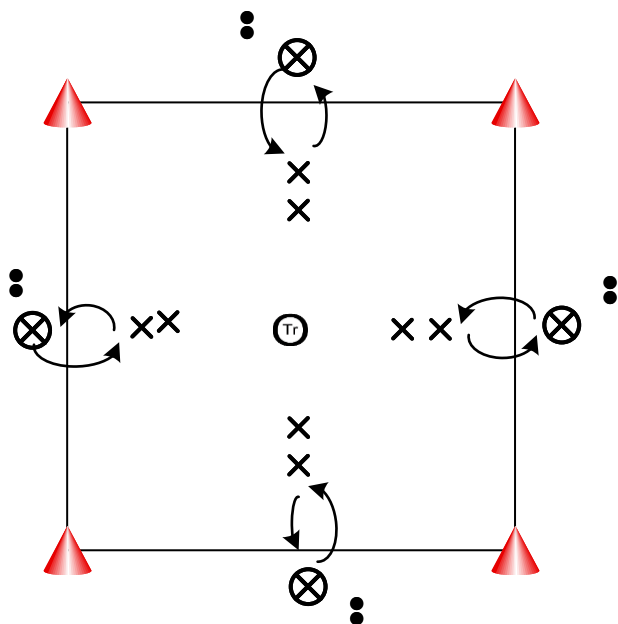


Ledtävling



Organisation

En snabb övergång från föregående övning. Spelarna organiseras i grupper om 3-4. En kastare placerar sig på utsidan av kvadraten och led formas mot kvadratens centrum. Syftet är att bollar ska gå ut ur ytan för att inte träffa någon spelare. Övningen kan givetvis också organiseras i korridorer. Välj avstånd utifrån förkunskaper. Reservbollar vid kastaren.

Anvisningar

En kastare/servare utses per arbetsgrupp. Denne byter på tid eller utifrån byte av variant. Övriga spelare i gruppen skapar en tydlig arbetslinje. Utifrån villkor ska grupperna tävla mot varandra, på antingen tid eller genom att uppnå ett visst antal lyckade repetitioner. För att lyckas måste villkoret uppfyllas samt att kastaren måste fånga returen. Exempel på villkor:

1. volley
2. lår - fot
3. lår - fot - fot
4. lår - fot - byte av fot
5. bröst - lår - nick

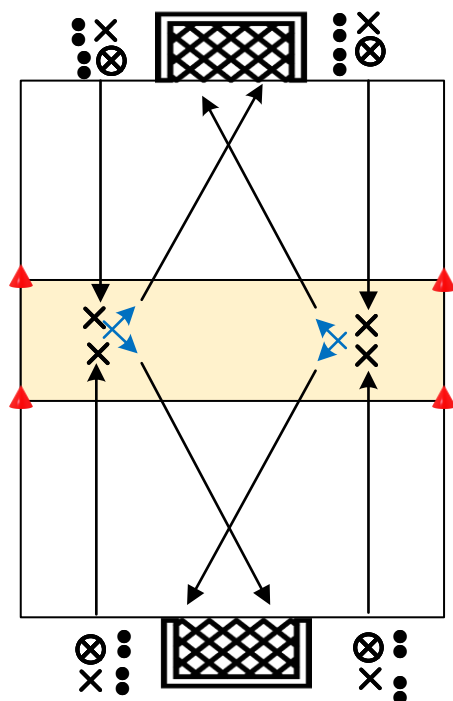
Som progression kan ett samspel villkoras mellan spelarna i ledet. Därmed kan såväl två som tre spelare vara involverade i varje repetition. Exempel på villkor där bollen slås mellan två spelare:

1. nick - - nick
2. fot - - nick
3. lår - fot - - lår fot
4. ...

