



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **TRÄNINGSPROGRAM B UNGDOM - PRESS OCH TÄCKNING**

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad  
4 övningar. Nivåer: 3, 4

---

Minska tid och yta för moståndarna. Erövra bollen.

### **Övningar i träningspasset:**

- 1** Färdighetsövning 1 - press och täckning
- 2** Spelövning 1 - press och täckning
- 3** Färdighetsövning 2 - press och täckning
- 4** Spelövning 2 - press och täckning

# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - PRESS OCH TÄCKNING

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

## Hur?

Frågeexempel:

Vilken av försvarsspelaren pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?

## Organisation

8 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och västar.

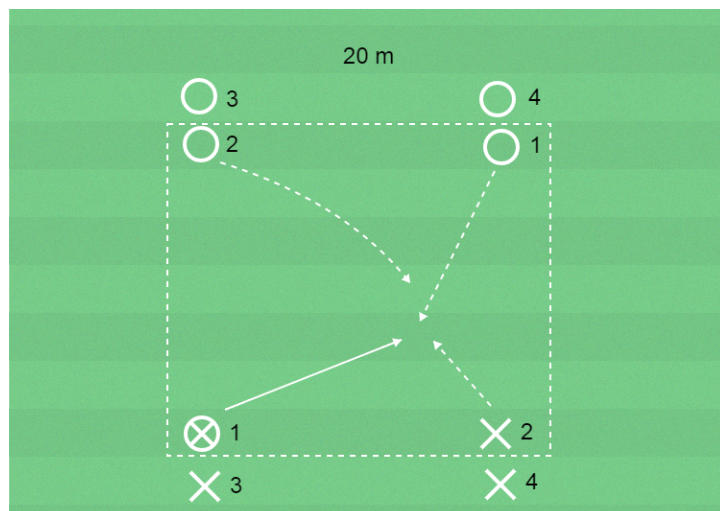
## Anvisningar

X1 passar till X2.

O1 och O2 ska genom press och täckning hindra lag X från att driva bollen över lag O:s mållinje.

Övningen avbryts när lag O erövrar bollen.

O3 och O4 anfaller mot X3 och X4.



# SPELÖVNING 1 - PRESS OCH TÄCKNING

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

## Hur?

Frågeexempel:

Vilken försvarsspelare pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?

## Organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 35 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

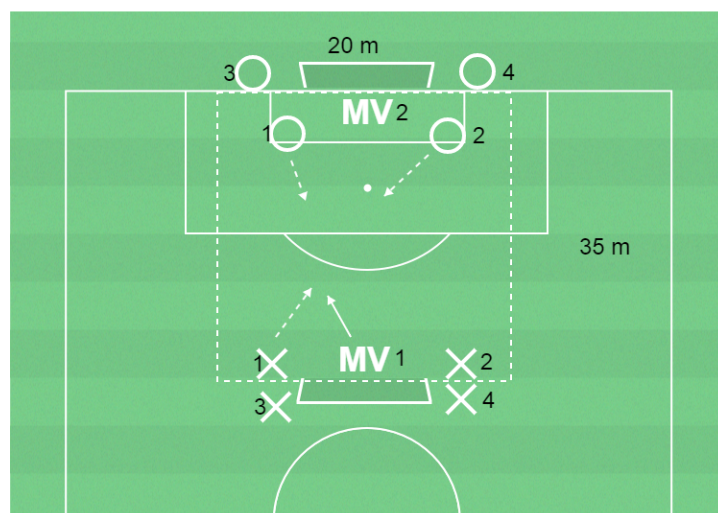
## Anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter.

Mv1 kastar ut bollen till X1 och X2 som anfaller mot O1, O2 och Mv2.

Om O1 och O2 erövrar bollen anfaller de mot X1, X2 och Mv1.

Mv2 gör utkast till O3 eller O4 som anfaller mot X3, X4 och Mv1.



# FÄRDIGHETSÖVNING 2 - PRESS OCH TÄCKNING

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Minska tid och yta för motståndarna och erövra bollen.

## Hur?

Frågeexempel:

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten?

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt?

## Organisation

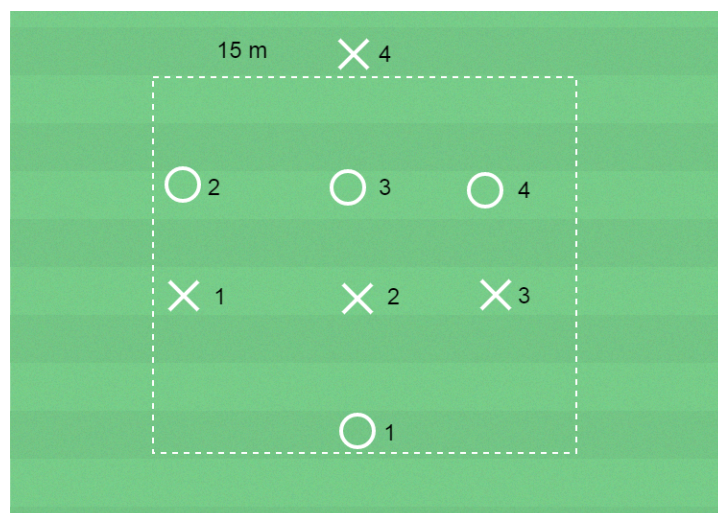
8 spelare, yta 25 x 15 meter, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

X1, X2 och X3 ska passa bollen mellan varandra med minst 3 tillslag och därefter försöka nå X4 med en passning längs marken.

Närmaste försvarsspelare pressar och styr bollhållaren utan att erövra bollen.

Övriga försvarsspelare täcker bakom den medspelare som pressar.



# SPELÖVNING 2 - PRESS OCH TÄCKNING

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Minska tid och yta för motståndarna när de har bollen.

## Hur?

Frågeexempel:

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten?

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt?

## Organisation

2 målvakter 8 utspelare, spelplan 35x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.

