

Station 1 Smålagsspel, possession, rondo, kvadraten, förslag övningar:

1. 3 vs 3 – FYRA SMÅ MÅL



Yta	Tid	Antal spelare
20 x 25 m	18 min	5-8 st

Instruktioner

1. Spel 3 mot 3

OBS! Vid ojämnt antal spelare, använd joker som alltid spelar med bollförande lag.

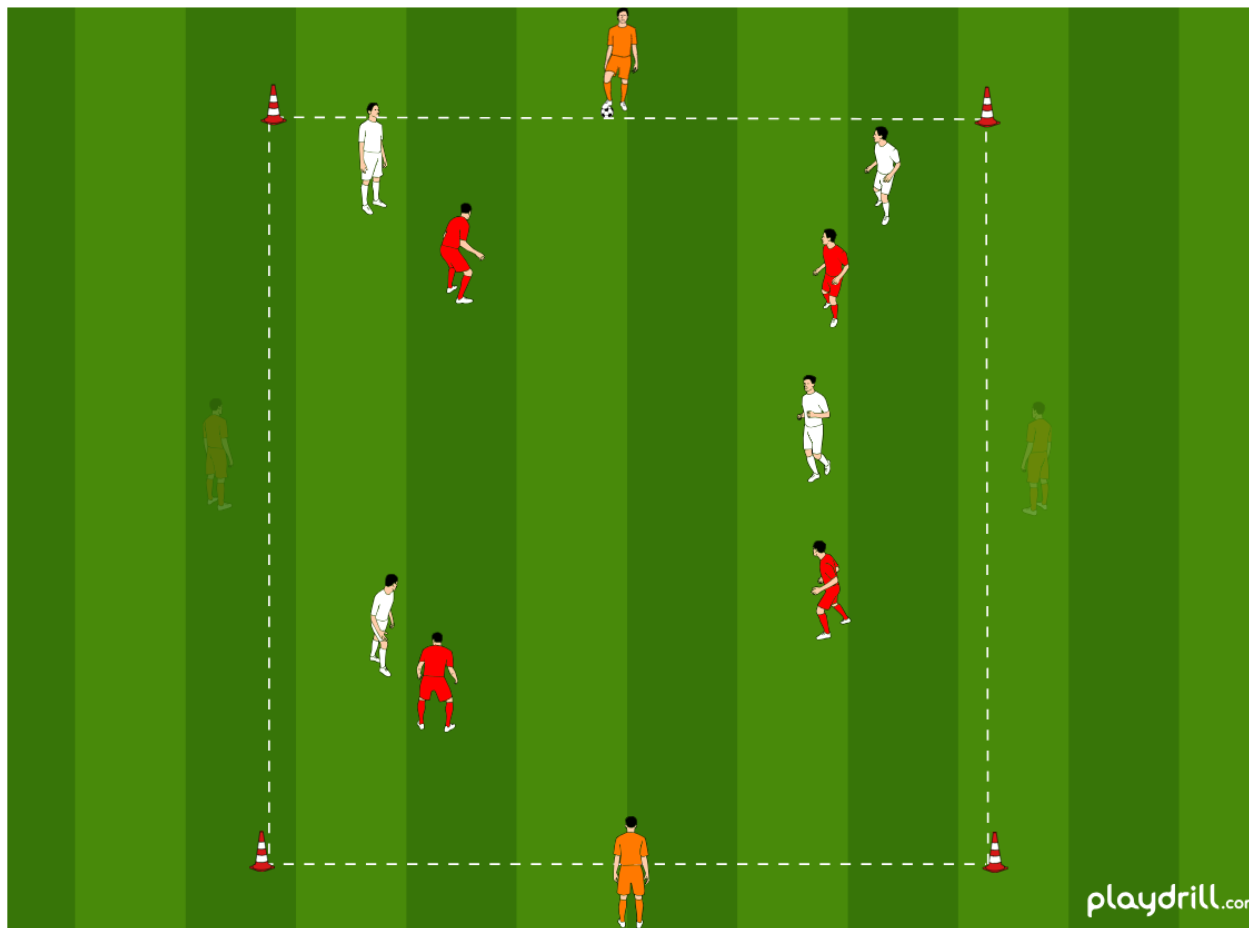
2. Lagen kan göra mål i två mål var (små mål eller konmål)

Tänk på att

- Göra dig spelbar
- Våga utmana
- Skapa 2vs1 -situationer
- Defensivt jobba med press och understöd



