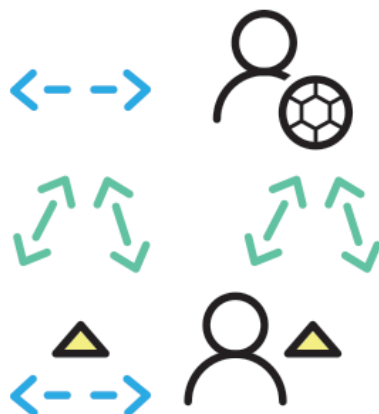


### TräningsPass 1 1 ½ timmes träning:

Uppvärmning: 10 min

Övning 1: 1x 1 x 2 ggr



FOTBOLLSÖVNINGAR 18

Tikkitakka är en perfekt övning för uppvärmning och förbättring av passningsteknik. Här får dina spelare träna både vänster och höger fot samt insida, utsida och att flytta boll vid mottagning.

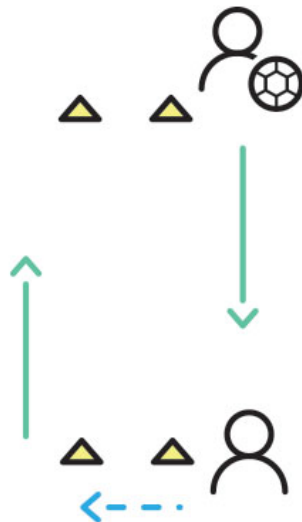
Ställ upp 2 koner så som illustrationen ovan visar, cirka 1-2 meter mellan konerna. En spelare står på insidan av ena konen och hans medspelare står ca 1.5 - 2 meter ifrån konerna.

Spelarna ska sträva efter att jobba med ett-två tillslag. Spelaren vid konerna ska använda vänster fot på vänster sida om konerna och höger fot på höger sida om konerna.

Om spelaren börjar vid insidan av den högra konen ska hen alltså passa med vänster fot. För att sen flytta sig till utsidan av höger konen och passa med höger fot, flytta tillbaka till insidan av vänstra konen för att passa med vänster fot. Sen flyttar spelaren sig till insidan av vänster kon för att passa med höger fot, utsidan av vänster kon för att passa med vänster fot, insidan av vänster kon för att passa med höger fot. Och sen tillbaka till höger kon och så fortsätter övningen. Ett varv ska alltså innehålla tre passningar per kon, och sex passningar totalt, sedan fortsätter det här efter rekommenderad tid eller eget utsatt tid.

Rekommenderad tid ca 1 min.

Övning 2: 1x1 2 ggr (fritt tillslag) gör en gång till max 2 tillslag. 10 min



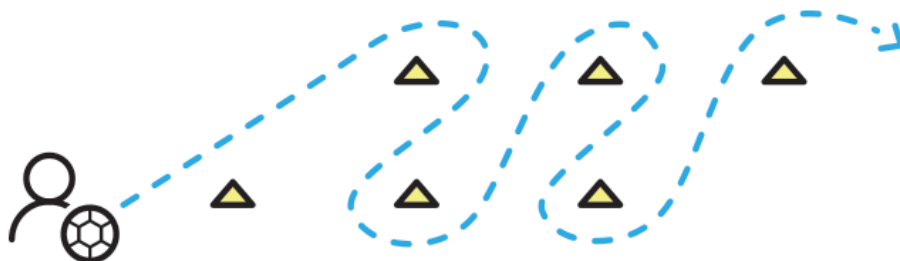
FOTBOLLSÖVNINGAR 18

Övningen “Pass med flytt” är en bra uppföljningsövning för “[Precisionspass](#)” för att träna upp att flytta bollen samtidigt som att man tar emot bollen. Sätt upp två koner hos vardera spelare med valfritt avstånd mellan, precis som för “Precisionspass”. Spelarna ska sen passa bollen utanför konerna till sin medspelare, som tar emot passen och flyttar bollen i samma rörelse över till andra sidan om konerna för att slå en pass tillbaka. Byta sen håll så att både vänster och höger fot får arbeta och utvecklas.

