

Copa Pro Football Camp

Måndag 2/8

10.00-11.30 Färdighetsträning tema passning i fri yta (instick)/medtagning till fri yta

12.15-13.45 Spelträning tema passning i fri yta (instick)/medtagning till fri yta

Tisdag 3/8

10.00-11.30 Färdighetsträning tema individuellt försvarsspel 1vs1

12.15-13.45 Färdighetsträning tema kollektivt (2) försvarsspel 1vs2, 2vs2, 3vs2 + Life Kinetic (alla)

Onsdag 4/8

10.00-11.30 Färdighetsträning tema anfallsspel 1vs1

12.15-13.45 Färdighetsträning tema anfallsspel 2vs1, 3vs2

Torsdag 5/8

10.00-11.30 Spelträning tema Spelförståelse – spelbar & spelavstånd

12.15-13.45 Spelträning tema Spelförståelse – spelbredd & speldjup

Instruktörer:

Eijlert Björkman, tipselittränare i IFK Göteborg i 20 år, ungdomsansvarig Djurgårdens IF

Steffen Dotter, tränare i IFK Göteborgs akademi, FC Freiburg (Tyskland) akademien, instruktör i Life Kinetic

Ansvariga:

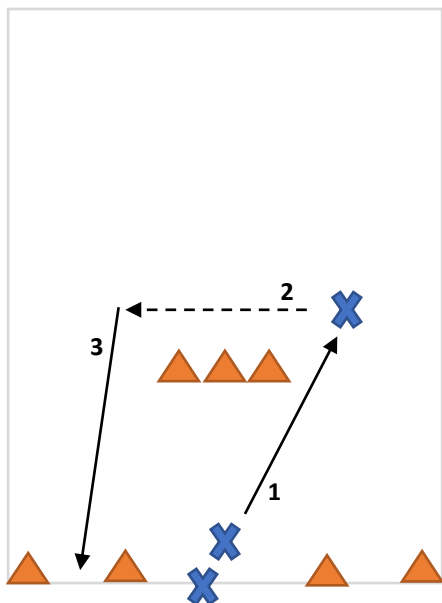
Leif Skoog, Azalea BK

Peter Westlund, Azalea BK

Träningsprogram



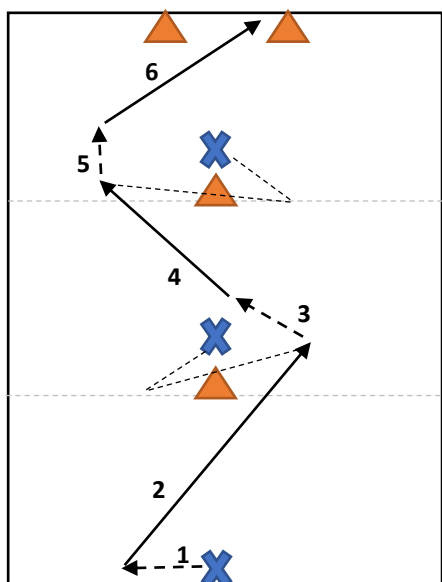
Färdighetsträning - passning i fri yta (instick)/medtagning till fri yta



Passning (instick) i fri yta/medtagning

1. Passning
2. Medtagning i sidled
3. Passning i djupet/fri yta

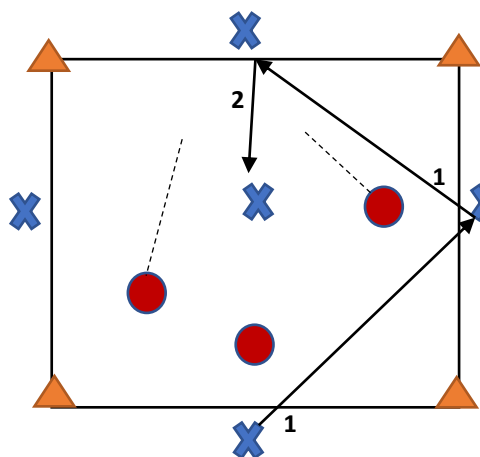
Byt position (spelare), byt håll. Variera antal tillslag. Max 4 spelare.



