



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

IFV-7V7-4

Försvarsspel - Återerövring av bollen 5 övningar. Nivåer: 3

Träningspass med tema "Återerövring av bollen", även motsatsförhållandet "Kontring" tränas.

Rekommenderade tider för ett 90 minuterspass:

- Aktivering, 15 min
- SÖ Återerövring, 20 min
- SÖ Återerövring, 20 min
- Spel, 20 min
- Lek, 10 min

Övningar i träningspasset:

- 1 DFF MV - Förberedelseträning 2
- 2 Spelövning (smålagsspel) - direkt återerövring
- 3 3-lagsprincipen 1.0 (återerövring)
- 4 7 mot 7 Spel (återerövring)
- 5 LEK - Reaktion

DFF MV - FÖRBEREDELSETRÄNING 2

Vad?

Aktivering

Varför?

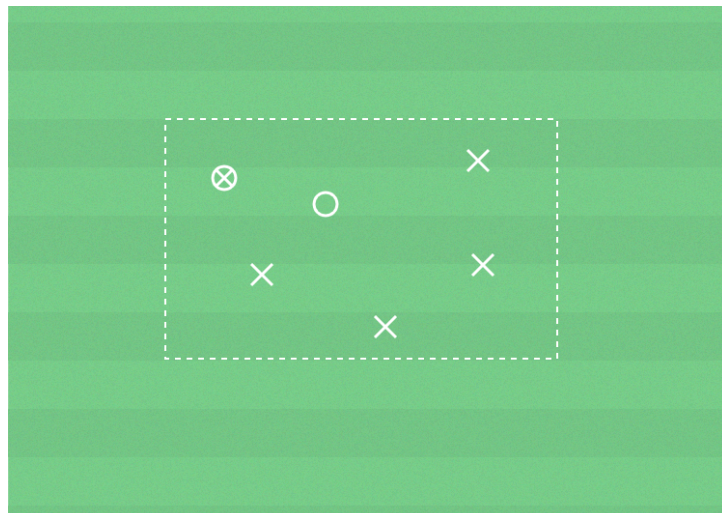
Aktivering, förberedelseträning. Behålla bollen inom laget

Organisation

Dela upp i två lag med västar. Yta 15x12 m (anpassas efter antalet deltagare)

Anvisningar

Kullek med boll som kastas och tas emot i luften. Den som har bollen är fri och kan inte kullas



Bryt efter några minuter för att varva in styrkeövningar och knäkontroll

SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - DIREKT ÅTERERÖVNING

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

9 spelare, spelplan 30 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

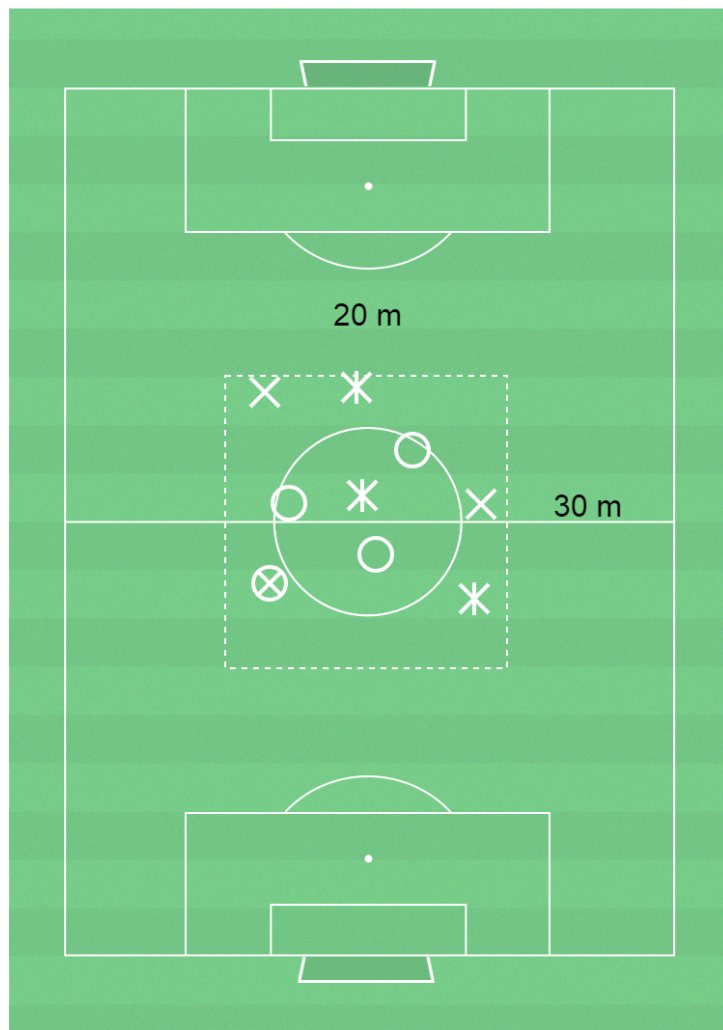
Dela in spelarna i 3 lag med 3 spelare i varje lag.

2 lag spelar tillsammans mot det tredje laget - spel 6 mot 3.

Om det tredje laget bryter övergår det till att spela anfallsspel och försöker att behålla bollen.

De 2 lagen som spelar tillsammans och som förlorade bollen ska snabbt erövra bollen igen.

Byt efter en viss tid så att alla lagen får spela ensamma.



