



TRÄNINGSTIPS

ALLMÄNT: SPELA, SPELA, SPELA...

TVÅMÅLSSPEL

- Helplan/smålag – bästa träningen, allt annat är för att förstärka

SPELA UPPSTYRT

- Hjälp spelarna till gemensamt tänkande
- Använd frislåg som markering mot felaktiga beslut
- Ge feedback på ansträngning/försök (uppmuntra misstag + korrigera)

SPELÖVNINGAR

- 4 mot 2 – ett sätt att skapa anfallsövertag och öva bollinnehav
- Lämpligt som uppstart på träningen
- Vi varierar övningarna, inte alltid just 4-2 (men kallar det så i a f)

SPELA, SPELA, SPELA...

SPELA UPPSTYRT (några exempel på regler):

- 5s till anfallszonen - annars frislager till ms
- Slager på klubban med en hand på egna klubban = 2 armbävningar (direkt)
- Medtag eller direkt-aktion (pass/skott) – annars frislager till ms
- Alltid titta upp innan man blir/när man är bollförare – annars frislager till ms
- Boll över sarg = målvaktsutkast
- Mål godkänns bara ifall alla spelare passerat mållinjen
- Mål bakåt räknas dubbelt ifall inte alla spelare är på egen planhalva
- Ny position efter slagen passning – annars frislager till ms
- Tvång att passa spelare som ropar – annars frislager till ms
- Får bara passa spelare som ropar – annars frislager till ms
- Bollförare får bara driva i växel I – annars frislager till ms
- Osv osv osv



SAMMANFATTNING & TRÄNINGSTIPS

ATT UPPFATTA

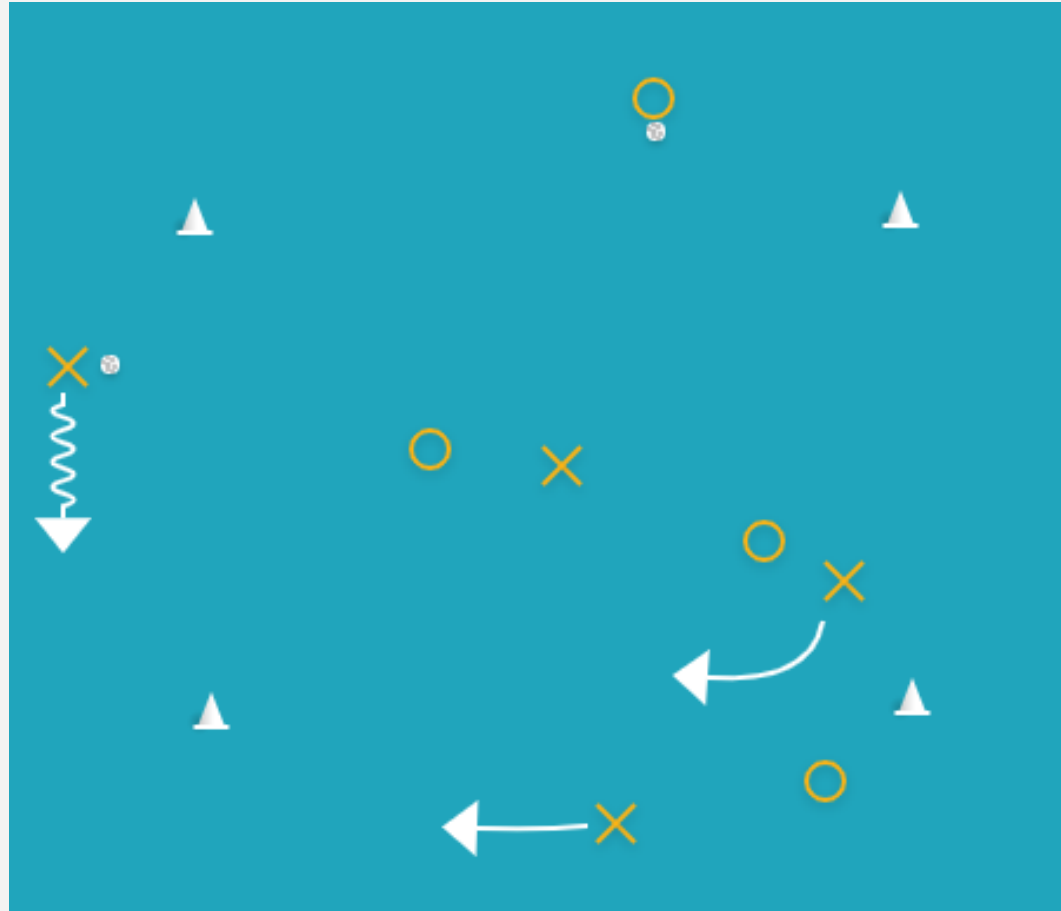
- *Informationssamling*
 - *Vad vill jag se*
- 