## Utveckling

Sträva efter att endast använda 2 tillslag.  
Längre avstånd.  
Öka farten i mottagning och pass.

## Övningar grupp 1 nummer 1: 2x2 min



Sätt upp koner enligt illustrationen och låt dina spelare vara 4-6 spelare per bana. Dina spelare ska driva mellan konerna genom att använda både höger och vänster fot.

Runda 1: Driv bollen med båda fötterna och använd insidan på foten för att ta dig runt konan.

Runda 2: Driv bollen med båda fötterna och använd utsidan på foten för att ta dig runt konan.

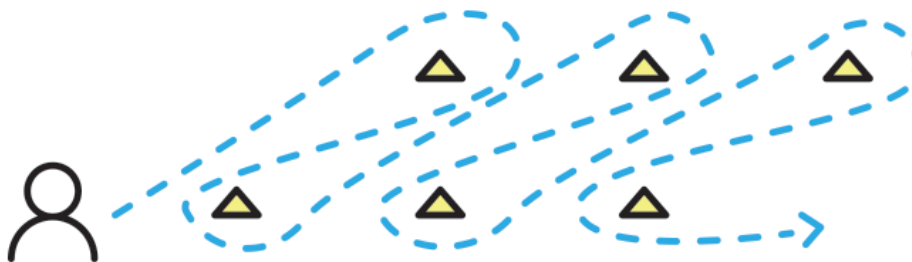
Runda 3: Driv bollen med höger fot och använd insidan och utsida för att ta dig runt konan.

Runda 4: Driv bollen med vänster fot och använd insidan och utsida för att ta dig runt konan.

