



ANGFALLSPEL - KONTRING - HALVPLAN 2

Anfallsspel - Kontring 7 övningar. Nivåer: 4, 5

Fokus på spelförståelse, vrid på huvudet och ge alternativ vid kontringsspel.

1. De viktigaste spelarna är de som inte har boll
2. Ge bollhållaren passningsalternativ i fler spelytor
3. Snabb omställning innan motstånd organiserat sig"

Beroende på tid och grupp kan övning 4, 5, 6 väljas fritt beroende på vad som passar gruppen bäst.

Övningar i träningspasset:

- 1 RAMP - Styrka - 1
- 2 Triangeldrama
- 3 Passningsövning - korta passningar
- 4 passningscirkel utan / med försvarare
- 5 possession - tre lag
- 6 Kontring genom lagdelar - 8 mot 8
- 7 4 mål - långa uppspel

RAMP - STYRKA - 1

Vad?

Aktivering

Varför?

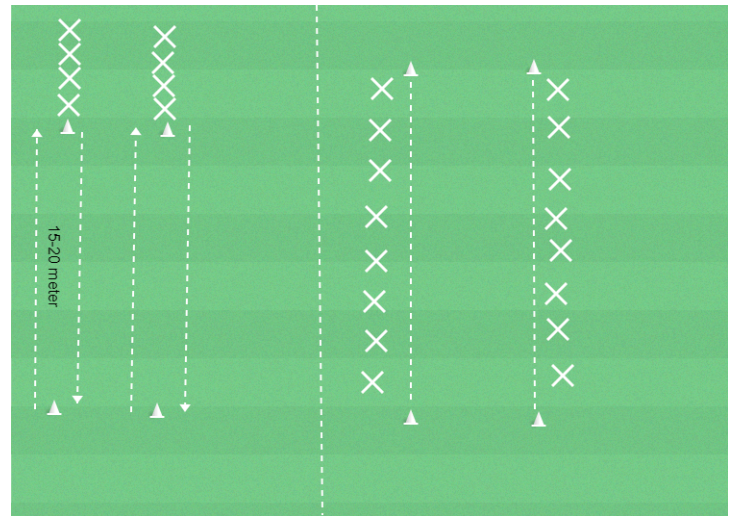
Uppvärmning, förberedelse inför träning, styrka.

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. Bäckennyft fötter i marken 2 * 10
9. Plankan 4 * 30 sekunder

TRIANGELDrama

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Uppvärmning, rörlighet, bollkontroll.

Hur?

Dukning används till ett antal varianter av övningar

Organisation

8-12 spelare, med varsin boll

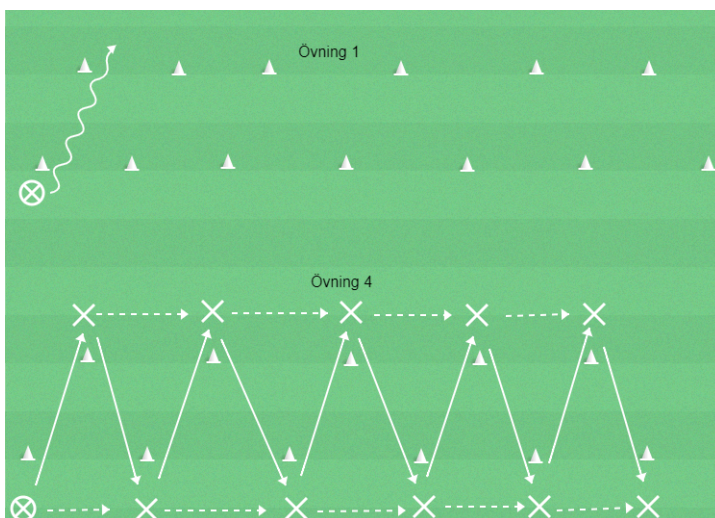
Anvisningar

Övning 1 - Ett led, driv med boll, slalom runt konerna (runda koner framifrån och bakåt) i 4-8 varv

Övning 2 - Ett led, utan boll, slalom med sidledsförflyttning mellan konerna, nudda kon med inre hand

Övning 3 - Två led, utan boll, spelare springer 2 koner fram, backar 1 kon, 2 koner fram, backar 1 kon.

