

Övningar

Utespelare



Teckenförklaringar

X - Anfallande spelare (Våra egna spelare i detta dokument).

O - Försvarande spelare/motståndare

▲ - Koner

➔ - Skott/Avslut

~ - Rörelse med boll

↗ - Rörelse utan boll

- - - - - Passning

▬ - Bänk/Passvägg

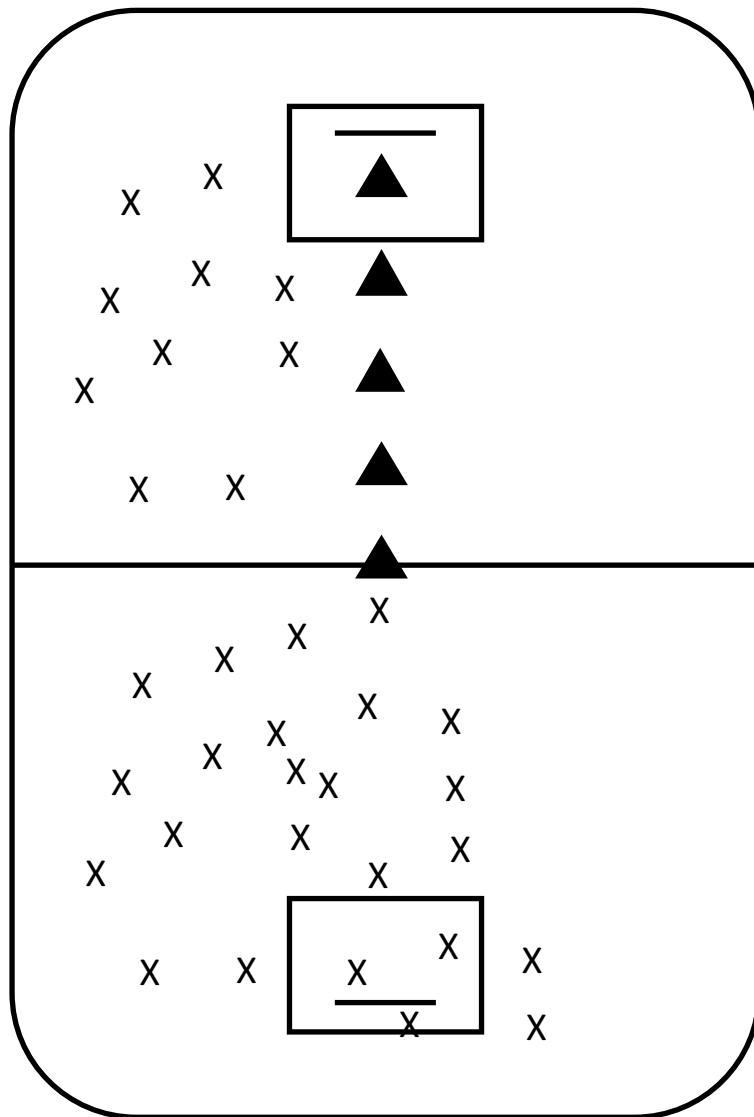
M - Målvakt

⋈ - Småmål

■ - Madrass

L - Ledare

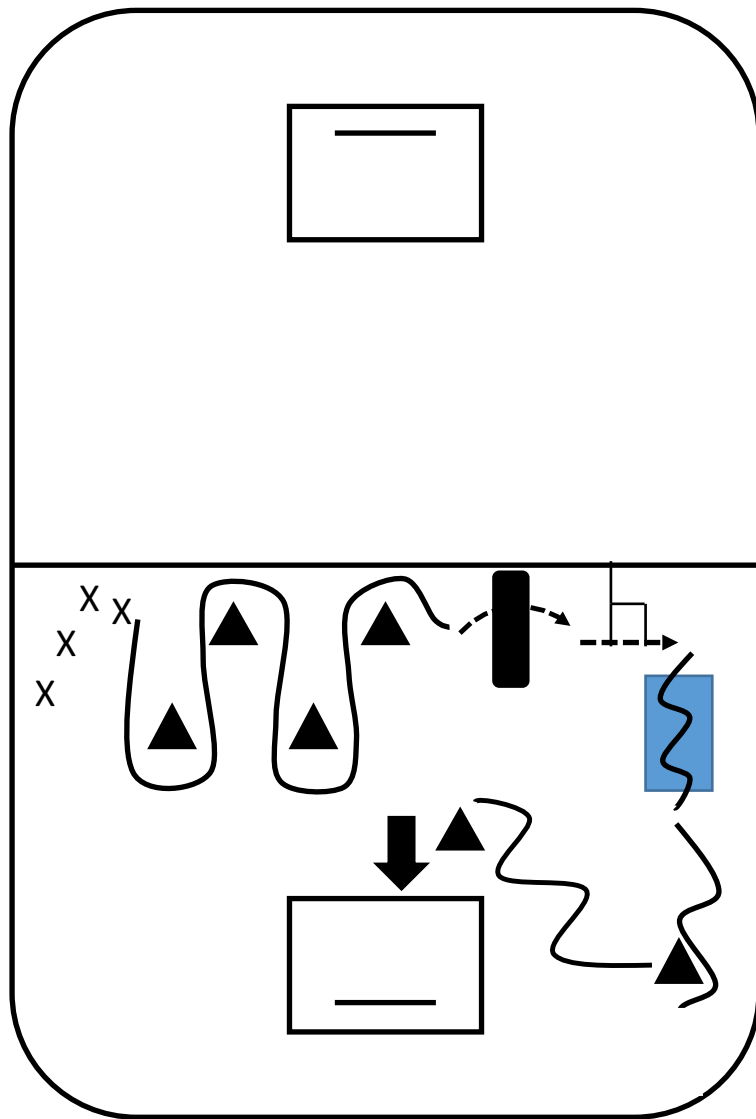




Övning: Bollkontroll

1. Beroende på gruppens storlek går det att använda sig av olika stora ytor. Mindre ytor ökar också svårighetsgraden för spelarna.
2. Varje spelare driver med sin boll inom angiven yta och undviker kollision med motståndare samtidigt som de ska kontrollera bollen.
3. Olika regler går att använda. T.ex. om de möter någon ska de driva med bollen ett varv runt varandra; De ska slå tunnel på varandra; De ska byta boll med varandra. Svårare regler går också att använda där spelaren ska försöka stöta bort den andra spelarens boll samtidigt som de ska skydda sin egen.





