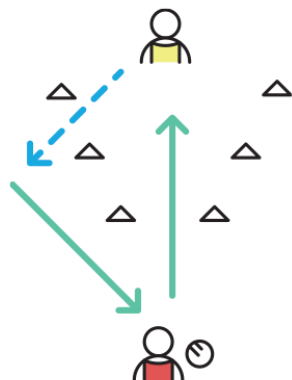


Träningspass 4 Vinter

Uppvärmning 15 min



fotbolls
övningar.se

Den här övningen är perfekt för uppvärmning samtidigt som ni finslipar på mottagningar och passningar.

Så här går det till

Röd spelare utanför tratten har bollen. Gul spelare inuti tratten är den som "jobbar" i övningen.

Röd spelare ska slå passningar in mellan de två nedersta konerna varav gul spelare ska ta med sig bollen genom respektive port i tratten, enligt illustration ovan. Gul spelare jobbar sig genom varje port i tratten under övningen. Notera att i nedersta porten (där röd spelare slår passningarna igenom) ska man inte ta med sig bollen utan slå en enkel passning tillbaka.

Exempel:

1. Ta med dig bollen genom och passa tillbaka (vänster port överst)
2. Ta med dig bollen genom och passa tillbaka (vänster port nederst)
3. Passa tillbaka bollen på ett tillslag
4. Ta med dig bollen genom och passa tillbaka (höger port nederst)
5. Ta med dig bollen genom och passa tillbaka (höger port överst)

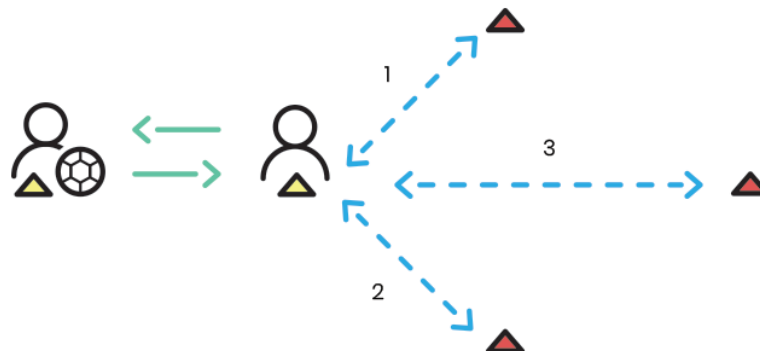
Utveckling

Ta med bollen på ett tillslag genom portarna och passa tillbaka (totalt 2 tillslag för spelarna - mottagning och pass)

Ta emot bollen inne i tratten och flytta sen bollen genom porten (3 tillslag för gul spelare och 2 tillslag för röd spelare)

Ta emot bollen inne i tratten, runda konen för att sen passa tillbaka samma väg som bollen kom från röd spelare

Fyspass 15-20 min med vila emellan...



FOTBOLLSÖVNINGAR

Riktningsförändringar är något som sker både i det offensiva och defensiva spelet. Det är därför väsentligt att finslipa och utveckla det här hos dina spelare.

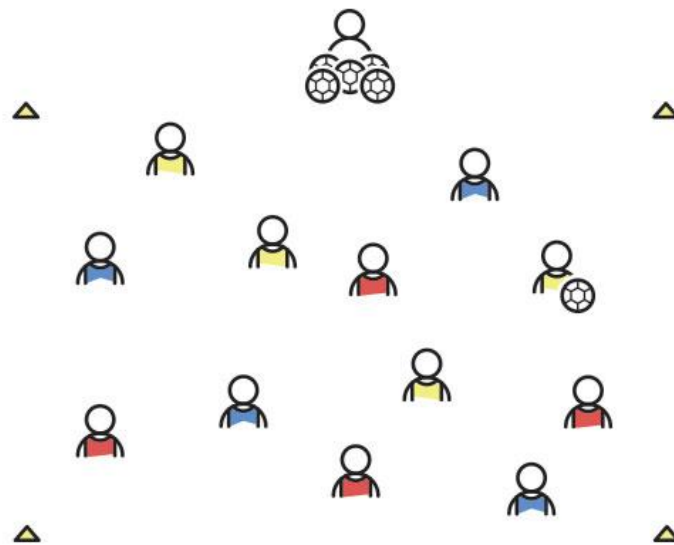
Sätt upp två koner med valfritt avstånd som avgör passens längd (rekommenderat minst 4 meter). Sätt upp 3 koner enligt illustrationen dit ena spelaren ska ta sina löpningar, en kona ska vara längre iväg än de andra. Dela upp dina spelare så att de jobbar 2 och 2.