2. POSSESSION – KORTSIDA TILL KORTSIDA



Yta	Tid	Antal spelare
20 x 25 m	8 min	8-12 st

Instruktioner

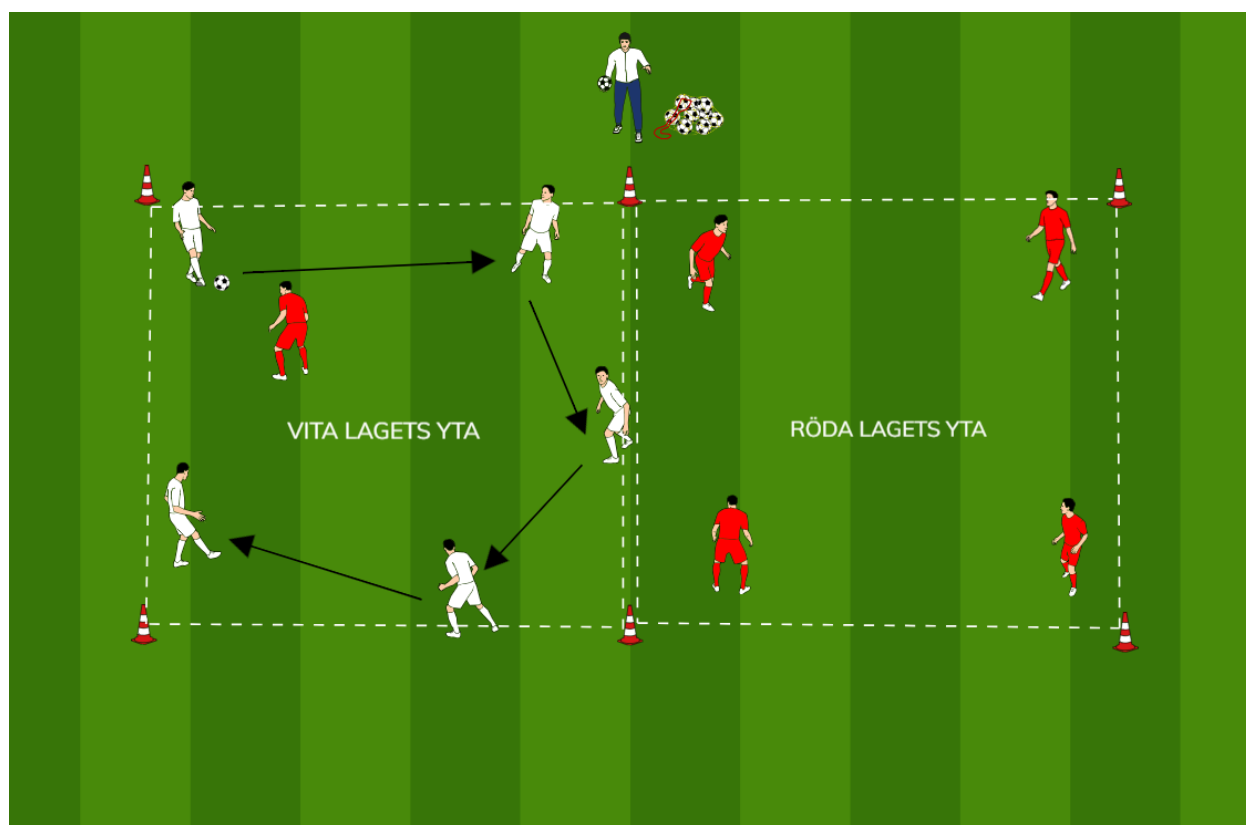
1. Spel 4 mot 4 inom linjerat område
2. 1 spelare på vardera kortsida (ev. även på långsidor beroende på antal spelare)
3. Bollförande lag gör poäng genom att ta sig från kortsida till kortsida (1 p per lyckat byte av kant)

Tänk på att

- Göra dig spelbar
- Våga utmana
- Använd väggspelare
- Skapa 2vs1 -situationer
- Defensivt jobba med press och understöd



3. RONDO – TVÅ LAG



Yta	Tid	Antal spelare
20 x 10 m	10 min	8-12 st

Instruktioner

1. Dela upp gruppen i två lag.
2. Bollhållande lags uppdrag är att hålla bollen inom laget i sin yta (1p för 10 passningar i rad)
3. Försvarande lag skickar in en person att jaga boll.
4. Lyckas jagande spelare spela ut bollen ur ytan så är det deras tur att hålla boll.
5. Ledare står vid sidan och skickar in nya bollar snabbt till det lag vars tur det är att hålla boll.

