



ANFALLSPEL - STATIONSBASERAT 4

Anfallsspel - Speluppbyggnad

5 övningar. Nivåer: 4, 5

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 EMOM - Every minute on the minute
- 2 planindelning 4 ytor
- 3 Tirris timglas

- 4 intensivt tvåmålsspel
- 5 possessionspel - 3 lag, 2 touch

EMOM - EVERY MINUTE ON THE MINUTE

Vad?

Fotbollsstyrka

Varför?

Uppvärmning och styrka inför fotbollspass

Hur?

Löparskor, löparspår och öppen yta

Organisation

Samtliga spelare

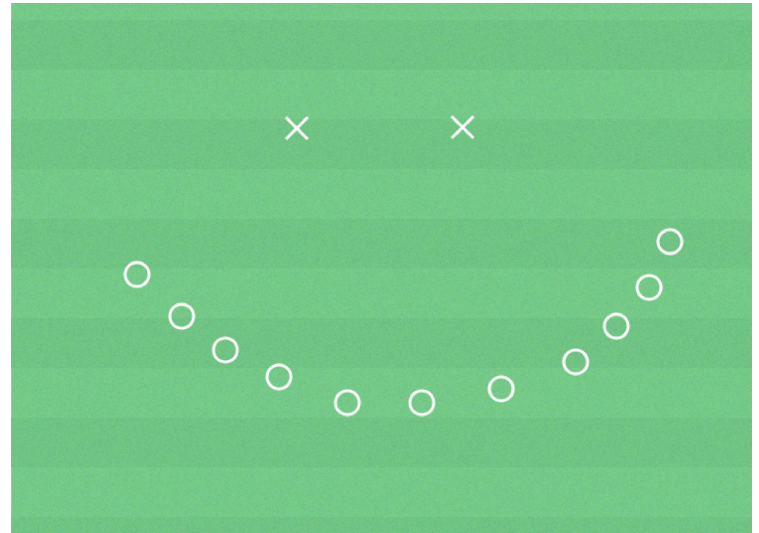
Anvisningar

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



PLANINDELNING 4 YTOR

Vad?

Aktivering

Varför?

planindelning 4 ytor

Hur?

