

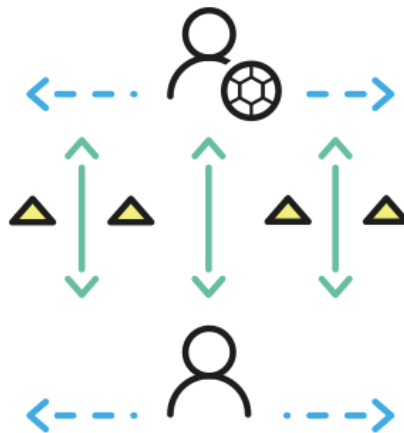
TräningsPass 2 1 ½ timmes träning:

Uppvärmning 1: 10 min

Det här är en simpel övning för att träna på att flytta bollen med sig när man tar emot en passning. Enkel till utövandet men kan vara svår att bemästra. Avståndet på konerna kan justeras beroende på hur långt man vill att man ska flytta bollen, samt i vilka riktningar.

Så här går den till

Sätt upp koner enligt illustrationen eller enligt tipsen längre ner. Spelare 1 med boll spelar raka passningar mellan konerna. Spelare 2 utan boll tar emot och flyttar sig till nästa mellanrum och passar. Spelare 1 slår tillbaka i samma mellanrum så att spelare 2 kan flytta igen. Övningen fungerar även så att båda spelarna kan flytta på sig vid varje pass.



fotbolls
övningar.se

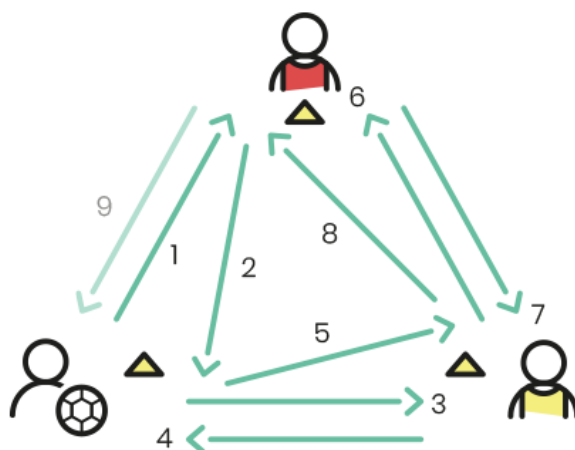
Rekommenderad tid: 45 sek och 3-4 gånger

Uppvärmning 2: 10 min

En perfekt uppvärmningsövning med sin styrka på antalet passningar i varje varv. Så här går det till

Alla passningar ska strävas efter att gå på ett tillslag. Vit spelare slår pass 1 till röd spelare. Röd spelare sätter pass till vit spelare på andra sidan konen. Vit spelare slår pass 3 till gul spelare som slår pass 4 tillbaka till vit spelare. Vit spelare slår pass 5 på andra sidan konen till gul spelare som slår pass 6 till röd spelare. Röd spelare slår pass 7 tillbaka till gul spelare som slår pass 8 på andra sidan konen till röd spelare. Röd spelare slår pass 9 till vit spelare och sen börjar övningen om och rullar på så länge tränaren önskar.

Fungerar för alla olika åldrar.



fotbolls
övningar.se

Tips

Sätt konerna i olika avstånd och nivåer så att spelaren får röra bollen framåt, bakåt och olika långt.

Sätt ut koner i olika färg och i olika riktningar, få sen spelaren att röra sig mot den kon som utropas av tränaren.

Rekommenderad tid: 45 sek och 3-4 gånger

Fyspass 1: 15 min

Sätt upp två koner med valfritt avstånd (rekommenderat minst 15 meter). Dela upp dina spelare så att du får en spelare i mitten och en vid varje kon. Spelare i mitten har boll och startar övningen genom att passa bollen till en av spelarna vid konerna. Efter passen tar spelaren i mitten en löpning runt sin medspelare för att få en kort pass ut i sidled av medspelaren vid konen. Spelare i mitten passar då bollen på ett eller två tillslag till nästa medspelare och tar löpning runt denna. Övningen fortsätter i ca 1 min 10 sek för att sen skifta spelare i mitten.



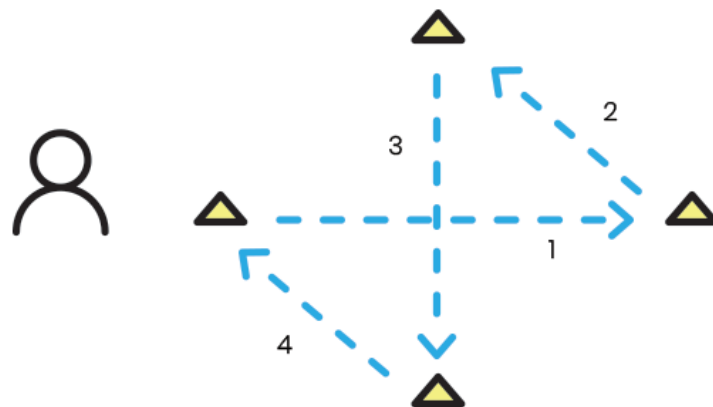
Önskar man få mindre väntetid kan man använda sig av två spelare i mitten.