Passning (instick) i fri yta/medtagning

1. Medtagning i sidled
2. Diagonal passning
3. Medtagning i djupled
4. Diagonal passning
5. Medtagning i djupled
6. Instick (passning) i djupled

Rörelse innan mottagning av boll (ex. V-löp). Byt position (spelare), byt håll. Variera antal tillslag. Alt. lägg till försvarare (funktionellt)



Passning (instick) i fri yta/medtagning

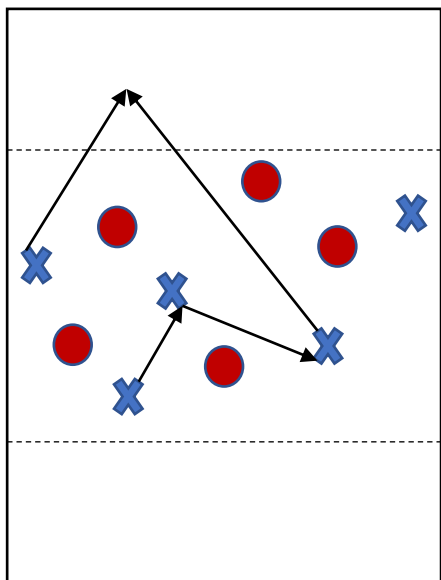
1. Passning
2. Instick till spelare centralt

Kvadrat där spelare på sidorna försöker hålla bollen inom laget tillsammans med en central spelare (5vs3). När tillfälle ges så söker spelarna på sidorna ett instick till spelaren centralt (i mitten). Försvarande spelare försöker ta bollen.

Rörelse innan mottagning av boll. Variera antal tillslag. Alt. lägg till försvarare (funktionellt)

Alt. byt efter 2-3 min. Försvarare som tar bollen byter med spelare som tappar bollen, försvarare behåller bollen och centrala spelaren får försöka ta tillbaka bollen (3vs1). Mindre antal försvarare (2) och mindre antal spelare på sidorna (3).

Spelträning – diagonal alt. rak passning i fri yta (instick) till fri yta

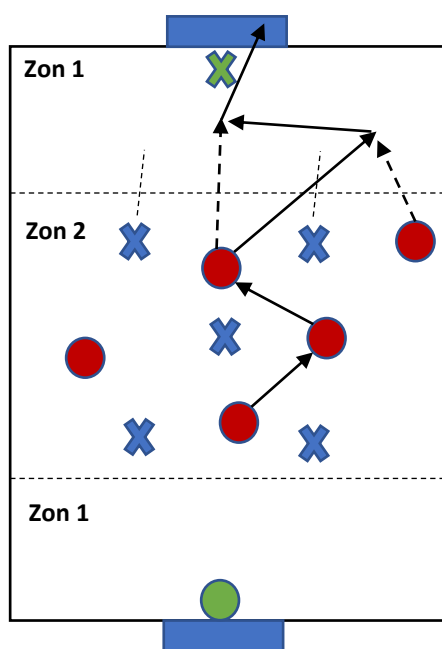


Spel – tema passning (instick) i djupled

Håll bollen inom laget. Vid tillfälle passa bollen i djupled in i fri yta (Zon 1) till medspelare som löper i djupled. Tajma löpning.

När passning i djupled lyckas får laget börja om och försöka göra samma aktion fast på andra sidan.

OBS! Spelaren får inte vara i ytan (Zon 1) före bollen. Försvarande lag får inte gå in i Zon 1.

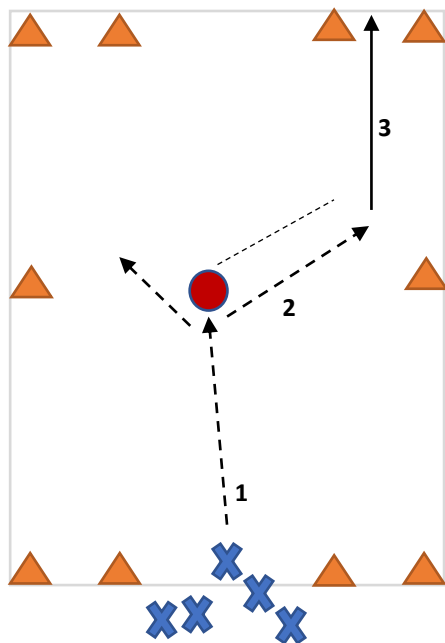


Spel – tema passning (instick) i djupled med målvakt och mål

Håll bollen inom laget. Vid tillfälle passa bollen i djupled in i fri yta (Zon 1) till medspelare som löper i djupled. Spelet börjar alltid i Zon 2. Alt. variera antal tillslag och antal spelare.