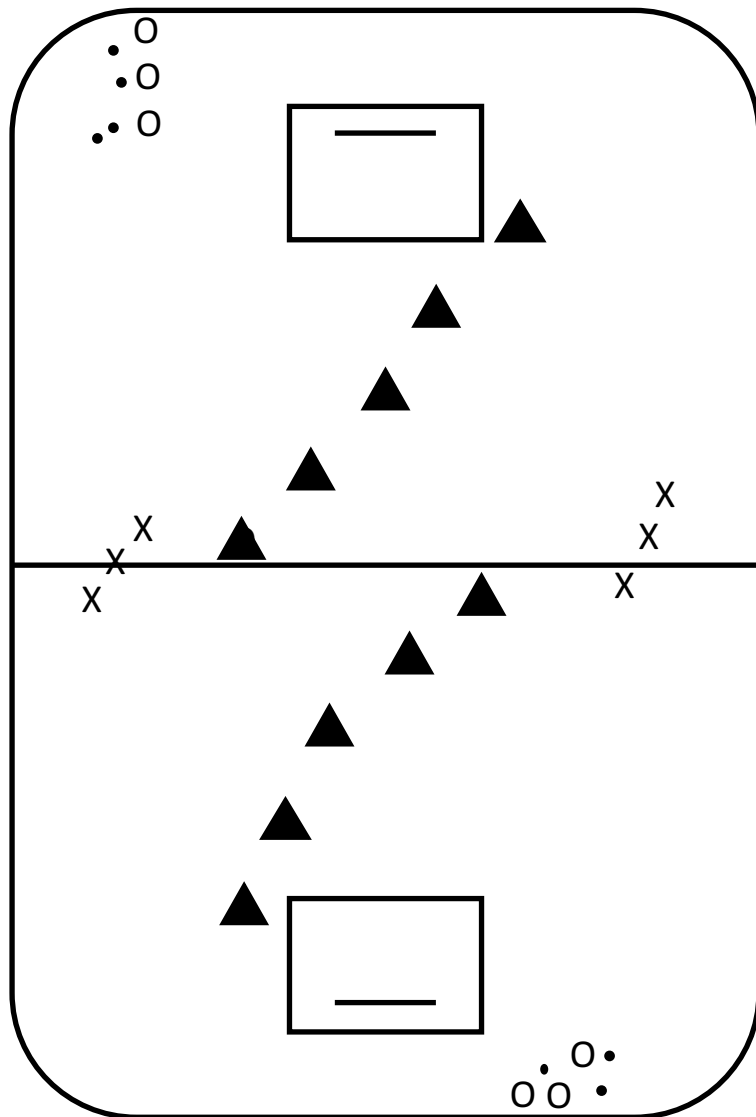
Övning: Bollkontroll - Hinderbana

Spelarna ska driva med bollen genom en bana där olika hinder används. Exempelvis går det att använda sig av koner de ska runda, bänkar de ska lobba bollen över, madrasser de ska få upp bollen på och driva framåt, stolar att passa bollen genom för att ta emot på andra sidan osv.

I exemplet på bilden:

1. Runda konerna med boll. För att öka svårighetsgraden kan de bara få använda backhand-/forehandsidan av bladet och/eller måste snurra ett varv runt varje kon.
2. Lobbar/Lyfter bollen över bänken. För att öka svårighetsgraden kan de försöka ta emot bollen innan den tar i marken.
3. Slår en pass genom stolen som de skall ta emot på andra sidan.
4. Driver bollen över madrassen.
5. Backar ned till konen med bollkontroll.
6. Driver upp rättvänd till sista konen och avslutar.





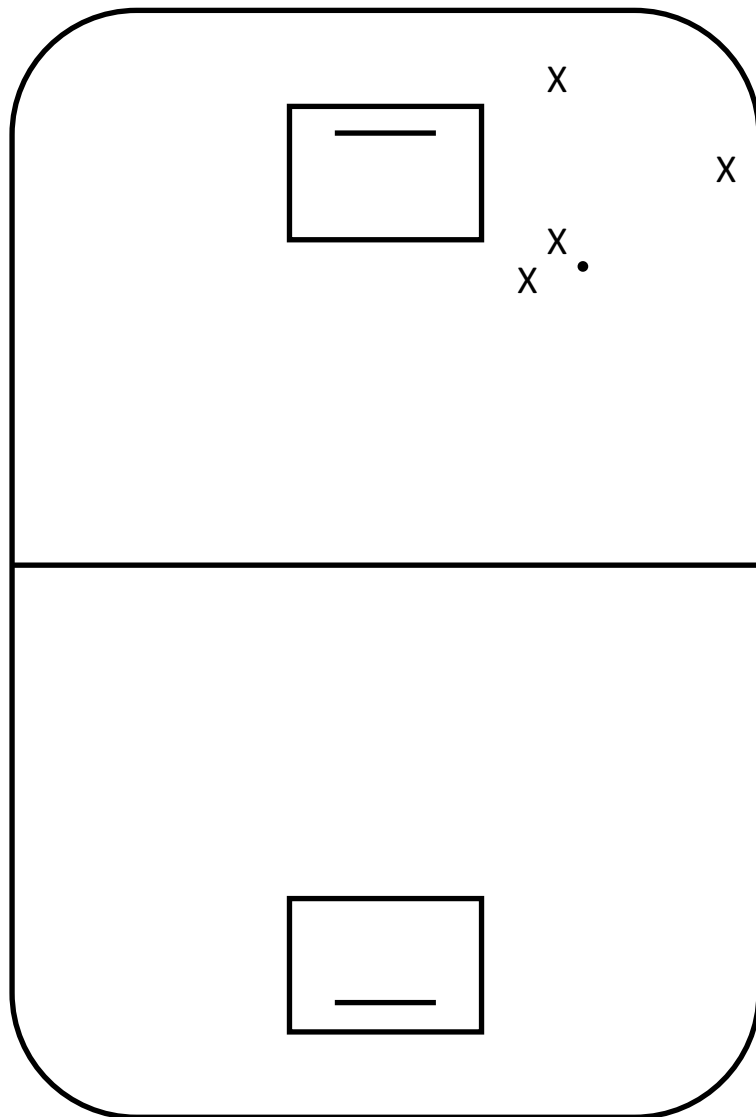
Övning: Utmana

Spelarna ska här utmana en försvarare i 1-mot-1 situation.

1. Försvararen slår en passning upp till den anfallande spelaren som ska ta emot bollen för att driva mot mål och försöka ta sig förbi motståndaren och göra mål. Momentet är inte över innan försvarsspelaren/målvakt har kontroll på bollen eller att den gått utanför konerna eller en tänkt förlängd mållinje.
2. En variant är att försvarare nummer två slår en passning upp till den anfallande spelaren, antingen direkt eller via sarg, för att anfallaren sedan ska försöka ta sig förbi försvarare nummer ett och göra mål.

Tips: De anfallande spelarna ska uppmanas att ta sig inåt banan och inte driva upp bollen enbart efter sarg och variera mellan att använda sig av dribblingar, kroppsfinter och "peta-stick" för att komma förbi.



