

# Fotbollsskola Charlo

Nivå 1

**Försvarsspel**

## Försvårsspel – tjuv och polis - övning 1

### Tidsåtgång 10-15 min

#### VAD?

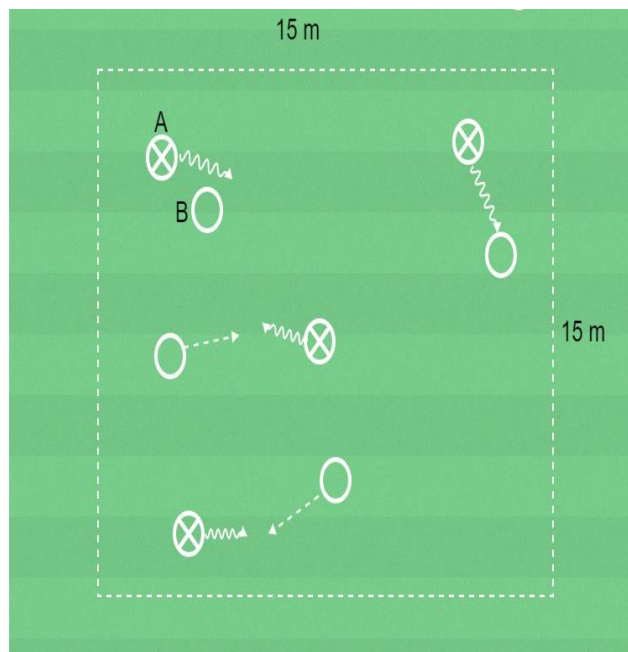
Försvårsspel. Förhindra speluppbyggnad – ta bollen.

#### VARFÖR?

Hindra motståndarna att göra mål.

#### HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



#### ÖVA

##### Organisation:

Yta: 15 x 15 m

8 barn, bollar, koner och västar

##### Anvisning:

Dela in barnen i 2 lag.

Spelarna i lag A har var sin boll och är tjuvar.

Spelarna i lag B är poliser och ska erövra bollarna. Byt uppgifter efter en stund.

#### SAMMANFATTA

### Hur? – Tänk på!

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

Jag försöker komma så nära tjuven som möjligt.

## Försvarsspel – spelövning – övning 2

### Tidsåtgång 15 min

#### VAD?

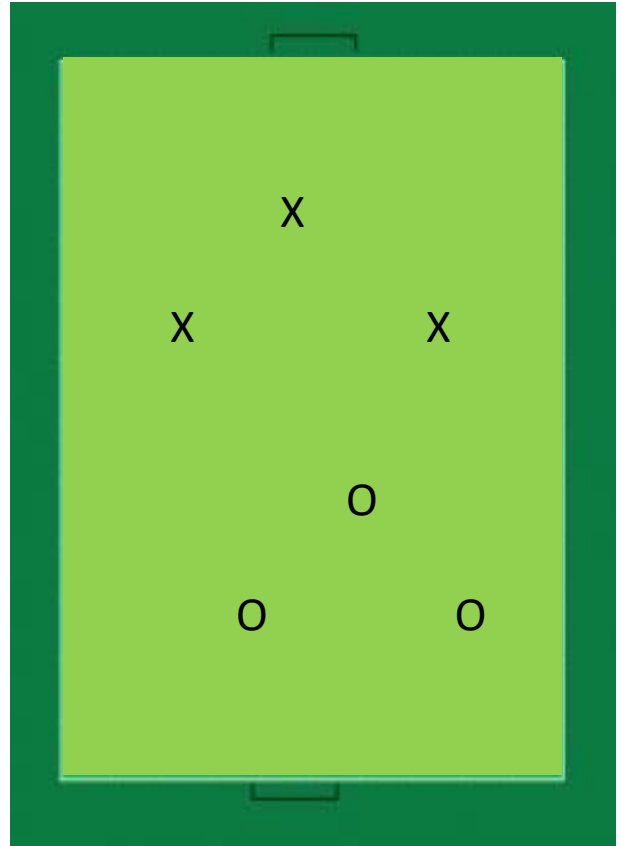
Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad – ta bollen.

