



INTERNMATCH MED AVBROTT FÖR GENOMGÅNG MED PARALLELLA ÖVNINGAR FÖR AVBYTARE

Övrigt - Annat syfte

6 övningar. Nivåer: 4, 5

Internmatch med fokus på lagets spelsystem och att ge möjligheten under matchliknande förhållande blåsa av matchen och coacha respektive lagdel och spelare.

Förslagsvis avsätts en yta för avbytare att träna teknik och styrka på medan övriga laget spelar.

Övningar i träningspasset:

- 1 Internmatch med avbrott för genomgång
- 2 Bollteknik; driva, finta, passa, vända - 1
- 3 Bollteknik; driva, finta, passa, vända - 2
- 4 Färdighetsövning - väggspel 1
- 5 Spel i vinklar - flytta bollen i djupled och sidled
- 6 Kreativ speluppbyggnad

INTERNMATCH MED AVBROTT FÖR GENOMGÅNG

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Internmatch för att på plan tillsammans med spelarna gå igenom och instruera olika match situationer.

Hur?

Övningen utförs som en riktig match med korrekta uppställningar enligt lagets spelsystem.

Tränare coachar respektive lag och kommer under matchen blåsa av spelet för att instruera olika situationer

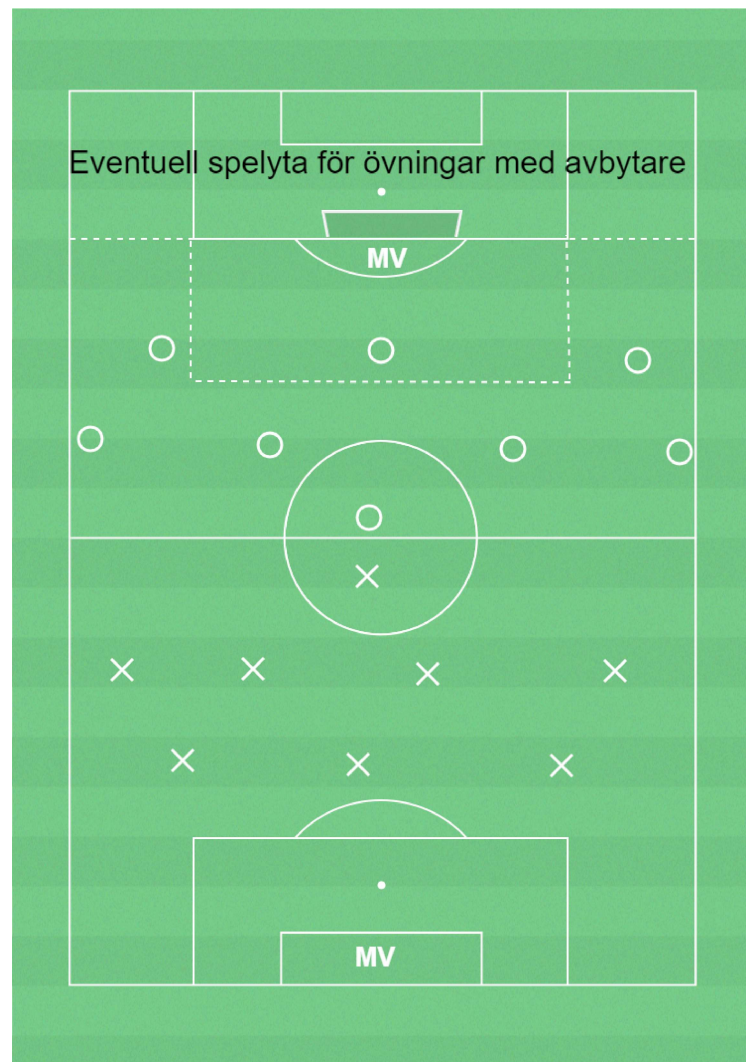
Organisation

9 mot 9 med målvakt med en tränare per lag.

