



EXTRAPASS - NOGGRANNHET OCH LUGN VID SPELUPPBYGGNAD

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer:

1. Noggrannhet;

- Löp någon extra meter för att erbjuda ett bra passningsalternativ
- Vrid på huvudet för att lokalisera dig, dina mot och medspelare
- Kom in i aktionen halvt rättvänd för att kunna spela vidare bollen på 1-2 touch

2. Vårda bollen

- Utan boll = inga mål
- Välj säkra passningsalternativ och undvik chanspassningar vid uppspel
- Vänd hem och testa andra kanten ifall det blir trångt

Passet inleds med en kort uppvärmning för att ge tid till övningarna som bryts för instruktioner

Övningar i träningspasset:

- 1 RAMP - Styrka - 1
- 2 Bollteknik, driva med riktningsförändring och vändning
- 3 Pendelspel (positionsbaserad)
- 4 anfallsspel - speluppbyggnad med målvakt
- 5 intensivt tvåmålsspel

RAMP - STYRKA - 1

Vad?

Aktivering

Varför?

Uppvärmning, förberedelse inför träning, styrka.

Bli starkare, undvika skador

Hur?

Spelare ställer upp sig i led utan boll, tränare anvisar vilka övringar som ska genomföras.

Under dessa övningar är det OK att prata så länge övningen utförs med kvalitet

Organisation

7-10 personer i varje led, antalet stationer baseras på antal grupper

Anvisningar

1. Jogga lugnt ---> Höga knän med lugnt fart ---> Hälkick med lugn fart ---> Sidohopp höger ---> Sidohopp vänster ---> Försvar bakåt hä/vä/hö/vä ---> Indianhop ---> Ljumskar (Lyft ben vrid utåt) ---> Ljumskar (Lyft ben vrid inåt) ---> Gående hamstring ---> Gående sparkar

• Övning 2

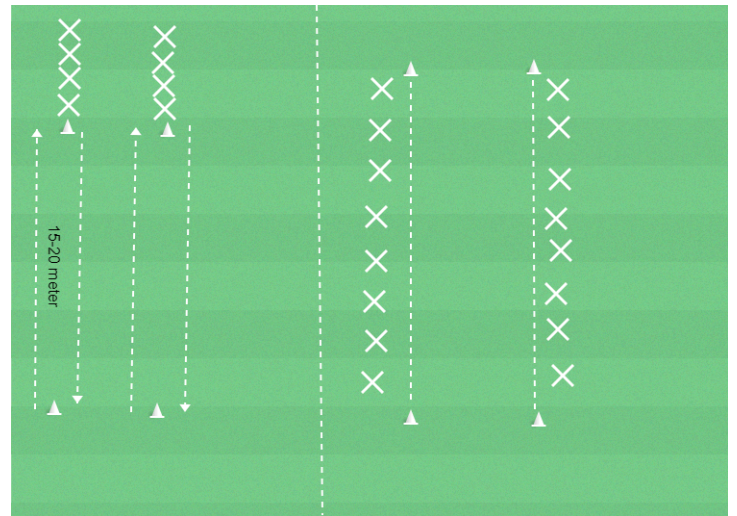
1. Benpendling 10/ben

2. Utfallssteg bakåt 10/ben ---> Utfallssteg framåt 10/ben

4. Knäböj höger tå vid vänster häl 10/ben ---> Knäböj vä tå vid hö häl 10/ben

6. Spiderman

8. Bäcklyft fötter i marken 2 * 10



BOLLTEKNIK, DRIVA MED RIKTNINGSFÖRÄNDRING OCH VÄNDNING

Vad?

Fotbollsrörlighet

Varför?

Bollteknik, driva, dribbla, vända.

Hur?

Spelarna driver med boll enligt tränarens instruktioner.

