

# Fotbollsskola Charlo

Nivå 2

## Försvårspel

Övning 1-4 finns i SUP-boken s. 81-84

Övningarna kan ses via ditt inlogg på [fogis.se/sup](http://fogis.se/sup)

## Försvarsspel 1 mot 1 - övning 1

### Tidsåtgång 10 min

#### VAD?

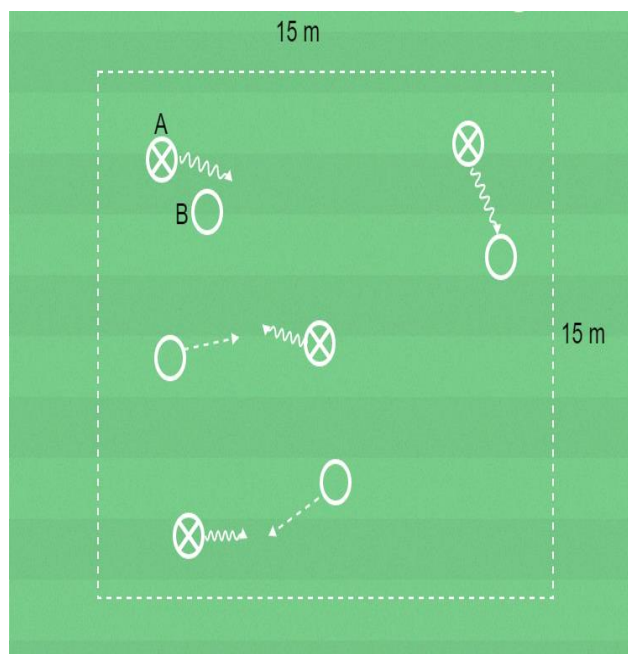
Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad – ta bollen.

#### VARFÖR?

Hindra motståndarna att göra mål.

#### HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



#### ÖVA

##### Organisation:

Yta: 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.

Spelarna i lag B ska erövra bollarna och lag A ska återerövra dem, och så vidare.

#### SAMMANFATTA

#### Hur? – Tänk på!

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

Jag försöker komma så nära motspelaren som möjligt.

## Försvarsspel – spelövning - övning 2

### Tidsåtgång 15 min

#### VAD?

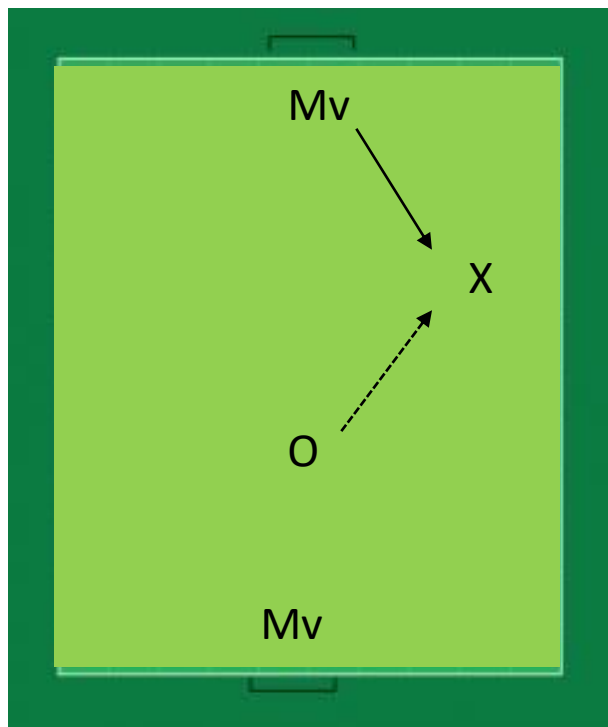
Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad – ta bollen.

#### VARFÖR?

Hindra motståndarna att göra mål.

#### HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



#### ÖVA

##### Organisation:

Yta: 20 x 15 m 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 medspelar. Därefter spel 1 mot 1. Byt utspelare 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.

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

Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen

## Försvarsspel – färdighetsövning – övning 3

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 20 m

4 barn, bollar, koner och västar

#### Anvisning:

A passar bollen till C som driver bollen mot motsatt mållinje.

