



ANFALLSSPEL - SPELUPPBYGGNAD 6 - FOKUS TEKNIK

Anfallsspel - Speluppbyggnad
6 övningar. Nivåer:

1. Spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup
2. De viktigaste spelarna är de utan boll
3. Efter passning, ta ny position

Se till att spelarna är aktiva enligt;

1. Innan passningsmottagning genom att vrida på huvudet för att lokalisera sig och ställa sig halvt rättvända
2. Vid passningsmottagning att spelarna är på tårna och har lätt böjda ben och har en aktiv mottagning
3. Vid passning att spelarna slår en distinkt passning längs marken
4. Efter passning genom att direkt söka sig till en ny yta

Övningar i träningspasset:

- 1 EMOM - Every minute on the minute
- 2 passningsövning - två touch i vinkel
- 3 Speluppbyggnad - grundförutsättningar i anfall
- 4 Pendelspel (positionsbaserad)
- 5 possessionspel - 3 lag, 2 touch
- 6 intensivt tvåmålsspel

EMOM - EVERY MINUTE ON THE MINUTE

Vad?

Fotbollsstyrka

Varför?

Uppvärmning och styrka inför fotbollspass

Hur?

Löparskor, löparspår och öppen yta

Organisation

Samtliga spelare

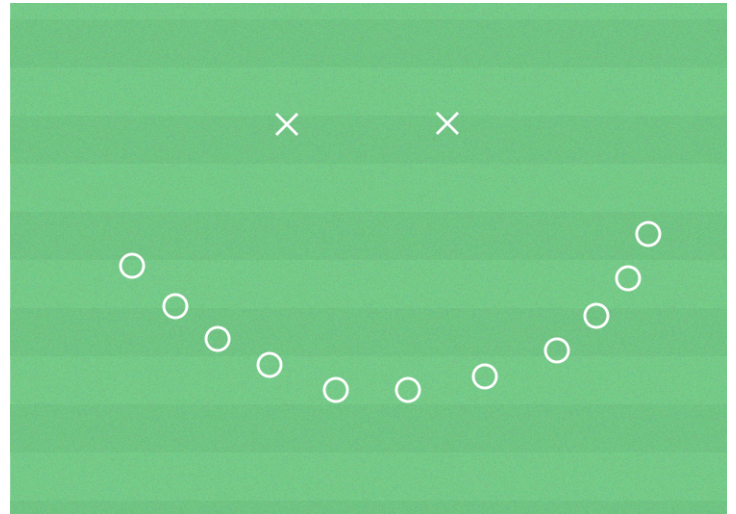
Anvisningar

Uppvärmning, långsam jogg i ca 5-10 minuter.

Följande 4 aktioner påbörjas varje minut, är spelaren klar innan minuten har gått så får spelaren vila den tiden. Totalt genomförs 5 varv;

1. Knäböj - 20 st knäböj utan vikter
2. Armhävningar - 20 st armhävningar
3. Utfallssteg - 20 st utfall bakåt varannan fot
4. Klättraren - 30 st med varannan fot (stå i armhävningsposition med raka armar, för upp vänster knä mot vänster arm sen tillbaka, därefter samma med höger, osv)

Långsam jogg tillbaka



PASSNINGSÖVNING - TVÅ TOUCH I VINKEL

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Öva upp förmågan att på en till två touch förflytta bollen i vinklar

Hur?

4 till 8 spelare tränar på att på så få antal touch spela bollen vidare.

Instruera spelarna att komma in rätt i situationen, backa ifall det passar bättre, vrid på huvudet innan bollmottagning

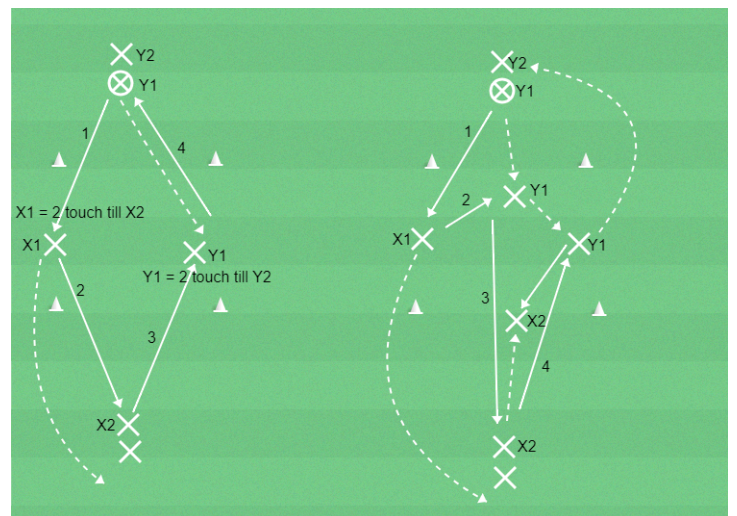
Organisation

4 - 8 spelare med en boll.

Total yta 13 x 26 meter med en kvadrat på 5 x 5 meter i mitten

Anvisningar

1. Spelare X1 spelar boll till spelare Y1
2. Spelare Y1 ska på 2 bolltouch spela bollen till spelare Y2
3. Spelare X1 tar spelare Y1s plats, Spelare Y2 löper och ställer sig sist i lag Y
4. Spelare Y2 passar till spelare X2 som på 2 bolltouch ska spela bollen till spelare Y2



SPELUPPBYGGNAD - GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I ANFALL

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Kan användas till olika syften;

Anfallsspel - coach anfallare

Försvarsspel - coach försvarsspelare

Hur?

Vid anfallsspel ska bollhållaren alltid ha flera spelalternativ.

Medspelare ska göra sig spelbara till höger, till vänster och i mitten.

