



ANFALLSPEL - STATIONSBASERAT 3

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål
8 övningar. Nivåer:

1. Våga utmana, våga skjuta
2. Sök passningar genom lagdelar, in i tom yta
3. I gyllene zonen, ta skott och returer
4. Medspelare är de viktigaste spelarna för att erbjuda anfallsalternativ

Träningsupplägg vid fler än 40 deltagare på 4 stationsytor

- Övning 3 - Gemensam på samtliga stationer - 15 minuter
- Övning 4 - Genomförs på övningsyta 1 och 2 - 20 minuter
- Övning 5 - Genomförs på övningsyta 3 och 4 - 20 minuter
- Övning 6 - Gemensam på samtliga stationer - 15 minuter

Träningsupplägg vid färre än 40 deltagare på 3 stationsytor

- Övning 3 - Genomförs på yta 1 - 20 minuter
- Övning 4 - Genomförs på yta 2 - 20 minuter
- Övning 5 - Genomförs på yta 3 - 20 minuter
- Övning 6 - Gemensam på samtliga stationer

Övningar i träningspasset:

- 1 passningscirkel utan / med försvarare
- 2 Planindelning 3 ytor variant 2
- 3 1 mot 1, 2 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 2, 3 mot 3

- 4** Komma till avslut genom spelbredd och speldjup
- 5** Färdighetsövning - komma till avslut - skjuta och nicka
- 6** AAA111 - Alternativa övningar bakom denna övning
- 7** Tirris timglas
- 8** planindelning 4 ytor

PASSNINGSCIRKEL UTAN / MED FÖRSVARARE

Vad?

Fotarbete

Varför?

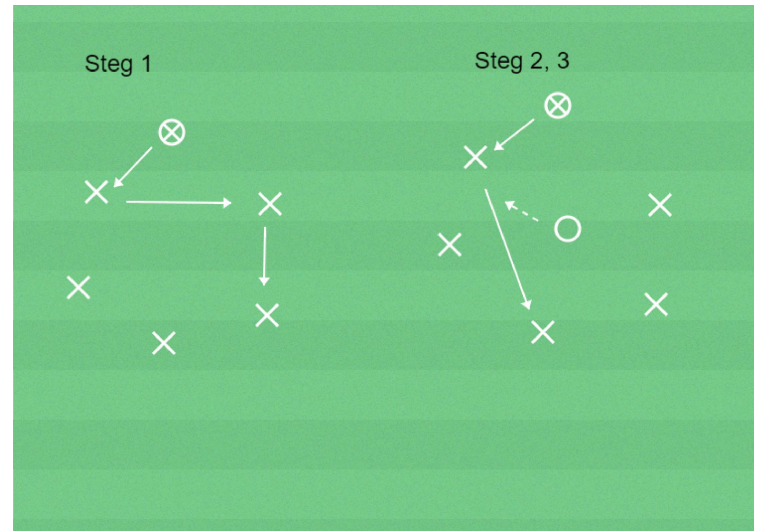
Enkel uppvärmningsövning för att öva passnings/mottagningsteknik och genomföra 1-touch passningar.

Instruera spelarna att vara aktiva i fotbollsställning; Upp på tå, böjda knän, vara aktiva vid mottagning och passning genom att småhoppa.

Hur?

5-8 spelare i en ring, 1 boll.

Max 1 touch per spelare.



Organisation

5-8 spelare, 1 boll

Anvisningar

Steg 1;

1. Samtliga spelare är i samma lag och ska på 1 touch spela bollen till annan medspelare. Passning får inte slås tillbaka till samma spelare.

Steg 1 - progression; 2 passningssirkel tävlar mot varandra att snabbast nå 200 passningar

Steg 2;

2. Bollhållande lag ska på 1 touch spela bollen till annan medspelare, en spelare agerar passiv motståndare i mitten av cirkeln. Passning får inte slås tillbaka till samma spelare. Byt på tid.

Steg 3

3. Bollhållande lag ska på 1 touch spela bollen till annan medspelare, en spelare agerar aktiv motståndare i mitten av cirkeln och ska försöka bryta passningen. Passning får gå tillbaka till medspelaren som man fick bollen av. Byt motståndare på tid

PLANINDELNING 3 YTOR VARIANT 2

Vad?

Aktivering

Varför?

Planindelning 3 ytor variant 2

Hur?

