



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

LINDOME GIF P08 FREDAG VECKA 1 & 2

Försvvarsspel - Återerövring av bollen
3 övningar. Nivåer: 2

Fokus försvvarsspel/ta bollen

Övningar i träningspasset:

Spel 1 mot 1

1 mot 1 offensivt

Försvvarsspel ta bollen

SPEL 1 MOT 1

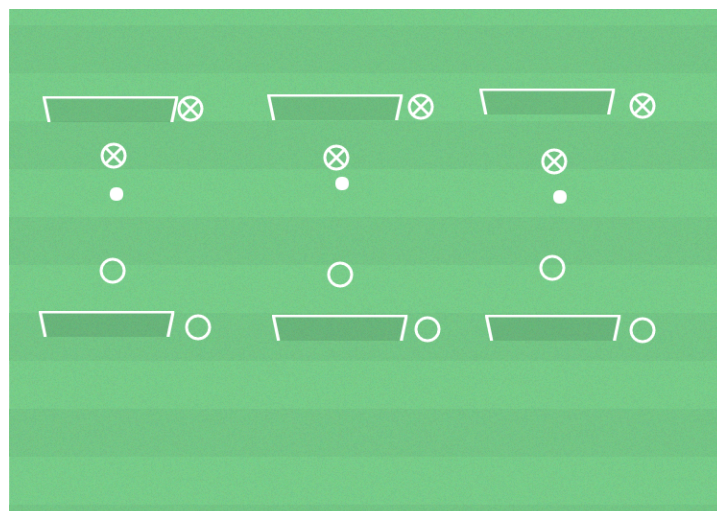
Förhindra speluppbyggnad

Spel 1 mot 1 och byt spelare efter 30 sekunder.

4 spelare per "plan"

Uppmana till att spelaren skall våga utmana och våga ta bollen

Erövra och återerövra bollen för att göra mål



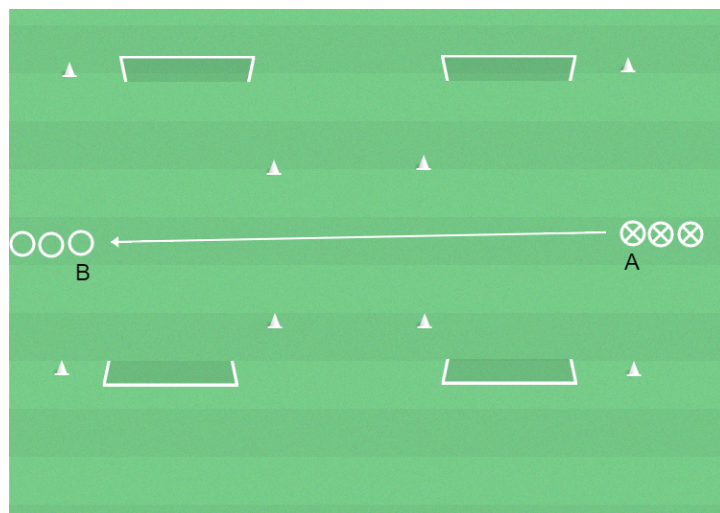
1 MOT 1 OFFENSIVT

Återerövring av bollen

Spelare A passar spelare B som tar med sig bollen för att utmana spelare A åt något håll.

1 mot 1 där spelare B ska göra mål i något av de små målen.

Efter passning måste anfallaren röra sig igenom mittzonen för att göra mål. Försvararen måste på samma sätt röra sig igenom.



FÖRSVARSSPEL TA BOLLEN

Återerövring av bollen

Två lag, röd och blå.

Lag röd ska stoppa det blå laget från att dribbla bollen till andra sidan av kvadraten.

Om anfallsspelaren i lag blå lyckas ta bollen från ena sidan till den andra tilldelas de poäng.

Fortsätt tills lag röd vinner bollen och driver den till någon i sitt lag.

