



ANFALLSSPEL - KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL - 6

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer:

Träningen kan genomföras med tävlingsmoment genom alla övningar om det passar nivån på gruppen.

Börja med att dela in gruppen i 2 lag redan vid första övningen, lagen tävlar därefter i

A. "Passningsövning - två touch i vinkel" - vilket lag kan nå 15 varv snabbast, 1 poäng till det lag som vinner.

B. "Avslut under press" - Genomförs mot två mål samtidigt där lagen tävlar mot varandra, 1 poäng per mål

C. "Avslut med hög puls" - Två lag tävlar mot varandra i att göra flest mål, 1 poäng per mål

D. "Intensivt tvåmålsspel" - 60-90 sekunders matcher, 1 poäng per mål

1. Våga utmana, våga skjuta
2. Passningar genom lagdel till tom spelyta
3. I gyllene zonen, ta skott och returer

Övningar i träningspasset:

- 1 Bollteknik, driva med riktningsförändring och vändning
- 2 passningsövning - två touch i vinkel
- 3 avslut under press
- 4 Avslut med hög puls
- 5 intensivt tvåmålsspel

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

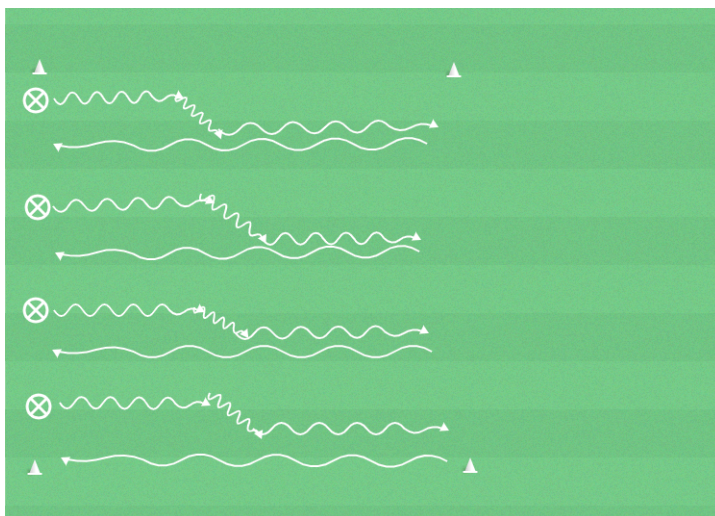
Anvisningar

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

Osv.



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

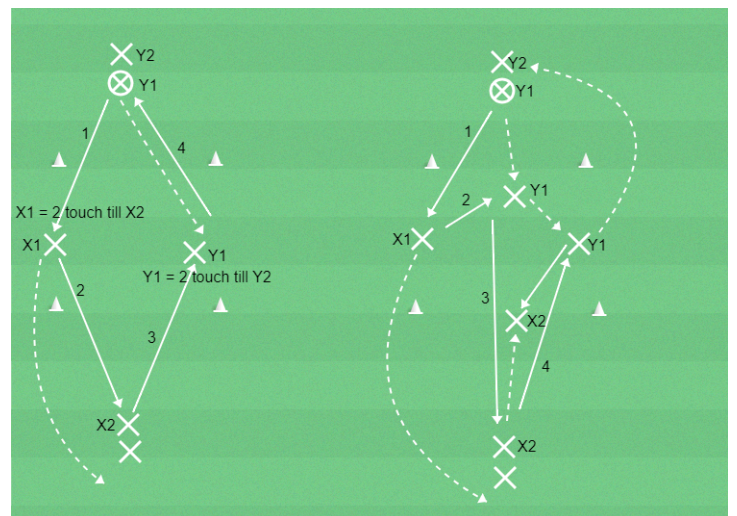
Organisation

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



AVSLUT UNDER PRESS

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Träna första tillslag och skott.

Hur?

Gör en kvadrat på 2x2 meter som är placerad 16-20 meter rakt ut från målet (avslutet ska komma någon meter från straffområdeslinjen).

3 koner placeras 3 meter från kvadraten på tre av sidorna (ej på kvadratsidan som vetter mot målet).

