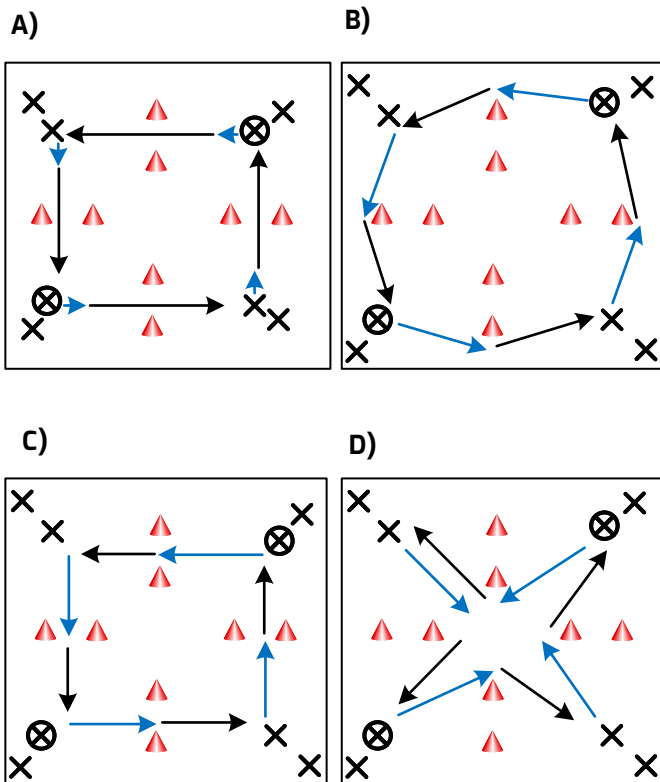


1. Mottagningsskola



Organisation

Utförande av mottagning och medtagning på olika sätt. Fyra konportar bildar en kvadrat med fyra utgångsytor som är fria från konor. Två till fyra bollar boll per 8-12 spelare. Max 3 spelare per utgångsläge (hörn). Spelaren väljer sin position i ytan. Konportarna används som riktmärken eller som hinder. Spelare roterar genom att följa sin passning och ställa sig sist i ledet vid nästa utgångsläge.

Anvisningar

Öva mottagning på fyra sätt och åt höger respektive vänster håll:

- Insida med öppen höft
- Insida med stängd höft
- Utsida
- Insida bakom stödjebenet

Möt bollen, flytta den i rätt riktning med rätt längd på första tillslaget. Efter ett bra mottag eller medtag:

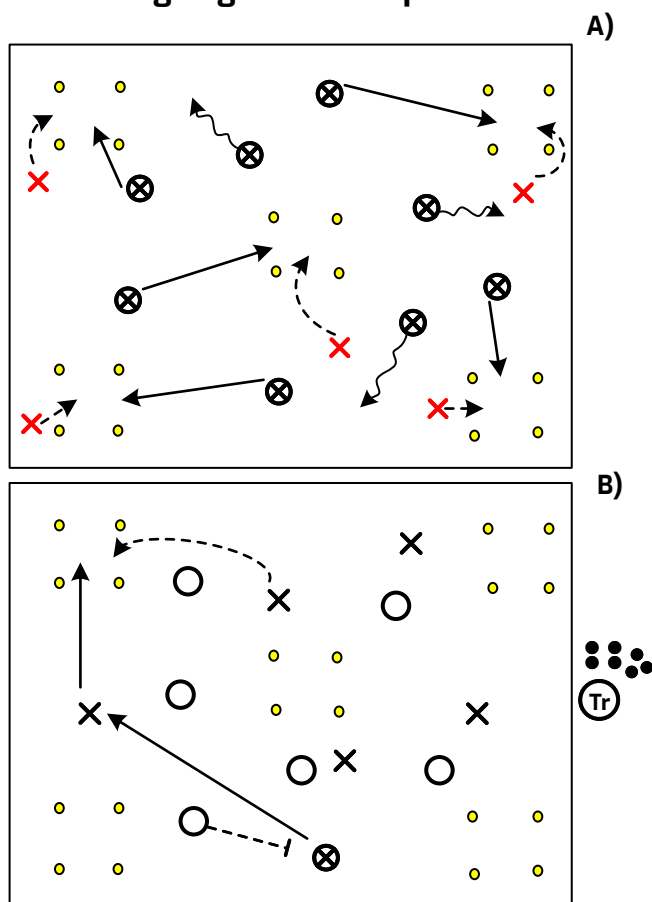
- A) Passa genom porten
- B) Passa utanför porten (blir pga vinkeln en medtagning)
- C) Passa från porten, i steget
- D) Driv in i banan i mottaget - pass i vinkel

Notera att varianterna i a, b och c ställer krav på ett längre första tillslag. Som en nedbrytning för yngre spelare kan intagning användas. Då genomförs aktionen i tre tillslag, genom att spelarna tar in boll, flyttar boll i anvisad/gynnsam riktning och därefter passar vidare.

