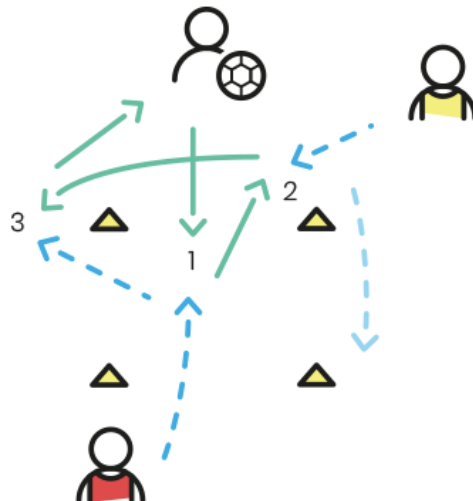


Uppvärmning: 1 x15 men pausar

Vit spelare slår pass 1 till röd spelare (se illustration nedan). Röd spelare börjar utanför kvadraten och springer in i kvadraten för att möta bollen och slår pass 2. Gul spelare börjar till höger om vit spelare och utanför kvadraten för att sen springa in enligt illustrationen för att möta röd spelares pass. Gul spelare slår sen pass 3 utanför kvadraten till röd spelare som tagit en löpning till vänster om konan ut ur kvadraten. Röd spelare slår sista passen tillbaka till vit spelare. Gul spelare tar sig upp till den övre konan och röd spelare stannar kvar vid den nedre, så börjar övningen om fast spegelvänd. Vilket gör att övningen kan rulla på utan avbrott under den utsatta tiden av tränare.

Flika gärna in lite styrkeövningar när vi är varma. 25 utfall...25 upphopp!



fotholls
övningar.se

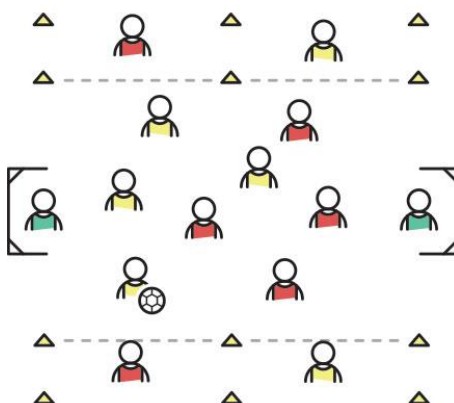
Tips:

Gör övningen med högt tempo och använd vit spelare som aktiv vila, då får du ut det mesta av övningen.

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 med jämna mellanrum. Genom det här får man spelarna att automatiskt se sig om efter "motståndare."

Smålagsspel med inlägg

Försvarare



FOTBOLLSÖVNINGAR 8

[Smålagsspel](#) är en bra övning för att få upp tempo och fler avslut i en spelövning. Det här är en utveckling av den övningen för att även involvera det vilande laget.

Sätt upp en spelplan med lagom storlek med hjälp av koner. Storleken på planen ska vara något större än för "[Smålagsspel](#)" men man ska nästan kunna ta avslut från hela planen. Dela upp dina spelare i två eller tre lag, tre lag föredras för att få ett bra tempo. Två lag börjar inne på planen och spelar precis som vanligt med mål att göra fler mål än vad motståndarlaget gör. Det här kräver hög press och intensitet genom hela matchen som spelas annars kommer man enkelt att släppa in fler mål. När matchen är över kommer det "vilande" laget in och ett av lagen går ut för att "vila". Det "vilande" laget kommer att agera väggar och ha ett område att röra sig inom på offensiv planhalva (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.

Rekommenderad tid: 2 - 2.5 min

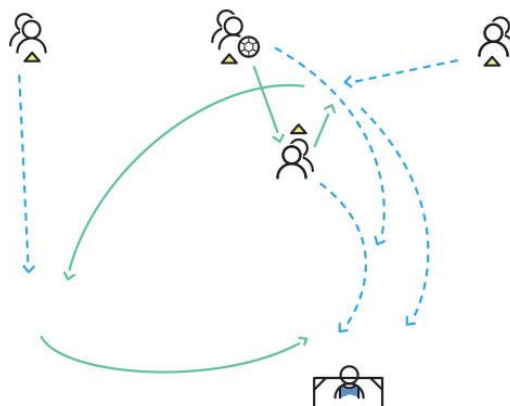
Utveckling

Kör herren på täppan (vinnaren stannar) eller att man får poäng vid seger för att få mer tempo och fokus.

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

Enkel inläggsövning

Mittfält/Anfall



En enkel inläggsövning som kan användas för att få upp kvalitet i avslut och inlägg. Sätt upp koner och spelare likt illustration.

Pass sätts av mittfältare till anfallare, anfallaren passar den snett tillbaka till nästa mittfältare som samtidigt tagit en löpning för att möta bollen. Mittfältaren sätter sen en crosspass ut till kantspelaren, som slår inlägg. Anfallare och mittfältare som slog första passen tar löpning in mot första och bakre ytan i straffområdet, medan mittfältare nummer 2 tar andra boll strax utanför straffområdet. Fungerar att köra båda kanter samtidigt för att få upp tempo och vid många spelare.

