



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

LINDOME GIF P08 TISDAG VECKA 1 & 2

Försvvarsspel - Återerövring av bollen
3 övningar. Nivåer: 2

Fokus försvvarsspel/ta bollen

Övningar i träningspasset:

Färdighetsövning 1 - ta bollen

Färdighetsövning 3 - ta bollen

Spel 1 mot 1

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - TA BOLLEN

Förhindra speluppbyggnad

Hindra motståndarna att göra mål.

Frågeexempel

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

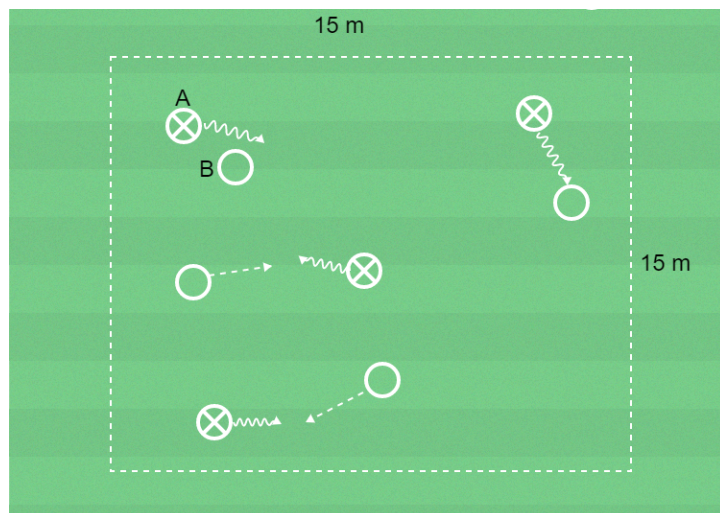
Jag försöker komma så nära motspelaren som möjligt.

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

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.



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - TA BOLLEN

Förhindra speluppbyggnad

Hindra motståndarna från att göra mål.

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.

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

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

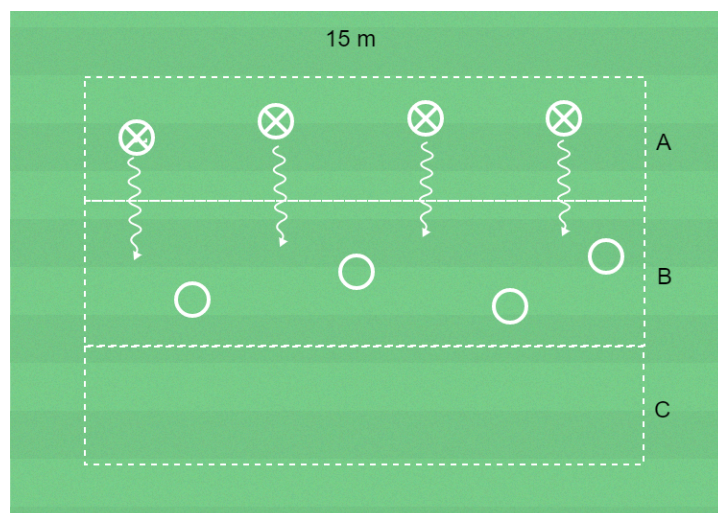
driver in bollarna i zon B. Rött lag ska erövra bollarna i zon B och driva in dem i zon C.

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.



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