OBS! När bollen är i Zon 1 får alla spelare löpa in i Zon 1 från 2.

Färdighetsträning tema individuellt försvarsspel 1vs1



Individuellt försvarsspel 1vs1

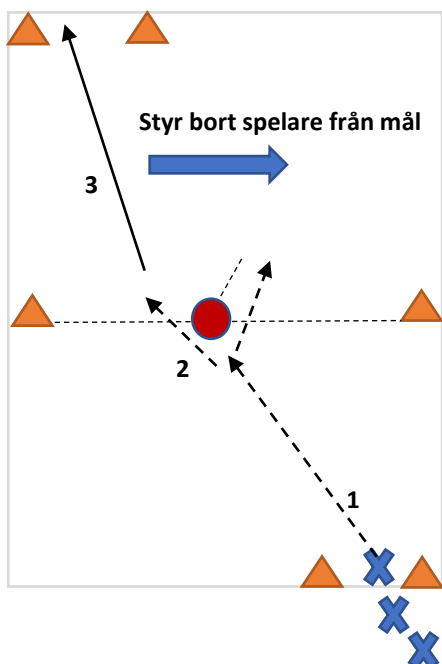
1. Driv bollen mot försvarare
2. Utmana/gå förbi försvarare genom fint/dribbling
3. Gör mål

Anfallande spelare blir försvarare. Byt håll. Variera antal tillslag.

Instruktionspunkter för ind. försvarsspel

- Håll ögonen på bollen
- Böj knäna och var vänd nästan 45 grader mot bollhållaren. Detta gör att man får en lägre utgångspunkt och bättre balans.
- Se mer på

[youtube.com/watch?v=ERCvibil7t4&t=95s](https://www.youtube.com/watch?v=ERCvibil7t4&t=95s)



Individuellt försvarsspel 1vs1

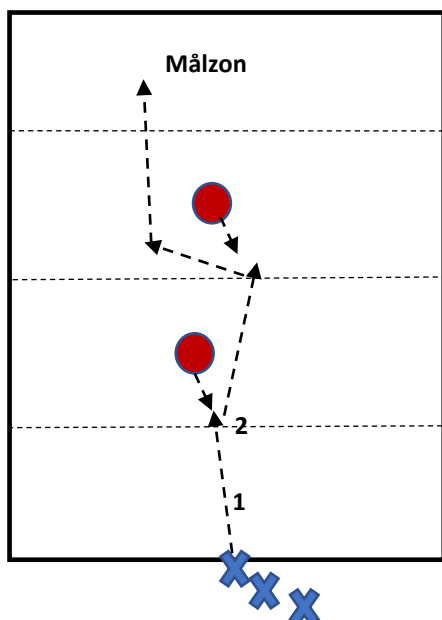
1. Driv bollen mot försvarare
2. Utmana/gå förbi försvarare genom fint/dribbling
3. Gör mål

Anfallande spelare blir försvarare. Byt håll.

Instruktionspunkter för ind. försvarsspel

- Håll ögonen på bollen
- Böj knäna och var vänd nästan 45 grader mot bollhållaren. Detta gör att man får en lägre utgångspunkt och bättre balans.
- Se mer på

[youtube.com/watch?v=ERCvibil7t4&t=95s](https://www.youtube.com/watch?v=ERCvibil7t4&t=95s)



Individuellt försvarsspel 1vs1

1. Driv bollen mot försvarare
2. Utmana/gå förbi försvarare genom fint/dribbling
3. Löp in i ny zon

Anfallande spelare försöker ta sig förbi 2 st försvarare i 2 olika zoner. Byt försvarare.

