



SANDÅKERNS SK P2013

TEMA: SPELUPPBYGGNAD

1: 15.15 - Först på plats: Kalle/Tony		
2: 15.30 - High-five: Alla (+spelare)		
3: 15.30 - Fotbollsfys: Alla		Tid: Peter
4: 15.58 - Genomgång av dagens träning: Kalle		
5: 16.00 - Rondo 4v2: Alla	Tid: Peter	Mv: Tony
6: 16.15 - Vattenpaus - (överblick/tid): Peter	Förberedelse: Alla	
7: 16.20 - SSG 2v2+2: Alla	Tid: Peter	Mv: Tony
8: 16.40 - Vattenpaus - (överblick/tid): Peter	Förberedelse: Alla	
9: 16.40 - Spel 9v9: Alla	Domare: Andreas	Mv: Tony
10: 17.00 - High-five + material: Alla (+spelare)		
11: 17.00 - Sammanfattning av dagens träning: Kalle		

VAD: SPELUPPBYGGNAD	VARFÖR: Bollinnehav med syfte att spela framåt	TID: 90 min
YTA: Grubbevallen	ORGANISATION: 18-24 spelare	

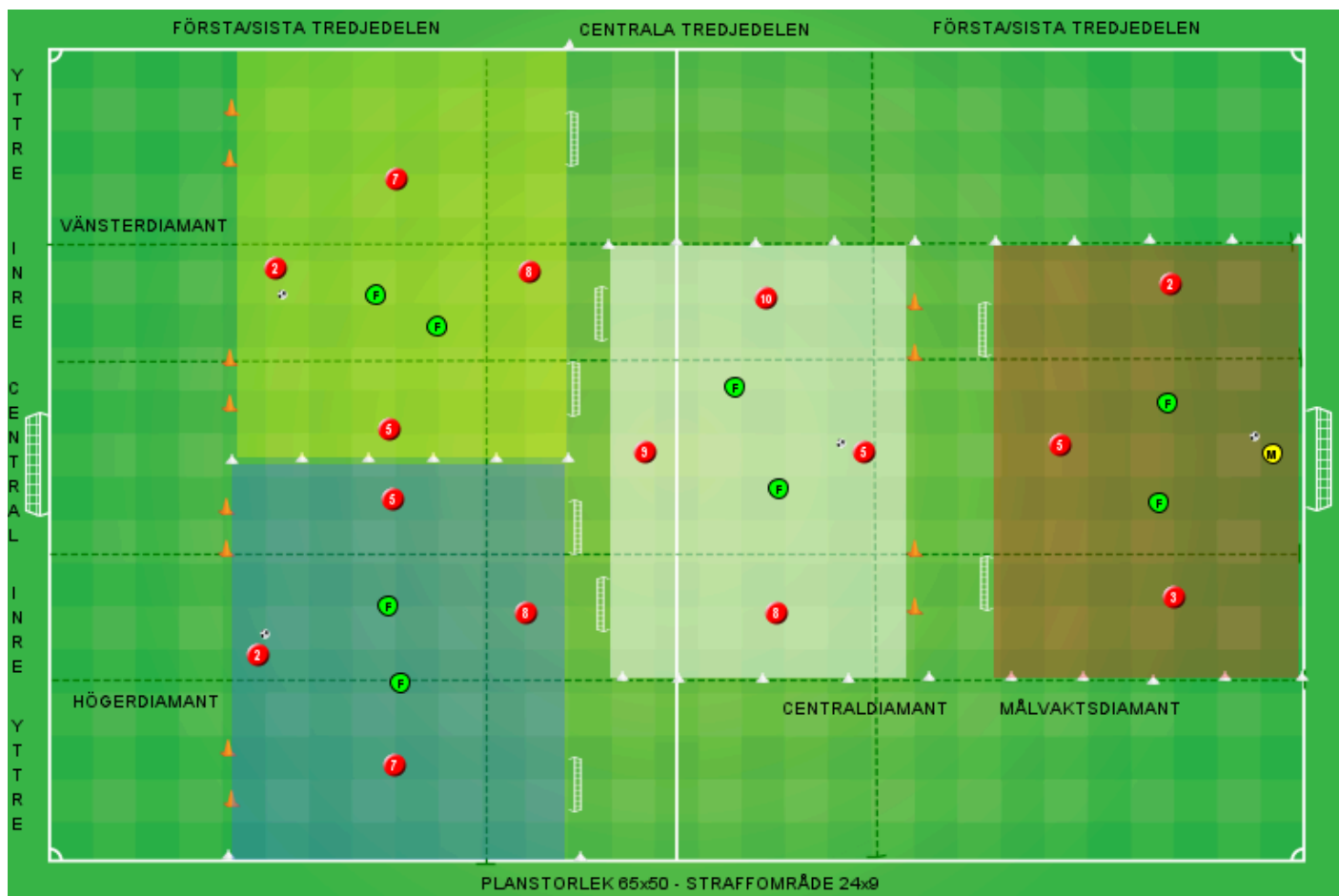
I bollinnehav vill vi alltid skapa en diamant runt bollhållaren. Det innebär att bollhållaren alltid ska ha tre passningsalternativ. Ett vertikalt och två i sidled (snett framåt). Genom en diamant runt bollhållare skapar vi spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup, vilket gör det möjligt att behålla bollen, spela oss förbi motståndarnas press och hitta vägen framåt. Vårt främsta mål är att hitta den vertikala passningen till tredje man. För att den passningen ska bli möjlig måste de övriga spelarna i diamanten röra sig, kombinera och skapa ytor genom sina positioner och löpningar. Vi tränar alltid med ett tydligt syfte. Alla våra övningar utgår från vårt sätt att spela. Varje övning kopplas till en specifik yta på planen och ett önskat agerande i matchsituation. I detta pass tränar vi på att skapa diamanter genom **rondo (4v2)**, i **SSG (3v3)** och **stort spel (9v9)**. Vi har 4 st diamanter i vårt spel (**högerdiamant, vänsterdiamant, målvaktsdiamant, centralsdiamant**).

