



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

UEFA B TRÄNING 2

Försvarsspel - Återerövring av bollen
7 övningar. Nivåer: 5

Återerövring av bollen samt kontring

Övningar i träningspasset:

- 1 FIFA 11+
- 2 Färdighetsövning - återerövring
- 3 Knäkontroll
- 4 3-lagsprincipen 1.0 (återerövring)
- 5 Återerövring och skydda bakom
- 6 11 mot 11 spel (Återerövring)
- 7 Proders löpkvadrat

FIFA 11+

Vad?

Aktivering

Varför?

För att aktivera kroppen och göra sig redo för träning

Hur?

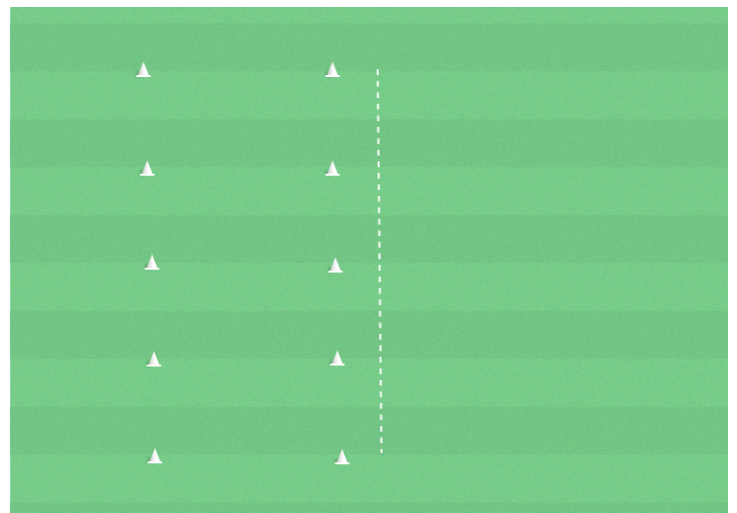
UEFA 11+

Organisation

Konor

Anvisningar

FIFA 11+



FÄRDIGHETSÖVNING - ÅTERERÖVRING

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

Ta tillbaka bollen snabbt och ställa om till anfallsspel.

Hur?

Agera omedelbart vid defensiv omställning.

Löp med hög fart mot bollhållaren.

Organisation

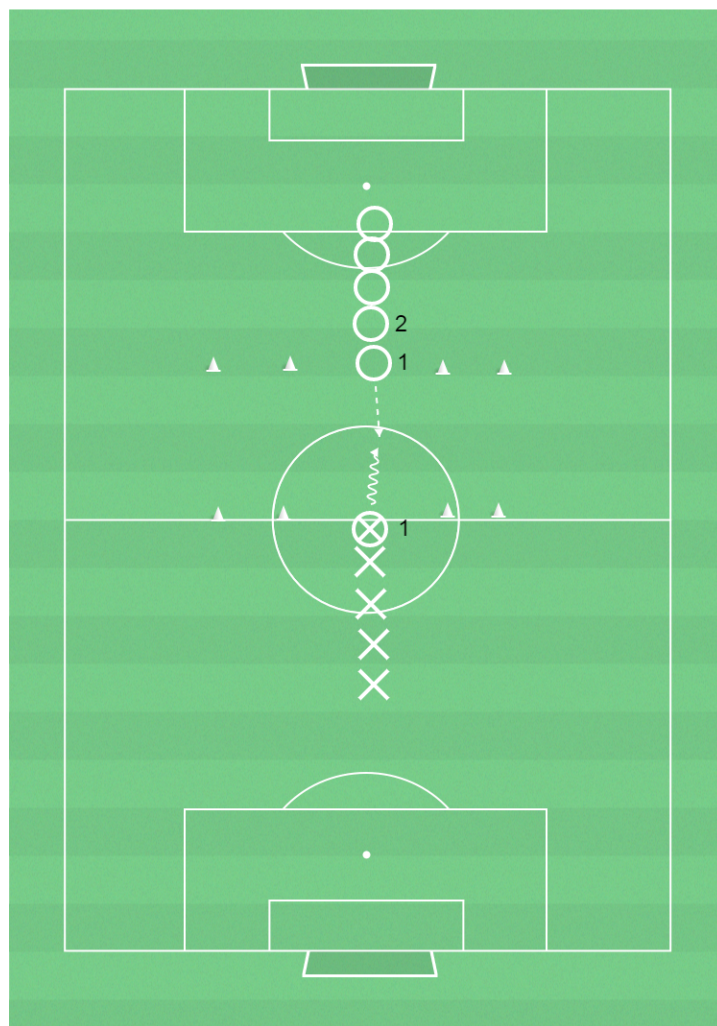
10 spelare, yta 20 x 15 meter med 2 små mål vid varje kortsida, bollar, koner och västar.

Anvisningar

X1 driver bollen mot O1 och ska göra mål i något av de små målen.

