



ANFALLSSPEL - SPELUPPBYGGNAD 7 - INKL FYSPASS

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål
6 övningar. Nivåer: 4

1. Spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup
2. De viktigaste spelarna är de utan boll
3. Efter passning, ta ny position

Tänk på att VÅRDA BOLLEN inom laget, utan boll kan vi inte göra mål.

Unvik chanspassningar och jobba med säkra passningar i speluppbyggnaden

Övningar i träningspasset:

- 1 Pyramidintervall - 100 till 300 meter fysövning
- 2 fysträning - fartlek
- 3 passningscirkel utan / med försvarare
- 4 väggspel i triangel med passivt försvar
- 5 Pendelspel (positionsbaserad)
- 6 intensivt tvåmålsspel

PYRAMIDINTERVALL - 100 TILL 300 METER FYSÖVNING

Vad?

Förbättra och behålla återhämtningsförmågan mellan fotbollsaktioner

Varför?

Kondition

Hur?

1. Detta är INGEN Tävling utan var och en gör detta i sitt eget tempo.
2. Målet är inte att vara snabbast utan att laget som helhet ska bli snabbare och uthålligare
3. Spelaren ska orka vara lika snabb i första som sista intervallen så det gäller att sikta på att hålla cirka 80% av max genom hela passet

Organisation

Rundbana eller löparspår, koner. Instruera spelarna att hålla till vänster om vi kör i löparspåret

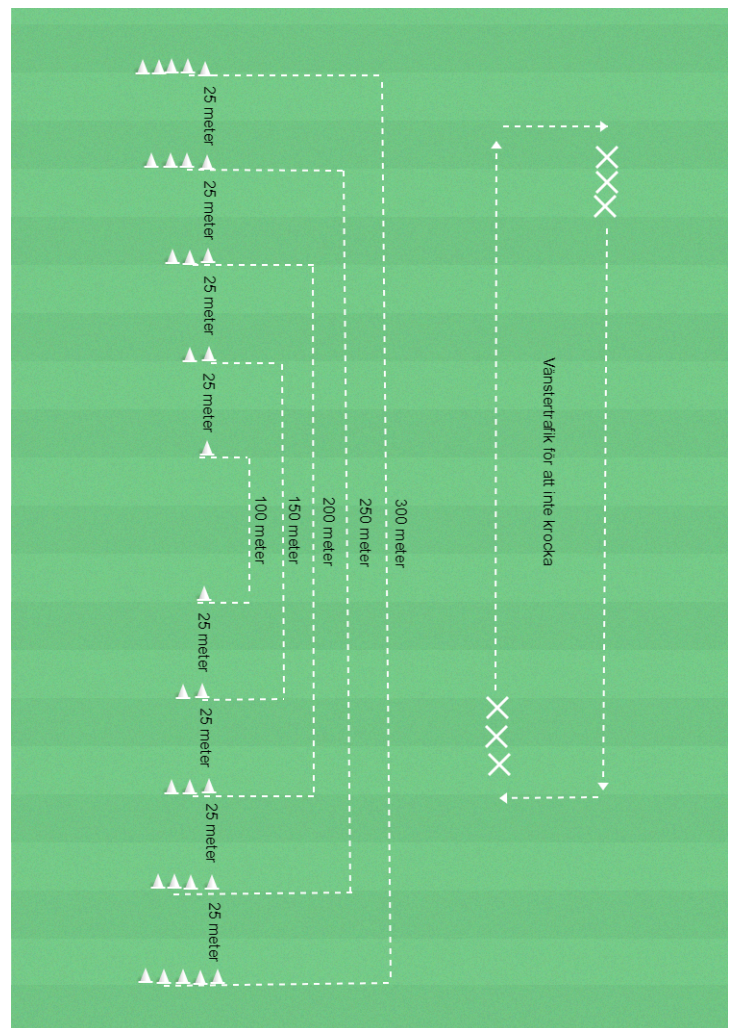
Anvisningar

Jogga runt banan innan intervallerna genomförs enligt

1. Start sker vid kon A, första intervall sker mellan koner märkta A
2. Spelarna går därefter under 30 sekunder till Kon B, andra intervallen sker mellan koner märkta B
3. Spelarna går därefter under 30 sekunder till Kon C, tredje intervallen sker mellan koner märkta C
4. Spelarna går därefter under 30 sekunder till Kon D, fjärde intervallen sker mellan koner märkta D
5. Spelarna går därefter under 30 sekunder till Kon E, femte intervallen sker mellan koner märkta E

Nu vänder intervallerna och vi gör omvänt;

6. Spelarna går därefter under 30 sekunder till Kon D, sjätte intervallen sker mellan koner märkta D



FYSTRÄNING - FARTLEK

Vad?