För att spela vår framåtlutade possessionfotboll krävs att spelarna utvecklar ett antal tekniska och taktiska färdigheter. Vårt mål är att spela med högt bolltempo, kontroll och mod – där bollen flyttas snabbare än motståndaren. I varje övning lägger vi därför stort fokus vid: - **Scanning:** Spelarna ska scanna ytorna runt omkring, före, under och efter bollmottagning. Genom att ständigt titta över axeln vet de var medspelare, motståndare och fria ytor finns redan innan de får bollen. Bra scanning leder till snabbare och bättre beslut. - **Få tillslag:** Vi vill spela med få tillslag när situationen tillåter. Ett eller två tillslag ökar bolltempot, gör oss svårare att pressa och hjälper oss att spela förbi motståndaren innan de hinner flytta laget. **Spelbarhet:** Alla spelare har ansvar för att vara spelbara. Det innebär att skapa rätt avstånd, rätt kroppsinkel och rätt timing för att ge bollhållaren flera passningsalternativ. - **Mod under press:** Vi vågar behålla bollen även när motståndaren pressar. - **Teknisk kvalitet:** Spelet bygger på hög kvalitet i första touch, passningar, mottagningar och kroppsställning. Varje tillslag ska förbereda nästa aktion.



SANDÅKERN'S SK P2013

ÖVNING: RONDO 4v2



VAD: Färdighets- & spelträning	VARFÖR: Träna passning/mottagning, spelbarhet	TID: 20 min
YTA: 15X24 m (4 st)	ORGANISATION: 18-22 spelare + mv, bollar, koner	Byt jagare efter 1 min

HUR:

- Vrid upp kropp före mottagning. Första touch i någon riktning (inte under kroppen). Snabb andra touch. Dummy runs. Kommunikation. Rätt hårdhet i passning.