Rekommenderad tid: 1min 10 sek och 3-4 gånger

Fyspass 2: 10 min

Att kunna ändra riktning snabbt och sätta fart på ett bra sätt kan vara A och O när det kommer att komma iväg från sin försvarare. I den här övningen tränar vi just det.

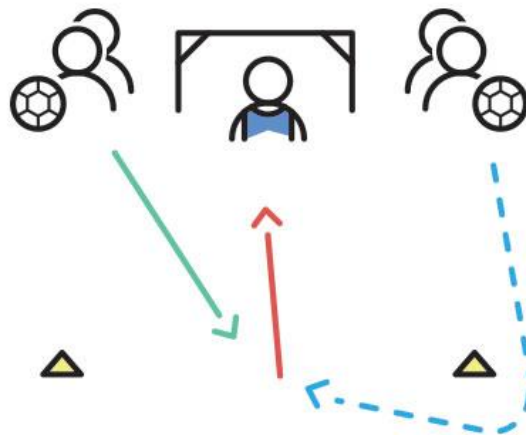
Sätt upp koner enligt illustrationen eller efter eget tycke. Det är bra att sätta upp konerna så att det blir olika avstånd, maximalt avstånd 6 meter. Vi vill träna snabbhet och tempo i starter och inte distanslöpningar.



Låt sen dina spelare ta löpningar i de riktningar du önskar och få dem att ha högt tempo, det ska vara 100 % i varje löpning. Den här är ultimat att göra med och utan boll för att träna explosivitet på båda sätt.

Rekommenderad tid: 45 sek och 3-4 gånger

Avslutningsövning : 1



Det här är en övning med ett namn inspirerat från Zlatan Ibrahimovic. som aspirerar på högt tempo och snabba avslut.

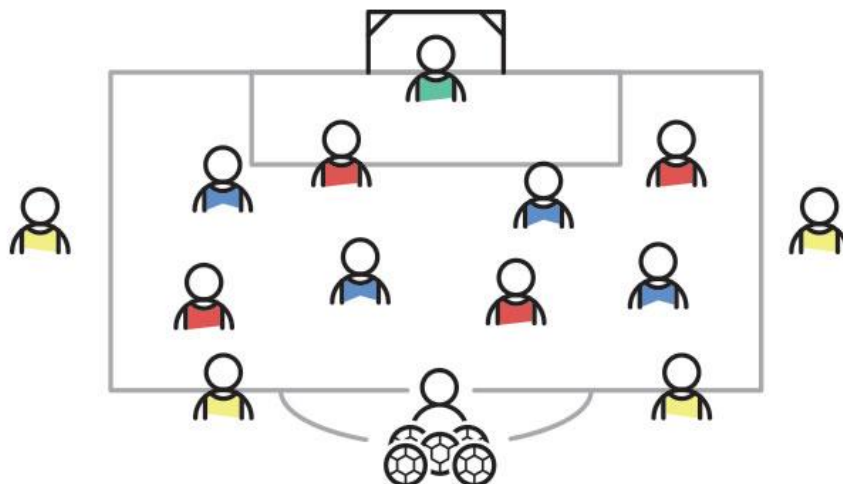
Dina spelare fördelar sig hälften/hälften på vars en sida om stolparna med en boll per spelare, eller mer. Första spelaren tar löpning runt kon utan boll, pass slås då från andra stolpen till spelaren som tar avslut. Avslutet ska tas på ett tillslag. När han tagit sitt avslut hämtar han boll och ställer sig sist i kön vid andra stolpen. När spelare passat bollen, tar de en löpning upp om sin kon och får pass från andra stolpen. Övningen rullar sen på med avslut från varannan sida.

Utveckling

Lägg till volley, halvvolley (en studs innan skott) och nick.
Bättre tempo i löpningar och passningar.

15-20 min

Spel med snabba avslut: Hög intensitet. Resterande tid



FOTBOLLSÖVNINGAR 12 13

För den här övningen ska vi utnyttja storleken av straffområdet samtidigt som vi vill få fram snabba avslut kombinerat med ett kortpassningsspel.

Dela upp dina spelare i tre lag. Två lag börjar att spela mot varandra inuti straffområdet, här går det ut på att göra flest mål innan tiden tar slut. Runt om straffområdets kanter kan det sista lagets spelare dela upp sig jämnt, dessa agerar väggar för det bollförande laget inuti straffområdet (OBS! Endast ett tillslag på laget utanför). Gör ett av lagen mål eller bollen åker utanför banan utan att en av väggarna lyckats spela in den igen, sätts ny boll in av tränare på valfri yta.

Rekommenderad tid: 1 min.