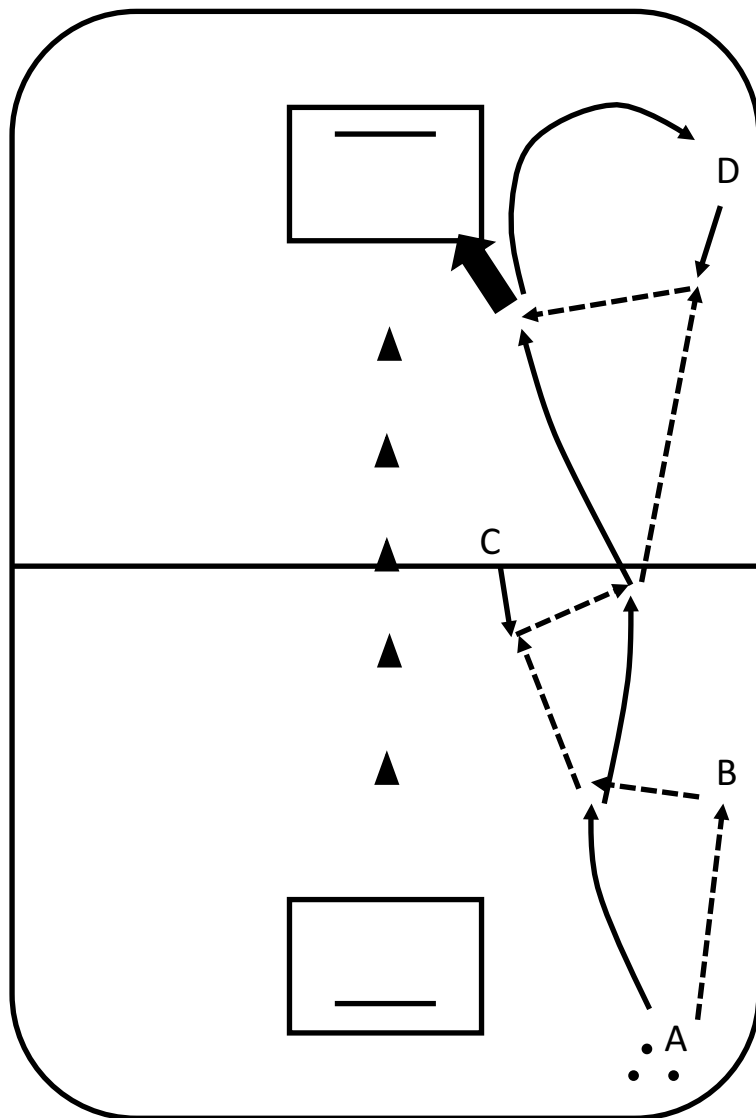


Övning: Ajax

1. Den platsen med boll startar med två spelare. Spelaren med boll slår en passning till spelare i valfritt led och byter plats med denne.
2. Den som får passen skall nu på ett tillslag slå passningen vidare till valfri spelare.

Tips: Efter passningen skall spelaren snabbt tempoväxla och springa till det andra ledet. Det går att variera svårighetsgraden genom att reglera vilken sida av bladet de ska slå passningen med. Viktigt att spelarna kommunicerar och ropar namnet på den de passar till.





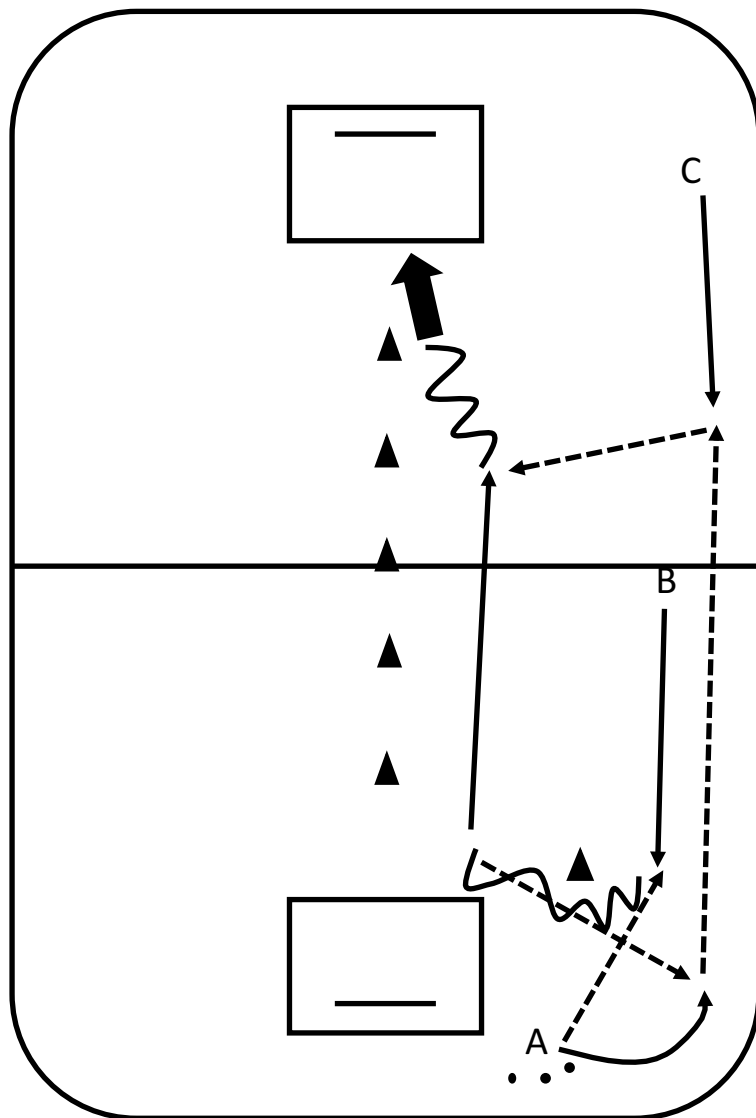
Övning: Schweiz

Spelare A passar bollen till B och får tillbaka bollen på ny yta. A spelar sedan bollen till mötande C som tagit en V-löpning och passar till A på ny yta. A passar därefter till D som möter och väggpassar till ny yta där A får tillbaka bollen oh går på avslut.

Ledbyte: A-D-C-B-A

Tips: Efter varje passning ska det ske en tempoväxling till en ny yta. Spelare C och D ska uppmanas ta en avledande löpning innan de möter passningen. Uppmana spelarna att kommunicera med varandra när de slår passningen/möter bollen.





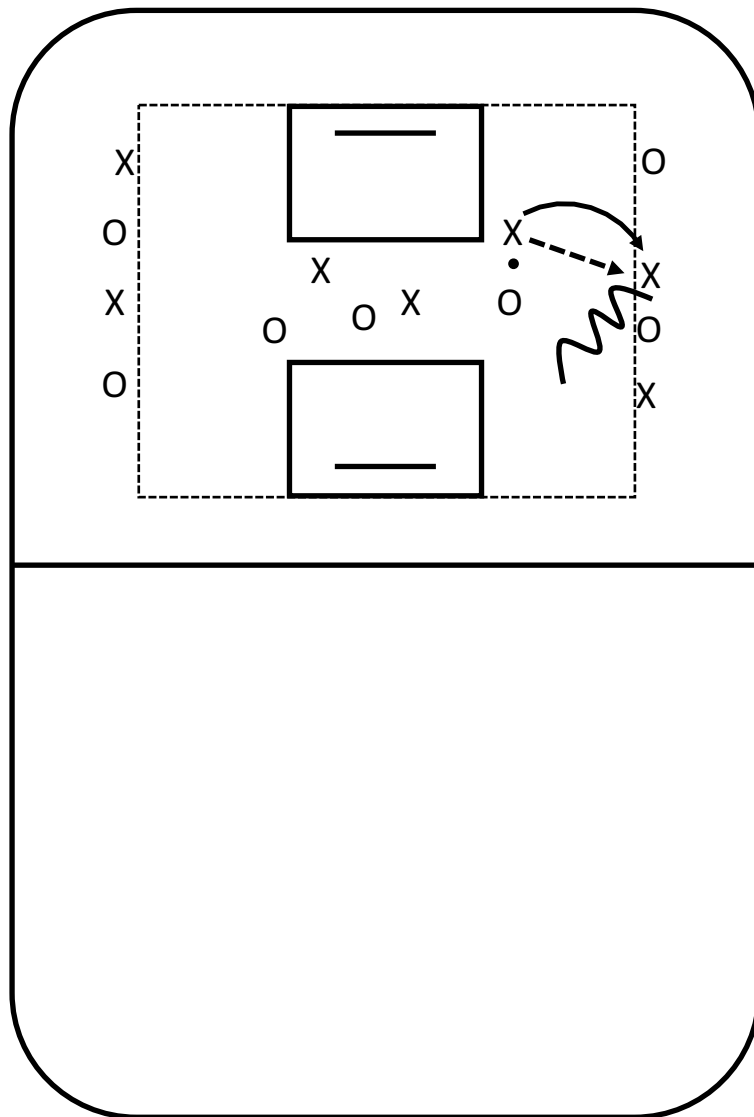
Övning: Give 'n Go

Spelare A slår en passning till mötande spelare B. Spelare B bågar runt en kon/ledare och droppar den till spelare A som tagit ny yta. Spelare A slår en passning till mötande spelare C som slår en direktpassning till spelare B som tagit ny yta. Spelare B driver med bollen några steg och tar ett avslut på målvakten.

