

Innehåll

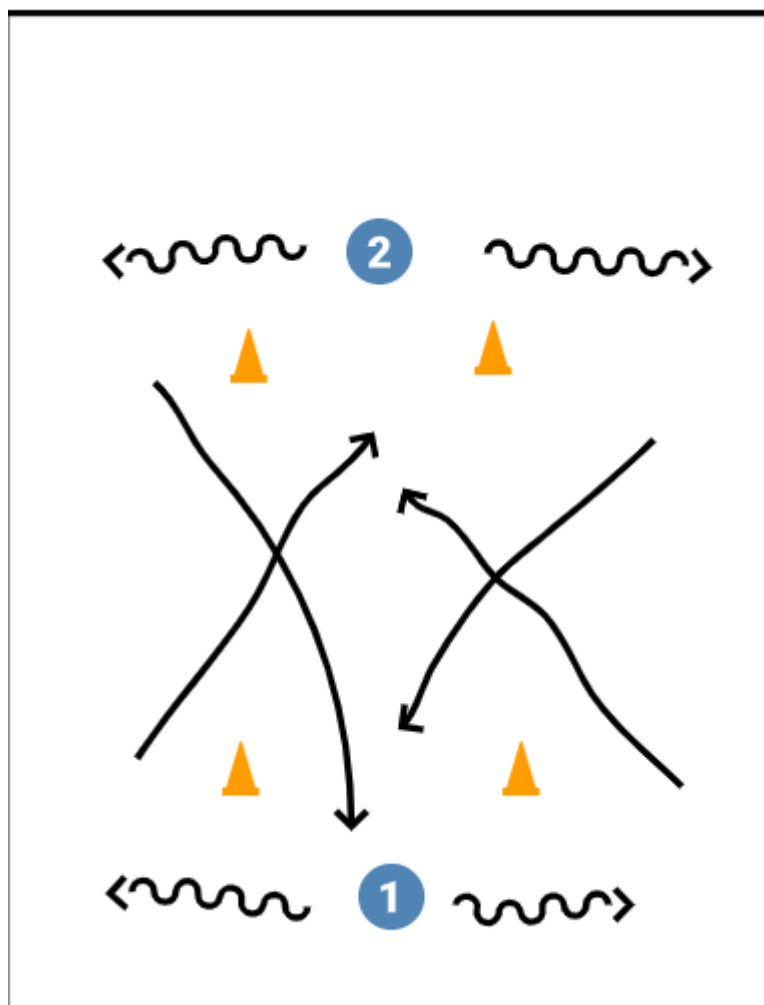
Passningsövningar	2
1. Kvadraten.....	2
2. 2 och 2	2
Skottövningar.....	3
Skottövning 1	3
Skottövning 2	4
Spelövningar	5
Spelövning 1a (Stor plan).....	5
Spelövning 1b (stor plan).....	6
Spelövning 1c Match (stor plan). Går även att anpassa till en mindre plan med färre spelare	7
Spelövning 2a (liten plan)	8
Spelövning 2b (stor plan).....	9
Spelövning 3	9
Målvaktsövningar	10
Målvaktsövning 1.....	10
Målvaktsövning 2.....	11

Passningsövningar

1. Kvadraten

2. 2 och 2.

3 meter mellan konerna och 5 meter mellan spelarna. Detta går givetvis att anpassa!