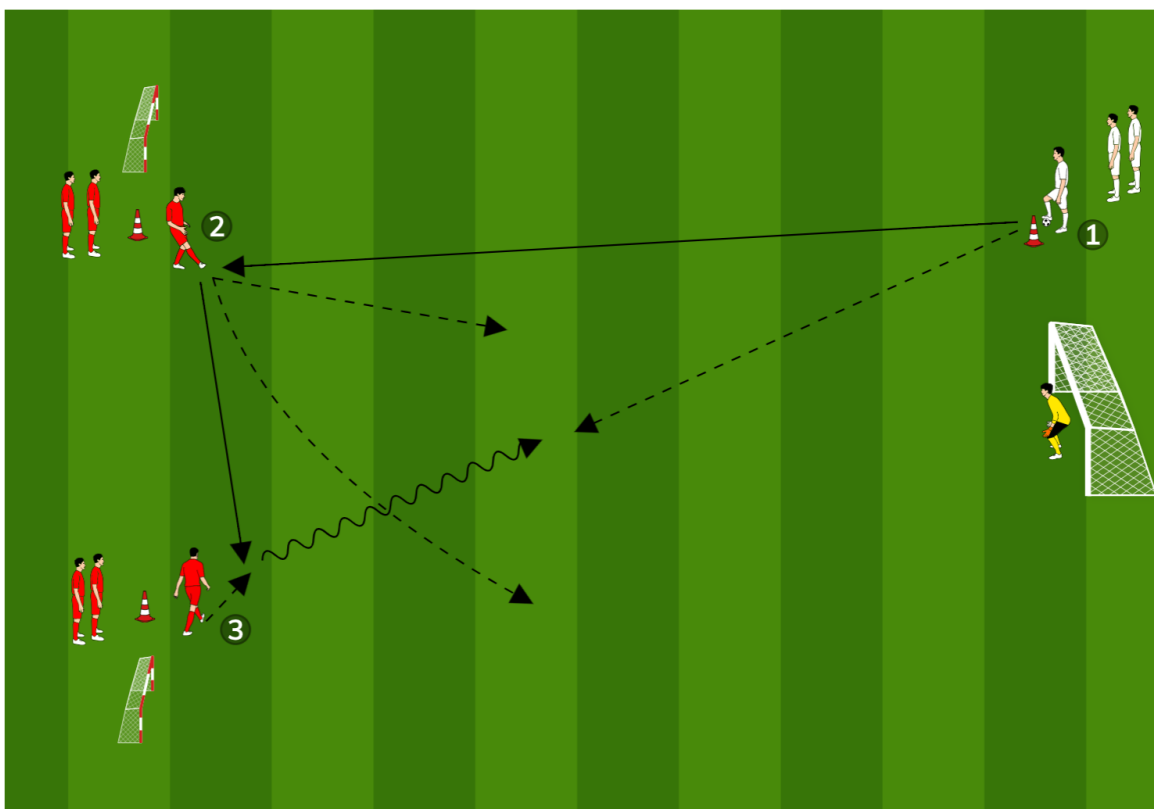
Tänk på att

- Göra dig spelbar
- Pass på rätt fot
- Värdera antal tillslag
- Använd hela ytan
- Kommunicera med varandra



Station 2 Skott, 2vs1, 1vs1, förslag övningar:

1. 2 vs 1



Yta	Tid	Antal spelare
30 x 15 m	18 min	8-12 st

Instruktioner

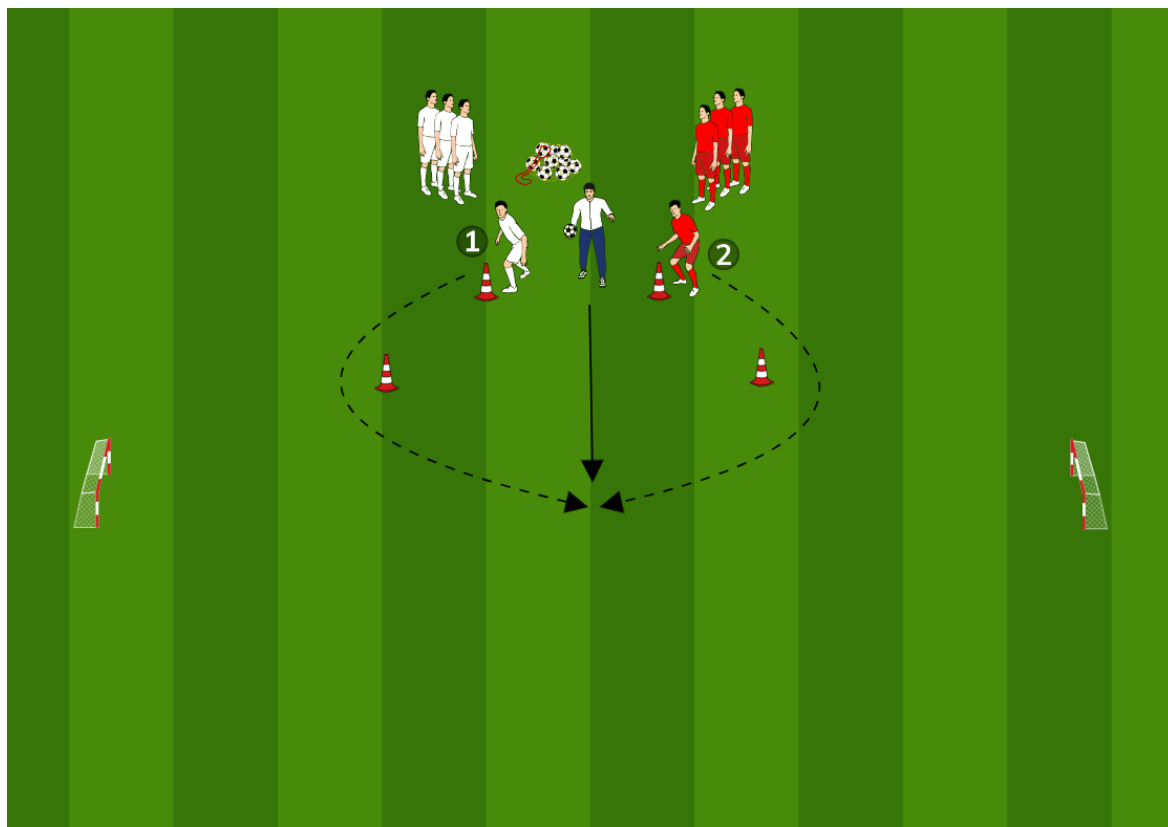
1. Spelare 1 slår en passning till spelare 2 och förbereder sig på att kliva upp i press.
2. Spelare 2 tar emot bollen och passar vidare till spelare 3 (som tar några steg framåt).
3. Spelare 3 tar med bollen framåt och utmanar försvararen.
4. Spelare 2 gör antingen en överlapp runt spelare 3 alternativt gör sig spelbar på annat sätt.
5. Spelare 2 och 3 försöker gå på avslut och göra mål. Om spelare 1 vinner bollen försöker denne skjuta in bollen i något av de mindre målen på motsatt sida.

