SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

9 MOT 9 ÅTERERÖVRING

Försvarsspel - Återerövring av bollen
4 övningar. Nivåer: 4

Exempelträning med fokus på återerövring för spelformen 9 mot 9 med följande innehåll:
Förberedelseträning: 3-lagsprincipen (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min
Spelövning: Återerövring i sista och centrala 1/3: 20-30 min
Spel: 9 mot 9: 20-30 min
Total tid: 60-90 min

Övningar i träningspasset:

1. Återerövring i numerärt överläge
2. Återerövring i olika tredjedelar
3. Spel 9 mot 9 (Återerövring)
4. Målvaktsträning 9 mot 9, Djupledsspel och friläge

ÅTERERÖVRING I NUMERÄRT ÖVERLÄGE

Vad?

Återerövring av bollen

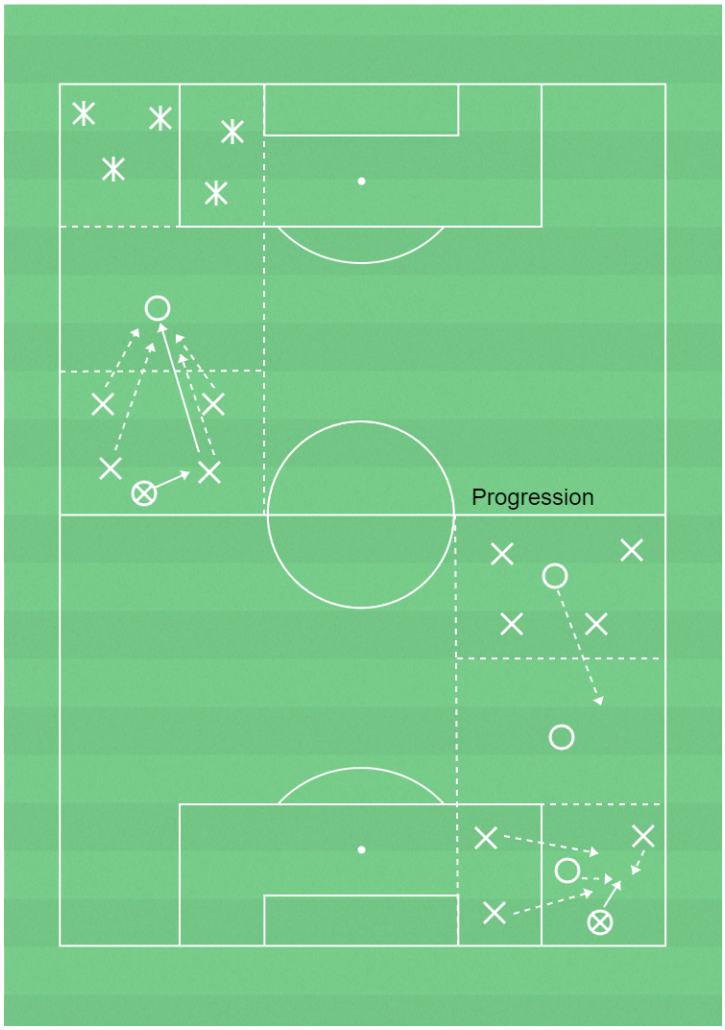
Varför?

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

Hur?

Återerövring:
- Snabb press efter bollförlust.
- Täck snabbt bollhållarnens passningsaltervativ.

Kontring:
Ta bollen till fri yta efter bollvinst.



Organisation

9-14 spelare, yta 36x15m (använd sidlinje + utsidan av straffområdeslinje), bollar, västar, konor

Anvisningar

2 lag i varsin yta. 1 lag har boll och slår 5 passningar inom laget och sedan spela till en motståndare i mittzonen. Laget ska sedan så fort som möjligt ta tillbaka bollen från spelaren i mittzonen och passa till laget på andra sidan. Då vänder övningen.
Intervall: 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet

Progression - fler försvarsspelare
En försvarsspelare i varje yta som försöker bryta och spela till försvararen i mitten. Vid brytning ska laget som tappat bollen återerövra. Efter 5 passningar ska bollen fortfarande spelas till försvararen i mitten och återerövras. När försvarare får bollen blir alla försvarare aktiva och försöker behålla bollen så länge de kan i mittzonen.