Övriga avbytare utför teknik eller styrkeövningar på sidan av planen

Anvisningar

1. 9 mot 9 uppställning
2. Ledare agerar domare och kommer även blåsa av spelet för att instruera lagen
3. Viktigt att i de fall när ledaren blåser av spelet ska alla spelare stanna på den plats de är vid signalen



BOLLTEKNIK; DRIVA, FINTA, PASSA, VÄNDA - 1

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Bollteknik; passa, driva, vända

Hur?

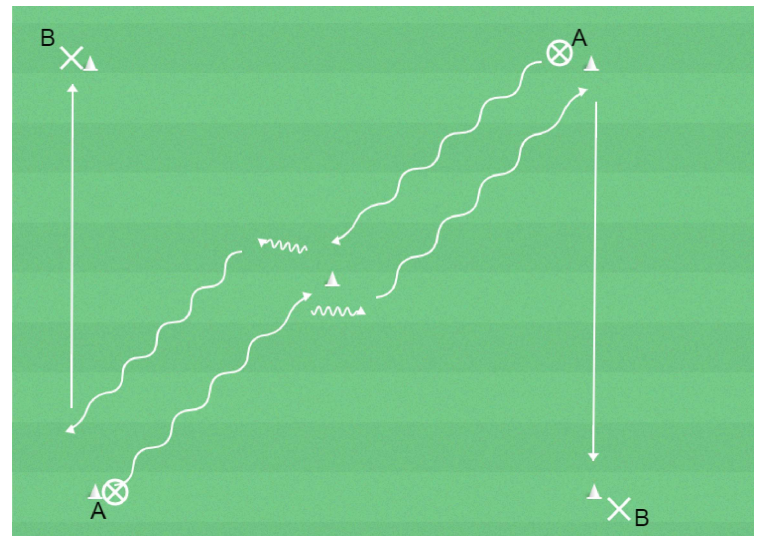
Spelare driver, fintar och passar.

Organisation

Fyra spelare med två bollar i en kvadrat 13 * 13 meter med en mittkon

Anvisningar

1. Spelare A driver med boll mot mittkon
2. Vid mittkon gör spelare A en överstegsfint med tydlig riktningsförändring och fortsätter därefter till motsatt hörn varifrån spelaren startade
3. I motsatt hörn gör spelaren en 180 graders vändning och spelare bollen till spelare B
4. Spelare B utför nu samma aktioner som spelare A



BOLLTEKNIK; DRIVA, FINTA, PASSA, VÄNDA - 2

Vad?

Aktivering

Varför?

Driva, finta, passa, vända

Hur?

Spelarna övar på att driva bollen på olika sätt samt olika vändningar

Organisation

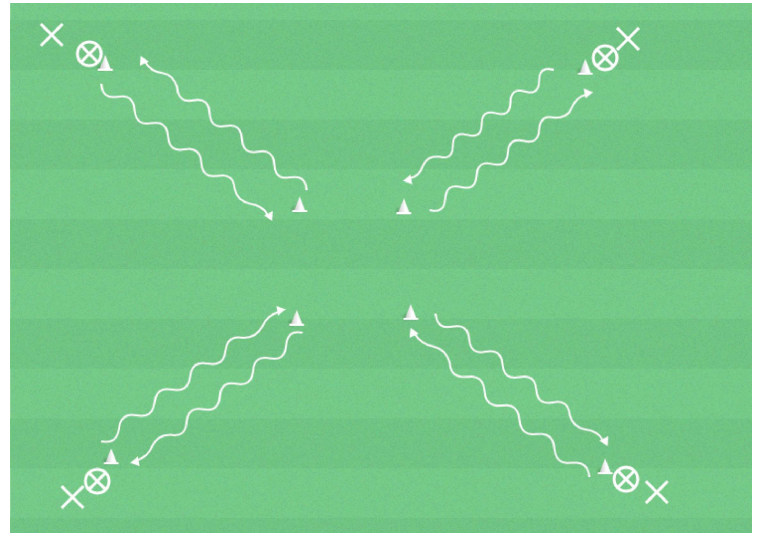
8 spelare, 4 bollar

Anvisningar

1. Två spelare vid respektive ytterkon
2. Första spelaren börjar att driva bollen mot inre kon, vid inre kon vänder spelaren enligt instruktioner från tränaren
3. Spelaren lämnar över bollen till nästa i ledet som utför samma aktion

