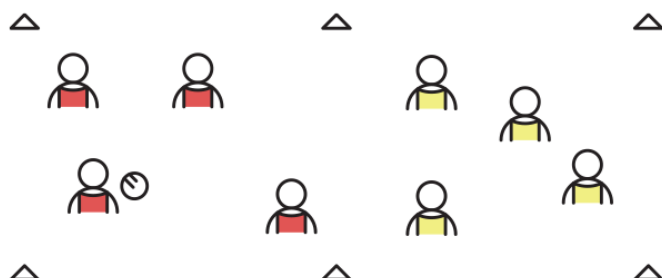


Träningspass 5 Vår/Sommar

Uppvärmning 15-20 min



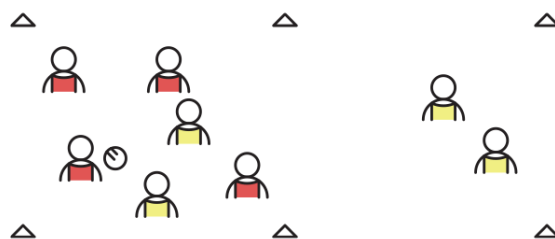
fotbolls
övningar.se

Det här är övningen tränar på bollinnehav på ett enkelt och roligt sätt, som du enkelt kan göra till en tävling.

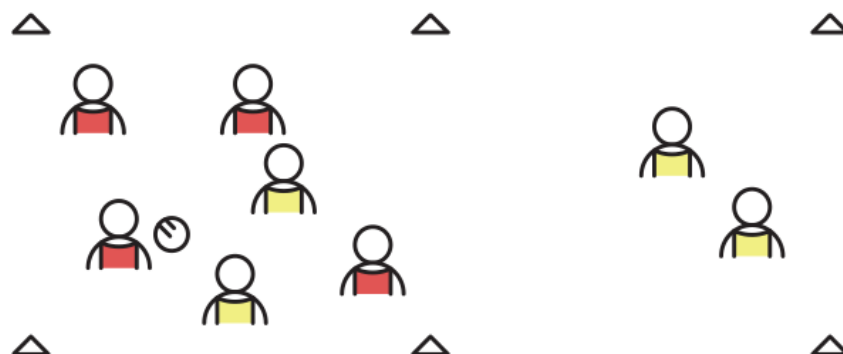
Så här går det till

Sätt upp två stycken kvadrater bredvid varandra och dela in dina spelare i två lag, 4 mot 4 (Går även att göra med fler spelare). Precis som i [engelska kvadraten](#) sätter tränaren in bollar löpande om bollen åker utanför spelytan. Rött lag som har boll ska försöka att hålla bollen inom laget så länge som möjligt. Gult lag får skicka in en spelare till att börja med för att försöka ta bollen och spela över till sitt lags kvadrat. För varje 5:e pass som bollförande lag klarar av att slå får motståndarna skicka in en spelare till.

Här ser vi när spelet är igång och det röda laget har bollen så får det gula laget använda en spelare för att försöka bryta bollen och få den till sitt lag. Se nästa bild.



fotbolls
övningar.se



**fotbolls
övningar.se**

När rött lag har klarat av 5 passningar får gult lag skicka in en spelare, när rött lag klarat av 5 passningar till får gult lag skicka in ytterligare en spelare tills de har alla spelare i kvadraten. Spelet fortsätter tills gult lag har brutit bollen eller rött lag tappat bollen utanför området. Då börjar spelet hos gult lag i den andra kvadraten.

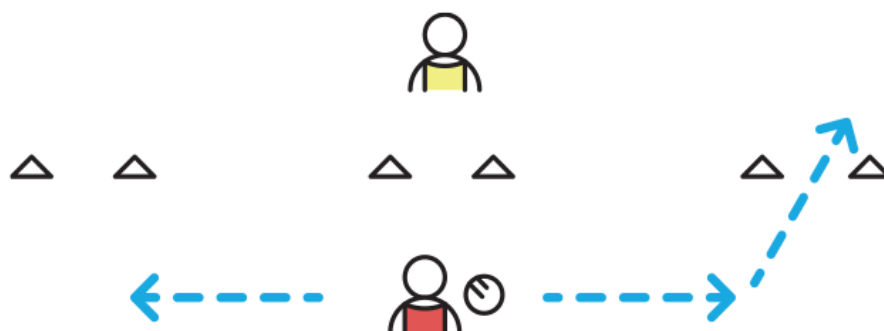
Utveckling

- Bollförande lag får bara ha ett tillslag eller måste ta två tillslag (mottagning + passning).

