



FC GUTE P13 TRÄNING 1

SAMLING

UPPVÄRMNING

Laget springer ett varv runt planen tillsammans och utför olika rörelser

TEKNIK

[FLÄTAN](#) (3-24 p)

Stor kvadrat. På varje sida finns fyra koner/markörer.

Vid varje kon på norra och västra sidan av kvadraten står 2 spelare och en boll. Vid konerna på de andra sidorna står 1 spelare utan boll. Två spelare på ena sidan ska alltså stå rakt emot 1 spelare på motsatt sida. Alla spelare med boll driver mot spelare utan boll på andra sidan och lämna över bollen. Sedan driver denna spelare bollen tillbaka och lämnar över bollen. Kan varieras med varannan utsida/insida osv.

AJAXTRIANGEL (4-6 p)

4-6 spelare står vid varje kon i en triangel. En av konerna är "startkon", där kan man ha en liten kö. Vid de andra konerna står 1 spelare. Första spelaren vid startkonen slår en passning till nästa person i triangeln och följer sedan med bollen. Spelaren som får passningen gör mottagning och passar sedan vidare till nästa person och följer efter bollen. Fokus på att röra sig utanför konen som kan sägas vara en motståndare. Till en början också fokus på att ta emot och passa bollen med samma fot. På detta sätt lär man sig att ta emot med den "bortre" eller "bakre" foten, ([backfoot](#) exempel, [förklaring](#)).

- [Exempel 1](#) (denna är utan rörelse, men notera mottagningen och passen. Strunta i mittenpersonen)

SPELÖVNINGAR

POSSESSION (6-9 P)

Stor kvadrat/rektangel. 7 vs 2. De sju spelarna/passarna ska hålla bollen inom laget. Två spelare jagar och försöker ta bollen. Kan varieras med fler jagare eller färre passare. När de två tar bollen, lämnas den över och man börjar om. Byt ut jagare med jämna mellanrum. Regler för passare kan t ex vara att de måste ta en ny position efter att de passat.

[FÖRSVAR 1 VS 1](#)

Ett gäng spelare (anfallare) står uppställda i en kö, mitt emot dem står lika många försvarare. Ledare slår en pass in i planen som anfaller fångar upp. Hen ska då utmana försvarande spelare som kommit emot för att försvara. Fokus på försvarsposition som i videon.

VALFRI ÖVNING

Utrymme för ledare att lägga in annan övning.

MATCH 7 MOT 7

Träna på uppspel från målvakt under press