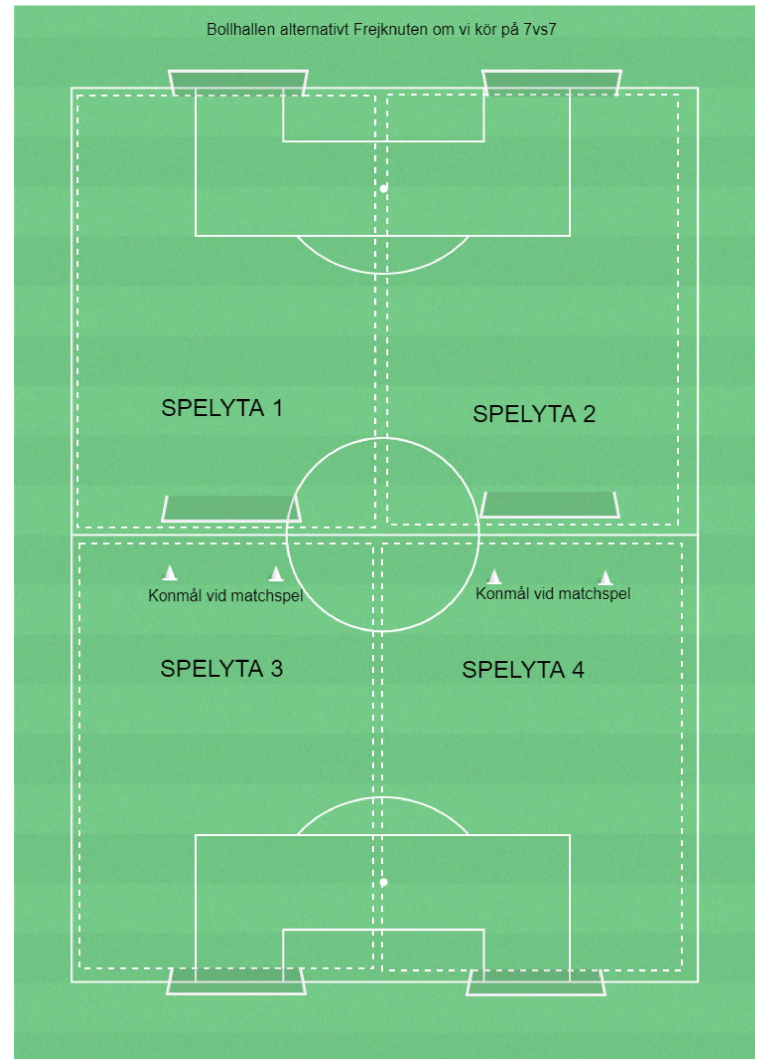
planindelning 4 ytor

Organisation

planindelning 4 ytor

Anvisningar

planindelning 4 ytor



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

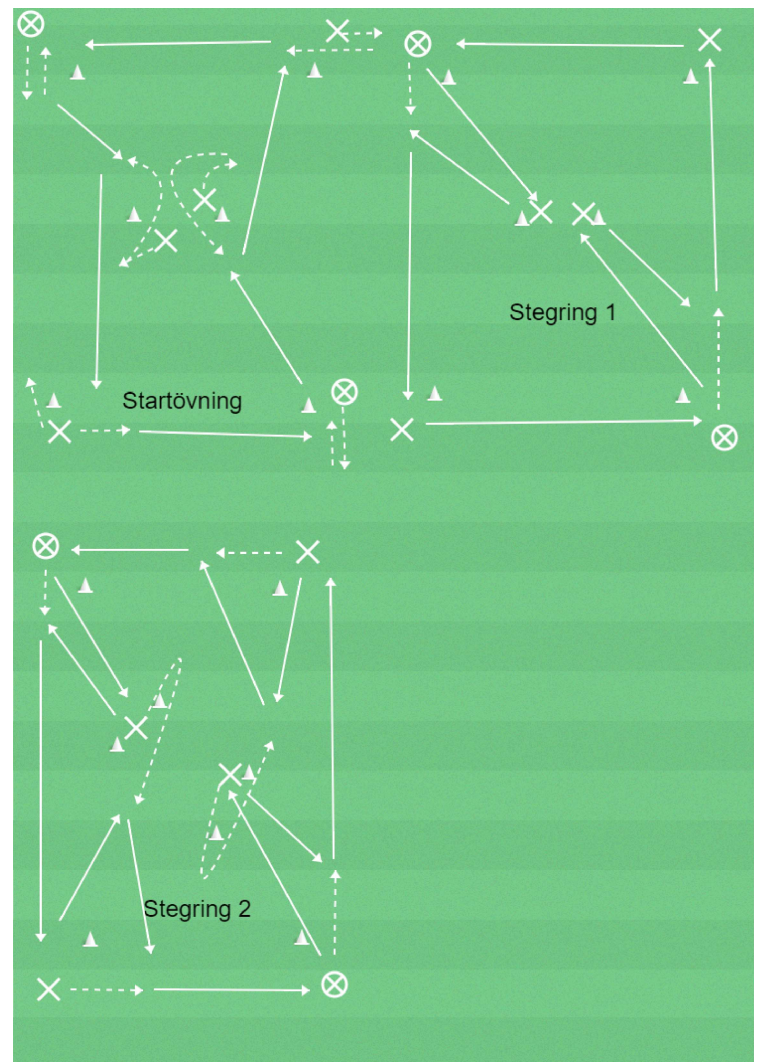
- Lägg till väggspel. Obs timing i passning och löpning
- Byt platser enligt förgående övning (gå till nästa kon, följ inte bollbanan)

Stegring 2

- Lägg till ytterligare ett väggspel.

