



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## 11 MOT 11 ÅTERERÖVRING

Försvarsspel - Återerövring av bollen  
4 övningar. Nivåer: 5

---

Exempelträning med fokus på återerövring för spelformen 11 mot 11 med följande innehåll:  
Förberedelseträning: Återerövring med täckning (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min  
Spelövning: Återerövring - värdera, direkt/indirekt 1/3: 20-30 min  
Spel: 11 mot 11: 20-30 min  
Total tid: 60-90 min

### Övningar i träningspasset:

- 1 Återerövring och skydda bakom
- 2 Återerövring med bevakning bakom
- 3 11 mot 11 spel (Återerövring)
- 4 Målvaktsträning 11 mot 11, djupledsspel och friläge

# ÅTERERÖVRING OCH SKYDDA BAKOM

## Vad?

Återerövring av bollen

## Varför?

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

## Hur?

*Återerövring:*

- Snabbt pressa bollhållaren.
- Hindra spelalternativ genom markering eller täckning (nära bollhållaren).
- Hindra passningar bakom lagdelen.

*Kontring:*

Ta bollen framåt efter bollvinst.

## Organisation

9-16 spelare, yta 36x15m (använd sidlinje + utsidan av straffområdeslinje), bollar, västar, konor.

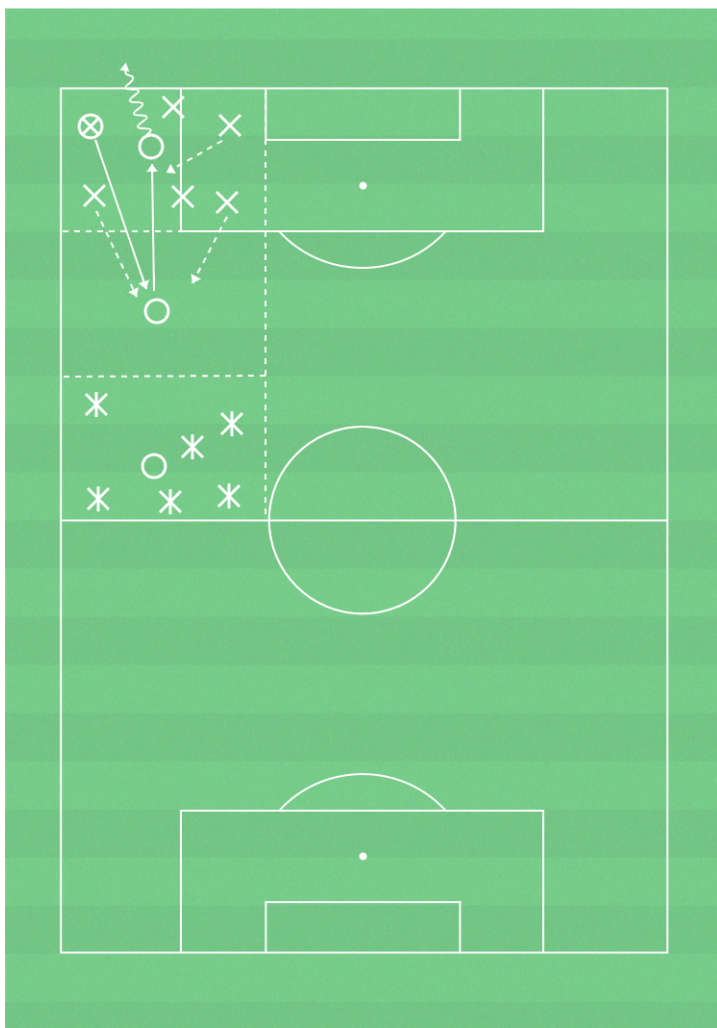
## Anvisningar

1 lag har boll och slår 5 passningar inom laget och sedan spela till motståndaren i mittzonen. Laget ska sedan så fort som möjligt ta tillbaka bollen från spelaren i mittzonen och passa till laget på andra sidan men samtidigt hindra att bollen kan spelas tillbaka till egen zon där en spelare ska bli spelbar och driva bollen över kortlinjen. Förvarsspelarna är aktiva och försöker bryta och driva över kortlinjen. De kan ta hjälp av spelaren i mitten.

