



Övningsbank FIF utgåva 1 2023

Rekommenderade och beprövade övningar från Forserums IF:s tränarkår

1. Lek och uppvärmning
2. Passningsspel, mottagningar och vändningar
3. Driva, dribbla, finta
4. Avslut, skottövningar och fasta situationer
5. Anfall och försvar



Introduktion

FIF:s Övningsbank är tänkt som ett hjälpmedel för alla i föreningen och består av rekommenderade och beprövade övningar. Övningsbanken är indelad i 5 kategorier, där varje övning har en färgmarkering utefter svårighetsgrad.

- Grön: Enkel
- Gul: Medel
- Röd: Svår

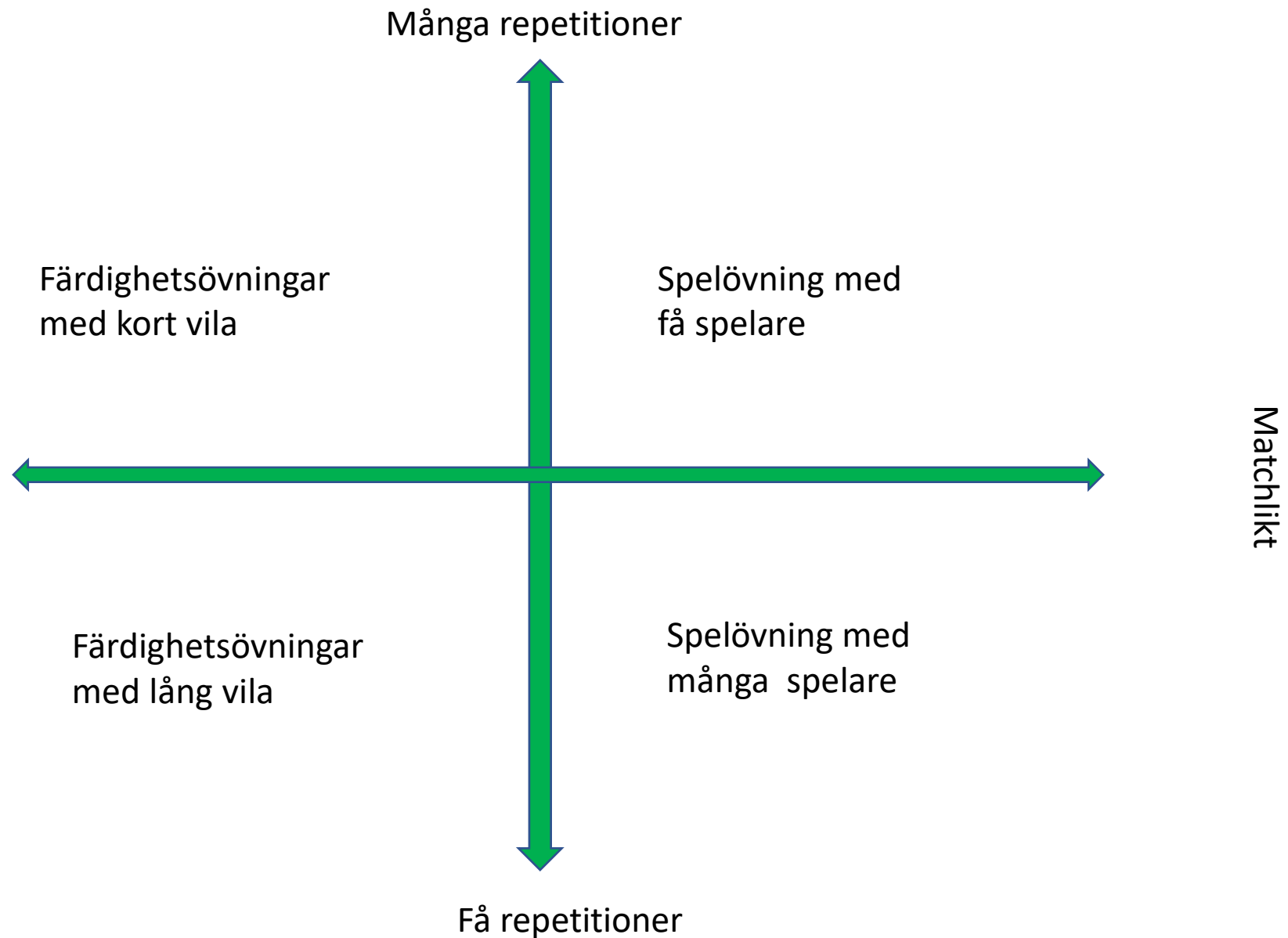
Allmänna tips:

- Sträva efter att involvera boll i de flesta moment. Tex uppvärmning, löpning mm.
- Avsluta inte träningen med match utan med en färdighetsträning, då behöver inte spelarna lämna som förlorare och vinnare utan det sista man gör är en övning.
- Spelövningar på liten plan ger mer repetitioner och är mer matchlikt (se modell nästa sida) än många färdighetsövningar med kö-system
- Uppmuntra egenträning och i vissa åldrar kan barnen tycka att en "fotbollsläxa" är kul.

Vi tar tacksamt emot tips på nya övningar som du vill ha med eller befintliga som kan utvecklas.

/ Adam Garp, Daniel Gustafsson, Erik Kylberg

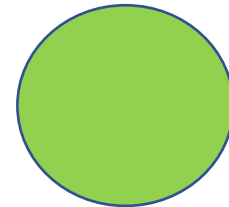
Mindre Matchlikt



Källa Svenska Fotbollsförbundet-Tränarutbildning



1. Lek & uppvärmning



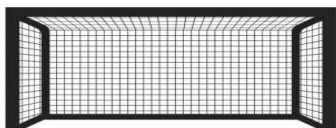
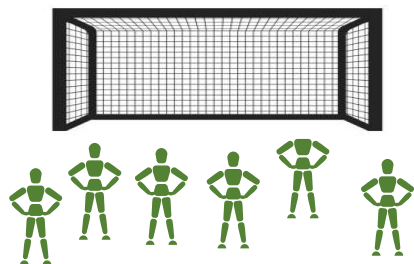
Övning 1.1 - "Kom alla mina kycklingar"

Lämplig för: 5-7 år, 6-25 deltagare

Fokus: Lek, kondition

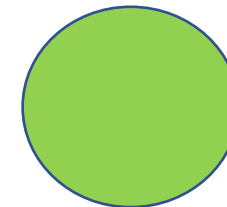
Utförande:

- Alla spelare(kycklingar) ställer sig i ett mål.
- 2-3 ledare är vargar. Ledarna ropar "Kom alla mina kycklingar". Barnen svarar "Vi törs inte!". Ledarna ropar "Varför då?". Barnen svarar "För vargen!". Ledarna svarar "Kom ändå"
- Barnen springer och ska försöka ta sig till andra målet utan att bli tagna.
- De barn som blir tagna blir vargar i nästa omgång. Steg 2 upprepas.
- När alla barn är tagna är leken slut.
- Busa och hetsa gärna barnen och låt dem komma undan lite grann.





1. Lek och uppvärmning



Övning 1.2 – "Äggjakten"

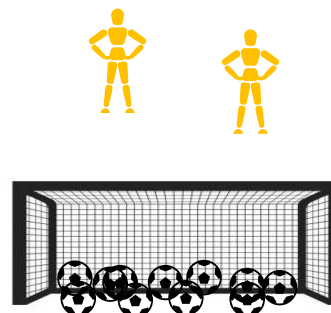
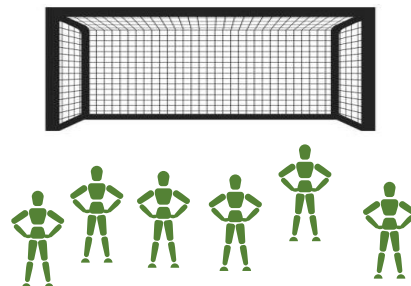
Lämplig för: 5-7 år, 6-15 deltagare

Fokus: Lek, bollkontroll, kondition

Utförande: Alla tillgängliga bollar läggs i ett mål. 2-3 ledare är äggtjuvar som har tagit alla ägg och lagt dem i sitt bo. Hönorna(spelarna) ska springa och hämta tillbaka bollarna och lägga dem i sitt eget mål.

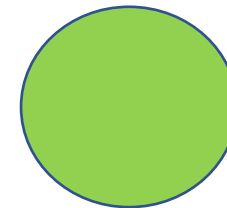
- Alla spelare springer samtidigt och får bara hämta en boll per person.
- Ledarna får stjäla tillbaka hur många bollar som helst samtidigt och lägga tillbaka dem i sitt mål.
- Leken pågår tills spelarna lyckats ta tillbaka alla äggen och lägga dem i sitt mål

Tips: Busa gärna med barnen under lekens gång. Om man vill utveckla leken så kan man förbjuda att ta med händerna så barnen tvingas hämta bollarna med fötterna.





1. Lek och uppvärmning



Övning 1.3 – "Kinesiska muren"

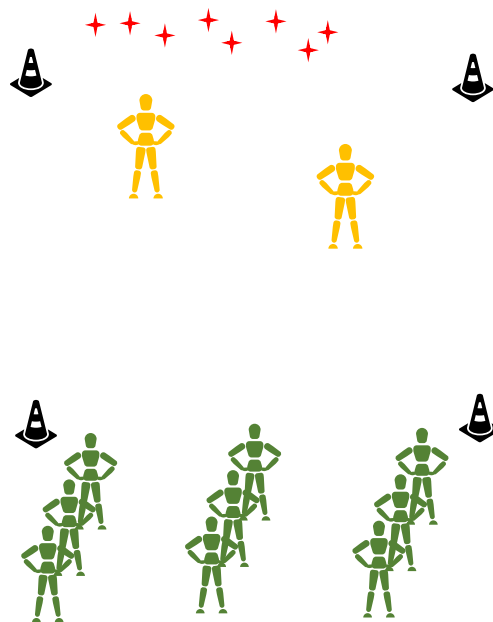
Lämplig för: 5-10 år, 9-12 spelare

Fokus: Lek

Utförande: Spelarna delas in i grupper om 3 spelare. 2 vakter(ledare) placeras i en avlång ruta som spelarna ska springa igenom.

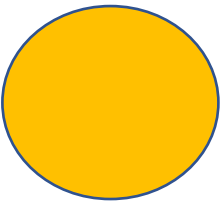
- Första spelaren i varje led springer igenom rutan och hämtar en väst/boll/kona på andra sidan. Spelarna ska ta sig tillbaka till sitt led och lämna västen/bollen konan där.
- Spelaren som sprungit gör en "high five" med nästa spelare i ledet som springer och hämtar en väst/boll/kona.
- Ledarna ska försöka "datta" spelarna på vägen tillbaka. Blir de tagna får de lämna tillbaka föremålet och ställa sig sist i sitt led.
- När föremålen är slut får lagen räkna hur många de fått. Laget med flest föremål vinner.
- Första spelaren i varje led springer igenom rutan och hämtar en väst/boll/kona på andra sidan. Spelarna ska ta sig tillbaka till sitt led och lämna västen/bollen konan där.

Tips: I de lägre åldrarna bör man inte lyckas datta barnen utan istället låta dem komma undan. Hetsa dem gärna och ha en uppskruvad energi.





1. Lek och uppvärmning

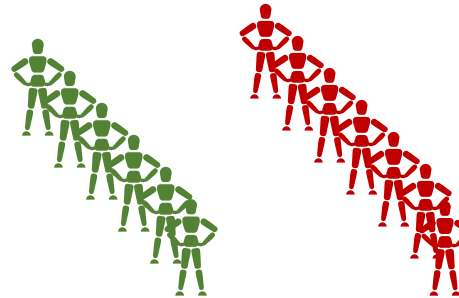


Övning 1.4 – "3 i rad"

Lämplig från 8 år och uppåt, minst 6 spelare

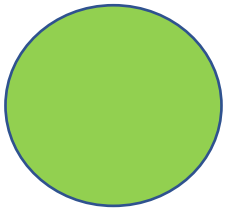
Fokus: Uppvärmning, uppfatta, värdera, agera, fatta beslut under press

Utförande: Stafett, där man lagvis spelar luffarschack mot det andra laget. Efter att de tre första löparna placerat ut sina västar så får de andra löparna flytta en väst i taget tills något lag fått tre västar diagonalt eller vågrätt/lodrätt.