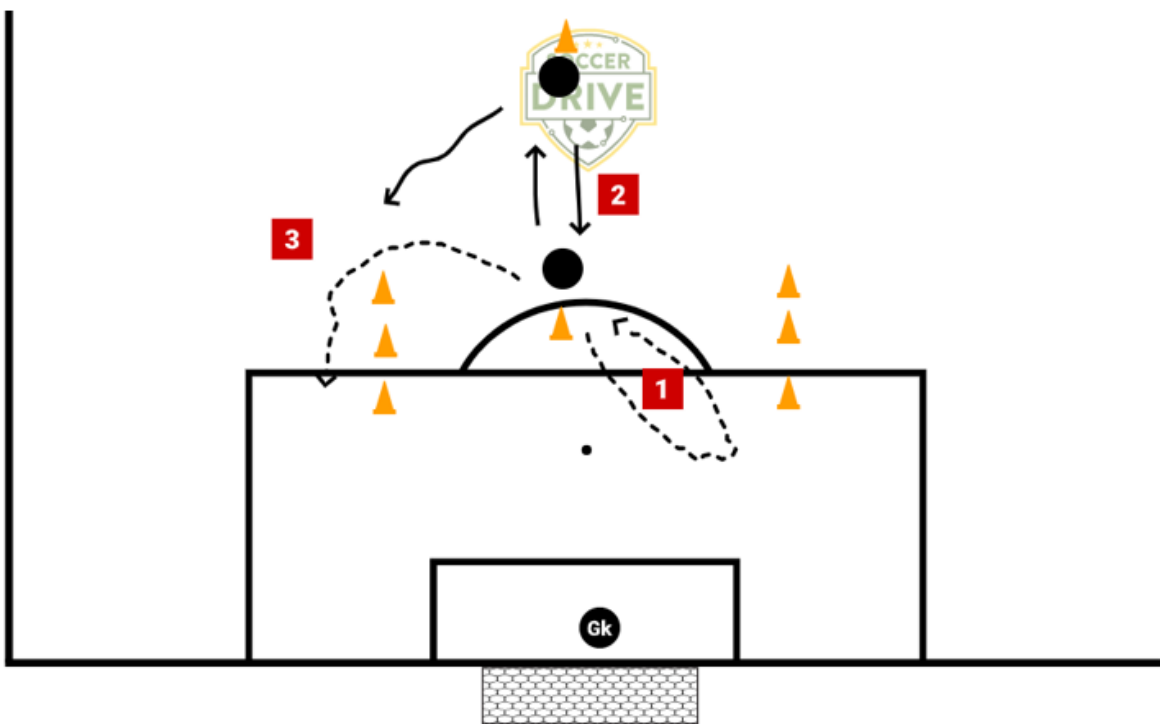
Spelare 1 får en passning till sig mellan konerna. Spelaren tar emot bollen med insidan eller utsidan av foten till utsidan av konan och passar sedan tillbaka till spelare 2 mellan konerna på motsatt sida. Spelare 2 gör då samma sak som spelare 1.

Skottövningar