Ledbyte: A-B-C.

Tips: Tempoväxlingar är viktigt och noggrannhet i passningarna. Det är viktigt att de lyfter blicken och kommunicerar med varandra.



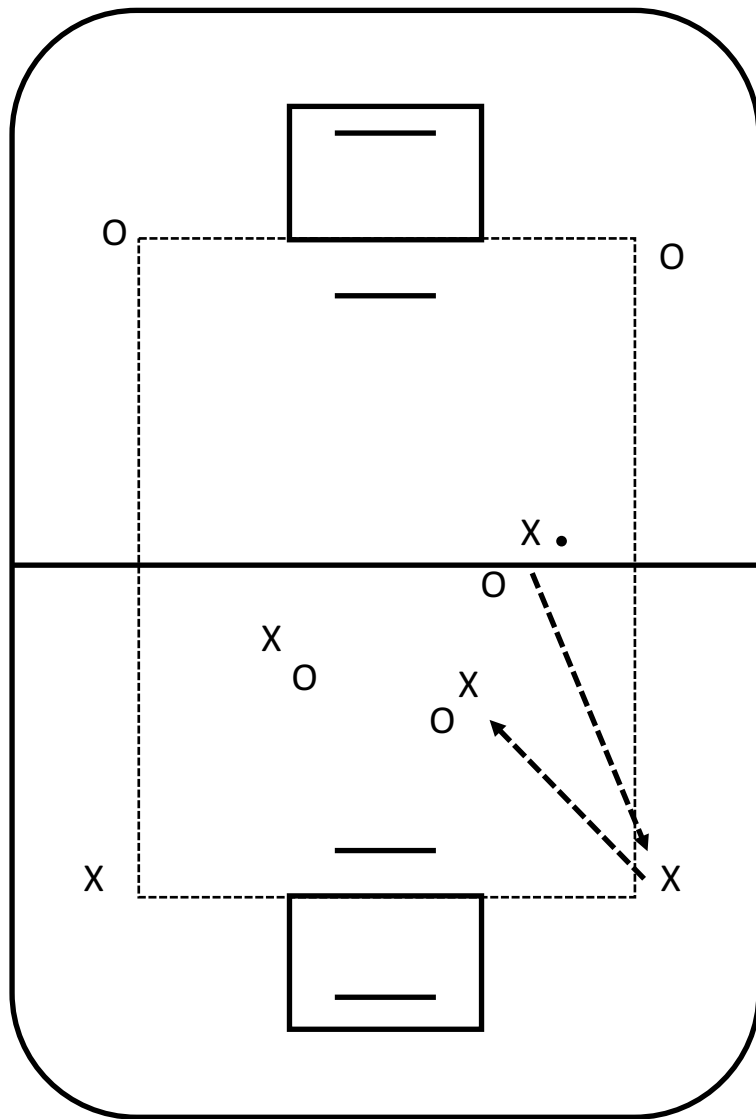


Övning: Portugisen

Smålagsspel på liten yta med målvakter. Lagen ställer upp 3 mot 3. Spelarna kan passa med varandra inom laget men också ta hjälp av medspelarna på sidan av planen. Då bollförande spelare slår en passning till en medspelare på sidan så byter de plats med varandra och spelaren på sidan får antingen passa in bollen och spela eller ta med sig bollen och driva in.

Tips: Detta går också att spela 2 mot 2. Kommunikation här är väldigt viktigt. Spelaren på sidan får vid en passning också slå en passning direkt över till andra sidan. Det bollförande laget har ett spelarövertag med spelarna på sidan. Uppmana spelarna att vara rörliga och hitta nya ytor att röra sig på för att vara spelbara. Målvakterna bör vara uppmärksamma på spelarna på sidan som kan ta med sig bollen in i en snabb spelvändningen om det kommer en lång passning.



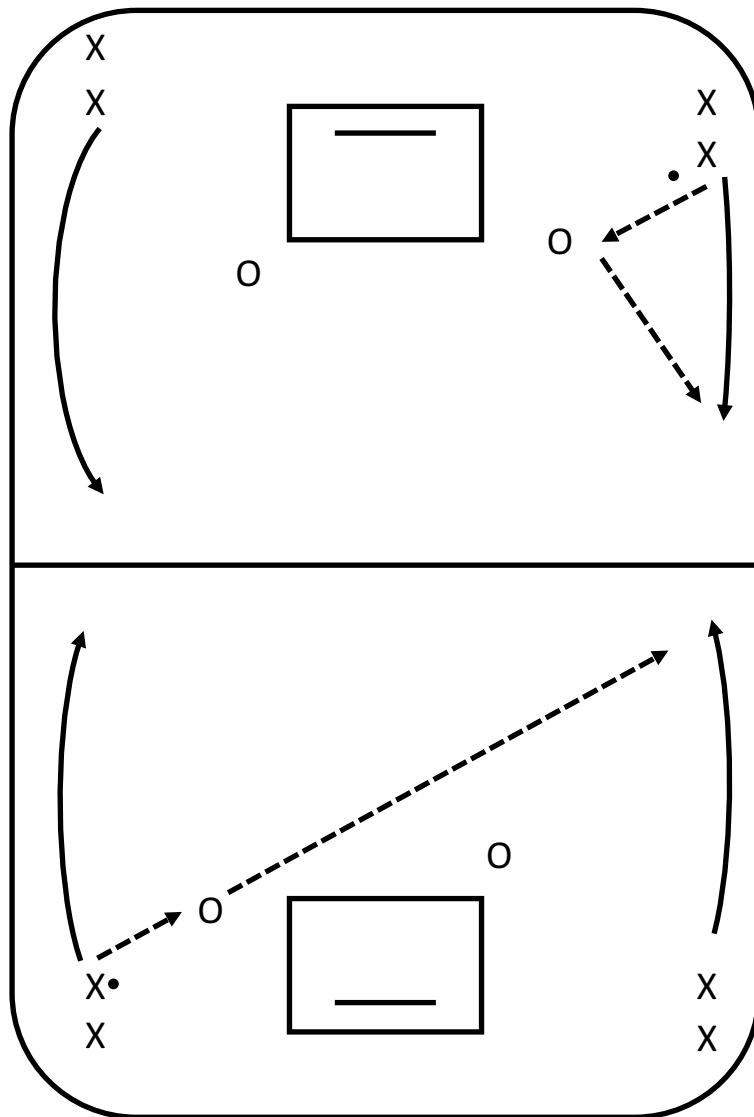


Övning: Spanjoren

Smålagsspel på liten yta med målvakter. Lagen ställer upp 3 mot 3. Spelarna kan passa med varandra inom laget men också ta hjälp av medspelarna på sidan av planen som agerar väggspelare. Väggspelearen får inte driva in med bollen utan ska spela vidare bollen på ett tillslag och får endast håla sig på offensiv planhalva. Den offensiva spelaren får inte ta emot boll från egen målvakt.

