

TRÄNINGSPROGRAM 9-12 ÅR

Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad - ta bollen.

FÄRDIGHETSÖVNING 1

VAD?

Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad - ta bollen.

VARFÖR?

Hindra motståndarna att göra mål.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner
- se frågor under "Hur - tänk på".

ÖVA

Organisation

8 barn, yta 15 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag.
Spelarna i lag A har var sin boll.
Spelarna i lag B ska erövra bollarna och lag A ska återerövra dem, och så vidare.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.

HUR? - TÄNK PÅ

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren? Jag försöker komma så nära motspelaren som möjligt.



SPELÖVNING 1

VAD?

Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad – ta bollen.

VARFÖR?

Hindra motståndarna att göra mål.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner
– se frågor under "Hur – tänk på".

ÖVA

Organisation

6 barn, spelplan 20 x 15 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

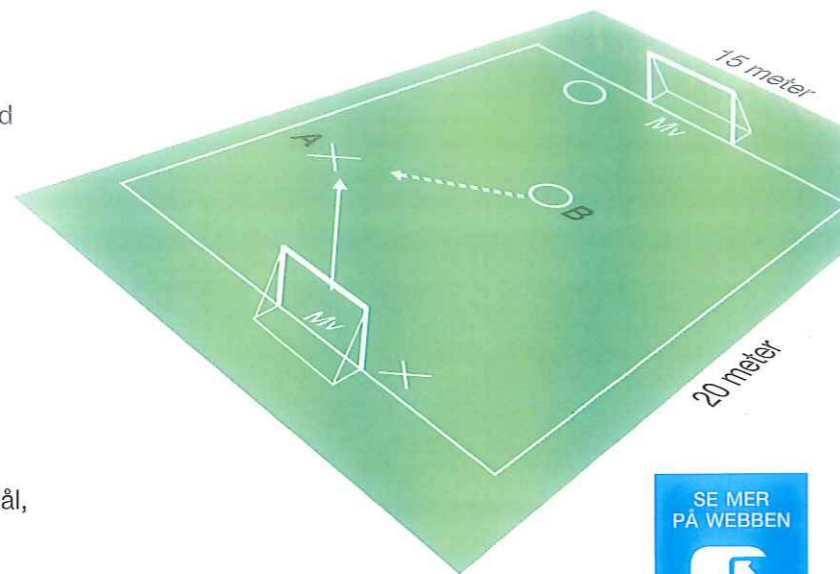
Spel 1 mot 1 med målvakter.

Målvakten i lag A rullar ut bollen till sin medspelare. Därefter spel 1 mot 1.

Byt utspelare och målvakter efter mål eller efter viss tid.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



HUR? - TÄNK PÅ

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren? Jag försöker komma så nära motspelaren som möjligt.

Hur gör du för att styra motspelaren i en viss riktning? Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen.



FÄRDIGHETSÖVNING 2

VAD?

Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad – ta bollen.

VARFÖR?

Hindra motståndarna att göra mål.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner

– se frågor under "Hur – tänk på".

ÖVA

Organisation

4 barn, yta 20 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

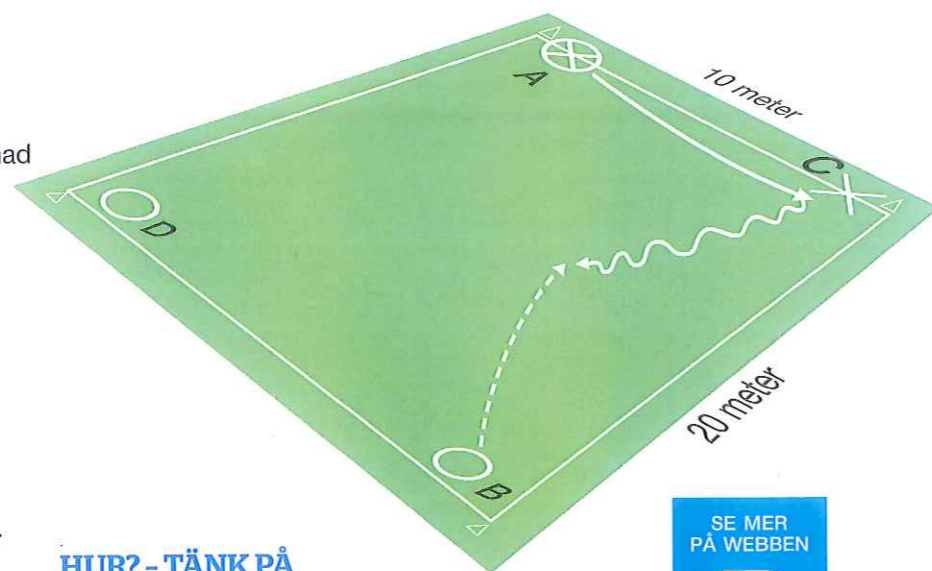
A passar bollen till C som driver bollen mot motsatt mållinje.

B försöker hindra C att med bollen under kontroll passera mållinjen.

B passar till D, och A ska försöka erövra bollen.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



HUR? - TÄNK PÅ

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren? Jag försöker komma så nära motspelaren som möjligt.

Hur gör du för att styra motspelaren i en viss riktning? Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen.

Hur gör du för att undvika att bli lurad av en fint? Jag tittar i första hand på bollen men också på hur motspelaren rör foten.



SPELÖVNING 2

VAD?

Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad – ta bollen.

VARFÖR?