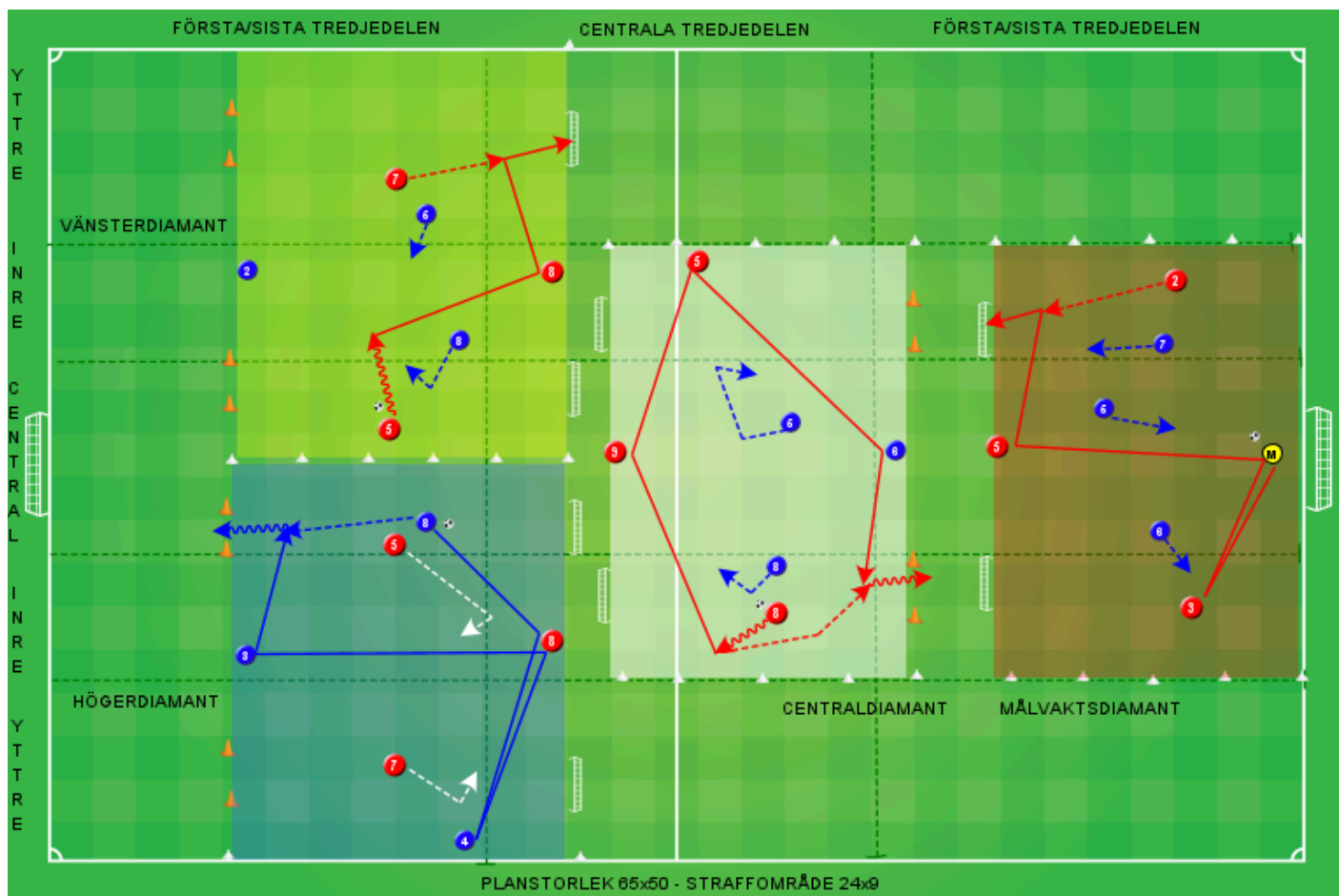
ANVISNINGAR:

- **Högerdiant/vänsterdiant.** Övningen utgår från speluppbyggnad från botten av den inre korridoren, de fyra anfallande spelarna representerar: **mittback, wingback, defensiv/offensiv mittfältare**. Försvarande spelare representerar motståndarlagets första press. Målet är att hitta en vertikal passning från mittback till offensiv mittfältare. För att den passningen ska bli möjlig måste wingback och defensiv mittfältare skapa rätt passningsvinklar, röra sig med hög intensitet och använda snabba passningar för att flytta motståndare.
 - **Målvaktsdiant:** Om motståndaren markerar våra båda mittbackar vill vi inte automatiskt spela långt. I detta fall utgår vi ifrån botten av central korridor, vår målvakt. Övriga anfallande spelare i diamenten är **defensiv mittfältare** som vertikalt passningsalternativ och de **två mittbackar** som alternativ i sidled.
 - **Centralsdiant:** När vi lyckats spela oss till en fri yta centralt för vår **defensiva mittfältare** i vår centralsdiant utgör resterande spelare i diamenten **två offensiva mittfältare** och **forward**.
- På så sätt tränar spelarna samma rörelser, beslut och relationer som vi vill se i match.



SANDÅKERNS SK P2013

ÖVNING: SSG 2v2+2



VAD: SSG 2v2+2	VARFÖR: Träna passning/mottagning, spelbarhet	TID: 20 min
YTA: 15X24 m (4 st)	ORGANISATION: 16-18 spelare + mv, bollar, koner, mål	4X4 min

HUR - Spelarnas individuella egenskaper: - Alltid ögon mot bollen, vrid upp kroppar - Scanna hela tiden efter fri yta. Välj rätt mottagning, ta med bollen åt önskat håll (aldrig fast under fötterna)	HUR - Lagets kollektiva egenskaper: - Sammankoppla rörelser. - Kommunikation. - Hjälp varandra med pekningar var icke bollhållande spelare bör placera sig för att få boll i fri yta. - Konstant rörelse för att skapa trianglar.
--	---

ANVISNINGAR - 4 st spelytor: - Högerdiamant-vänsterdiamant-målvaktsdiamant-centraldiamant:

1: - Två lag (2v2+2) spelar mot varandra med syfte att passa i ett litet mål eller driva genom ett käpp-mål. (poäng vid lyckad aktion) Båda lagen får använda båda jokrar mellan de små målen. Jokrar får endast använda en touch..

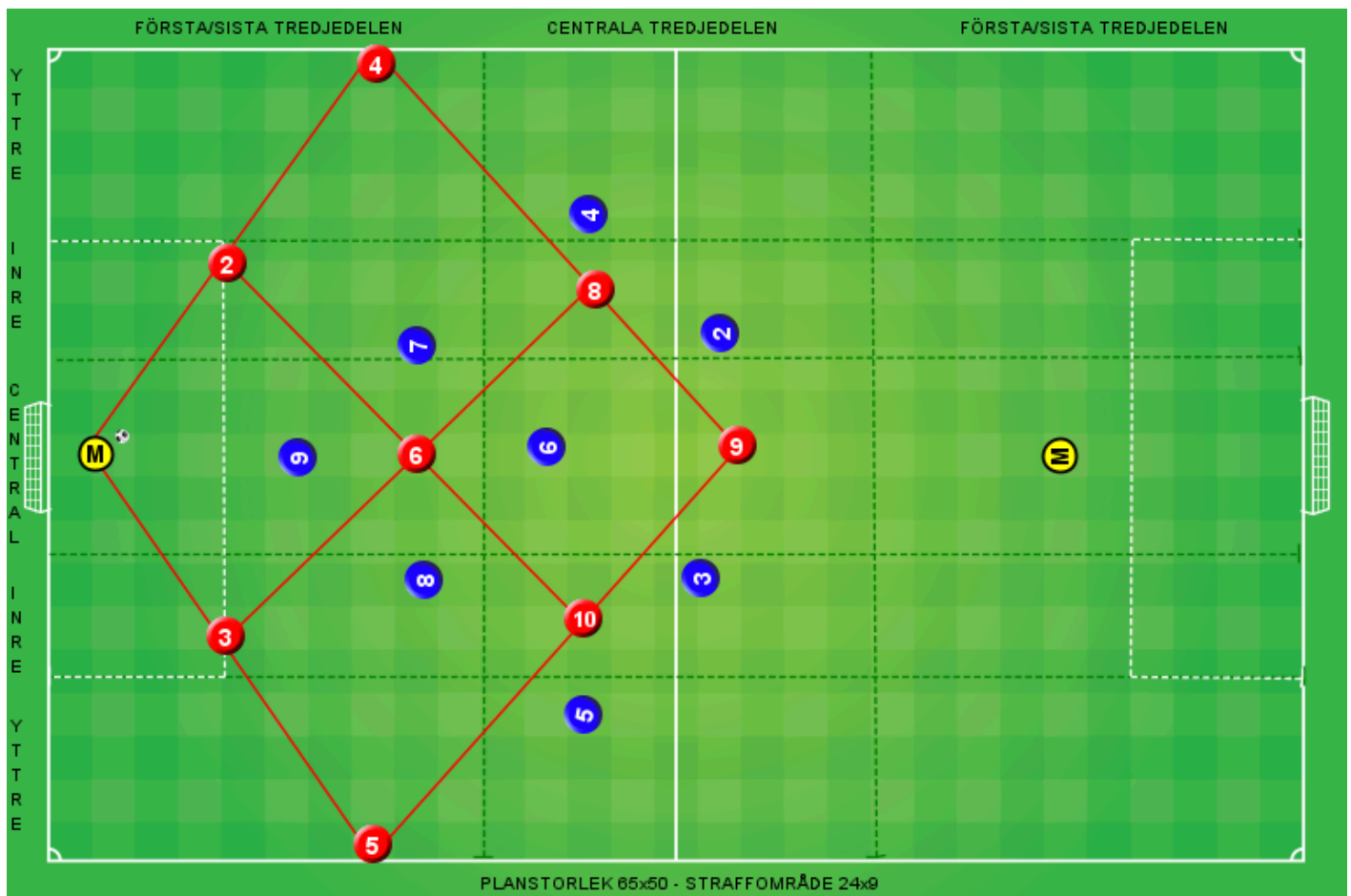
Tränare passar in ny boll efter död boll.

