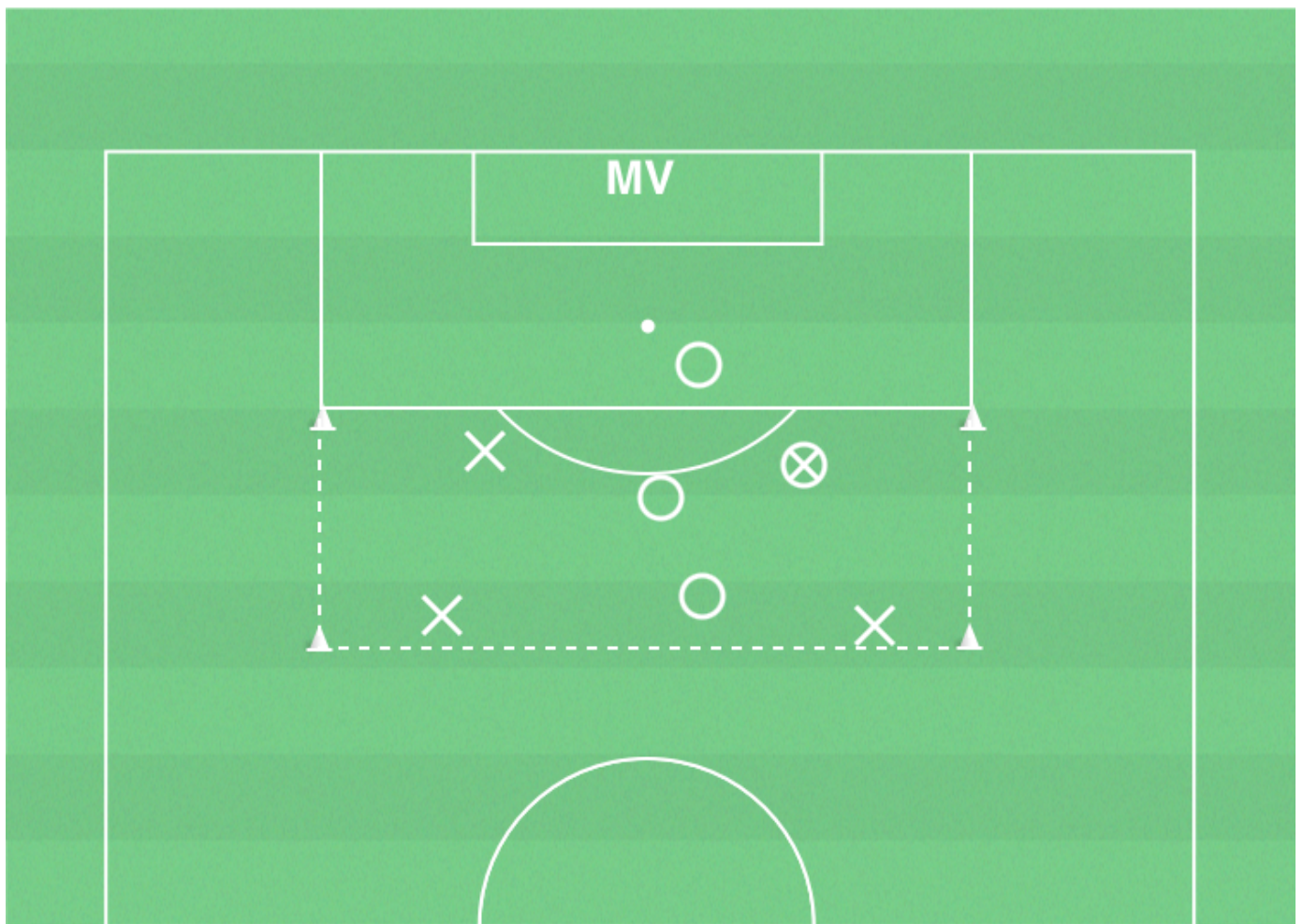


Rondo med avslut- Real Madrid

8-14 spelare. Yta utanför straffområdet anpassad efter antal spelare.