Övningen startar genom att spelaren som inte har koner bakom sig passar boll till spelare 2. Spelare 2 passar tillbaka bollen och tar löpning 1 upp till konan och tillbaka. När spelare 2 kommer tillbaka får hen en ny pass som hen passar tillbaka direkt för att sen ta löpning 2, samma sak sker sen för löpning 3. Det här upprepas under den rekommenderade tiden. Löpningarna som tas ska tas i full hastighet. OBS! Ej om den görs som uppvärmningsövning.

Övningen tränar dels på att förbättra snabbheten och riktningsförändringar på korta sträckor. I det här momentet får man även in att efter pass så ska en förflyttning av ens position göras. Även om man kommer tillbaka till samma plats så får man förflyttning iväg direkt efter passning.

Rekommenderad tid: 2 varv och 3-4 gånger per spelare

Tre lag bollinnehav



FOTBOLLSÖVNINGAR 18 5

Sätt upp ett lagom stort område med hjälp av koner och dela upp dina spelare i tre lag. Den här övningen är perfekt som utveckling av [“Två lag - bollinnehav”](#).

Två lag kommer att spela tillsammans, det tredje laget kommer att agera motståndarlag. De två lag som spelar med tillsammans ska spela inom den markerade ytan utan att det tredje laget lyckas få bollen. Bryter det tredje laget bollen så gäller det för dem att hålla bollen inom laget samtidigt som de andra två lagen försöker att ta tillbaka bollen. Byt lag när tiden är slut så att alla lag har varit ensamma minst en gång.

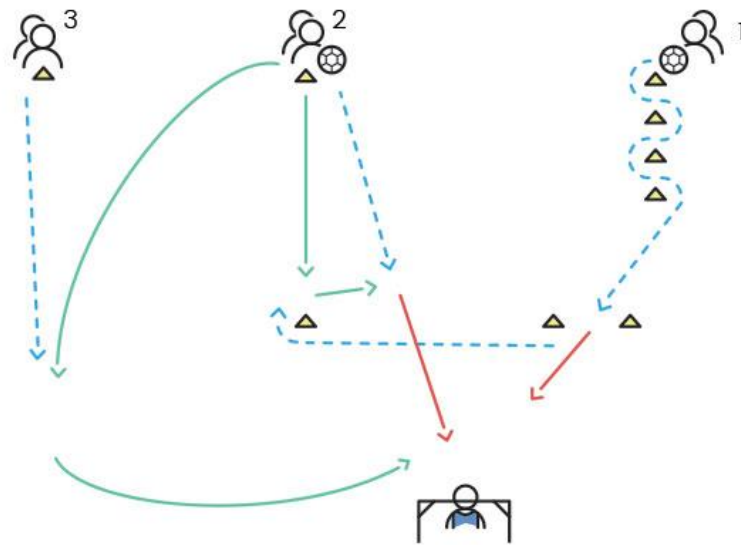
Den här övningen är väldigt bra att öva på att spela sig ur situationer samtidigt som man tränar på ett aggressivt och strukturerat presspel.

Rekommenderad tid: 1 - 1.5 min

Utveckling

Sätt gräns på antal tillslag - t.ex. endast två tillslag på de som är två lag tillsammans.

Avslut x2 med inlägg



FOTBOLLSÖVNINGAR 80

Det här är en avslutsövning kombinerad med inlägg. Sätt upp koner enligt illustration.

Spelare 1 börjar att driva bollen i ett sick-sack mönster mellan konerna för att sen ta ett avslut mellan och innan de två koner som satts som gräns för spelaren. Efter avslut tas en löpning direkt runt nästa kon (se illustration) för att få en pass av spelare 2. Spelare 1 passar bollen snett utåt till spelare 2 som kommer för att gå på avslut. Samtidigt som skott tas, slås en boll av en medspelare i ledet bakom spelare 2 ut i djupet till spelare 3, som tar emot och slår ett inlägg. Spelare 1 och 2 har då tagit löpningar in i boxen för att gå på avslut på inlägget från spelare 3. När de har tagit avslut från inlägget börjar en ny spelare från spelare etts position.

Utveckling

Bättre tempo i löpningar och passningar.