Platsbyte: 1-2-3-1

Tänk på att

- Utmana försvararen – få denne att ta ett beslut om att kliva på eller täcka pass
- Medspelare gör sig spelbar
- Agera matchlikt
- Försvarsspel – ner djupt, sidoläge och styr

2. 1 vs 1 – RUNT KON



Yta	Tid	Antal spelare
20 x 15 m	18 min	5-8 st

Instruktioner

1. Ledare rullar ut en boll och på signal springer spelare 1 och 2 runt varsin kon för att sedan gå mot bollen. (Möjligt att variera startposition; stående, liggandes, sittandes, osv.)
2. Spelare som kommer först till bollen blir således anfallare och den andra försvarare.
3. Målet är att ta sig förbi försvararen och sätta bollen i det lilla målet.
4. Om försvararen vinner bollen blir den anfallare och försöker göra mål på andra sidan.
5. Avbryt om bollen går utanför plan.

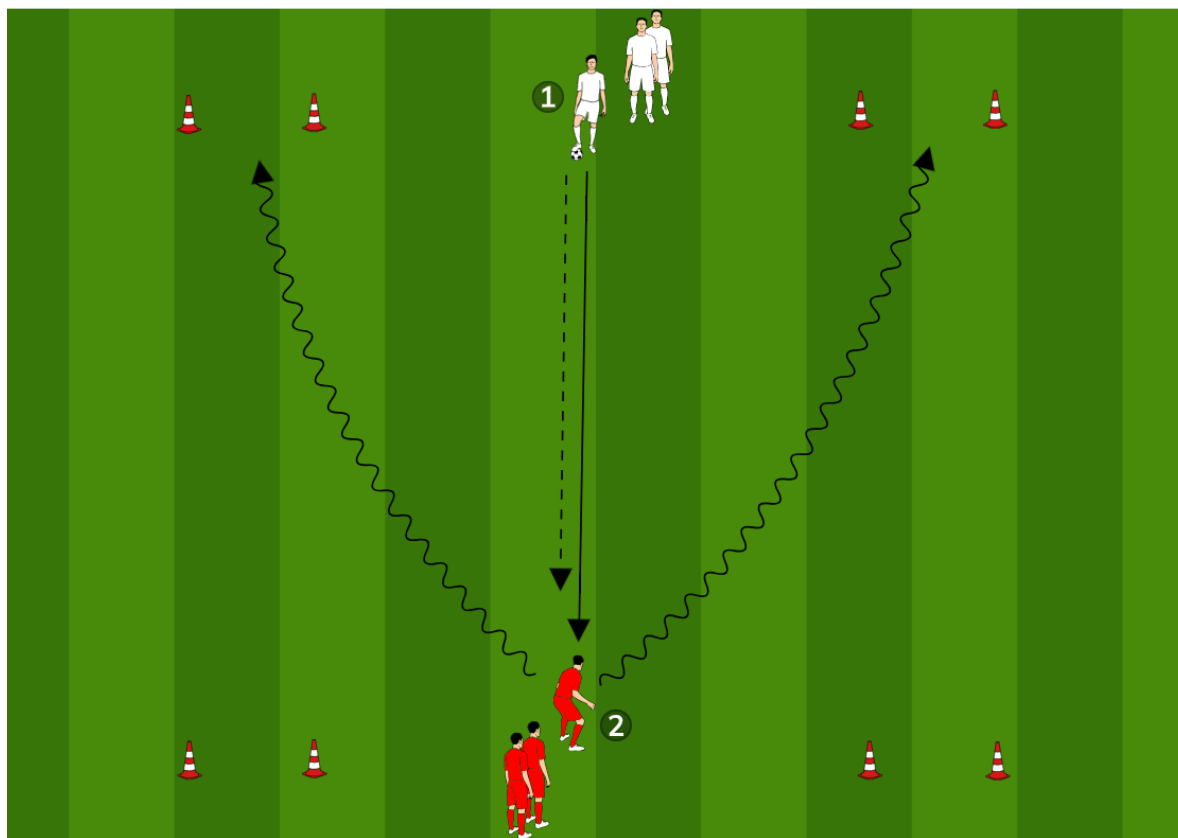
Platsbyte: byt kö efter avslutad runda