Tips: Detta går också att spela 2 mot 2. Kommunikation här är väldigt viktigt. Spelaren på sidan får inte slå en passning till den andre väggspelaren. Är det stora grupper går det att spela på mindre ytor och använda fler väggar på sidan. Förlorar anfallande lag bollen kan motståndarlaget börja utnyttja sina väggspelare. Uppmana spelarna att hitta nya positioner och ytor efter att de slagit en passning för att vara spelbara hela tiden. Målvakten behöver hålla koll på vart motståndarna är och använda så kallad split vision för att hela tiden ha en överblick av situationen. Denna övning är lämplig att spela i matcher om 5-7 minuter med byten som är 20-30sek långa.



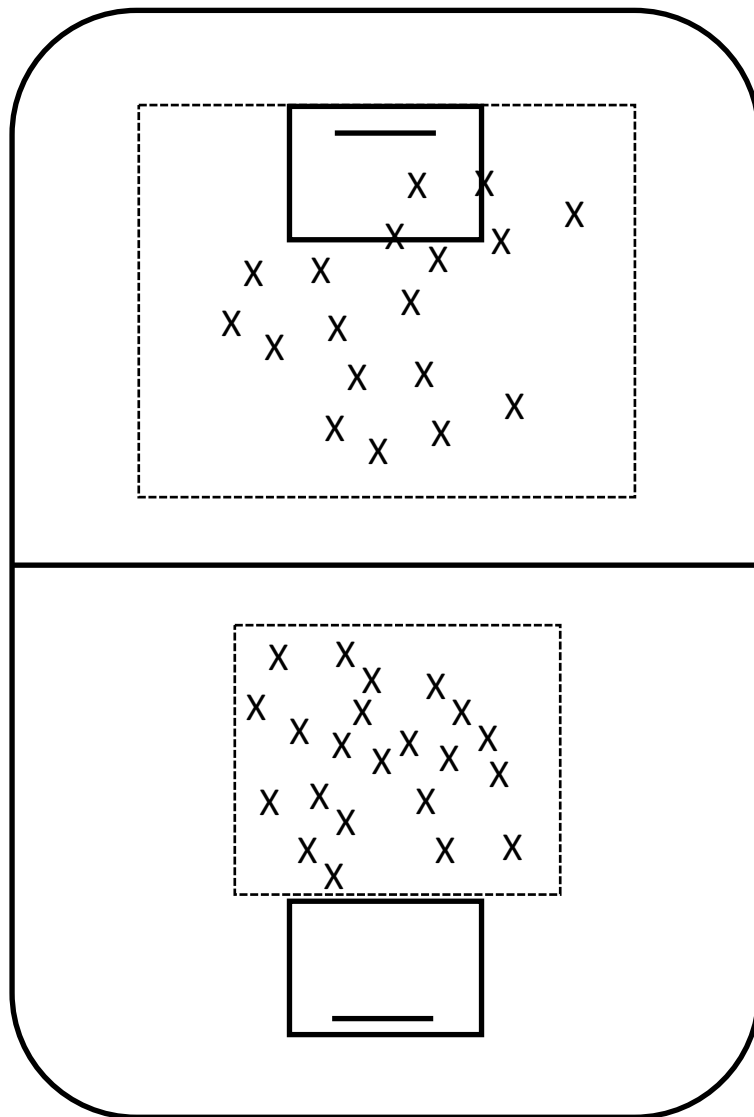


Övning: Karlstad

En övning som spelas 2 mot 2. Spelarna ställer upp på led i båda hörnen med bollar i vänster hörn. Spelaren med boll passar till försvarande vänsterback som spelar vidare bollen upp efter kanten eller över till motsatt hörn av planhalvan. Därefter anfaller X mot försvararna O. Anfallande spelare skall också gå på retur. När spelarna anfallit blir de försvarare och de som försvarat ställer sig i ledet.

Tips: Se till att efter ett avslutat anfall är den som blir försvarande vänsterback redo att direkt möta och ta emot en passning från spelaren i vänster hörn. Instruera målvakterna att fokusera på bollföraren och lita på att försvarsspelarna sköter sin markering samt att jobba med att täcka av rätt vinklar och göra sig stor.





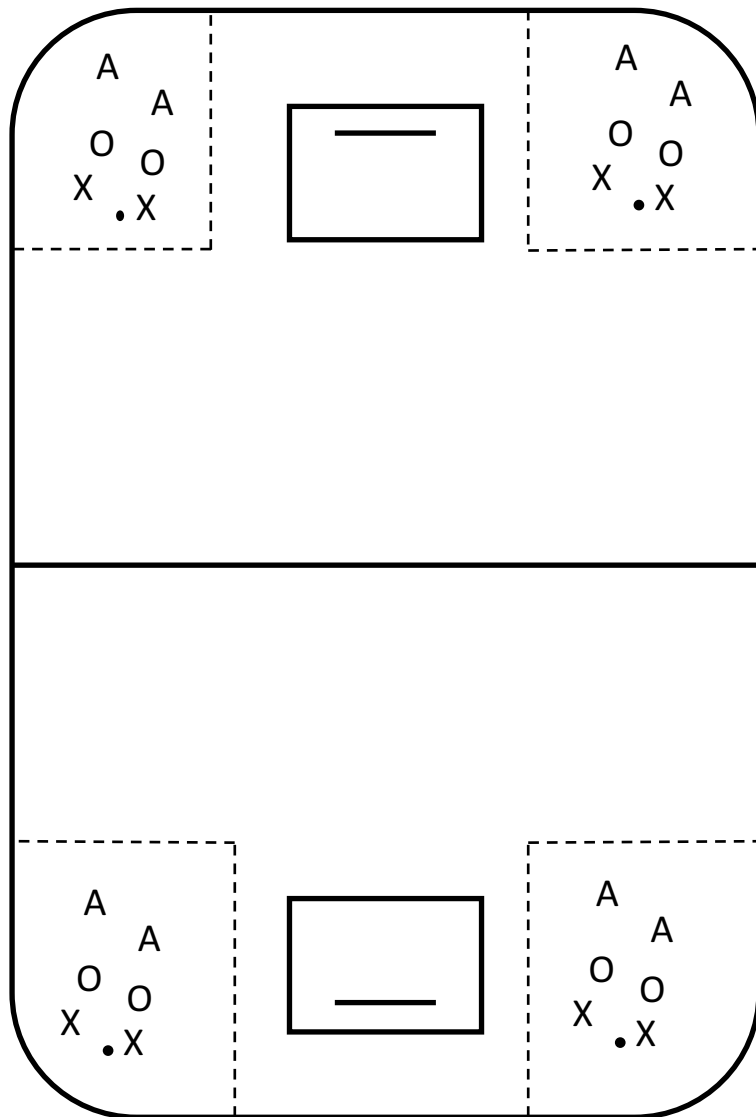
Övning: Svankull

Uppvärmning/Lek utan klubba och boll.

