

Fokus – Bollinnehav o vända spel

Träning 2020-05-13

Uppvärmning – ca 15-20 min

- 4 och 4 passar
- Tiki taka kvadrat

Tre stationer - 30-45 min

- Stora kvadraten med rörelse
- Smålagsspel med inlägg
- Avslutsövning

Spel, ca 30 min, 3x10min matcher

- 3 lag (ett lag vilar och får instruktioner de ska fokusera på)
- Ett lag ska fokusera på att hålla bollen inom laget och vända spelet, helst via målvakten eller baklinjen.
- Andra laget ska fokusera på att vända spelet via mitten (innermittfältare eller anfallare) och slå en boll mot motsatt hörnflagga som yttermittfältare springer på och resten av laget fyller på.

4 och 4 passar

Pass/mottagning/rörelse

Sätt upp koner enligt illustrationen ovan och dela upp dina spelare i fyra och fyra. Övningen fungerar även två och två, alternativt tre och tre.

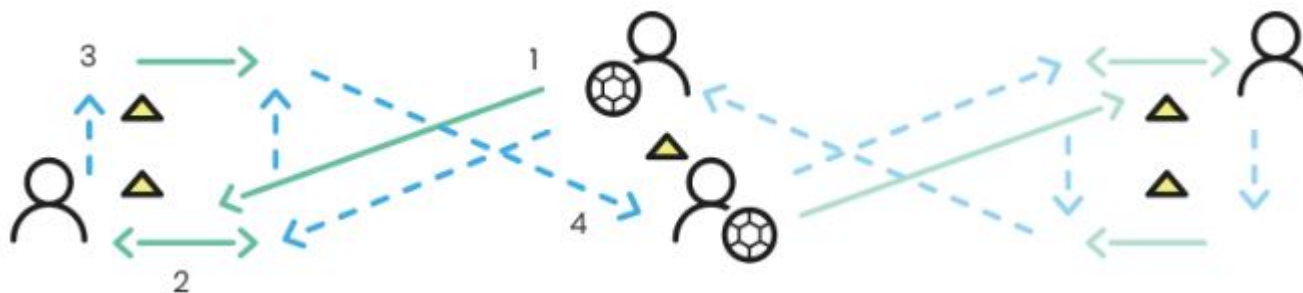
Anvisningar

Två spelare börjar i mitten med boll och en spelare vid respektive konpar vid sidorna. Spelare 1 med bollen slår en längre passning enligt steg ett och förflyttar sig snett ner mot spelare 2. Spelare 2 passar tillbaka bollen till mötande spelare 1, spelare 1 slår tillbaka till spelare 2 med ett tillslag enligt steg två. Spelare 2 flyttar bollen förbi de två konerna enligt steg 3 samtidigt som spelare 1 flyttar på samma sätt utan boll. Spelare 2 passar spelare 1 som tagit sig in i den nya ytan för att bli bättre spelare och vinklar kroppen så att hen kan enkelt ta med sig bollen snett förbi konen i mitten enligt steg 4. När spelaren kommer förbi konen i mitten fortsätter övningen på samma sätt fast på andra sidan. Är man bara två, så kan man göra en vändning vid konen och börja om.

Tänk på att spelaren ska vara placerad så att hen kan se både spelare som levererar passningen och konen i mitten. inte stå med ryggen mot konen i mitten. För att enkelt ta med sig bollen utan att en försvarare kan dyka upp och sno bollen.

Utveckling

Få dina spelare att utföra en teknisk övning vid konen i mitten, t. ex. Cruyff-fint, översteg eller en tvåfots-fint, innan de fortsätter vidare.



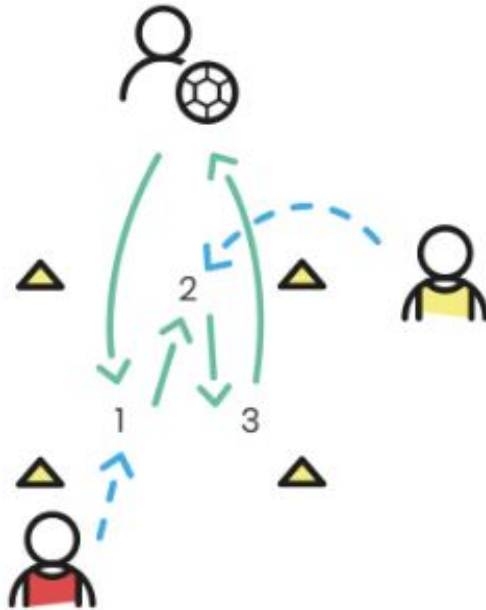
Tiki taka kvadrat

Pass/mottagning/rörelse

Sätt upp en kvadrat enligt illustrationen nedan.

