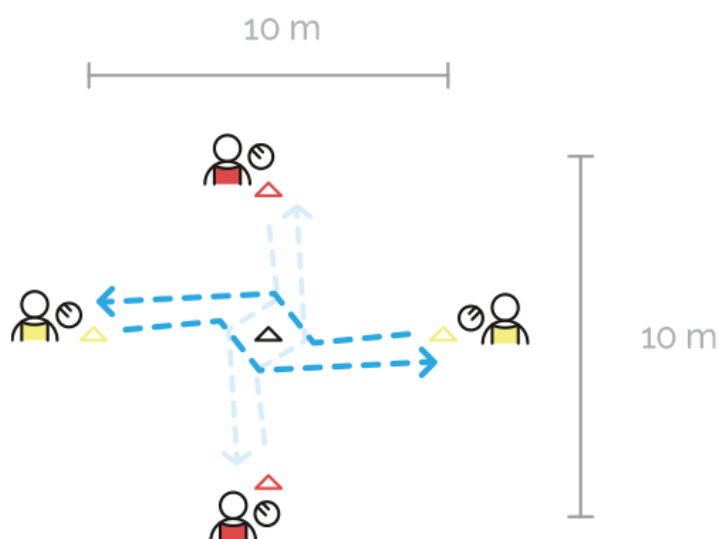


Teknikpusslet 10 min uppvärmning



fotbolls
övningar.se

Så här går det till

Sätt upp ett plus enligt illustrationen och ge dina spelare vars en boll.

Dina spelare jobbar i par med varandra och utför finter och vändningar mot konen. Vid finter så byter man sida efter finten och vid vändningar återgår du till din kon, vissa finter kan även vara bra att göra så att man t. ex. snurrar klockans håll efter fint.

Tips på finter

Kroppsfint - Gör en rörelse åt ett håll med kroppen och gå sen åt andra hållet.

Sulfint - Dra bollen med sulan i sidled åt höger/vänster och flytta sen bollen fram förbi motståndaren.

Överstegsfint, ut - Gör en utåtgående cirkulär rörelse över bollen med ena benet och flytta bollen snett framåt med utsidan med andra foten.

Överstegsfint, in - Gör en inåtgående cirkulär rörelse över bollen med benet och

flytta sen bollen med utsidan på foten av samma ben snett framåt.

L-fint - Dra bollen bakåt och flytta den åt sidan, med antingen insidan eller utsidan av foten. Rörelsen bildar då ett L.

L-fint behind - Dra bollen bakåt och flytta den åt sidan med insidan av foten bakom stödjebenet.

Laudrup - La croqueta, två fotare. Kärt barn har många namn. Flytta bollen i en mjuk rörelse med insidorna av foten från vänster till höger eller tvärtom för att komma iväg från motståndare.

Maradona - Mer känt som snurrfinten. Sätt ena foten på bollen och flytta bollen bakåt för att sen byta fot och flytta bollen vidare förbi motståndaren.

Elastico - Flytta bollen med utsidan åt ett håll och byta snabbt till insida och för bollen åt motsatt håll.

Elastico med fart - Flyttar med utsidan åt sidan för att sen flytta bollen framåt förbi motståndare.

V-fint - Rör bollen i ett V-mönster, snett bakåt och sen snett framåt förbi motståndaren.

Stop & Go - Rör dig framåt stanna bollen med ena foten och sätt sen fart med insida av andra foten.

Scoop - Låtsas slå en pass åt ena hållet och dra sedan med dig bollen i en mjuk, rund rörelse förbi motståndaren åt andra hållet.

Ronaldo chop - Driv bollen framåt och i en snabb rörelse slå bollen bakom stödjebenet och driv åt sidan.

Tips på vändningar

Insida framför ben - Vänd med insidan framför stödjebenet.

Insida bakom ben - Vänd med insidan av foten bakom stödjebenet.

Utsida - Vänd med utsidan av foten.

L-vändning - Dra bollen med sulan åt sidan och sen flytta den bakåt med insidan av foten.

Cruyff-vändning - Oftast kombinerad med en skottfint. Flytta bollen bakåt med toppen av insidan av foten.

Cruyff variant - Flytta bollen från ena foten till andra och flytta den tillbaka med toppen av insidan av foten.

Sula med utsida - Rulla bollen med sulan och använd utsida för att få iväg bollen åt andra hållet.