Kanspelare ska placera sig i vinkel, halvt rättvända för att ta med sig bollen "framåt"

Organisation

Spelyta 10*8 meter.

8 spelare, 2 försvarare samt 2 avbytare.

Anvisningar

4 anfallare mot 2 försvarare.

Anfallare ska hålla boll inom laget och spela från kortsida till kortsida.

Spela intensivt, byt försvarare efter 40 sekunder.

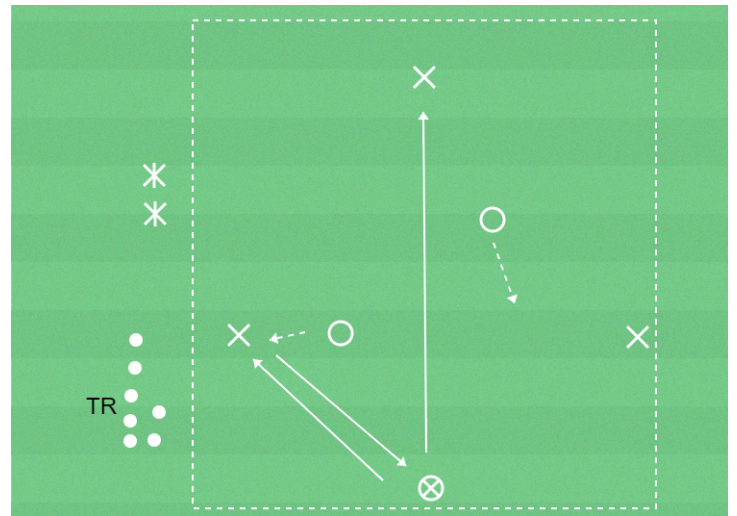
Byt enligt; Vila - försvarare - anfallare kortsida - anfallare långsida.

Coacha;

Fyra typer av passningar med dess syften

- Framför motståndarna (skapa obalans genom rörelse)
- Utsidan av motståndare (passera i nästa moment)
- Genom motståndare (störst nytta då den direkt passerar en lagdel)

Se till att kanspelare alltid är spelbara genom att ha rätt vinkel



PENDELSPEL (POSITIONSBASERAD)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Att i speluppbyggnaden 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.

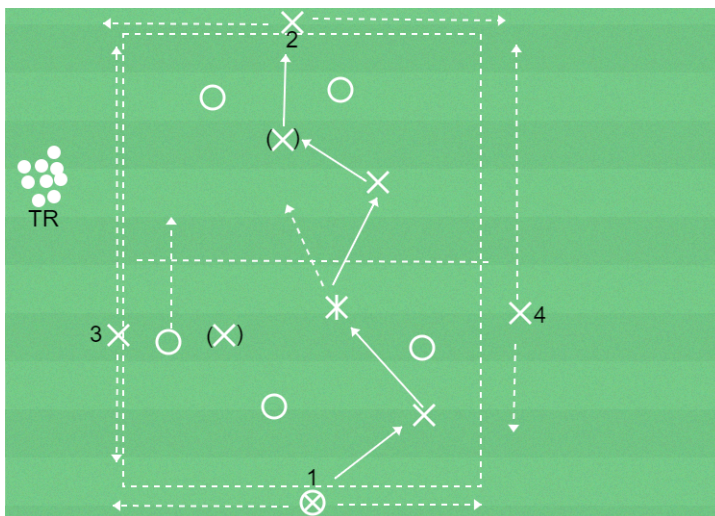
Jokern (stjärnspelaren) deltar i uppspel åt bägge håll.

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

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 zonen.



POSSESSIONSPEL - 3 LAG, 2 TOUCH

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Possessionspel - 3 lag, 2 touch.

I denna övning kan tränaren välja fokusområden; Rättvända anfallsspelare, rörlighet, kommunikation, försvarsspel mm.

Organisation

3 lag med västar, yta 13 * 26 meter.

Tränaren har bollar och skjuter in ny boll när den går ut.

Avbryt med jämna mellanrum för återkoppling

Anvisningar

1. Lag A och B börjar som anfallsspelare

2. Lag C ska erövra och få bollen under kontroll

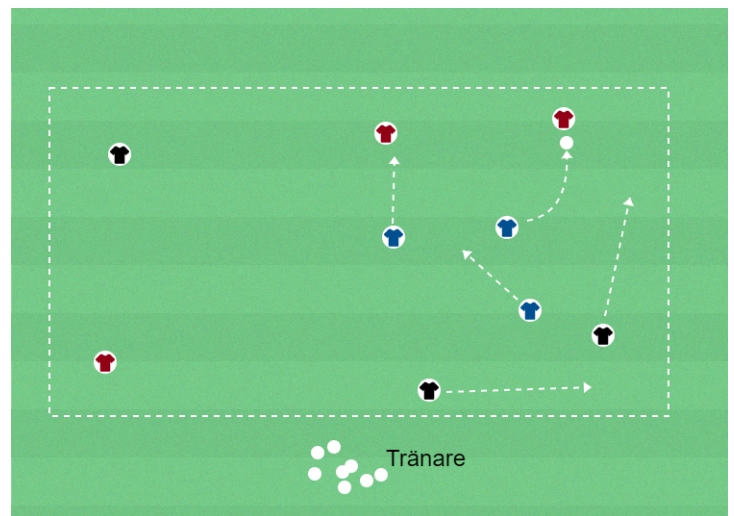
Det lag som tappar bollen till lag C byter uppgift med lag C och blir försvarande lag.

Progression;

1. Det lag som tappar bollen till lag C eller använder fler än 2 touch byter uppgift med lag C och blir försvarande lag.

2. Räkna poäng per gång anfallande lag lyckas vända spel från kortsida till kortsida

3. Sätt upp konmål inom spelytan som anfallande lag ska ta bollen med kontroll igenom



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 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.