ÅTERERÖVRING I OLIKA TREDJEDELAR

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

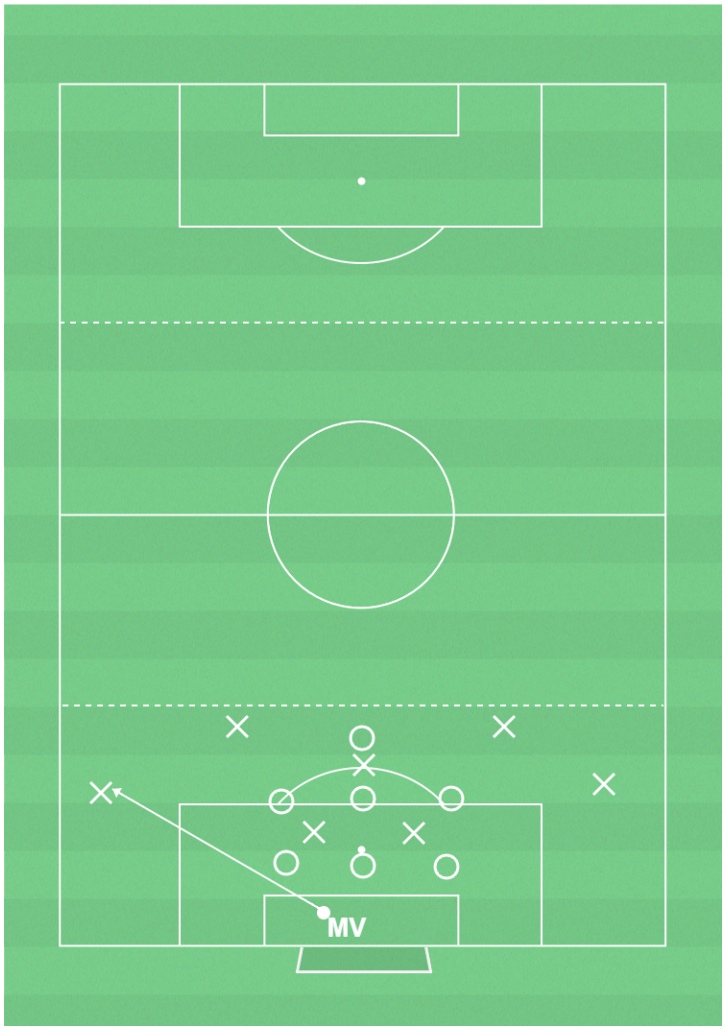
För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motsåndarna kontrar.

Hur?

Återerövring:
- Snabb press efter bollförlust.
- Täck snabbt bollhållarnens passningsaltervativ.
- Kom på försvarssida om du blir passerad.

Kontring:
Ta bollen till fri yta efter bollvinst.

Målvakt:
Inta position för att kunna bryta djupledsspel i återerövring.



Organisation

14-18 spelare, yta 32-36x50-55m (planhalva 9 mot 9), 1 mål, bollar, konor, 2 färger västar.

Anvisningar

Lag 1 börjar i anfall och lag 2 i försvar. Lika många i varje lag men lag 2 har även en MV. Formation enligt lagets spelsystem. Alla spelare i sista 1/3.

Övningen startar från MV som spelar till lag 1 som ska behålla bollen inom laget. Vid brytning ska lag 1 återövra bollen och har sedan 7 sekunder på sig att komma till avslut.

Efter bollvinst ska lag 2 ha minst 5 passningar inom laget och ska sedan spela bollen ur tredjedelen genom att driva eller passa till djuledslöpande spelare.

Progression - central tredjedel
Flytta övningen till central 1/3. Lag 1 kontrar nu till sista 1/3 för avslut. MV får bryta djupledspassningar. Lag 2 ska spela in bollen till sin sista 1/3.

SPEL 9 MOT 9 (ÅTERERÖVRING)

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

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

Hur?

Återerövring:
- Snabb press efter bollförlust.
- Täck snabbt bollhållarnens passningsaltervativ.
- Kom på försvarssida om du blir passerad.

Kontring:
Ta bollen till fri yta efter bollvinst.

Målvakt:
Inta position för att kunna bryta djupledsspel i återerövring.