1. Lek och uppvärmning

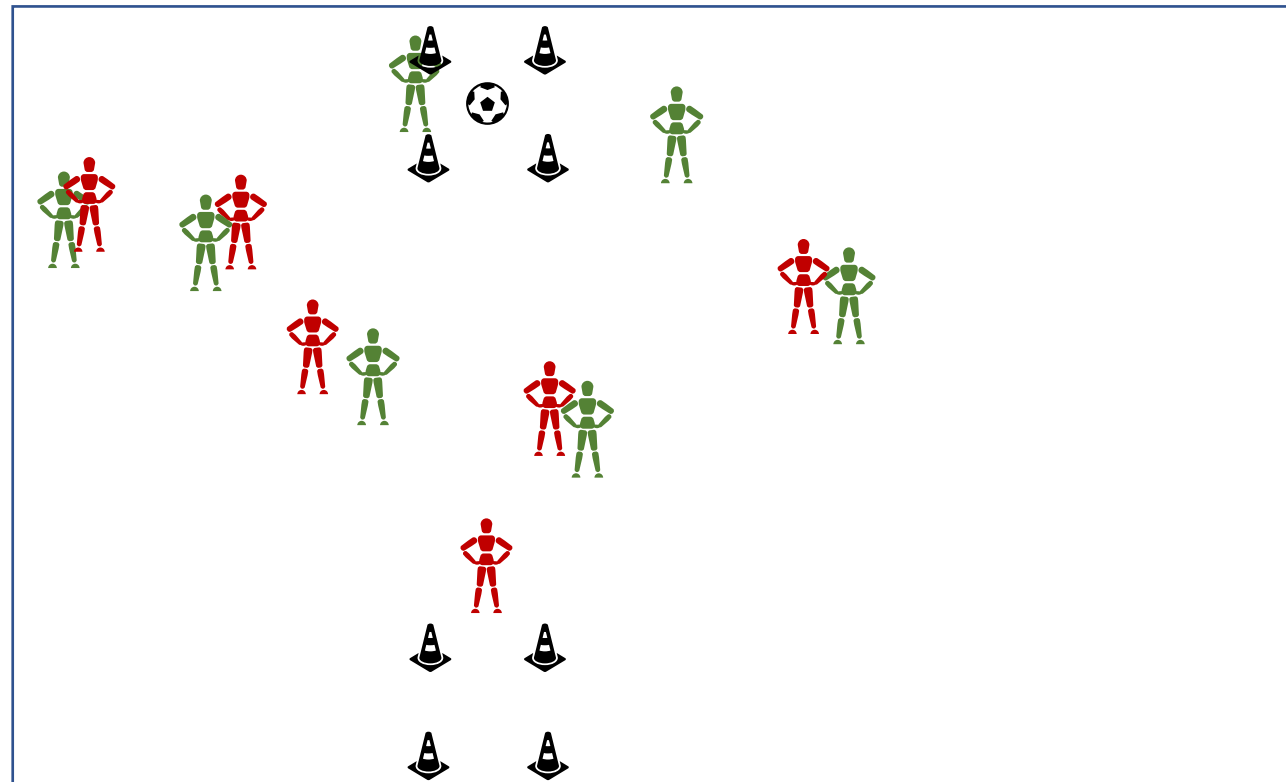


Övning 1.5 - "Doppboll"

Lämplig från 8 år och uppåt, minst 6 spelare

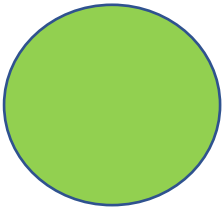
Fokus: Uppvärmning, kortpassningsspel med händerna.
Utförande: När man får en passning måste man "doppa" bollen i backen för att sedan passa vidare. Får inte springa med bollen, mål göres genom att passa en spelare som står i målområdet.

Variant: Använd fotbollsmålen istället för målområden.
Poäng göres genom att en spelare nickar in bollen i mål.
På så sätt tränar man nickar på ett kul sätt och bollarna kommer inte så hårt.





1. Lek och uppvärmning



Övning 1.6 - "Gröten kokar över"

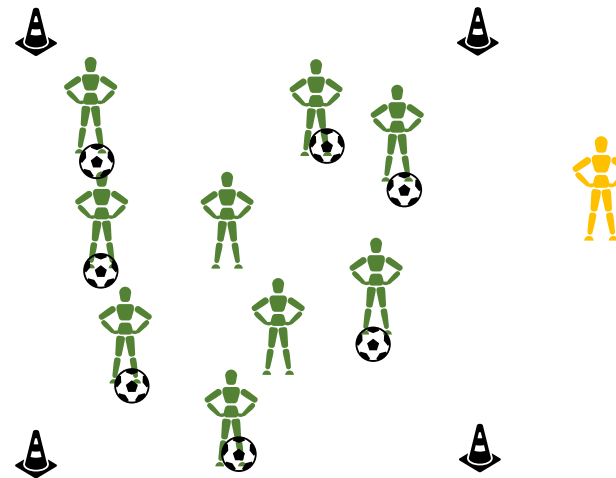
Lämplig för: 5-7år, 9-12 spelare

Fokus: Lek

Utförande: Spelarna får röra sig i ett avgränsat område. I samma område finns det en eller två bollar mindre än antalet spelare. Spelarna får inte röra bollarna.

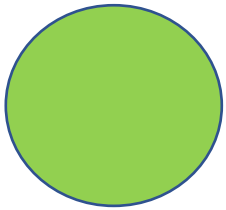
- Ledaren ropar "Gröten kokar över!" och spelarna ska springa runt i området.
- Ledaren ropar "Locket kommer!". Då ska spelarna hitta en boll att sätta sig på. En eller flera spelare kommer att bli utan boll. Sen börjar leken om.
- För att inte spelarna ska börja "vakta" bollar kan en utav ledarna vara "Slev" och springa runt och sparka omkring bollarna.

Tips: Man kan köra denna som en avslutning i de äldre åldrarna. Då kan man låta spelarna åka ut efter varje omgång tills det bara återstår en spelare.





1. Lek och uppvärmning



Övning 1.7 – "Indianer och cowboys"

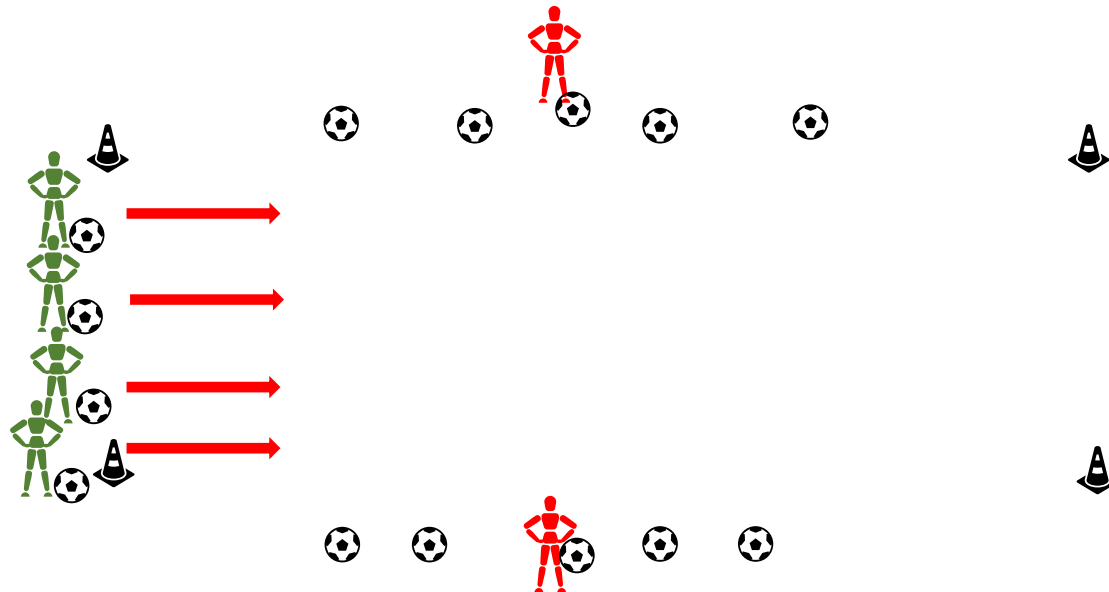
Lämplig för: Från 5 år, 9-15 spelare

Fokus: Teknik, bollbehandling, speluppfattning

Utförande: Spelarna(Cowboysen) ska transportera sina hästar(bollar) genom en smal dalgång. På sidorna finns det ledare (indianer) som skjuter pilar(bollar)

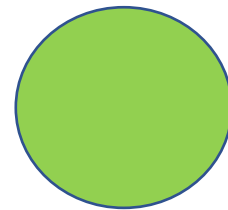
- Om en indian träffar en cowboys boll blir den spelaren indian i nästa omgång.
- Leken fortsätter tills det bara återstår en cowboy.

Tips: Uppmana spelarna att lyfta blicken och våga driva bollen utan att hela tiden titta på den. Uppmana att använda båda fötterna.





1. Lek och uppvärmning



Övning 1.8 – "Räkor och krabbor"

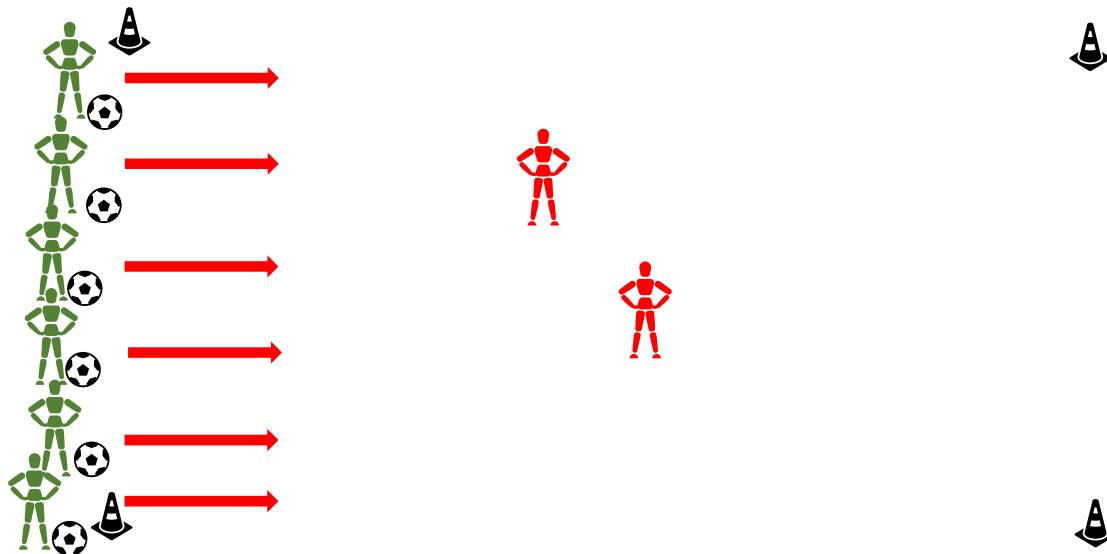
Lämplig för: Från 5 år, 9-15 spelare

Fokus: Teknik, bollbehandling, speluppfattning

Utförande: Spelarna(Räkor) har varsin boll som de ska transportera från en linje till en annan. På planen finns det två ledare(Krabbor)

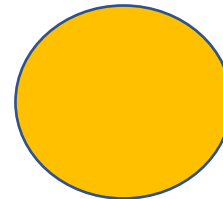
- Räkorna ska driva bollen från ena sidan till den andra utan att Krabborna nuddar bollen.
- Krabborna går på alla fyra med rumpan neråt.
- Räkorna som misslyckas att ta sig över utan att bollen nuddas blir Krabbor i nästa omgång. Leken fortsätter tills det bara återstår en Räka.

Tips: Uppmana spelarna att lyfta blicken och våga driva bollen utan att hela tiden titta på den. Uppmana att använda båda fötterna.





2. Passningar, mottagningar och vädningar



Övning 2.1 – "Barcelona"

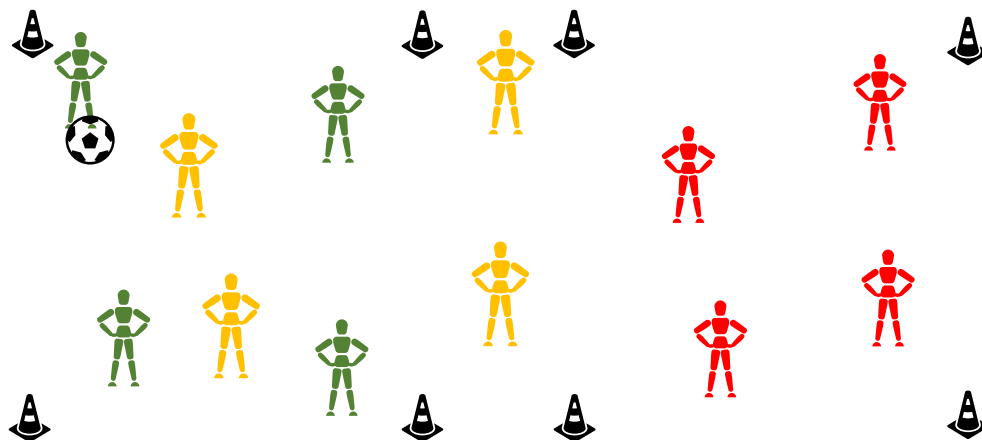
Lämplig för: Från 10 år, 9-20 spelare

Fokus: Speluppfattning, förstatouch, passningskvalitet

Utförande: Spelarna delas in i 3 lag och placeras ut på en spelplan med två lika stora ytor och en tunn remsa emellan enligt nedan. Remsan i mitten kallas nätet.