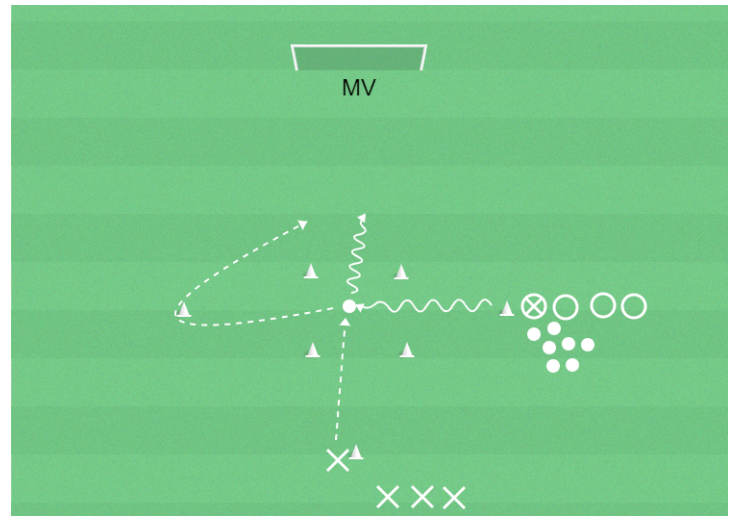
Organisation

6 - 10 spelare + målvakt, bollar och koner.

Anvisningar

1. Spelare A driver bollen till mitten av kvadraten och stoppar bollen med sulan
2. När spelare A har stoppat bollen startar spelare B, spelare B ska med så få antal bolltouch som möjligt komma på avslut
3. Spelare A rundar efter han har stoppat bollen kon 1 och sätter sedan press på spelare B

Byt led efter en viss tid. Justera avstånd mellan koner ifall övningen inte fungerar som tänkt.



AVSLUT MED HÖG PULS

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Uthållighet, vinnarinstinkt, komma till avslut trots att spelaren är trött

Hur?

2 mål, 2 målvakter, spelare indelade i 2 lag med västar

Organisation

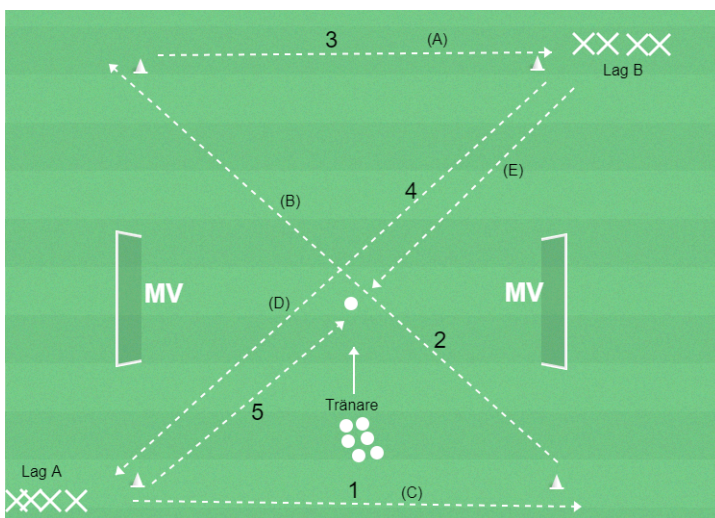
2 lag med 4-6 spelare i varje lag som står vid motsatt hörnkon på planen.

Planstorlek 20-30 meter * 20-30 meter

Anvisningar

1. Tränaren startar övningen där 2-3 spelare från varje lag startar samtidigt
2. Lag A och B startar samtidigt, Lag A springer enligt pilarna i nummerordning, Lag B springer spegelvänt enligt bokstavsordning.
3. Det första laget som når bollen måste genomföra minst 2 st passningar innan försök att göra mål, därefter gäller fritt spel till bollen går ut
4. När bollen går ut startar tränaren nästa grupp av 2-3 spelare

Kör övningen ett antal gånger till spelarna blir riktigt trötta, ge spelarna möjlighet att vila under tiden målvakterna kör övningen.



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 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.