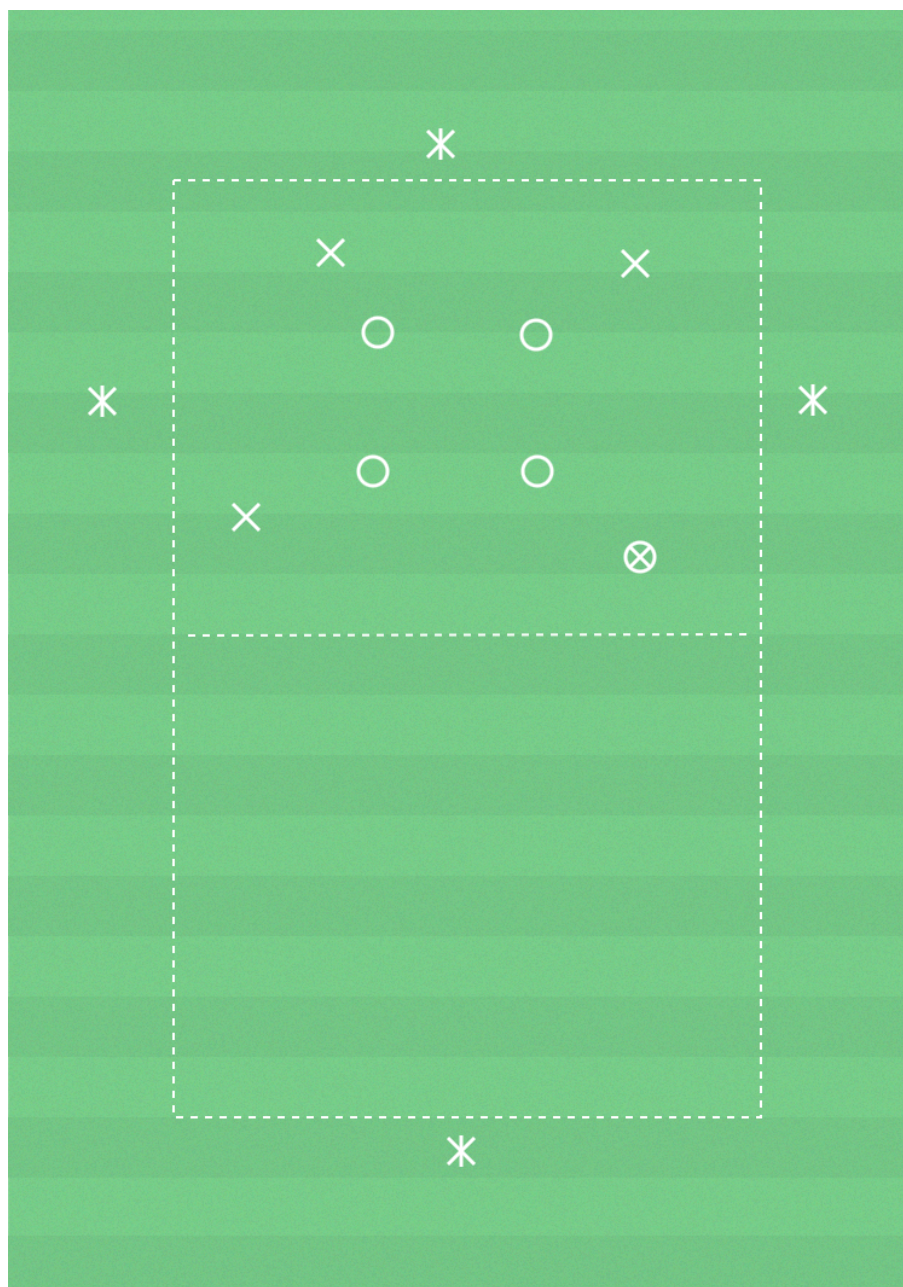
2 lag spelar tex 4v2, 5v3, 6v3 i en yta utanför straffområdet. Det anfallande laget ska utföra X antal passningar innan de får gå in i straffområdet och komma till avslut. Det försvarande laget har 1 spelare som väntar i straffområdet. När det anfallande laget har utfört sin passningar och går in i straffområdet ska en till i det försvarande laget hjälpa till och försvara i straffområdet.



Rondo med överflytt- Newcastle

10-14 spelare. Funkar att köra 3v3, 4v4, eller 5v5 i mitten. Sätt upp en stor rektangel och dela den på mitten.

Ha 4 neutrala spelare på varsin utsida av rektangeln. Två lag börjar i en yta av rektangeln. Det lag som börjar med bollen ska utföra X antal passningar med hjälp av de neutrala spelarna innan de ska spela över bollen till den neutrala spelaren på motsvarande kortsida. Då flyttar båda lagen över och fortsätter övningen på andra sidan. Om det försvarande laget vinner bollen spelar de över bollen till motsvarande kortsida och flyttar över laget och blir då bollförande.

