



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

IK ODEN P08 TRÄNINGSPASS 1 - V.02-05

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål 5 övningar. Nivåer: 2, 3, 4

Träningspasset fokuserar på fotbollsteknik, passningsspel med få tillslag och stor rörelse med/utan boll. Övningarna kan eskaleras vid behov, urval i träningsgrupper är rekommenderat, samt att hålla momenten inom tidsramen och istället förlänga antalet veckor än att dra ut på enskilda moment.

Metoden är 'guided discovery' där ledarfokus ligger på kort instruktion och att spelarna får pröva, för att sedan vid behov kort avbryta, korrigera och starta övningen igen. Konor kan tas bort när spelarna blir bekanta med övningen för att stimulera egen rumsuppfattning (spelbredd/speldjup).

Total träningstid är 60 minuter, uppvärmning/tänjning och nedvarvning/stretching sker utöver denna tid. Viktigt att hålla aktiveringen intensiv och maximalt tio minuter. Påföljande övningar förberedes innan för att minska spilltid och bibehålla ett intensivt träningstempo.

Övningar i träningspasset:

- 1** Aktivering - teknikkryss (10 min.)
- 2** Färdighetsövning - spelvändning (djup) med avslut (10 min.)
- 3** Spelövning - triangelspel med avslut/omställning (15 min.)
- 4** Avslut - "Mora" (15 min.)
- 5** Fotbollsexplosivitet - fotbollssprint 1 (10 min.)

Övningar i träningspasset:

- 1** Teknik kryss
- 2** Spelvändning (djup) med avslut
- 3** Triangelspel med avslut/omställning
- 4** "Mora"
- 5** Höja explosiviteten i fotbollsaktioner - Fotbollssprint 1

TEKNIK KRYSSSET

Vad?

Aktivering

Varför?

Öva på att som mottagare skapa en yta för att bli spelbar, ta emot bollen i fart och passa till medspelare för mottagning med rätt fot

Hur?

Spelarna fördelas ut vid respektive konpar. Bollmottagare rör sig in i en ny (fri) position för att bli spelbar, tar emot passning med rätt fot, tempoväxlar och passar till nästa led och ställer sig sist. Ny bollmottagare flyttar fram från orange kon till gul kon och är redo att ta emot passningen för att sedan passa till bollmottagaren och sedan själv ställa sig som ny bollmottagare.

Organisation

- Konor
- Västar
- Bollar.
- Antal spelare mellan 12 - 16 stycken
- Spelyta 25x25 meter
- Avstånd startkon - passningskon 3 meter
- Längd på passning 10 m

Anpassa längdavstånd efter spelarparets färdigheter, för;

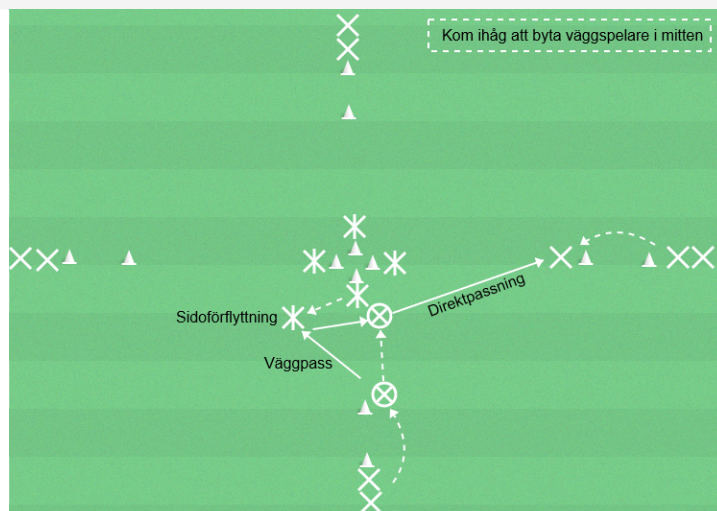
bästa utväxling, anpassa paren efter kunskapsnivå. Övningen bygger på att mottagaren är "aktiv" som förflyttar sig för att bli spelbar, samt att passare/mottagare har ögonkontakt o/e ropar namn.

Anvisningar

1. Bollmottagare rör sig från centralkon till friyta redo att ta emot en passning;
2. Bollmottagning med rätt fot, snabbt få kontroll för att tempoväxla i steget;
3. Sök ögonkontakt med ny bollmottagare;
4. Passning efter tre-fyra steg på rätt fot;
5. Ny bollmottagare har flyttat fram från till startkon (gul);
6. Bollbehandling / direktpass till spelare vid centrumkonorna (steg 1);
7. Start från alla hörnen samtidigt;
8. Växla passning / mottagning med höger respektive vänster fot (eskalering)

- Hur gör jag för att ta emot bollen med kontroll? Jag möter bollen med fotens insida med vikten framåt!

- Varför ska jag tempoväxla? Jag ökar farten efter bollmottagningen för att få mer tid



SPELVÄNDNING (DJUP) MED AVSLUT

Vad?