X1 kan driva, ändra riktning och skjuta när han eller hon vill.

Efter avslut, eller om O1 erövrar bollen, blir X1 försvarsspelare mot O2 och O1 vilar.



KNÄKONTROLL

Vad?

Fotbollsstyrka

Varför?

För att stärka knä och bål.

Hur?

Med ordentlig teknik och kontrollerade rörelser:

Cirkelträning:

35 sek arbete

10 sek vila

* Knäböj

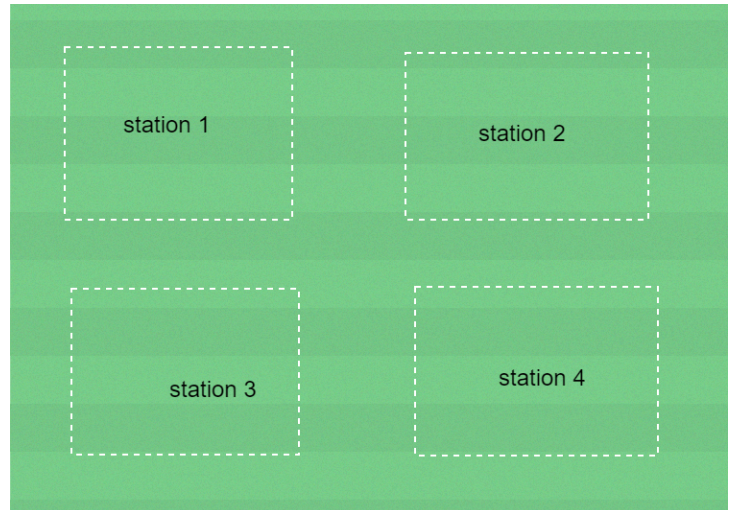
* Balans ett ben

* Utfallshopp

* Planka med knälyft

Vila 30 sek

Upprepa 4 gånger



3-LAGSPRINCIPEN 1.0 (ÅTERERÖVRING)

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motsåndarna kontrar.

Hur?

Återerövring:

- Pressa snabbt bollhållaren efter att ha tappat bollen.
- Kom på försvarssida om ni blir passerade.

Speluppbyggnad:

- Grundförutsättningar i anfallsspel.

Organisation

6-10 spelare, yta 14x12m, bollar, västar, konor

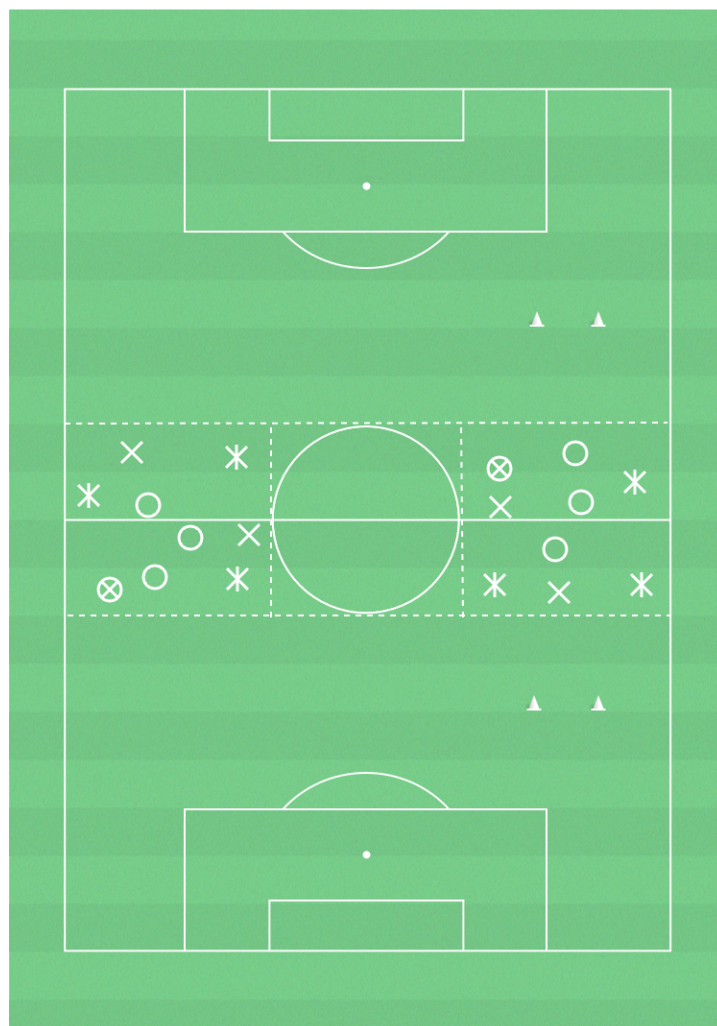
Anvisningar

3 lag med lika många i varje. 2 lag spelar mot 1 och försöker hålla bollen inom laget innanför ytan. När det undertaliga laget vinner bollen ska de behålla bollen så länge de kan. Det gäller för det övertaliga laget att ta tillbaka bollen så snabbt som möjligt. Räkna det undertaliga lagets antal passningar. Byt försvarande lag efter 1 minut.

