

Uppvärmning cirkel uppvärming 15-20 min

Bredsida pass, vrist volley (bägge vristerna), bredsida volley, bägge bredsidor), bröst bredsida, bröst nick

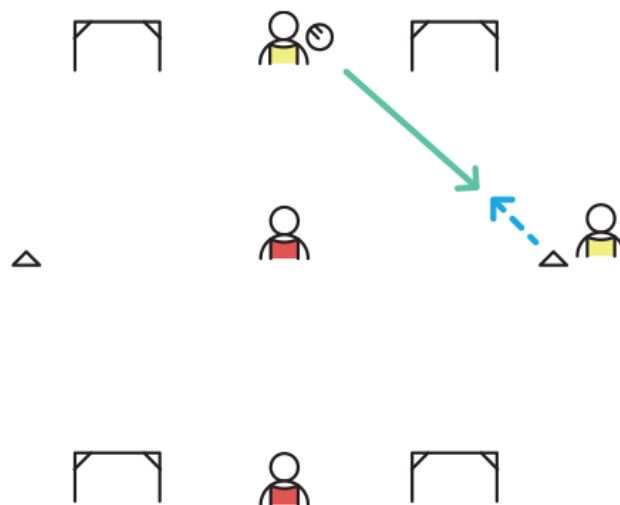


FOTBOLLSÖVNINGAR 18

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



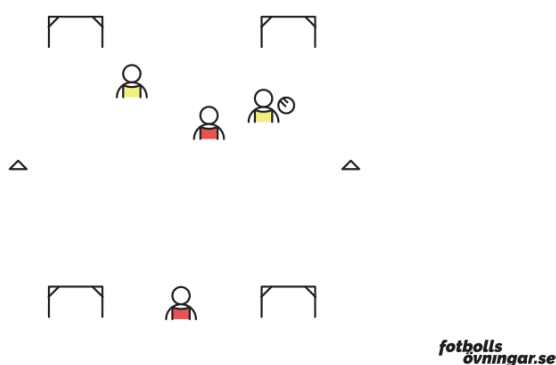
**fotbolls
övningar.se**

Det här är en övning med fokus på anfall och utmana.

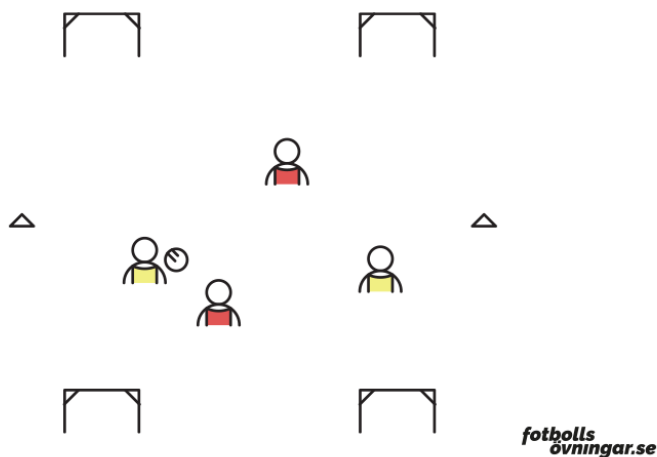
Så här går det till

Sätt upp en spelplan med två små mål i vardera enda om ni vill anfalla åt båda håll eller bara mot en kortsida. Dela upp planen i två planhalvor och dina spelare i två lag.

Gula laget passar bollen till mötande lagkamrat (OBS! Ska ej stå kvar vid mitten för passning utan komma ner en bra bit för att möta). När passningen går får röda laget börja försvara.



Första planhalvan får endast första röda spelaren försvara. På andra planhalvan får endast andra röda spelaren försvara. Det gula laget ska försöka att dribbla eller passa sig förbi försvararna och göra mål i något av målen på röda lagets sida.



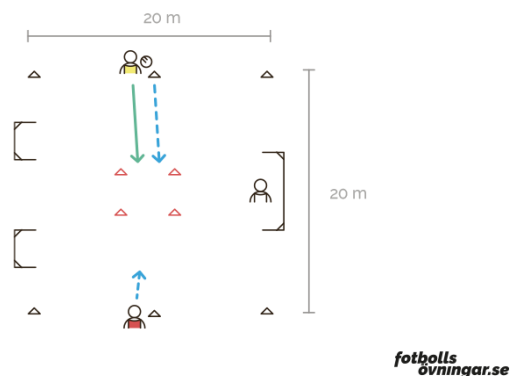
Andra planhalvan försvarar nästa röd spelare. När det röda laget har försvarat kan de anfalla mot det gula laget.

Utveckling

Försvararen på första planhalvan får även försvara på andra planhalvan.

Tips

Poängtera vikten av tempoväxlingar när man ska ta sig förbi.
Poängtera även hur kan man använda sig av sina medspelare på ett bra sätt.
Försvarsmässigt lyft vikten av att snedställa och försvara på ett smart sätt.



Det här är en övning för att träna på att utmana och komma förbi sin försvarare och vinna matchen i matchen.

Så här går det till

Sätt upp en plan enligt illustrationen och använd antingen små mål eller koner för att bilda en passage.

Gul spelare passar bollen över till röd spelare. Röd spelare ska ta emot bollen och på bästa samt snabbaste sätt utmana sin försvarare och antingen göra mål i små mål eller ta sig igenom en passage uppsatt av två koner. Innan hen får göra mål måste hen ta sig in i kvadraten. Bryter gul spelare bollen ska hen försöka göra mål.

Tips för att utmana sin spelare

När dina spelare ska utmana sina spelare och ta sig förbi finns där en del grundprinciper att ha med sig för att enklare komma förbi.

1. Bestäm dig redan innan du får bollen vad du ska utföra för fint samt vilket håll du vill att transportera bollen efter finten.
2. Använd tempoväxling, växla från låg fart till hög, för att komma förbi din motståndare. Har du svårt att gå förbi? Testa att tempoväxla flera gånger när du driver bollen.
3. Kroppen är din största faktor när du utmanar, med kroppsfinter kan vi lura motståndaren att tro att vi går åt ett håll även om vi ska åt det andra.
4. Gör det inte för svårt, har du lyckats komma förbi - gör mål. Vänd inte tillbaka i onödan och försök finta igen.
5. Våga testa nya saker och tro på dig själv.

Varför ska man träna 1 mot 1?

Genom att träna 1 mot 1 kan ni förhoppningsvis träna upp en trygghet med bollen och förbereda spelaren i situationer där hen behöver klara sig själv en kort period. På det här sättet kan ni bli starkare som lag genom att vinna "matchen i matchen" mot era motståndare. Förutom det så är det väldigt roligt och samtidigt kan man träna på finter och försvar i matchliknande situationer i högt tempo. Dessutom är övningarna enkla att göra om till tävlingar och att utveckla så att man kan spela 2 mot 1 och även 2 mot 2.