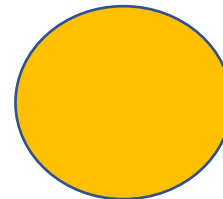
- En ledare rullar ut bollen till det gröna laget som ska göra 3-4 passningar inom laget och därefter passa över den till röda laget.
- Det gula laget i nätet springer in i det gröna lagets ruta med 1-2 spelare och försöker bryta det gröna lagets passningsspel.
- Lyckas gröna laget göra 3-4 passningar och sedan passa över bollen till röda sidan får det gula laget skicka in 1-2 nya spelare och jaga i den röda rutan.
- Lyckas det gula laget bryta bollen från det gröna laget så byter de plats och det gröna laget får börja jaga i den röda rutan.

Tips: Som ledare bör du ha flera tillgängliga bollar. Testa att jobba med tillslagsbegränsningar och anpassa ytornas storlek efter spelarnas kunnande. Ju större ytor, desto lättare att spela runt bollen. Gör det möjligt för spelarna i "mittremsan" att bryta bollen då den slås från ena sidan till den andra.





2. Passningar, mottagningar, vändningar



Övning 2.2 – "Innehavsspel"

Lämplig för: Från 10 år, minst 8 spelare

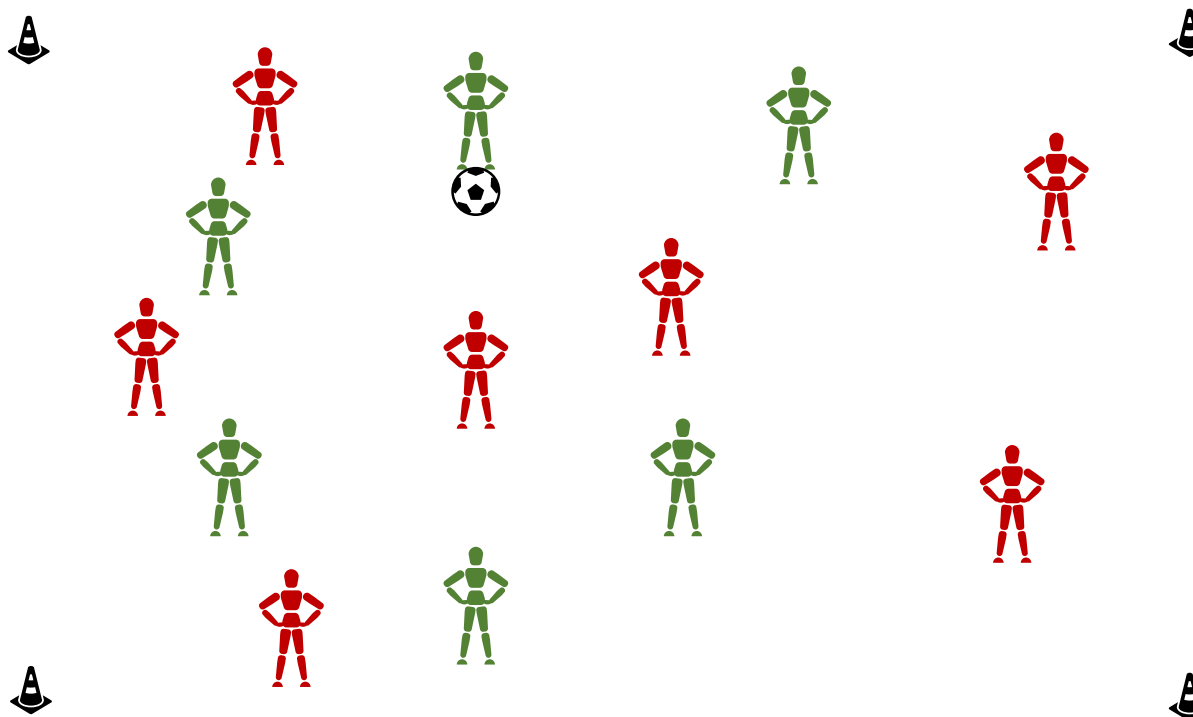
Fokus: Spelförståelse, matchkondition, rörelse utan boll.

Utförande: Spelarna delas in i 2 lag på en avgränsad yta.

Variant 1: Laget ska göra så många passningar inom laget utan att motståndarna bryter bollen. Först kan man börja med fria tillslag, men därefter bör man gå över till max 2 tillslag (3 vid brytning). Bestäm att man får 1 poäng om man t.ex. klara 7 passningar inom laget.

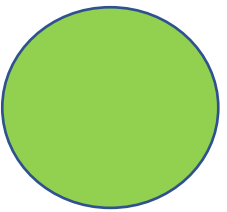
Variant 2: Poäng görs genom att väggspela förbi en motståndare. Kan också utföras med tillslagsbegränsning.

Tips: Ha flera bollar redo som ledare. Anpassa spelytans storlek efter antal deltagare och skicklighet.





2. Passningar, mottagningar, vändningar



Övning 2.3 – "Passpå"

Lämplig för: från 6 år, minst 6 spelare

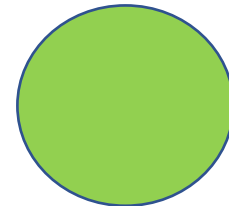
Fokus: Koncentration, hastighet och passningskontroll, rätt hårdhet och bollarna på backen.

Utförande: Korrekt passning från en person/sida till den andra personen/sidan, snabbt ryck och ställa sig längst bak i motsatt led.





2. Passningar, mottagningar, vädningar



Övning 2.4 – "Teknikcirkeln"

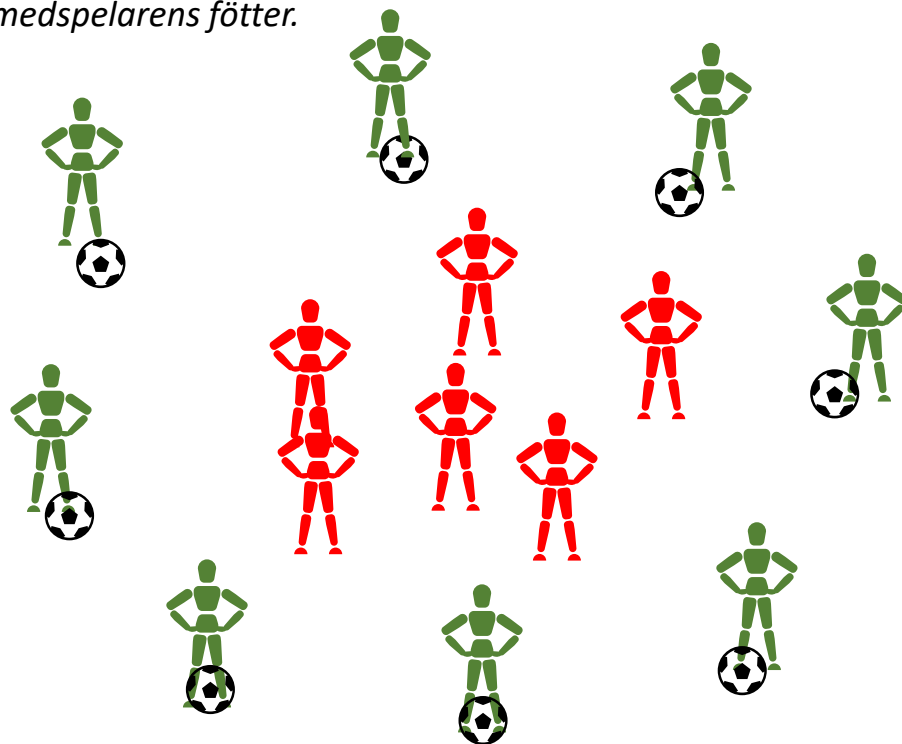
Lämplig för: från 7 år, 8-26 spelare

Fokus: teknik, bollkontroll, kropps kontroll.

Utförande: Hälften av spelarna förses med varsin boll och ställer sig i en cirkeln (storlek som en mittcirkel). Övriga spelare placeras inne i cirkeln.

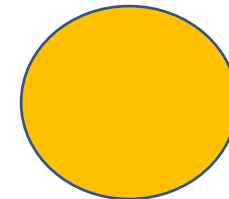
- Spelarna utan boll ska röra sig runt i cirkeln och be om passningar från spelarna i ytterringen.
- Första omgången bör det bara vara en enkel passning tillbaka till ytterspelaren, därefter kan man utveckla till nedtagning på bröstet+passning, nick tillbaka o.s.v.
- Mellan varje variation/omgång så byter spelarna plats. Varje omgång bör vara ca. 2 min

Tips: Avsluta gärna övningen med en svår omgång där man t.ex. ska nicka+kicka+nicka+klacka tillbaka bollen. Fokusera på att spelarna ska ha kroppen i balans och att passningen ska tillbaka till medspelarens fötter.





2. Passningar, motagningar, vädningar



Övning 2.5 – "Passningskvadraten"

Lämplig för: Från 8 år, 9-12 spelare

Fokus: Passningskvalitet, förstatouch

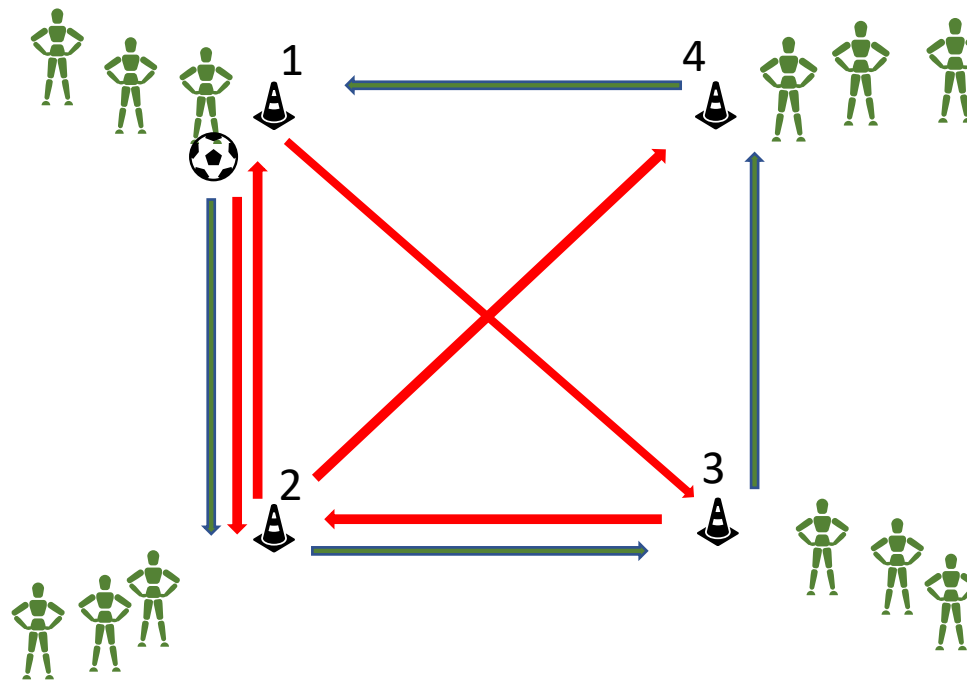
Utförande: Spelarna fördelas på fyra koner i en kvadrat ca 8x8 meter.

Variant 1 (blå pil): En boll ska passas på utsida kona runt kvadraten. Spelarna som står först i ledet byter led efter att de passat bollen. Bollen ska tas emot och flyttas 90 grader med en touch i passningsriktningen.

Variant 2 (röd pil): En boll passas från första spelaren vid kona 1 till första spelaren vid kona 2. Bollen passas tillbaka till kona 1 som slår en diagonalpassning till kona 3. Kona 3 slår en rak passning till kona 2 och därefter diagonalpassning till kona 4. Spelarna byter led motsols.

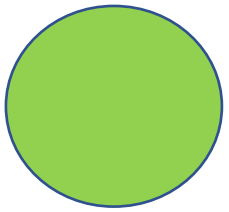
Tips: Variant 1: Fokusera på kroppens position/vinkel när bollen tas emot och flyttas.