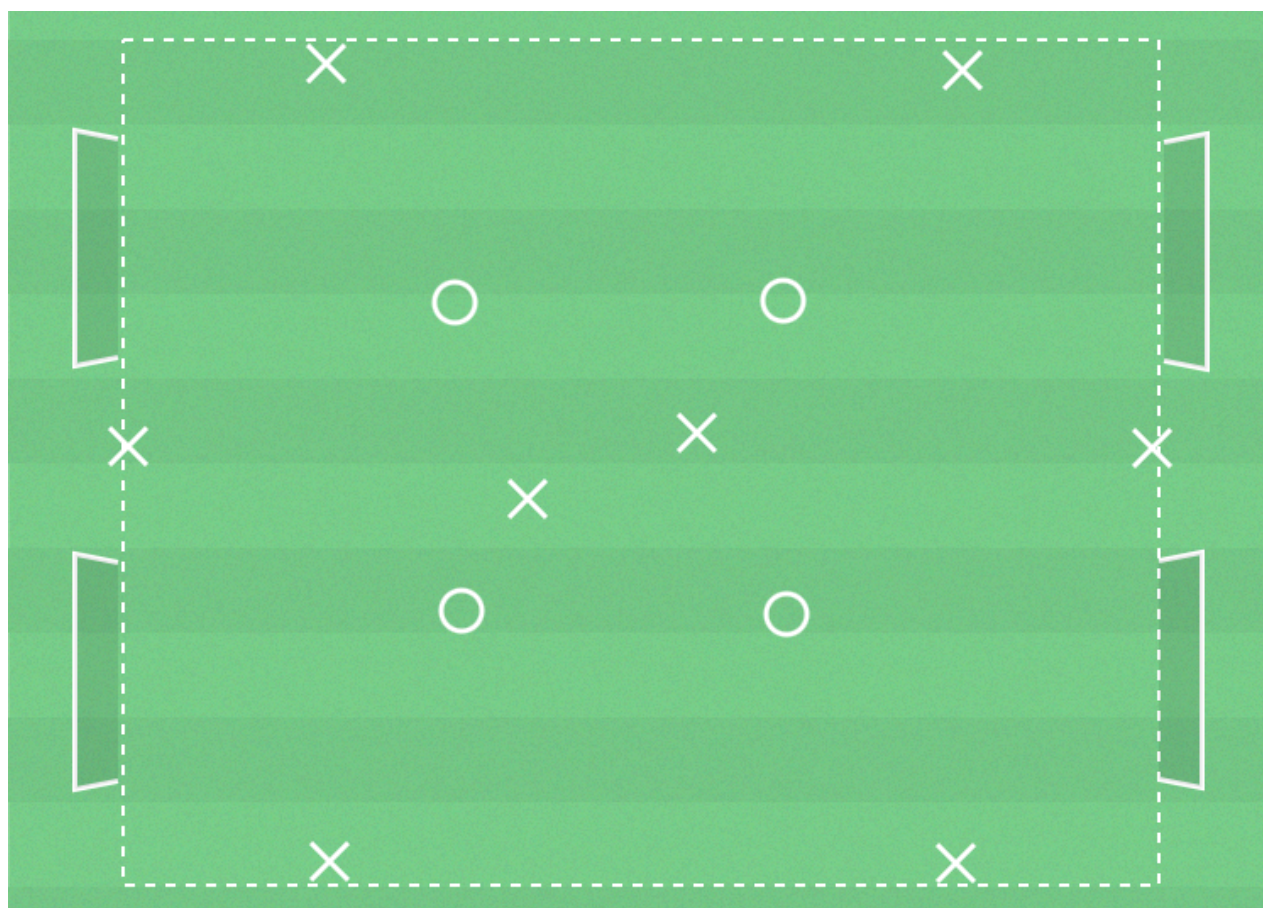


Dortmund-Erövring av bollen 1-

Träna på återerövring och att snabbt hitta passning in i småmålen.

En kvadrat med 2 mål på motsvarande sidor anpassad efter svårighetsgrad. 10-12 spelare.

Spelarna i utkanten av kvadraten spelar tillsammans med de 2 spelarna i mitten och håller bollen i laget så länge som möjligt. De 4 försvarande spelarna ska erövra bollen och så snabbt som möjligt passa bollen in i något av de 4 målen. När försvararna erövrat bollen ska alla i det anfallande laget direkt försöka förhindra att det blir mål.

