

Träningspass – anfallsspel – speluppbyggnad –
grundförutsättningar i anfallsspel – spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup.

Check in: 10 min innan träningen startar. Vad ska vi träna på idag.

Tid: 90 minuter

Förberedelseträning: 20-25 min. antal spelare 6 st. i varje kvadrat. Väv in bål o knä styrka

Spelövning 1. 20-25 min. 3 lag uppdelade på 3 st. i varje

Spelövning 2. 20-25 min. 6 lag uppdelade på 5 st. i varje.

Lek. 10 min.

Check out: Vad har vi tränat på idag? Hemläxa?

Uppdelning tränare.

Tränarna tar var sin kvadrat i förberedelseträning.

2 tränare per plan i spelövning 1. Så långt det räcker.

1 tränare per lag i spelövning 2. Så långt det räcker.

Alla är med i leken.

Att tänka på:

Kom igång med övningarna så fort som möjligt.

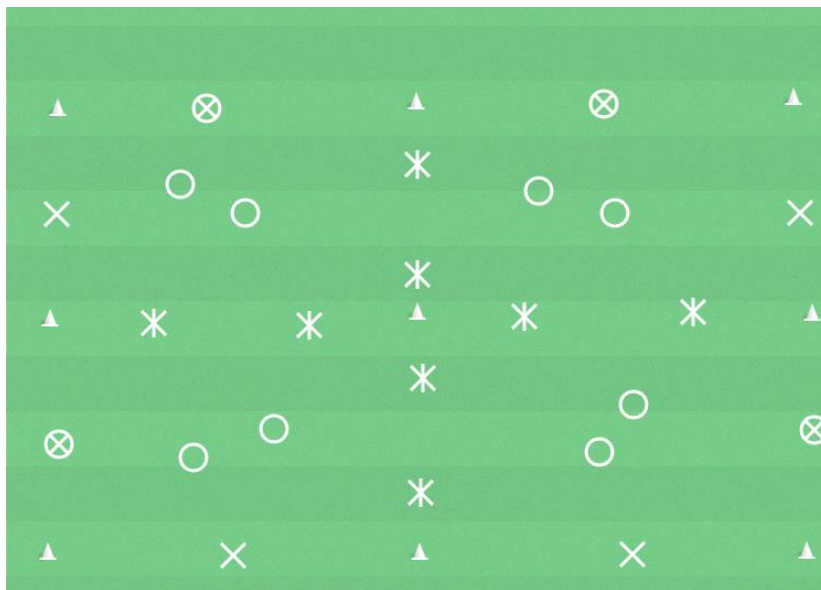
Korta bryt med frågor om spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup.

På frågan varför? Koppla övningarna till matchspelet.

Ha med vattenflaskor centralt i ytan.

Ha kul.

Övning 1. Förberedelseträning – Kaoskvadrat



Vad?

Speluppbyggnad

Varför:

- Vikten av att orientera sig på planen innan jag får bollen
- Medvetandegöra spelarna om vikten av att göra sig spelbar
- Vikten av att fler än en spelare gör sig spelbara

Vikten av att prata med varandra

Hur?

- Skapa vinklar - skapa trianglar!
- Titta över axeln - orientera sig!
- Timing i passningarna
- Kommunicera - DELTA!

Organisation

4 rektanglar ihop - jokerspelare är spelbar åt båda riktningarna (rektanglarna), 1 boll/rektangel. yta 14x20 meter

Anvisningar

Börja med spel i 4:a ytor. Fri rörelse. Byt försvarare efter tid.

Öka svårighetsgraden genom att koppla ihop ytorna.

