

### **Träningspass – försvarsspel – Återövring.**

Ta tillbaka bollen direkt när vi tappat den. Närmsta spelare flyttar nära och försöker genom intensiv bollvinnarpress ta tillbaka bollen inom 5 sekunder.

Check in: 10 min innan träningen startar. Vad ska vi träna på idag.

Tid: 90 minuter

Förberedelseträning: 20-25 min. 7-11 spelare. Väv in bål o knä styrka

Träning för målvakter. 60 min. Väv in bål o knä styrka.

Övning 2. 20 min. 8 spelare per plan.

Övning 3. 20 min. 12 spelare per plan.

Övning 4. 25-30 min. 14 spelare per plan.

Check out: Vad har vi tränat på idag? Hemläxa?

Uppdelning tränare.

1 tränare per plan i färdighetsövning 1. Så långt det räcker.

1 tränare per plan i övning 2. Så långt det räcker.

1 tränare per lag i övning 3. Så långt det räcker.

1 tränare per lag i övning 4. Så långt det räcker.

Målvaktstränaren har hand om målvakterna.

Att tänka på:

Kom igång med övningarna så fort som möjligt.

Korta bryt med frågor om hur kommer vi snabbt in i press när vi tappar bollen?

Varför? Koppla övningarna till matchspelet.

Var inne på planen för att lättare instruera.

Ha med vattenflaskor centralt i ytan.

Ha kul.

## Övning 1. Förberedelseträning. Passningsövning för att komma igång. [Övningen i fotbollsportalen.](#)

Varva med styrka [FIFA 11+](#)



### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

För att kunna förflytta bollen dit du vill så effektivt som möjligt.

### Hur?

- Teknik i passning och mottagning.
- Orientera dig och använd första tillslaget för att förflytta dig i den riktning du vill passa.
- Orientera dig och passa när medspelare är redo.
- Förflytta bollen tills medspelare är redo om du inte kan passa direkt, individuellt eller via väggspel med spelare som är på väg ur kvadraten.

### Organisation

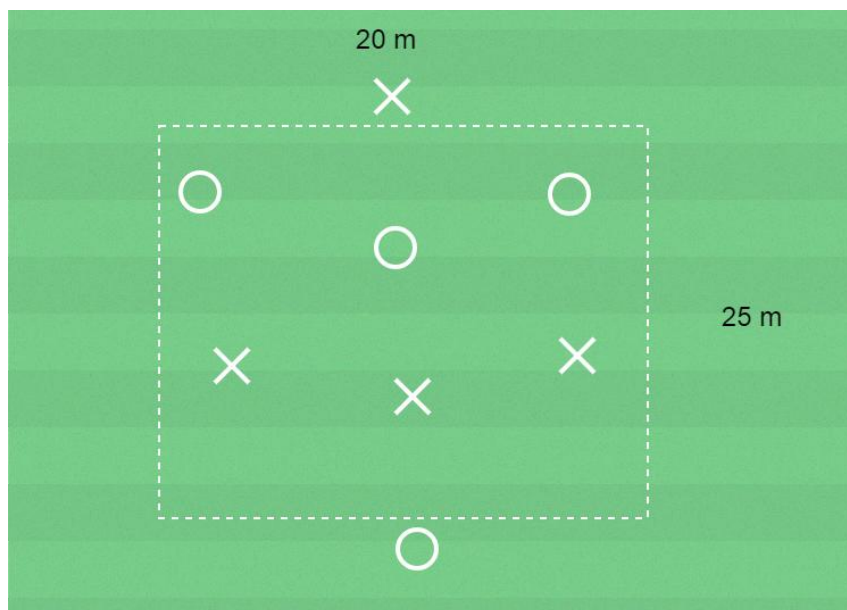
7-11 spelare, yta 15x15m, bollar, konor.

### Anvisningar

Tre spelare i mitten varav två har bollar. 1 spelare utanför varje sida av ytan.

Bollarna spelas ut från ytan till valfri spelare och ska sedan spelas in igen. Spelarna följer bollen efter passning och byter på så vis platser. Det finns alltid minst en fri spelare i mitten och det gäller att passa först när en spelare i mitten är redo.

**Övning 2. Spelövning. Försvarsspel. Återerövring – press. [Övningen i fotbollsportalen.](#)**



**Vad?**

Förhindra speluppbyggnad

**Varför?**

Erövra bollen från motståndarna.

**Hur?**

Frågeexempel:

När ska du starta din press?

Hur nära motspelaren ska du vara när du pressar?

Hur ska du stå med kroppen när du pressar?