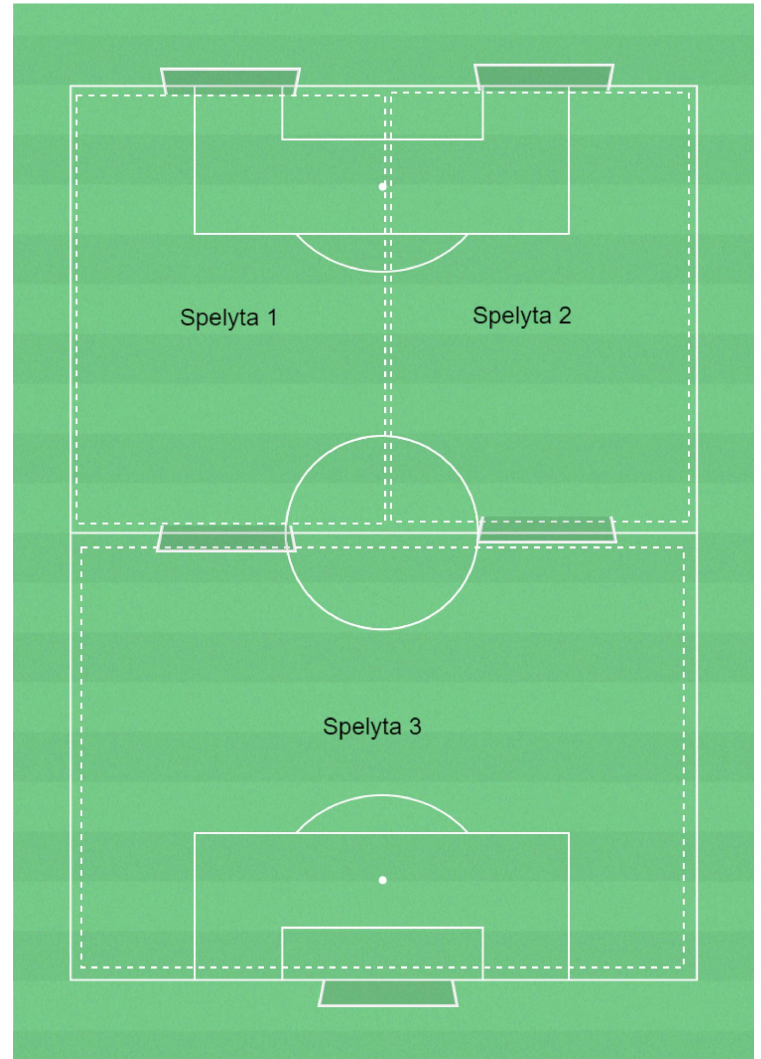
Planindelning 3 ytor variant 2

Organisation

Planindelning 3 ytor variant 2

Anvisningar

Planindelning 3 ytor variant 2



1 MOT 1, 2 MOT 1, 2 MOT 2, 3 MOT 2, 3 MOT 3

Vad?

Komma till avslut och göra mål

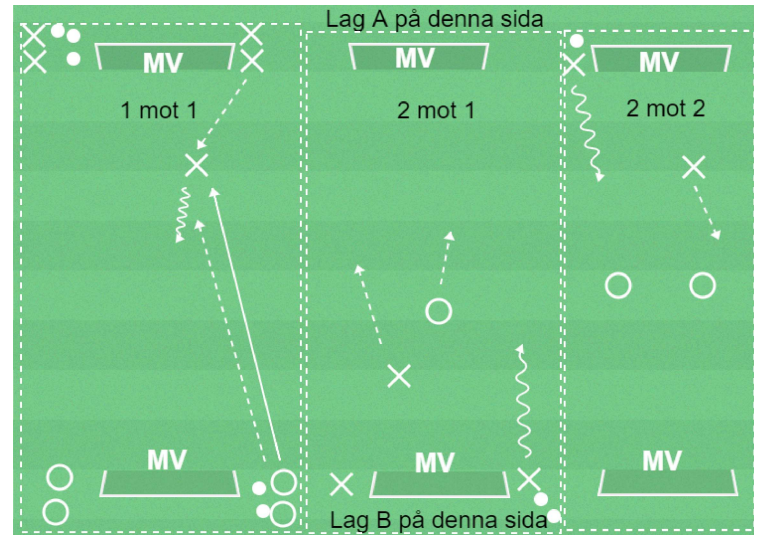
Varför?

Övningen kan användas med olika fokusområden.

Gemensamt fokusområde; Omställning mellan anfall till försvar ska vara direkt

Anfallsspel komma på avslut och göra mål, i gyllene zonen avsluta på 1-2 touch

Försvarsspel; styr spelet mot kanter, skär av vinklar



Hur?

Anfall sker med ökat antal anfallsspelare per omgång, detsamma med försvarsspelare.

Organisation

2 mål med målvakter, 2 lag på varsin sida fördelade på respektive sida av målet.