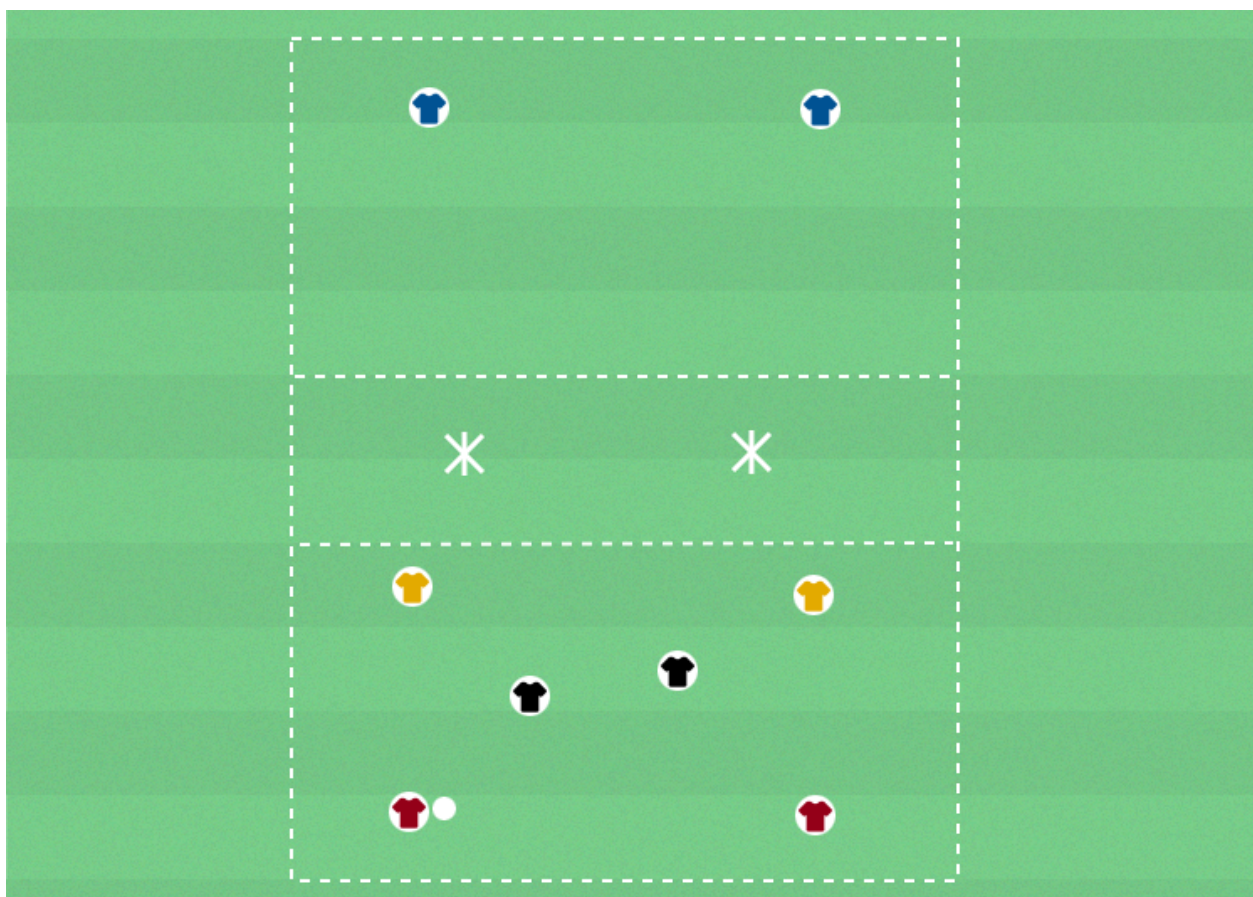


4 lag övergång-rondo- Nottingham

Träna posession, återerövring och förflyttning.

8 spelare. Spelplan 25m x 10m med en mittzon på 5m x 10m där två frisparksdockor placeras. Dela upp i 4 lag.

1 lag startar som försvarande lag(svart) och spelet startar med 4 mot 2 i en av de stora rutorna. Ett lag(blå) startar i den motsvarande rutan. Det bollhållande laget ska försöka få 5 passningar efter varandra innan bollen spelas över genom mittzonen till laget i den andra rutan. När bollen spelas över till andra rutan ska laget som ligger djupas i bollhållande laget(röd) flytta över till andra rutan och där spela 4 mot 2. Om det försvarande laget vinner bollen byter de direkt plats med det lag som förlorade bollen.



Djurgårdens IF

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Träna på bollinnehav och komma till avslut.

Hur?