Instruktionspunkter för ind. försvarsspel

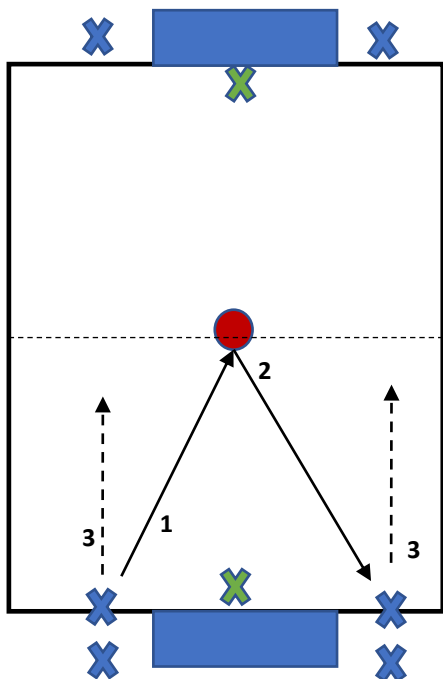
- Håll ögonen på bollen
- Böj knäna och var vänd nästan 45 grader mot bollhållaren. Detta gör att man får en lägre utgångspunkt och bättre balans.
- Se mer på

[youtube.com/watch?v=ERCvibil7t4&t=95s](https://www.youtube.com/watch?v=ERCvibil7t4&t=95s)

Träningsprogram



Färdighetsträning tema försvarsspel 1vs2, 2vs3



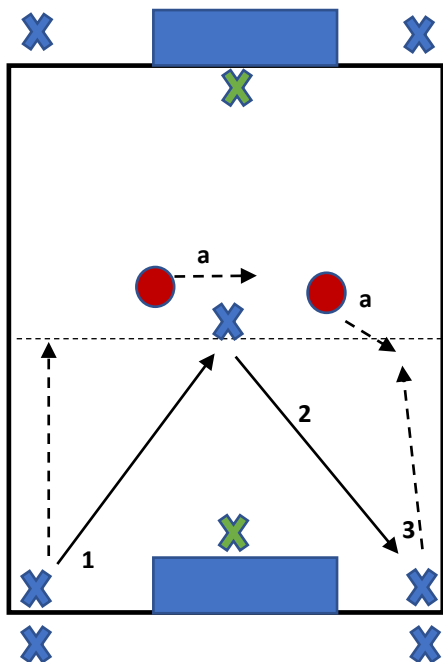
Försvarsspel 1vs2 med målvakter och mål

1. Passning i djupled
2. Tillbakaspel (passning)
3. Anfall 2vs 1, gör mål

Byt håll. Byt försvarare efter ett tag. Instruktion endast till försvarsspelaren om temat är försvarsspel

Instruktionspunkter för ind. försvarsspel i 1vs2

- Håll ögonen på bollen, försök styra bollhållaren ut mot sidan
- Böj knäna och var vänd nästan 45 grader mot bollhållaren. Detta gör att man får en lägre utgångspunkt och bättre balans.
- Se mer på [youtube.com/watch?v=ERCvibiI7t4&t=95s](https://www.youtube.com/watch?v=ERCvibiI7t4&t=95s)



Försvarsspel 2vs3 med målvakter och mål

1. Passning i djupled
2. Tillbakaspel (passning)
3. Anfall 3vs2, gör mål

Anfallande spelare blir försvarare. Byt håll.

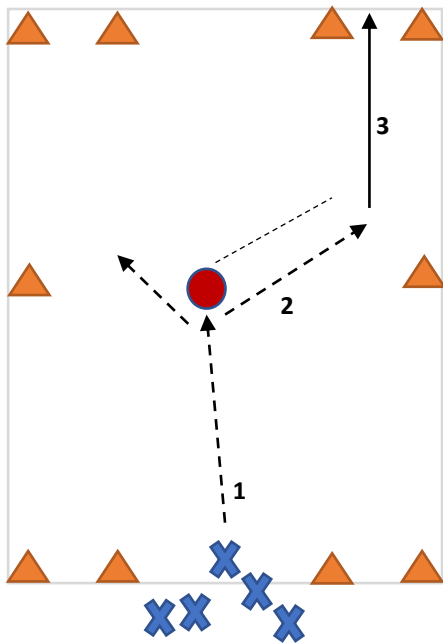
Instruktionspunkter för kollektivt (2) försvarsspel i 2vs3

