

Träningspass – anfallsspel – speluppbyggnad –  
grundförutsättningar i anfallsspel – spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup.

Check in: 10 min innan träningen startar. Vad ska vi träna på idag.

Tid: 90 minuter

Förberedelseträning: 20-25 min. antal spelare 6 st. i varje kvadrat. Väv in bål o knä styrka

Målvaktsträning: 30-35 min. Övningar efter tema.

Öka explosivitet: 10 min. 8-20 spelare.

Spelövning 1. 20-25 min. 3 lag uppdelade på 3 st. i varje

Spelövning 2. 20-25 min. 18 spelare.

Check out: Vad har vi tränat på idag? Hemläxa?

Uppdelning tränare.

Tränarna tar var sin kvadrat i förberedelseträning. Varva med bål o knä styrka.

Målvaktstränare har hand om målvakter under hela träningen.

2 tränare per plan i övning 2. Så långt det räcker.

1 tränare per lag i övning 3. Så långt det räcker.

Att tänka på:

Kom igång med övningarna så fort som möjligt.

Korta bryt med frågor om spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup.

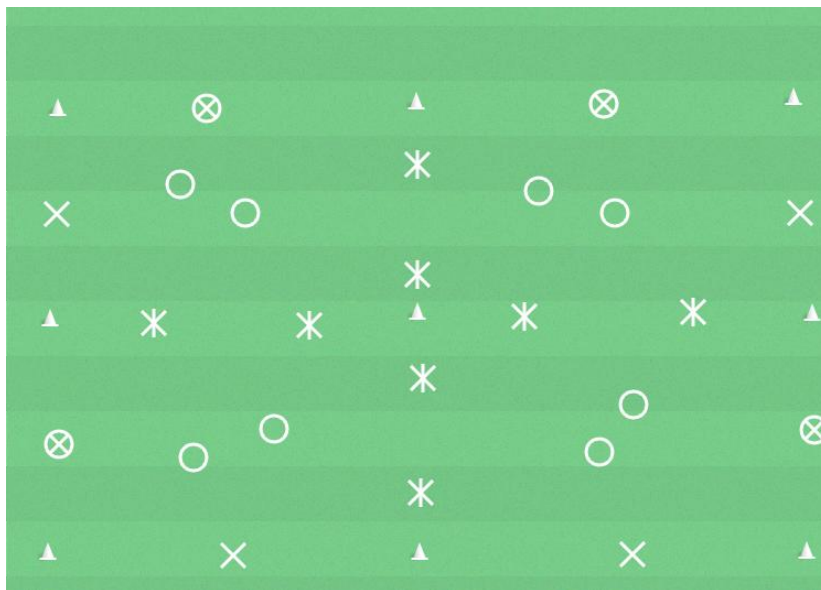
Försök att prioritera passningar enligt följande, linje 3 - igenom, linje – 2 utanför, linje 1 - framför.

På frågan varför? Koppla övningarna till matchspelet.

Ha med vattenflaskor centralt i ytan.

Ha kul.

## Övning 1. Förberedelseträning – Speluppbyggnad - Kaoskvadrat



### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför:

- Vikten av att orientera sig på planen innan jag får bollen
- Medvetandegöra spelarna om vikten av att göra sig spelbar
- Vikten av att fler än en spelare gör sig spelbara

Vikten av att prata med varandra

### Hur?

- Skapa vinklar - skapa trianglar!
- Titta över axeln - orientera sig!
- Timing i passningarna
- Kommunicera - DELTA!

### Organisation

4 rektanglar ihop - jokerspelare är spelbar åt båda riktningarna (rektanglarna), 1 boll/rektangel. yta 14x20 meter

### Anvisningar

Börja med spel i 4:a ytor. Fri rörelse. Byt försvarare efter tid.

### Öka svårighetsgraden genom att koppla ihop ytorna.

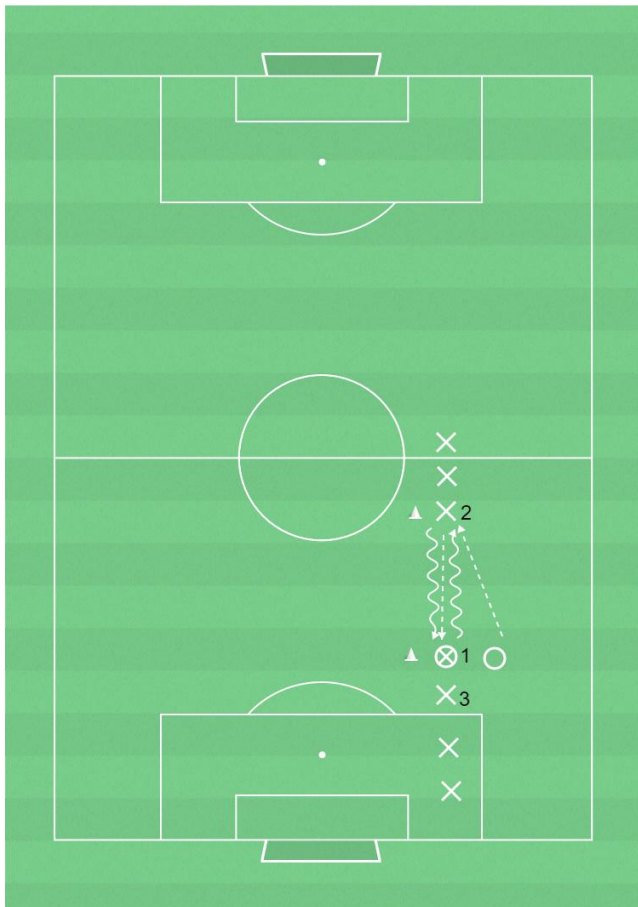
- Byt i mitten efter brytning eller när bollen går över linjen.
- Fritt antal tillslag
- Var noga med att hålla er innanför linjerna.