Skottövning 1

2 anfallare 1 försvarare.

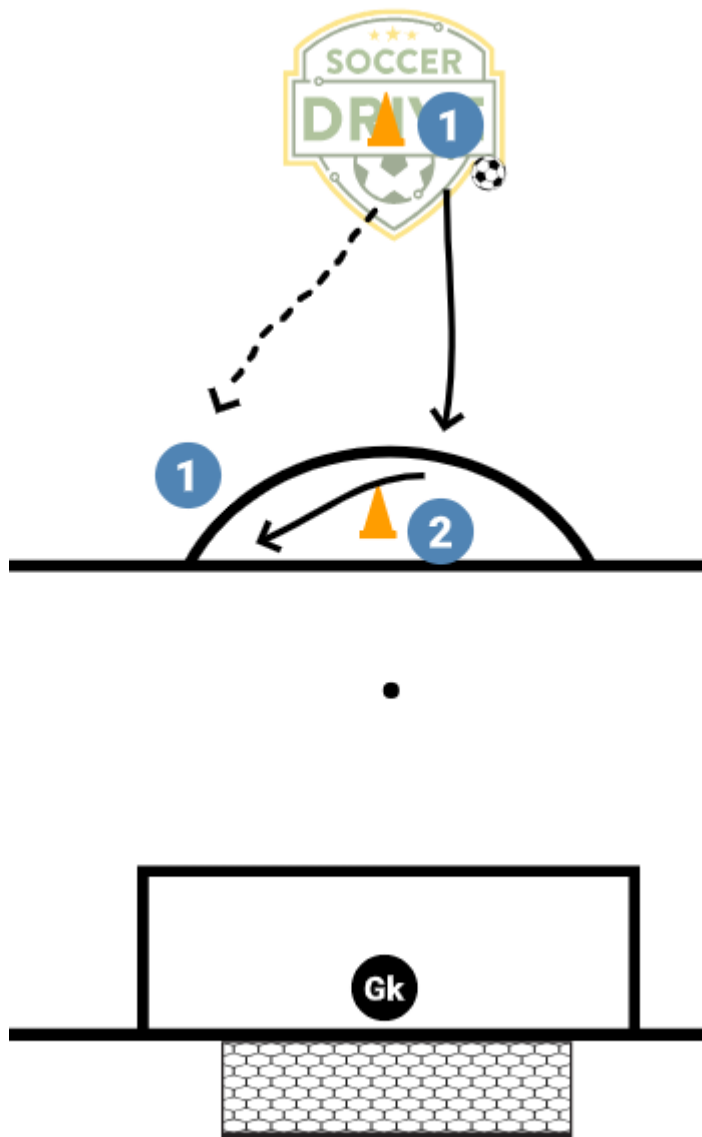
1. Anfallare springer en v-löpning
2. Anfallare får passning av mittfält och passar direkt tillbaka.
3. Anfallaren springer sedan ut på sidan, får passning och tar med bollen på utsidan av konerna för att sedan skjuta mot mål.