Variant 2: Fokus på passningens hårdhet och kroppens vinkel då rak passning byts mot diagonalpassning. Testa gärna att utföra variant 2 med bara ett tillslag





2. Passningar, mottagningar och vändningar

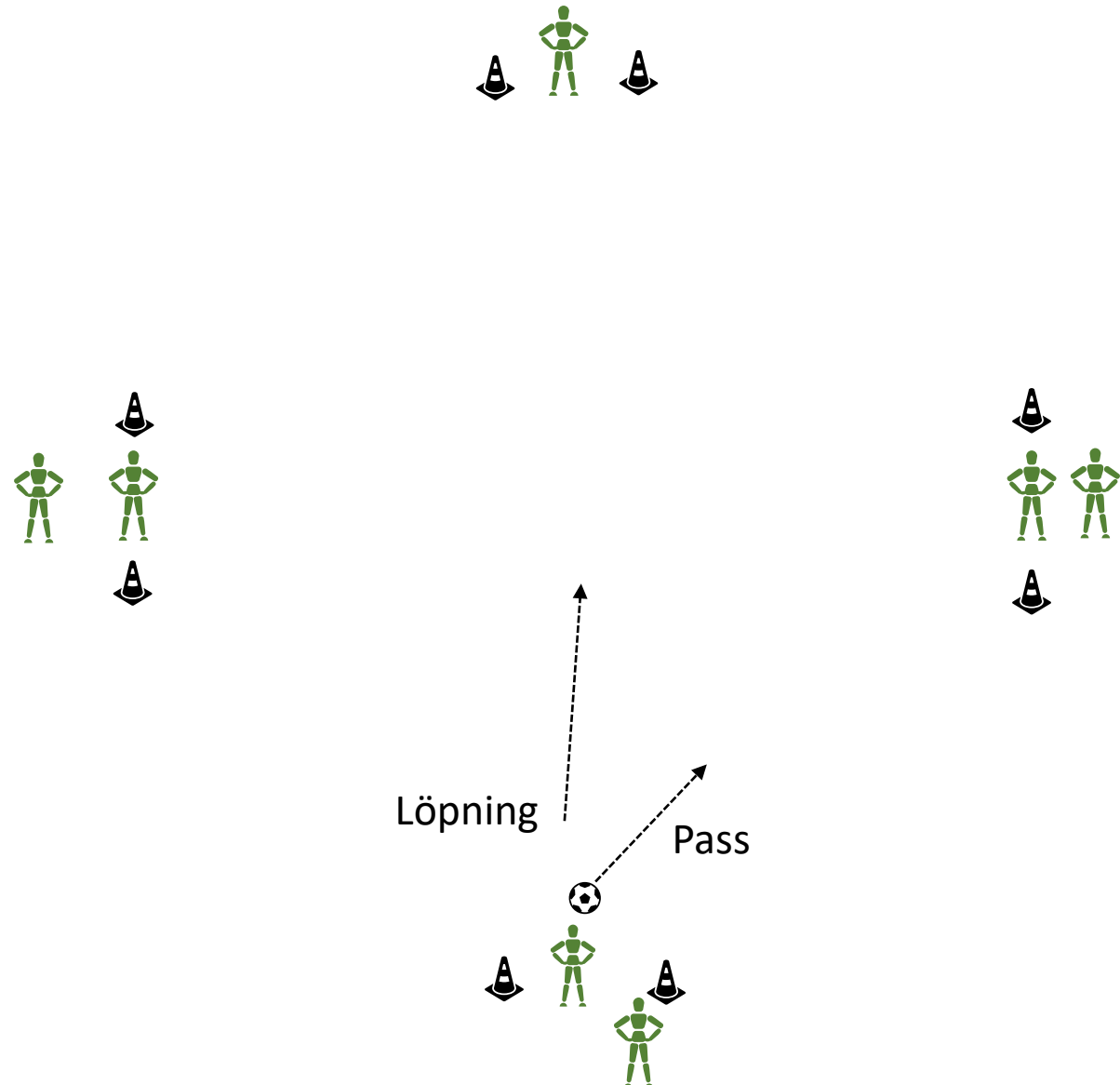


Övning 2.6 – "Passa 2 och spring till 1"

Lämplig för: Från 10 år, minst 7 spelare

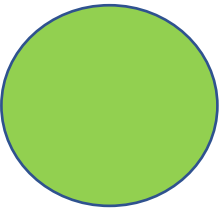
Fokus: Spelförståelse, Ögonkontakt, fokus, passningskvalitet.

Utförande: Får ej passa "ensam" spelare. Efter passning löper man till ensam spelare och ställer sig bakom denna.





2. Passningar, mottagningar och vändningar



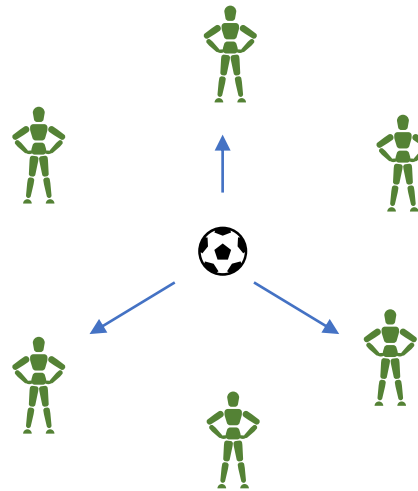
Övning 2.7 – "One Touch"

Lämplig för: Från 10 år, minst 5 spelare

Fokus: Koncentration och passningskvalite.

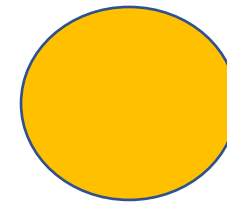
Utförande: Alla spelare 6-8 st i varje grupp skall hålla bollen i rullning genom bara 1 tillslag och kommunikation.

Variant: Går att lägga till ett tävlingsmoment där man håller koll på vilka som misslyckas med 1 tillslag eller dåligt pass och man fortsätter till alla fått en "varning" till sista man/kvinna vinner.





2. Passningar, mottagningar och vändningar



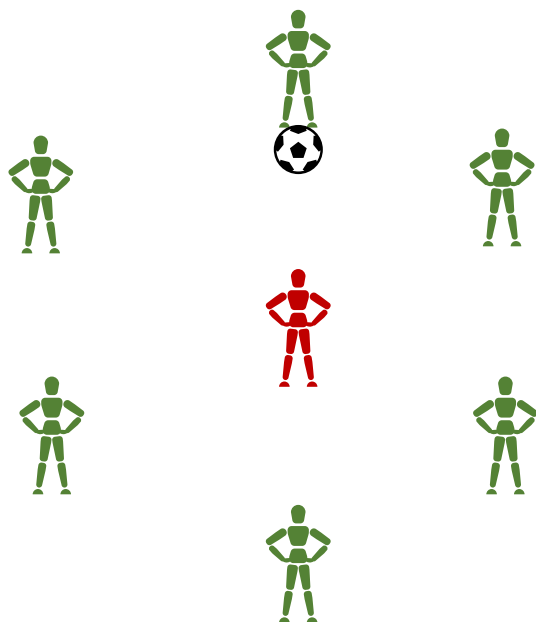
Övning 2.8 – ”Jaga i mitten”

Lämplig för: Från 10 år, minst 5 spelare

Fokus: Passningskontroll, ropa namn samt förflyttningar i sidled

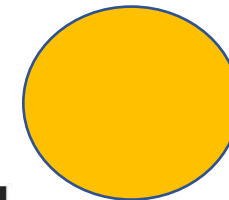
Utförande: Passningar mellan gröna, där röd ska ta bollen.

Variant: Förändra cirkelns radie, flera bollar, fler röda



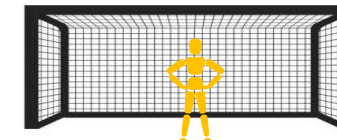


3. Driva, dribbla, finta



Övning 3.1 – "Zickzack 1 mot 1"

Lämplig för: Från 10 år, minst 5 spelare

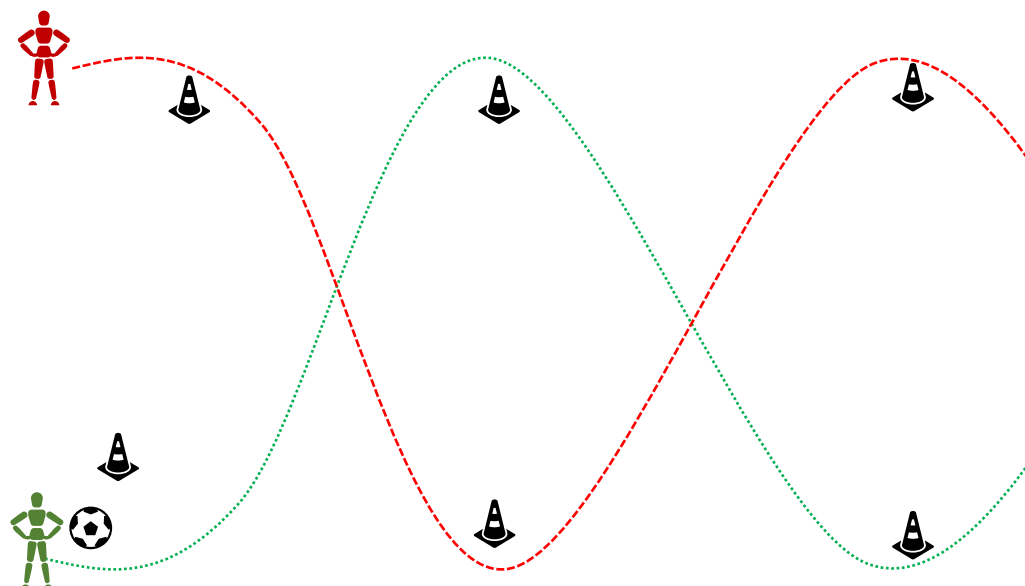


- **Anfallare:**

- Driver boll runt gula koner
- Snabbhet
- Bollkontroll
- Fint – riktningsförändring
- Avslut

- **Försvarare:**

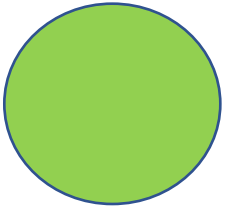
- Springer runt röda koner
- Startar när anfallaren passerat 2a konen
- Snabbhet
- Pressavstånd
- Kamp



Variant: antal koner kan variera



3. Driva, dribbla, finta



3.2 – "Slalom och avslut"

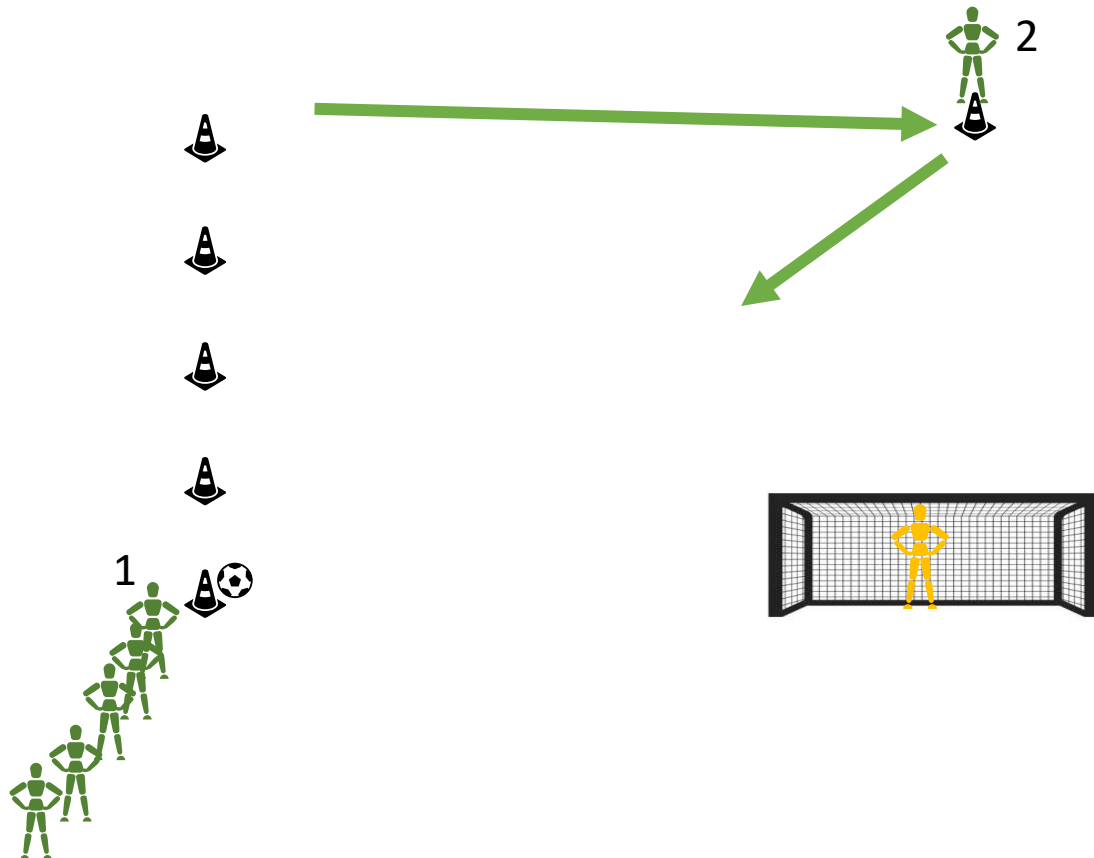
Lämplig för: 8 år, 4-8 spelare

Fokus: Bollkontroll, passningar och skott på mål

Utförande: Person 1 dribbla mellan koner till översta konen, passa nr 2, nr 2 passar framåt och nummer 1 skjuter på mål.