Utveckling

Bättre tempo i löpningar och passningar.

Svårighet: 2/5

Varför är inlägg viktigt?

I en fotbollsmatch kan ytorna i mitten ofta vara svårpasserade, och de flesta anfall kan därför komma upp genom kanten. Genom det här är det bra att träna på fokus, kvalitet och tempo i sina inlägg. Det viktiga är att inte få ditt lag att endast slå inlägg, utan vara kreativa och försöka hitta lösningar under matchen för att komma in i lägen för avslut i mitten.

Fysik ALLA



Den här övningen är bra för att få upp tempo i början av löpningen för dina spelare. Den är lätt och kan användas långt ner i åldrarna även för att öva löpningsmotorik.

Sätt upp koner på rad eller lägg ut en stege som är anpassad för löpträning. Har du möjligheten att sätta upp flera rader eller använda flera stegar så är det bra för att minska kön till övningen vid många spelare.

Alternativ 1: Få dina spelare att ta två steg mellan varje kon, både höger och vänster fot ska landa innan varje kon. Jobba med höga knä eller med så små och korta steg som möjligt.

Alternativ 2: Ta ett steg mellan varje kon, till exempel vänster fot mellan första och höger mellan andra. Här kan det vara bra att sätta konerna tätt i början för att sen dra ut, så att det blir en naturlig löpstart.

Alternativ 3: Sätt konerna tätt och låt spelarna jobba in och ut med att både trampa in med vänster och höger fot mellan varje par av koner och sen ut med höger och vänster utanför, för att sen trampa in mellan nästa. Avsluta sen med en tempoökning på 5-10 meter.

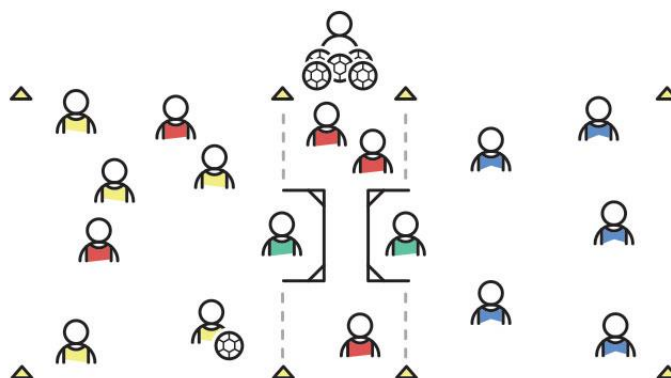
Alternativ 4: Jobba sicksack mellan konerna och låt dina spelare förflyttas sidled mellan konerna för att sen avsluta med en tempoökning på 5-10 meter.

Alternativ 5: Låt dina spelare hoppa jämfota, på höger fot eller vänster fot över konerna för att sedan avsluta med en tempoökning på 5-10 meter.

Snabbhet och tempoökning

Att träna snabbhet och möjligheten att skifta tempo är essentiellt för en fotbollsspelare. Det används i anfall och försvar för att komma förbi sin motståndare och hänga med. Att skifta i tempo är ett av det enklaste sätten att ta sig förbi en motspelare. Det har använts av flera stora spelare genom tiderna och används fortfarande. Att träna snabbhet och tempo är viktigt genom hela säsongen och inte endast något man ska få in under försäsongen. Underhåll snabbheten hos dina tränare med pass på 10-15 minuter minst en gång i månaden men gärna oftare.

Engelska kvadraten med avslut



Sätt upp ett övningen med hjälp av koner likt illustrationen visar och dela upp dina spelare i tre lag. Den här övningen är perfekt som utveckling av "[Engelska kvadraten](#)".

Två av lagen får vars sin kvadrat att röra sig inom och det sista laget kommer att börja att försöka bryta passningarna som kommer att spelas innanför kvadraten - så att de inte kommer till avslut.

Övningen börjar med att tränaren sätter in en pass i någon av kvadraterna, när laget i respektive kvadrat nuddar bollen får två stycken från laget i mitten lov att springa in och försöka att bryta bollen. Lyckas inte lagets spelare att bryta passningen och spela bollen ur kvadraten, får spelande lag lov att ta ett avslut efter minst 5 passningar i rad. Missar det spelande laget mål, målvakten gör en räddning eller passningarna bryts och bollen spelas ut så kommer de istället att bli det jagande laget i mitten. Gör det spelande laget mål så kommer tränaren att sätta in en ny boll i andra kvadraten och laget i mitten skickar då in två nya spelare för att försöka bryta deras passningar.

Den här övningen är väldigt bra att öva på att spela sig ur situationer samtidigt som man tränar på ett aggressivt och strukturerat presspel, samtidigt som man får med att komma till avslut.

Rekommenderad tid: Tills bollarna är slut.

Utveckling

Sätt gräns på antal tillslag.

Svårighet: 3/5