Tänk på att

- Utmana med fart
- Riktningsförändra och tempoväxla
- Agera matchlik t
- Försvarsspel – ner djupt, sidoläge och styr



3. 1 vs 1 – FYRA KONMÅL



Yta	Tid	Antal spelare
15 x 15 m	18 min	4-8 st

Instruktioner

1. Spelare 1 passar bollen till spelare 2 och springer fram för att agera försvarare
2. Spelare 2 utmanar och försöker dribbla sig förbi och driva bollen genom något av de två konmålen
3. Om spelare 1 vinner tillbaka bollen så försöker denne driva bollen igenom något av målen på motsatt sida
4. Bollen är död och rundan över om bollen går utanför linjerna

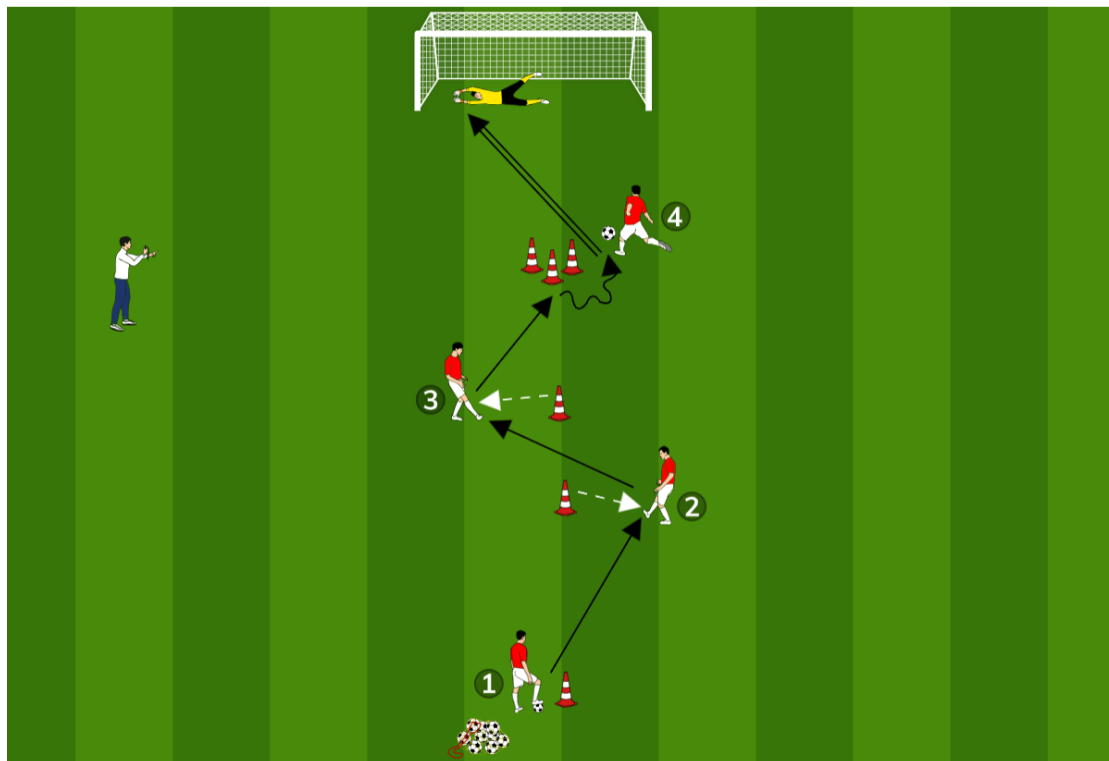
Platsbyte: byt kö efter avslutad runda

Fokus

- Utmana med fart
- Riktningsförändra och tempoväxla
- Agera matchlik t
- Försvarsspel – snabbt fram för att stanna en armlängd ifrån, ner djupt, sidoläge och styr bort.



