
Pass 3 - Speluppbyggnad

Anfallsspel - Speluppbyggnad

5 övningar. Nivåer: 3

Övningar i träningspasset:

- 1 Ball mastery Galloway
- 2 Ö1 - Färdighetsövning - Mottagning och passning
- 3 Ö2 - Färdighetsövning 1 - Skott
- 4 Ö5 - Spelövning 1 - djupledsspel och frilägen
- 5 Ö7 - Färdighetsövning 4 - bollstafett

Ball mastery Galloway

Vad?

Aktivering

Varför?

Färdighetsövning: Ball mastery

→ Tränas för att stärka spelarens individuella bollkontroll så att tekniska moment kan utföras säkert, snabbt och i balans. Genom att utveckla kontroll, koordination och känsla för bollen förbättras spelarens trygghet i bollinnehav och förmåga att hantera press.

Hur?

Dessa beteenden säkerställer att ball mastery-övningen utvecklar:

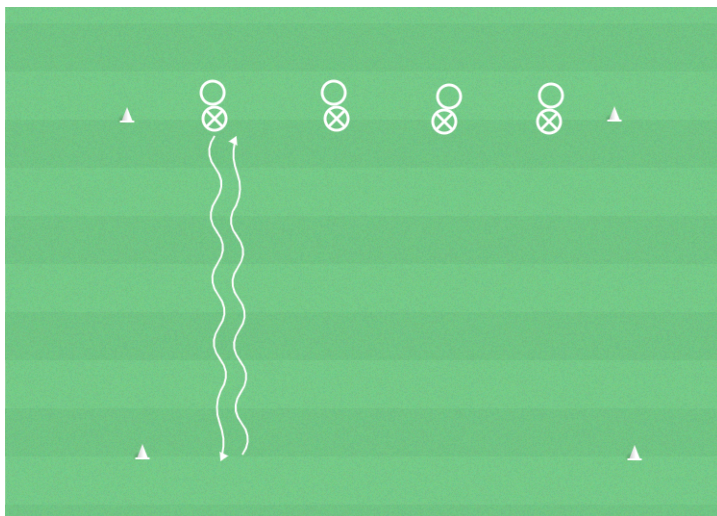
- Spelarens tekniska trygghet och självförtroende
- Förmågan att hantera boll under press
- Förutsättningarna för lagets speluppbyggnad och tempo

Organisation

- 1 boll per 2 spelare
- Ca 15-20 meter

Anvisningar

- Endast en spelare i taget arbetar med bollen
- Spelarna turas om efter en vända
- Inga motståndare - fullt fokus på teknik
- Kvalitet före tempo



Ö1 - Färdighetsövning - Mottagning och passning

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Mottagning: Rikta stödjebenet dit mottagningen ska göras och vinkla ut den andra foten.

Passning med insidan: Vrida ut tillslagsfoten, föra benet bakåt, träffa bollen med insidan av foten och fullfölja pendlingen framåt.

Grundförutsättningar i anfallsspel: Vara i rörelse för att bli spelbar samt skapa bra spelavstånd, spelbredd och speldjup.

Organisation

Två målvakter, sex utespelare; yta 30 x 20 meter med ett mål; bollar, koner och västar.

Anvisningar

Pendelspel.

Målvakterna har var sin boll.

Mv1 passar till närmaste spelare i lag X och Mv2 till närmaste spelare i lag O.

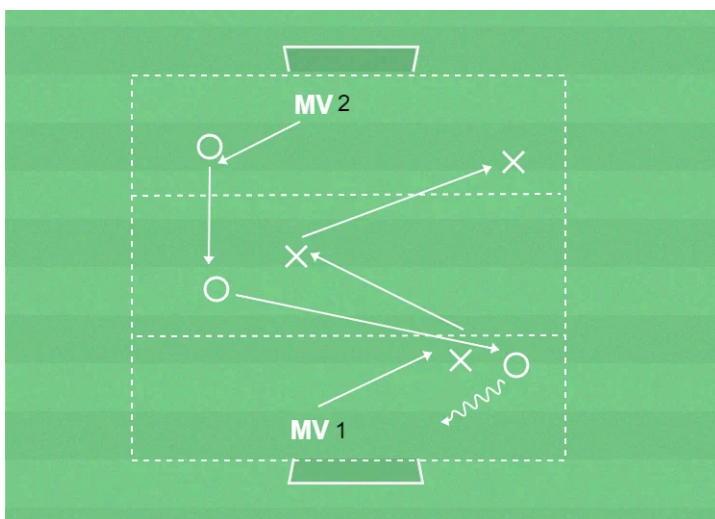
Lag X ska passa bollen inom laget och till Mv2

Lag O ska passa bollen inom laget och till Mv1.

Alla utespelare måste röra bollen innan den spelas till målvakterna.

Spelare måste passa och ta emot bollen i planens samtliga tredjedelar.

”Spelet” vänder genom att utspelarna passar till motsatt målvakt.



Ö2 - Färdighetsövning 1 - Skott

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Sidledsförflyttning efter bollens position, i balans vid avslut.

Fånga lägre bollar: Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

Fånga högre bollar: Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

Kasta sig och fånga lägre bollar: Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med båda händerna.

Kasta sig och fånga högre bollar: Frånskjut med foten närmast bollen.

Palming: Stöta iväg bollen med öppen hand mot långsidan.

Organisation

Fyra målvakter, du som tränare; yta 15 x 20 meter med ett mål; bollar och koner.

Anvisningar

Mv1 står i rätt position i förhållande till bollhållaren.

Du som tränare passar till X1 som tar emot bollen och avslutar.

Mv1 gör en sidledsförflyttning och räddar avslutet.