Hur många fingrar?



1. Ledaren och deltagarna går runt. Visa lika många fingrar som ledaren
2. Gå ihop 2 och 2 eller 3 och 3 – vilka strategier använde ni?
3. Samma igen men stanna och blunda när L säger stopp: var är dina kamrater? Peka.
4. Prata ihop er – hur göra för att ha koll på både L och kamrater?
5. Gör samma med låtsas- eller riktig klubba. När L slår en (låtsas)passning ska deltagarna slå direktpass till någon av kompisarna... position mot både L och K

Kvadrat 2+2 mot 2 passiva



2 "lag" á 4 personer – 2 utanför och 2 inne i boxen

Utanför: Får driva och passa direkt

Inne: Enbart direktpass

Hitta kombinationar *Ute1-Inne-Ute2* samt *Ute1-Inne1-Inne2-Ute2*

Syfte: Lära spelarna vrida sig i vinkel till både passare och nästa bollväg

Joker i mitten

The diagram shows a 3x3 grid with a 2x2 sub-grid in the center. The sub-grid contains the text 'MV' and has a 'Joker' icon above it. The main grid contains various symbols: top-left has a plus, an 'X', and a small circle; top-right has a plus; middle-left has a circle; middle-right has a circle and an 'X'; bottom-left has a circle; bottom-center has an asterisk; bottom-right has a circle and an 'X'; and the bottom-most cell has an 'X'.

Använd Joker (spelare som hela tiden är med det lag som har bollen) eller konor för att hjälpa spelarna fokusera på rätt ytor.
Här: 4 mot 4 över hela planen med en Joker som rör sig mellan Målområdena. Syfte: att lära sig att alltid titta efter spelare centralt