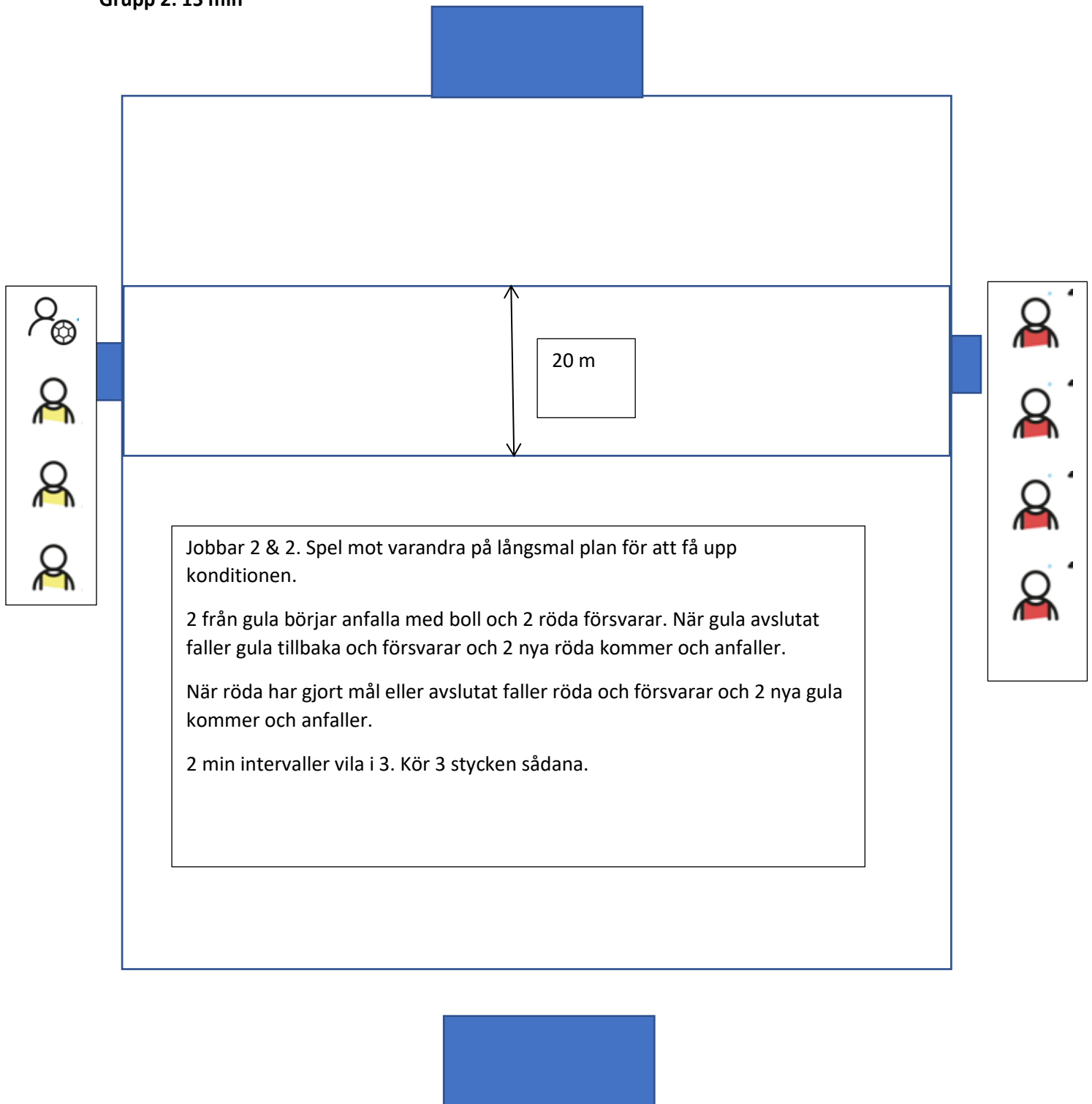
### Övningar grupp 1 nr 2: 2x2 min

I övningen sick sack-löpning tränar vi på tempo i starter. Det är en jobbig övning som ger stark effekt i vändningar och i början av löpningar. Viktigt att tänka på är att dina spelare ska jobba med korta, snabba steg.

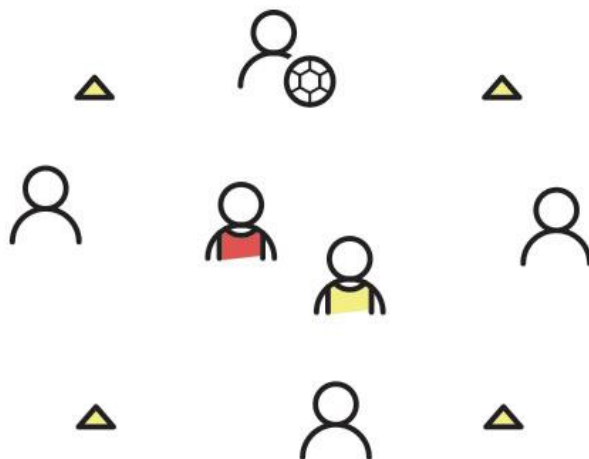
Sätt upp koner enligt illustrationen och dela upp dina spelare så att vi får max 6-8 st per station, så att man inte behöver vänta för länge. Dina spelare ska med korta, snabba steg jobba sig fram runt en kon och sen backa tillbaka, fram igen och sen fortsätter det så. De ska jobba med 100 % tempo hela vägen och om man önskar kan man lägga in en tempoökning i slutet.



**Grupp 2: 15 min**



### Grupp 1: 2x2 ggr



FOTBOLLSÖVNINGAR 18

En mot en är en bra övning för att träna på att skydda och ta boll, samtidigt som du tränar upp intensitet i närkampsspelet.

Sätt upp en kvadrat med koner och fördela dina spelare så att de är sex spelare per kvadrat. Fyra stycken ställer sig runt om och två stycken i mitten, likt [kvadraten](#). Skillnaden här är att de två stycken i mitten tävlar mot varandra att hålla i bollen längst under den utsatta tiden. Får den ena spelare bollen ska motståndaren försöka att ständigt ta bollen, tills att hen själv har fått tag i bollen - och ska då skydda den från den andra spelaren. De fyra spelaren runt om vilar och agerar väggar åt bollförande spelare i mitten, så att den lätt kan röra sig runt och utnyttja bollförandet.