Anvisningar

Vit spelare börjar med att sätta en längre pass upp till röd spelare. Röd spelare som börjar utanför kvadraten tar ett steg i motsatt riktning för att sen möta bollen innanför kvadraten. Röd spelare sätter pass 2 till gul spelare som tagit sig in i kvadraten genom att runda konen bredvid sig. Gul spelare sätter sen pass 3 till röd spelare som sätter sista passen tillbaka till vit spelare. Gul och röd spelare byter sin plats och övningen rullar på..

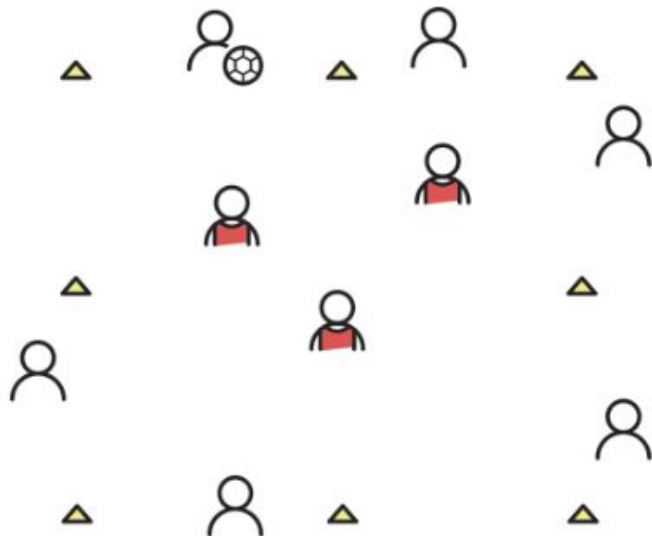


Utveckling

Låt dina spelare jobba i högt tempo och att lägga fokus på sina löpningar. Vill man utveckla övningen kan tränare stå bakom vardera spelare med olika koner i vardera händer och få spelarna att ropa vilken färg de håller upp innan de gör sin löpning in i kvadraten. Genom det här får man spelarna att automatiskt se sig om efter en motståndare.

Stora kvadraten med rörelse

Pass och bollinnehav



Sätt upp en stor kvadrat, med hjälp av koner. Fördela dina spelare jämnt längs med kanterna av kvadraten men lämna en till två ytor tomma, se illustration. Sätt in två/tre stycken i mitten som ska jaga bollen.

Anvisningar

Spelarna utanför kvadraten ska hålla bollen inom laget utan att de i mitten kan bryta bollen. När passning har gjorts ska man som spelare ta sig in i en fri yta, spelare har även tillåtelse att röra sig in i de fria ytorna under övningen för att ge alternativ till bollförande medspelare. Notera att man däremot inte får vara 2 spelare i samma yta..

Instruktionspunkter

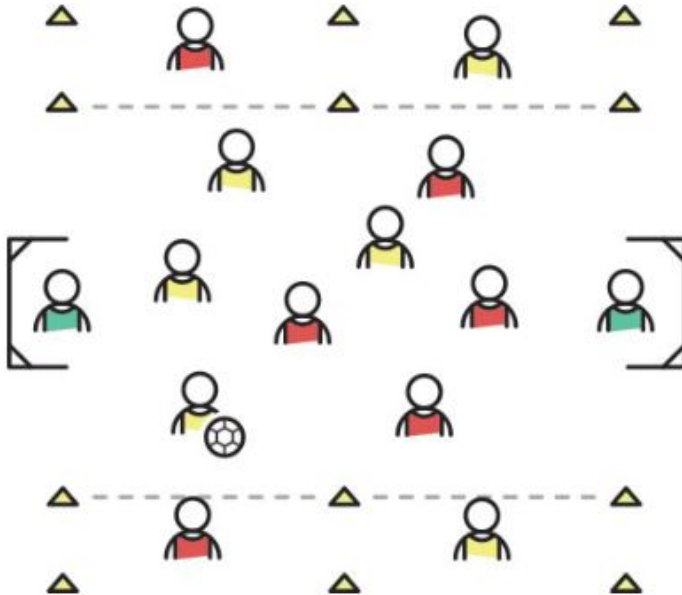
Rörelse hela tiden för att vara spelbar.

Utveckling

Begränsa antalet tillslag

Smålagsspel med inlägg

(vända spel)



Sätt upp en spelplan med lagom storlek med hjälp av koner.

Anvisningar

Dela upp dina spelare i två lag, de båda lagen skall ha två stycken spelare i de "yttre" ytorna i anfallszon där de agerar väggar (se illustration). Här inne får inte spelare i de spelande lagen befinna sig. Spelaren som agerar vägg har som mest två tillslag på sig att leverera in bollen till en medspelare via inlägg eller pass. Notera att spelaren ej får lov att stå och vänta med bollen utan måste hålla tempot uppe i sitt passningsspel.

För att träna på att vända spelet så kan man lägga in att laget måste använda båda sina "väggar" innan de får gå på avslut.

Utveckling

Bollen får inte ligga still när spelarna i kantområden har bollen, utan de måste spela bollen innan den slutar att rulla.