B försöker hindra C att med bollen under kontroll passera mållinjen. B passar till D, och A ska försöka erövra bollen.

### SAMMANFATTA

#### Hur? – Tänk på!

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

Jag försöker komma så nära motspelaren som möjligt.

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

Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen

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:

Var har du blicken när du ska fånga bollen?

*Jag tittar på bollen.*

Var håller du händerna när du ska fånga bollen?

*Jag håller händerna framför mig och fångar bollen i skopan. Kroppen bakom bollen.*

#### Öva:

##### Organisation:

Yta: 25 x 20 m

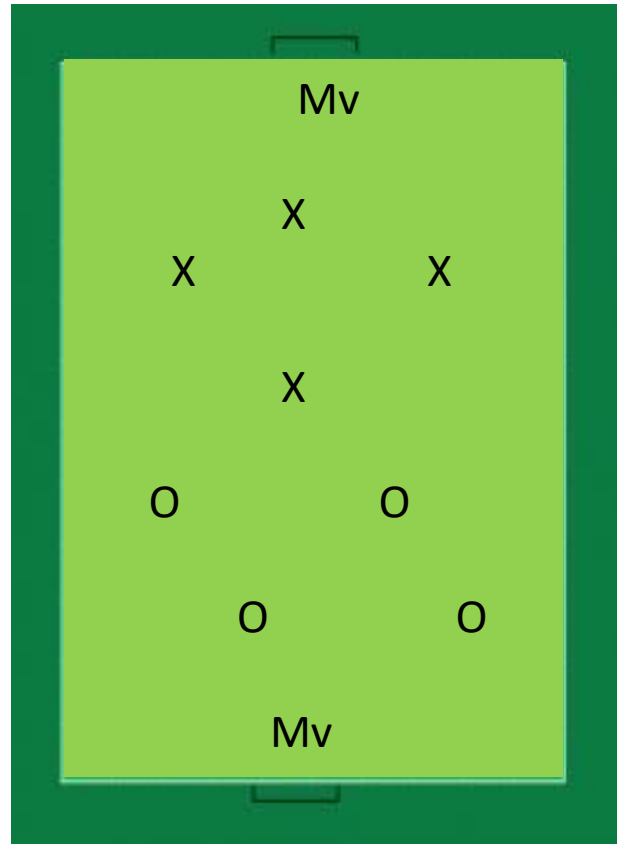
2 mål, bollar, koner och västar

##### Anvisningar:

Spel 4 mot 4 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. Då blir det 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

Färdighet/Lek

15 min

### VAD?

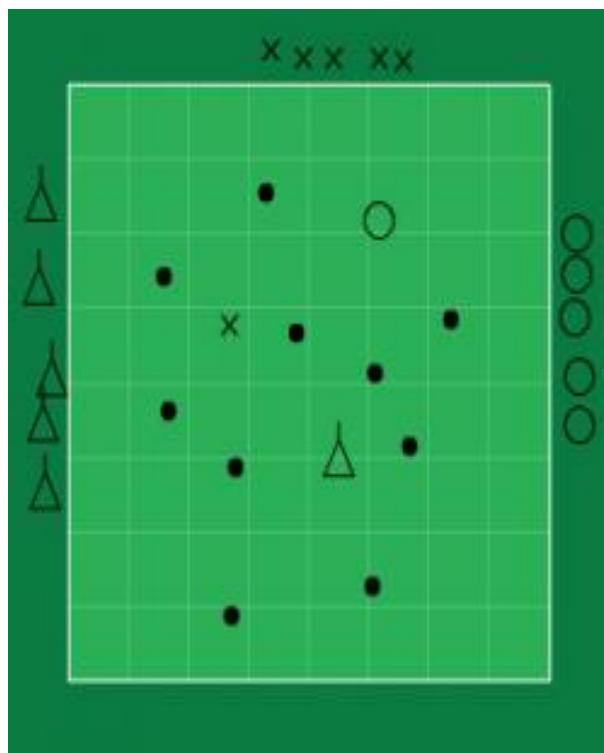
Lek

### 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. Tävlingen går ut överigarna 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.