVNING 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.

Öva - organisation

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

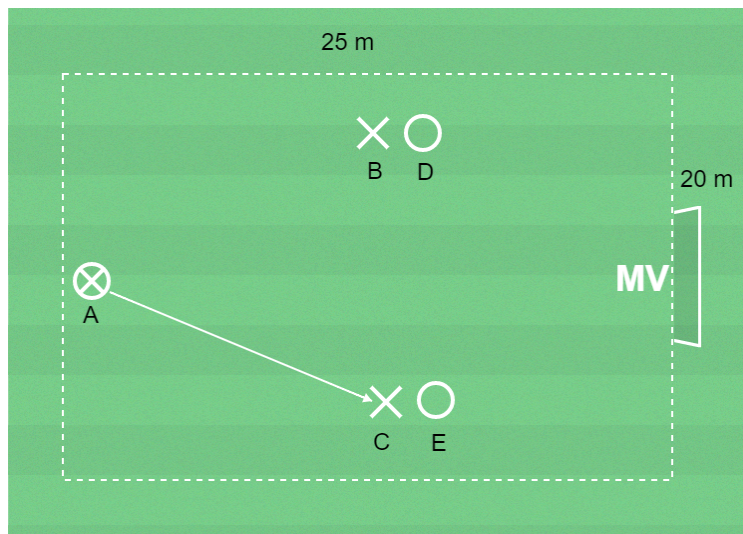
Öva - anvisningar

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.



DJUPLEDSPASS MED INLAGG OCH AVSLUT

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Tränas för att få spelarna att använda hela planens yta och beräkna timing samt avstånd i arbete med och utan boll.

Hur?

Spelarna ska kunna lägga ett djupledspass och medspelare ska hinna löpa ikapp bollen och vända upp för inlägg och avslut på mål.

Öva - organisation

Spelyta: 30x50m

Två mål med två led där spelarna övar två och två.

Gärna målvakt eller ledare/förälder i mål.

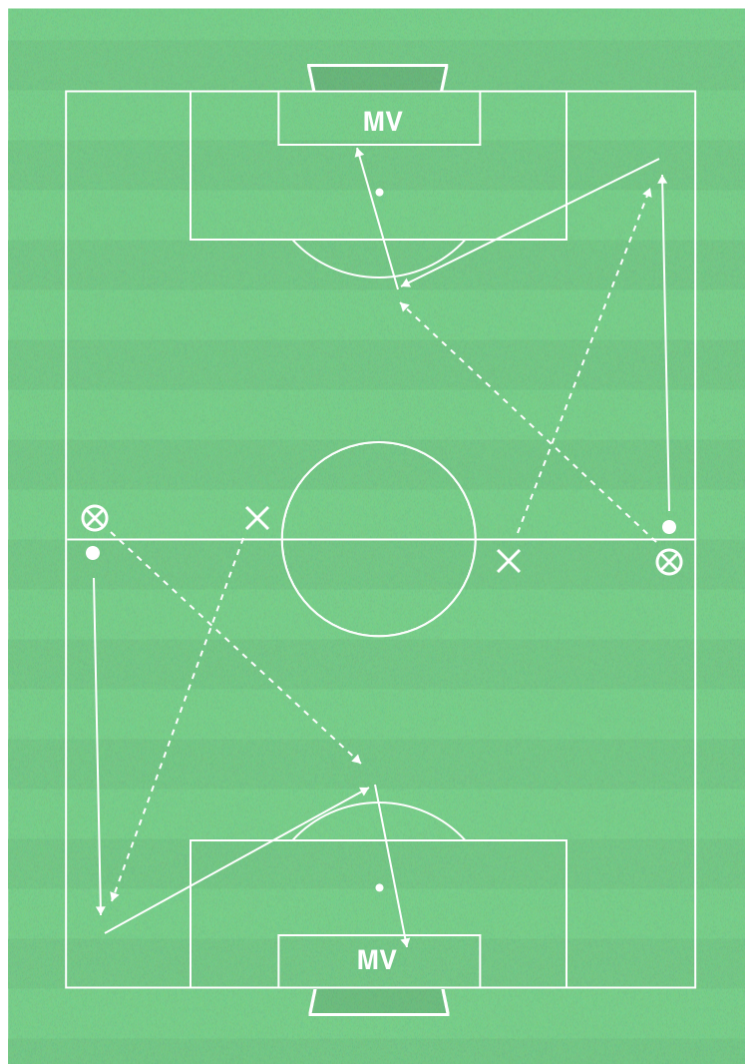
Öva - anvisningar

Övningen startar genom att spelare #1 slår djupledspass längs sidlinjen och spelare #2 springer ikapp bollen från mittcirkeln.

