

Träningsupplägg 13-14år

Återerövning



Skadeförebyggande – 10min

Färdighetsträning - 20min

Spelövning – 25min

Spelövning – 25min

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 – Återerövring i numerärt överläge

Vad?

Återerövring av bollen

Syfte:

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

Utveckling

Anfallsspel

- Passningar

Försvvarsspel

- Återerövring

Fotbollsfys

- Skadeförebyggande

Taktik

Organisation

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

Anvisningar

Skapa 3 lika stora ytor från kortsida till kortsida. 1 lag i respektive yta (ej i mittenytan) 1 motspelare i mittenytan. 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 återerövrats. När försvarare får bollen blir alla försvarare aktiva och försöker behålla bollen så länge de kan i mittzonen.

Förklaring

- Öva på att reagera snabbt vid bollförlust →
- Press efter bollförlust.
- Täck snabbt bollhållarens passningsalternativ



Spelövning – Anfall mot backlinje

Vad?

Återerövring av bollen

Syfte:

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

Utveckling

Anfallsspel

- Passningar
- Avslut

Försvarsspel

- 1 vs 1
- Täckning
- Pressa/Styra

Fotbollsfys

Taktik

- Återerövring

Organisation

14-18 spelare, yta planhalva 9 mot 9, 1 mål, bollar, konor, 2 Västfärger.

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 återerövra bollen och ska sedan snabbt 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 djupledslöpande spelare.

Förklaring

Återerövring:

- Snabb press efter bollförlust.
- Täck snabbt bollhållarens passningsalternativ.
- 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.



Spelövning – Spel 9 vs 9

Vad?

Återerövring av bollen

Syfte:

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

Utveckling

Anfallsspel

- Passa
- Driva/Utmåna
- Skott
- Inlägg

Försvarsspel

- 1 vs 1
- Styra/Pressa
- Bryta
- Täcka

Fotbollsfys

Taktik

- Återerövring
- Kontring

Organisation

18 spelare, yta 9 mot 9 plan, bollar, 2 västfärger, 2 mål

Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

Förklaring

Återerövring:

- *Snabb press efter bollförlust.*
- *Täck snabbt bollhållarens passningsalternativ.*
- *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.