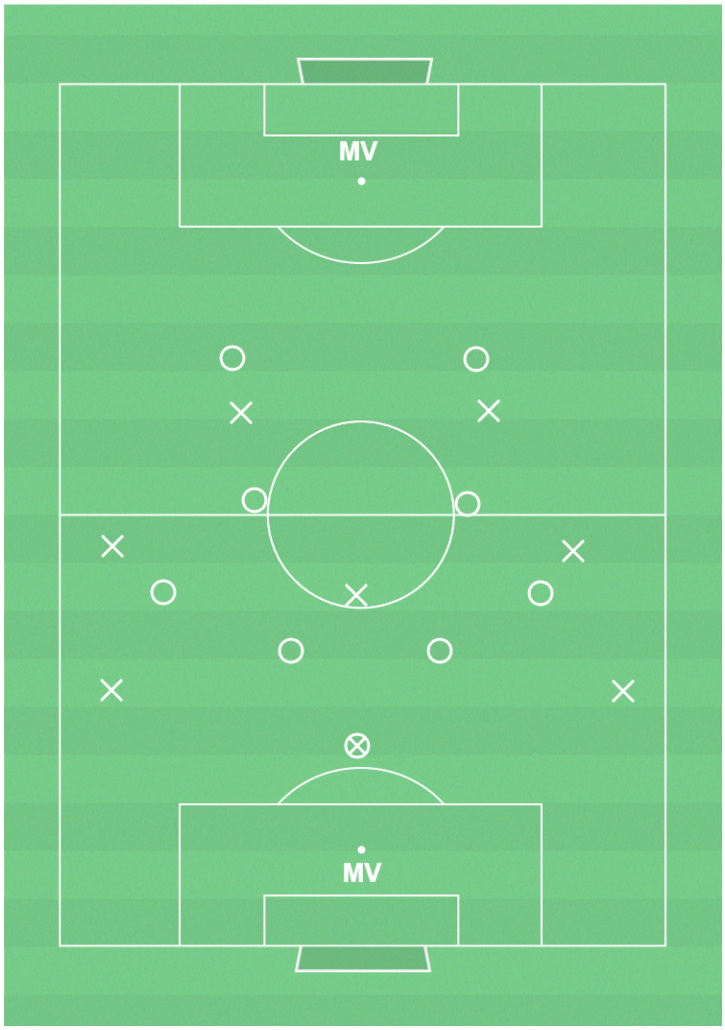
Organisation

18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

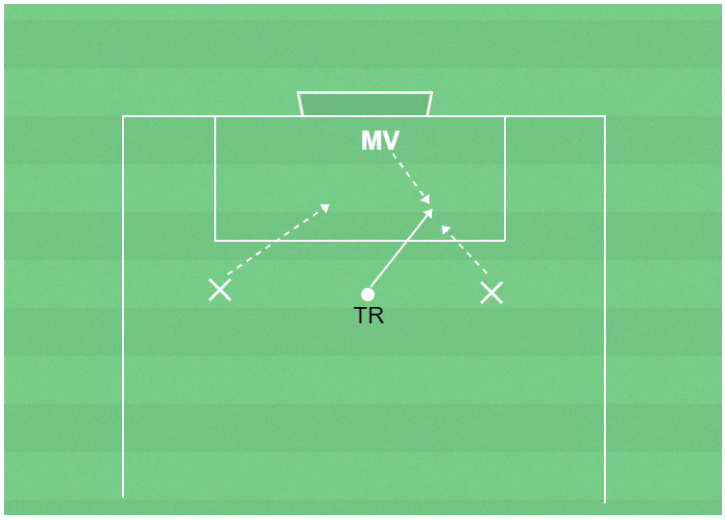
Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 9 mot 9 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



MÅLVAKTSTRÄNING 9 MOT 9, DJUPLEDSSPEL OCH FRILÄGE

Vad?

Förhindra och rädda avslut



Varför?

För bryta djupledspassningar och förhindra mål vid friläge.

Hur?

Målvakten är före motspelaren:
- Fånga bollen "i steget" genom att ha den ena foten framför den andra.
- Fånga bollen med händerna bakom bollen och spretande fingrar.

Målvakten och motspelaren når bollen samtidigt:
- Kom nära motspelaren.
- Stå upp och följ motspelarens rörelser.
- Värdera om du ska kasta dig och fånga bollen eller stå upp och blockera avslut genom att bli träffad.

Organisation

3 spelare, yta 35x24 meter (förlängt 9v9 straffområde), 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 och den andra spelaren intar position för eventuell retur.

Progression:
- Tr variera hårdheten i passningen (konsekvensen för målvakten blir en variation av skott, friläge och djupledsspel)
- Tr får skjuta.