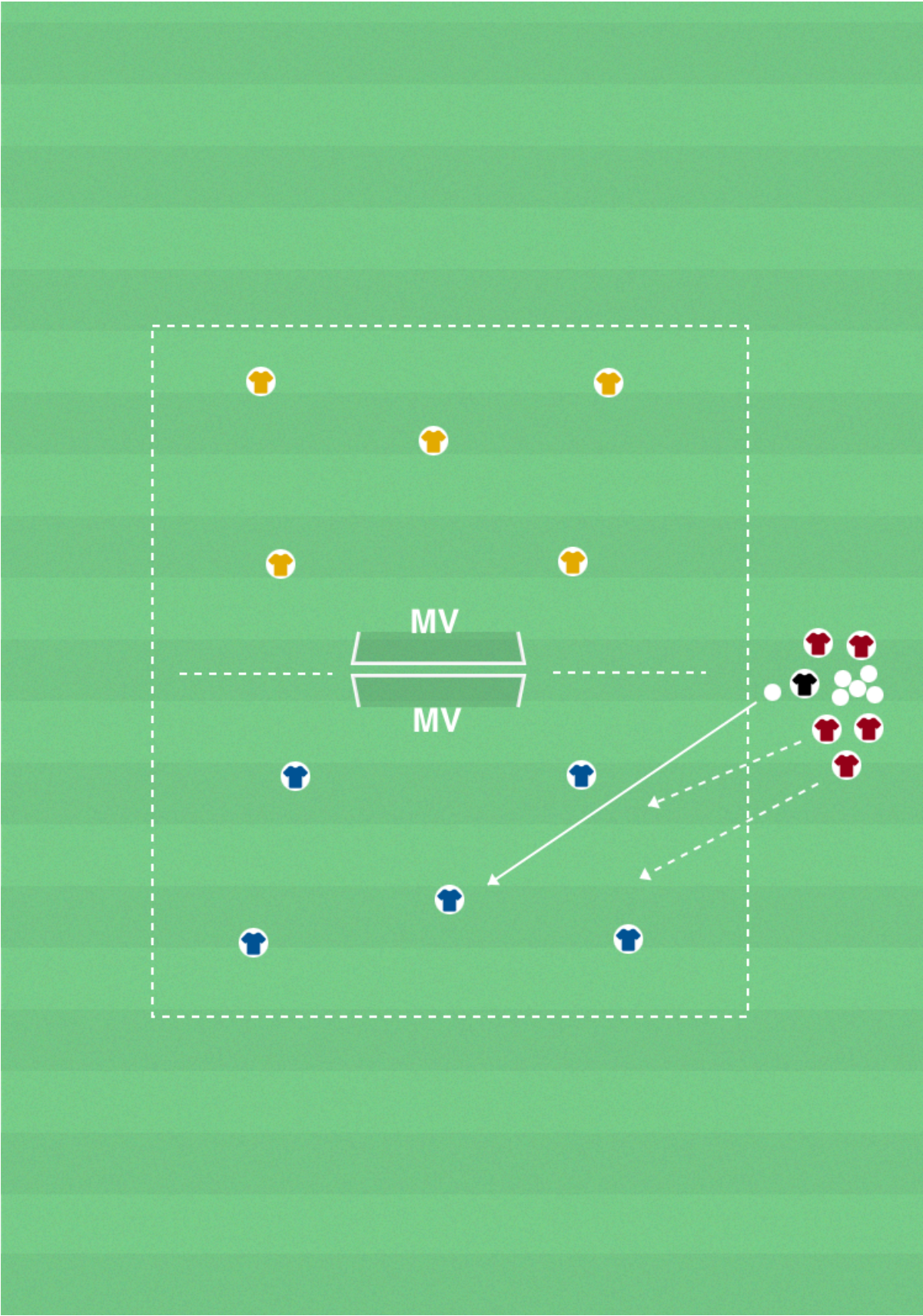
Högt bolltempo och hård press från de två som jagar.

Organisation

15-18 spelare. 2 mål. Yta anpassad efter antal spelare.

Anvisningar

Kona upp spelyta efter antal spelare. Ställ upp två mål åt varsitt håll mitt i spelytan. Dela upp i tre lag. Börja med ett lag på vardera sida och ett lag som börjar vid sidan i mitten. En ledare spelar in en boll till något av lagen och två från laget på sidan löper in och pressar. Bollförande lag ska genomföra tex. 6 passningar och sen komma till avslut. Lyckas bollförande lag göra mål spelar ledaren in en boll till andra sidan och två nya från laget i mitten pressar. Bryter spelarna som pressar bollen byter det laget plats med laget som tappade bollen.



Arsenal

Vad?