Anvisningar

1. En spelare i lag A slår en lång pass till spelare i lag B, spelare i lag B ska försöka göra mål på lag A i ett 1 mot 1 spel.
2. Så fort spelare i lag A brutit eller bollen har gått ut startar lag A ett kontringsanfall i 2 mot 1.
3. När spelet brutits startar lag B en kontring i 2 mot 2.
4. När spelet brutits startar lag A en kontring i 3 mot 2.

Osv (dvs 1 mot 1, 2 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 3, 4 mot 4)

KOMMA TILL AVSLUT GENOM SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Utmana, djupledsspel, komma på avslut.

Instruera spelarna att ta löpningar, hitta djupledslöpningar och att nyttja möjligheten att spela hem igen till "mittfält" för att skapa nya ytor.

Hur?

2 lag spelar mot varandra och byter uppgifter efte en tid

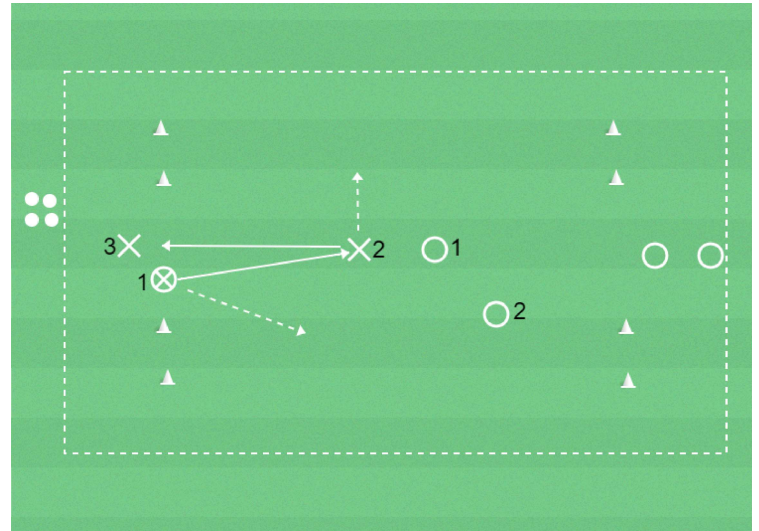
Organisation

Spelyta 13 * 26 meter, 2 mål på varje kortsida.

Spelare roterar och byter uppgift inom laget efter varje övning, lagen byter uppgift efter en viss tid.

Anvisningar

1. Spelare X1 spelar bollen till spelare X2, spelare X1 och X2 ska sedan försöka göra mål på lag O's konmål, spelare O1 och O2 försvarar.
2. Spelare X2 har möjligheten att aktivera spelare X3 genom att spela hem bollen till spelare X3 som då aktiveras som mittfältare och övningen ändras till en 3 mot 2 övning.
3. Om lag O bryter ska de försöka göra mål på lag X's mål
4. Spelarna byter uppgift inom laget efter varje övning, laget byter uppgift med varandra efter en viss tid.



FÄRDIGHETSÖVNING - KOMMA TILL AVSLUT - SKJUTA OCH NICKA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Avsluta i hög fart.

Ha precision i skotten.

Tajma löpningarna – löp mot bollen vid inlägg.

Organisation

2 målvakter, 8 utspelare, yta 32 x 60 meter med 1 mål, bollar och koner.

Anvisningar

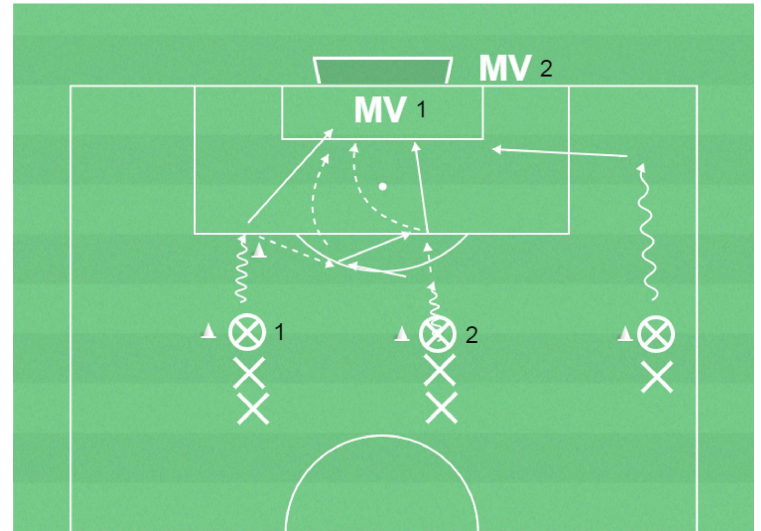
X1 utmanar konen och avslutar mot Mv1.

X1 vänder och X2 spelar vägg med X1.

X2 avslutar mot Mv1.

X3 driver bollen och slår ett inlägg mot X1 och X2 som avslutar mot Mv1.

