



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

IFV-9V9-4

Försvarsspel - Återerövring av bollen 5 övningar. Nivåer: 4

Träningspass med tema "Återerövring av bollen". Även motsatsförhållandet "Kontring" kommer övas.

Under första kvadrat övningen kan bryta och lägga till övningar för knäkontroll och aktivering

Rekommenderade tider för ett 90 minuterspass:

- Aktivering Kvadrat, 15 min
- FÖ Återerövring, 15 min
- SÖ Indirekt återerövring, 20 min
- Spel, 20 min
- Lek, 10 min

Övningar i träningspasset:

- 1 Kvadrat Kont/ÅE
- 2 Färdighetsövning - återerövring
- 3 Spelövning (mellanstort spel) - indirekt återerövring 3
- 4 Spel 9 mot 9 (Återerövring)
- 5 LEK - Reaktion

KVADRAT KONTR/ÅE

Vad?

Kontring

Varför?

Snabb omställning vid bollvinst/bolltapp. Kontring och återerövring

Hur?

Anfallande lag jobbar med grundförutsättningarna i anfallsspel (spelbarhet, spelbredd, speldjup och spelavstånd).
Försvarande lag fokuserar på att jobba ihop med press och täckning och inte tillåta bollar emellan sig.

Vid omställning övergår det direkt till kontring (och återerövring).

Organisation

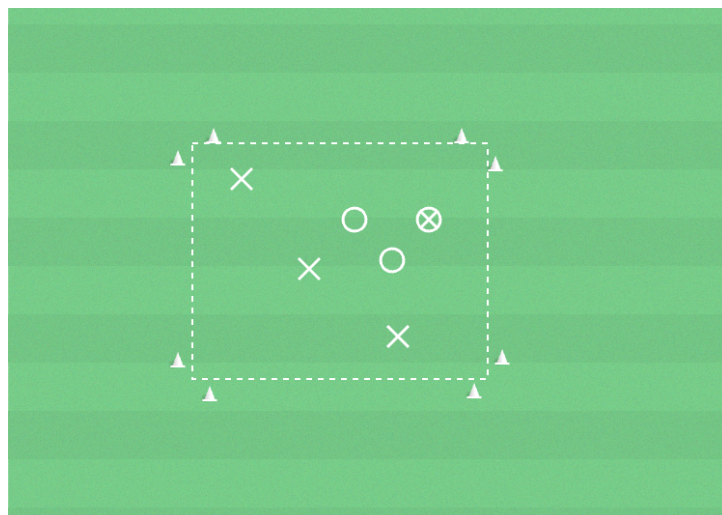
6-8 spelare, bollar, koner, västar.

Yta utifrån antalet spelare. Konmål i kvadratens hörn.

Anvisningar

4 mot 2 i kvadraten (ev 5 mot 3). Laget med fyra spelare ska behålla bollen inom laget. Laget med två spelare ska försöka bryta/ta bollen och sedan göra mål i ett av hörnen.

Byt spelare på tid. Ca 3-4 minuters spel



FÄRDIGHETSÖVNING - ÅTERERÖVRING

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

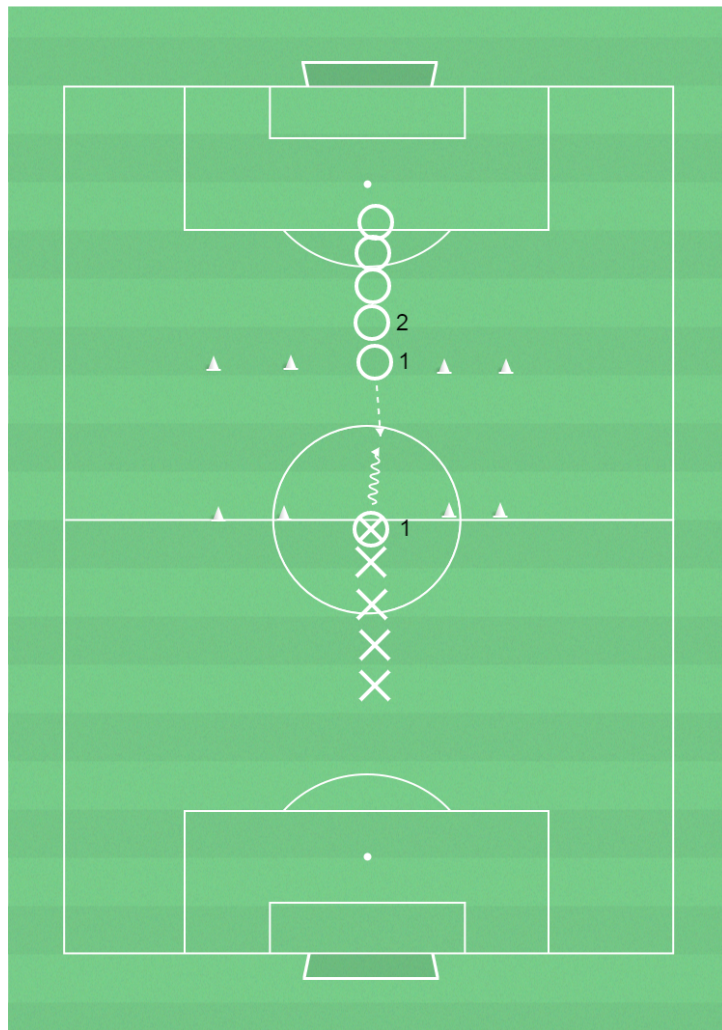
10 spelare, yta 20 x 15 meter med 2 små mål vid varje kortsida, bollar, koner och västar.