Varje spelare sätter en "svans" på den sida de har klubban i vanliga fall. Rightare på höger sida, leftare på vänster sida och målvakter bakom sig. Samtliga spelare kan ges 1-3 svansar där de då har en fäst på sidan och övriga kan de ha som extra hängande över sig. Spelarna ska på 30-60 sekunder försöka samla på sig så många svansar de kan att hänga på sig samtidigt som de ska skydda sin egen. Om en spelare är utan svans är deras enda fokus att ta någon annans och behöver inte skydda någon egen svans. När varje arbetsintervall är slut fördelas svansarna ut igen så att alla har lika många innan man börjar på nytt.

Tips: Använd olika stora ytor för dem, börja med en lagom stor yta och förminska den eftersom, använd gärna linjer på planen eller ta hjälp av koner för att gränsa av. Uppmana alla spelarna att hålla sig innanför linjerna och att hela tiden röra på sig.



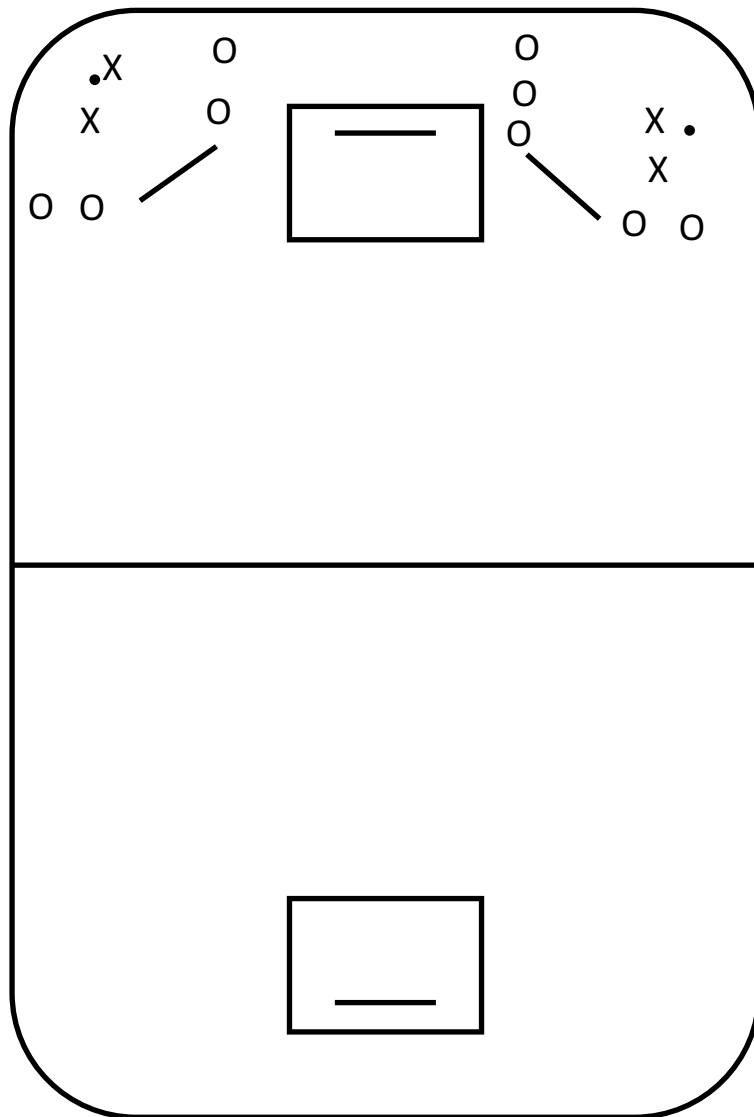


Övning: Bayern

Smålagsspel 4 mot 2/2 mot 4 på liten yta. Tre lag per yta där ett par börjar som försvarare, O. O försöker vinna bollen från X och A som är 4 mot 2. Det lag O tar bollen från blir försvarare och ska försöka återerövra bollen, dvs tar O bollen från X så ska X vinna bollen från O och A.

Tips: Den här övningen görs väldigt bra i arbetsintervaller om 30sek, beroende på träningsgruppens storlek går det att köra kortare vila om de inte är så många fler, annars kan ytterligare sex spelare stå redo på sidan att hoppa in och spela 30 sek vid signalen. Annars kan vilan vara kortare, ca 20sek. Då utespelarna kör den här övningen ges det också tillfälle att köra särskild träning med målvakterna.



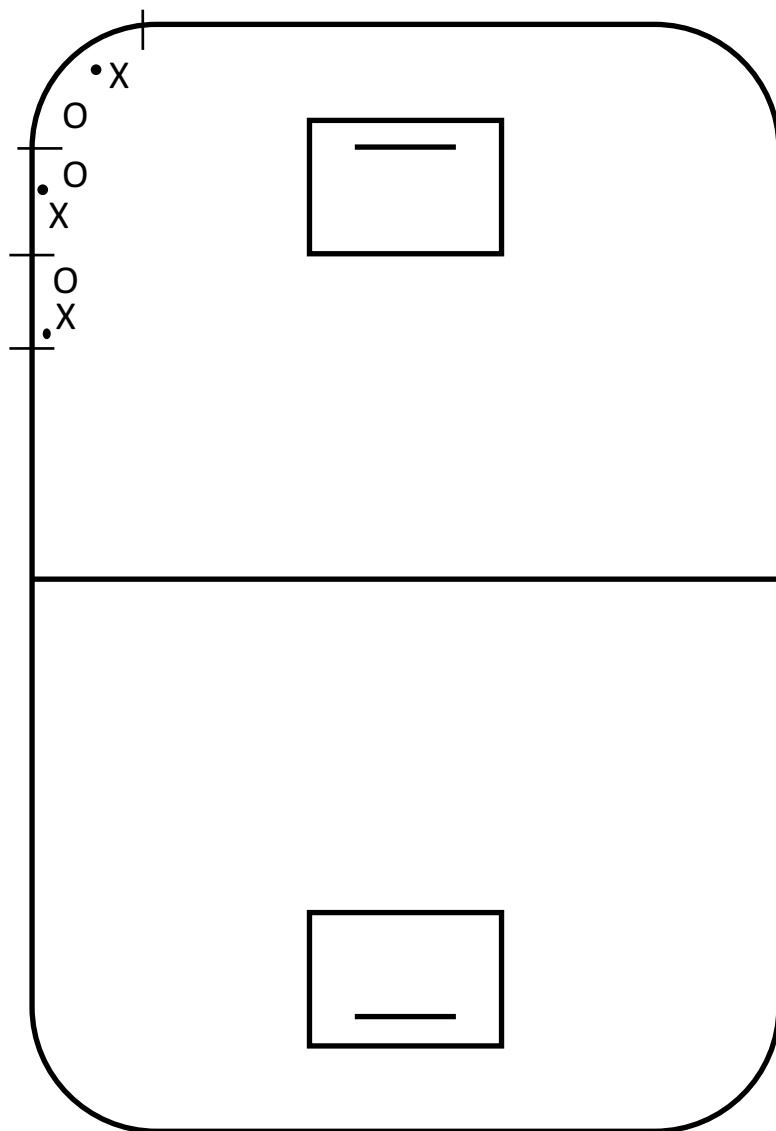


Övning: Tampa

Det här är en duellövning med målvakt där spelarna tränar på närkampsspel. Målen ställs vinklat mot sarghörnet och en spelare från varje lag duellerar mot varandra i ytan och försöker vinna bollen av den andra och göra mål. Spelarna på sidan är levande väggar och står i kö och väntar på sin tur och spelar in bollen om den kommer mot dem utan att passa till särskild spelare.

