



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

3-LAGSPRINCIPEN 1.0 (ÅTERERÖVRING)

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

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

Hur?

Återerövring:

- Pressa snabbt bollhållaren efter att ha tappat bollen.
- Kom på försvarssida om ni blir passerade.

Speluppbyggnad:

- Grundförsättningar i anfallsspel.

Organisation

6-10 spelare, yta 14x12m, bollar, västar, konor

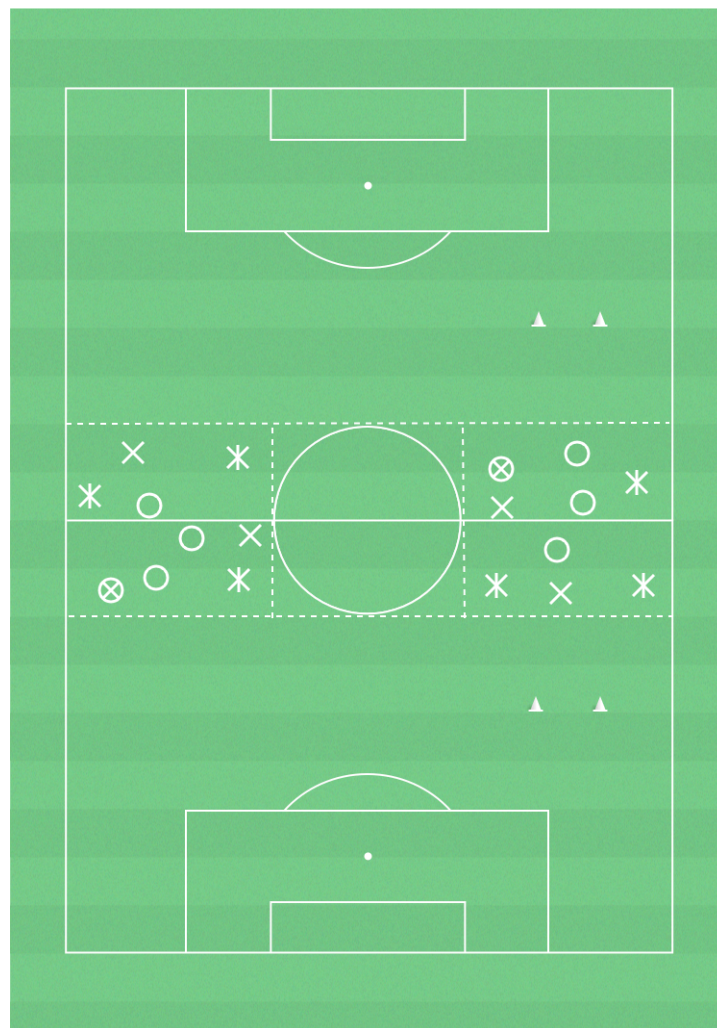
Anvisningar

3 lag med lika många i varje. 2 lag spelar mot 1 och försöker hålla bollen inom laget innanför ytan. När det undertaliga laget vinner bollen ska de behålla bollen så länge de kan. Det gäller för det övertaliga laget att ta tillbaka bollen så snabbt som möjligt. Räkna det undertaliga lagets antal passningar. Byt försvarande lag efter 1 minut.

Intervall: 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet

Progression - konmål

Det undertaliga laget ska driva bollen genom konmål som står bakom kortsidorna efter bollvinst. Det övertaliga laget får lämna spelytan och komma på försvarssida när bollen lämnar ytan.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - DIREKT ÅTERERÖVRING 2

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

Ta tillbaka bollen snabbt.

Hur?

Agera omedelbart vid defensiv omställning.

Löp med hög fart mot bollhållaren.

Organisation

Agera omedelbart vid defensiv omställning.

Löp med hög fart mot bollhållaren.

Anvisningar

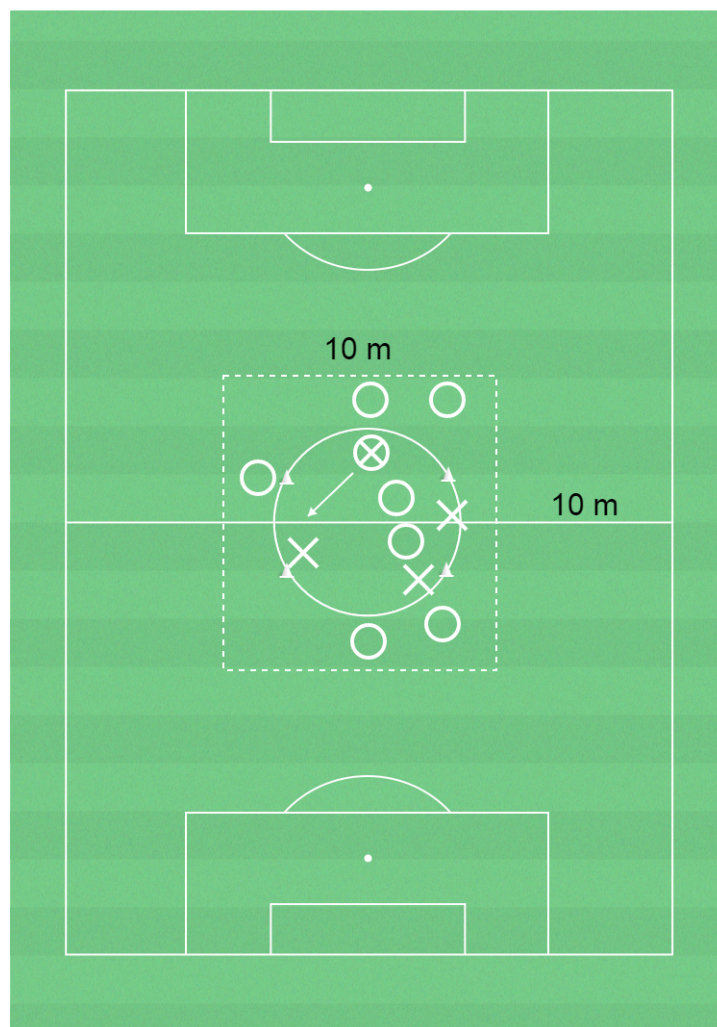
Markera en central yta 10 x 10 meter.

Dela in spelarna i 2 lag - lag X 4 spelare och lag O 7 spelare.

Lag X spelar mot O1 och O2 i den centrala ytan - spel 4 mot 2.

När O1 eller O2 bryter ska de spela bollen till någon av medspelarna.

Lag X ställer om direkt och försöker återerövra bollen i den stora ytan. Därefter börjar övningen om.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

7 MOT 7 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:

- Pressa snabbt bollhållaren efter att ha tappat bollen.
- Kom på försvarssida om ni blir passerade.

Målvakt (återerövring):

- Inta position för att kunna bryta djupledspassningar när laget tappar bollen.

Spelupbyggnad:

- Grundförutsättningar i anfallsspel.

Organisation

14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål.

Anvisningar

Spel med 7 mot 7 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 7 mot 7 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.