Förbättra och behålla återhämtningsförmågan mellan fotbollsaktioner

Varför?

Fartlek är oregelbundna och ibland oplanerade intervaller.

Fartlek växlar mellan snabbare och långsammare löpning, sprinter och jogg. Det finns inga regler för hur de här växlingarna ska gå till.

Hur?

För att det ska fungera med laget kommer tränaren att via visselsignal instruera spelarna att springa långsammare eller snabbare.

1 Signal = Löpning i ca 70% av maxbelastning

2 Signaler = Långsam joggning i ca 30% av maxbelastning, dock viktigt att fortfarande springa

Intervallerna kan vara olika långa och anpassas till gruppen. Till en början kan intervallerna vara mellan 20 - 60 sekunder långa

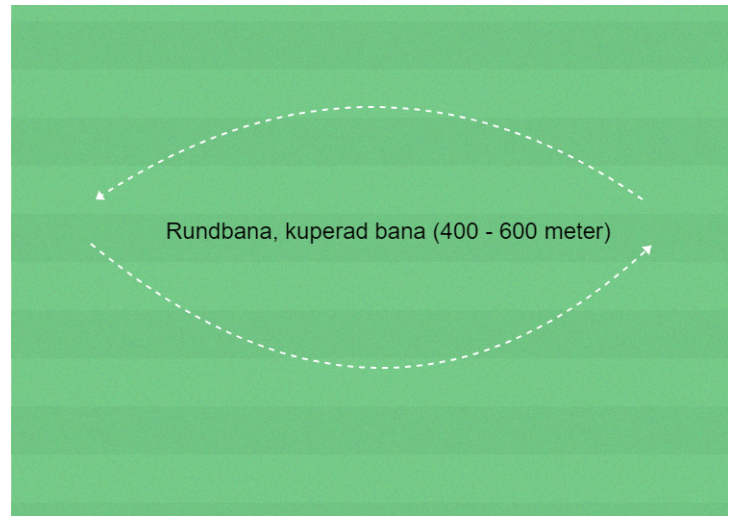
Organisation

Bredare stig eller bana i terrängen mellan 400 - 600 meter lång, helst kuperad bana för att ge omväxling i löpningen.

Tränares visselsignal ska höras över hela banan.

Anvisningar

1. Uppvärmning, långsam jogg i 500 - 1000 meter
2. Start av fartlek med långsam jogg
3. Tränaren ger 1 signal för löpning i högre belastning
4. Tränaren ger 2 signaler för löpning i lägre belastning.



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.

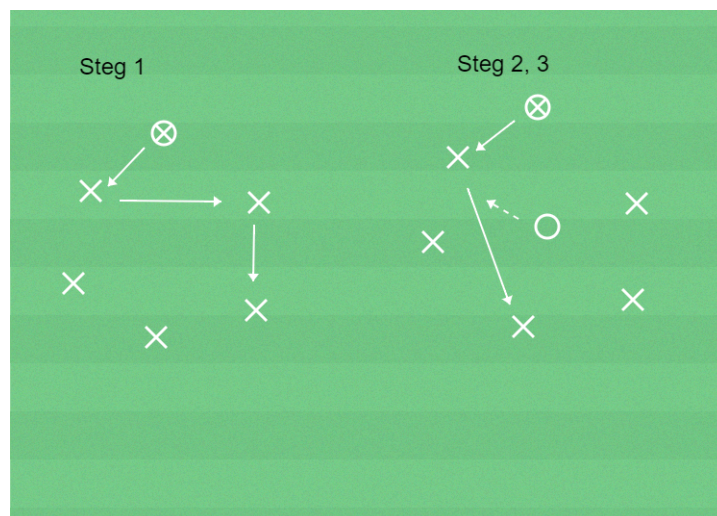
Steg 1 - progression; 2 passningscirklar tävlar mot varandra att snabbast nå 200 passningar

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



VÄGGSPEL I TRIANGEL MED PASSIVT FÖRSVAR

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

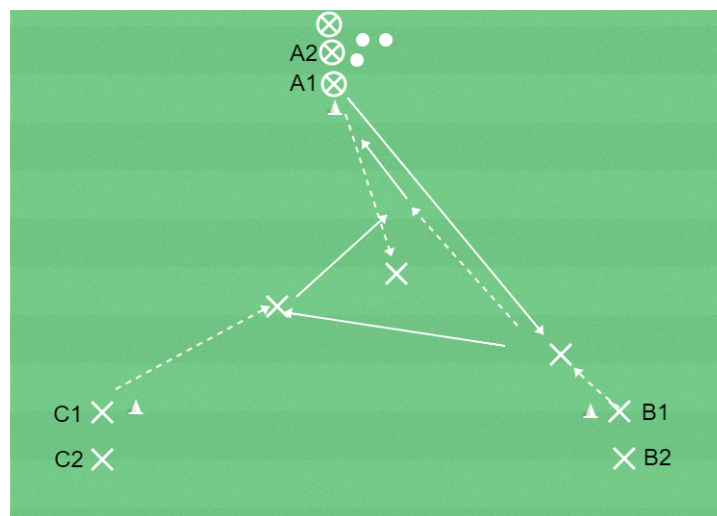
Öva på timing och precision i väggspel.