Övning 4 - Två led med boll i ena ledet, spelare ska passa sig genom banan. Passningsmottagning bakom kon, tillbakapass framför kon



PASSNINGSÖVNING - KORTA PASSNINGAR

Vad?

Fotarbete

Varför?

För att öva upp passningsskickligheten

Hur?

3 spelare, 1 boll, 3 koner

Organisation

3 spelare, 1 boll, 3 koner

Anvisningar

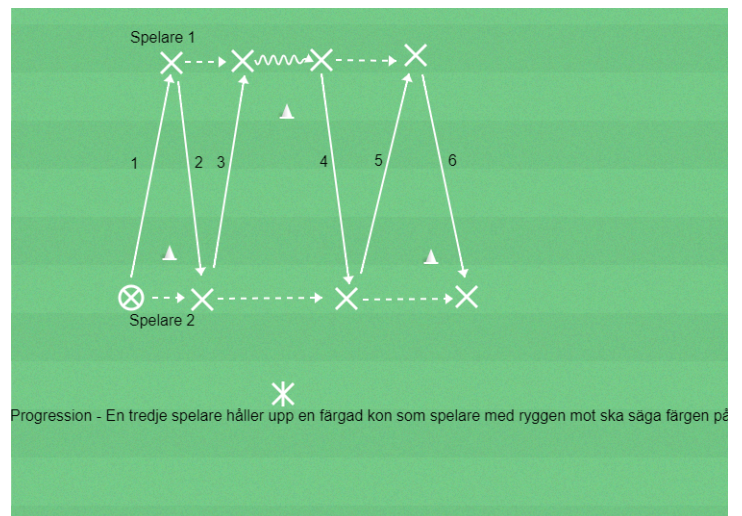
Spelare 1 och 2 ska spela sig igenom konerna på max 2 touch enligt pilarna.

Spelarna rör sig i sidled och passar enligt pilar och nummer, när spelarna kommit till ena änden vände övningen tillbaka.

Byt på tid och växla in spelare 3.

Progression;

Spelare 3 håller upp färgade koner, spelare 2 ska efter passning vända sig om och säga vilken färg som hålls upp.



PASSNINGSCIRKEL UTAN / MED FÖRSVARARE

Vad?

Fotarbete

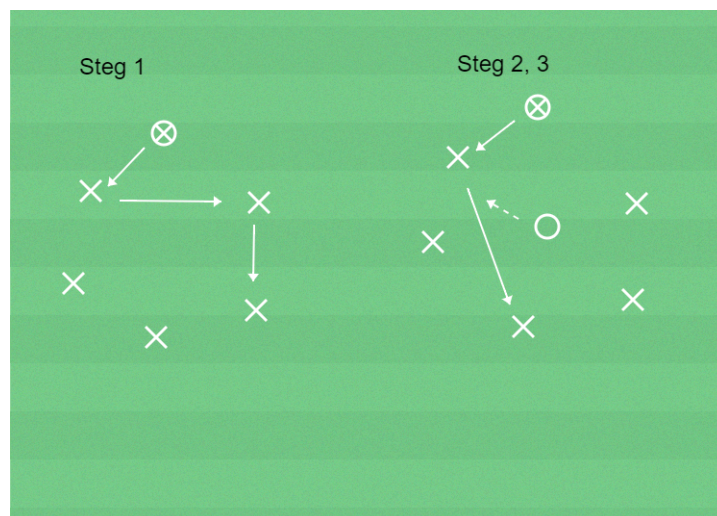
Varför?

Enkel uppvärmningsövning för att prata och genomföra 1-touch passningar

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 gå tillbaka till medspelaren som man fick bollen av.