4. PASSNINGSÖVNING – RÄTTVÄND ”SKOTT”



Yta	Tid	Antal spelare
15 x 20 m	18 min	5-7 st

Instruktioner

1. Spelare 1 passar bollen till 2 (som gör sig fri åt valfritt håll och rättvänd)
2. Spelare 2 passar bollen till 3 (som gör sig fri åt motsatt håll och rättvänd)
3. Spelare 3 passar bollen till 4 (som tar emot bollen felvänd)
4. Spelare 4 vänder runt konerna (alt. ledare som agerar försvarare) åt valfritt håll och går sedan på skott (stort eller litet mål)

Platsbyte: 1-2-3-4-1

Fokus

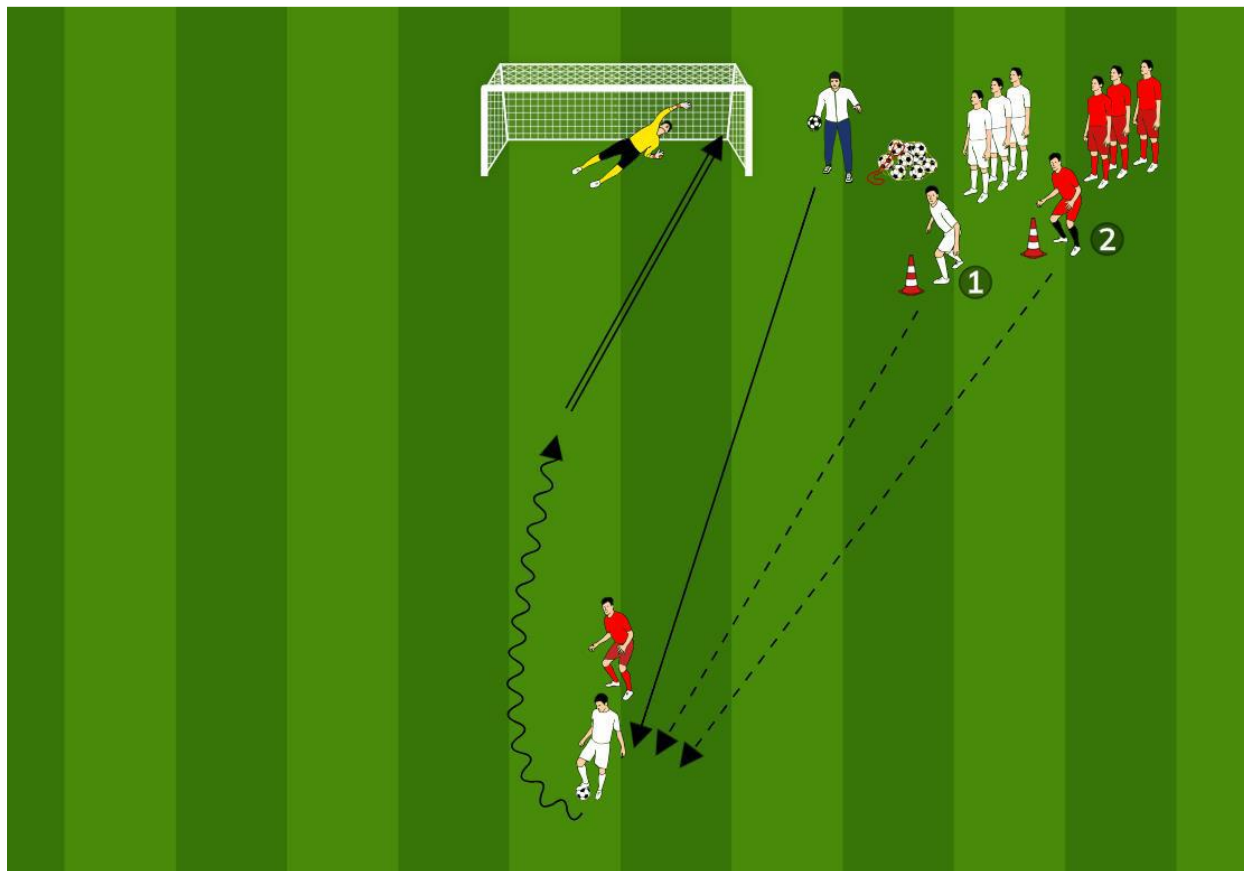
- Bli rättvänd
- Pass på rätt fot
- Agera matchlikt

Progression

- Scanna runt/bakom dig innan du tar emot passning



5. 1 vs 1 – FELVÄND



Yta	Tid	Antal spelare
15 x 20 m	18 min	4-8 st

Instruktioner

1. Ledare rullar ut bollen bort från målet och ger signal för start.
2. Spelare 1 börjar vid en kon ca 2 m framför och innanför spelare 2.
3. Spelare 1 ska s pringa ikapp bollen och försöka vända bort sin motståndare.
4. Spelare 2 ska försöka bryta och hindra mål.