Spelare #1 springer in mot mitten för att möta bollen som kommer som inlägg från spelare #2.

Spelare #1 går på avslut.

Båda spelarna springer till andra sidan och byter plats med varandra inför uppreningen.



SPELVNING 2 - 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. Då blir det också svårt för motspelaren att passa bollen framåt.

Hur gör du för att snabbt komma nära bollhållaren?

Jag springer redan när bollen är på väg till motspelaren.

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

Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen.

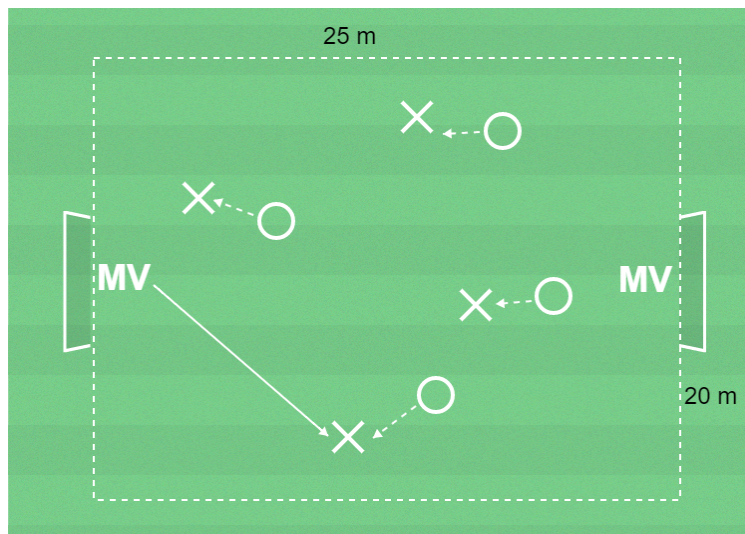
Öva - organisation

10 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.

Det förvarvande laget ska hindra motståndarna från att



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?

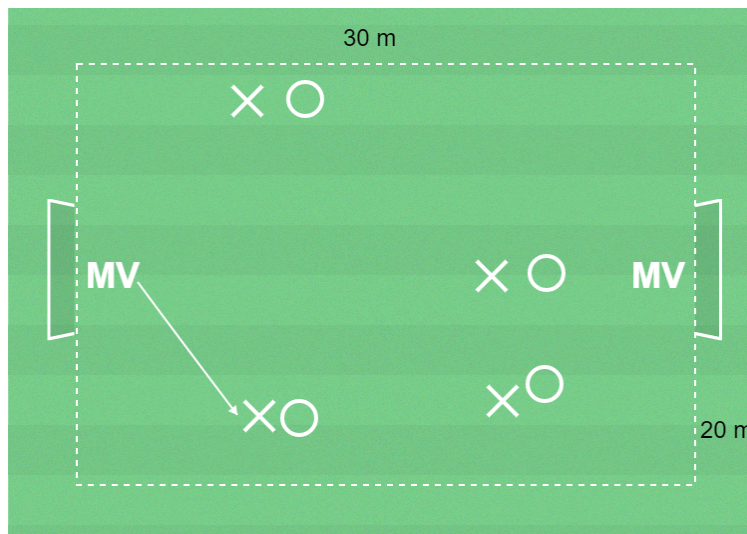
Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

Öva - organisation

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

Öva - anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter där spelarna markerar var sin



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - VAGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempel

Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?

Jag ska göra mig spelbar.

Öva - organisation

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

Öva - anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Regler:

1 poäng för mål.

1 poäng för väggspel.