Väggspel sker nära motståndare för att inte motståndaren ska få tid att sätta press på mottagaren.

Spelare ska vara halvt rättvända och noggranna i aktionerna, passning på offensiv fot

Hur?

Bollhållaren ska öva på att våga komma nära motståndare och ca 1,5 meter från motståndare väggspela sig förbi.



Organisation

3 koner i triangel, ca 10 meter emellan, bollar vid en av konerna.

Spelare jämt fördelade mellan konerna

Anvisningar

1. Spelare A1 passar till spelare B1
2. Spelare A1 sätter sedan passiv press på spelare B1.
3. Spelare B1 väggspelar sig via spelare C1 förbi spelare A1.
4. Spelare A1 och B1 byter led, spelare C1 backar snabbt tillbaka och blir först i kön.
5. Spelare A2 passar till spelare C1
6. Spelare A2 säger sedan passiv press på spelare C1
7. Spelare C väggspelar sig via spelare B2 förbi spelare A2.
8. Spelare A2 och C1 byter led, spelare B2 backar snabbt tillbaka och blir först i kön.

PENDELSPEL (POSITIONSBASERAD)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Övningen kan användas för olika inriktningar

1. Speluppbyggnad; öva på att spela bollen med kontroll och hitta rättvända eller halvt rättvända spelare centralt i planen

2. Kontring; öva på att spela bollen med kontroll och hitta rättvända eller halvt rättvända spelare centralt i planen

Hur?

Pendelspel där anfallande lag ska spela från väggspelarna i ena zonen till väggspelarna i andra zonen. Bollen måste spelas via en central spelare, rättvänd, eller halvt rättvänd, i egna zonen innan den får spelas över.

Organisation

12 spelare; 7 anfallare, 5 försvarare. Yta: 30x30m
(exkludera spelare inom parentes)

14 spelare; 9 anfallare, 5 försvarare, Yta: 40x40m.

Koner, västar, bollar

Anvisningar

X1 och X2 är fasta targetspelare på varje kortsida.

X3 och X4 är fasta väggspelare som rör sig längs med hela långsidan och deltar i uppspel åt båda hållen.

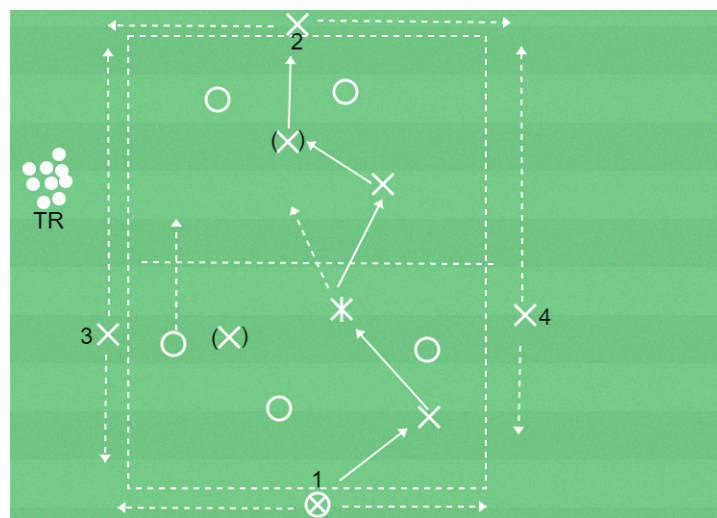
Jokern (stjärnspelaren) deltar i uppspel åt bägge håll.

Tre försvarsspelare pressar anfallare, dvs 1 försvarsspelare flyttar över i pressspelet.

1. X1 börjar med boll och ska försöka nå X2, för att nå X2 måste antingen jokern eller en av de centrala spelarna röra bollen.

2. När bollen nått X2 vänder spelet och X1 blir targetspelare.

Prioritera att spela igenom motståndaren, annars runt för att hitta central spelare. Spela även på felvänd spelare i andra zonen för tillbakaspel på rättvänd spelare i egna



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.