Hindra motståndarna från att göra mål.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner
– se frågor under "Hur – tänk på".

ÖVA

Organisation

10 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

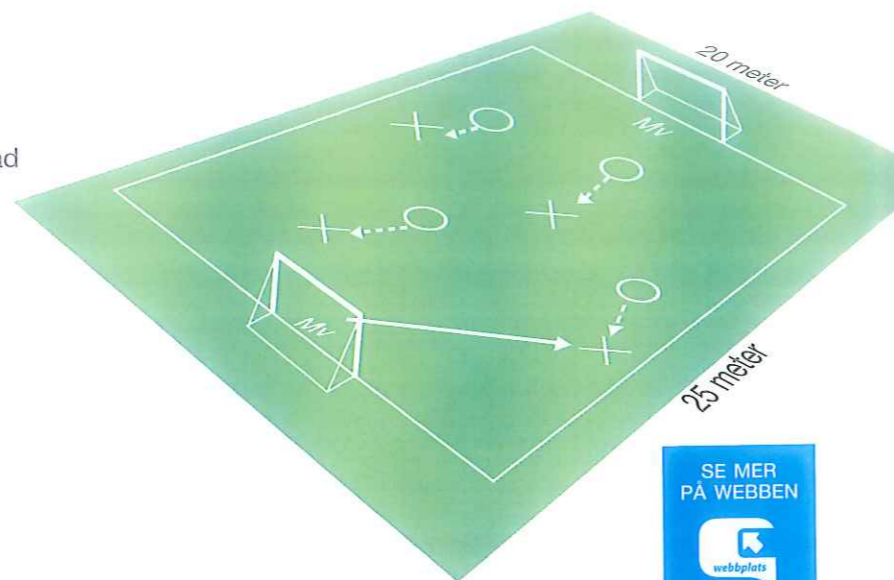
Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.

Det försvarande laget ska hindra motståndarna från att komma till avslut.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



HUR? - TÄNK PÅ

Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren? Jag försöker komma så nära som möjligt. Då blir det också svårt för motspelaren att passa bollen framåt.

Hur gör du för att snabbt komma nära bollhållaren? Jag springer redan när bollen är på väg till motspelaren.

Hur gör du för att styra motspelaren i en viss riktning? Jag rör mig mot den fot där motspelaren har bollen.



FÄRDIGHETSÖVNING 3

VAD?

Försvårsspel. Förhindra speluppbyggnad
- ta bollen.

VARFÖR?

Hindra motståndarna från att göra mål.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner
- se frågor under "Hur - tänk på".

ÖVA

Organisation

8 barn, yta 15 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in barnen i 2 lag med 4 i varje och ytan i tre zoner: A, B och C. Alla i blått lag hämtar var sin boll i zon A och driver in bollarna i zon B. Rött lag ska erövra bollarna i zon B och driva in dem i zon C.

Blått lag hämtar nya bollar och driver in dem i zon B.

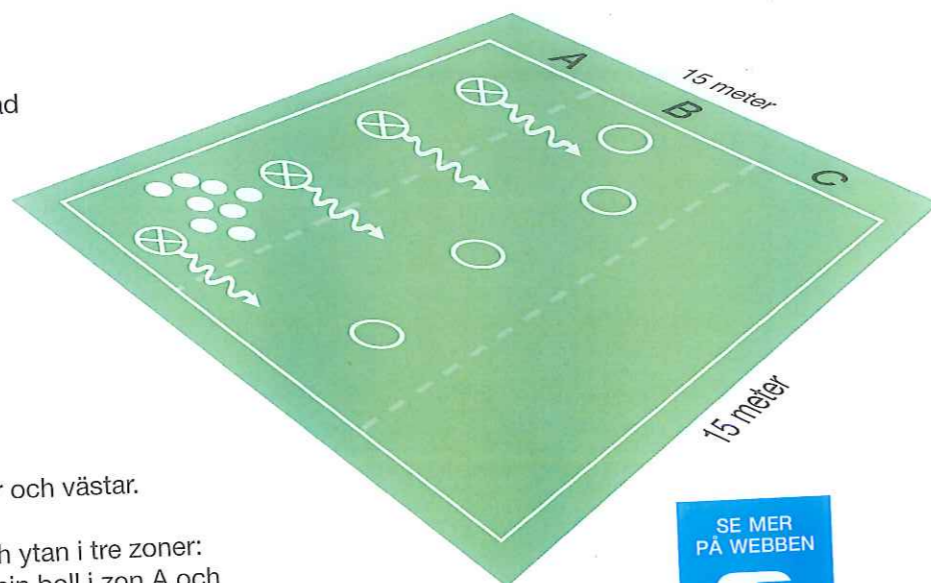
Det är inte tillåtet att passa bollarna.

Hur lång tid tar det för rött lag att erövra alla bollarna?

Byt uppgifter.

SAMMANFATTNING

Återkoppling till vad, varför och hur.



HUR? - TÄNK PÅ

Hur gör du så att du kan
ta bollen från motspelaren?

Jag försöker komma så nära som möjligt.

Hur gör du för att styra motspelaren i en
viss riktning? Jag rör mig mot den fot där
motspelaren har bollen.



TRÄNINGSPROGRAM

Försvårsspel. Förhindra speluppbyggnad - press och täckning

FÄRDIGHETSÖVNING 1

VAD

Försvårsspel. Förhindra speluppbyggnad - press och täckning.

VARFÖR?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner - se frågor under "Hur? - Tänk på".