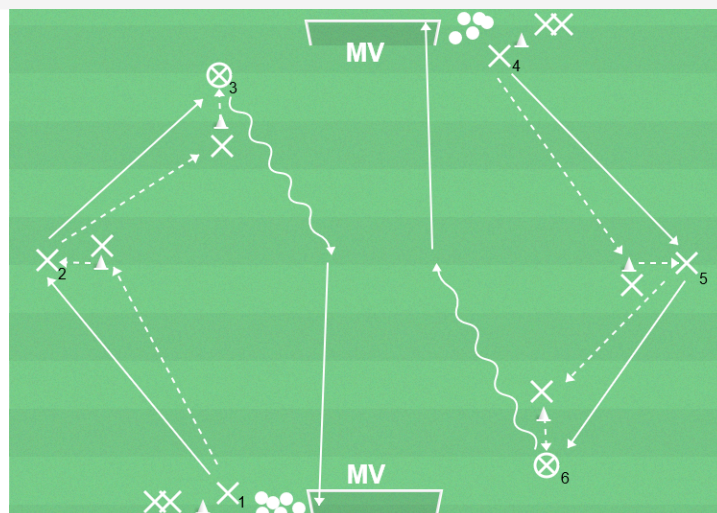
Komma till avslut och göra mål

Varför?

Att med få tillslag, bestämd bollmottagning komma till avslut

Hur?

Spelarna är rörliga och skapar sina egna ytor för att göra en fotbollsaktion - mer zon än fast position. Tillslagen är bestämda och få, mottagningarna i riktning med förflyttningen. Avsluten är avsiktliga - spelaren har bestämt i vilken del av målet bollen ska skjutas. Passningar, mottagningar och avslut sker med både höger och vänster fot.



Organisation

- 9-12 spelare
- två målvakter
- konor
- bollar
- två målburar

Anvisningar

- 1 X1 spelar en bestämd passning till X2;
- 2 X2 flyttar ut från kon för att skapa en egen yta;
- 3 passningen kommer konen;
- 4 X2 tar emot bollen med vänster fot, spelar direkt X3;
- 5 X3 flyttar ut från kon och skapar en egen yta;
- 6 passningen kommer konen;
- 7 X3 tar emot bollen och styr (första touch) förbi konen;
- 8 X3 orienterar sig, bestämmer vart skotten ska gå;
- 9 avslutar med vänster fot.
- 10 som X1 passar X4 bestämt till X5;
- 11 X5 flyttar ut från kon för att skapa egen yta, o.s.v.

Övningen är spelvänd X1-X3 vänster sida/vänster fot, X4-X6 höger sida/höger fot. Växla sida, rotera 1-2-3-1/4-5-6-4.

TRIANGELSPEL MED AVSLUT/OMSTÄLLNING

Vad?

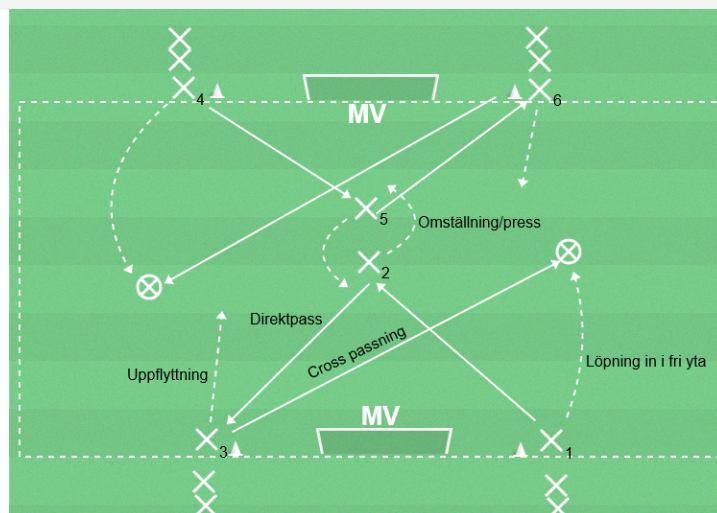
Komma till avslut och göra mål

Varför?

Att i anfallsspel snabbt spela in i fri yta för att skapa 2-mot-1 överlägen och gå på avslut. Att i försvarsspel snabbt komma upp i press på bollhållare för att förhindra uppspel. Övningen påminner om spel på 'targetspelare' med speldjup bakåt för uppspel framåt på fri yta.

Hur?

Spelarna använder sig av få och bestämda tillslag för hålla ett högt bolltempo, samt stor rörlighet för att vara spelbara alternativt täcka ytor. Övningen bygger på fart och att spelarna ska fatta snabba beslut på planen. Fokus ligger på att skapa egna ytor och att spela in i dessa fri ytor för att skapa numerära överlägen och komma till avslut.