Kontring

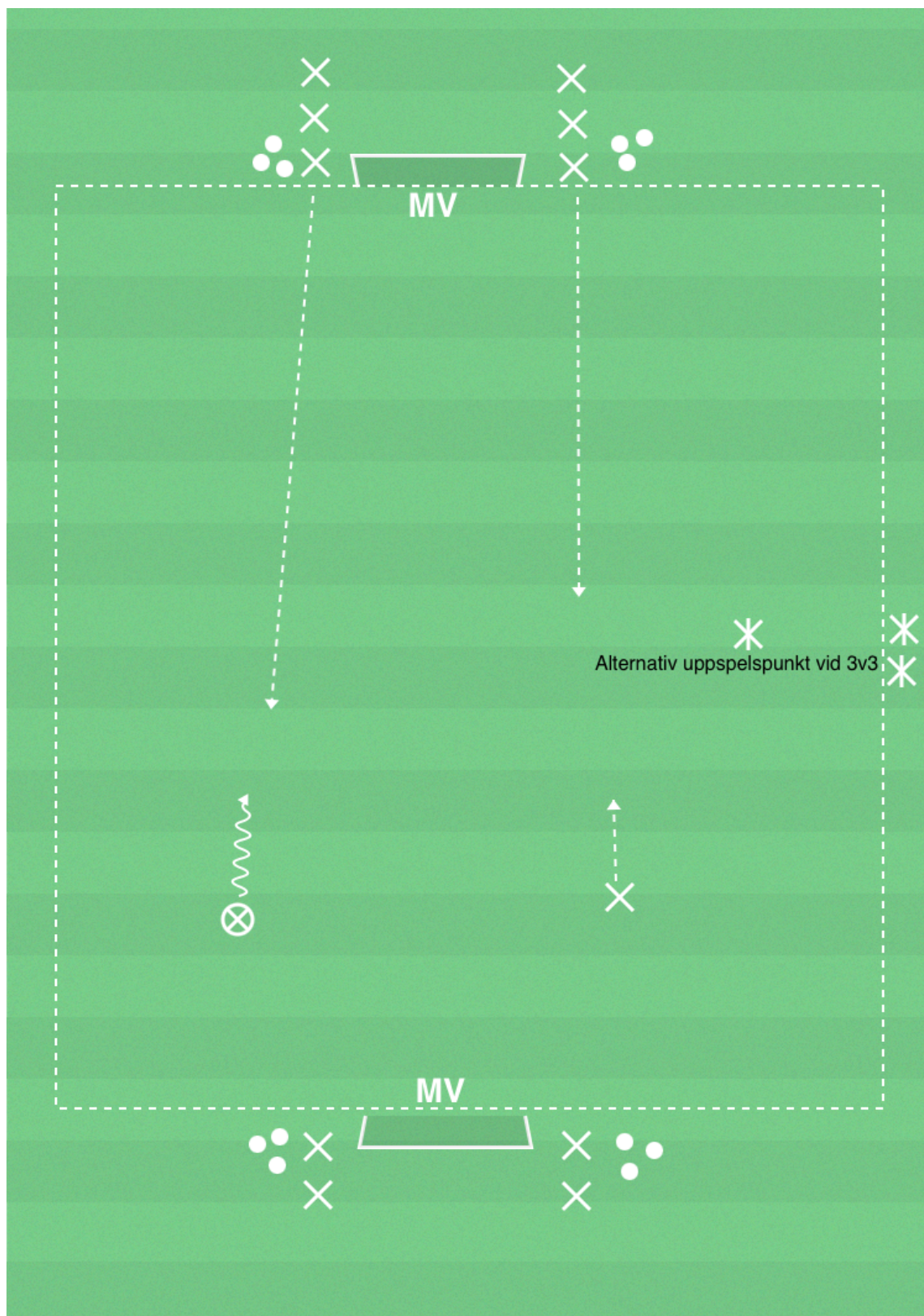
Organisation

12-16 spelare, 2 mål.

Anvisningar

2 mot 2, kan även utföras 3 mot 3 med en uppspelspunkt i mitten.

2 spelare startar genom att anfalla mot två försvarare från motsatt sida. Spela sig fram eller utmana för att komma till avslut. Håll farten framåt, använd korslöpningar för att hitta spelbar yta. Efter avslut eller om bollen är "död" ställer anfallande spelare om snabbt för att försvara och 2 nya anfallare startar. Tänk på snabba omställningar och alltid vara beredd med nya anfallare.



1v1

Vad?

