



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **TRÄNINGSPROGRAM - TA BOLLEN**

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad  
5 övningar. Nivåer: 2, 3

---

Hindra motståndarna att göra mål.

### Övningar i träningspasset:

- 1** Färdighetsövning 1 - ta bollen
- 2** Spelövning 1 - ta bollen
- 3** Färdighetsövning 2 - ta bollen
- 4** Spelövning 2 - ta bollen
- 5** Färdighetsövning 3 - ta bollen

# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - TA BOLLEN

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

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

Jag försöker komma så nära motspelaren som möjligt.

## Organisation

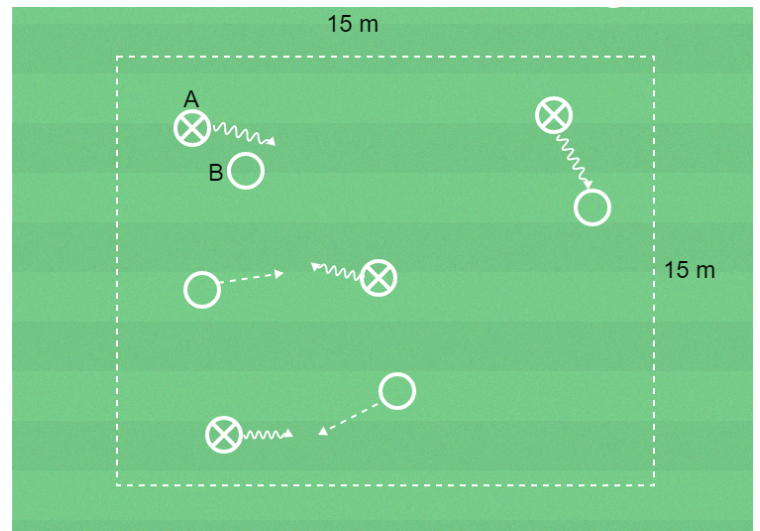
8 barn, yta 15 x 15 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

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.



# SPELÖVNING 1 - TA BOLLEN

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

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.

## Organisation

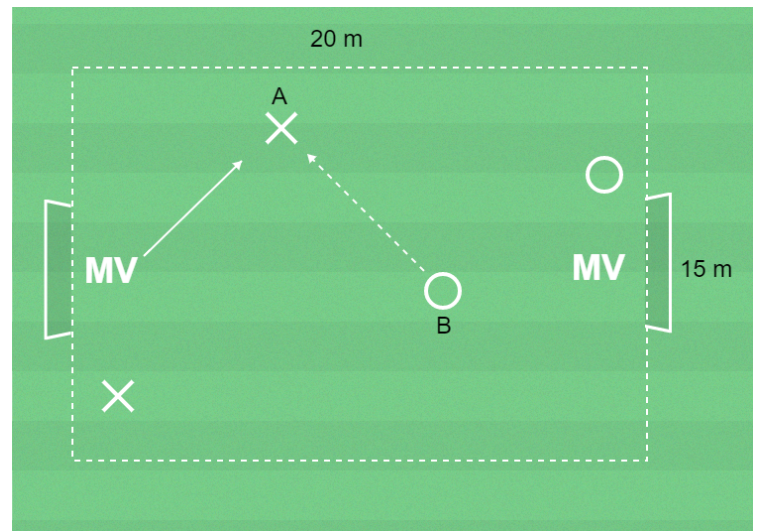
6 barn, spelplan 20 x 15 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 1 mot 1 med målvakter.

Målvakten i lag A rullar ut bollen till sin medspelare. Därefter spel 1 mot 1.

Byt utespelare och målvakter efter mål eller efter viss tid.



## FÄRDIGHETSÖVNING 2 - TA BOLLEN

### Vad?

Förhindra speluppbyggnad

### Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

### Hur?

Frågeexempel

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.

### Organisation

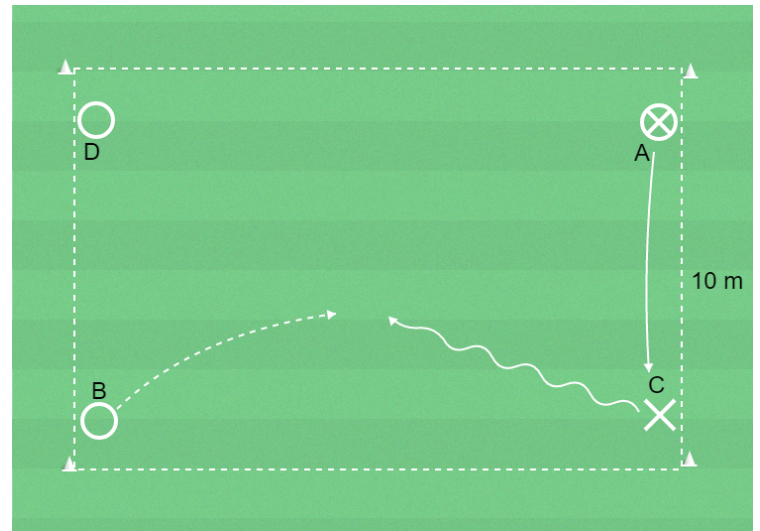
4 barn, yta 20 x 10 meter, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

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.



## SPELÖVNING 2 - TA BOLLEN

### Vad?

Förhindra speluppbyggnad

### Varför?

Hindra motståndarna från att göra mål.

### Hur?

Frågeexempel

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

Jag försöker komma så nära som möjligt. Då blir det också 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.

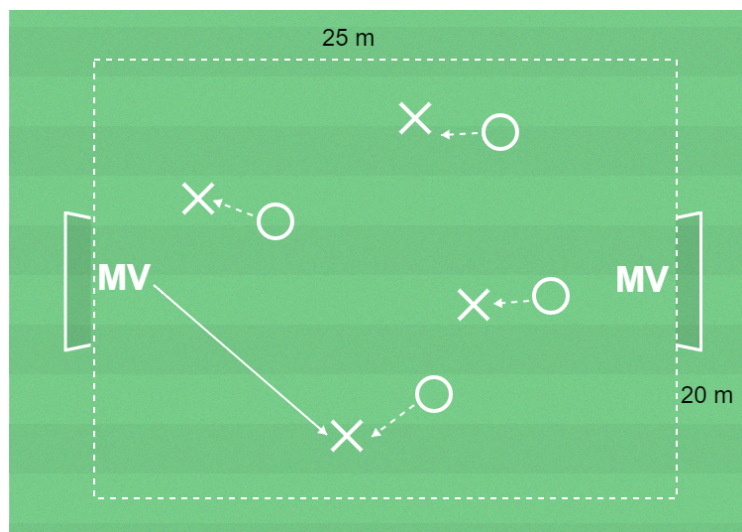
### Organisation

10 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.

Det försvarande laget ska hindra motståndarna från att komma till avslut.



## FÄRDIGHETSÖVNING 3 - TA BOLLEN

### Vad?

Förhindra speluppbyggnad

### Varför?

Hindra motståndarna från att göra mål.

### Hur?

Frågeexempel

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

Jag försöker komma så nära som möjligt.

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

Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen.

### Organisation

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

### Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag med 4 i varje och ytan i tre zoner: A, B och C. Alla i blått lag hämtar var sin boll i zon A och driver in bollarna i zon B. Rött lag ska erövra bollarna i zon B och driva in dem i zon C.

Blått lag hämtar nya bollar och driver in dem i zon B.

Det är inte tillåtet att passa bollarna.

Hur lång tid tar det för rött lag att erövra alla bollarna?

Byt uppgifter.

