



Webbplatsen upphör 31 december 2025. Nya utbildningsmaterial finns att köpa på kunskapsarenan.se.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÖRSVARSSPEL - ÅTERERÖVRING AV BOLLEN - 24

Försvarsspel - Återerövring av bollen
5 övningar. Nivåer:

Röda tråden;

- 1 Återerövra boll
- 2 Säkra boll inom laget genom säker kontrollpassning till medspelare
- 3 Ta beslut, kontring eller speluppbyggnad

Övningar i träningspasset:

- 1 FYS - FIFA 11 Baserad
- 2 Minidrive
- 3 Omar's minutglas
- 4 Possession - Återerövring, kontrollpass, ta beslut
- 5 Spel 6v6 - återerövring - kontrollpass - speluppbyggnad

FYS - FIFA 11 BASERAD

Vad?

Aktivering

Varför?

FYS - FIFA 11 Baserad - Spelarna ställer upp i 4 led, vissa övningar sker tillsammans inom gruppen, dvs ledet bredvid.

Hur?

- 1 2 varv löpning rakt fram, tillbaka till utgångsposition
- 2 2 varv löpning med höga knän, tillbaka
- 3 2 varv löpning, vid varje kon, stanna, rotera höften utåt
- 4 2 varv löpning, vid varje kon, stanna, rotera höften inåt
- 5 2 varv synkroniserat inom grupp, vid varje kon sidledsförflyttning mot mitten, cirkulera 540 grader runt medspelare, tillbaka till kon och därefter framåt

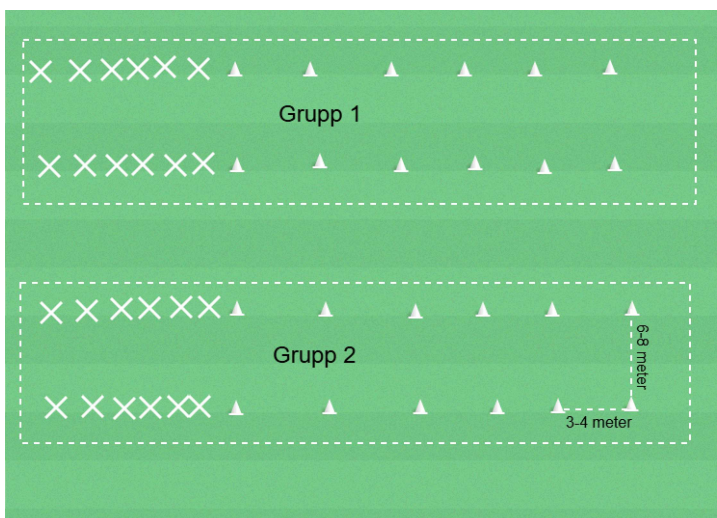
Organisation

- 1 2 varv synkroniserat inom grupp, vid varje kon sidledsförflyttning mot mitten, hoppa upp i duell, landa kontrollerat med bägge fötterna, tillbaka till kon och därefter till nästa kon
- 2 2 varv löpning, 2 koner framåt, 1 kon bakåt, korta snabba steg, noggrann med knän vid vändning

Anvisningar

Styrka

- 1 Plankan 30 sek * 3 - Alt lyft hö/vä ben
- 2 Sidoplankan 30 sek * 3 - Alt lyft övre ben
- 3 Spelare 1 sitter, underben i mark, lå 90 grader upp, spelare 2 håller i fötter. Spelare 1 lutar sig fram tills faller, upprepa 5 ggr
- 4 2 spelare står på ett ben, vikten på framfot ca 50 cm från varandra, turas om att putta på varandra UTAN att tappa fotfästet, böjda ben, raka knän. 30 sek * 2 på varje ben
- 5 90 graders knäböj med tåhävning, raka knän 30 sek * 2
- 6 90 graders knäböj, håll 2 sek, hoppa högt, landa kontrollerat, raka knän, 30 sek * 2
- 7 Armhävningar 30 sek * 2
- 8 Löpning 2 ggr över plan
- 9 Löpning 2 ggr. långa steg, höga knän
- 10 Sicksack jogg 2 ggr över plan, 5 steg vänster, djupt ned i knän, 5 steg höger



MINIDRIVA

Vad?

Fotarbete

Hur?

5 minuter uppvärmning med boll, Spelare driver och vänder med boll enligt tränares anvisningar.

Organisation

Övningen kan nivåanpassas genom att göra yta större/mindre.