Komma till avslut och göra mål

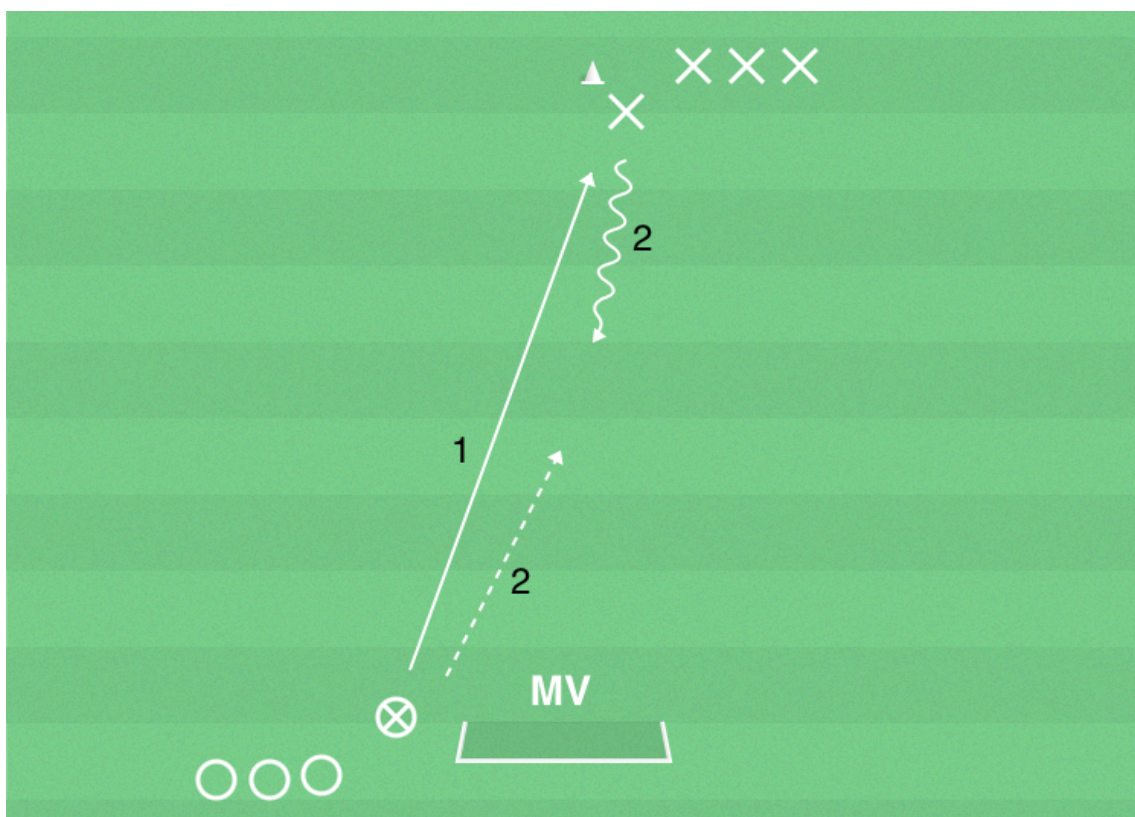
Organisation

8-12 spelare. 1 mål

Anvisningar

Anfallande spelare utmanar med fart för att komma till avslut. Försvarande spelare tränar på försvarsspelets grunder.

Övningen startar med att försvarande spelare som är placerad bredvid målet spelar upp bollen till anfallande spelare.



Valencia U överlappstriangel

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Anvisningar

C med boll spelar B och startar löpning för överlapp.

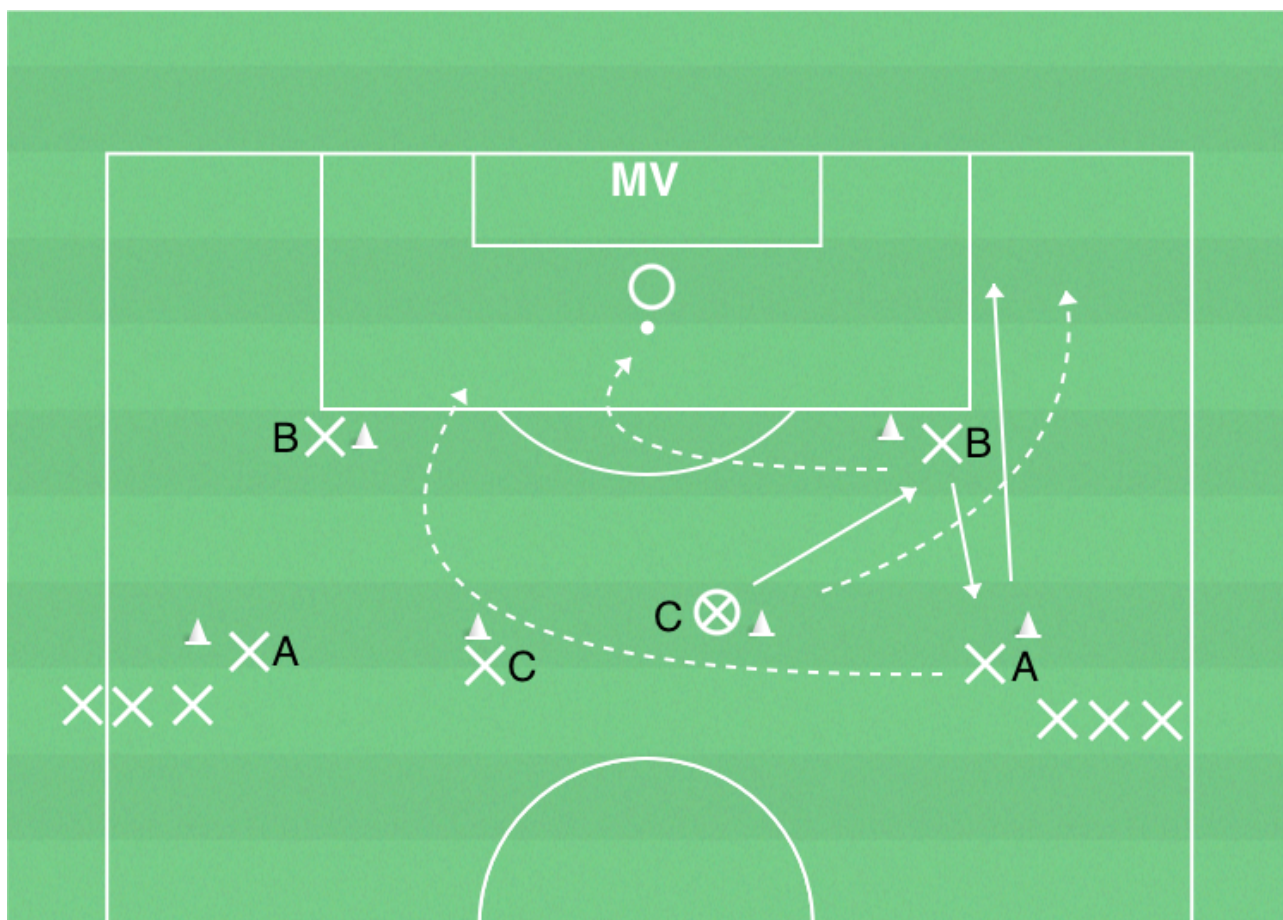
B spelar A och löper sedan in för att delta i avslut.