#### VARFÖR?

Hindra motståndarna att göra mål.

#### HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



#### Öva:

##### Organisation:

Yta: 20 x 15 m

2 mål, bollar, koner och västar

##### Anvisningar:

Spel 3 mot 3 utan målvakter

Det försvarande laget ska hindra motståndarna från att komma till avslut.

#### SAMMANFATTA

#### Hur? – Tänk på!

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren?  
Jag försöker komma så nära motspelaren som möjligt.  
(koppla till tjuv och polis)

När motspelaren har bollen, hur många försvarsspelare ska springa fram och försöka ta bollen? Varför?

Bara en.

Finns fler motståndare.

## Försvarsspel – spelövning - övning 2

### Tidsåtgång 15 min

#### VAD?

Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad – ta bollen.

#### VARFÖR?

Hindra motståndarna att göra mål.

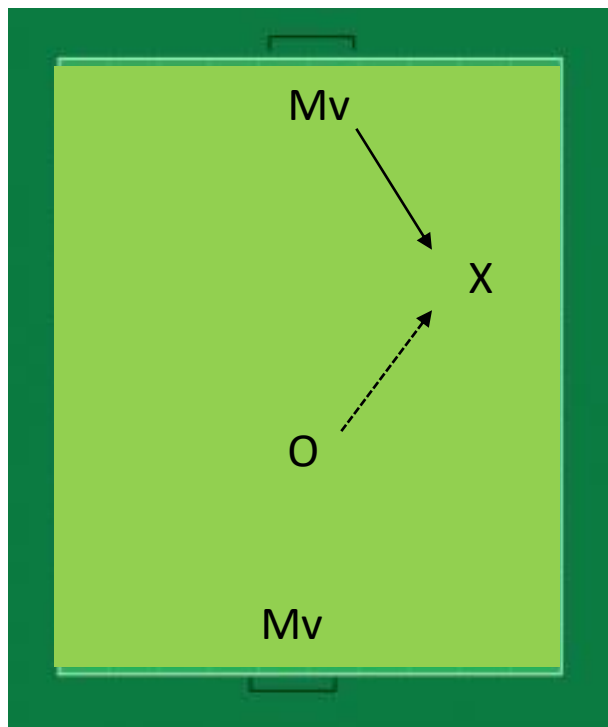
#### HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.

#### Målvakt:

Hur kan du som målvakt passa din kompis?

*Jag rullar ut bollen på marken eller passar längs marken*



#### ÖVA

##### Organisation:

Yta: 20 x 15 m med två mål

Alla barn, bollar, koner och västar

Antal planer efter behov.

##### Anvisning:

Spel 1 mot 1 med målvakter.

Målvakten i lag A rullar ut bollen till sin medspelare. Därefter spel 1 mot 1. Byt ut spelare och målvakter efter mål eller efter viss tid.

#### SAMMANFATTA

#### Hur? – Tänk på!

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

Jag försöker komma så nära motspelaren som möjligt. (koppla till tjuv och polis)

Hur gör du för att undvika att bli lurad av en fint?

Jag tittar i första hand på bollen men också på hur motspelaren rör foten

## Försvarsspel – spelövning – övning 4

### Tidsåtgång 15-20 min

#### VAD?

Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad – ta bollen.

#### VARFÖR?

Hindra motståndarna att göra mål.