- a) Närmast försvarare sätter press på bollhållare, den andra försvaren täcker bakom

Träningsprogram



Färdighetsträning tema anfallsspel 1vs1



Anfallsspelsspel 1vs1

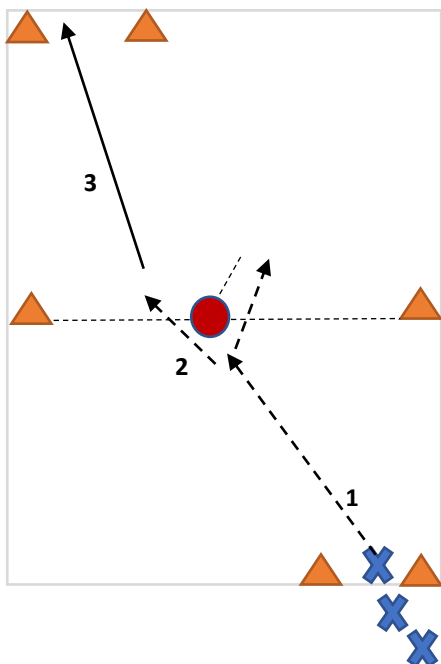
1. Driv bollen mot försvarare
2. Utmana/gå förbi försvarare genom fint/dribbling
3. Gör mål

Anfallande spelare blir försvarare. Byt håll. Variera antal tillslag.

Instruktionspunkter anfallare

Hög fart

Använd finter alt kroppsfint eller dribbling



Anfallsspelsspel 1vs1

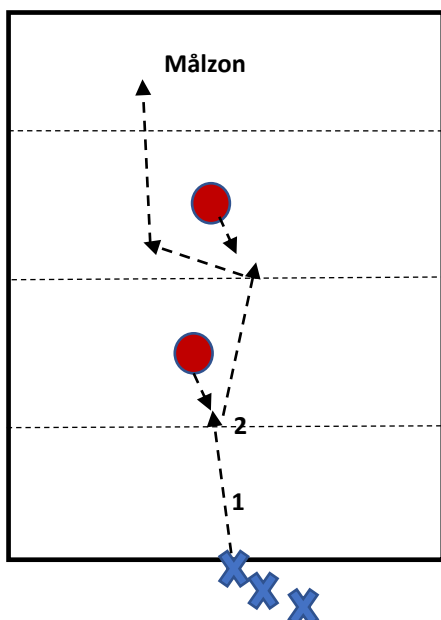
1. Driv bollen mot försvarare
2. Utmana/gå förbi försvarare genom fint/dribbling
3. Gör mål

Anfallande spelare blir försvarare. Byt håll.

Instruktionspunkter för ind. anfallare

Hög fart

Använd finter alt kroppsfint eller dribbling



Anfallsspelsspel 1vs1

1. Driv bollen mot försvarare
2. Utmana/gå förbi försvarare genom fint/dribbling
3. Löp in i ny zon

Anfallande spelare försöker ta sig förbi 2 st försvarare i 2 olika zoner. Byt försvarare.

