



# **ANFALLSSPEL - KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL - 7**

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

---

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

## **Övningar i träningspasset:**

- 1** EMOM - Every minute on the minute
- 2** Bollteknik, driva med riktningsförändring och vändning
- 3** passningscirkel utan / med försvarare
- 4** avslut och förbättra expl
- 5** Färdighetsövning - komma till avslut - skjuta och nicka
- 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

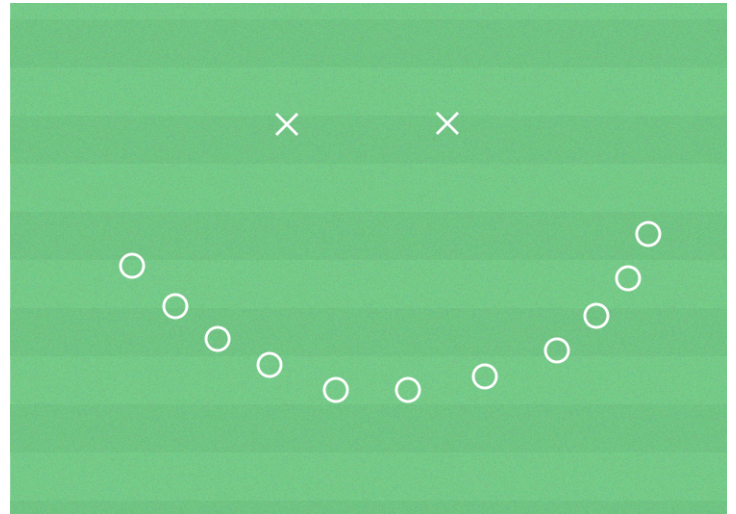
## Anvisningar

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



# 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

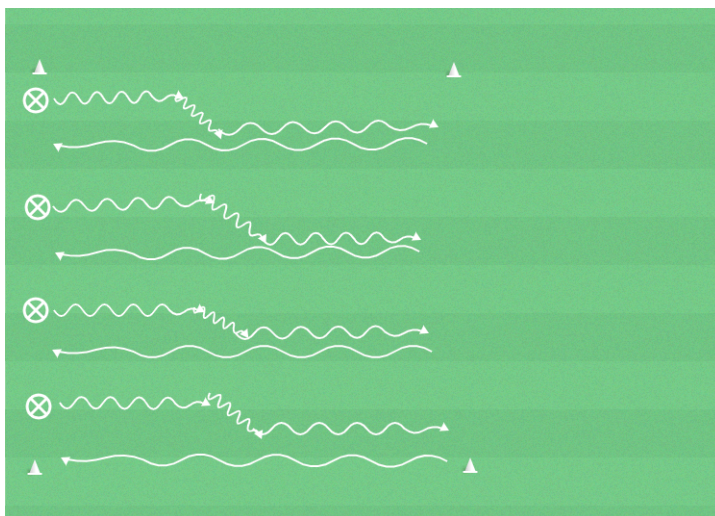
## Anvisningar

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.



# PASSNINGSCIRKEL UTAN / MED FÖRSVARARE

## Vad?

Fotarbete

## Varför?

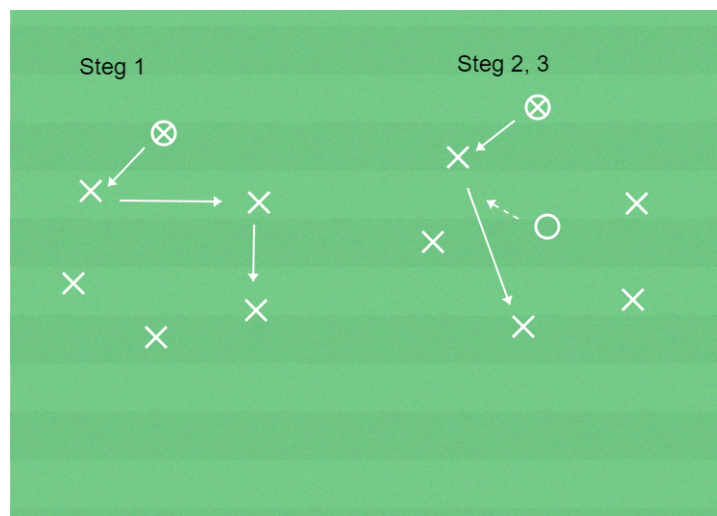
Enkel uppvärmningsövning för att öva passnings/mottagningsteknik och genomföra 1-touch passningar.

