

Fotbollsskola Charlo

Nivå 3

Försvarsspel

Försvarsspel 1 mot 1 - övning 1

Tidsåtgång 20 min

VAD?

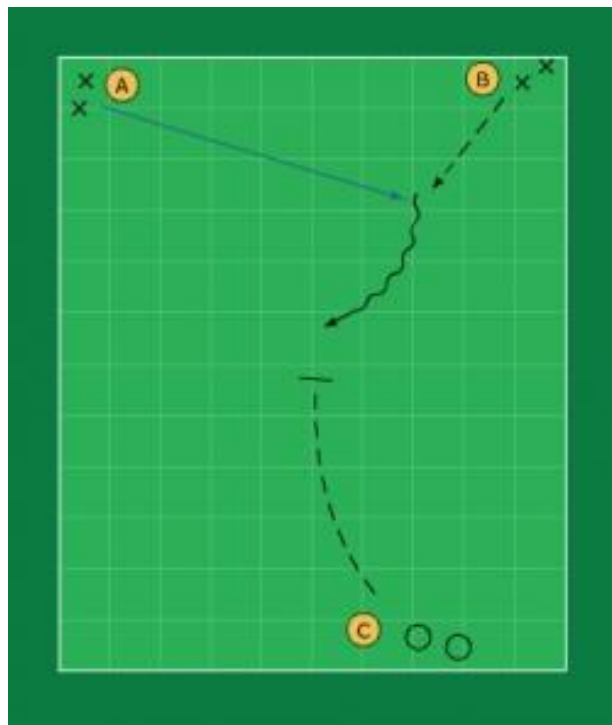
Förhindra målchans och avslut, En mot en – press, ta bollen

VARFÖR?

För att förhindra motståndaren att ta sig förbi

HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



ÖVA

Organisation:

Yta: 10 x 20 m

7-8 spelare, 2 grupper, bollar, koner.

Anvisning:

Spelare A passar bollen till spelare B som kontrollerar bollen och försöker passera spelare C och driva över motsatta kortlinjen. C ska försöka hindra B att passera kortlinjen. Om C bryter byter de roller och C anfaller mot B.

Rotera enligt: A flyttar till B som flyttar till C som flyttar till A.

SAMMANFATTA

Hur? – Tänk på!

Hur gör du för att ta bollen?

Jag springer snabbt mot motståndarens bollhållare och saktar ner farten när jag kommer nära.

Hur ska din kroppsställning vara när du ska ta bollen?

Lätt böjda knän och kroppen sidoställd, vinkel till bollhållaren så jag kan pressa i en riktning, ena foten är framför den andre, jobbar på tårna.

När startar du din löpning?

När passningen slås.

Vad är ett bra pressavstånd?

När jag tvingar min motståndare att sänka farten så att motståndaren inte kan passera mig utan att riskera att jag tar bollen.

Försvarsspel – övning 2

Tidsåtgång 20 min

Vad?

Försvarsspel. Press – täckning

Varför?

För att ta bollen och förhindra mål.

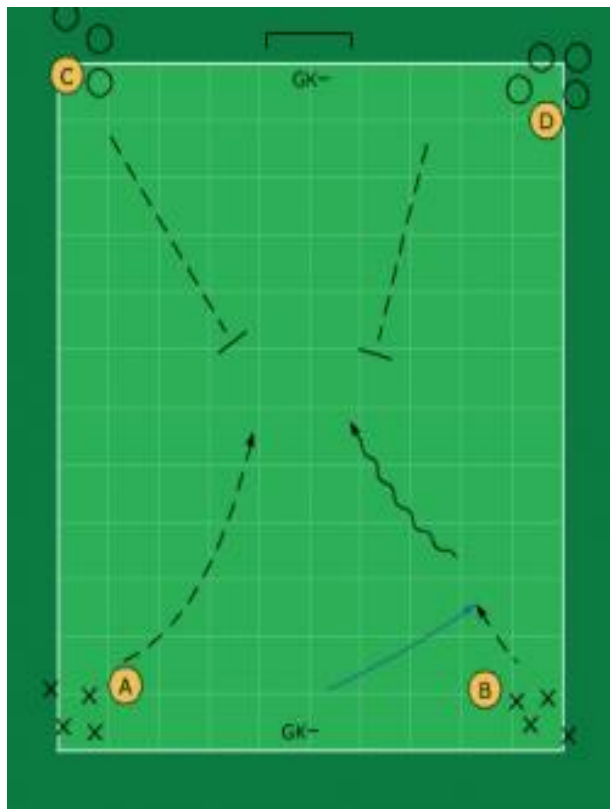
Hur? – Tänk på!

Se markerad gul ruta.

Fundera själv över lämpliga frågor.

Målvakt:

- Var placerar du dig när bollen är långt ifrån målet?
- *Jag har en hög utgångsposition så jag kan bryta djupledspassningar.*
- Hur gör du om motståndaren försöker dribbla förbi dig?
- *Jag följer med i sidled och kastar mig.*



Öva:

Organisation:

40x20meter, alla spelare, 1 mål

Anvisningar:

2 mot 2 med målvakter.