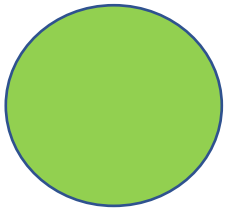
Variant: Byter sida på ledet till höger om målburen så att man får öva skott med andra foten osv.

Nummer 1 passar till nummer två som skjuter på mål, sen ställer sig nummer 1 på nummer tvås utgångsläge.





3. Driva, dribbla, finta



Övning 3.3 – "Skydda bollen"

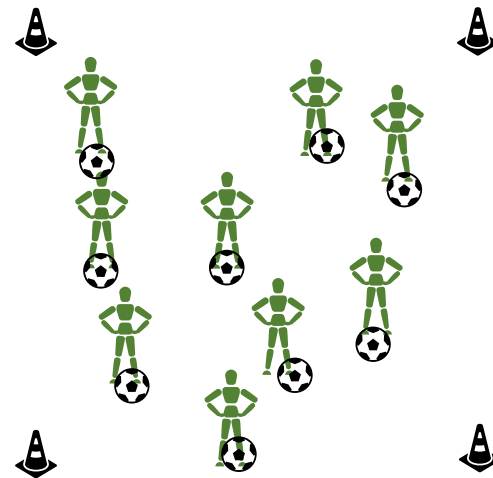
Lämplig för: Från 7 år, 9-15 spelare

Fokus: Teknik, bollbehandling, speluppfattning

Utförande: Spelarna har varsin boll och ska röra sig i ett avgränsat område.

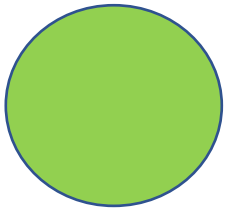
- Spelarna ska sparka ut varandras bollar.
- Om man får sin boll utsparkad får man en "prick". Man hämtar sin boll och hoppar in igen.
- Den spelare som har minst antal prickar när övningen är slut har vunnit.

Tips: Uppmana spelarna att lyfta blicken och våga driva bollen utan att hela tiden titta på den. Uppmana att använda båda fötterna. I de äldre åldrarna kan man låta spelarna åka ut om deras boll blir utsparkad tills det endast återstår 1 spelare.





3. Driva, dribbla, finta



Övning 3.4 – "1 mot 1"

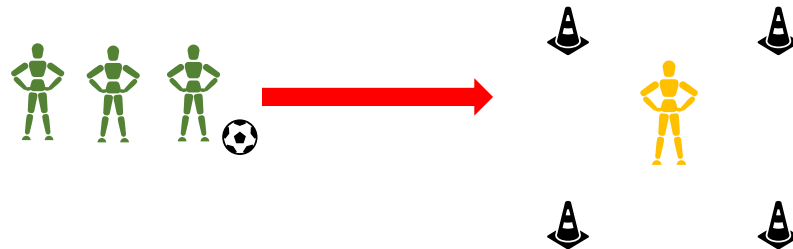
Lämplig för: Från 7 år, 9-12 spelare

Fokus: Teknik, bollkontroll, försvarsspel

Utförande: Spelaren ska driva boll genom en kvadrat (ca 2x2 m). En försvarare finns i kvadraten och försöker bryta bollen. Efter avslutat försök blir den som spelare som drivit bollen försvarare och den som försvarat ställer sig sist i kön.

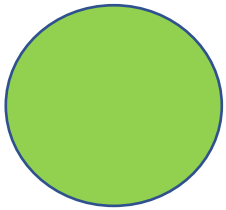
- Spelarna ska utföra övningen med hög fart, så matchlikt som möjligt.
- I de äldre åldrarna kan man fokusera mer på att det ska ske en tempoväxling i samband med finten.
- Försvarsspelarens instruktion kan vara att försöka styra anfallsspelaren och backa med för att vinna tid.

Tips: Försök bygga upp antalet kvadrater så man är max 4 personer i kö. Eventuellt kan man lägga till att man efter dribblingen ska skjuta avslut på mål.





3. Driva, dribbla, finta



Övning 3.5 – "Herren på täppan"

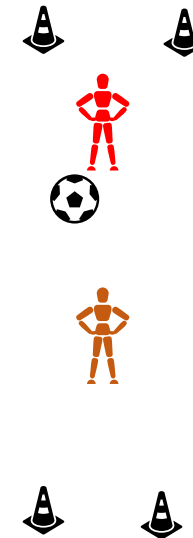
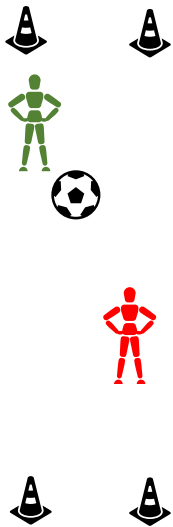
Lämplig för: Från 8 år, 8-20 spelare

Fokus: Teknik, bollbehandling, försvarsspel

Utförande: Spelarna ska spela match 1 mot 1 på liten plan. Om man vinnaren flyttas uppåt och förloraren flyttas nedåt. Vid oavgjort förlorar den spelaren som kom uppifrån. Efter ett visst antal matcher har en segrare korats.

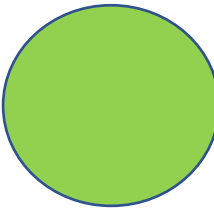
- Matcherna ska vara korta, max 2 minuter.
- Mål räknas bara om bollen har rullat mellan konerna.

Tips: Samma övning går att göra 2 mot 2.





4. Avslut, skott och fasta situationer



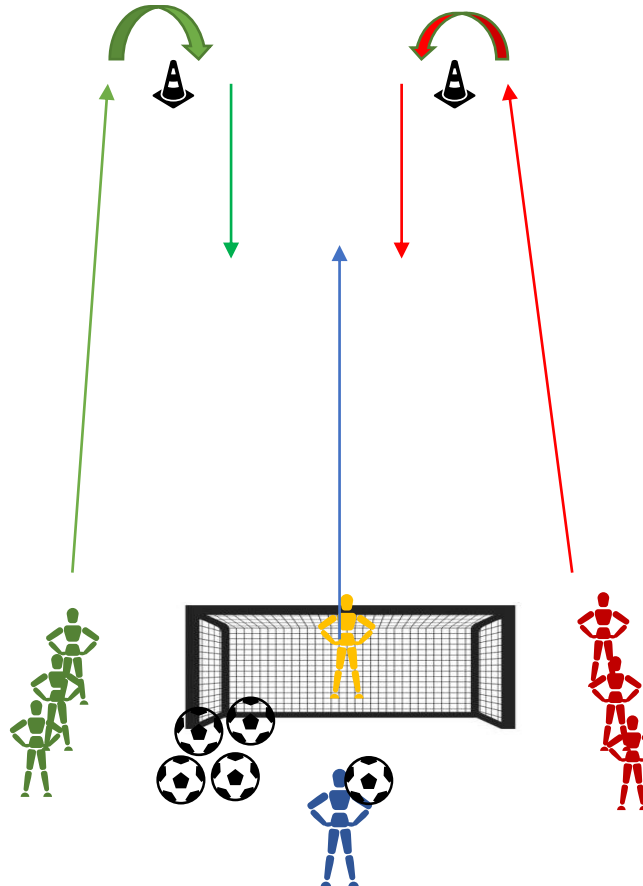
Övning 4.1 – "Boll över målet kampen"

Fokus: Vinna kampen.

Utförande: Tränaren står bakom mål och spelarna tittar rakt fram, när tränaren kastar bollen över målet är det kamp 1 mot 1.

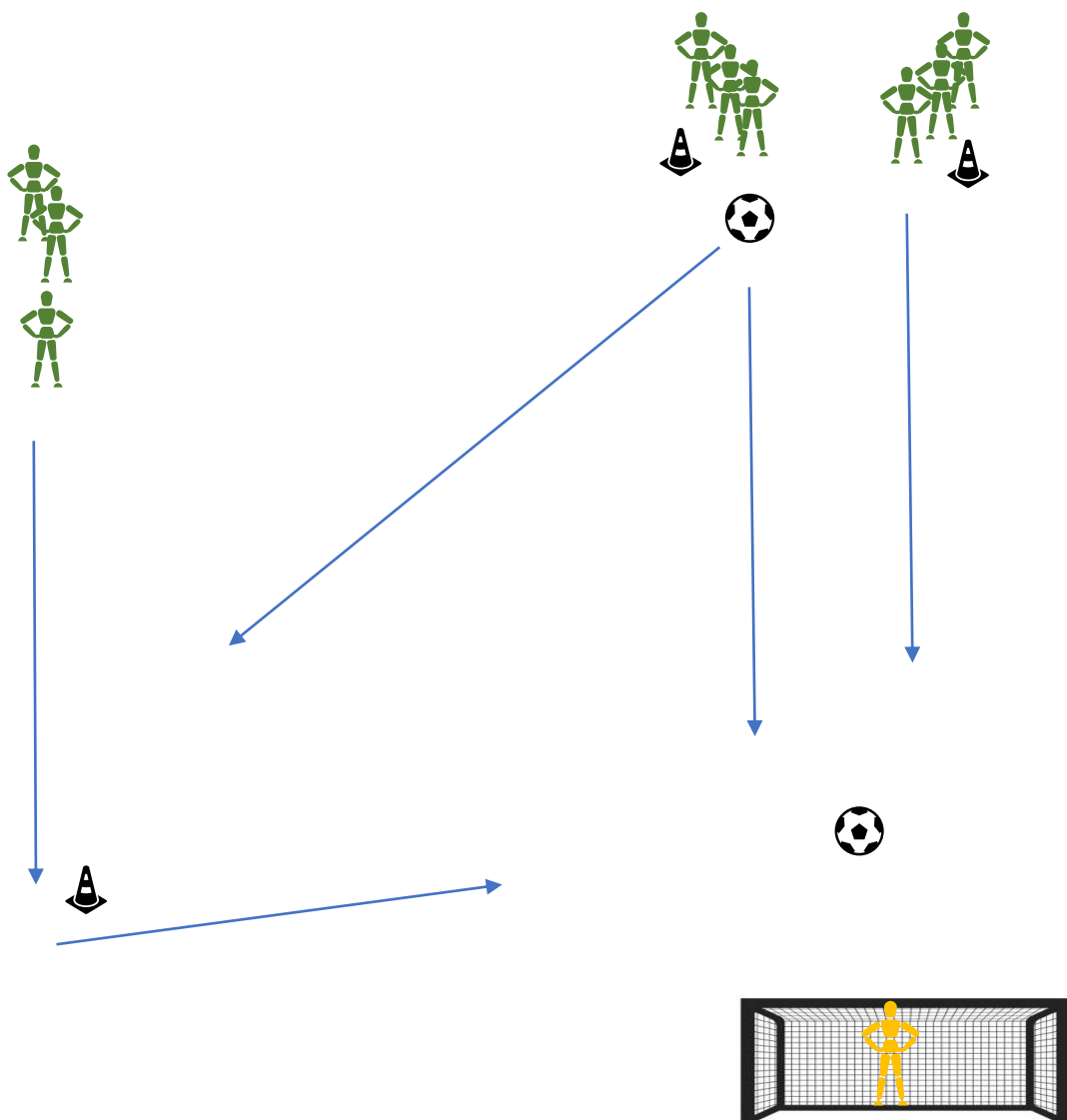
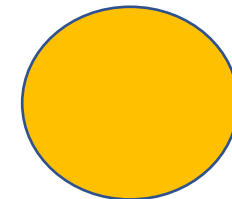
Reaktionsförmåga och först på boll anfaller den försvarar, upp å runda konerna sedan är det 1-2 tillslag och sedan avslut

Variant: Köra denna övning utan kamp om bollen som stafett istället. En spelare i taget springer upp och rundar konan. Om man ger 100 % så får man en boll utrullad eller på studs och måste avsluta med direktskott. Tränaren står vid ena stolpen med bollarna och kastar ut dem när spelaren rundat konan. Det lag som gör tex 10 mål vinner.





4. Avslut, skott och fasta situationer



Övning 4.2 – "Tajma löpet"

Fokus: Inlägg samt avslut på inlägg från kanten.

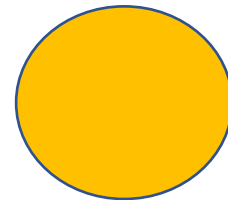
Utförande: Dela upp spelarna i tre led, två led för anfallare och ett led för inlägg.

Anfallsspelare passar djupled till yttermittfältare som tar emot kollar upp och slår ett inlägg.

Viktigt att anfallarna anpassar löpningen med timing så att vi inte blir stillastående framför mål, anfallarna skall komma med fart. Bra övning att utveckla med att sätta in försvarare. Samt bra för målvaktsövning.