Instruktionspunkter anfallare

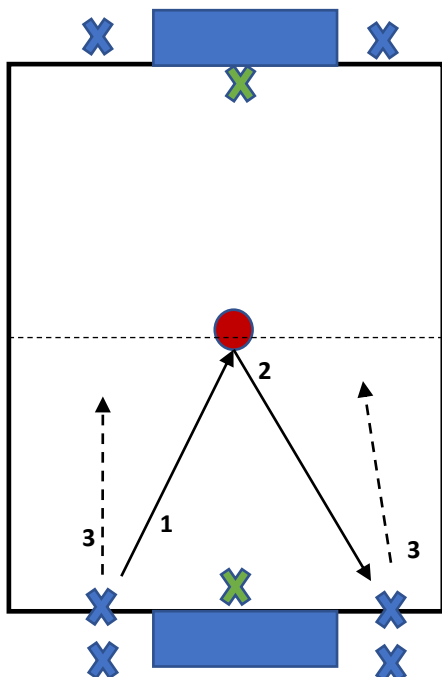
Hög fart

Använd finter alt kroppsfint eller dribbling

Träningsprogram



Färdighetsträning tema försvarsspel 1vs2, 2vs3



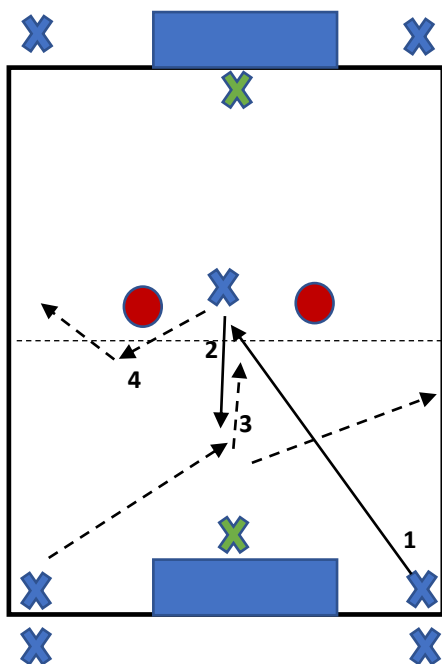
Anfallsspel 2vs1 med målvakter och mål

1. Passning i djupled
2. Tillbakaspel (passning)
3. Anfall 2vs 1, gör mål

Byt håll. Byt försvarare efter ett tag. Instruktion endast till försvarsspelaren om temat är försvarsspel

Instruktionspunkter för anfallsspelare

Hög fart
Använd finter alt kroppsfint eller dribbling
Passa till fri spelare
Undvik offside



Anfallsspelare 3vs2 med målvakter och mål

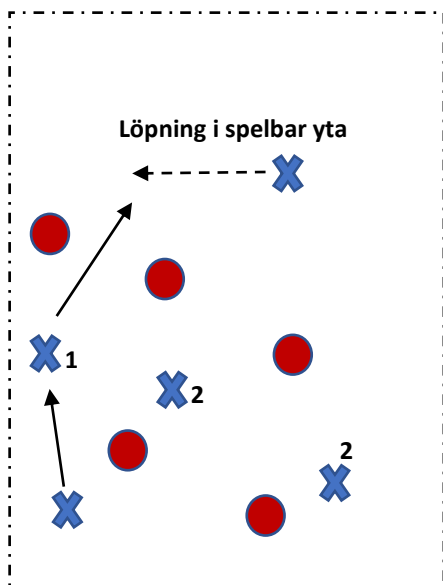
1. Passning i djupled
2. Tillbakaspel (passning)
3. Anfall 3vs2, gör mål
4. Byt position ut till kanten

Anfallande spelare blir försvarare. Byt håll.

Instruktionspunkter för anfallsspelare

Utmana centralt (3)
Hög fart
Använd finter alt kroppsfint eller dribbling
Passa till fri spelare
Löpningar i djupet
Undvik offside

Spelförståelse – spelbar & spelavstånd

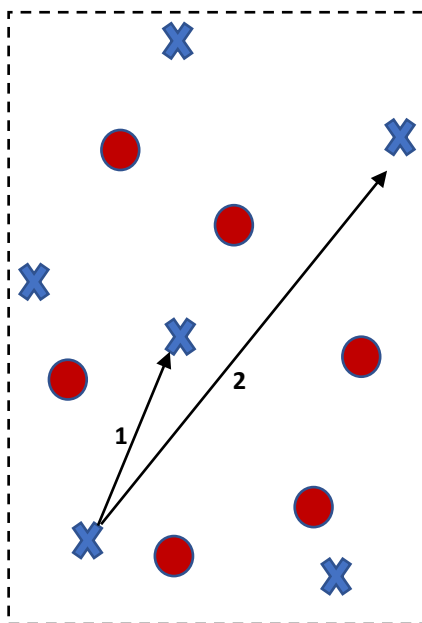


Spelbar

Håll bollen inom laget. Försök nå spelare som är spelbar. Bli spelbar genom att hitta en fri yta och ur passningsskugga.