Spela till och mot blad

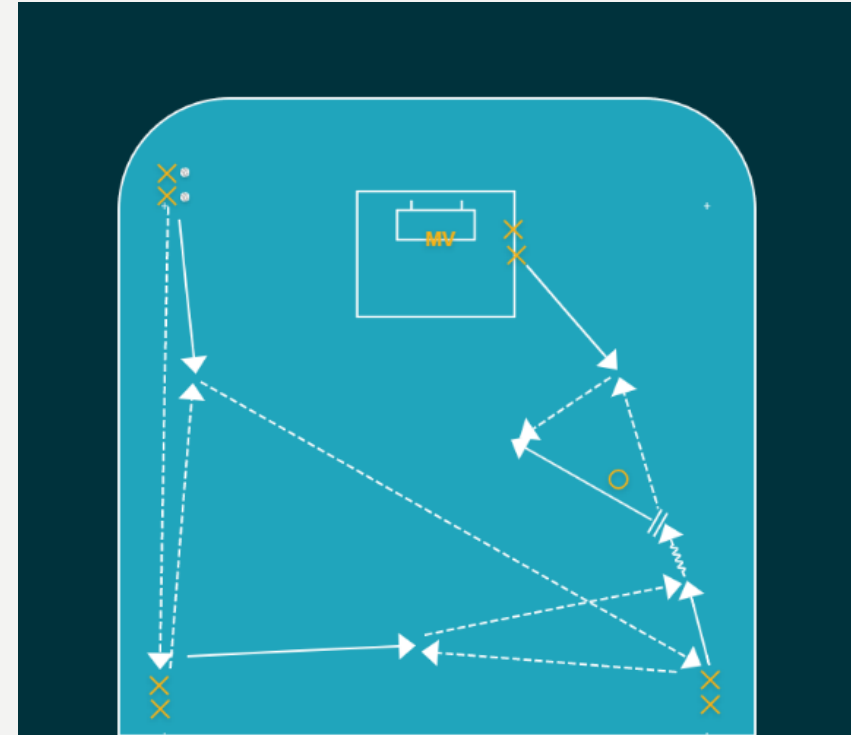
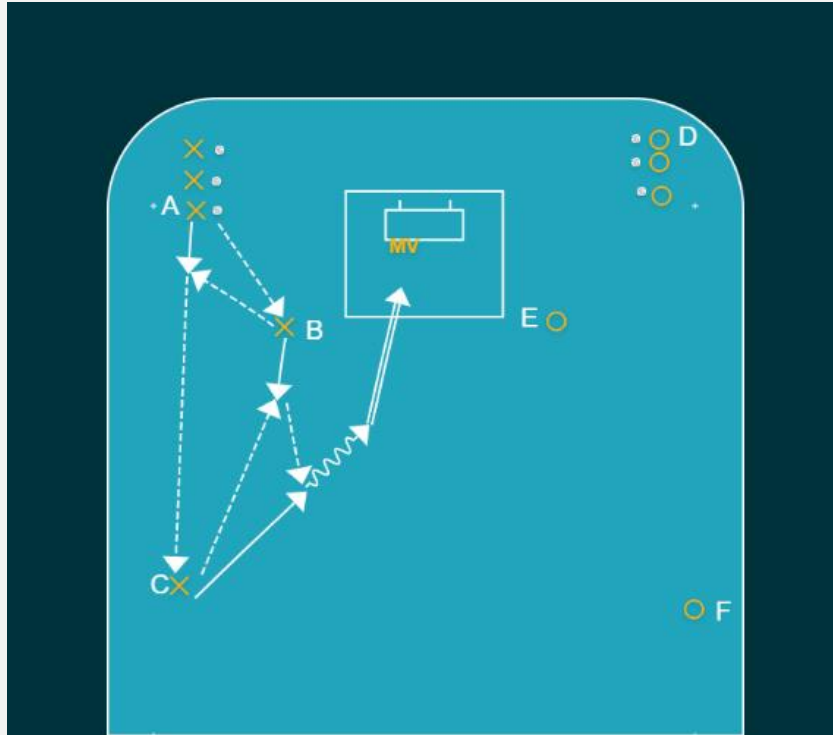


Markera lag med bladens färger
istället för med väster
→ Spelarna tittar efter rätt saker!

ATT VÄRDERA

SAMMANFATTNING & TRÄNINGSTIPS

- *Teknikförståelse*
 - *Principer*
- *Aktion/reaktion*
- *Spelsystem*



Om teknikövningar, här passningar, se till att spelarna slipper stå i led.



Teknikförståelse – förflytta målvakt/målvakt sitta stilla

4 mot 1-2-3-4

The diagram illustrates a 4-mot sequence on a teal background. At the top, the text "4 mot 1-2-3-4" is written in orange. Below it, a white rounded rectangle contains a central white square with a smaller white square inside it. To the left of the central square, there is a yellow 'X' with a wavy arrow pointing towards the square, and a yellow circle with an arrow pointing upwards towards the square. To the right of the central square, there is a yellow 'X' with an arrow pointing towards the square. Below the central square, there is a yellow 'X' with an arrow pointing towards the square. At the bottom of the diagram, there is a dashed white line. Below this line, there are four yellow circles and one yellow 'X'.