Organisation

- 9-15 spelare
- Två målvakter
- Västar
- Konor
- Bollar
- Två stora mål

Anvisningar

- 1 X1 spelar bestämt till X2, som agerar 'target player';
- 2 X1 löper upp längs sin kant in i fri yta;
- 3 X2 slår på ett tillslag tillbaka till X3;
- 4 X2 vänder om och pressar X4/X5 (motsatta gänget);
- 5 X3 spelar bestämt X1 som löpt in sin fria yta;
- 6 tillsammans med X3 skapar X1 två-mot-ett överläge.
- 7 Samtidigt som X1 startar X4 spegelvänt;
- 8 X4 spelar bestämt till X5, som agerar 'target player';
- 9 X4 löper upp längs sin kant in i fri yta;
- 10 X5 slår på ett tillslag tillbaka till X6;
- 11 X5 vänder om och pressar X1/X3 (motsatta gänget);
- 12 X6 spelar bestämt X4 som löpt in sin fria yta;
- 13 tillsammans med X4 skapar X6 två-mot-ett överläge
- 14 Erövrar ena laget bollen skapas 3-mot-3 spel.

"MORA"

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Träna passning, mottagning, rörelse (med/utan boll), avslut och målvaktsspel.

Hur?

Passningsövning med rörelsemönster, utnyttjar direktpassningar för att hålla ett högt bolltempo.

? När ska jag slå passningen?

! Jag möter min medspelares blick och visar tydligt var jag vill ha bollen!

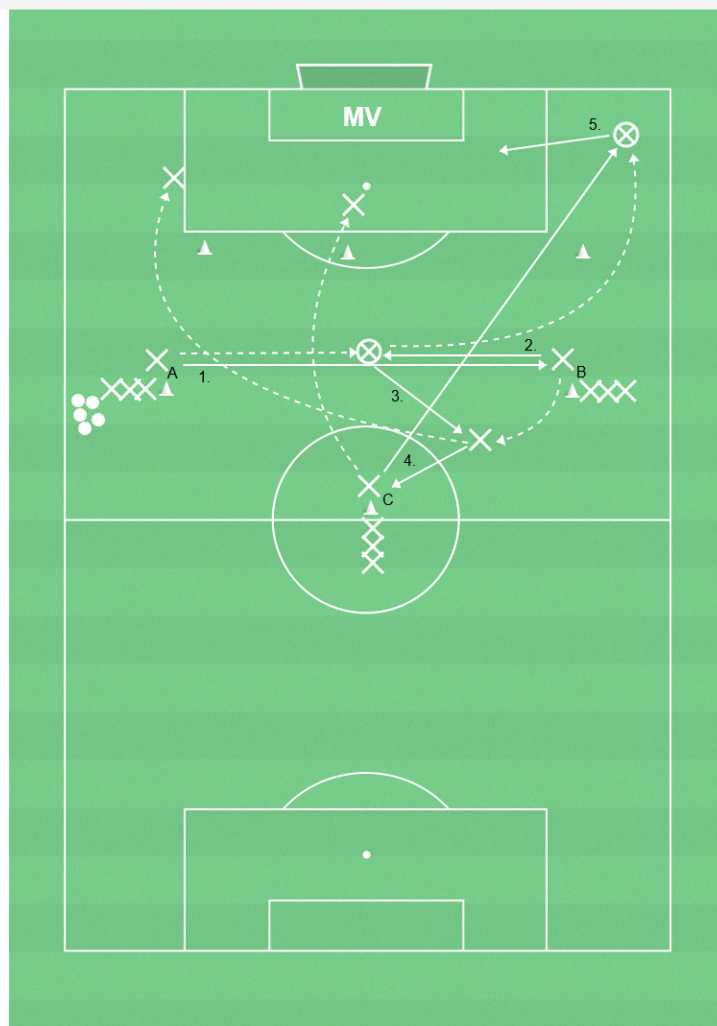
? Hur vet jag vart jag ska springa?

! Jag följer bollhållaren med blicken när jag löper för att komma på rätt plats i rätt tid!

Rotation: A - B - C - A

Organisation

- 1-2 målvakter
- 12-16 utespelare
- Konor
- Västar
- Bollar
- Stora mål
- Spelplan om 35 x 20 meter



Anvisningar

- 1 A startar och passar B som passar tillbaka till A som följer bollen halvvägs in på planen;
- 2 B gör ett väggspel med A som passar direkt till C;
- 3 A och B gör båda båglöpningar samtidigt ned mot var sida av målet, A på högra sidan och B på den vänstra;
- 4 C passar A som följer bollen rakt mot mål;
- 5 A avgör sedan om denne ska gå på eget avslut eller spela in en passning mot straffpunkten (C) eller bortre stolpen (B)

HÖJA EXPLOSIVITETEN I FOTBOLLSAKTIONER - FOTBOLSSPRINT 1

Vad?

Explosiv träning

Varför?

Höja explosivitet i fotbollsaktioner.

Hur?

Utför alla rörelser med maximal hastighet. Spelarna ska vila under en period som är minst tio gånger längre än den tid som övningen pågår före nästa upprepning.

Organisation

1 målvakt, 10 utspelare, spelplan 50 x 30 meter med 1 mål, 2 små konmål, bollar och koner.

Anvisningar

Tränaren spelar en boll 5-20 meter mot målvakten. A ska försöka komma först till bollen och göra mål. B ska försöka erövra bollen, vända upp och passa in bollen i något av konmålen.

Variera spelarnas startposition:

- Ligg på rygg
- Ligg på mage
- Sitt på ändan
- Jogga mot startpositionen