Variera tillslag. Minska eller öka spelytan. Fler spelare. Mycket rörelse utan boll.

1. Spelbar
2. Ej spelbar



Spelavstånd

Håll bollen inom laget. Försök nå spelare som är spelbar. Bli spelbar genom att hitta en fri yta och ur passningsskugga. Variera kort och lång passning.

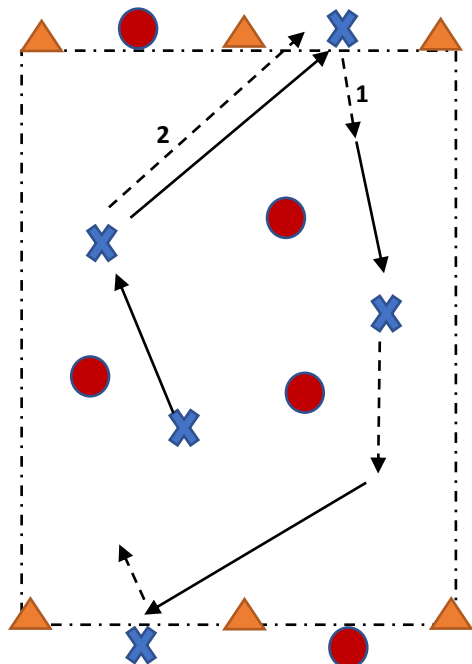
Variera tillslag. Minska eller öka spelytan. Fler spelare. Mycket rörelse utan boll.

1. Kort passning 0-5 m
2. Längre passning 5-20 m

Grundförutsättningarna i anfallsspelet

Genom att använda **speldjup** och **spelbredd** i sitt anfallsspel så får motståndarna svårare att försvara sig. För att lyckas med en passning så måste medspelare till bollhållaren vara **spelbara**, både genom kort passning, men även en lång passning (**spelavstånd**).

Spelförståelse – speldjup & spelbredd

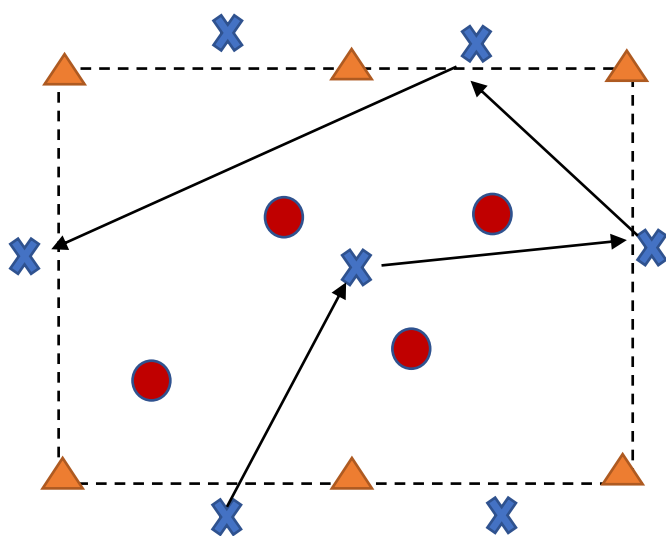


Speldjup

Håll bollen inom laget. Försök nå spelare i djupled.

1. Ytterspelare ta emot bollen och driver in i spelytan
2. Spelare som passar ytterspelare (i djupled) byter position med ytterspelaren

Variera tillslag. Minska eller öka spelytan. Fler spelare. Mycket rörelse utan boll.



Spelbredd

Håll bollen inom laget. 7vs4 alt 7vs5. Försök byta sida genom spelvändning.

Variera tillslag. Minska eller öka spelytan. Fler spelare.

Grundförutsättningarna i anfallsspelet

Genom att använda **speldjup** och **spelbredd** i sitt anfallsspel så får motståndarna svårare att försvara sig. För att lyckas med en passning så måste medspelare till bollhållaren vara **spelbara**, både genom kort passning, men även en lång passning (**spelavstånd**).