ÖVA

Organisation

8 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

X1 passar till X2.

O1 och O2 ska genom press och täckning hindra lag X från att driva bollen över lag O:s mållinje.

Övningen avbryts när lag O erövrar bollen.

O3 och O4 anfaller mot X3 och X4.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.

Hur? - Tänk på

Vilken av försvarsspelaren pressar bollhållaren?

Den spelare som är närmast bollhållaren pressar.

Vad gör den andre försvarsspelaren? Den andre försvarsspelaren täcker bakom den pressande spelaren.

Vilka ytor är viktigast att täcka? Ytan dit motspelarna kan löpa eller passa är viktigast att täcka.



SPELÖVNING 1

VAD?

Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad – press och täckning.

VARFÖR?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner

– se frågor under "Hur? – Tänk på".

ÖVA

Organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 35 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter.

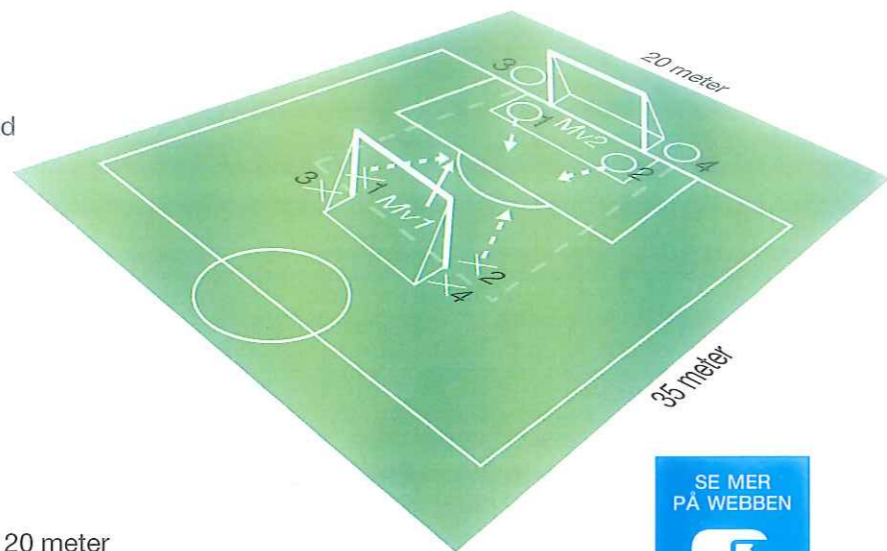
Mv1 kastar ut bollen till X1 och X2 som anfaller mot O1, O2 och Mv2.

Om O1 och O2 erövrar bollen anfaller de mot X1, X2 och Mv1.

Mv2 gör utkast till O3 eller O4 som anfaller mot X3, X4 och Mv1.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



Hur? – Tänk på

Vilken försvarsspelare pressar bollhållaren? Den spelare som är närmast bollhållaren pressar.

Vad gör den andre försvarsspelaren? Den andre försvarsspelaren täcker bakom den pressande spelaren.

Vilka ytor är viktigast att täcka? Ytan dit motspelarna kan löpa eller passa är viktigast att täcka.



FÄRDIGHETSÖVNING 2

VAD?

Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad – press och täckning.

VARFÖR?

Minska tid och yta för motståndarna och erövra bollen.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner – se frågor under "Hur? – Tänk på".

ÖVA

Organisation

8 spelare, yta 25 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

X1, X2 och X3 ska passa bollen mellan varandra med minst 3 tillslag och därefter försöka nå X4 med en passning längs marken.

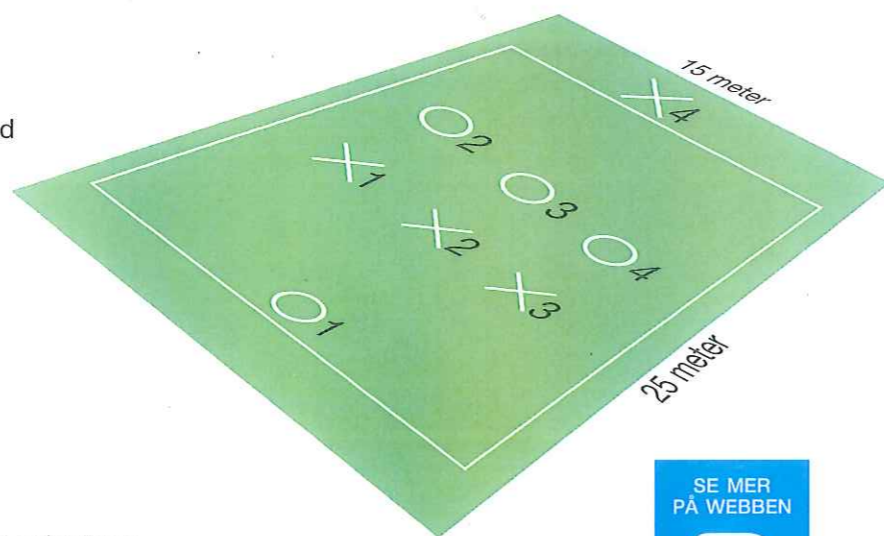
Närmaste försvarsspelare pressar och styr bollhållaren utan att erövra bollen.

Övriga försvarsspelare täcker bakom den medspelare som pressar.

Byt uppgifter.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



Hur? - Tänk på

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten? Den som är närmast pressar och övriga flyttar över, täcker och behåller inbördes avstånd.

