



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

IFV-7V7-2

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad 6 övningar. Nivåer: 3

Träningspass med tema "Förhindra speluppbyggnad", även motsatsförhållandet "Speluppbyggnad" tränas.

Rekommenderade tider för ett 90 minuterspass:

- 1 Aktivering/FÖ, 15 min (bryt övningen några gånger för aktiveringsövningar)
- 2 FÖ1 Press och täckning, 15 min
- 3 FÖ2 Press och täckning, 10 min
- 4 SÖ Press och täckning, 20 min
- 5 Spel, 20 min
- 6 Lek, 10 min

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning - spelbarhet och spelavstånd 1
- 2 Färdighetsövning 1 - press och täckning
- 3 Färdighetsövning 2 - press och täckning
- 4 Spelövning 2 - press och täckning
- 5 7 mot 7 spel (förhindra speluppbyggnad)
- 6 Lek - stafettormen 9-12 år

FÄRDIGHETSÖVNING - SPELBARHET OCH SPELAVSTÅND 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få en passning från bollhållaren.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att bli spelbar?

Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.

Organisation

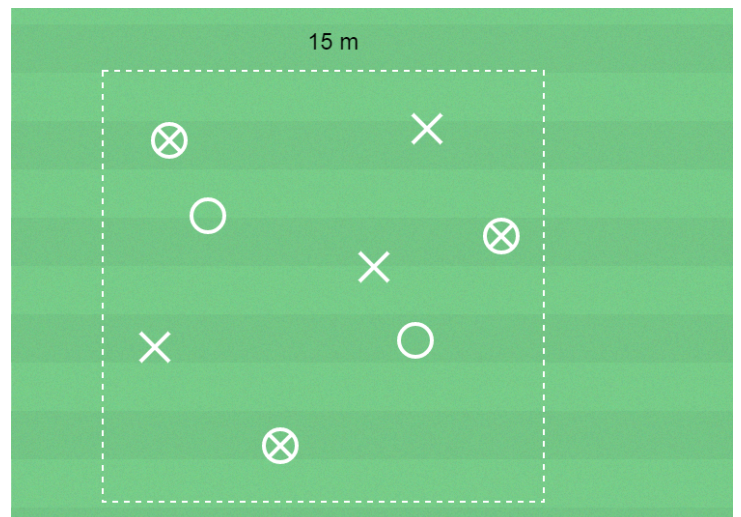
8 barn, yta 20 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

6 barn har 3 bollar och ska passa bollarna till varandra.

2 barn är passiva försvarsspelare och ska täcka bort anfallsspelarna utan boll.

Byt försvarsspelare.



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

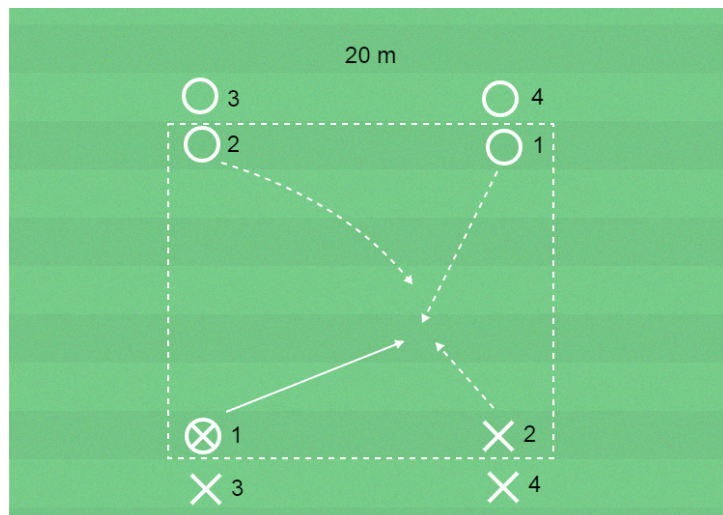
Hur?

Frågeexempel:

Vilken av försvarsspelaren pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?



Organisation

8 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

X1 passar till X2.

O1 och O2 ska genom press och täckning hindra lag X från att driva bollen över lag O:s mållinje.

Övningen avbryts när lag O erövrar bollen.

O3 och O4 anfaller mot X3 och X4.

FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

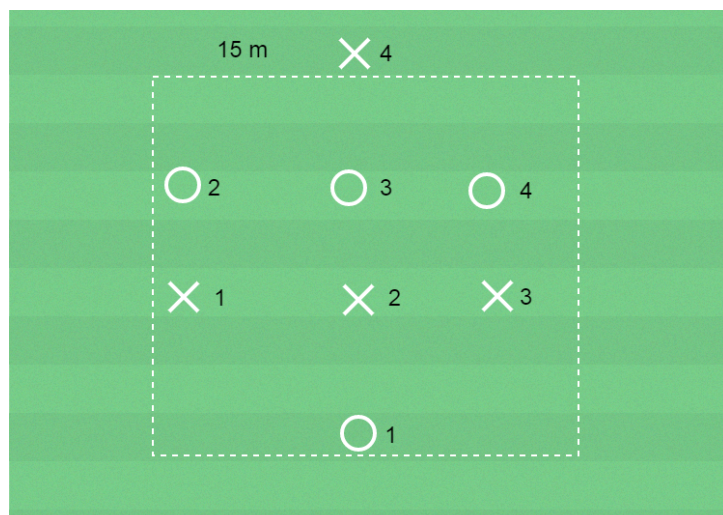
Minska tid och yta för motståndarna och erövra bollen.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten?

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt?