Öva - Variera:

- Minska ytan
- Spelarna måste använda sig av två tillslag, mottagning på första och passning på andra.

## Övning 2. Höja eller behålla explosivitet. Driva och vända. Löpning i maxfart.

[Övningen i fotbollsportalen.](#)



### Vad?

Explosiv träning

### Varför?

Höja explosiviteten eller behålla explosiviteten i fotbollsaktioner.

### Hur?

Driv boll med vristen, sänk tyngdpunkten och gör en snabb vändning.

Vila länge, cirka 10 gånger arbetstiden, om syftet är att höja explosiviteten.

Vila kortare, cirka 5 gånger arbetstiden, om syftet är att behålla explosiviteten.

### Organisation

8–20 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar och koner.

### Anvisningar

Placera spelarna i 2 led mitt emot varandra med cirka 10–30 meter mellan leden.

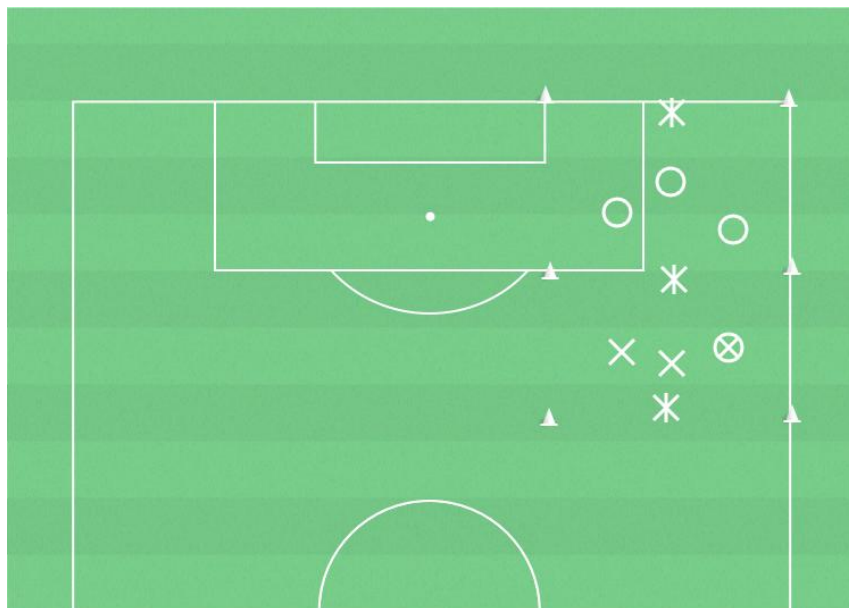
X1 driver bollen med maximal hastighet mot X2 samtidigt som O löper vid sidan om och försöker komma i kapp X1.

X1 lämnar över bollen till X2.

X2 driver bollen mot X3, X1 vänder 180 grader och försöker komma ikapp X2.

Efter att spelaren löpt utan bollen ställer han eller hon sig sist i ledet.

### Övning 3. Anfallsspel – speluppbyggnad – Rikttningsbestämd – ta dig från en sida till den andra.



#### Vad?

Speluppbyggnad

#### Varför?

För att behålla bollen och ta oss fram spelyta för spelyta.

#### Hur?

Prioritera, i tur och ordning, linje 3- igenom, 2-utanför, 1-framför, passning.

#### Organisation

Rikttningspossession 5-11 (inte fler än spelformen) spelare mot 3-6 motståndare, beroende på färdighetsnivå. 1-2 väggar per kortsida. 0-2 jokrar.

Yta: Rektangulär ner till fyrkantig. Utgå från två grupper och planhalvorna som ska användas till det avslutande spelet, kona in utifrån behov. Kan ju komma att bli en grupp.

Tid: Några minuter per omgång.

#### Anvisningar

Behåll bollen inom laget och flytta den så mycket det går kortsida till kortsida genom att spela igenom och förbi motståndarna. Man får poäng i övningen genom att gå från ena kortsidans vägg till andra kortsidans vägg via spelare i mitten. Bägge lagen kan ta poäng åt bägge håll och spelet fortsätter så länge bollen är i ytan, dvs. även när ena laget tagit poäng. Väggarna får använda max "två snabba" tillslag. I övrigt ingen tillslagsbegränsning.

Spelarna turas om att vara väggar och ev. jokrar med separat västfärg på sig. Gärna målvakter som väggar

#### Övning 4. Anfallsspel – speluppbyggnad – Spel – ta er från spelyta till spelyta.



##### Vad?

Speluppbyggnad

##### Varför?

För att behålla bollen och ta oss fram spelyta för spelyta.

##### Hur?

Prioritera, i tur och ordning, linje 3- igenom, 2- utanför, 1- framför passning.

##### Organisation

Spel på en plan. Mål efter åldersgrupp. Vid fler spelare än spelformens antal går det med trelagsspel (eller avbytare) där vilande sysselsätts i rondo. Alt. använda smålagsspel från lördag på två planer.

Yta: Ca. 52,5 x 40-55 m. (halvplan i längd, indraget i bredd utifrån antal och åldersgrupp). 13 år och 9 mot 9 (1-2-3:2-1) upp till 16 år och 11 mot 11.

Tid: 3 perioder. 3-4 minuter per period.

##### Anvisningar

Spel. Alltid start från målvakt. Gör man mål får man börja med bollen. Offside tillämpas.

Ett poängssystem där det ges extra poäng (mål) varje gång spelarna spelar en viss passning, förslagsvis linje 3-passning, kan appliceras.

Vill man använda det poängsystemet nedtonat så presenterar man det som att du som ledare håller den räkningen och att det blir avgörande om matchen skulle sluta oavgjort i mål.