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt? Den som är närmast pressar och övriga centrerar och täcker.



SPELÖVNING 2

VAD?

Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad – press och täckning.

VARFÖR?

Minska tid och yta för motståndarna när de har bollen.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner
– se frågor under "Hur? – Tänk på".

ÖVA

Organisation

2 målvakter 8 utespelare, spelplan 35x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.

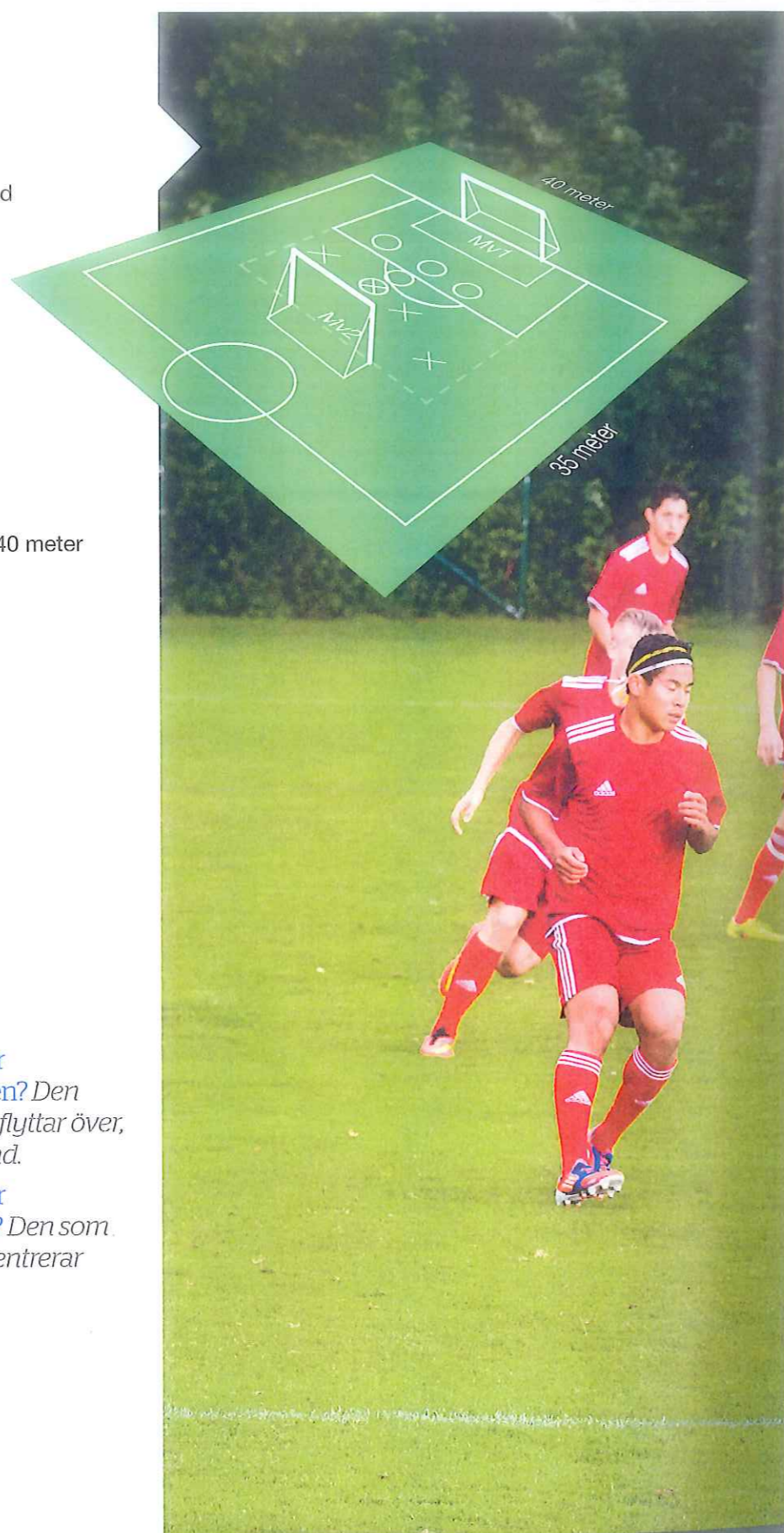
SE MER
PÅ WEBBEN



Hur? - Tänk på

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen på kanten? Den som är närmast pressar, och övriga flyttar över, täcker och behåller inbördes avstånd.

Vad gör ni som försvarsspelare när motståndarna har bollen centralt? Den som är närmast pressar medan övriga centrerar och täcker.



TRÄNINGSPROGRAM

Försvårsspel. Förhindra speluppbyggnad - press

FÄRDIGHETSÖVNING 1

VAD

Försvårsspel.
Förhindra speluppbyggnad - press.

VARFÖR?

Erövra bollen från motståndarna.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner
- se frågor under "Hur? - Tänk på".

ÖVA

Organisation

4 spelare, yta 20 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

X1 passar till X2 som driver bollen framåt och försöker göra mål i konmålet.
O1 pressar X2 och försöker erövra bollen.
Om O1 erövrar bollen bryter man övningen.
O1 passar till O2 som driver bollen framåt och försöker göra mål i konmålet.

X1 pressar O2 och försöker erövra bollen.

Stegring

Om försvårsspelaren erövrar bollen får han eller hon kontra och göra mål.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



Hur? - Tänk på

När ska du starta din press? Jag ska löpa mot motspelaren när bollen är på väg?