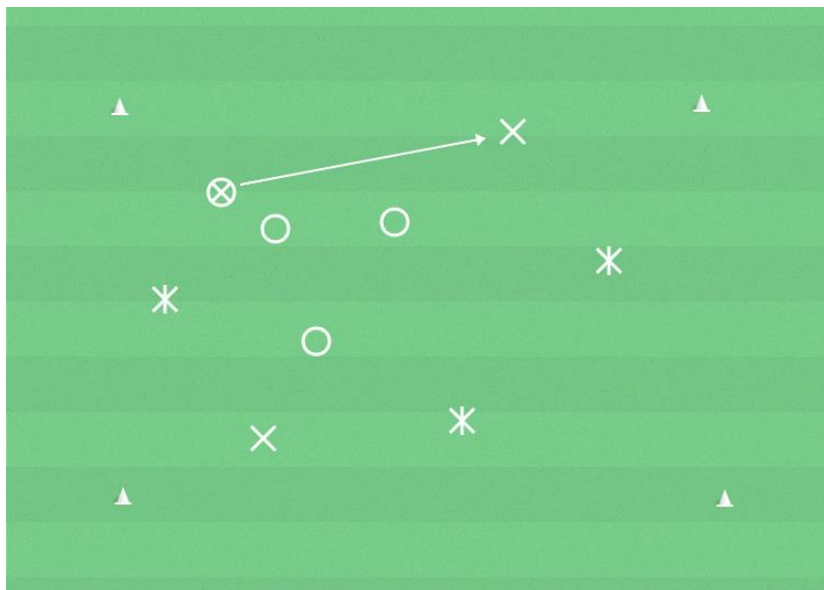
- Byt i mitten efter brytning eller när bollen går över linjen.
- Fritt antal tillslag
- Var noga med att hålla er innanför linjerna.

Öva - Variera:

- Minska ytan
- Spelarna måste använda sig av två tillslag, mottagning på första och passning på andra.

Övning 2. Spelövning – anfallsspel – speluppbyggnad.

[progressionsfilm i fotbollsportalen.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel. Speluppbyggnad – Spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup.

Omställning: Byt snabbt från anfall till försvar eller försvar till anfall.

Försvarsspel: Press och täckning.

Hur?

Använd hela planens yta. Spela bollen både framåt och bakåt. Använd olika spelavstånd. Var alltid spelbar.

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup framåt?

Om bollhållaren är rättvänd kan jag springa framåt till en fri yta så att bollhållaren kan passa till mig.

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

Organisation

9 spelare, yta 25x20 meter, bollar, koner och västar.

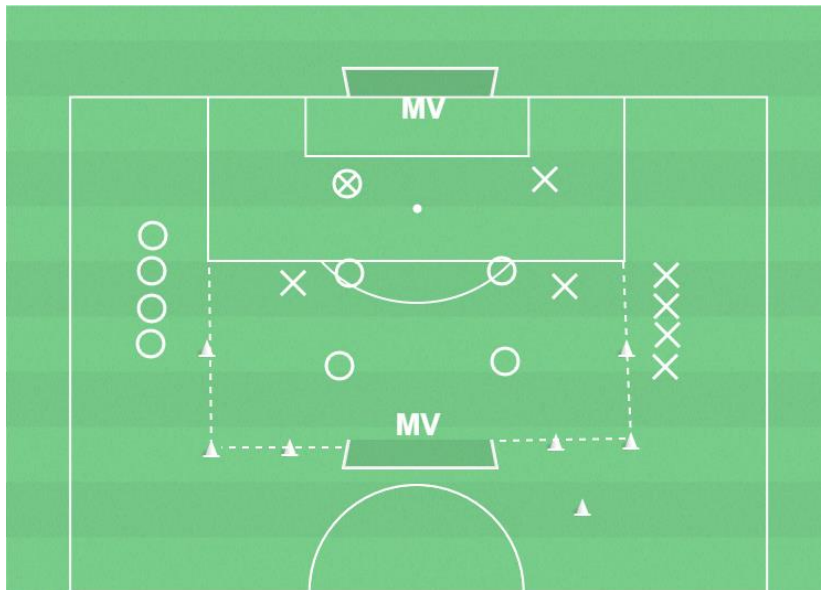
Anvisningar

Spel 3 mot 3 + 3 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget. Det lag som tappar boll blir försvarsspelare.

Hur gör vi övningen mer matchlik?

Gör den riktighetsbestämd, genom att ett anfallande lag har två spelare som jokrar vid varsin kortsida och en i ytan. Sträva efter att flytta bollen från kortsida till kortsida. Poäng vid lyckad bolldryck. Byt på tid så alla lag får vara jokrar.

Övning 3. Spelövning 2 – Tempospel – Anfallsspel – Komma till avslut och göra mål



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få upp tempot i passningsspelet och försvarsspelet.