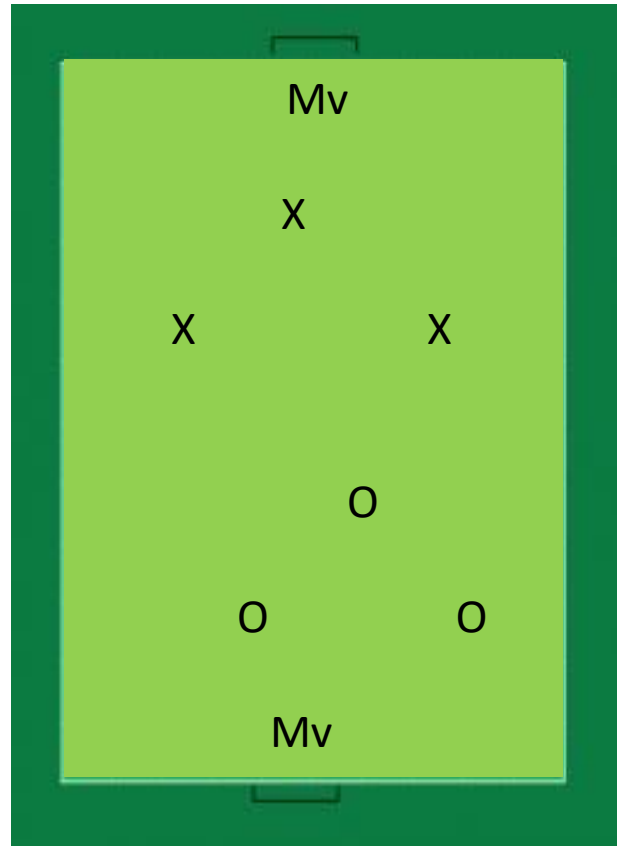
#### HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.

#### Målvakt:

Hur kan du som målvakt passa din kompis?

*Jag rullar ut bollen på marken eller passar längs marken*



#### Öva:

##### Organisation:

Yta: 25 x 15-20 m

2 mål, bollar, koner och västar

##### Anvisningar:

Spel 3 mot 3 med målvakter

Det försvarande laget ska hindra motståndarna från att komma till avslut.

#### SAMMANFATTA

#### Hur? – Tänk på!

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren?  
Jag försöker komma så nära motspelaren som möjligt. (koppla till tjuv och polis)

När motspelaren har bollen, hur många försvarsspelare ska springa fram och försöka ta bollen? Varför?  
Bara en.  
Finns fler motståndare.

Färdighet/Lek

15 min

### VAD?

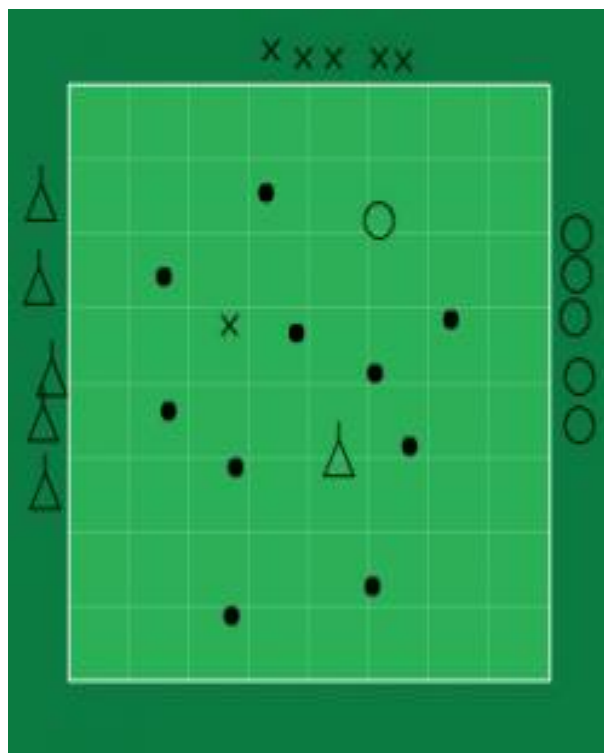
Lek

### VARFÖR?

För att avsluta lekfullt

### HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



### ÖVA

#### Organisation

Alla spelare, bollar, koner

#### Anvisning

Spelarna delas in i tre lag. En spelare i varje lag får väst för ögonen. Tävligen går ut övriga spelare i respektive lag dirigerar blindbocken genom uppmaningar så att denne kan sparka ut så många bollar som möjligt från ytan.

Byt ev blindbock och gör om.

**Hur ? – Tänk på!**

Låt alla spelarna i varje lag få prova att vara blindbock.