Hur nära ska du vara när du pressar? Jag ska vara så nära motspelaren som möjligt utan att jag riskerar att bli passerad.

Hur ska du stå med kroppen när du pressar? Jag ska stå halvt rättvänd och böja på knäna.

SPELÖVNING 1

VAD?

Försvarsspel.
Förhindra speluppbyggnad – press.

VARFÖR?

Erövra bollen från motståndarna.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner
– se frågor under "Hur? – Tänk på".

ÖVA

Organisation

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

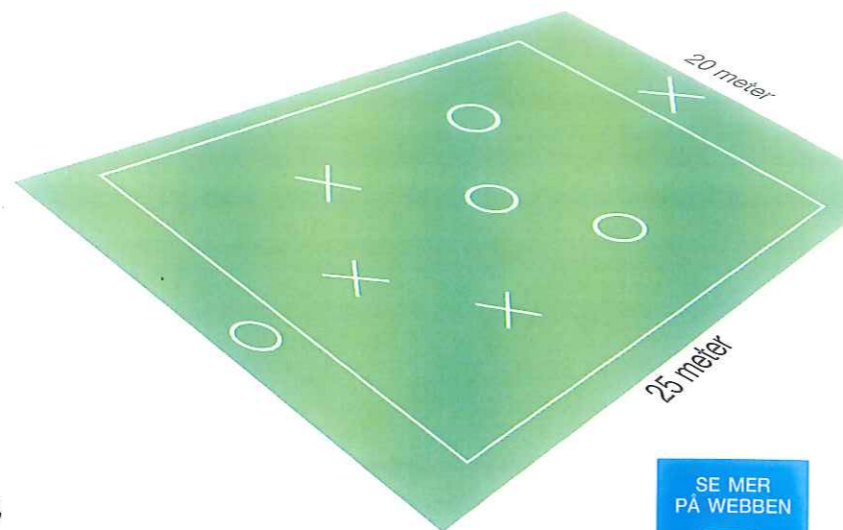
Anvisningar

Spel 3 mot 3.

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

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



Hur? – Tänk på

När ska du starta din
press? Jag ska löpa mot motspelaren när
bollen är på väg?

Hur nära motspelaren ska du vara när
du pressar? Jag ska vara så nära motspelaren som
möjligt utan att jag riskerar att bli passerad.

Hur ska du stå med kroppen när du pressar? Jag ska
stå halvt rättvänd och böja på knäna.



FÄRDIGHETSÖVNING 2

VAD?

Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad
– press mot felvänd bollhållare.

VARFÖR?

Erövra bollen från motståndarna.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner
– se frågor under "Hur? – Tänk på".

ÖVA

Organisation

4 spelare, yta 20 x 10 meter, bollar, koner
och västar.

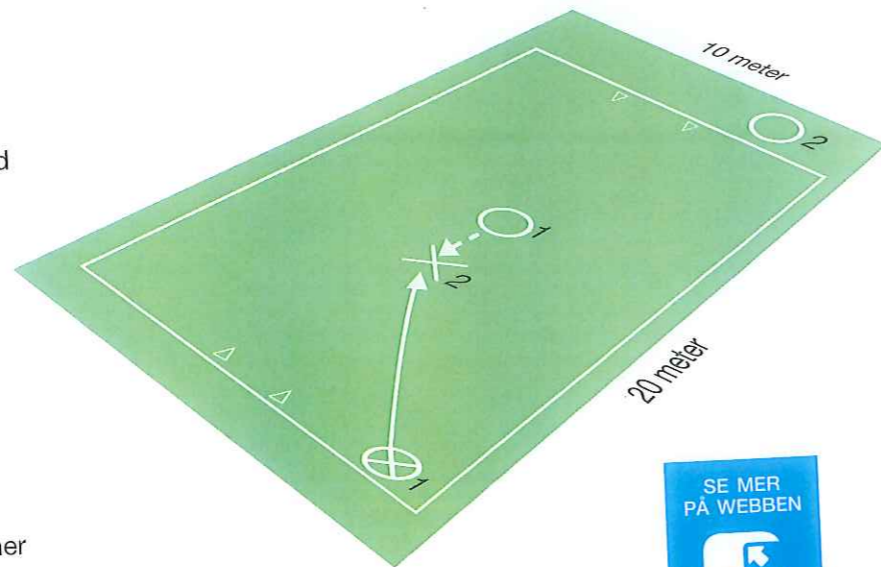
Anvisningar

Spel 1 mot 1.

X1 passar till X2 som är felvänd.
O1 pressar X2 för att erövra bollen.
X2 får använda X1 för tillbakaspel.
Övningen vänder från lag O när O1
erövrat bollen, när X2 gjort mål eller
när bollen hamnat utanför planen.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



Hur? - Tänk på

När ska du starta din press? Jag ska löpa
mot motspelaren när bollen är på väg?

Hur nära motspelaren ska du vara när du pressar?
Jag ska vara så nära att bollhållaren inte kan vända
upp med bollen.

Hur ska du stå med kroppen när du pressar? Jag ska
stå halvt rättvänd och böja på knäna.



SPELÖVNING 2

VAD?

Försvarsspel.
Förhindra speluppbyggnad – press.

VARFÖR?

Erövra bollen från
motståndarna.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner
– se frågor under "Hur? – Tänk på".

ÖVA

Organisation

2 målvakter, 8 spelare, spelplan 35 x 40 meter
med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.