4 mot 2 = bra träning för bollinnehav, Pass får ej ta i sarg eller passera linjen
Missat pass eller kontrollerad brytning = andra laget blir anfallare
Spelarna lär sig: 1 Passa mjukt 2 Rörelse med/utan boll 3 Möta centralt (skapa yta)
Här: 4 anfallare ska klara 8 pass inom laget. Ms skickar in en försvarare.
Klaras 8 pass skickas en till försvarare in osv – tills bollen bryts → lagen byter uppgift

4+1 mot 3



Spelövning som körs på bägge planhalvor: På ena sidan anfaller X och O försvarar. På andra sidan anfaller O mot X. I markerade zonen får enbart anfallande back vistas. Anfallare försöker göra mål medan försvaret ska bryta och sedan spela upp bollen till sin anfallssida. Byten sker alltså genom att bollen byter planhalva. Gör att man får träna anfall resp försvar utan att behöva byta fokus.

SAMMANFATTNING & TRÄNINGSTIPS

ATT BESLUTA

- *Röda/gula/gröna beslut*
 - *Matchens kontext*
- *Välja mellan olika lösningar*

SÄTT ATT TRÄNA BESLUTSTAGANDE?

ANALYS/DISKUSSION

- Video-analys
- Problembaserade övningar

KONTEXT

- Spel med PP/BP/frislag
- Starta spelet med 0-0,5 – TÄVLA!

NÄRVARO

- Växel I för BF
- Bingo/matchpunkter

2 mot 1 / 1 mot 2 samt Bubblan



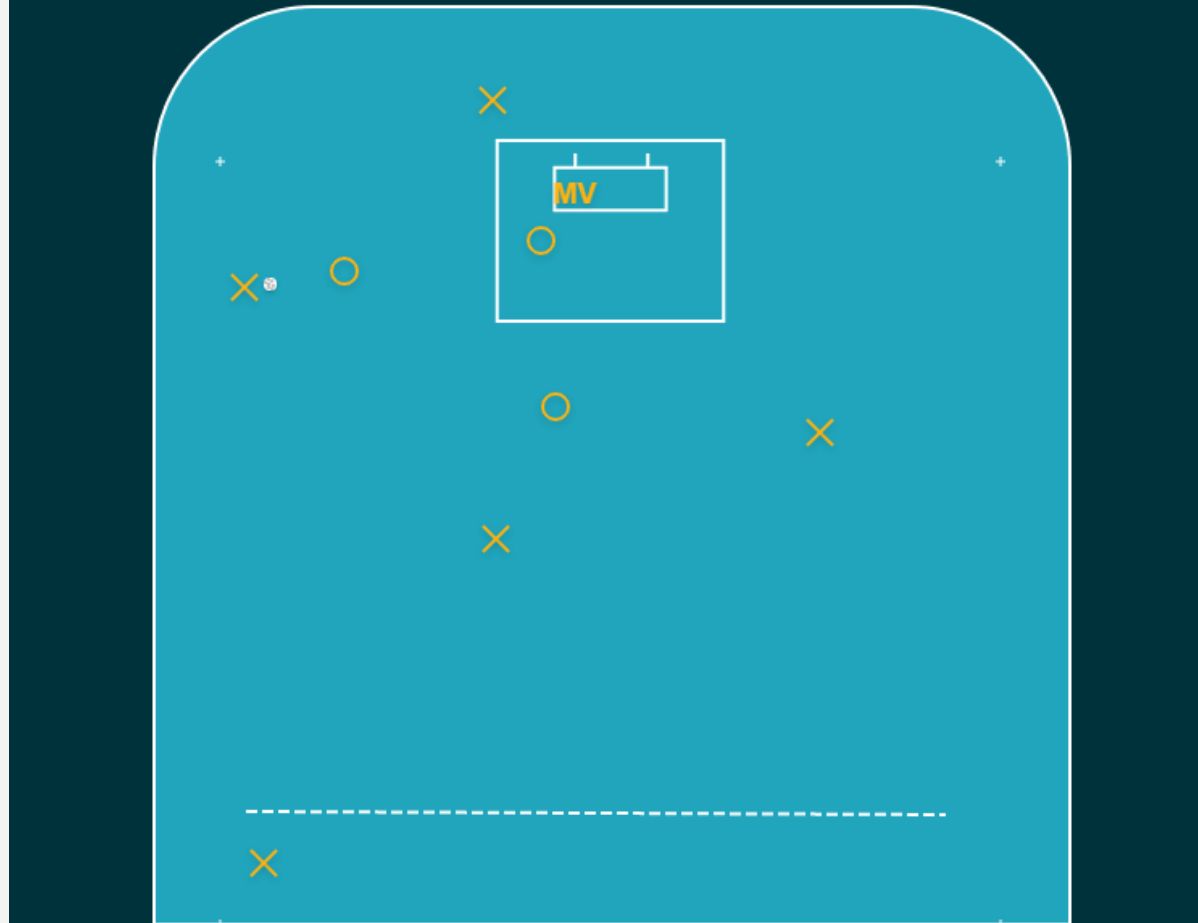
Problembaserad träning; Spelarna testar en situation – får sedan diskutera den och komma med egen analys => testar nya strategin