Organisation

8 spelare, yta 25 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

X1, X2 och X3 ska passa bollen mellan varandra med minst 3 tillslag och därefter försöka nå X4 med en passning längs marken.

Närmaste försvarsspelare pressar och styr bollhållaren utan att erövra bollen.

Övriga försvarsspelare täcker bakom den medspelare som pressar.

SPELÖVNING 2 - PRESS OCH TÄCKNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Minska tid och yta för motståndarna när de har bollen.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten?

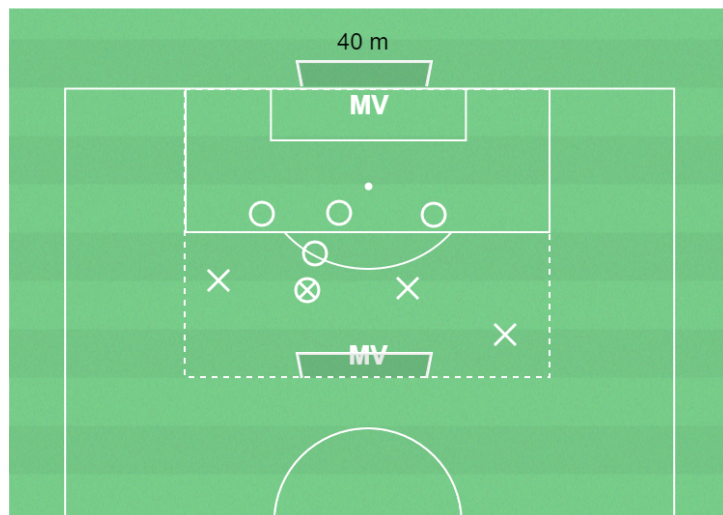
Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt?

Organisation

2 målvakter 8 utspelare, spelplan 35x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.



7 MOT 7 SPEL (FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD)

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Förhindra speluppbyggand:

- Närmaste pressar.
- Styr pressen åt ett håll och flytta över laget.

Målvakter (förhindra speluppbyggnad):

- Kommunicera med försvarsspelarna om press och överflyttning.

Speluppbyggnad:

- Spelbarhet, leta efter fria ytor och flytta bollen i första tillslaget.

Hur?

- Hur kan samarbetet i en lagdel gå till? (närmaste spelare pressar bollhållaren - de andra spelarna i lagdelen täcker ytor eller markerar motståndare)
- Hur kan laget hållas kompakt? (genom att alla lagdelar (inkl. MV flyttar upp och ned beroende på var bollen är - sträva efter att ha alla spelare (inkl. MV inom 2 av planens 1/3)

Organisation

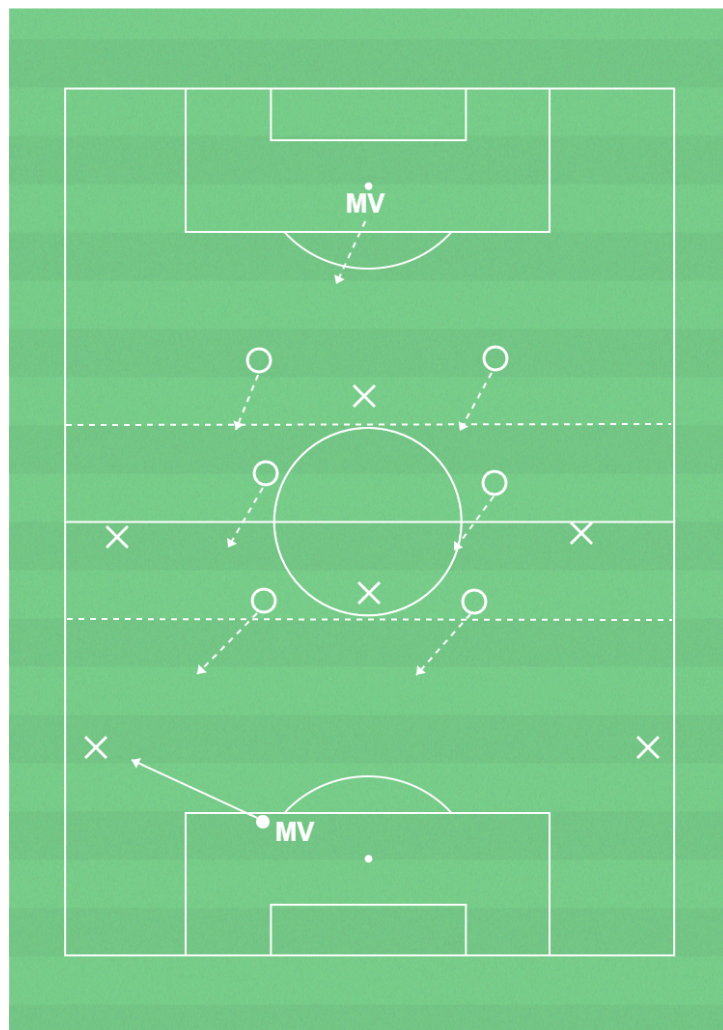
14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel med 7 mot 7 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 7 mot 7

på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



LEK - STAFETTORMEN 9-12 ÅR

Vad?

Lek

Anvisningar

Dela in barnen i lag med fyra barn i varje lag och ställ lagen på led. Barnen håller tre bollar mellan sig genom att trycka bollarna mot sin egen mage och den framförvarandes rygg. Lagen förflyttar sig framåt, rundar en kon och tillbaka till utgångsläget. Barnen får inte hålla bollen med händerna. Om ett lag tappar någon boll måste laget stanna och "sätta fast" bollen igen.