Skottövning 2

Skottövning med väggspel.

Spelare 1 passar spelare 2 som väggpassar ut till spelare 1 som har påbörjat en löpning. Spelare 1 skjuter sedan mot mål.



Spelövningar

Spelövning 1a (Stor plan)

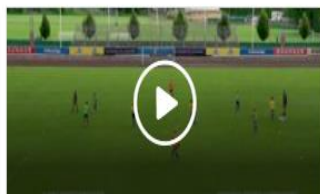
Länk:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseId=38351>

PENDELSPEL



Lägg till... Skriv ut



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen förbi motståndare för att komma till avslut och göra mål.

Hur?

Speluppbyggnad:

- Bli rättvänd
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).

Målvakter (speluppbyggnad):

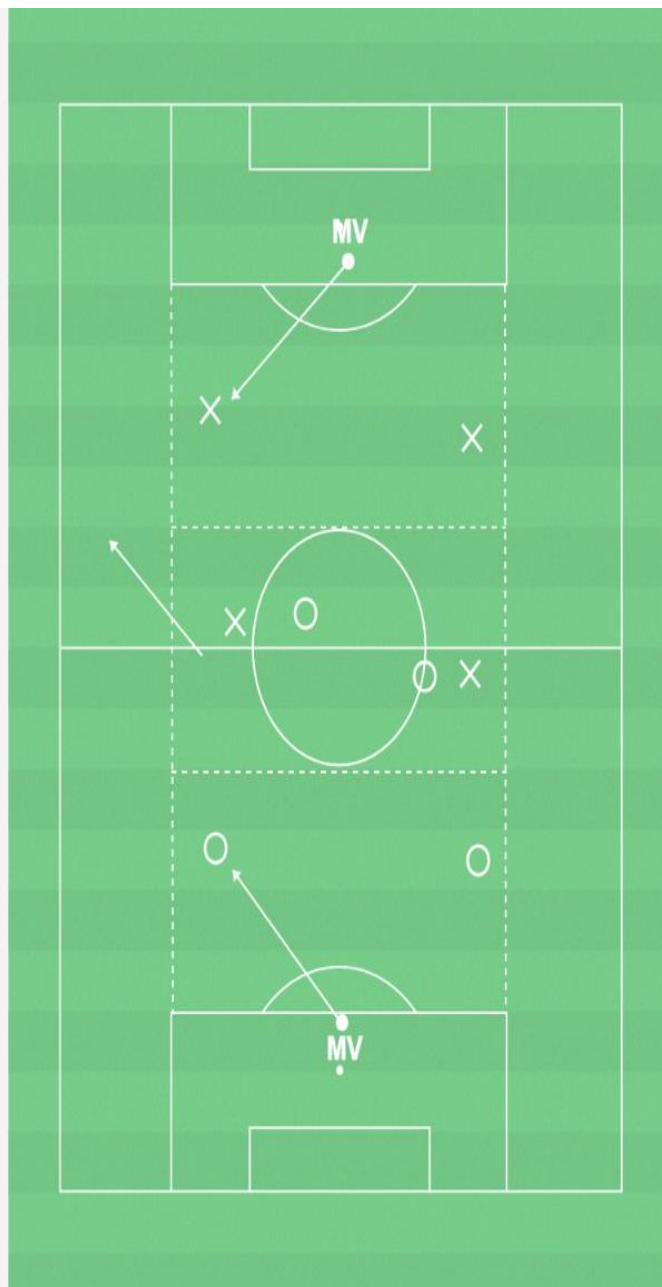
- Spelbarhet, kommunicera, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

Förhindra speluppbyggnad:

- Bryt mellan motståndarnas tillslag och samarbete för att kunna bryta passningar.

