



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÖRSVARSSPEL

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad
4 övningar. Nivåer: 1

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 3 - ta bollen
- 2 Färdighetsövning 1 - ta bollen
- 3 Färdighetsövning 1 - markera
- 4 Spelövning 2 - markera

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

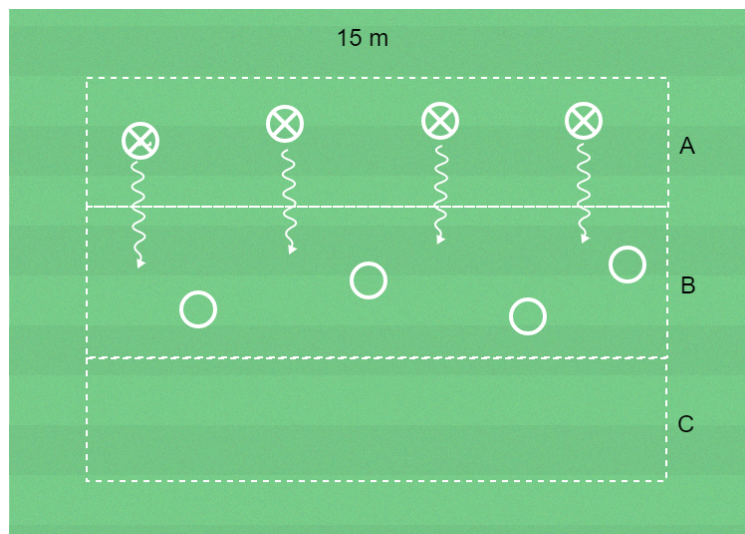
Dela in barnen i 2 lag med 4 i varje och ytan i tre zoner: A, B och C. Alla i blått lag hämtar var sin boll i zon A och

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?



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

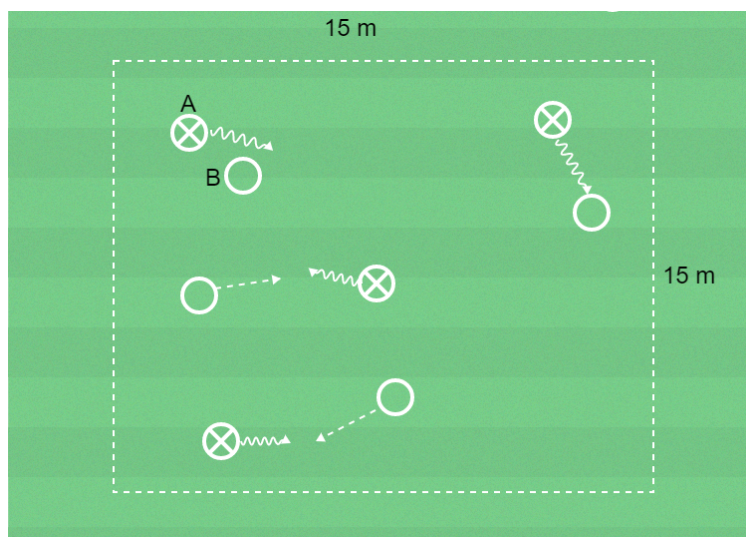
8 barn, yta 15 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.

Spelarna i lag A har var sin boll.

Spelarna i lag B ska pröva bollarna och lag A ska



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - MARKERA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

Hur?

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se motspelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

Organisation

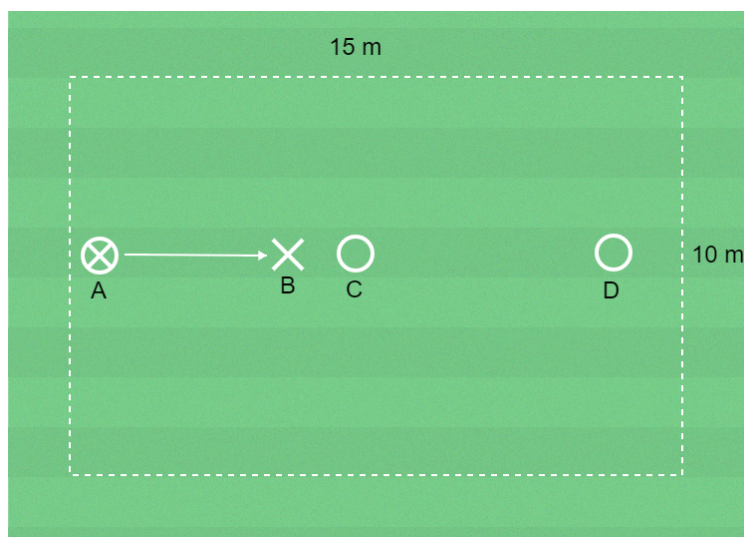
4 barn, yta 15 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

A passar bollen till B.

C markerar B och ska hindra henne eller honom att passa till D. Gör därefter i omvänd ordning:

D passar till C, och B markerar C.



SPELÖVNING 2 - MARKERA

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Hindra motspelaren från att ta emot bollen.

Hur?

Frågeexempel

Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare?

Jag ska kunna se mot spelaren och bollen.

Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar?

Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.

Organisation

10 barn, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Grupp 4 mot 4 med målbekräftad för spelare som markerar en