Koner, 4 - 8 spelare, bollar

Utgångsyta;

Kona upp en spelyta på 5*5 meter där spelarna ska röra sig inom

Anvisningar

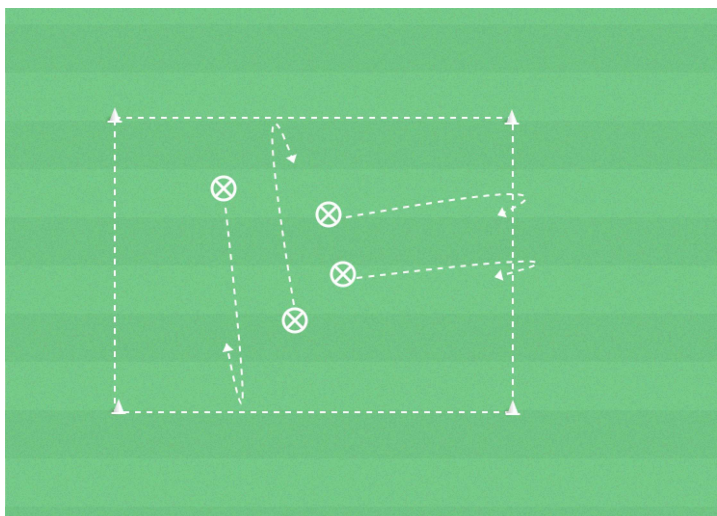
Vid yterkant av kvadrat genomför 180 graders vändning.

Förslag på aktioner

- Höger, vänster insida
- Höger utsida, insida
- Driv med överstegsfint
- Driv med vänster fot, översteg med vänster, gå åt höger
- Kicka 60 sekunder

Förslag på vändningar, jobba med låg tyngdpunkt

- Utsidesvändning höger
- Utsidesvändning vänster
- Creuffvändning
- "L-vändning", sula boll bakom stödjeben, vänd
- "V-vändning", sula boll 90 grader bakåt, gå 180 grader bakåt
- Snabbt höger vänster, vänd
- Överstegsvändning, översteg med höger, vänd med vänster insida



OMAR'S MINUTGLAS

Vad?

Aktivering

Varför?

Träna noggrannhet i passningsspelet;

- Vänd er om och sök ögonkontakt vid löpning in i yta
- Fotbollsställning - Upp på tå, låg tyngdpunkt
- Kvalitet i passningarna

Organisation

6-12 spelare, koner, bollar.

Yta 13 * 13 meter

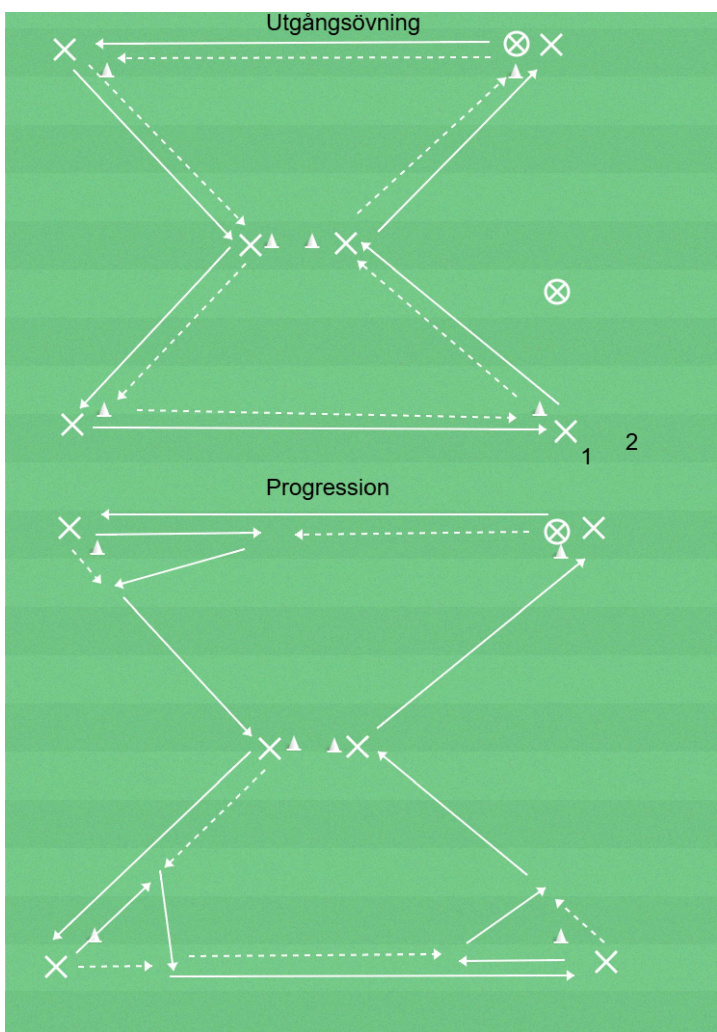
Anvisningar

Utgångsövning;