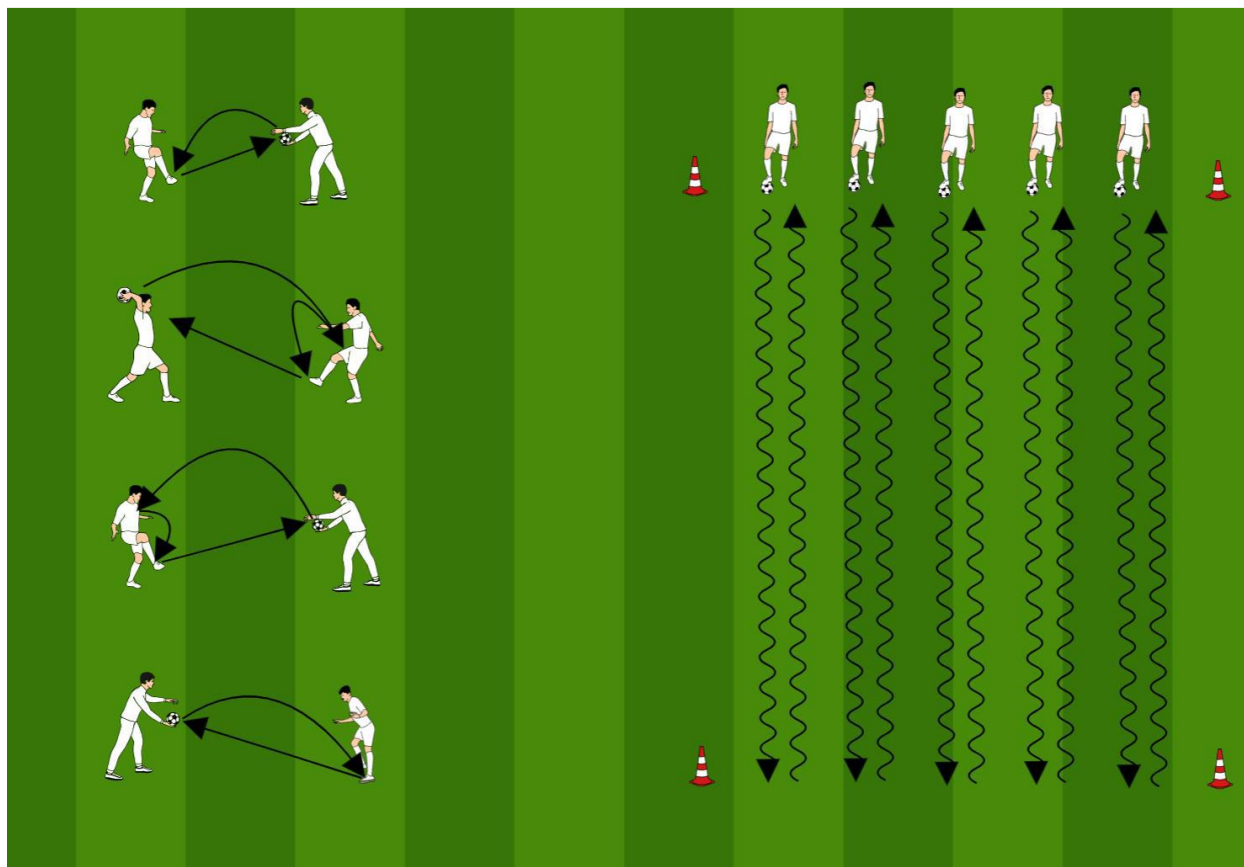
Platsbyte: byt kö efter avslutad runda

Tänk på att

- Försöka bli rättvänd för att kunna utmana försvararen
- Riktningsförändra och tempoväxla
- Agera matchlik t
- Försvarsspel – snabbt fram för att stanna en armlängd ifrån, ner djupt, sidoläge och styr bort.

Station 3 Vän med boll, passningar, driva boll, förslag övningar

1. VÄN MED BOLL – TVÅ DELAR



Yta	Tid	Antal spelare
30 x 15 m	2 x 9 min	8-12 st

Instruktioner VÄNSTER sida

1. Ställ upp 2 och 2 mitt emot varandra med en boll.
2. Spelaren med boll kastar en boll (kasta uppåt) till sin medspelare som på olika sätt ska spela tillbaka bollen (ex. volley, sidovolley, lår sen volley, bröst sen volley (ta emot vänster – spela tillbaka med höger, osv.)