Organisation

Ca 10 spelare, yta 25x15m (1/4 7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar



Anvisningar

2 lag med lika många i varje. 1 MV på varje kortsida som är med båda lagen. Uppgiften är att spela bollen från MV till MV. Minst en spelare måste ha bollen under kontroll i varje 1/3 innan passning till MV.

Intervall: 2 min spel - 1 min rörlighet/koordination.

Progression - spel

Uppgiften är att spela bollen från MV till MV utan att motståndarna rör bollen. När MV startar övningen måste försvarande lag vara bakom retreatlinjen. Sedan fritt spel.

Spelövning 1b (stor plan)

Länk:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseId=38380>

PENDELSPEL I NUMERÄRT ÖVERLÄGE



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen förbi motståndare för att komma till avslut och göra mål.

Hur?

Speluppbyggnad:

- Bli rättvänd
- Grundförsättningsarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).

Målvakter (speluppbyggnad):

- Spelbarhet, kommunicera, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

Förhindra speluppbyggnad:

- Bryt mellan motståndarnas tillslag och samarbete för att kunna bryta passningar.

Organisation

Ca 12-14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan),
bollar, 2 färger västar, 2 mål



Anvisningar

6 anfallsspelare ska spela bollen från MV till MV. Anfallarna startar med 2 spelare i varje 1/3 men får sedan röra sig fritt. Bollen måste passera alla 1/3. Poäng om anfallande lag spelar bollen från MV till MV utan att försvararna rör bollen.

4 försvarsspelare startar bakom retreatlinjen. Alla försvarare får pressa i central 1/3. 2 försvarare får gå in och pressa när MV startar spelet och de 2 andra får pressa åt andra hållet. Om försvararna vinner bollen ska de försöka göra mål i valfritt mål och laget som tappat bollen ska då återerövra bollen.

Progression:

Öka antalet försvarsspelare.

Spelövning 1c Match (stor plan). Går även att anpassa till en mindre plan med färre spelare.

Länk:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseId=38382>

7 MOT 7 SPEL (SPELUPPBYGGNAD)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen förbi motståndare för att komma till avslut och göra mål.

Hur?

Speluppbyggnad:

- Bli rättvänd
- Grundförsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).

Målvakter (speluppbyggnad):

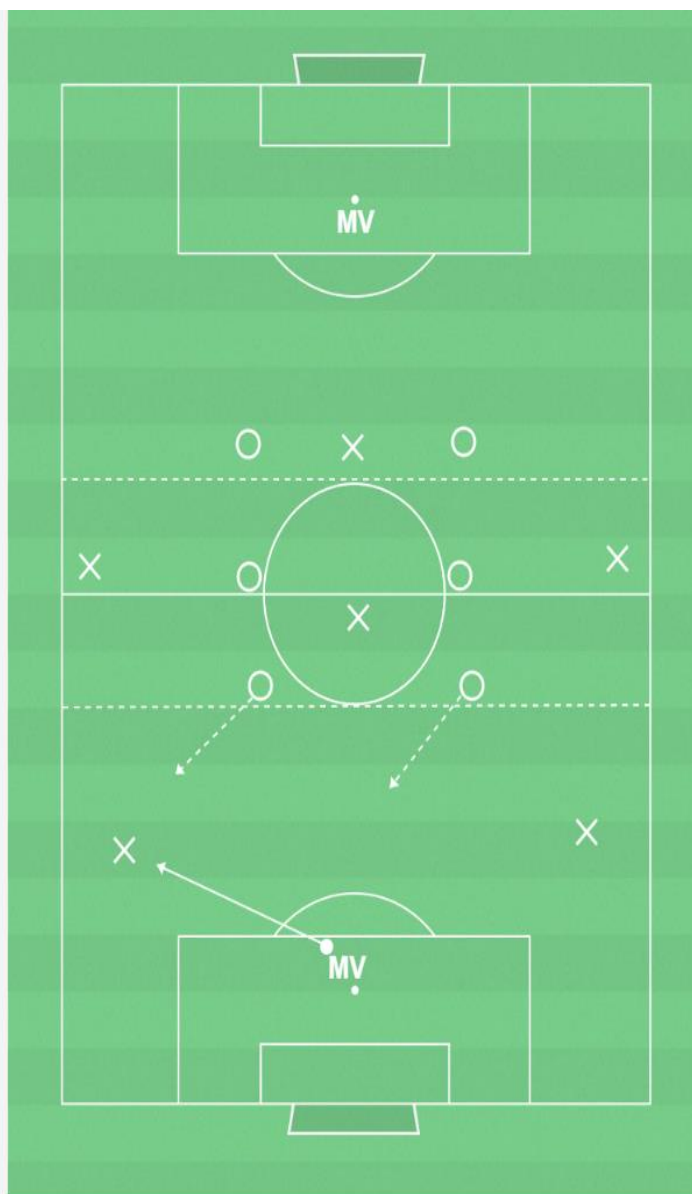
- Spelbarhet, kommunicera, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