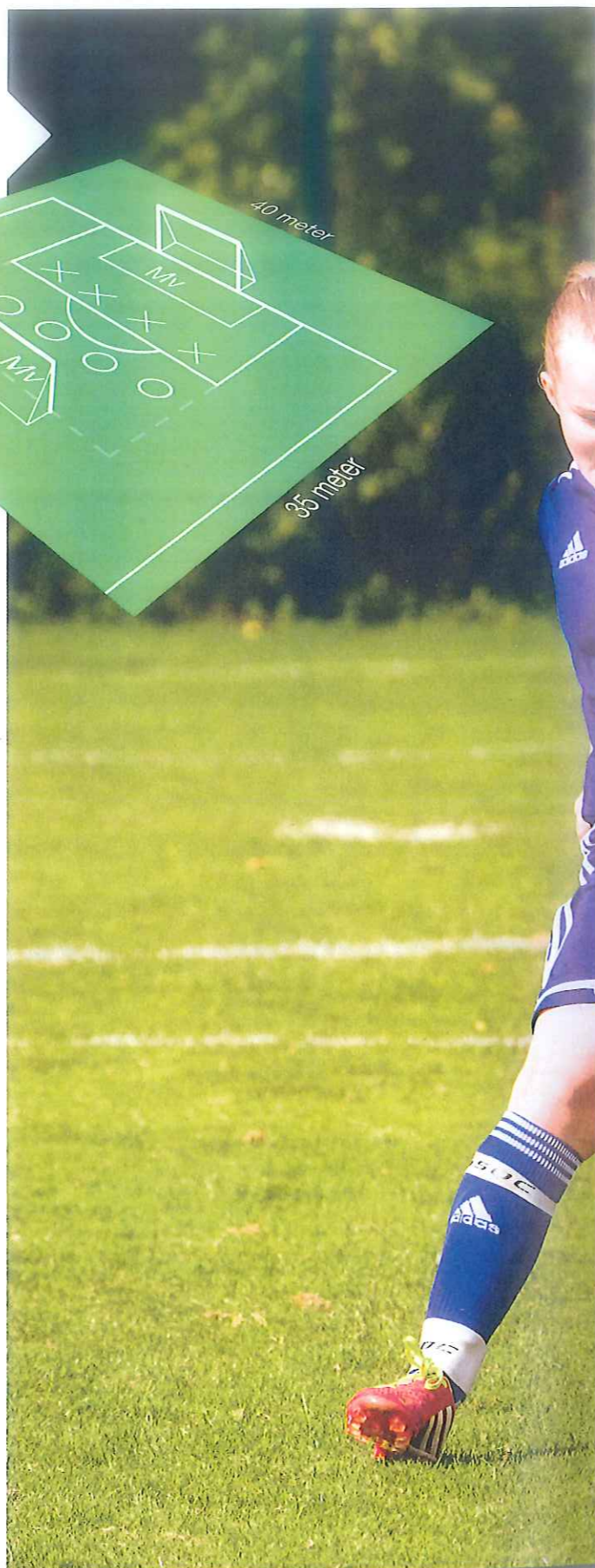
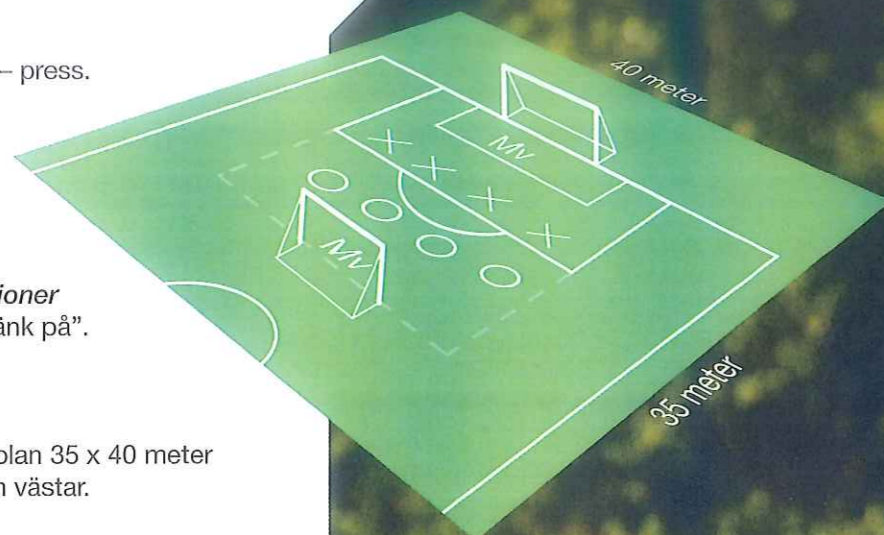


Hur? - Tänk på

När ska du starta din press? *Jag ska löpa mot motspelaren när bollen är på väg?*

Hur nära motspelaren ska du vara när du pressar? *Jag ska vara så nära motspelaren som möjligt utan att jag riskerar att bli passerad.*

Hur ska du stå med kroppen när du pressar? *Jag ska stå halvt rättvänd och böja på knäna.*



ÖVNINGAR FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD - MARKERING

FÄRDIGHETSÖVNING

VAD?

Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad
- markering.

VARFÖR?

Minska tid och yta för motståndarna.
Erövra bollen.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner
- se frågor under "Hur? - Tänk på".

ÖVA

Organisation

4 spelare, yta 20 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

X1 passar till X2, och O1 markerar X2.