4. Avslut, skott, fasta situationer



Övning 4.4 – ”Trånga porten”

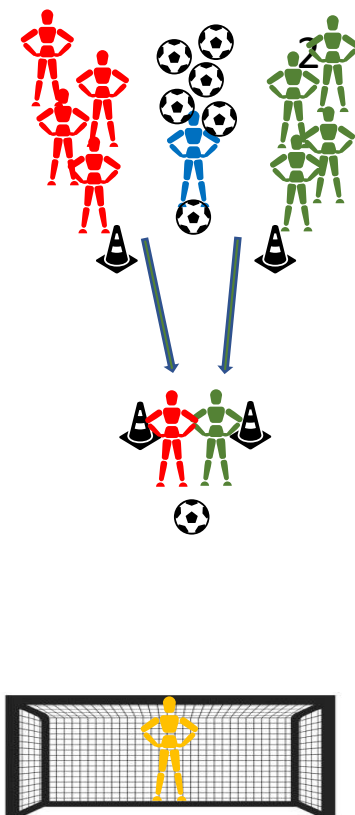
Lämplig för: Från 5 år, 6-10 deltagare

Fokus: Fysik, avslut

Utförande: Två lag fördelas på bakom två koner i led med ryggen mot mål. Ledare(blå) placeras med bollar mellan leden.

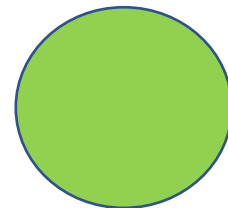
- Ledare rullar ut boll mellan ”porten” (två koner ca, 1,5 meter brett). Första spelarna i ledet springer på spelares signal och ska genom porten och komma till avslut. Efter avslut placerar man sig sist i kön.

Tips: Detta är en uppskattad övning för alla åldrar. Be deltagarna fördela sig så de möter en jämnsnabb, jämnstark motståndare. Uppmana gärna till att spelarna använder sin fysik genom att tacklas axel-axel i kamp om bollen.





4. Avslut, skott och fasta situationer



Övning 4.5 – "Två led"

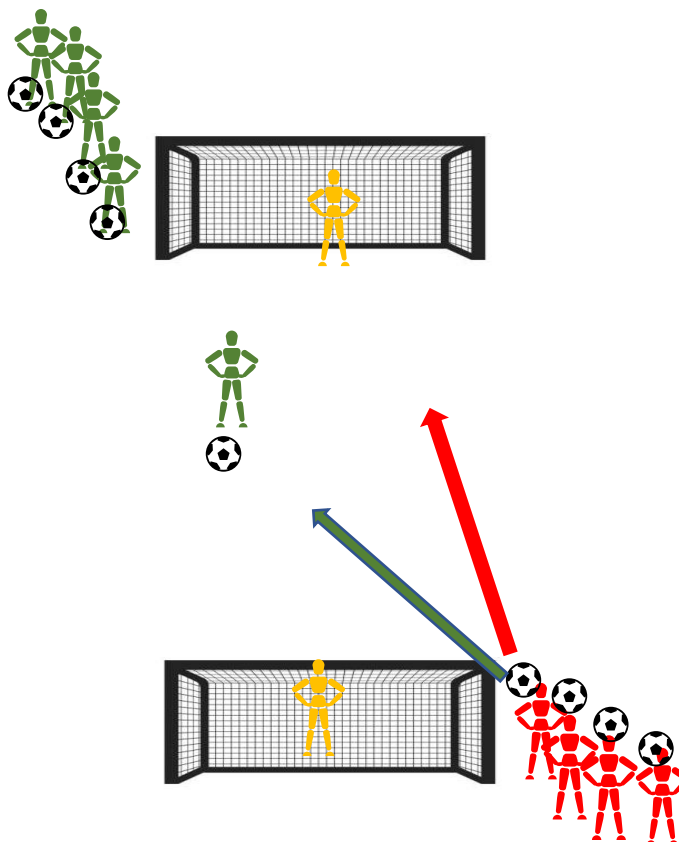
Lämplig för: från 9 år, minst 8 spelare + 2 målvakter

Fokus: Bollkontroll, driva boll, skott

Utförande: Spelarna fördelar sig på stolparna diagonalt mot varandra. Första spelaren i ledet ska passa bollen till första spelaren i andra ledet som ska ta emot bollen och skjuta avslut på mål.

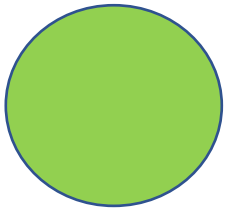
- Efter att man passat bollen ska man själv ta emot en passning och skjuta skott.
- Efter skott hämtar man sin boll och ställer sig sist i kön på andra sidan.
- Övningen går att göra med bara ett mål. Då har man bara en kona som kön börjar från

Tips: Använd tillslagsbegränsningar eller kör att passningen ska vara i luften. Stort fokus på att mottagningarna ska vara så bra så att de kan skjuta direkt efteråt.





4. Avslut, skott och fasta situationer



Övning 4.6 – "Träffa nät"

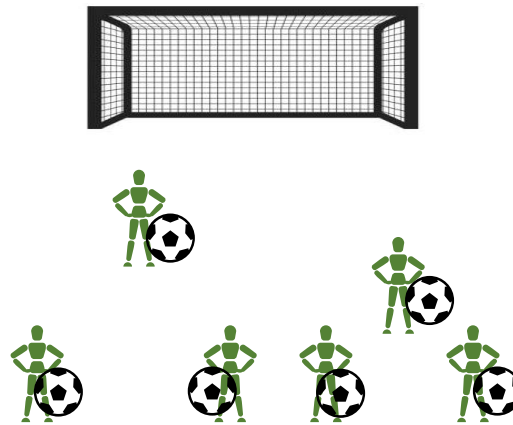
Lämplig för: Från 7 år, 6-15 deltagare

Fokus: Skotteknik

Utförande:

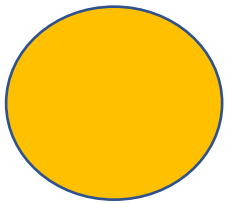
- Alla spelare ställer upp sig med varsin boll på samma avstånd från målet (utan målvakt). Börja 1,5 meter från målet.
- Spelarna ska skjuta. En i taget från vänster till höger. Bollen ska nudda målets nät innan bollen studsar i marken.
- Om spelaren lyckas får den backa 2 meter.
- Om spelaren misslyckas får den stå kvar och försöka igen nästa omgång.
- Om man misslyckats 3 gånger åker man ut.

Tips: Instruera barnen att de ska luta sig bakåt och träffa bollens undersida med antingen skosnörena eller insidan av foten. Tillslaget ska vara avslappnat men med spänd fot.





4. Avslut skott och fasta situationer



Övning 4.7 – "Hoppa över ån"

Lämplig för: Från 8 år

Fokus: Tillslag vid skott

Utförande:

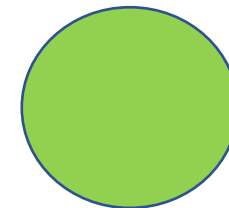
1. Om man lägger bollen på en linje så tänker man att linjen är en å och där ligger bollen och flyter
2. Man vill ju inte sätta stödjefoten i ån utan man sätter ner den innan bollen (sätt inte ner hälen utan upp på tå)
3. Sedan skjuter man
4. För att inte snubbla ner i ån hoppar man över ån

Man behöver inte ta i med armarna och göra stora rörelser.
Våga låta stödjefoten lämna marken.





4. Avslut, skott och fasta situationer



Övning 4.8 – "Öppen yta"

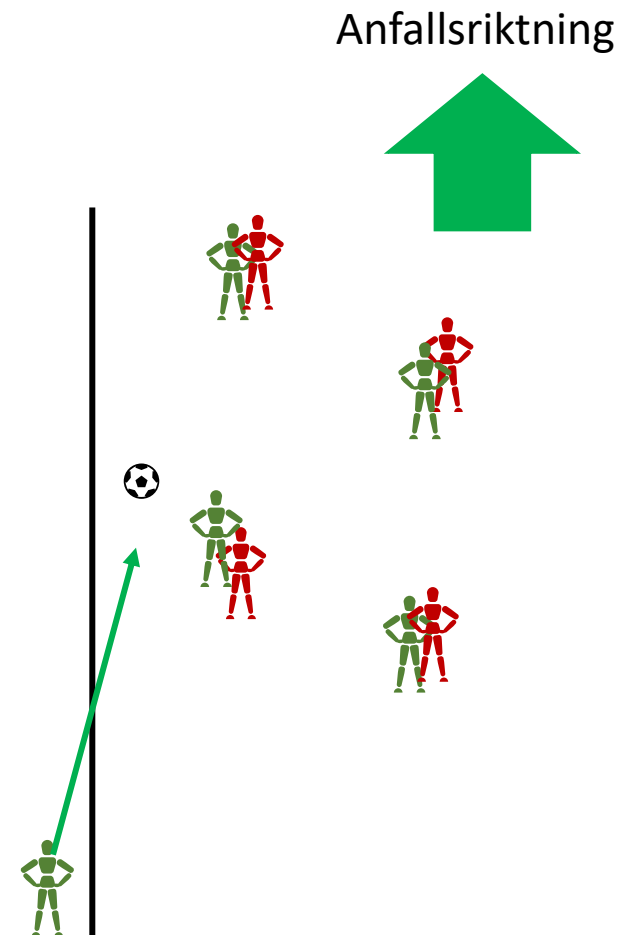
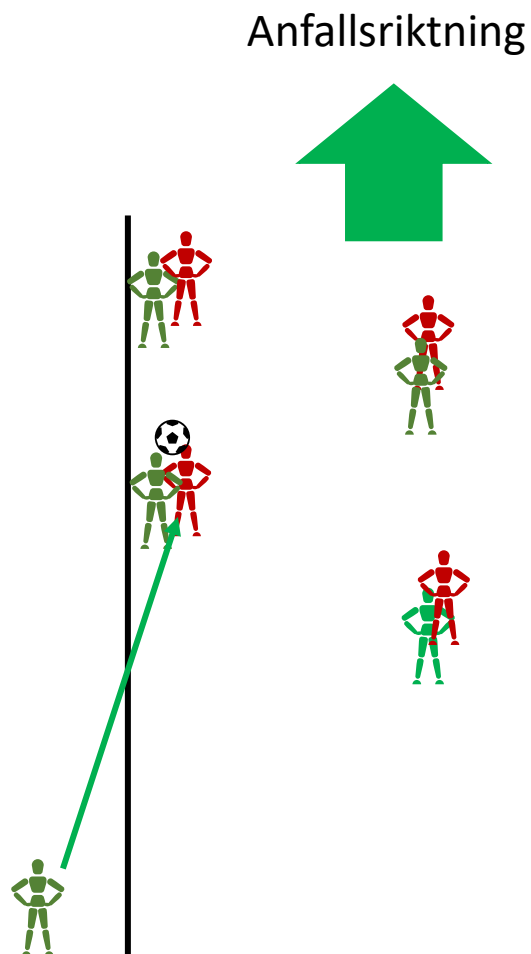
Lämplig för: Från 7 år, inkast under matchövningar

Fokus: Se till att spelarna gör rätt vid inkast enligt nedan i era spelövningar.

Utförande: Ett enkelt sätt att komma loss vid inkast i ungdomsfotboll är att öppna ytan att kasta i samt att göra inkastet i anfallsriktningen.

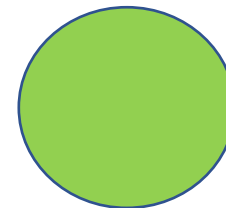
I exempel 1 är alla spelare felvända och det finns ingen ledig yta att kasta bollen i.

I exempel 2 är ytan mellan sidlinjen och spelarna öppen. Detta gör det enklare att löpa med bollen och komma rättvänd mot motståndarna.