Förhindra spelauppbyggnad:

- Bryt mellan motståndarnas tillslag och samarbeta för att kunna bryta passningar.

Organisation

14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål



Anvisningar

Fritt 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.

Spelövning 2a (liten plan)

Länk:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseId=38475>

3-LAGSPRINCIPEN 1.0 (ÅTERERÖVRING)



Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bolförlust och för att förhindra att motsändarna kontrar.

Hur?

Återerövring:

- Pressa snabbt bollhållaren efter att ha tappat bollen.
- Kom på försvarssida om ni blir passerade.

Speluppbyggnad:

- Grundförutsättningar i anfallsspel.

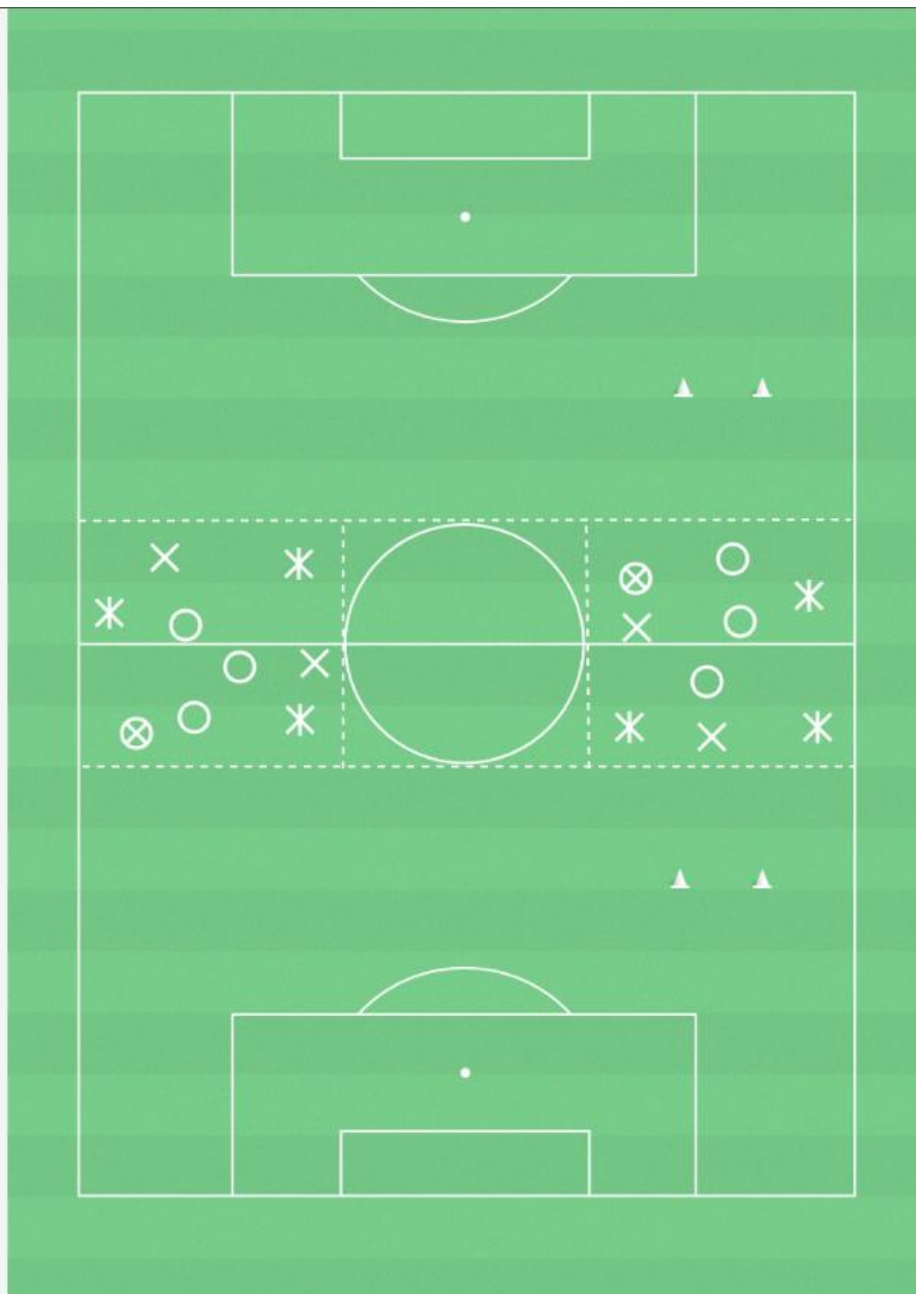
Organisation

6-10 spelare, yta 14x12m, bollar, västar, konor

Anvisningar

3 lag med lika många i varje. 2 lag spelar mot 1 och försöker hålla bollen inom laget innanför ytan. När det undertaliga laget vinner bollen ska de behålla bollen så länge de kan. Det gäller för det övertaliga laget att ta tillbaka bollen så snabbt som möjligt. Räkna det undertaliga lagets antal passningar. Byt försvarande lag efter 1 minut.

Intervall: 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet



Spelövning 2b (stor plan)

Länk:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseId=38478>

SPEL I CENTRAL TREDJEDEL (ÅTERERÖVRING)



Lägg till... Skriv ut



Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

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

Ca 14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel i den centrala 1/3. Laget har varsin MV i varsitt mål. Lag 1 börjar som anfallande lag och lag 2 som försvarande lag. Lag 1 ska behålla bollen inom laget och återerövra den innan lag 2 hinner lämna den centrala 1/3 efter bollförlust. Lag 2 ska försöka vinna bollen och sedan slå 5 passningar inom laget. Efter 5 passningar får de lämna central 1/3 och göra mål åt ena hållet. Övningen startar alltid från MV i lag 1.

Progression - försvar över hela planen

Lag 1 får fortsätta att försvara även efter att lag 2 lämnat central 1/3. Lag 2 får kontra direkt efter bollvinst.

