

Träningsupplägg 13-14år

Positionsförsvär



Skadeförebyggande – 10min

Spelövning - 20min

Färdighetsövning – 20min

Spelövning – 20min

Avslutning

Tips!

För att få spelarna att nå önskat syfte:

1. Låt spelarna upptäcka hur de kan lyckas – beröm när de gör det beteendet du vill se
 2. Förklara hur spelarna kan nå önskat beteende – beröm när de lyckas
 3. Visa hur spelarna kan göra för att nå önskat beteende – beröm när de lyckas
- Repetera, repetera, repetera! Beröm, beröm, beröm!



Fifa 11+ och knäkontroll

Vad?

Skadeförebyggande

Syfte:

Minska risken för skador

Utveckling

Anfallsspel

Försvarsspel

Fotbollsphys

Taktik

- Skadeförebyggande

Organisation

Obegränsat antal spelare. Tydlig yta utifrån antalet spelare

Anvisningar

Sök på nätet fifa 11+ och välj ut någon eller några övningar ur innehållet fifa 11+ eller knäkontroll

Dessa kan med fördel integreras i första övningen



Färdighetsövning – Skydda bakom

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Syfte:

Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollen närmar sig eget mål ökar chanserna för att ta bollen och förhindra mål.

Utveckling

Anfallsspel

- Passningar

Försvvarsspel

- Pressa/Styra
- Täcka
- Understöd

Fotbollsfys

- Skadeförebyggande

Taktik

- Positionsförsvär

Organisation

6-11 spelare, yta 30 x15m, bollar, västar, konor.

Anvisningar

3 lika stora ytor där försvare befinner sig i central yta. Bollhållande lag ska försöka spela bollen förbi den centrala ytan till FW som befinner sig bakom. Alla spelare stannar i sina ytor men en försvare åt gången får pressa i anfallande lags yta. Om försvarearna bryter spelar bollen tillbaka till tränare som befinner sig bakom spelarna som börjar med boll. Anfallarna måste använda minst 2 tillslag. Byt uppgifter efter viss tid.
Intervall: Byt uppgifter efter 1,5 min. 3 min spel - 1 min skadeförebyggande

Stegring - komma på försvarsida

Om bollen spelas förbi försvarslinjen ska FW göra mål i konmålet men måste använda minst 4 tillslag innan avslut. Försvarearna ska då komma på försvarsida och bryta.

Förklaring

Förhindra och rädda avslut:

- Stå snedställda för att kunna jobba framåt och bakåt samt vrida på huvudet för att veta var FW är.
- Snabbt upp i press och ner i täckning.
- Kom på försvarsida om överspelad.

Komma till avslut och göra mål:

Forward försöker bli spelbar i vinklar mellan och bakom försvarearna.



Spelövning – 1 vs 1 defensiv

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Syfte:

Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollen närmar sig eget mål ökar chanserna för att ta bollen och förhindra mål.

Utveckling

Anfallsspel

- Driva
- Utmana

Försvvarsspel

- 1 vs 1
- Pressa/Styra
- Bryta

Fotbollsfys

Taktik

Organisation

6-8 spelare, yta 6 x 15m, bollar, västar, konor

Anvisningar

På ena kortsidan skapas ett konmål 4m stort. Spelarna delas in i två lag där ena laget finns på sidan med konmålet och andra laget finns på motsatta sidan. Första spelaren i laget vid konmålet står mellan konorna och passa till första spelaren i andra laget. När passningen spelats springer den passande spelaren in i ytan och blir försvarare och den spelaren som fått passningen blir anfallare. Anfallaren ska försöka göra mål genom att springa in med bollen i mål. Om försvararen tar bollen ska spelaren försöka driva över anfallarens startlinje. Sedan ställa man sig sist i sitt led. 5 gånger var sedan byter man uppgifter

Förklaring

Försvaren jobbar halvträttvänd för effektivt kunna röra sig framåt och bakåt. Försvvarsspelaren ska styra anfallaren till den sidan försvararen vill, genom att löpa till utgångsposition i vinkel så att man styr anfallaren till önskad sida/yta. Försvararen jobbar sidan med tålamod och väntar ut anfallaren och bryter boll vid säker brytning.



Spelövning – Spel 4 vs 4

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Syfte:

Skapa möjligheter och hitta mönster i hur man tar sig förbi motståndarnas försvar

Utveckling

Anfallsspel

- Passningar
- Driva/Utmåna

Försvarsspel

- Pressa/Styra
- Täcka
- Understöd

Fotbollsfys

Taktik

- Positionsförsvar

Organisation

8 spelare, 2 målvakter, yta 9 mot 9 nästan halvplan, bollar, 2 västfärger, 2 mål

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter. Lagen spelar med rak försvarslinje (alla spelare i samma lagdel). Närmsta försvarsspelare går i press och försöker styra motståndare åt önskat håll. Resterande lagkamrater täcker ytan bakom så att anfallaren inte kan skjuta eller dribbla förbi.

Stegring

Spela med 3 försvarare och 1 mittfältare

Förklaring

Förhindra och rädda avslut:

- Pressa bort från målet
- Kom på försvarssida efter att blivit passerad.
- Bryt bollen om det är en säkerbrytning
- Försvararna arbeta med att flytta över för att täcka ytan bakom pressande lagkamrat