Spelare driver på följande sätt; Höger insida bara, vänster insida bara, höger utsida bara, vänster utsida bara, endast sula mm

Spelare vänder enligt; Cruyffvändning, sulvändning, överstegsvändning mm



FÄRDIGHETSÖVNING - VÄGGSPEL 1

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexemepl till väggen

Vad ska du göra så att du kan få en passning från bollhållaren?

Jag ska göra mig spelbar.

Hur ska du stå med kroppen när bollhållaren passar?

Jag ska stå halvt rättvänd mot bollhållaren så att jag direkt kan spela bollen i anfallsriktningen framför bollhållaren.

Organisation

8 barn, yta 30 x 20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

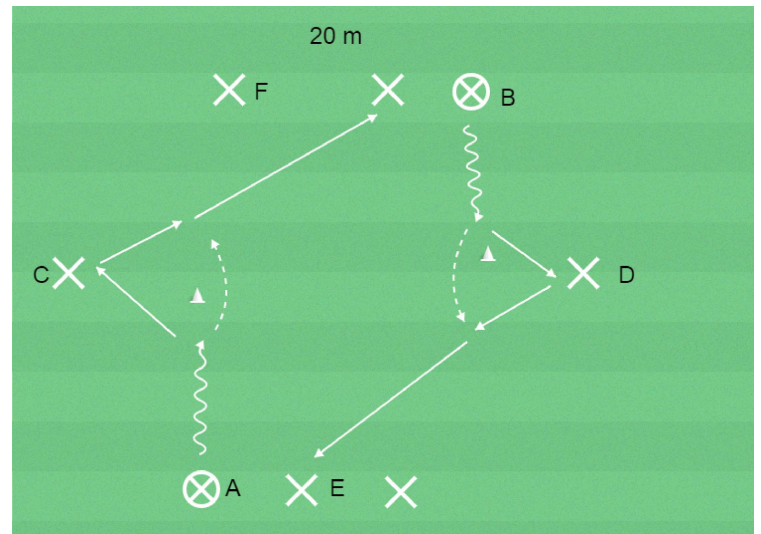
A och B utmanar konerna, tänkta motspelare, och passar till väggspelarna C och D. Väckspelarna passar direkt till A och B som spelar vidare till E och F.

E och F passar till väggspelarna och så vidare.

Byt uppgifter.

Stegring

Ersätt konerna med passiva motspelare.



SPEL I VINKLAR - FLYTTA BOLLEN I DJUPLED OCH SIDLED

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att flytta bollen i både djupled och sidled kan det öppnas ytor i anfallsspelet eftersom motståndarna måste förflytta laget i flera riktningar.

Hur?

Speluppbyggnad:

- Bli spelbar i vinklar.
- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.
- Bli halvt rättvänd för att kunna spela bollen både framåt och bakåt.

Målvakter (speluppbyggnad):

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

Förhindra speluppbyggnad:

- Styr pressen åt ett håll.

