



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - DIREKT ÅTERERÖVRING

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

Ta tillbaka bollen snabbt och ställa om till anfallsspel.

Hur?

Agera omedelbart vid defensiv omställning.

Löp med hög fart mot bollhållaren.

Organisation

9 spelare, spelplan 30 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

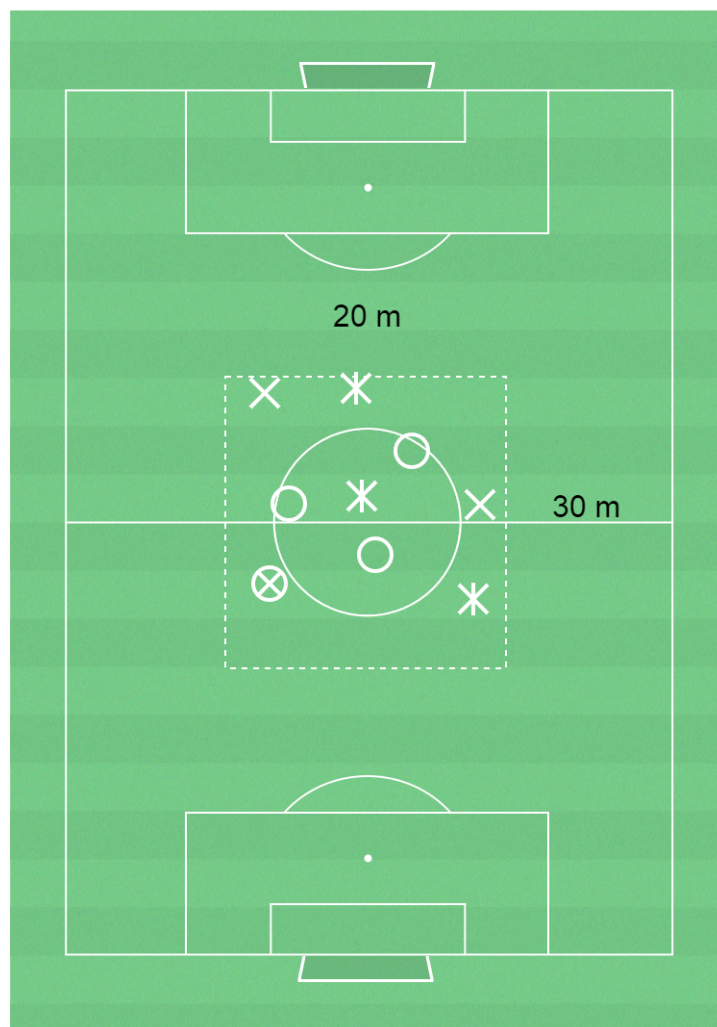
Dela in spelarna i 3 lag med 3 spelare i varje lag.

2 lag spelar tillsammans mot det tredje laget - spel 6 mot 3.

Om det tredje laget bryter övergår det till att spela anfallsspel och försöker att behålla bollen.

De 2 lagen som spelar tillsammans och som förlorade bollen ska snabbt erövra bollen igen.

Byt efter en viss tid så att alla lagen får spela ensamma.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

AVSLUT MED ÅTERERÖVRING

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

För att vinna tillbaka bollen efter att ha tappat den.

Formation: 4-4-2

Arbetsätt återerövring:

- Snabbt pressa bollhållaren.
- Snabbt förhindra passningsalternativ.

Hur?

Utespelare:

- Närmast pressar bollhållaren.
- Först på bollen eller stressa motståndarna vid returer.
- Värdera hur många som återerövrar på offensiv planhalva och hur passningsalternativ till forwards stoppas.

Målvakter:

Anfall: Speldjup bakåt

Försvar: Fånga bollen eller stöt returer mot sidan av målet.

Organisation

10-16 spelare, yta dubbla straffområden, bollar, två mål, västar.

Anvisningar

Båda lagen är i numerärt överläge på egen planhalva.

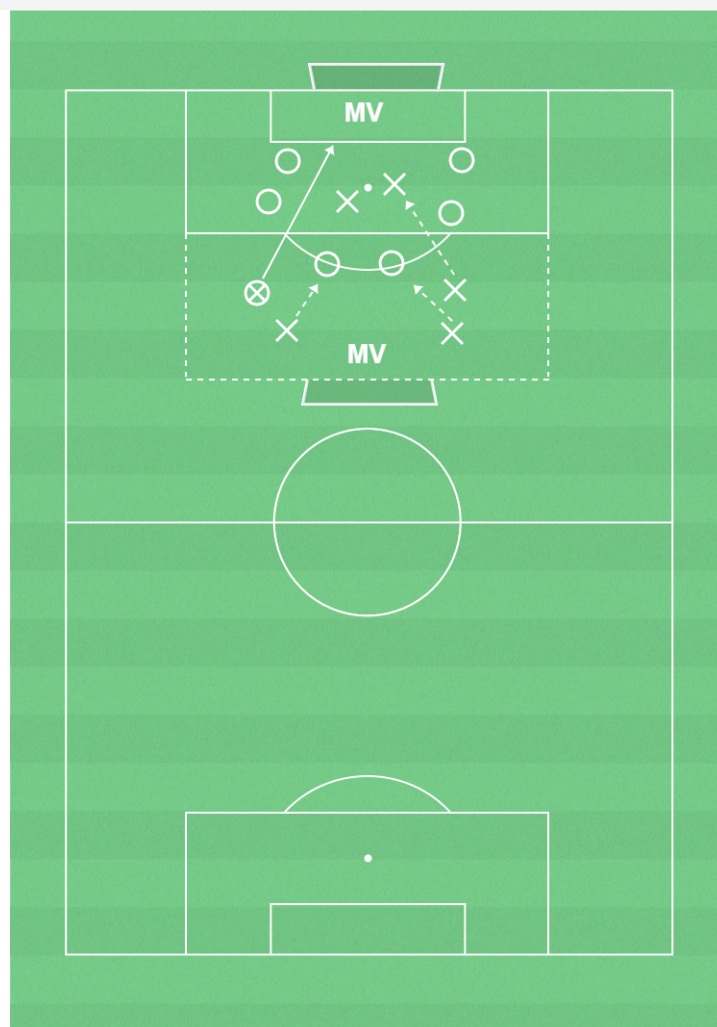
Spelarna får inte byta planhalva i uppställt spel.

Uppgiften för det övertaliga laget är att avsluta och göra mål

från egen planhalva samt återerövra bollen vid bollförlust. Efter avslut får de springa in på offensiv planhalva för att återerövra bollen där.

Det undertaliga laget har som uppgift att bryta och göra mål, de kan även spela tillbaka bollen till den egna planhalvan.

Målvakterna deltar i speluppbyggnaden på sin planhalva. I försvarsspelet ska målvakterna förhindra mål.





SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SPEL I CENTRAL TREDJEDEL (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.

Speluppsättning:

- Grundförsättningar i anfallsspel.

Organisation

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

Anvisningar

Spel i den centrala 1/3. Laget har varsin MV i varsitt mål. Lag 1 börjar som anfallande lag och lag 2 som försvarande lag. Lag 1 ska behålla bollen inom laget och återerövra den innan lag 2 hinner lämna den centrala 1/3 efter bollförlust. Lag 2 ska försöka vinna bollen och sedan slå 5 passningar inom laget. Efter 5 passningar får de lämna central 1/3 och göra mål åt ena hållet. Övningen startar alltid från MV i lag 1.

Progression - försvar över hela planen

Lag 1 får fortsätta att försvara även efter att lag 2 lämnat central 1/3. Lag 2 får kontra direkt efter bollvinst.