Lägg gärna in överstegsfinter, riktningsförändringar i varje moment

Organisation

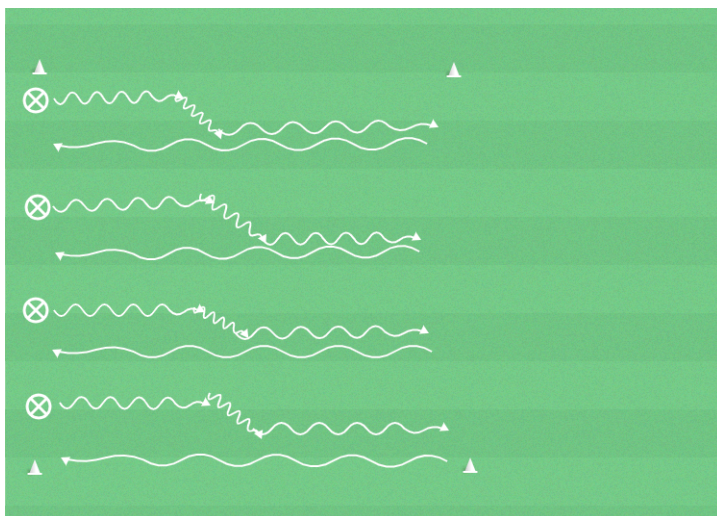
6-12 spelare i en rektangel 13 * 26 meter med varsin boll

Anvisningar

Spelaren driver från ena långsidan till den andra, vänder därefter 180 grader och driver tillbaka till utgångspunkten.

Varje passage inkluderar en riktningsförändringsfint.

1. Driv med höger insida
2. Driv med vänster insida
3. Driv med höger utsida
4. Driv med vänster utsida
5. Driv med höger, vänster insida
6. Driv med höger insida, höger utsida
7. Driv med vänster insida, höger utsida
8. Driv med höger sula
9. Driv med vänster sula
10. Driv med höger sula, vänster sula



PENDELSPEL (POSITIONSBASERAD)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Övningen kan användas för olika inriktningar

1. Speluppbyggnad; öva på att spela bollen med kontroll och hitta rättvända eller halvt rättvända spelare centralt i planen
2. Kontring; öva på att spela bollen med kontroll och hitta rättvända eller halvt rättvända spelare centralt i planen

Hur?

Pendelspel där anfallande lag ska spela från väggspelarna i ena zonen till väggspelarna i andra zonen. Bollen måste spelas via en central spelare, rättvänd, eller halvt rättvänd, i egna zonen innan den får spelas över.

Organisation

12 spelare; 7 anfallare, 5 försvarare. Yta: 30x30m
(exkludera spelare inom parentes)

14 spelare; 9 anfallare, 5 försvarare, Yta: 40x40m.

Koner, västar, bollar

Anvisningar

X1 och X2 är fasta targetspelare på varje kortsida.

X3 och X4 är fasta väggspelare som rör sig längs med hela långsidan och deltar i uppspel åt båda hållen.

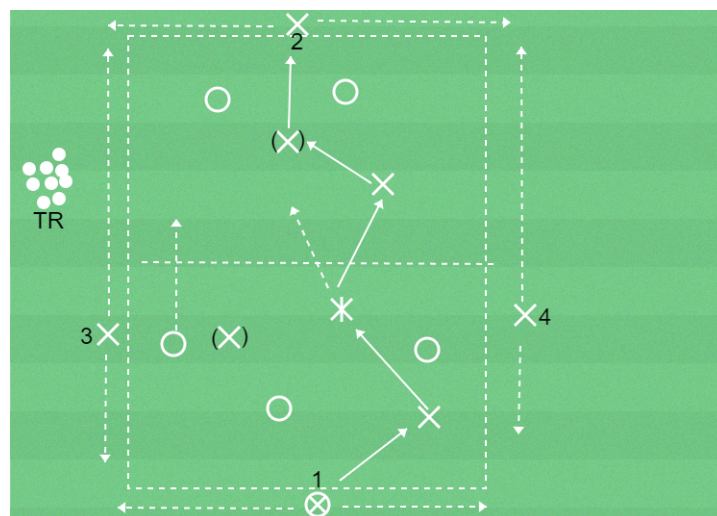
Jokern (stjärnspelaren) deltar i uppspel åt bägge håll.

Tre försvarsspelare pressar anfallare, dvs 1 försvarsspelare flyttar över i presspelet.

1. X1 börjar med boll och ska försöka nå X2, för att nå X2 måste antingen jokern eller en av de centrala spelarna röra bollen.

2. När bollen nått X2 vänder spelet och X1 blir targetspelare.

Prioritera att spela igenom motståndaren, annars runt för att hitta central spelare. Spela även på felvänd spelare i andra zonen för tillbakaspel på rättvänd spelare i egna



ANFALLSPEL - SPELUPPBYGGNAD MED MÅLVAKT

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att öva speluppbyggnad tillsammans med egen målvakt.