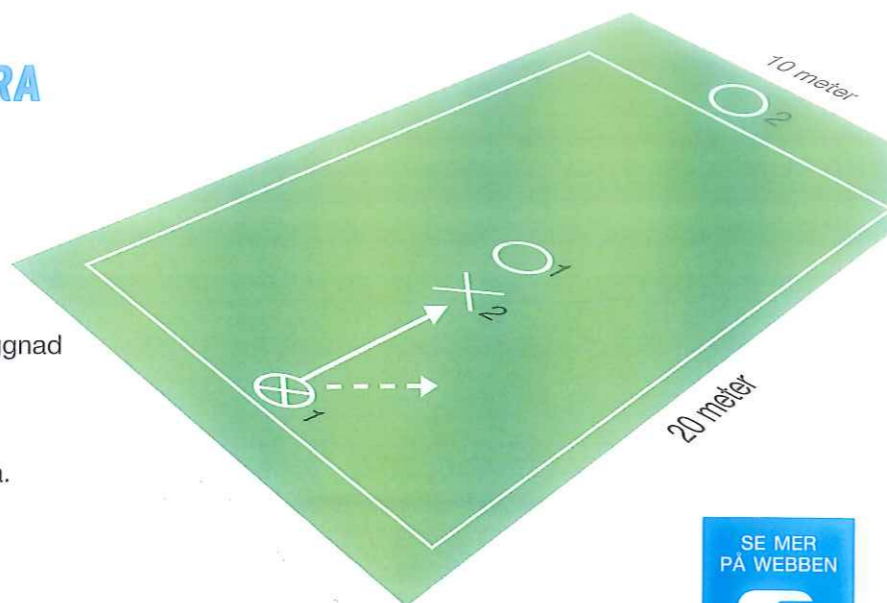
X2 får använda X1 för tillbakaspel, men X1 får inte
befinna sig framför X2.

O1 ska hela tiden befinna sig på X2:s försvarssida.
X2 ska försöka driva bollen över motståndarnas
mållinje.

Byt uppgift inom och mellan lagen.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



Hur? - Tänk på

Vilken position har du när du markerar? Jag placerar mig så att jag kan bryta passningen eller erövra bollen om motspelaren gör en dålig mottagning.

Vad behöver du kunna se från positionen där du markerar? Jag ska kunna se både bollen och motspelaren som jag markerar.



ÖVNINGAR FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD - PRESS OCH UNDERSTÖD

FÄRDIGHETSÖVNING 1

VAD?

Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad – press och understöd.

VARFÖR?

Skapa 2 mot 1-situation i försvarsspelet och erövra bollen.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner
– se frågor under "Hur? – Tänk på".

ÖVA

Organisation

6 spelare, yta 20 x 10 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

X1 driver bollen mot O1 och O2.

O1 och O2 spelar försvarsspel med press och understöd.

Övningen avbryts när det försvarande laget erövrat bollen.

Byt uppgifter inom och mellan lagen.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.

Hur? - Tänk på (pressande spelare)

När inleder du pressen? När jag får signal om att min medspelare är på rätt avstånd för att kunna ge understöd.

Hur? - Tänk på (understödjande spelare)

Var placerar du dig när du ger understöd? Jag placerar mig precis bakom medspelaren som pressar och i vinkel mot honom eller henne. Jag är beredd att pressa om min medspelare blir passerad.



ÖVNINGAR FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD OCH AVSLUT - POSITIONSFÖRSVAR

SPELÖVNING 1

VAD?

Försvarsspel. Förhindra speluppbyggnad och avslut – positionsförsvar.

VARFÖR?

Minska tid och yta för motståndarna.
Erövra bollen från motståndarna.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner
– se frågor under "Hur? – Tänk på".

ÖVA

Organisation

1 målvakt, 8 utespelare, spelplan 45 x 60 meter,
1 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

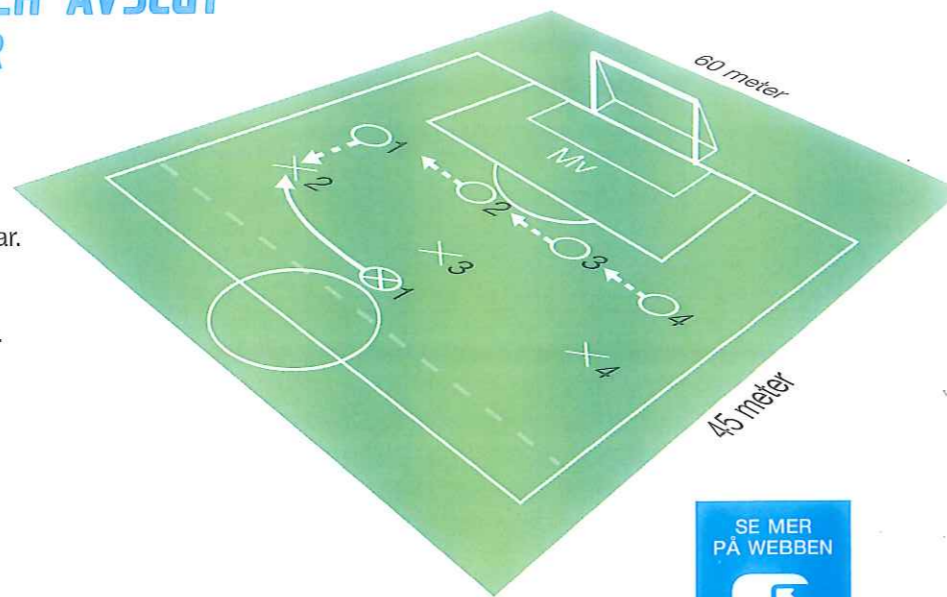
X1 är uppgivare och spelar bollen till olika medspelare som stoppar bollen. Försvarsspelarna pressar och täcker utifrån vem som är bollhållare.