- Börja med 1 boll i spel
- Spelare passar bollen i pilens riktning och följer sedan bollen och tar ny position
- När övningen fungerar stegra den med 2-3 bollar i spel

Progression 2

- Väggspele vid samtliga koner utom de centrala konerna



POSSESSION - ÅTERERÖVRING, KONTROLLPASS, TA BESLUT

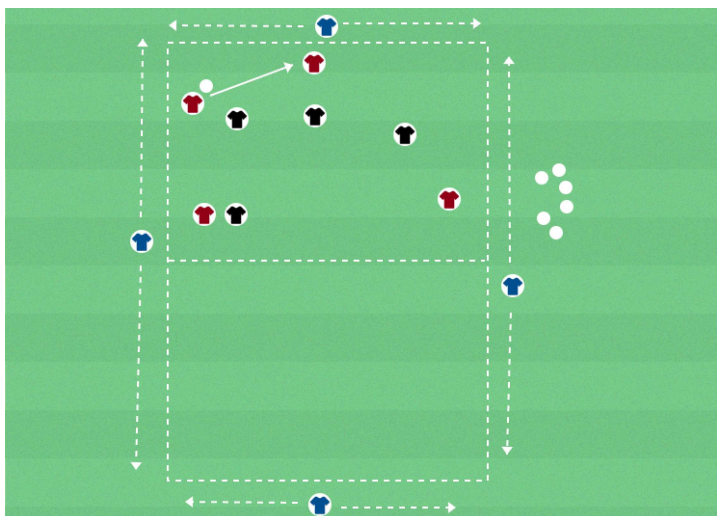
Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

Fokus under denna övning är från återerövring av boll till dess att bollen säkrats inom laget;

- 1 Återerövra bollen
- 2 Efter återerövring, ta kontroll över bollen genom en kontrollerad säker passning till medspelare
- 3 Medspelare tar beslut om kontring eller speluppbyggnad ska startas



Hur?

Press - Försvare närmast bollhållaren pressar

Närmarkering - Markera nära så att spelare inte kan ta emot passning

Avståndsmarkering - Markera med visst avstånd så att spelare inte kan ta emot passning

Understöd - Ge understöd till pressande spelare ifall spelaren blir överspelad

Täck ytor - Täck av ytor så att passning ej kan nå in i ytan

Organisation

9-12 spelare, yta 40x20 m delat i två planhalvor (20x20), västar, konor, bollar.

Anvisningar

3 lag där två lag spelar mot varandra och det tredje är jokrar utanför spelytan och alltid är med bollhållande lag.

Det försvarande lagets uppgift

- 1 Återerövra bollen
- 2 Säkra bollen inom laget genom att spela bollen till jokerspelare på motsatt sida
- 3 Jokerspelare på motsatt sida bestämmer om en direkt kontring eller speluppbyggnad ska startas

Coachning

- Understryk vikten av att efter återerövring säkra bollen inom laget, hitta en spelbar medspelare med en kontrollpass
- Sätt direkt press på spelaren som tar bollen innan spelare får full kontroll på bollen
- Övriga spelare jobbar med närmarkering, avståndsmarkering, ger understöd och täcker ytor

SPEL 6V6 - ÅTERERÖVRING - KONTROLLPASS - SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

Spelarna ska träna på att

- 1 Återerövra bollen
- 2 Efter återerövring, ta kontroll över bollen inom laget genom en kontrollerad pass till medspelare
- 3 När laget har kontroll över bollen tas beslut om kontring eller speluppbyggnad ska startas

Hur?

2 lag som spelar mot varandra med fokus på återerövring och därefter speluppbyggnad

Organisation

2 lag, spel 6v6, 7v7, 8v8 beroende på antal på en förhållandevis stor spelplan

Anvisningar

Fritt spel med fokus på omställningarna mellan återerövring, kontrollpass och speluppbyggnad.

Coachingpunkter

- Efter återerövring, spela en säker pass till medspelare i sidled eller hemåt
- Medspelare som har bättre spelöverblick beslutar om att starta kontring eller speluppbyggnad
- Kontra inte mot samlat försvar, välj speluppbyggnad
- Utan boll, inga mål, var rädd om bollen