Instruktioner:

- fotbollsställning
- koncentration
- kraft och balans
- hitta rätt relation mellan knäled och fotled
- lås fotleden i bollträffen
- fokusera bollen i träffögonblicket

Medtagningar till distansskott



Organisation

En rektangulär yta med två stora mål dukas där en central avslutsyta markeras med hjälp av koner. Spelarna fördelar sig längs två arbetslinjer på förlängda mållinjen samt med två spelare per arbetslinje i avslutsytan. Använd antingen burskydd eller flytta ut spelarnas utgångspositioner en bit från mål för att undvika att någon blir träffad. Prata med spelarna om att hämtning av bollar i mål kräver medvetenhet och överblick. Inga målvakter kan användas på grund av samtidiga skott. Bollar vid samtliga utgångslägen.

Anvisningar

Från utgångsläget spelas en passning på respektive felvänd medspelare i avslutsytan. Dessa ska ta med boll enligt anvisad medtagning, hantera trafiken och avsluta. Avslutande spelarna roterar till arbetslinjens position längs den förlängda mållinjen vid det målet de avslutat på. Passarna flyttar upp i avslutsytan och blir nya felvända mottagare.

1. Raka passningar till raka löpningar (kräver ej samtidighet)
2. Diagonala passningar till raka löpningar (kräver samtidighet)
3. Raka passningar till diagonala löpningar (kräver samtidighet)

Som en progression kan medtagande spelare starta från ett bredare utgångsläge och löpa in i fri yta (halvytor).

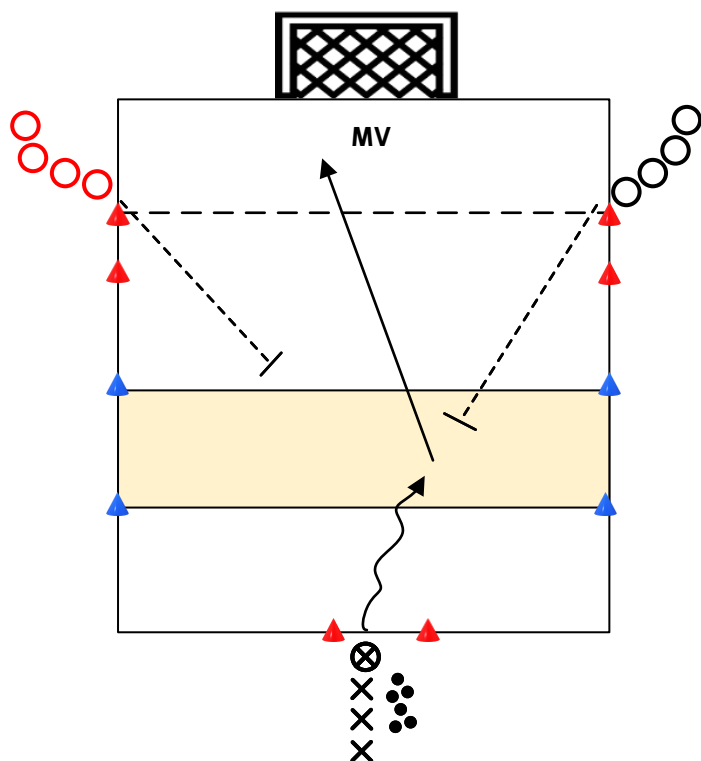
Moment av medtagningar

1. Insidan med försvarsfot (i den nya spelriktningen)
2. Insidan med anfallsfot (i den nya spelriktningen)
3. Utsidan
4. Insidan bakom stödjebenet

Instruktioner

- i momentets tekniska utförande
- mekanisk huvudvridning under löpning och sökbeteende
- tillslagslängd på medtagning för anläggning till snabbt skott
- riktning på medtagning för anläggning till snabbt skott
- val av skotteknik (snärta eller kurva)
- taktiskt val av målbild

Genombrott eller distansskott



Organisation

En rektangulär yta med plats för tre spelare i arbete dukas med kontmål på långsidorna, och ett 7-mannamål på ena kortsidan. På den andra kortlinjen, som är startlinjen, markeras en startport i mitten. En skottzon (gul yta) dukas nära startporten och en mållinje (svart linje) markeras i höjd med kontmålen borts stolpar. Tre lag delas in och placeras ut på de tre utgångspositionerna; startlinjen samt på motsvarande stolpe vid respektive mål. Spelarna bildar led. Bollar vid ledet på startlinjen. Numerära förutsättningar ger målvaktens villkor, välj antingen statisk frivillig målvakt, eller ge ett försvarande lag i uppgift att rotera.