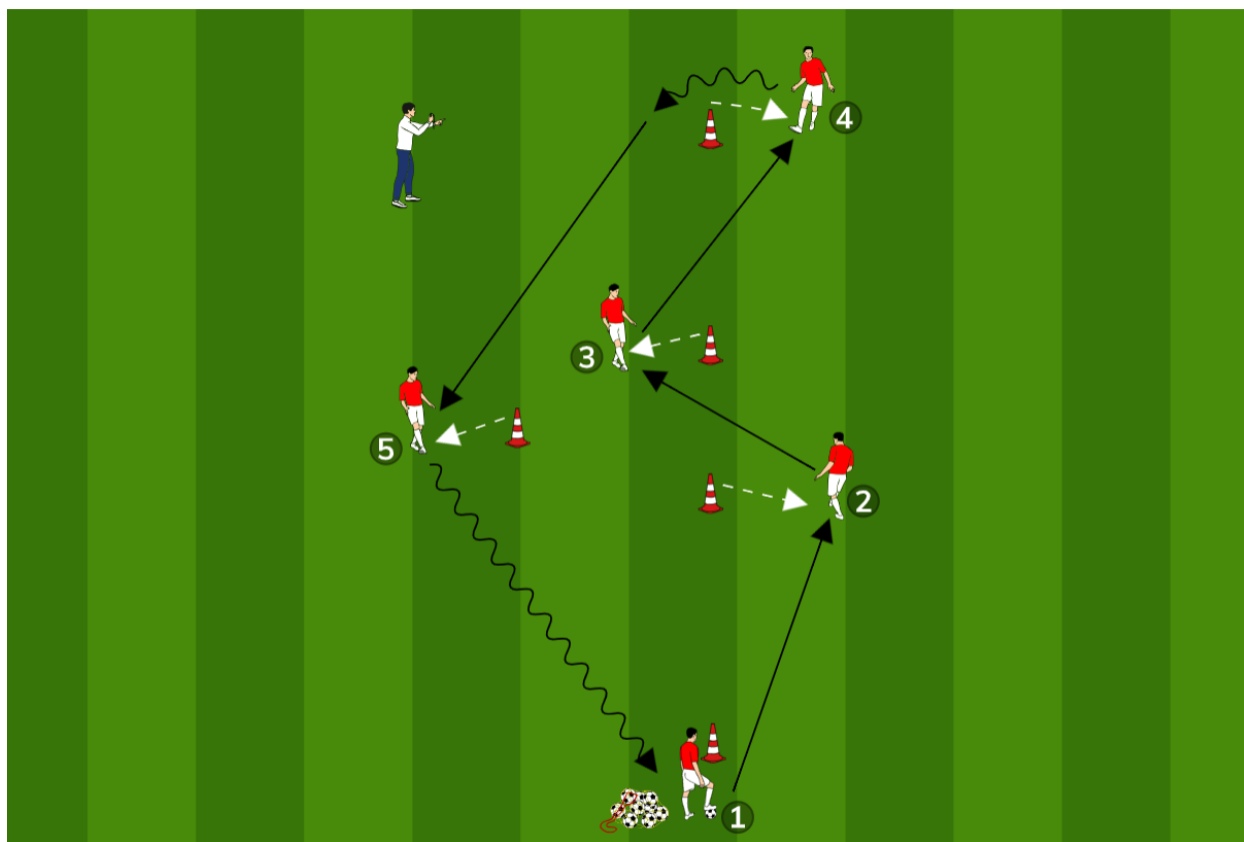
Instruktioner HÖGER sida

1. Samtliga spelare har en boll vid fötterna.
2. Driv bollen fram och tillbaka på olika sätt (ex. sula sidan, sulor bakåt, sulor framåt, yttersida, insida, bara insida -yttersida höger, bara insida -yttersida vänster, dra bollen bakom benet, osv.)

Byt sida efter halva stationstiden, dvs. ca 9 minut per sida.



1. PASSNINGSÖVNING – RÄTTVÄND ”RUNT RUNT”



Yta	Tid	Antal spelare
15 x 20 m	18 min	5-7 st

Instruktioner

1. Spelare 1 passar bollen till 2 (som gör sig fri åt valfritt håll och rättvänd)
2. Spelare 2 passar bollen till 3 (som gör sig fri åt motsatt håll och rättvänd)
3. Spelare 3 passar bollen till 4 (som gör sig fri åt sidan)
4. Spelare 4 tar bollen åt sidan och passar sedan bollen till spelare 5 (som gjort sig fri och rättvänd)
5. Spelare 5 tar emot bollen och driver sedan bollen tillbaka till starten

Platsbyte: 1-2-3-4-5-1

Fokus

- Bli rättvänd
- Pass på rätt fot
- Agera matchlikt