4. Avslut, skott och fasta situationer



Övning 4.9 – "Hörnor"

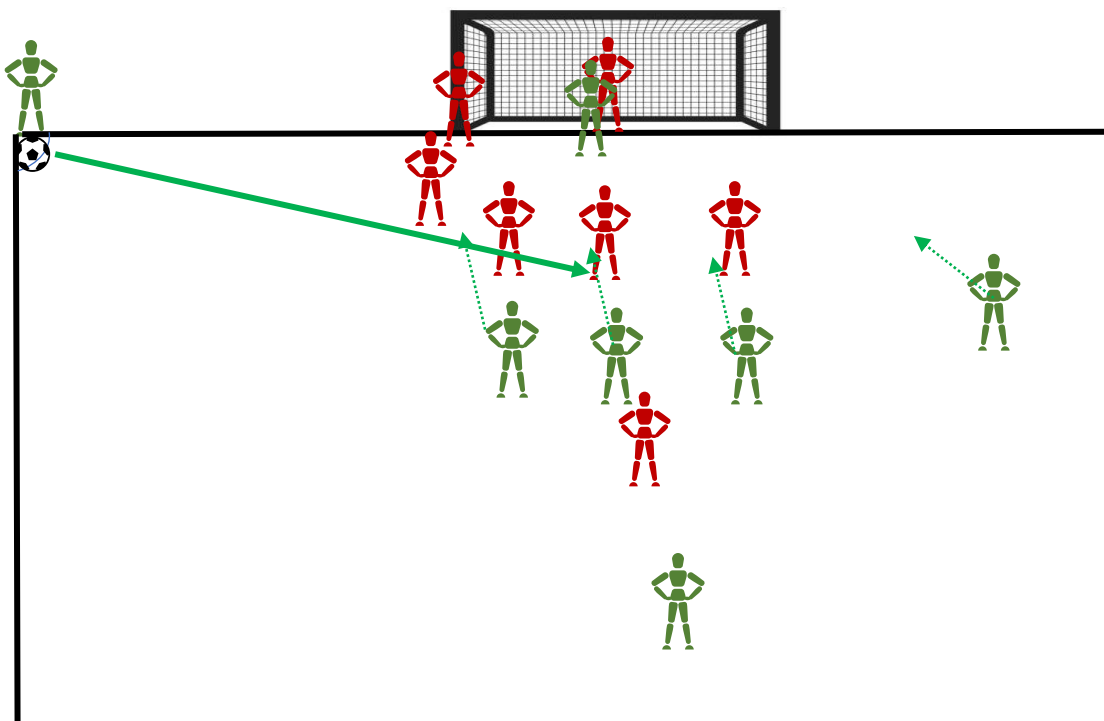
Lämplig för: Från 7 år,

Fokus: Uppträdande vid hörnor

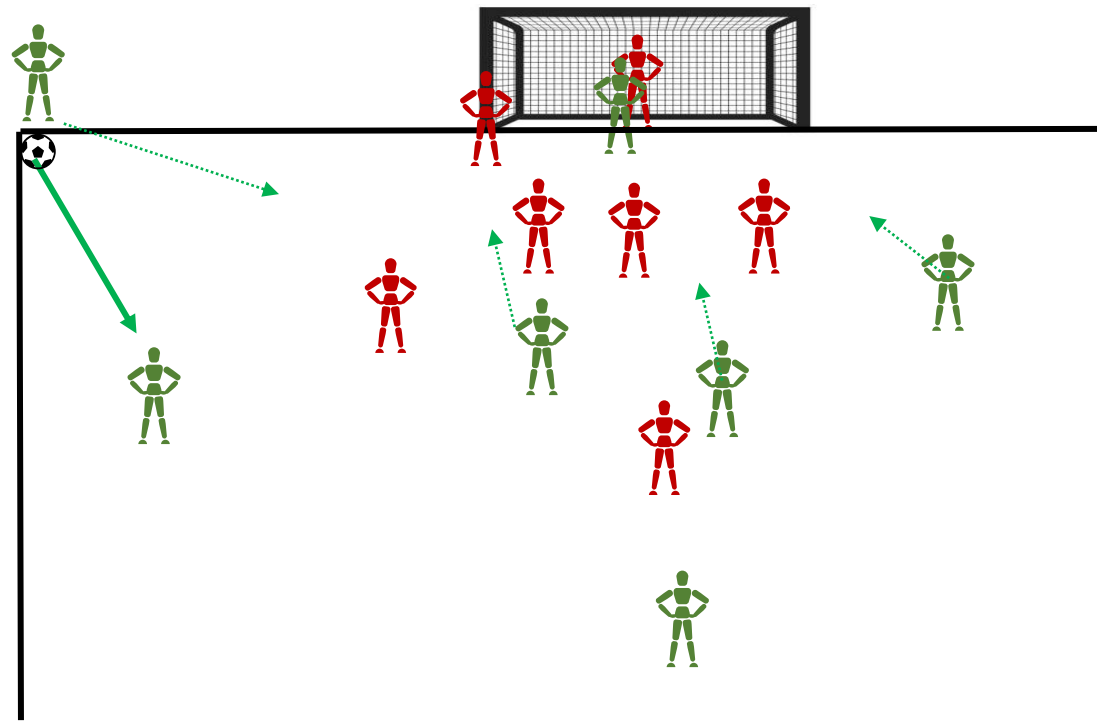
Utförande: Ställ alltid 1 spelare vid målvakten. Ge alternativ till hörnläggaren.

Försök att inte bli stillastående. Variera hörnorna, ex: kort, hög, låg.

Tips: hörnläggaren lyfter armen för att signalera när han slår hörnan och anfallarna börjar löpa in mot mål.



Exempel 1



Exempel 2

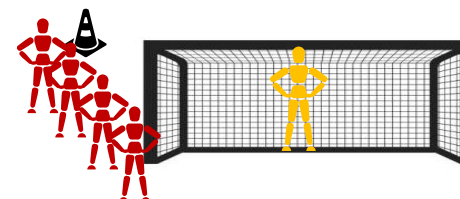
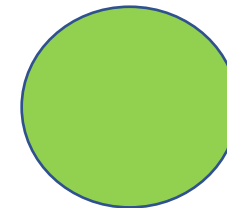
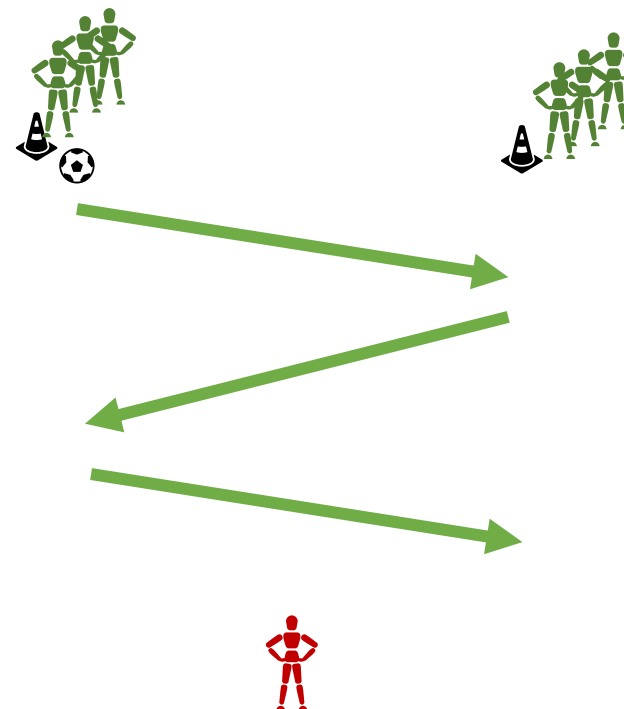


5. Anfall och försvar

Övning 5.1 - "2 mot 1"

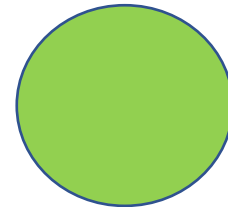
Fokus: Gröna- Passningar och skott på mål, Röda- Försvarsspel

Utförande: En grön från varje sida(kon) kör tillsammans och ska passa sig fram, förbi röd och göra mål. Röds uppgift är att försvara.





5. Anfall och försvar



Övning 5.2 – ”4 mot 4 med vinnaren står kvar”

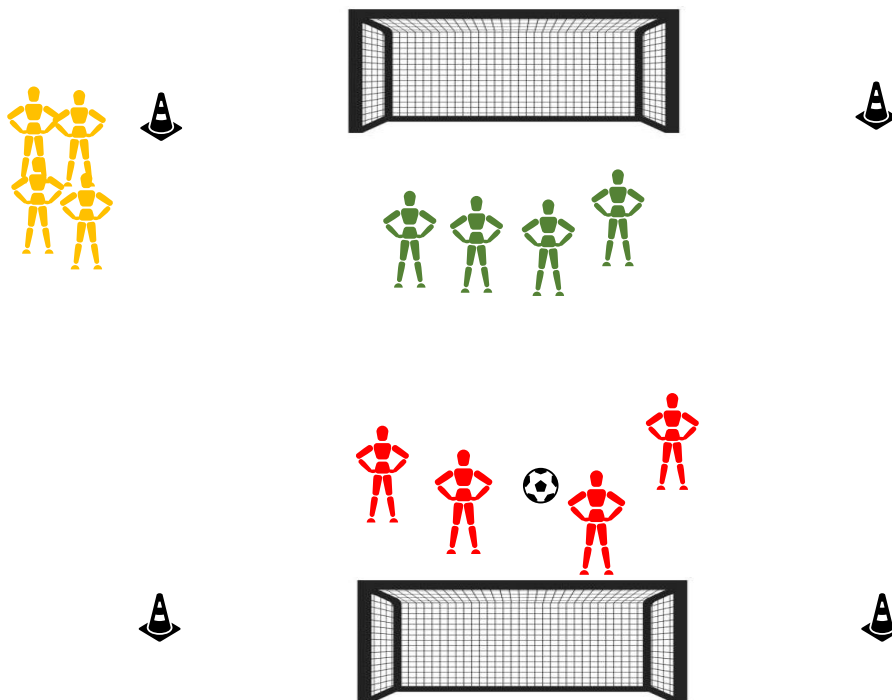
Lämplig för: från 9 år, minst 8 spelare + 2 målvakter

Fokus: Teknik, kondition, speluppfattning

Utförande: Spelarna delas upp i lag om 4 spelare. Målvakterna tillhör inga lag.

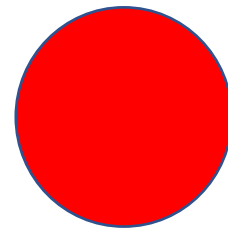
- Sätt matchtiden till 3-4 minuter. Om man gör mål så får man en ny boll från egen målvakt.
- Om boll åker ut från plan så ersätts hörna och inkast med att egen målvakt sätter igång bollen.
- Vinnande lag får vara kvar på plan. Vid oavgjort får laget som varit längst på plan flytta på sig.

Tips: Den ultimata spelformen där alla blir delaktiga och tempot blir högt. Kan varieras med tillslagsbegränsningar eller att man bara får göra mål med ett tillslag t.ex.





5. Anfall och försvar



Övning 5.3 – "3 mot 2"

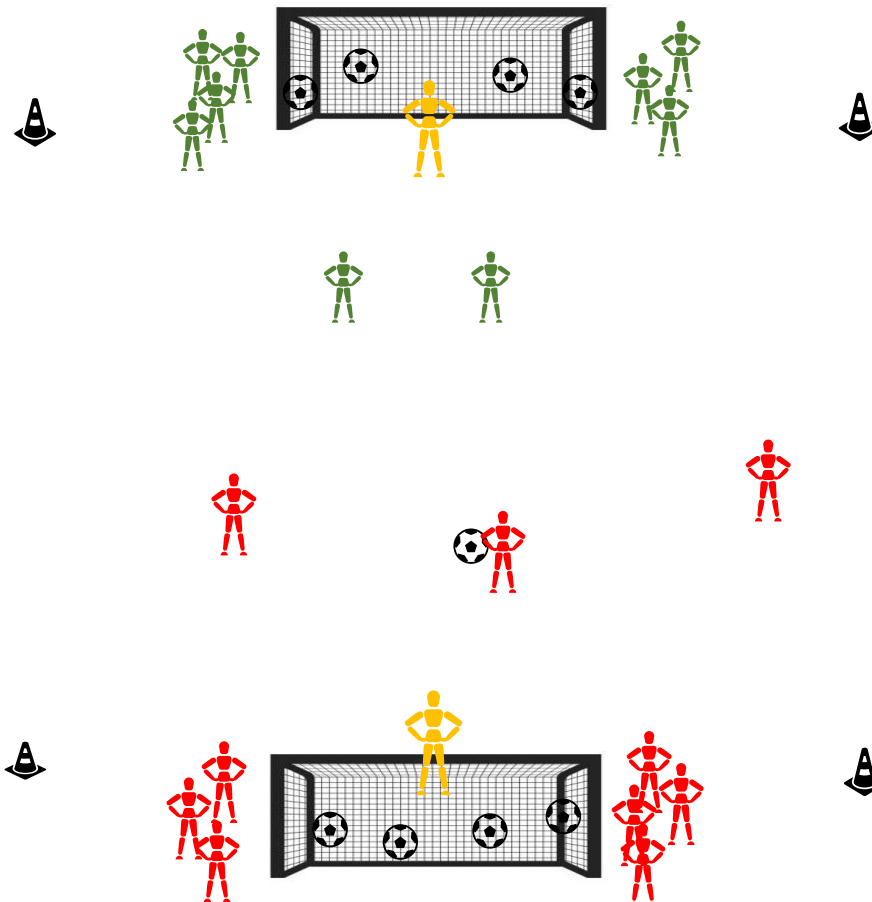
Lämplig för: från 10 år, minst 12 spelare + 2 målvakter

Fokus: Bolltempo, bollkontroll, försvarsspel

Utförande: Spelarna delas upp i 2 lika stora lag och placerar sig bakom stolparna. Målvakterna tillhör inga lag.