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

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



INTENSIVT TVÅMÅLSSPEL

Vad?

Kontring

Varför?

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

Hur?

2 mål med målvakter, 3-4 utespelare.

Tränare säkerställer att målvakt deltar i spelet som aktiv utespelare.

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.

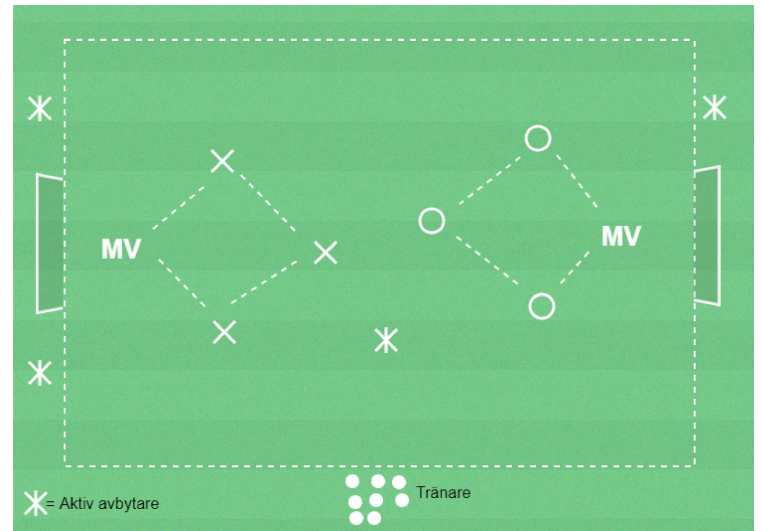
Jobba med aktiva avbytare;

Alternativ 1; Avbytare är placerade 2 meter från respektive målstolpe, tillhör bollhållande lag och har max 1 touch.

Alternativ 2; Nyttja 1 avbytare som joker mitt på plan som tillhör bollhållande laget.

Alternativ 2.1 Samma som alternativ 2 men med krav på väggspel med joker för att göra mål.

Alternativ 3; En blandning av ovanstående.



POSSESSIONSPEL - 3 LAG, 2 TOUCH

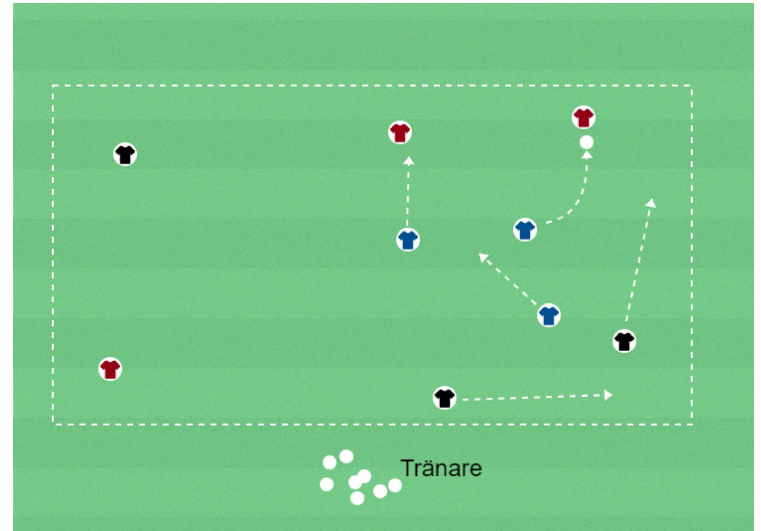
Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Övningen kan användas med olika fokus, träningstemat
bestämmer fokus för dagen

- Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad; Försvarande lag låser fast mot sidlinje, gör det trångt som lag
- Försvarsspel - Återerövring - Snabbt upp i press innan spelare ha kontroll på boll
- Anfallsspel - Kontring/Komma till avslut - Halvt rättvända spelare, 2 touch, kommunikation, avledande löpningar



Organisation

3 lag med västar, yta 13 * 26 meter eller större.

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 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