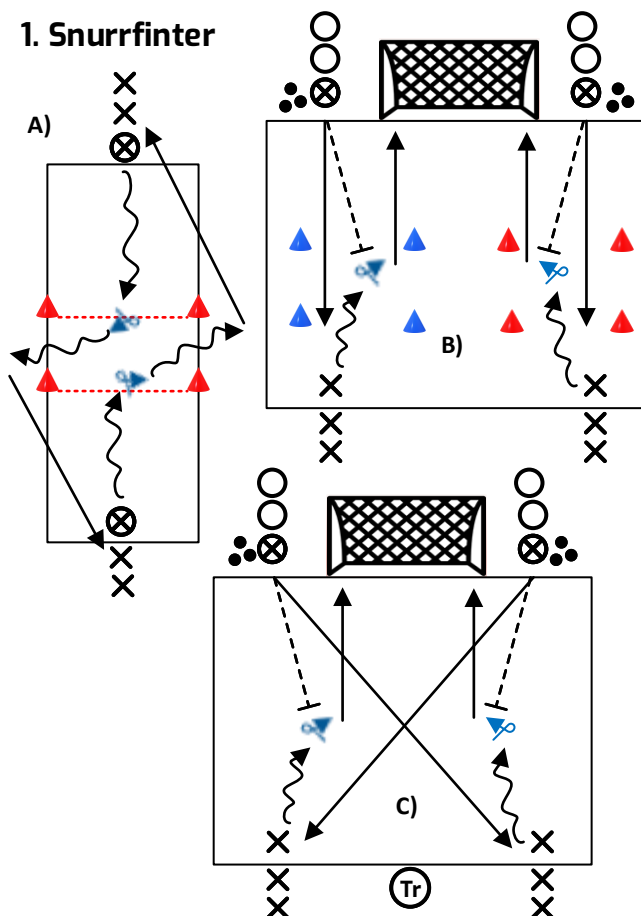


1. Snurrfinter



Organisation

Inbanning av momentet genomförs i korridorer med 4-6 spelare där konportar markerar fintens utgång. En boll på vardera bas. Därefter skapas en avslutssituation i straffområdet med ett stort mål. För att snabba på övergången mellan övningarna kan korridorerna byggas längs skottövnings arbetslinjer (se skiss där röd och blå korridor illustreras). Med yngre spelare behöver burskydd tas i beaktande för att höja säkerheten. Bollar vid förlängda mållinjen.

Anvisningar

A) Samtidigt från vardera bas driver spelarna emot varandra. I höjd med de närmaste konerna genomförs anvisad snurrfint, utgång sker igenom konporten åt förutbestämd sida och passning slås ner till motsatt bas.

B) Från utgångslägen vid förlängda mållinjen passar och pressar försvarsspelare den bollmottagande anfallaren. Igångsättningarna sker oberoende av varandra. Anfallaren tar emot, väntar in pressen till lämpligt avstånd, snurrfintar sig för förbi och tar ett avslut. Rotation mellan de två arbetslinjerna på respektive sida. Säkerställ att spelarna får arbeta på båda sidor.

C) Här krävs en synkroniserad och samtidig igångsättning som tränaren styr. Diagonal passning från utgångslägena vid förlängda mållinjen följs av press mot anfallaren rakt över. Anfallaren väntar in pressen till lämpligt avstånd, snurrfintar sig för förbi och tar ett avslut. Rotation mellan de två arbetslinjerna på respektive sida. Säkerställ att spelarna får arbeta på båda sidor.

Instruktioner

Marksnurrfint

1. Sträck ut arbetsbenet och stoppa bollen med fotens insida
2. Roter och dra bollen med främre delen av sulan i bollens nya riktning

Snurrfint

1. Sätt i ena foten på bollens centrum och dra den lätt mot andra foten
2. Roter och dra bollen med främre delen av andra fotens sula i bollens nya riktning

Fullfölj rotation och flytta bollen

Organisation

En plan anpassad för 1v1-2v2 dukas med små mål och två konportar. Övning A genomförs fritt över yta i parform. En boll per par. I övning B delas

två lag upp (svart vs röd) och respektive lag utgår i två led i en diagonal arbetslinje vid ytans hörn. Spelare roterar mellan lagets två utgångslägen. Övningen behöver avgränsas tydligt med linjer/koner då begränsningen av ytan är viktig för möjligheten till omställning.