Intervall: 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet

Progression - konmål

Det undertaliga laget ska driva bollen genom konmål som står bakom kortsidorna efter bollvinst. Det övertaliga laget får lämna spelytan och komma på försvarssida när bollen lämnar ytan.



ÅTERERÖVRING OCH SKYDDA BAKOM

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motsändarna kontrar.

Hur?

Återerövring:

- Snabbt pressa bollhållaren.
- Hindra spelalternativ genom markering eller täckning (nära bollhållaren).
- Hindra passningar bakom lagdelen.

Kontring:

Ta bollen framåt efter bollvinst.

Organisation

9-16 spelare, yta 36x15m (använd sidlinje + utsidan av straffområdeslinje), bollar, västar, konor.

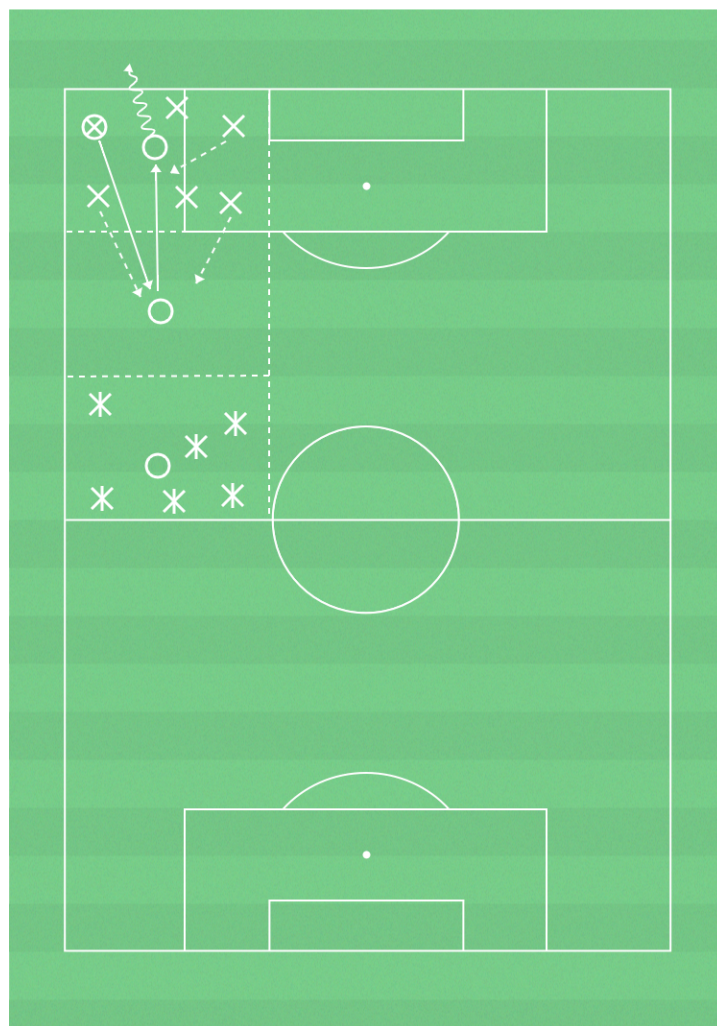
Anvisningar

1 lag har boll och slår 5 passningar inom laget och sedan spela till motståndaren i mittzonen. Laget ska sedan så fort som möjligt ta tillbaka bollen från spelaren i mittzonen och passa till laget på andra sidan men samtidigt hindra att bollen kan spelas tillbaka till egen zon där en spelare ska bli spelbar och driva bollen över kortlinjen. Försvare spelarna är aktiva och försöker bryta och driva över kortlinjen. De kan ta hjälp av spelaren i mitten.

Intervall: 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet

Progression - flera försvarsspelare

2 försvarsspelare i varje yta.



11 MOT 11 SPEL (ÅTERERÖVRING)

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motsåndarna kontrar.

Hur?

Återerövring:

- Snabbt pressa bollhållaren.
- Hindra spelalternativ genom markering eller täckning (nära bollhållaren).
- Hindra passningar framför och bakom backlinjen.

Kontring:

Ta bollen framåt efter bollvinst.

Målvakter:

- Anpassa positionen efter bollen och den egna backlinjen för att kunna bryta djupledsspel.

Organisation

22 spelare, yta ca 105x65m (11 mot 11 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel med 11 mot 11 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 11 mot 11 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar



PRODERS LÖPKVADRAT

Vad?

Explosiv träning

Varför?

Förstärka och förbättra snabbhet och löpstyrka

Hur?

Maxlöpning på givna sträckor följt av vila.

Organisation

Samtliga