Anvisning

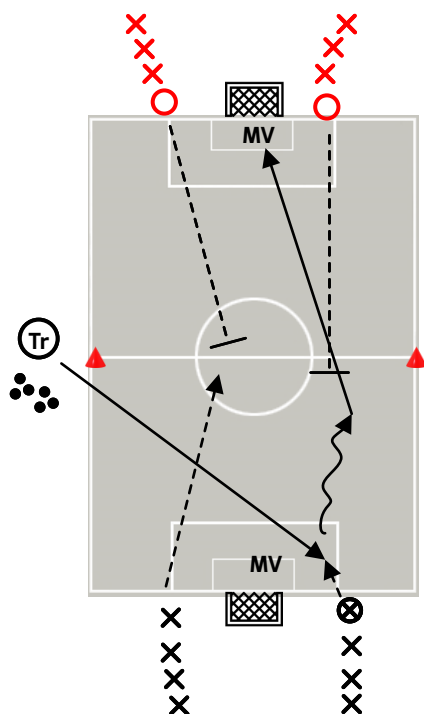
På tränarens signal (och med tidtagning) startar spelaren med boll på startlinjen med uppgift att ta sig över mållinjen på motsatt sida med bollen under kontroll. Laget med initiativ kan även driva in i skottzonen och avsluta mot mål. Vid retur fortsätter spelet som vanligt. Den första spelaren vid respektive mål tar sig samtidigt in i ytan för att förhindra bollhållaren samt bryta och göra mål på motsatt mål. Situationen är således 1v1 eller 1v2. Så fort bollen är död eller i mål startar nästa bollhållare. Spelarna tar sig tillbaka till sina egna led så snabbt som möjligt.

Spela på tid, exempelvis 3 min. Roterar. Räkna poäng.

Instruktioner

- vandra med blicken mellan boll och spelet
- värdera tidigt den "utgång" som är mest gynnsam
- skapa yta genom att hota mot borts försvarare
- skydda boll vid passering genom att driva med borts fot
- var beslutsam när läget uppstår
- spelets idé
- var beredd på att ställa om vid boll tapp
- skottfint är ett användbart verktyg
- gå på returer

2v2 med distansskott



Organisation

En relativt kort plan anpassad för 2v2 dukas med stora mål. Använd gärna befintlig linje för att markera en central passeringslinje (mittlinje). Två lag delas upp och respektive lag utgår i två led från förlängd mållinje. Målvakter uppmuntras att delta.

Anvisningar

Igångsättning från tränaren till det ena laget som startar ett anfall mot det andra laget som flyttat upp när bollen spelades igång. Om mål görs med distansskott från egen planhalva får laget 3 poäng, annars gäller 1 poäng. Vid brytning av försvarande lag fortsätter matchen. Bollen spelas till den är i mål eller död. Vid mål eller död boll är matchen slut. Samtliga spelare går av, roterar och nya kommer in. Om bollen går i mål får laget med initiativet, dvs det lag som gjort mål, fortsätta på ny boll från tränaren. Om bollen går död gäller samma sak dvs laget med initiativet (t ex det lag som skulle fått inkastet) fortsätter anfalla. Vid särskilt korta spel kan tränaren ropa "samma gång" varpå samma spelare spelar vidare med ny boll.

Progression

1. Förändring av numerär, t ex: 3v3
2. Förändring av numerärt läge, t ex 3v2 där en forward per lag utgår från sidlinjen/mittlinjen de gånger det egna laget har initiativet och därmed skapar ett numerärt överläge.

Instruktionsområden

- spelets idé
- skapa yta genom att hota passning till medspelare eller genom skottfinter
- värdera passningar på kropp eller yta
- ta läget när det uppstår (var beslutsam)
- värdera distansskott kontra passning i djupled (3v1 p)
- rörelseschema på medspelare utan boll

Tränarskapstips

Anvisa försvarande spelare att göra en snabb uppflyttning och komma in i block. Ju närmare skytten, desto mindre ont gör det att blockera skott.