Tips: Spelarna kan ta hjälp av sargen för att täcka boll och uppmuntra dem till att ta avslut på liten yta. Det går också att använda sargbitar eller bänkar som vägg mot målen. Går bollen i mål kastar ledare/målvakt ut en ny boll som de fortsätter duellera om. Det går också att spela 2 mot 2 den här övningen. Målvakterna ska jobba med att göra sig stora och snabbt plocka returer och agera aggressivt ut mot bollar som kommer nära dem.



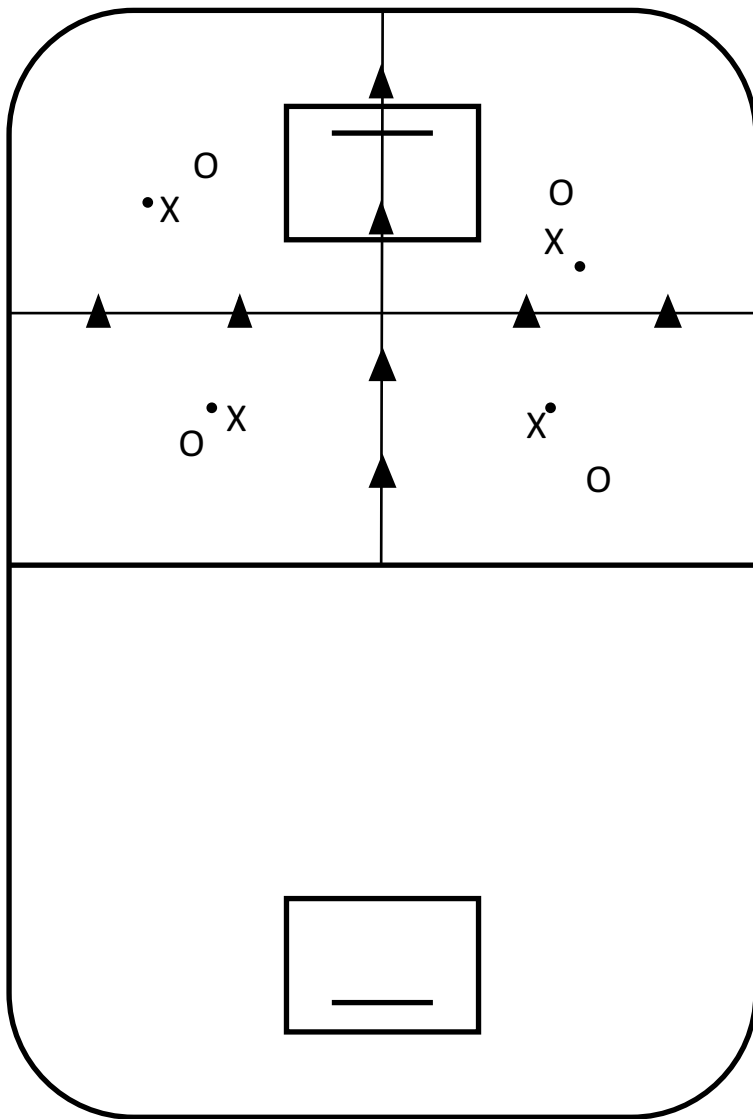


Övning: Sargbiten

Spelarna delas in 2 och 2. De jobbar med duellspel på en yta lika stor som en sargbit. Spelaren som startar med boll ska försöka behålla den tills ledaren blåser av, vinner försvarsspelaren bollen lämnar den tillbaka den. Då ledaren blåser efter ca 20 sek vilar man 20 sek och sedan byter bollhållare.

Tips: Hjälp spelarna med att komma lågt med sin tyngdpunkt för att stå stabilt och kunna täcka bollen. Uppmuntra försvararen att försöka lura motståndaren så att de kan komma runt på andra sidan och ta bollen. Var uppmärksam som ledare på om försvarsspelarna går in hårt med klubba och slår mot bollhållarens klubba.





Spelarna delas in 2 och 2 i varje kvadrat med en boll. Därefter ska de på signal teka och träna duellspel där bollhållaren ska utmana sin motståndare och täcka boll och försvarsspelaren försöka vinna boll. Om försvarsspelaren vinner bollen skall denne försöka utmana och täcka boll. Åker bollen utanför rutan startar försvarsspelaren med bollen. Tränaren använder pipa för att signalera start och vila, arbetsintervallet är 45 sek med 15 sek vila.

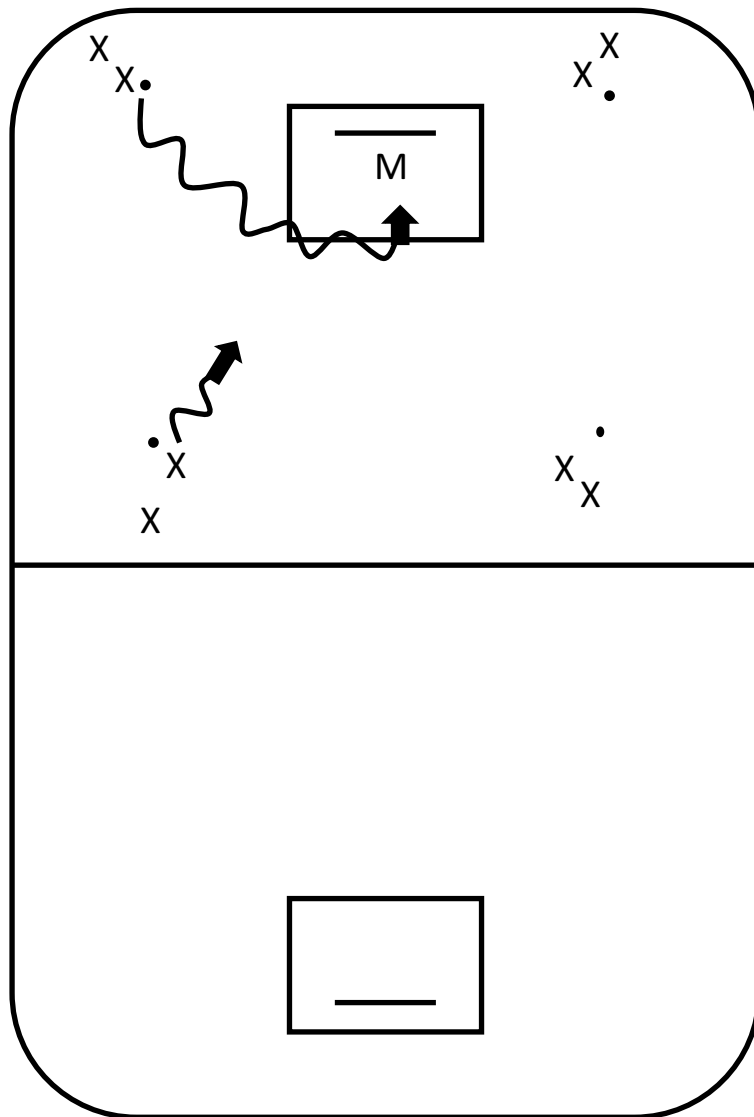
Tips: Ge feedback till spelare som lyckas utmana och ta sig förbi sin försvarsspelare och till försvarsspelare som lyckas vinna bollen på regelrätt sett. Motivera spelarna till att hålla en hög intensitet. Byt motståndare efter ett par arbetsintervall.