Fokusområden;

1. Speluppbyggnad behöver inte alltid innebära framåt
2. Försök på en kant, går det inte vänd snabbt hem och byt kant
3. Var rädd om bollen, hellre en säker pass hemåt än en förlorad boll framåt
4. Jobba med 1-2 touch, halvt rättvända för att uppnå fart i spelet

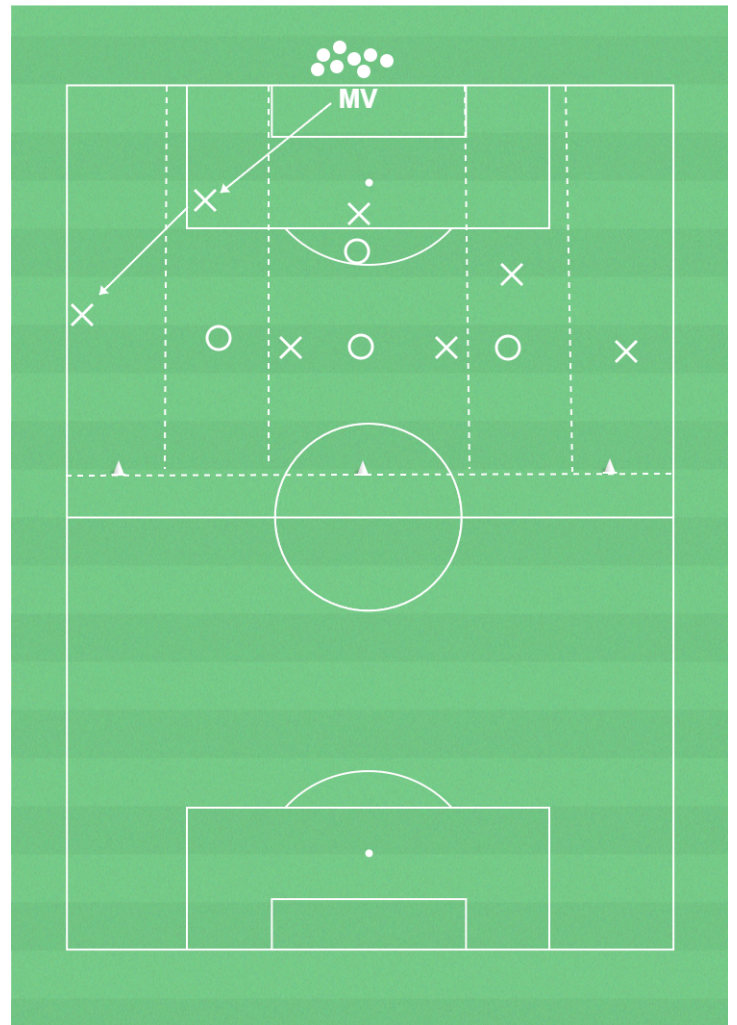
Hur?

Målvakt börjar med boll och spelar upp till anfallsspelare.

Anfallsspelare ska ta sig över den konade linjen.

Försvarsspelare ska sätta press i 3 korridorer, om de lyckas erövra bollen har de 10 sekunder på sig att göra mål.

Övningen startar om när bollen går ut, över den konade linjen, i mål eller försvarare har haft bollen i mer än 10 sekunder utan att ha gjort mål.



Organisation

12-18 spelare

Yta; halva fotbollsplanen, 1 mål, bollar, konor, 2 färger västar.

Kona upp korridorer för att enklare kunna förmedla spelbredd.

Speluppbyggande lag kan vara något fler till antalet för att förenkla speluppbyggnaden.

Anvisningar

1. Målvakt börjar med bollen

2. Försvarsspelare ska ha en "naturlig" uppställning vid

INTENSIVT TVÅMÅLSSPEL

Vad?

Kontring

Varför?

Tvåmålsspel på liten yta för att utmana spelarna i samtliga spelmoment.

Hur?

2 mål med målvakter, 3-4 utspelare.

Tränare säkerställer att målvakt deltar i spelet som aktiv utspelare.

Använd avbytare som byts in med korta intervaller, efter ca 60-120 sekunder för att bibehålla tempo.

Alternativt kör med korta matcher på 90-180 sekunder därefter kort vila.

Tränare slår in bollar när boll går ut, inga inkast eller hörnor.

Anvisningar

Tvåmålsspel med intensitet.

Avbytare kan agera som aktiva avbytare placerade 2 meter från respektive målstolpe och tillhör alltid bollhållande lag, max 1 touch för aktiva avbytare