Byt sida och målvakt.



AAA111 - ALTERNATIVA ÖVNINGAR BAKOM DENNA ÖVNING

Vad?

Aktivering

Varför?

AAA111 - Alternativa övningar bakom denna övning

Hur?

AAA111 - Alternativa övningar bakom denna övning

Organisation

AAA111 - Alternativa övningar bakom denna övning

Anvisningar

AAA111 - Alternativa övningar bakom denna övning



TIRRISS TIMGLAS

Vad?

Aktivering

Varför?

Passningsteknik, avledande löpningar

Hur?

• VIKTIGT, träna som vi ska spela, var aktiva vid varje position, jobba med avledande löpning och därefter in i mottagningsytan

- Hårda passningar, leverera passning på rätt fot - Kvalitet!
- Ta emot boll med offensiv fot - Halvt rättvända!
- Jobba med två tillslag - mottagning / passning
- Ta med boll framåt vid mottagning. (Bollmottagare hela tiden "på tå")

Organisation

8-12 spelare. koner, 2 bollar

Anvisningar

Anvisningar

- Två bollar igång samtidigt
- Passa diagonala passningar till centrala spelare
- Passa vertikala passningar till spelare på kortsida
- Bollmottagare halvt rättvända (se tre hörn) utanför respektive kon
- Följ bollbanan för att byta plats efter passning

Stegring 1

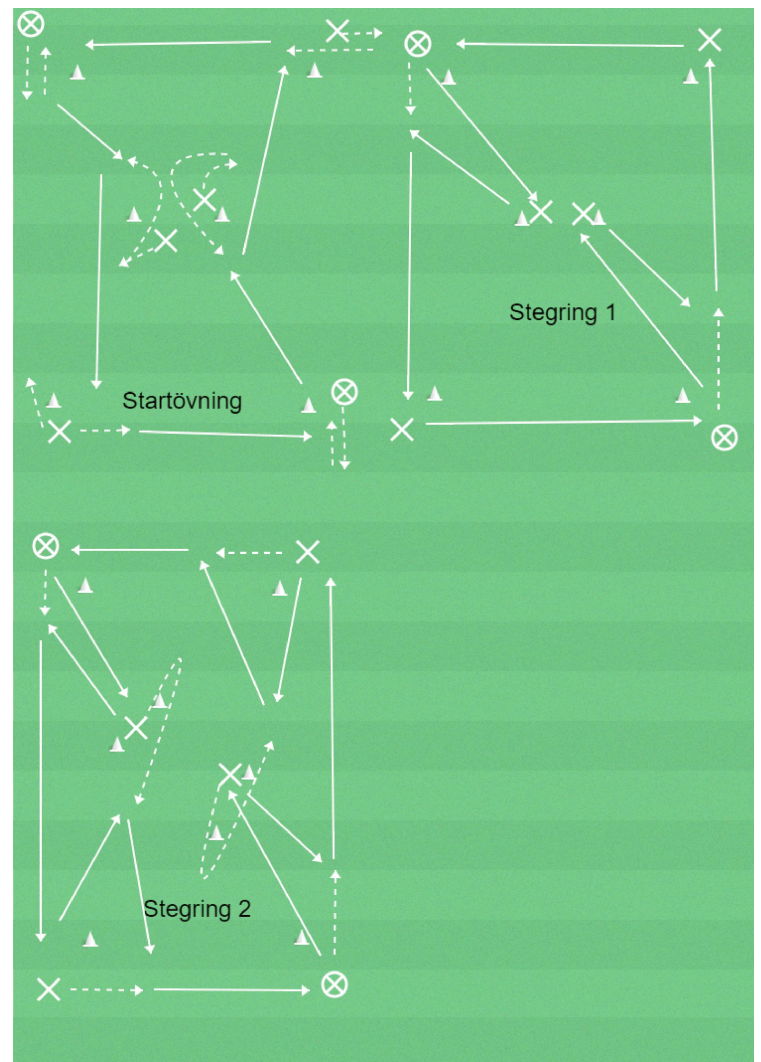
- Lägg till väggspel. Obs timing i passning och löpning
- Byt platser enligt förgående övning (gå till nästa kon, följ inte bollbanan)

Stegring 2

- Lägg till ytterligare ett väggspel.

VIKTIGT att ha timing i passning, central spelare ska ta en avledande löpning för att sedan komma in med full fart till väggspelet

- Byt platser enligt startövning (följ konerna, inte bollbanan)



PLANINDELNING 4 YTOR

Vad?

Aktivering

Varför?

planindelning 4 ytor

Hur?

planindelning 4 ytor

Organisation

planindelning 4 ytor

Anvisningar

planindelning 4 ytor