Anvisningar

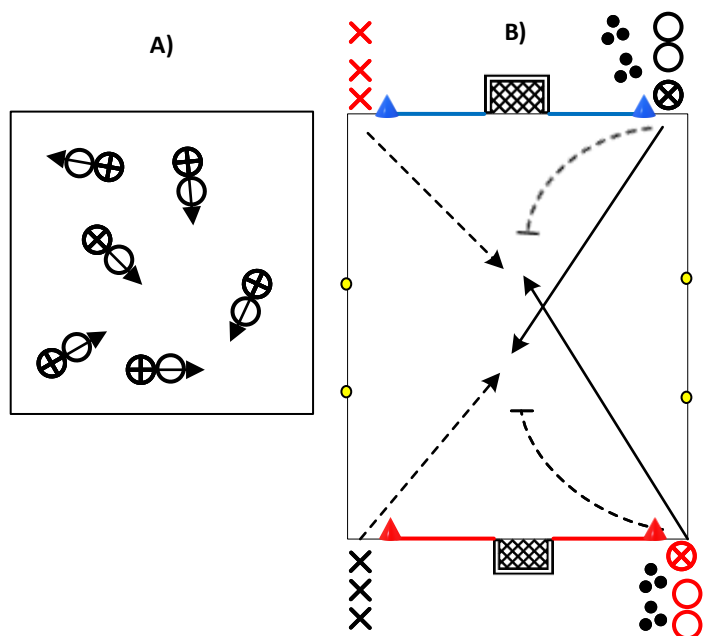
A) Parövning med en boll fritt över yta. Inbanning. Varannan gång
B) Spelare vid ledet med boll startar samtidigt med slå en diagonal passning till felvänd medspelare som löpt in centralt. (Behov av hjälpkoner kan finnas) Målet är därefter att skydda boll, utmana rättvänd om möjligt, gå förbi försvararen som flyttat upp/över för att försvara mot felvänd anfallare. Om spelaren inte hinner vända upp kan tunnelfinter göras. 2 poäng utdelas om spelaren gör mål och 1 poäng utdelas om denne lyckas driva igenom konmålet. Spelarna ska vinna sin match i matchen och ställa om till understöd för medspelaren som är i sin match i matchen. 1v1 kan därmed övergå till 1v2, 2v1 och 2v2. De två duellerna pågår tills båda bollarna lämnat spelytan eller är i mål.

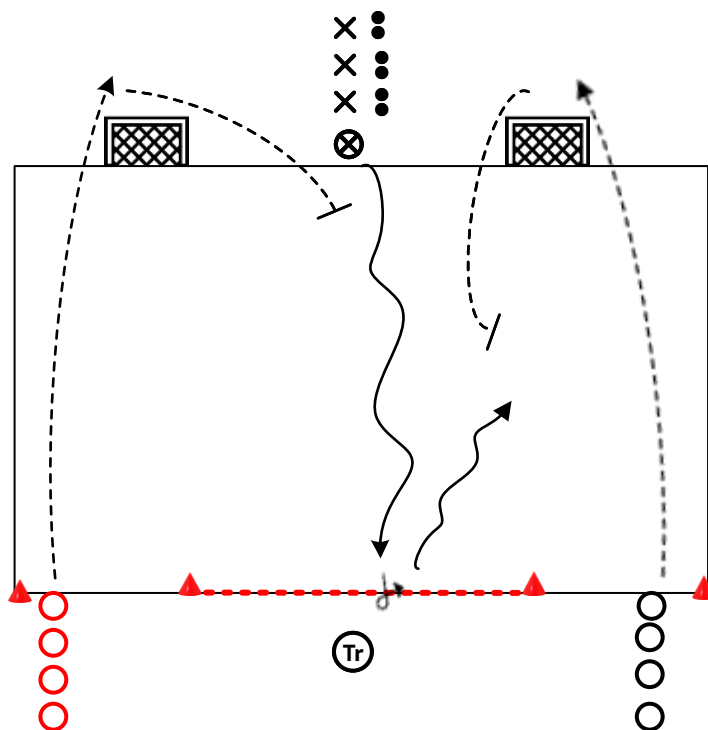
Moment och instruktioner

1. Sula - utsida/vrist med närmre fot
2. Sula bortre fot - utsida/vrist närmre fot
3. Dragtunnel
4. Bakom stödjebenet-tunnel
5. Riquelme-rull

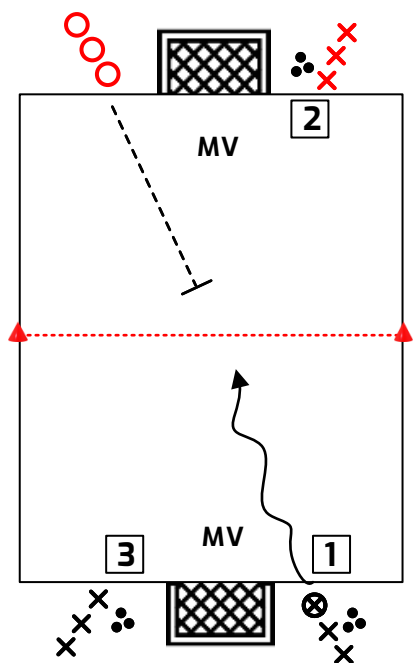
- värdera om du hinner bli rättvänd
- sträva efter att vända sidan till försvararen
- skydda bollen med underbenet
- behandla boll med bortre foten
- kontrollera försvararen genom kontakt med underarmen
- utför det tekniska momentet i rätt tid – medan vinklar och ytor är öppna
- var öppen för att kunna lösa situationen på andra sätt än din första idé
- lär dig hitta nödutgångarna

2. Tunnelfinter





- maxlöp för att vinna tid och yta
- anpassa din bollbehandling (tillslagslängd vid drivning) till situationen
- sökbeteende vid drivning för att välja den mest gynnsamma spelriktningen efter vändning
- vänd så nära passeringslinjen som möjligt för att vinna tid och yta
- ha en nödutgång om ditt första val inte går att genomföra
- utmana mot en yta snarare än en försvarare för att ställa frågor och flytta motståndaren
- ta läget när det uppstår (spelets idé)
- var beredd att ställa om och återövra
- längd och riktning i mottagning vid igångsättning från tränare



- omställningar
- driva eller passa
- locka in motståndaren i press
- val av bollbehandling
- använda sin medspelare i 2v1 genom att hota och häva passning
- passa eller utmana (värdera risker och möjligheter)
- passning på kropp eller yta
- avledande löpning
- tydlighet i löpning utan boll
- spelets idé