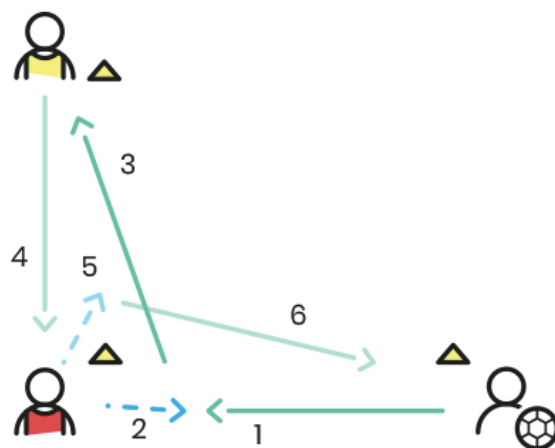
Rekommenderad tid: 1min x 3

### Grupp 2: 3 x1 min x 2

Det här är en enkel övning för alla åldrar att träna mottagning och pass. Viktigt att lägga ner tid och fokus på detaljerna i löpningar för att få övningen så bra och givande som möjligt.

## Så här går det till

Röd spelare börjar vid sin kon och gör en avledande manöver på två till tre steg från konen för att bli spelbar. Vit spelare slår pass 1 till röd spelare. Röd spelare tar med sig passningen förbi sin kon i steg 2, för att sen slå pass 3 till gul spelare. Röd spelare tar sig tillbaka till konen och gör en ny avledande manöver ut för att bli spelbar för gul spelare. Gul spelare slår då pass 4 till röd spelare som tar emot bollen förbi konen på andra sidan och slår pass 6 till vit spelare. Sträva efter att



**fotbolls  
övningar.se**

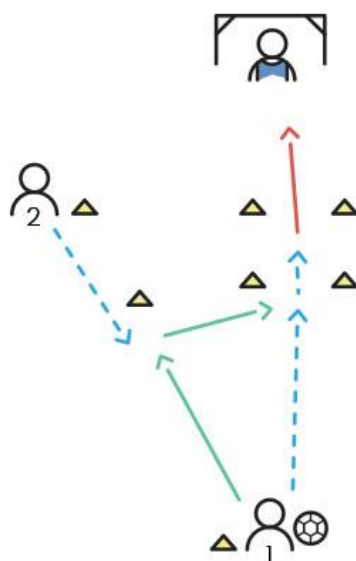
övningens passningar ska gå på ett tillslag, men det är bättre med kvalitet än hastighet.

## Tips

För att få ut det mesta av övningen se till att spelarna gör sina avledande manöver så matchlikt som möjligt.

Även gul och vit spelare kan göra den avledande manövern innan de får passning från röd spelare

**Kör på 2 ställen...alltså 2 grupper.**



Den här övningen är en utveckling av [“Pass med avslut i zon”](#), för att öka rörelse och få övningen ännu mer matchlik.

Här kombineras timing med pass och avslut. Sätt upp en lagom stor kvadrat som passar dina spelares skicklighet, bredvid sätts två koner för de som ska ta en löpning och passa bollen till spelare som tar avslut (se illustration). Spelare 2 startar övning med att ta en löpning för att möta spelare 1, som passar bollen till spelare 2 och tar en löpning mot fyrkanten. Spelare 2 passar bollen in framför fyrkanten där spelare 1 kommer för att ta emot passen med ett tillslag in i fyrkanten och sen ta avslut innanför kvadraten. Avslut ska tas innanför den uppsatta kvadraten, tas avslut utanför räknas ej målet. Här behövs ett bra samspel mellan de 2 spelarna och fokus så att avslutet lyckas tas i fyrkanten.

Den här övningen är en matchliknande övning som spelare på ett enkelt väggspel fram till ett avslut under matcher.

## Utveckling

Bättre tempo i löpningar och passningar.

Svårighet: 3/5