Hur?

Kom till avslut så fort som möjligt. Kom in i press så fort som möjligt.

Organisation

16 spelare, 2 målvakter, bollar, koner och västar, 2 mål.

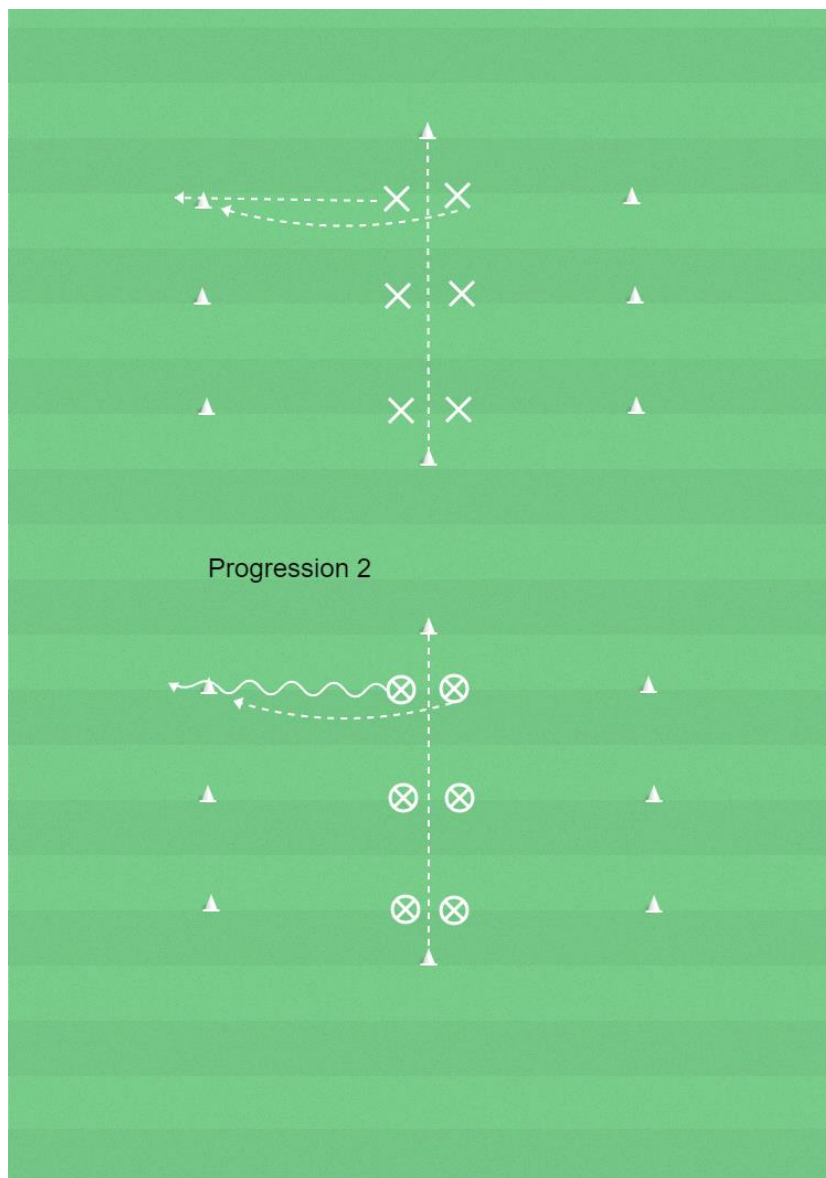
Yta är 2 straffområden.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter. spel i två minuter sedan byte mot 2 andra 4 mot 4 lag som spelar i 2 minuter sedan byte.

Spela 6 matcher vardera.

Övning 4. Reaktionsövning – Gul och blå [Övningen i fotbollsportalen.](#)



Vad?

Lek

Varför?

För att reagera snabbt och kunna springa ifrån motståndare.

Hur?

- Agera snabbt på signal.
- Börja med korta steg och öka steglängden succesivt.
- Driv med vristen eller utsidan av foten.

Organisation

Spelare, bollar, yta 15x12 (ca), koner i två färger.

Anvisningar

Spelarna står två och två mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen.

Progression 1 - Byt håll:

När ledaren säger gul ska istället den blåa spelaren springa till sin kona.