Spelövning 3

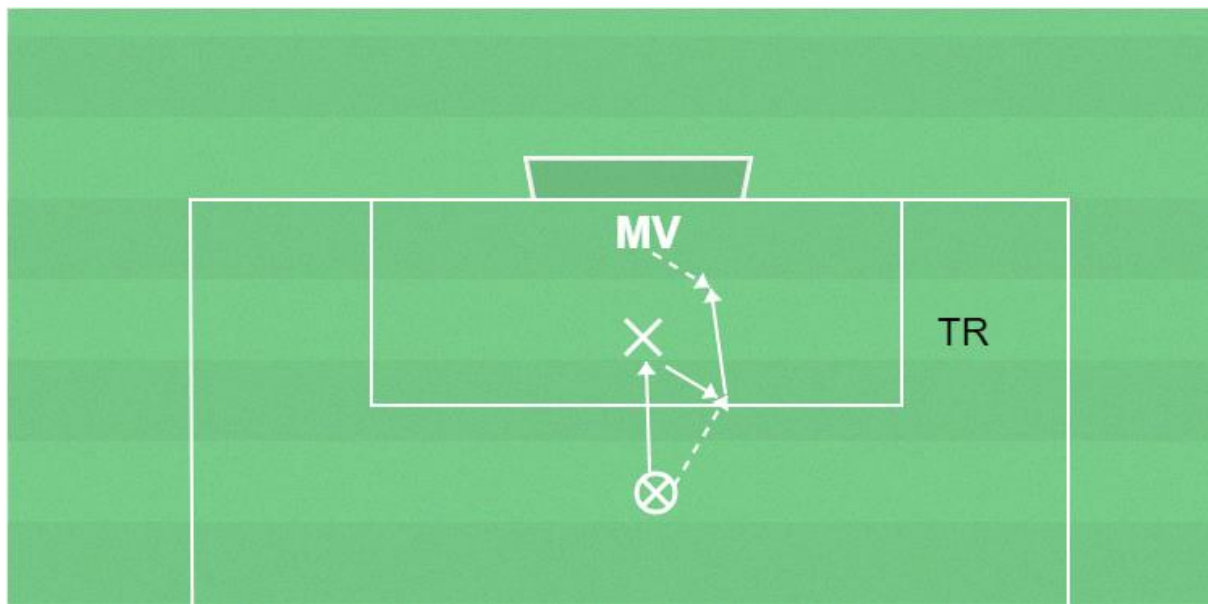
Stor kvadrat 2lag mot varandra. Behålla bollen inom laget.

Målvaktsövningar

Målvaktsövning 1

Länk:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseId=69128>

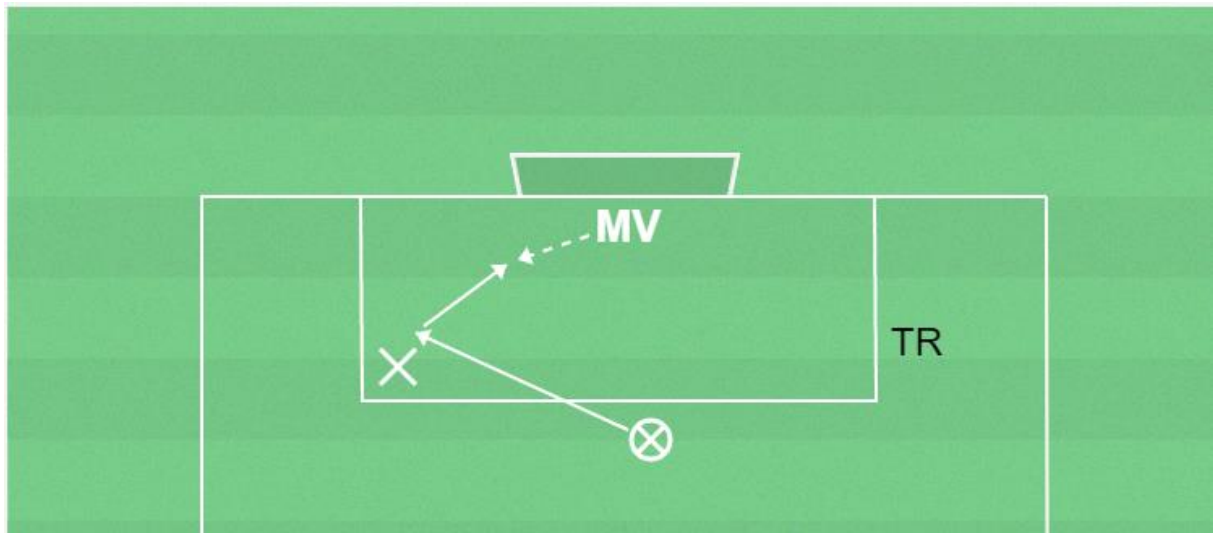


Bollhållare passar medspelare som gör tillbakaspel för avslut. Målvakten fångar bollen och rullar den till tränaren. Byt uppgifter efter tre skott.

Målvaktsövning 2

Länk:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseId=69132>



Hur:

Förflyttningar:

- Förflytta dig efter bollens position för att täcka så stor del av målet som möjligt.
- Stå stilla i balans när skottet kommer och ha kroppen bakom bollen.

Skott efter marken:

- Händer och armar ihop - låt bollen rulla upp över underarmarna.

Skott i luften:

- Fånga bollen med båda händerna samtidigt och använd hela händerna som greppyta.