**Organisation**

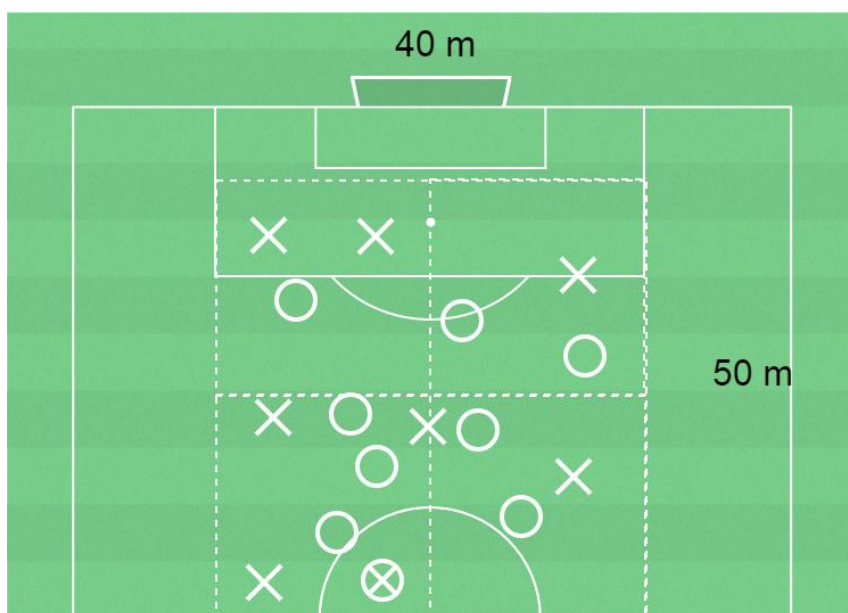
8 spelare, spelplan 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

**Anvisningar**

Spel 3 mot 3.

Det försvarande laget ska med intensiv press hindra motståndarna från att nå sina medspelare bakom den ena kortsidan.

**Övning 3. Spelövning. Försvarsspel – direkt återerövring. [Övningen i fotbollsportalen.](#)**



**Vad?** Återerövring av bollen

**Varför?** Ta tillbaka bollen snabbt och ställ om till anfallsspel.

**Hur?**

Pressa omedelbart vid defensiv omställning.

Övriga spelare gör en snabb förflyttning mot bollen.

**Organisation**

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

**Anvisningar**

Dela in planen i 4 rektanglar som är 15 x 10 meter.

Spel 6 mot 6.

Lag X bygger upp spelet.

När lag O erövrar bollen ska lag X sträva efter att direkt återerövra bollen i den rektangel där laget förlorade bollen.

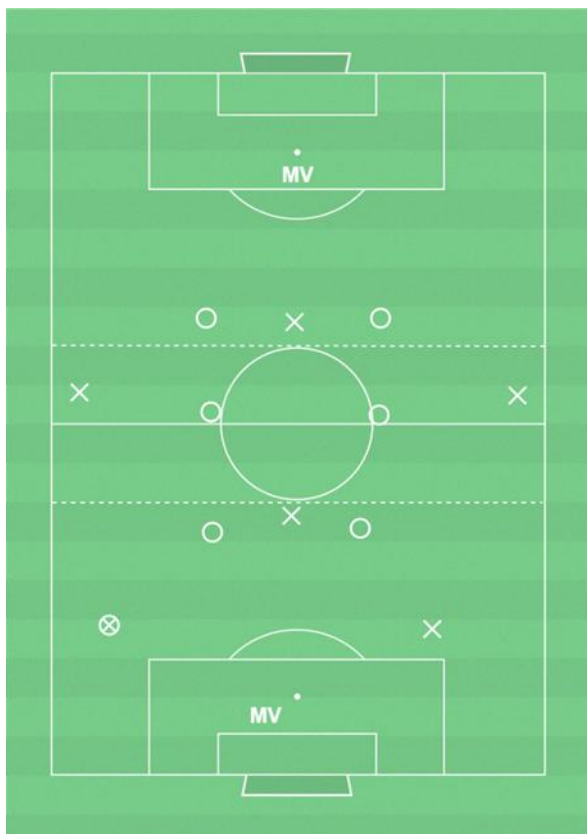
Lag X ska förhindra att lag O kan spela ut bollen från rektangeln där de erövrade den.

Erövrar lag x bollen i den kvadrat de tappade den i får de ett poäng.

Anfallande lag får poäng om de lyckas med 10 pass inom laget.

Utmaning. Använd tillslagsbegränsning eller tvingade tillslag.

#### Övning 4. Försvarsspel. Återerövring – ta tillbaka bollen direkt. [Övningen i fotbollsportalen.](#)



##### Vad?

Återerövring av bollen

##### Varför?

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

###### Speluppbyggnad:

- 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.