A timar passning på insidan av överlappande C och löper därefter in för avslut.

B båglöper och försöker komma in med rätt löpvinkel mot första ytan och A försöker hinna båglöpa och komma in på bortre ytan.

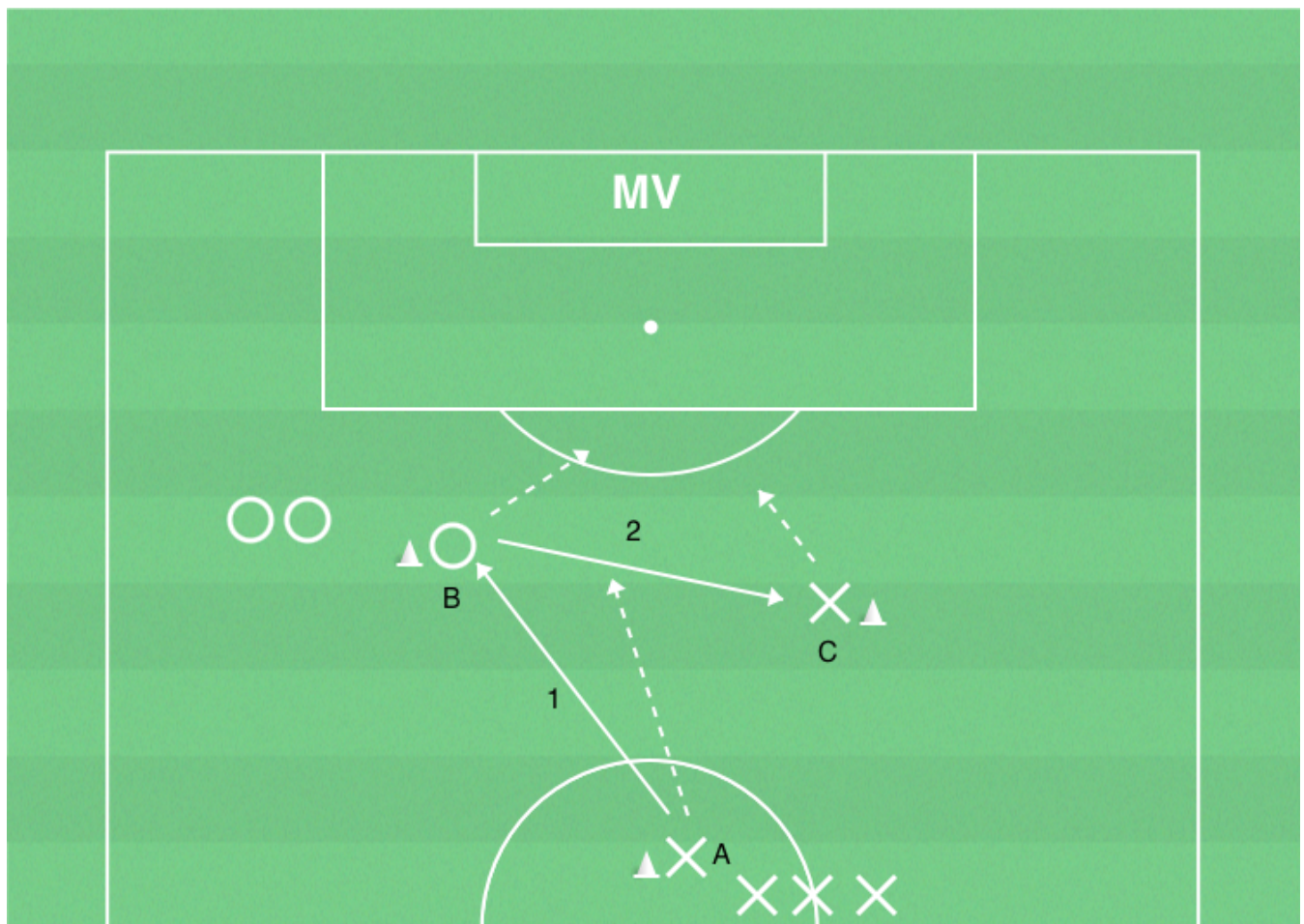
C slår ett timat inlägg.

Efter avslutat anfall stannar en spelare av A eller B kvar för att bli passiv motståndare vid nästa inlägg.. Efter halva tiden byter man sida så att alla får träna både från höger och vänster.



2 mot 1

Spelare A spelar till spelare B som spelar till spelare C. Spelare B faller ner och blir försvarare och spelare A och C anfaller 2 mot 1.



HJ

2 lag mot 1. 1 lag i ytan spelar tillsammans med laget utanför för att komma till avslut. Minst tex 4 passningar i laget och man måste använda båda spelarna på kortsidorna innan man får gå på avslut. Har en spelare bollen vid kortlinjen så försök med cutback eller inspel framför mål. Tappar laget boll byter dem med laget utanför.