Intervall: 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet

*Progression - flera försvarsspelare*

2 försvarsspelare i varje yta.



# ÅTERERÖVRING MED BEVAKNING BAKOM

## Vad?

Återerövring av bollen

## Varför?

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

## Hur?

*Återerövring:*

- Snabbt pressa bollhållaren.
- Hindra spelalternativ genom markering eller täckning (nära bollhållaren).
- Hindra passningar framför och bakom backlinjen.

*Kontring:*

Ta bollen framåt efter bollvinst.

*Målvakter:*

- Anpassa positionen efter bollen och den egna backlinjen för att kunna bryta djupledsspel.

## Organisation

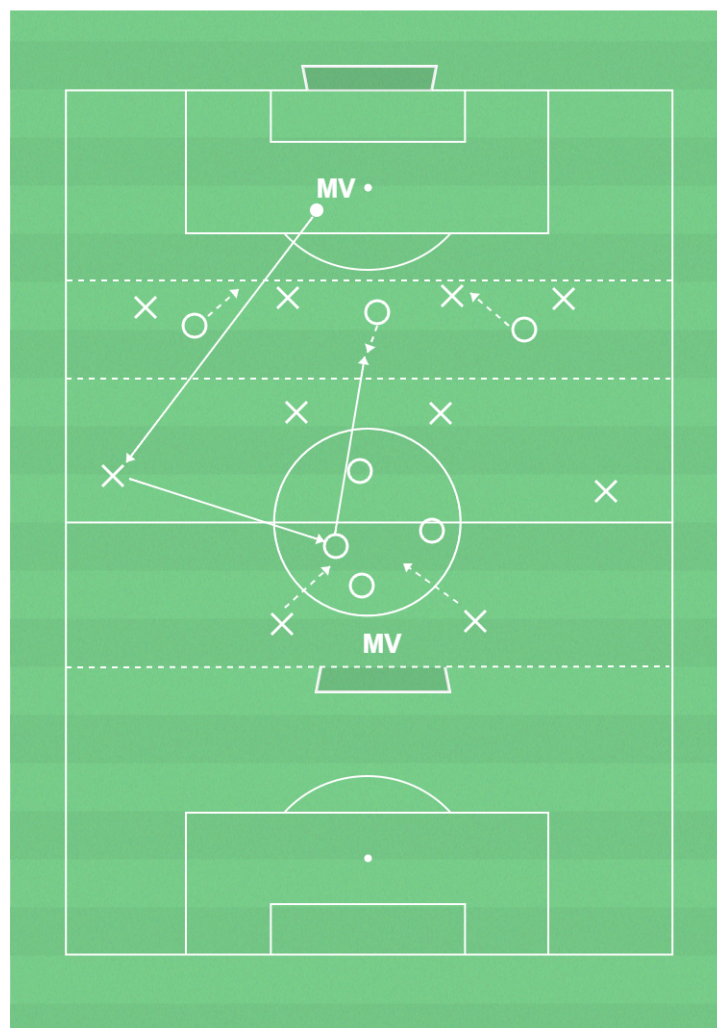
15-22 spelare, bollar, yta 70x65m, västar, konor

## Anvisningar

MV startar spel till lag 1 som passar till lag 2s spelare i mittcirkeln. Spelarna i mittcirkeln ska passa bollen till sina medspelare i spelyta 2 och 3 som sedan ska gå på avslut. En zon är uppkonad för spelyta 2 - där befinner sig backlinjespelare från lag 1 och forwards från lag 2. Laget som tappat bollen får pressa i mittcirkeln när bollen spelats dit. De ska ta tillbaka bollen men samtidigt hindra spela till SY2 och 3. Efter återerövring ska lag 1 gå på avslut.

*Progression*

Spelarna i mittcirkeln får lämna mittcirkeln efter 5 passningar inom laget eller när de spelar upp bollen till SY2 eller 3. Ta bort linjerna för spelyta 2 och 3 - fri rörelse på spelarna utanför mittcirkeln.



# 11 MOT 11 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:*

- Snabbt pressa bollhållaren.
- Hindra spelalternativ genom markering eller täckning (nära bollhållaren).
- Hindra passningar framför och bakom backlinjen.