Anvisningar

X1 driver bollen mot O1 och ska göra mål i något av de små målen.

X1 kan driva, ändra riktning och skjuta när han eller hon vill.

Efter avslut, eller om O1 erövrar bollen, blir X1 försvarsspelare mot O2 och O1 vilar.



SPEL 9 MOT 9 (ÅTERERÖVRING)

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motsåndarna kontrar.

Hur?

Återerövring:

- Snabb press efter bollförlust.
- Täck snabbt bollhållarens passningsalternativ.
- Kom på försvarssida om du blir passerad.

Kontring:

Ta bollen till fri yta efter bollvinst.

Målvakt:

Inta position för att kunna bryta djupledsspel i återerövring.

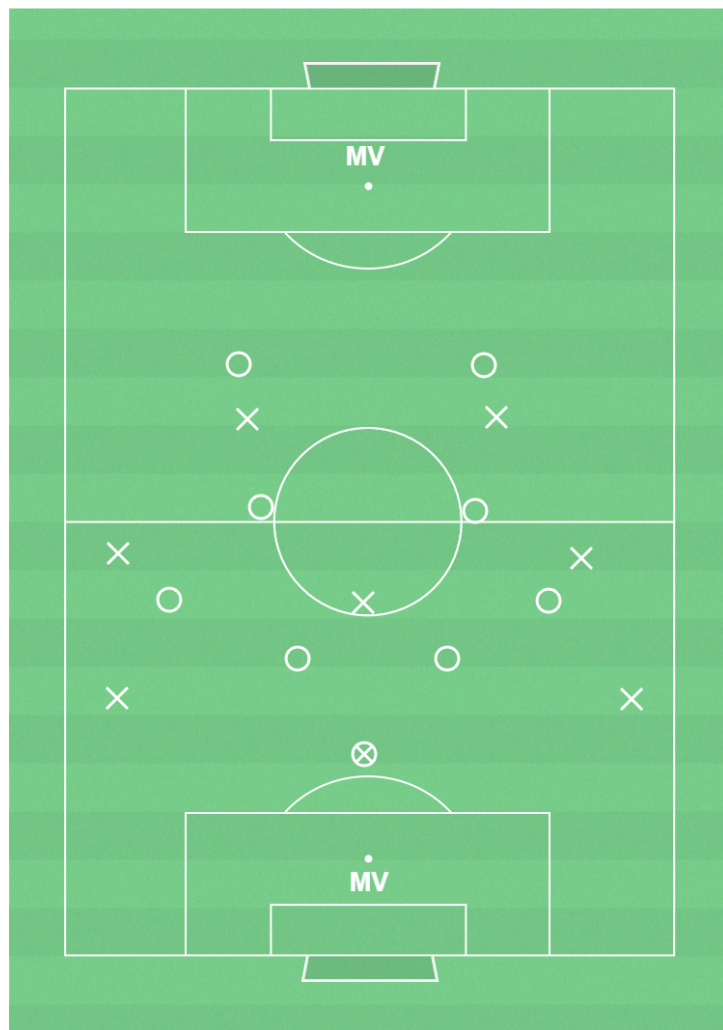
Organisation

18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 9 mot 9 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