Mv startar till A eller B som anfaller.

C och D sätter press och spelar försvarsspel. Försvarsspelarnas utgångsposition så hög att det finns möjlighet att jobba in i pressen.

Vinner försvarande lag bollen hittar man passning till mv på andra kortsidan. Efter försvarsspel (C och D) blir de anfallspår.

Målvakterna byter efter halva tiden.

SAMMANFATTA!

Hur? – Tänk på!

Hur gör du när du sätter press??

Jag springer mot motståndarens bollhållare och saktar ner farten när jag kommer nära.

När startar du din löpning?

När passningen slås.

Hur ska din kroppsställning vara när du ska ta bollen?

Lätt böjda knän och kroppen sidoställd så jag kan pressa i en riktning, ena foten är framför den andre, jobbar på tårna.

Vad är ett bra pressavstånd?

När jag tvingar min motståndare att sänka farten och han/hon inte kan passera mig utan att riskera att jag bryter/erövrar bollen.

När ska du försöka bryta?

När motståndaren inte har kontroll över bollen.

Vad gör den spelare som inte sätter press?

Täcker farlig yta.

Vad ska den täckande spelaren vara bredd att göra?

Ta över pressen när denne blir närmast bollhållare.

Försvarsspel – övning 3

Tidsåtgång 20 min

Vad?

Försvarsspel. Återerövring / Förhindra målchans och avslut – **Press, täckning**

Kollektiva försvarsmetoder:

Överflyttning och centrering.

Varför?

Minska tid och ytor för motståndaren då de har bollen och hindra dem från att göra mål.

Hur? – Tänk på!

Se markerad gul ruta.

Fundera själv över lämpliga frågor.

Målvakt:

Hur gör du när du ska blockera avslut?

- Jag snedställer fötterna åt samma håll och böjer bortre benet ytterligare. Samtidigt lyfter jag armarna.

Hur gör du om motståndaren har kontroll på bollen - friläge?

- Jag kommer nära motspelaren och böjer knäna samt böjer i höftleden. Jag böjer också armarna och håller händerna utanför och framför kroppen.

Öva:

Organisation:

Alla spelare, Yta 25 x 40 m

boll, koner, västar, 2 stora mål

Anvisningar:

Spel 4 mot 4 / 3 mot 3 med 2 mv.

Försvarsspelarna arbetar i en tänkt lagdel (backlinje/mittfält).

Målvakten sätter ut boll till borte lag som anfaller.

Försvarande lag spelar försvarsspel och försöker erövra bollen. Vid bollvinst ska försvarande lag så snabbt som möjligt komma till avslut.

Byt uppgifter efter halva tiden.



Hur? – Tänk på!

Vem ska sätta press?

Spelaren närmast bollhållaren.

Vad är de andra försvarsspelarnas uppgift?

Täcka den farliga ytan.

Vad ska de täckande spelarna vara beredda att göra?

Ta över pressen om/när den pressande medspelaren har blivit passerad eller när bollen spelas vidare till annan anfallsspelare.

Varför är det viktigt med överflyttning?

För att krympa farliga ytor

Varför är det viktigt med centrering?

Kort avstånd mellan spelarna gör det svårt att spela igenom lagdelarna

Färdighet/Lekförslag

15 min

VAD?

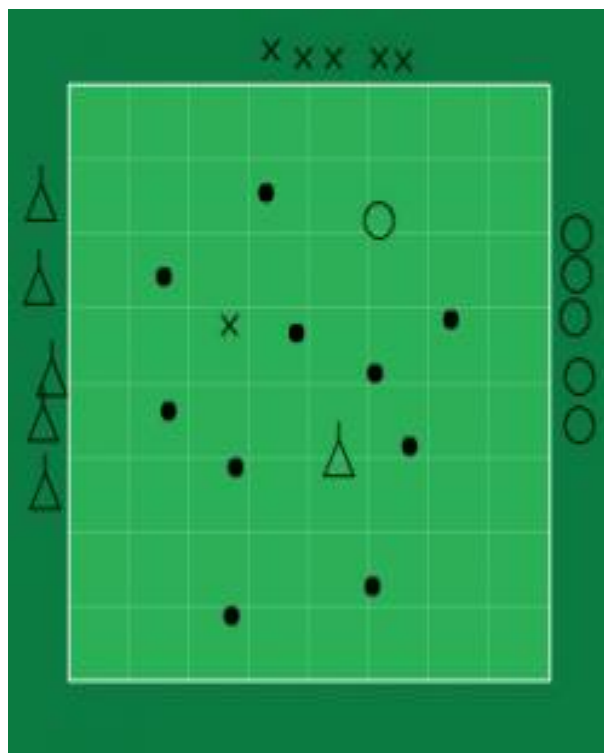
Lek

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.