*Kontring:*

Ta bollen framåt efter bollvinst.

*Målvakter:*

- Anpassa positionen efter bollen och den egna backlinjen för att kunna bryta djupledsspel.

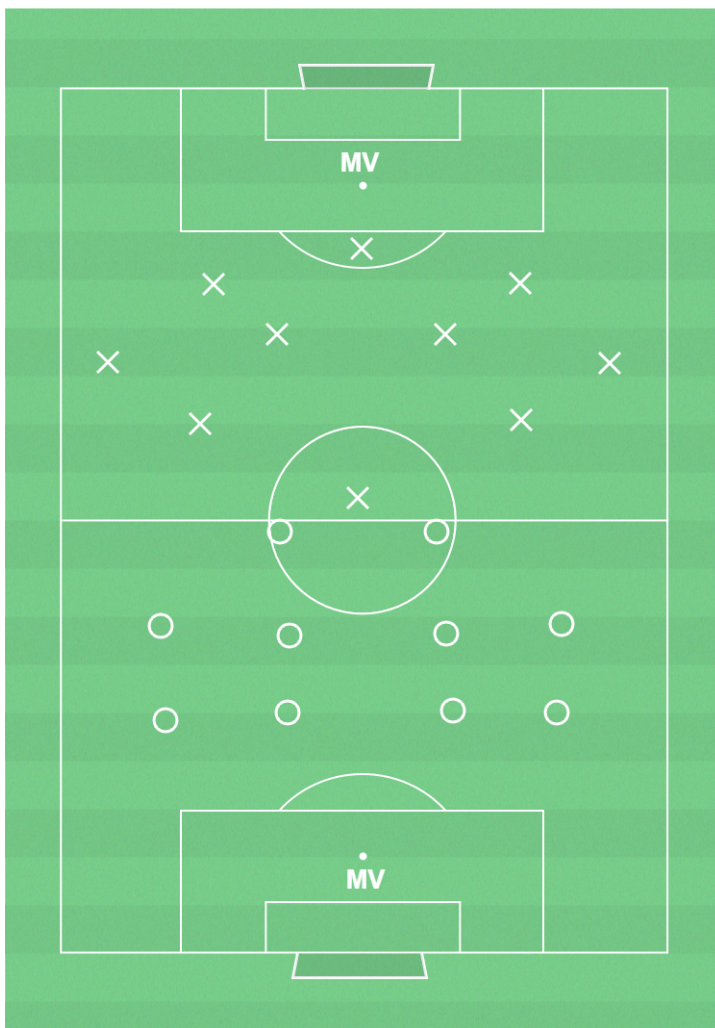
## Organisation

22 spelare, yta ca 105x65m (11 mot 11 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

## Anvisningar

Spel med 11 mot 11 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 11 mot 11 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar



# MÅLVAKTSTRÄNING 11 MOT 11, DJUPLEDSSPEL OCH FRILÄGE

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

För bryta djupledspassningar och förhindra mål vid friläge.

## Hur?

- Justera hela tiden positionen utefter var bollen befinner sig.
- Värdera hastigheten på bollen och motståndaren samt möjligheterna att komma före.
- Värdera hur mål ska förhindras, tex genom att ta bollen före motståndaren, kasta sig och fånga bollen mellan motståndarens tillslag eller stå upp för att blockera avslut.

## Organisation

3 spelare, yta 40x30 meter, 2 mål, bollar.

## Anvisningar

Två spelare utanför straffområdet och en målvakt i straffområdet. Tr passar en boll till ytan mellan målvakten och en av utespelarna. Målvakt ska möjligt komma ut och bryta bollen innan den når motspelaren och annars rädda avslut. Spelaren passningen går mot försöker göra mål genom att komma före målvakten och avsluta på ett tillslag eller genom att finta och dribbla förbi målvakten. Den andra spelaren intar position för eventuell retur.

Målvakten ska efter bollvinst passa, kasta eller sparka bollen i målet på planen. Bollen kan brytas utanför straffområdet och då måste passningen mot målet ske med fötterna.

*Progression:*

Tr varierar mellan djupledspassning och eget avslut.