Tips

Få dina spelare att inse vikten av rörlighet både med och utan boll. Kommunikation underlättar både i bollinnehav och försvarsspel.

Teknikövning – Delas upp i 2 grupper. Andra gruppen kör avslutsövningen



**fotbolls
övningar.se**

Den här övningen är en rolig övning där ni tränar på att lura motståndaren och bollkontroll på samma gång.

Så här går det till

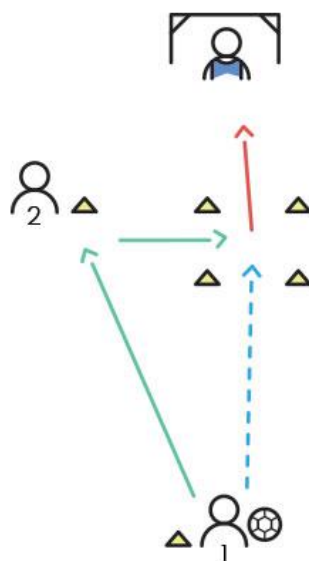
Sätt upp tre stycken portaler med hjälp av koner enligt illustrationen ovan. Röd spelare med boll ska försöka att lura gul spelare och ta sig genom portalen. Gul spelare ska försöka att blocka portalen på andra sidan vilket gör att röd spelare inte får gå [genom](#) .

Eftersom gul spelare står framför portalen i mitten är den stängd. Röd spelare får då välja att gå höger eller vänster mot de öppna portalerna. Gul spelare ska försöka att blocka den portal som röd spelare genom att följa efter hens rörelser och hinna till portalerna innan röd spelare.

Tips

Röd spelare får använda olika finter med kropp och boll för att lura gul spelare vilket håll hen ska gå och därigenom öppna upp portaler som hen kan springa [genom](#) .

Avslutsövning görs samtidigt med föregående övning.



FOTBOLLSÖVNINGAR 128

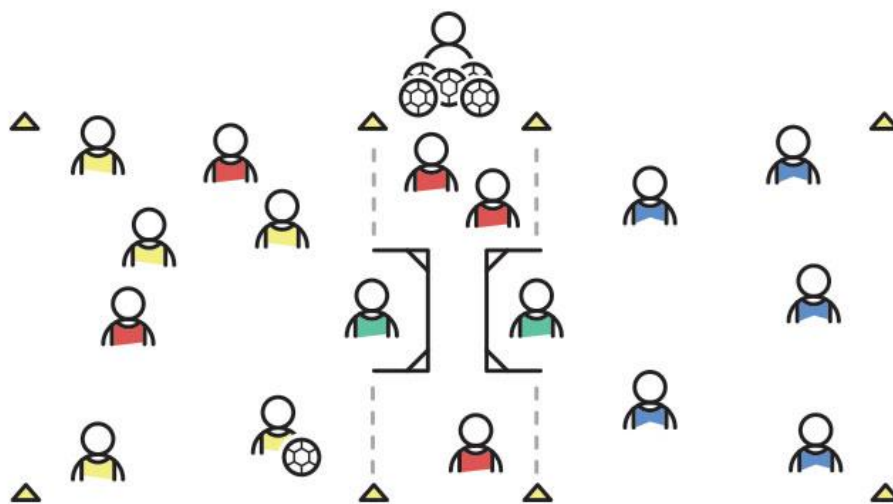
Den här övningen är en utveckling av “[Pass + avslut](#)”, för att öka svårigheten och skickligheten att ta ett avslut inom en viss yta och så snabbt som möjligt.

Här kombineras timing med pass och avslut. Sätt upp en lagom stor kvadrat som passar dina spelares skicklighet, bredvid sätts en kon för de som ska passa bollen till spelare som tar avslut (se illustration). Spelare 1 passar bollen till spelare 2 och tar en löpning mot fyrkanten, spelare 2 passar bollen in i fyrkanten där spelare 1 kommer för att ta avslut. 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 ta 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. Utveckla också med att få inlägg också efter avslutat skott. Så i varje anfall blir det 2 avslut.



ätt 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 en 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.