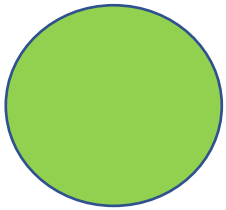
- Boll rullas ut av egen målvakt. Tre spelare ska anfalla i högt tempo(kontra) mot två försvarare.
- Spelaren som avslutat kliver av och går tillbaka till eget mål. Övriga ställer om till försvar mot tre nya spelare.

Tips: Anpassa avståndet mellan målen så man kan hålla högt tempo. Ta gärna pauser så efter ett par minuter så tempot kan vara högt. Uppmuntra korslöpningar och snabba avslut.





5. Anfall & försvar



Övning 5.4 – "Nummerboll"

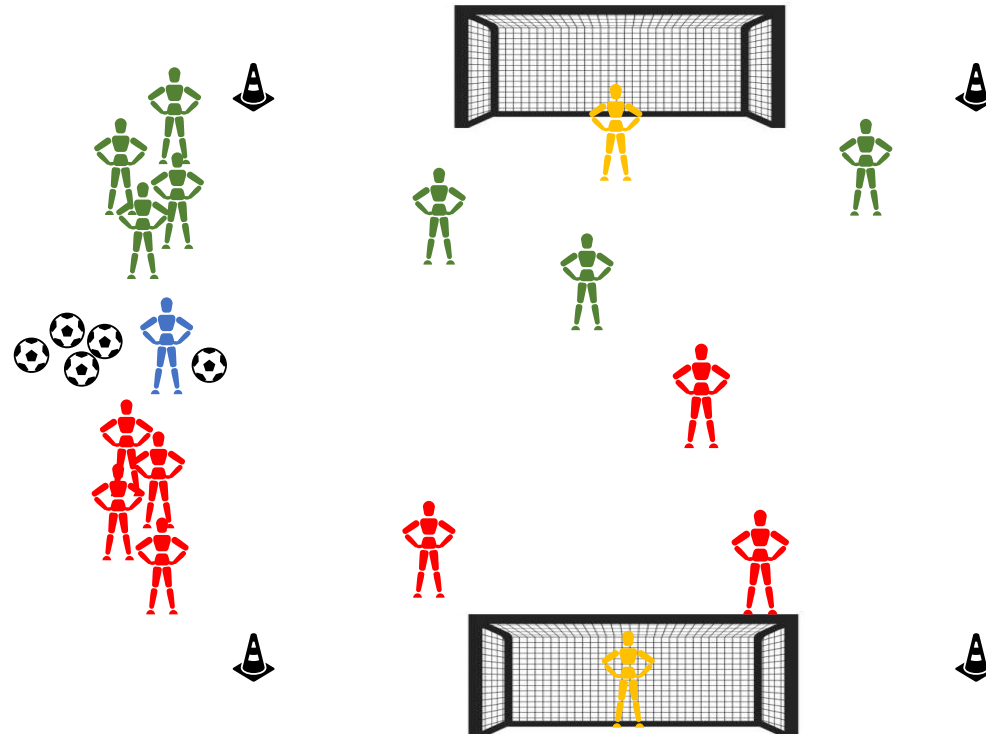
Lämplig för: från 7 år, 10-20 spelare

Fokus: Tempo, rörelse utan boll.

Utförande: Spelarna delas upp i två lika stora lag. Målvakterna tillhör inga lag.

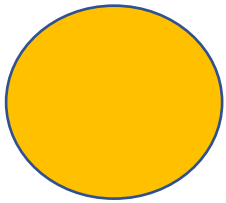
- Lagen fördelas i två lag och placeras i två köer. Ledare placeras med bollar mellan leden.
- Ledaren kastar in boll på plan och ropar hur många från varje led som ska in och spela. T.ex. "Två!" eller "Fyra!". Om boll åker ut så kastas ny boll in. Spela mellan 45-60 sekunder. När ledaren ropar "Byte" avbryts spelet och spelarna ställer sig sist i kön.

Tips: En ganska rolig övning men som kräver engagemang av spelarna. Känner man att tempot blir för dåligt eller spelet för rörigt så är det bättre att övergå i traditionellt 5-5 spel.





5. Anfall och försvar



Övning 5.5 – "Spelbredd/Speldjup"

Lämplig för: från 10 år, 8-20 spelare

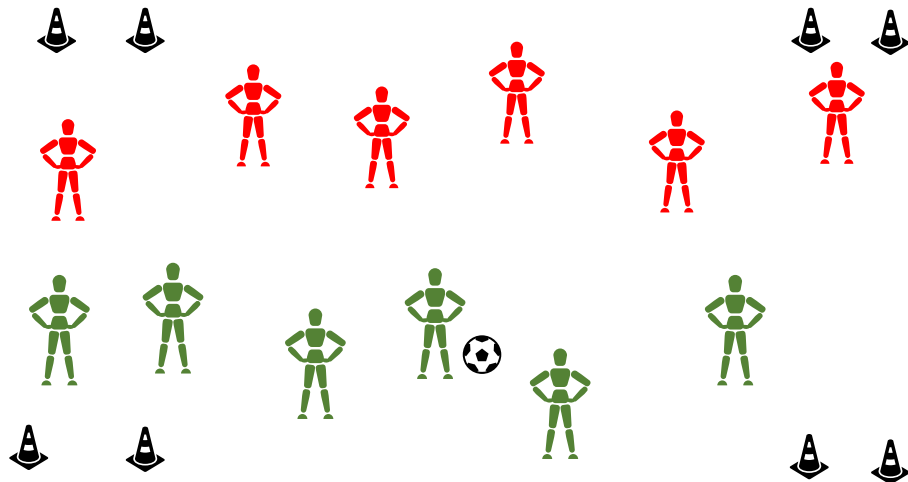
Fokus: Spelbredd/Speldjup.

Utförande: Spelarna delas in i två lag. Planen består av en kort men bred plan med två mål på varje sida (Alt. 1) eller en lång men smal plan med två mål på varje sida (Alt. 2).

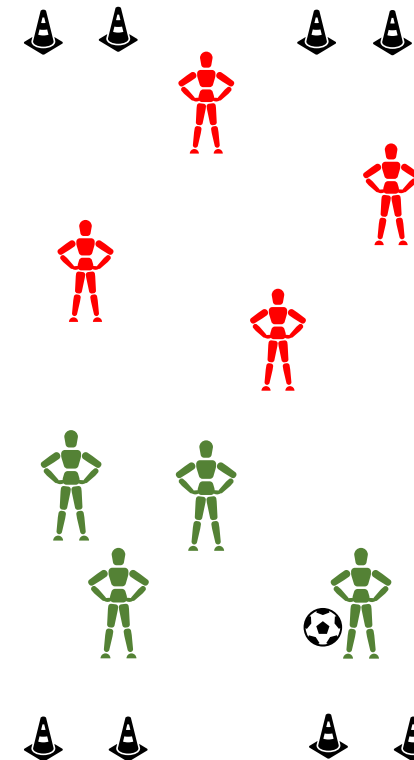
- När man spelar på bred plan tränas anfall/försvarsspel i sidled, och på smal plan anfall/försvarsspel i djupled.
- Anpassa planernas storlek beroende på antal deltagare. Inför tillslagsbegränsningar eller förbjud passningar som inte är på marken.

Tips: Fokusera på spelavstånd och att slå passningar "framför" medspelaren eller in ytor dit spelaren är på väg. Undvik "målvakter", alt testa övning 2.2

1

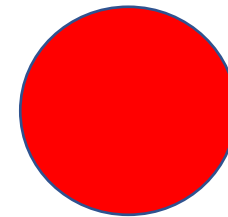


2





5. Anfall och försvar



Övning 5.6 – "Bielsa-boll"

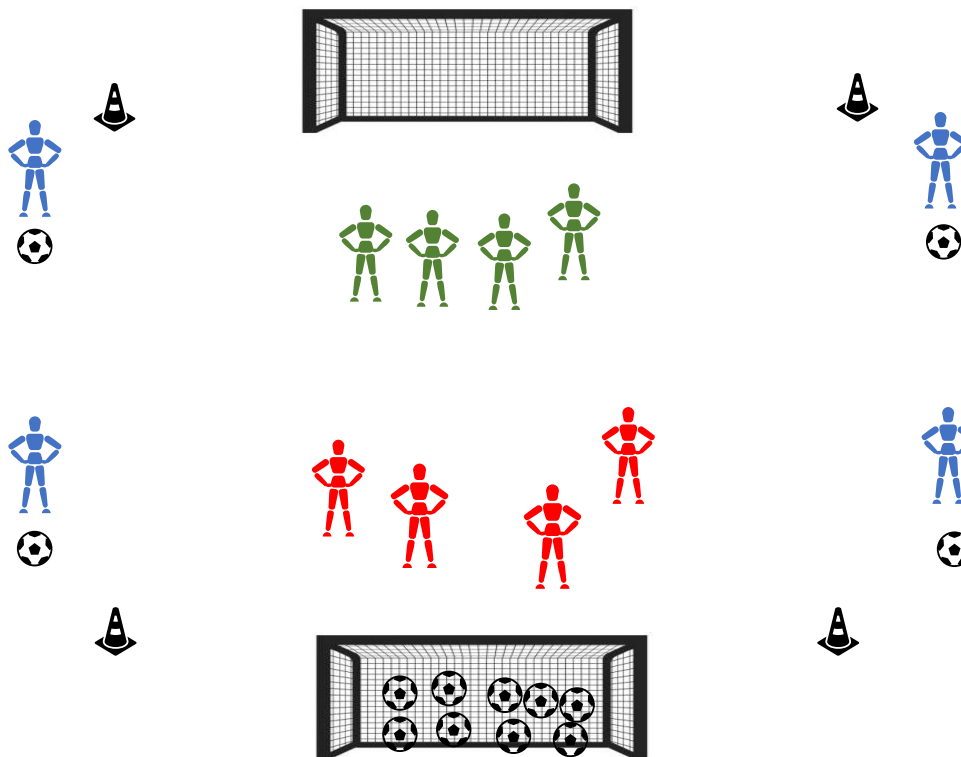
Lämplig för: från 10 år, minst 9 spelare + 2 målvakter

Fokus: Fysik, kondition, tempo

Utförande: Spelarna delas upp i 3 lika stora lag. Målvakterna tillhör inga lag.

- Två lag spelar match medan det tredje laget vilar.
- Matcherna ska vara max 1 minut långa och instruktionen är att spelet ska pågå i maxtempo. Tempot är viktigare än kvalitén. Mål får bara göras på ett tillslag.
- Så fort en boll lämnar planen ska en ny boll komma in från antingen ledaren eller laget som vilar vid sidan.

Tips: Ha många bollar redo och kräv högt tempo och kort vila mellan matcherna. Detta är en lämplig övning att avsluta med om man spelat traditionellt 2-lagsspel tidigare. Rätt utfört är detta en utmärkt konditionsövning. Helst en lite mindre yta som tvingar fram intensitet och delaktighet.

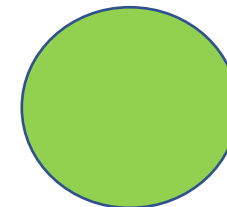




Övning 5.7 – "Allsvenskan"

Lämplig för: Från 10 år, 8-20 spelare

5. Anfall och försvar



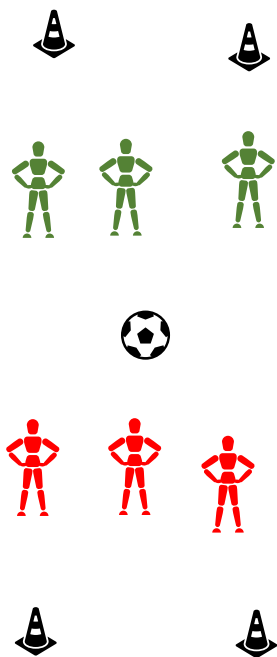
Fokus: Teknik, kondition, speluppfattning

Utförande: Spelarna delas upp i lag om 3 spelare. Målvakter och stora mål är det bara i Allsvenskan.

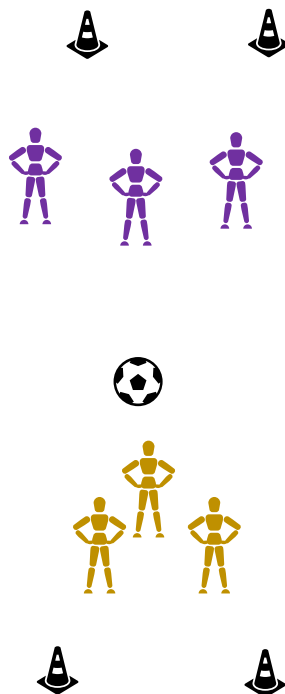
- Sätt matchtiden omkring 5 minuter. Vinnande lag flyttar upp en division och förlorande flyttar ner.

Tips: Justera lagen efter hand så att det blir jämna matcher.

Div 1



Superettan



Allsvenskan