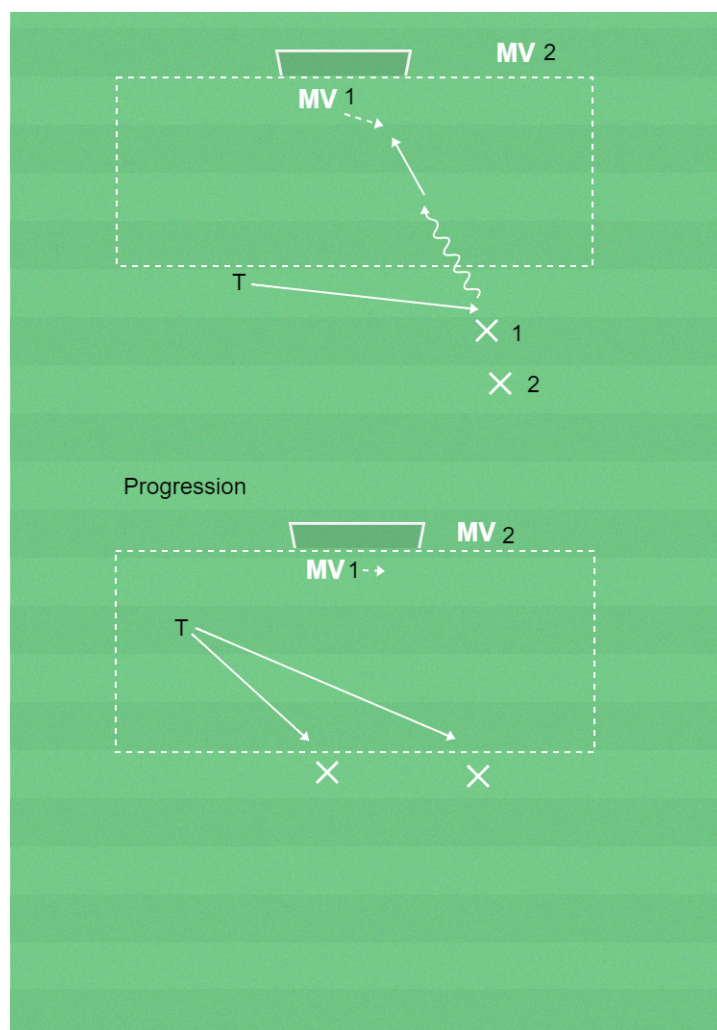
Därefter spelar X2 och Mv2.

Målvakterna byter uppgift med "utespelarna" efter fyra avslut per målvakt.

Inledningsvis skjuter den som avslutar så att målvakten kan rädda utan att kasta sig. Därefter skjuter avslutaren skott något vid sidan om målvakten så att hen måste kasta sig för att rädda avslutet.

Progression

Du som tränare passar till valfri utespelare som avslutar på första tillslaget.



Ö5 - Spelövning 1 - djupledsspel och frilägen

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Täckta ytan framför medspelarna.

Fånga bollen: Fånga bollen i steget med det ena benet framför det andra.

Kasta sig och fånga bollen: Landa på sidan och möta bollen framför kroppen.

Blockteknik: Komma nära motspelaren, böja knäna, ha benen nära varandra och hålla armarna längs kroppen.

Palming: Stöta bort bollen från målet med en hand eller båda händerna.

Benparad: Flytta ena benet i sidled och rädda avslutet med foten eller benet.

Organisation

Två målvakter, åtta utespelare; spelplan 30 x 25 meter med två mål; bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 i mittzonen.

Bollhållaren passar bollen till en medspelare som löper in i anfallszonen för att avsluta.

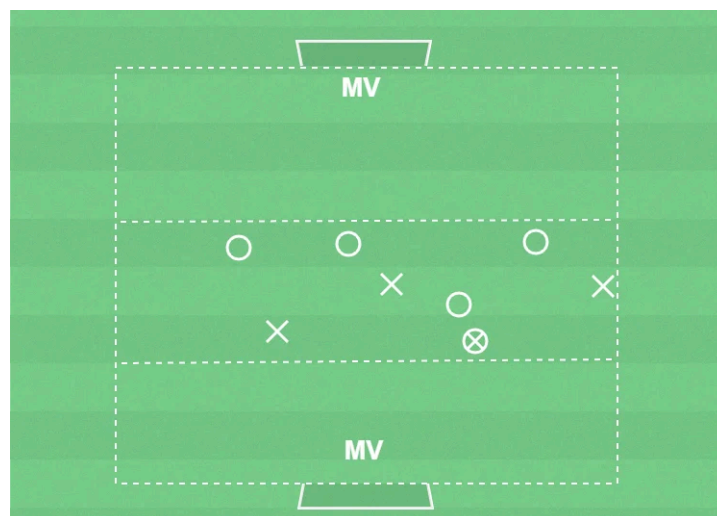
Ingen motspelare får följa med in i försvarszonen.

Progression

Bollhållaren får själv driva eller dribbla in i anfallszonen och avsluta.

En motspelare får följa med och försvara.

Bollhållaren får skjuta från mittzonen.



Ö7 - Färdighetsövning 4 - bollstafett

Vad?

Lek

Varför?

Fånga bollen.

Hur?

Lägre bollar: Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

Högre bollar: Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

Organisation

Lag med fyra spelare i varje lag; yta 15 x 5 meter; bollar och koner.

Anvisningar

Bollhållaren driver bollen till linjen och skjuter på marken till X1 som fångar bollen.

Bollhållaren springer och ställer sig bakom X3.

X1 driver bollen till linjen och skjuter på marken till X3 som fångar bollen och så vidare.

Laget är klart när spelarna är tillbaka på sina ursprungliga platser.

Progression

Spelarna springer fram till linjen med bollen i händerna. De kastar bollen i luften till sina lagkamrater som greppar bollen.