Organisation

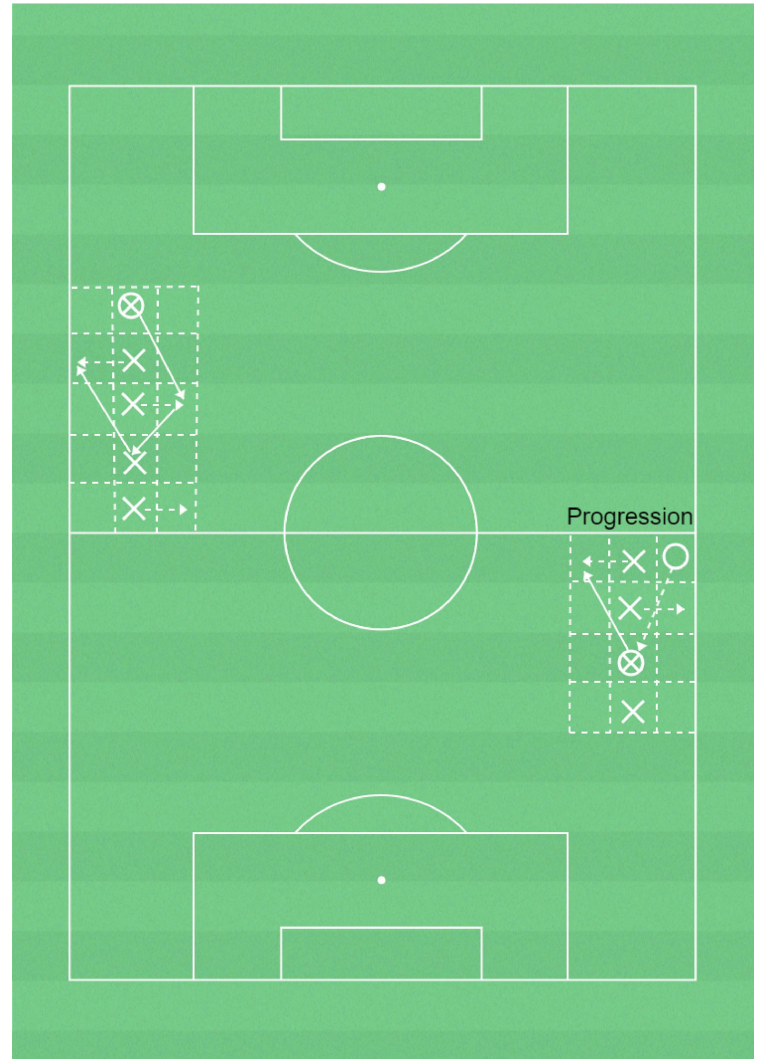
4-6 spelare, bollar, yta ca 25x15 m (varje liten yta 5x5m), konor

Anvisningar

Uppgiften är att behålla bollen inom laget genom passningar i vinkel. Varje spelare har tre korridorer i sidled att röra sig emellan. Passningarna inom laget får inte ske i samma korridor utan måste spelas snett framåt eller snett bakåt. Om MV deltar i övningen placeras dom på kortsidorna och har samma uppgifter som utespelarna.

Progression - försvarare:

En försvarare kommer till i övningen och har som uppgift att bryta och driva bollen ut ur spelytan i djupled. Laget som förlorat bollen ställer då om till återerövring.



KREATIV SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Öva på snabba beslut och snabba passningar, speluppfattning

Hur?

Övningen utförs med så få antal bolltouch som möjligt, detta kan gradvis göras svårare genom att sänka antalet bolltouch

Organisation

6-12 spelare med en rektangel 13 * 26 meter.

2 spelare befinner sig i mitten av triangeln och övriga börjar vid respektive kortsida.

Anvisningar

1. Spelare X1 börjar med boll och ska tillsammans med spelare X2 ta sig över till andra sidan.
2. För att ta sig över till andra sidan krävs att samtliga spelare har rört bollen.
3. Övningen startar med att spelare X1 börjar med bollen, spelare X1 spelar sedan exempelvis X2, X3 eller X4
4. När spelare X1-X4 rört bollen ska den spelas till spelare O1, övningen börjar sedan om och går åt andra hållet

Progression sker genom att begränsa antalet bolltouch som varje spelare får ha