Här: Till vänster tränas 2 mot 1 alt 1 mot 2. Hur lösa 2 mot 1? Enklast på v eller h-kant?

Hur agera i 1 mot 2? Stöta el täcka pass? Vad säger mv/b/fw?

Till höger: Spelarna testar både som BF och försvarare att vara utanför/på i Bubblan.

Mv: Primär/sekundärhot



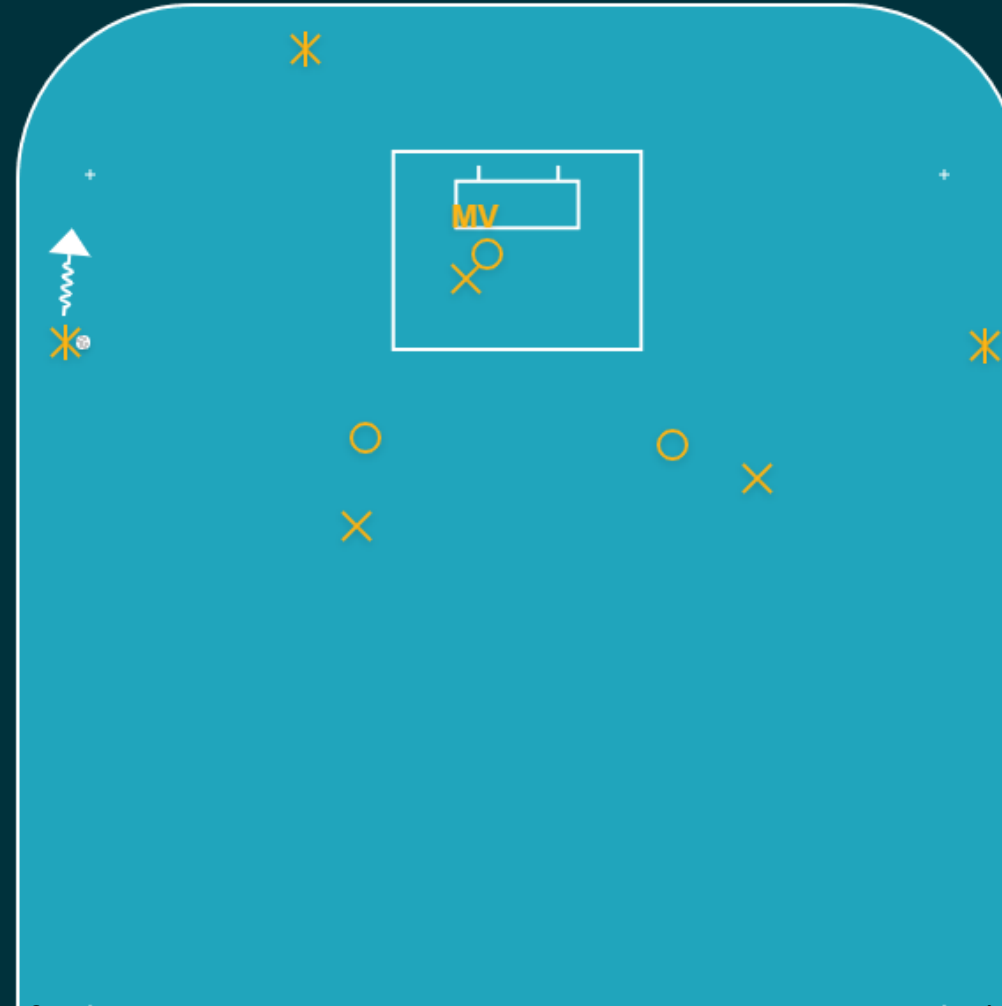
Målvaktens fokus: Hålla koll på BF (primärhotet)