Övningar

Målvakt



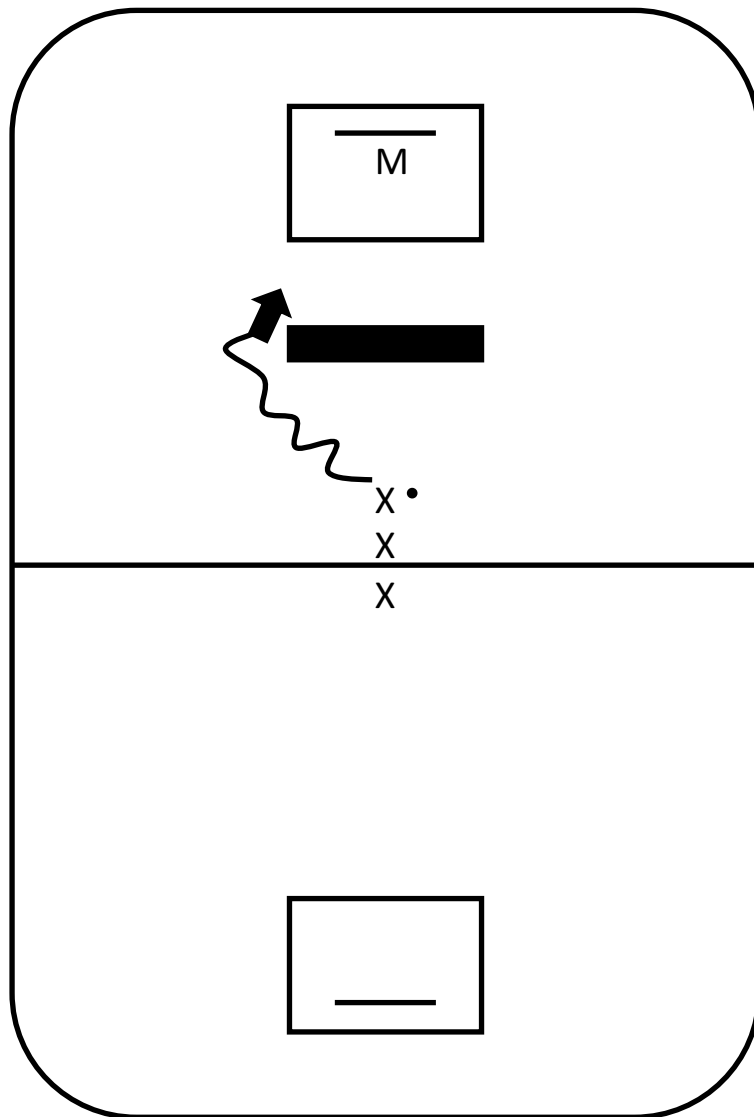


Övning: Skott – Fyra positioner

Spelarna ställer upp i fyra hörn med bollar i varje. Spelaren i målvaktens högra hörn börjar först med att båga in och försöker göra mål. Därefter kommer spelaren högre upp i banan och tajmar ett avslut så att målvakten får skynda sig upp i position, därefter för målvakten en kort förflyttning till den andra höga skytten följt av att spelaren i vänstra hörnet bryter in.

Tips: Här går det att variera i vilken ordning skyttarna kommer för att målvakten ska få variera korta & långa förflyttningar. Ge feedback när målvakten snabbt intar sin grundposition och är med i förflyttningarna. Övningen går att göra så att spelare i hörn bryter in och spelaren högre upp kommer närmare och då kan inbrytande spelare välja att avsluta själv eller droppa till medspelaren vilket ställer högre krav på målvaktens snabbhet.



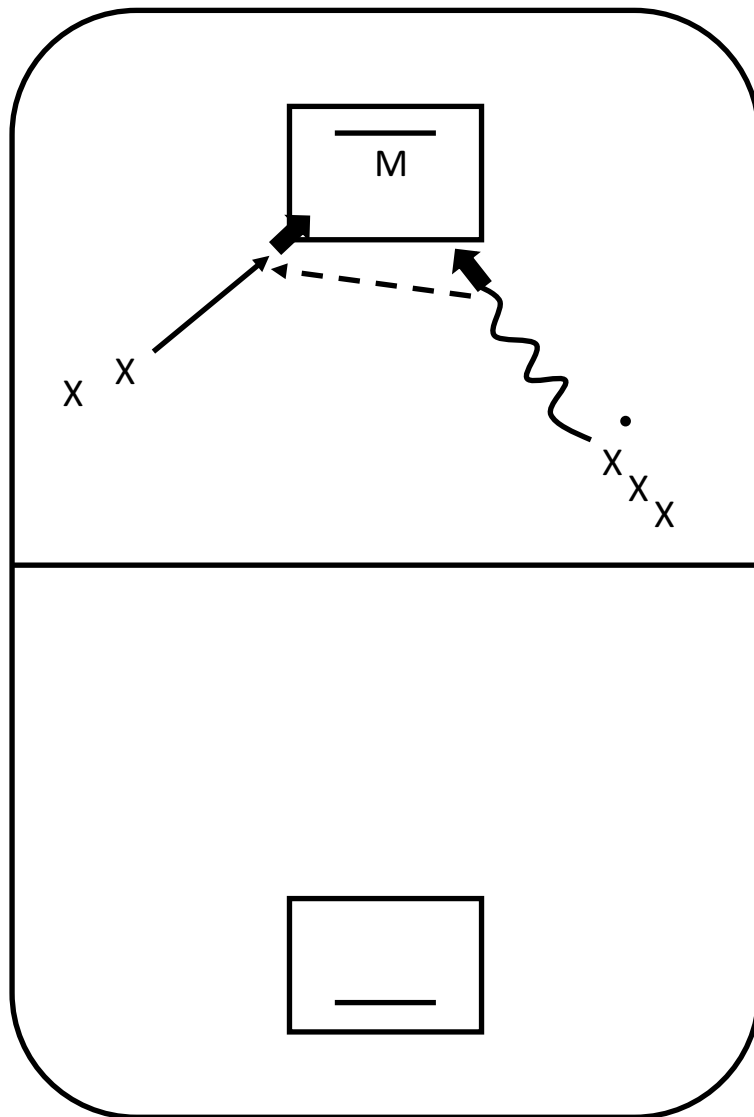


Övning: Reaktion - Mattan

Mellan målvakt och utespelare ställs en tjockmatta upp så att målvakten är skyddad från övriga spelare. Målvakten sitter i sin grundposition i mitten av målet, då anfallsspelaren kommer runt mattan skall målvakten snabbt förflytta sig för rädda skott.

Tips: Uppmana anfallsspelarna att testa skott från båda sidor för att målvakten ska få göra många förflyttningar och att spelarna ska lära sig att skjuta från båda hållen.





Övning: 2 mot 0

Utespelarna står i två köer med boll i den högre kön.
Bollhållaren driver bollen mot mål och kan då välja att avsluta på egen hand eller att passa. Målvakten täcker stolpen och fokuserar på skytten, kommer en passning ska målvakten snabbt förflytta sig ut mot den andra spelaren och försöka rädda dennes avslut.

Tips: Variera så att den som driver in med boll kommer från båda sidor under den stund övningen körs. Ge feedback till målvakten vid snabba förflyttningar, kommer ut snabbt, gör sig stor och täcker sin stolpe.