3-LAGSPRINCIPEN 1.0 (ÅTERERÖVRING)

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

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

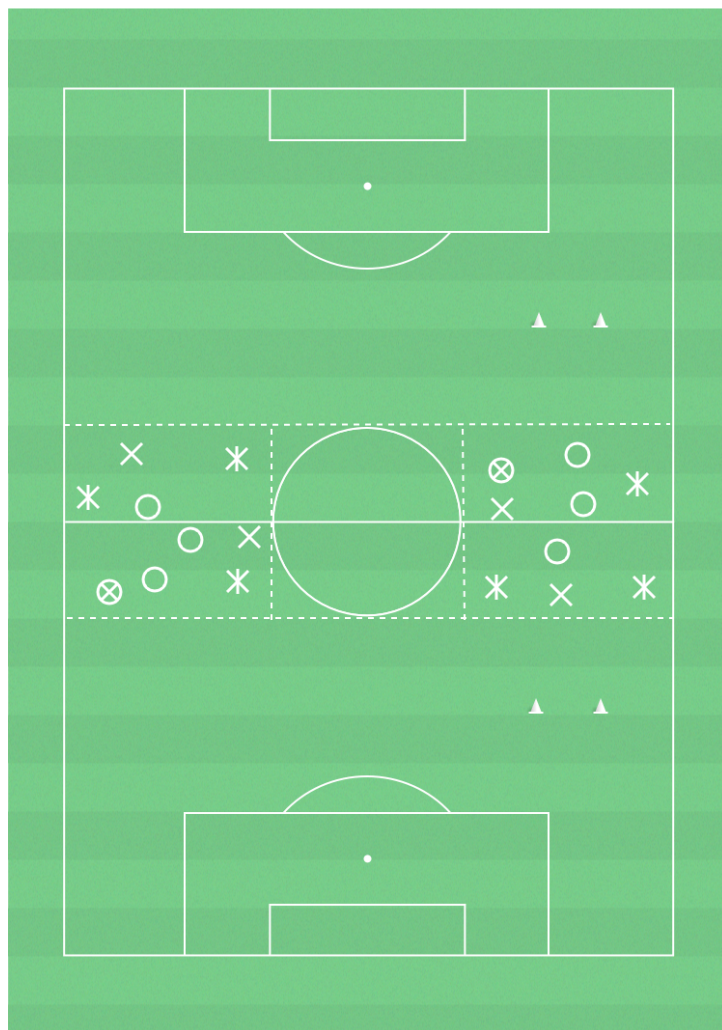
Anvisningar

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.



7 MOT 7 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:

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

Målvakt (återerövring):

- Inta position för att kunna bryta djupledspassningar när laget tappar bollen.

Speluppbyggnad:

- Grundförutsättningar i anfallsspel.

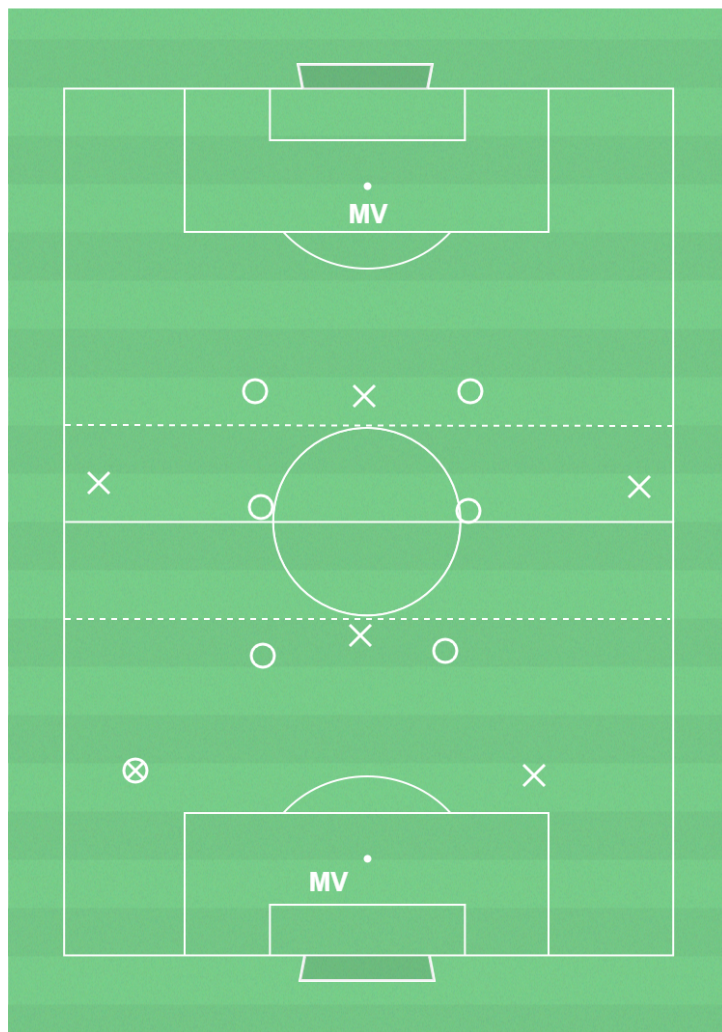
Organisation

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 - REAKTION

Vad?

Lek

Varför?

Reaktion / snabbhet

Hur?

Spelarna ska uppfatta instruktion antingen via ord eller visuellt hjälpmedel

Organisation

Spelare, bollar

Anvisningar

Dela upp spelarna i två lag som står vända mot varandra i par.

Mellan spelarna ligger en boll.

Spelarna ska på tränarens kommando röra en kroppsdel. Om tränare ropar/visar boll ska man så snabbt som möjligt ta bollen.

Byt paren efter några gånger