- men även bestämma näst farligaste ms (sekundärhotet)
vilket beror av position klubbfattning osv.

Målvakten ska memorera om sekundärhotet är left eller right

Här: 4+1 mot 3 där liberon bara får passa/skjuta direkt och vara bakom linjen

3+3 väggar mot 3



Träning av anfallskombinationer sker bäst i numerärt överläge (hinner läsa spelet)
Här: 3 mot 3, med 3 jokrar vid varsin sarg. Väggar antingen driver eller direktpass
Bollinnehav = göra mål – skaka av sig markeringen
Försvare = bollvinst och pass till joker → bollinnehav
Jokrarna övar i att välja mellan gröna/gula/röda beslut



SAMMANFATTNING & TRÄNINGSTIPS

ATT AGERA

- *Närvaro*



Bingo för målvakt

Kryssa i de
aktioner du
gjort

Långa utkast

Semilånga utkast

Komma ut mot skytt

Aggressiv i/runt straffområde

Bingo (liknande som Matchpunkt fast på träning) för ökad NÄRVARO:

Spelaren har ett antal punkter att försöka genomföra under spelet

X = lyckad aktion

x = försök som ej lyckats

Spelaren för själv statistiken (utespelare har lapp i båset, mv i målet)

Bingo för bollenförare

Kryssa i de aktioner
du gjort

X = Bra aktion

x = mindre bra aktion

Driva förbi motståndare

Slå passning med kvalitet

(efter golvet, lagom hårt, på blad eller i bladriktning)

Spela in i mitten

Bingo för hjälpspelare

Kryssa i de aktioner
du gjort

X = Bra aktion

x = mindre bra aktion

Bestäm aktion innan du fått boll

Möta centralt

Passera ms utan boll

(Växel 0 => 3)

Bingo (liknande som Matchpunkt fast på träning) för ökad NÄRVARO:
Spelaren har ett antal punkter att försöka genomföra under spelet
X = lyckad aktion

EN VIDEOANALYS-UPPGIFT

Låt spelaren bedöma sig själv på video. Spelaren får plocka ut 5 bra aktioner och 5 aktioner som kunde gjorts bättre. Från varje aktion görs en analys enligt nedan. Se till att spelaren formulerar en tydlig plan för nästa gång i varje situation. Efter de bra blir det att göra likadant men även där noterar man vad det innebär. Att notera vilken del av spelförståelsen som varit bra/dålig ökar självinsikten.

- Vad gör spelaren BRA? Inom vilken del i processen?

(1 Uppfatta 2 Värdera 3 Besluta 4 Agera)

- Vad orsakar MISSTAGET? Hur göra nästa gång?

(1 Uppfatta 2 Värdera 3 Besluta 4 Agera)