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 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

# AVSLUT OCH FÖRBÄTTRA EXPL

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Tajma löpning bakom backlinjen med passningsläggarens blick. Förhålla sig till backlinjens höjd. Träna maxlöp.

## Hur?

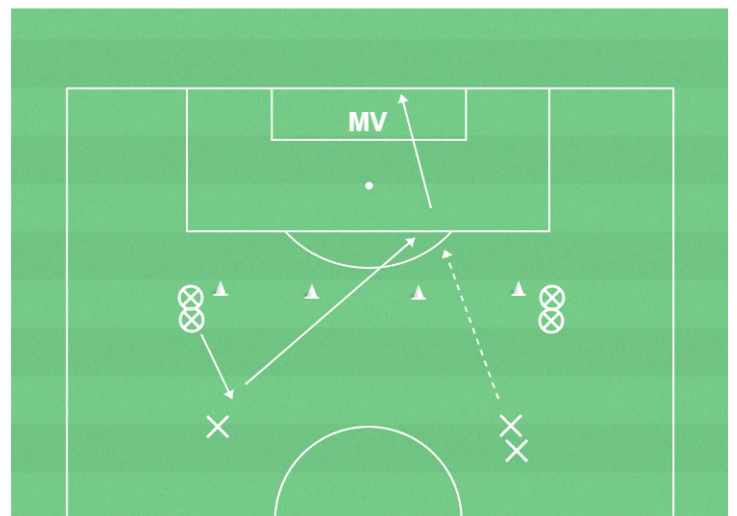
När passningsläggaren slår passningen ska mottagaren med högsta fart vara på väg in bakom backlinjen. Rak passning-sned löpning och diagonal passning-rak löpning.

## Organisation

1-2 spelare med bollar på resp sida. 1-2 spelare utan bollar på resp sida 20 m från "backlinjen". Två grupper i mer komplex övning på andra sidan samtidigt.

## Anvisningar

Passning upp till mf som spelar en passning bakom backlinjen. Avsluta. Övningen startar från andra sidan. Byt på samma sida.



## 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 utespelare, yta 32 x 60 meter med 1 mål, bollar och koner.

## Anvisningar

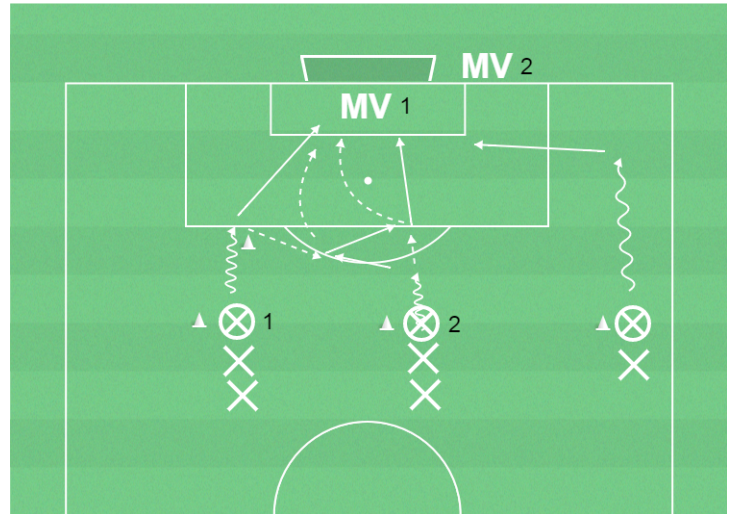
X1 utmanar konen och avslutar mot Mv1.

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.



# 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.