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 gå tillbaka till medspelaren som man fick bollen av. Byt motståndare 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

POSSESSION - TRE LAG

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Att tänka på

1. VRID på huvudet och skapa speluppfattning när spelaren INTE har boll.
2. HALVT RÄTTVÄND, Förbered aktion genom att ställa dig med lätt böjda ben, på tå och halvt rättvänd i den riktning spelaren planerat att ta bollen vidare
3. PRATA med varandra, hjälp varandra genom att prata.
4. YTOR, tänk på att lämna vissa ytor tomma så att ni kan spela / löpa in i dessa

Hur?

Yta 13 * 26 meter, 3 lag.

Organisation

9-12 spelare fördelat i tre lag.

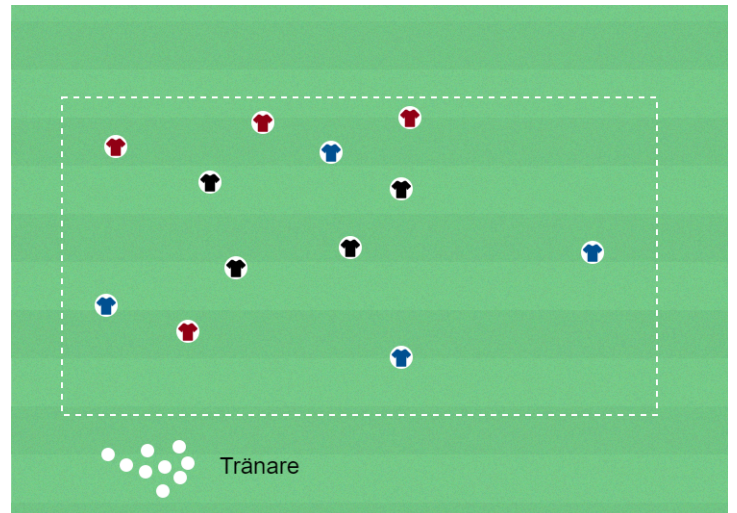
Tränare spelar in bollar när boll går ut

Anvisningar

Lag A och B börjar med boll, lag C jagar och ska erövra samt ta kontroll över bollen.

Det lag som tappar boll bli jagande och det lag som erövrade boll ska tillsammans med det tredje laget behålla bollen inom lagen.

Håll hög intensitet genom att tränaren avbryter övningen för vila efter en tid.



KONTRING GENOM LAGDELAR - 8 MOT 8

Vad?

Kontring

Varför?

Simulera ett uppspel från back via mittfält till forward, för att ta snabba beslut och hitta nya alternativ för snabb kontring.

Hur?

Back spelar till mittfält, mittfält skapar kontringslägen för spel upp till anfallsspelare.

Förklara för spelarna att övningen ska simulera ett uppspel från back via mittfält till forward.

Organisation

8 - 12 spelare fördelat i två lag.

Vardera lag har 2 spelare inne i kvadraten samt 2 spelare utanför kvadraten på motsatt sida av varandra.

Räkna poäng för varje gång lagen lyckas nå spelare som agerar forward.

För att göra det enklare vid uppspel kan försvarande spelare starta vid en av hörnkonerna.

I steg 1 består motståndet av att det andra laget genomför samma övning samtidigt.

Anvisningar

Steg 1 - Två bollar i spel samtidigt

1. X1 (back) startar övningen genom att spela X2 eller X3 (som agerar mittfältare) som sedan ska nå X4 (som agerar forward)
2. Samtidigt startar O1 (back) startar övningen genom att spela O2 eller O3 (som agerar mittfältare) som sedan ska nå O4 (som agerar forward)

Steg 2 - En boll i spel, ena laget agerar motståndare

3. X1 (back) startar övningen genom att spela X2 eller X3 (som agerar mittfältare) som sedan ska nå X4 (som agerar forward)
4. O2, O3 ska försöka bryta och spela bollen till O1 eller O4.
5. När O1 eller O4 har fått bollen börjar övningen om, bollhållare agerar back och ska via O2, O3 nå anfallare, Lag X agerar försvare