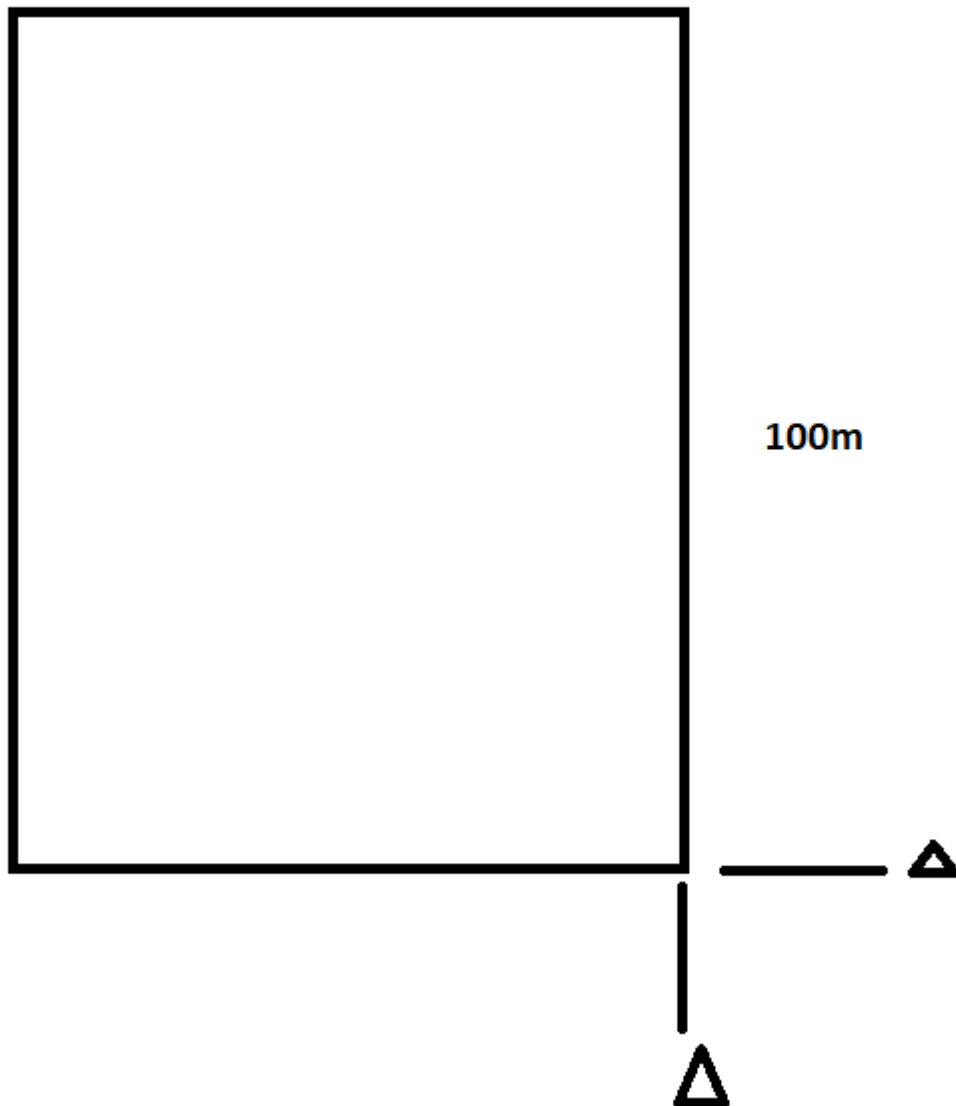
Sulvändning bakom - Dra bollen med sulan bakåt mellan dina ben och vänd åt andra hållet.

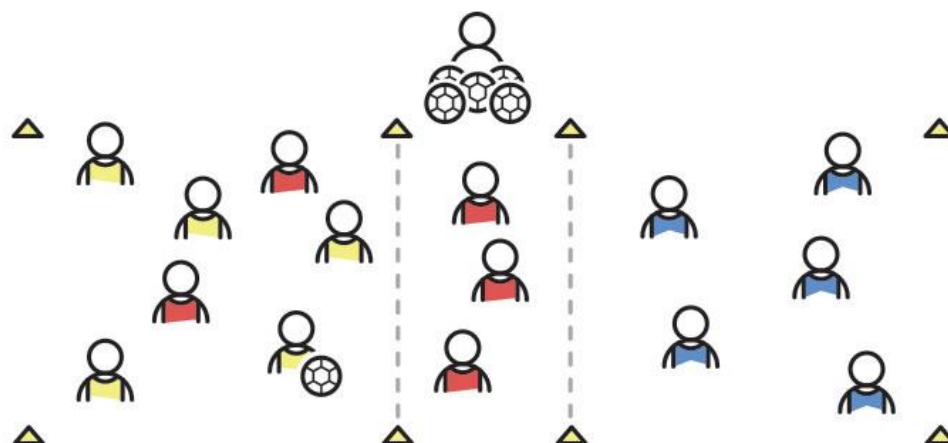
Sulvändning framför - Dra bollen med toppen av sulan framför kroppen och vänd.

Maradona-vändning - Använd snurrfinten för att vända håll.

50 m

100m





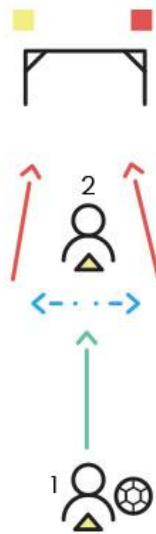
Sätt upp ett övningen med hjälp av koner likt illustrationen visar och dela upp dina spelare i tre lag. Den här övningen är perfekt som utveckling av [“Kvadraten”](#).

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.

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 slå över bollen till nästa kvadrat efter 5 passningar i rad. Då ska laget i den kvadraten försöka att slå fem passningar i rad utan att motståndarna bryter passningarna och får bollen ur kvadraten. Laget i mitten skickar då in två nya spelare för att försöka bryta deras passningar. Bryter det jagande laget passningen så att bollen åker ur kvadraten, sätter tränaren in en ny boll i den andra kvadraten och det laget som misslyckades med sina passningar får bli laget i mitten tills de lyckats bryta bollen. Misslyckas det spelande laget med passen över trots man lyckats med fem passningar i rad, så får man ändå bli det jagande laget i mitten.

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: Tills bollarna är slut.



Häng en väst i varje hörn med olika färg, till exempel gul och röd. Spelare 1 passar till spelare 2 som vänder upp antingen till höger eller vänster. När passen är på väg mot spelare 2 säger tränaren en färg som representerar ett hörn där spelare 2 ska göra sitt avslut. Målvakt är ej nödvändig på den här övningen, men kan användas om man önskar.

Utveckling

Bättre tempo i löpningar och passningar.

Tvinga dina spelare att vända upp för både avslut med vänster och höger fot.