Syftet är att träna vår framtåtlutade possessionfotboll genom att skapa diamanter, hitta passningsvinklar och spela den vertikala passningen till tredje man genom en spelövning. Fokus på spelbarhet, rörelse och att spela framåt genom motståndarnas lagdelar..



SANDÅKERN'S SK P2013

ÖVNING: SPEL 9V9



VAD: 9V9	VARFÖR: Spelets alla skeenden, fokus speluppbyggnad	TID: 20 min
YTA: 65x50 m, straffområde 9*24 m	ORGANISATION: 18 spelare , 5 korridorer	4X4 min

HUR - ANFALL: SPELUPPBYGGNAD

- Skapa diamanter runt bollhållaren
- Sök den vertikala passningen till tredje man.
- Skapa spelbredd, speldjup, spelavstånd, spelbarhet.
- Våga spela genom motståndarens lagdelar
- Vänd spelet snabbt med crossboll när motståndaren överbelastar.

KONTRING (positiv omställning)

- Första tanken är framåt. Skapa snabbt speldjup.

AVSLUT

Skapa lägen genom finter, dribblingar, väggspel och tredje man. Hota med inspel och cut backs.

SCANNA & KOMMUNIKATION

- Scanna före, under och efter mottagning.

HUR - FÖSVAR: ÅTERERÖVRING (negativ omställning)

- Vi vill vinna tillbaka bollen inom 5 sekunder efter bolförlust. Närmaste spelare pressar, övriga täcker.
- Vi skapar 2v1, stänger passningsvägar och pressar vid rätt triggers. Triggerord: Press – Vinn – Lås

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

- Vi täcker endast 3 korridorer närmast bollen.
- Triggerord: Flytta över – Stäng – Täck

FÖRHINDRA AVSLUT

- Vi styr motståndaren utåt, täcker skott och skyddar centrala ytor. Triggerord: Block – Styr ut – Markera

KOMMUNIKATION

Vi hjälper varandra med tydliga instruktioner. Vem pressar? Vem täcker? Vem markerar?

ANVISNINGAR:

- Två lag spelar mot varandra. Fria tillslag. Lag som gör mål börjar med ny boll.

PROGRESSION:

- Max 3 touch.