Stegring

Spel 4 mot 4 plus målvakt i det försvarande laget.
När det försvarande laget erövrar bollen spelar man den till X1 och återgår till sina utgångspositioner.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



Hur? - Tänk på

Vad gör ni när motståndarna har bollen på en kant? Den som är närmast pressar bollhållaren. Övriga flyttar över och täcker. Vi behåller också inbördes avstånd mellan oss.

Vad gör ni när motståndarna har bollen centralt? Den som är närmast pressar bollhållaren. Övriga centrerar och täcker.



ÖVNINGAR FÖRHINDRA SPEL- UPPBYGGNAD OCH AVSLUT - MARKERINGSFÖRSVAR

SPELÖVNING 1

VAD?

Försvarsspel. Förhindra spel-
uppbyggnad och avslut – zonmarkering.

VARFÖR?

Minska tid och yta för motståndarna.
Erövra bollen.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner
– se frågor under "Hur? – Tänk på".

ÖVA

Organisation

1 målvakt, 7 utespelare, spelplan 45 x 40 meter
med 1 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in planen i 3 zoner, cirka 13 meter breda.

X1 är uppgivare och understödsspelare till övriga
X som ska göra mål.

Lag O markerar den offensivaste spelaren i "sin" zon.

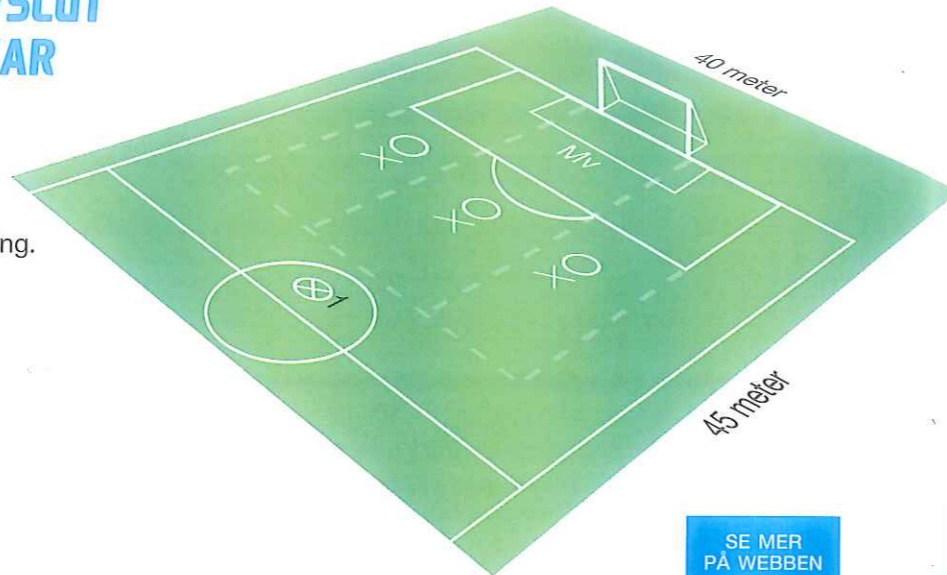
Det får bara finnas en anfallsspelare i respektive zon.

Om O erövrar bollen spelar man den till egen
målvakt eller till X1.

Byt uppgifter.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



Hur? - Tänk på

Hur nära motspelaren är du när
du markerar? Jag markerar så
nära att jag kan bryta passningen eller erövra bollen
om motspelaren gör en dålig mottagning.

Vad behöver du kunna se från den position där
du markerar? Jag behöver kunna se bollen och
motspelaren som jag markerar.

Vad gör du om motspelaren i "din" zon byter zon?
Jag kommunicerar med min medspelare och
lämnar över markeringen till min medspelare.



SPELÖVNING 3

VAD?

Försvarsspel. Återerövring.

VARFÖR?

Ta tillbaka bollen.

HUR?

Frågeexempel och instruktioner

– se frågor under "Hur? – Tänk på".

ÖVA

Organisation

1 målvakt, 12 utespelare, spelplan 60 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 6 + målvakt mot 6.

X startar anfall för att göra mål. När O erövrar bollen ska man spela bollen över den streckade linjen, och lag X ska ställa om till försvarsspel.

Vid direkt återerövring ska man sträva efter att erövra bollen så snabbt som möjligt.

Stegring

Båda lagen tränar omställning till försvarsspel.

SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.

Hur? - Tänk på (direkt återerövring)

Vad ska du göra om ni förlorar bollen och du är närmaste försvarsspelare? Jag ska pressa bollhållaren för att erövra bollen.

Vad ska du göra om du är längre ifrån motståndarnas bollhållare? Jag ska markera eller täcka ytor som är attraktiva för motståndarna.

Hur? - Tänk på (indirekt återerövring)

Vad ska närmaste försvarsspelare göra när ni förlorar bollen? Han eller hon ska styra och fördröja pressen.

Vad ska övriga försvarsspelare göra? De ska hitta sina utgångspositioner i försvarsspelet för att i ett senare skede erövra bollen.

