



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **PASS C - FÖRSVARSSPEL - TA BOLLEN**

### Försvarsspel - Återerövring av bollen 3 övningar. Nivåer: 2

---

10 MIN

Övning 1 - Idioten med boll

5 MIN

Övning 2 - Koordination och stretch

15 MIN

Övning 3 - Färdighetsövning 1

20 MIN

Övning 4 - Spelövning 2 (Minimatch)

10 MIN

LEK (Barnen kan få välja mellan några alternativ av lekar)

Söndags träning 30 min tillägg

10 MIN

Övning 5 - Färdighetsövning 2

20 MIN

Övning 6 - Match med instruktion

(Om det tar drar ut på tiden eller man vill ha mer matchtid/letid skippa leken och/eller koordination stretch, kör match med instruktion 2x15 MIN)

## Övningar i träningspasset:

Färdighetsövning 1 - ta bollen

Spelövning 2 - ta bollen

Färdighetsövning 2 - ta bollen

# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - TA BOLLEN

Förhindra speluppbyggnad

Hindra motståndarna att göra mål.

Frågeexempel

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

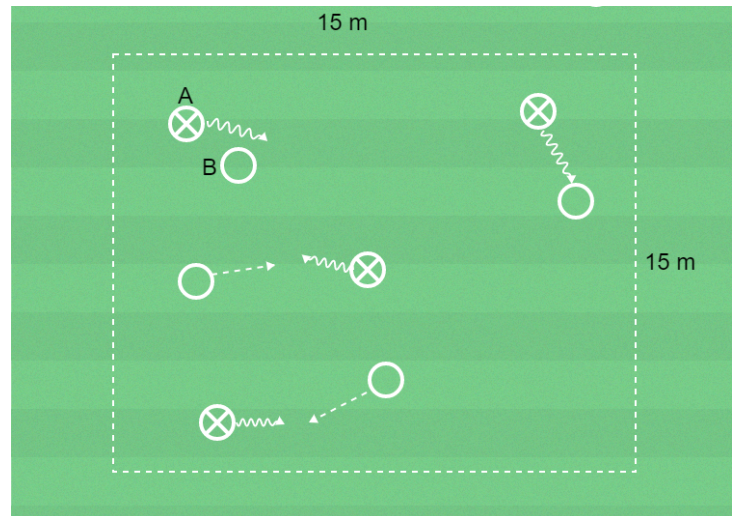
Jag försöker komma så nära motspelaren som möjligt.

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

Dela in barnen i 2 lag.

Spelarna i lag A har var sin boll.

Spelarna i lag B ska försöka ta bollen från lag A och göra mål.



## SPELÖVNING 2 - TA BOLLEN

Förhindra speluppbyggnad

Hindra motståndarna från att göra mål.

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.

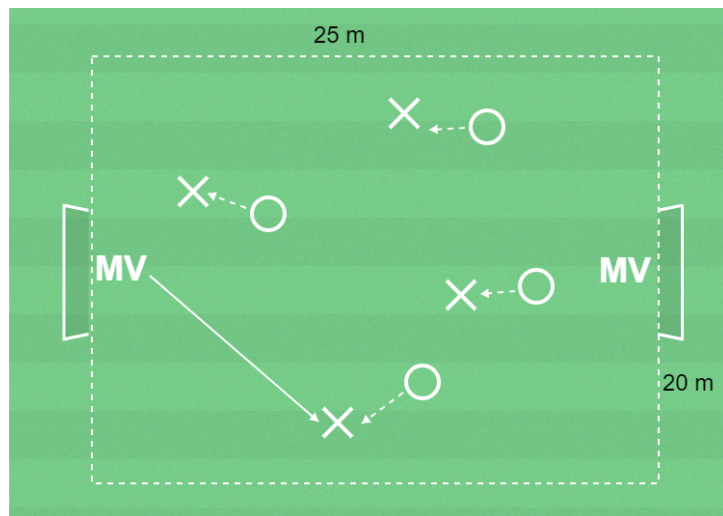
Hur gör du för att styra motspelaren i en viss riktning?

Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen.

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

Spel 4 mot 4 med målvakter.

Det förväntade resultatet är hindra motståndarna från att



## FÄRDIGHETSÖVNING 2 - TA BOLLEN

Förhindra speluppbyggnad

Hindra motståndarna att göra mål.

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.

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

A passar bollen till C som driver bollen mot motsatt mållinje.

B försöker hindra C att med bollen under kontroll passera mållinjen.