Instruktioner

- möt bollen, en mottagning är en aktiv rörelse
- styr bollen i en gynnsam riktning
- styr bollen till rätt avstånd inför nästa tillslag
- böjda ben, låg tyngdpunkt
- bollfoten nära underlaget
- armarna för balans
- innan mottagningen, överblicka ytan du vill ta

2. Mottagningsrutor till spel



Organisation

Duka 5 kvadratiske ytor på ca 4x4 meter med platta konor. Spelplanens storlek ska anpassas till spelarnas förkunskaper. Spelarna ska inte med lätthet hitta från hörn till hörn. I progressionsövningen indelas två jämna lag.

Anvisningar

A) Inga spelare i utgångsläget inom kvadraterna men fem spelare utan boll som löper in i dessa ytor för passning. Passaren söker därefter upp ny medspelare att bli spelbar för via löpning in i mottagningskvadrat. "Offside" tillämpas i mottagningsytan för att tvinga till höghastighetslöp.

Varianter:

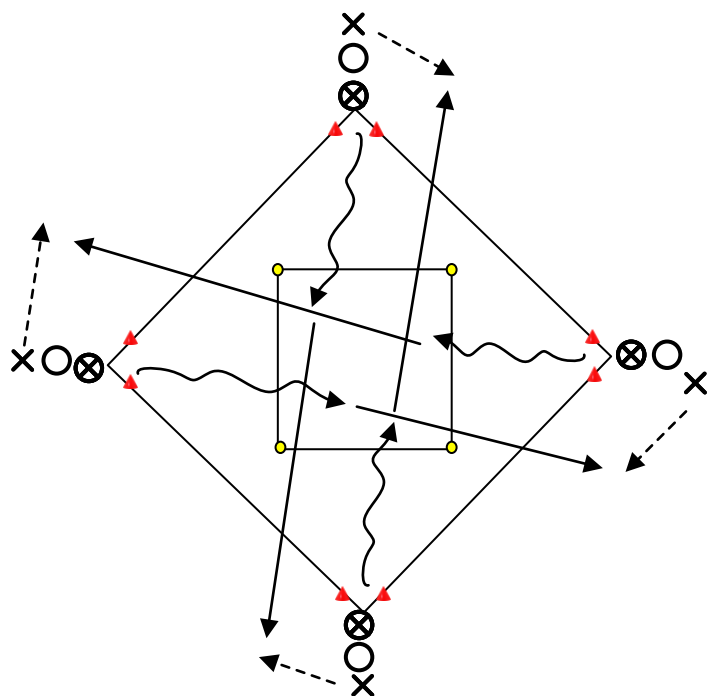
- Styr mottagning/medtagning
- Styr riktning i utgången av kvadraten
- Press efter passning

B) Spel via igångsättning av boll från tränaren. Två lag spelar fritt spel. Mål görs genom att spela passning in i tom kvadrat till medspelare som tar emot. Mål får inte göras två gånger i rad i samma kvadrat. En nedbrytning kan vara att spelarna får befinna sig i kvadraten när passning slås. Som progression kan styrda utgångar ur kvadraten användas samt att försvarande lag får kliva in i press inom mottagningsytan.

Instruktioner

- de fyra grundförutsättningarna i anfallsspel
 1. spelbarhet
 2. spelavstånd
 3. spelbredd
 4. speldjup
- val av bollbehandling
- maxlöpningar för spelbarhet
- avledande löpningar och rörelser
- val av ytor (från överbelastad sida till svag sida)
- löpningar från blind sida för spelbarhet
- mottagningens längd och riktning
- medtagningens längd och riktning

3. Passningsromb med vända led



Organisation:

En romb dukas med fyra giva utgångspositioner samt en central aktionsyta. Avstånd anpassas efter förkunskaper. Omvänt led med 3-4 spelare per utgångsposition där de vilande spelarna vilar på konen och aktiv spelare är sist i ledet. Övningen kräver aktivt tränarskap i form av nedbrytningar och progressioner. Exempelvis kan spelare vara kvar på samma kon utan rotation, 2 bollar kan användas istället för 4, mottagaren kan utmana "konspelare" etc.

Anvisningar:

ta emot bollen - driv in i aktionsytan - hitta passningsväg - passa till spelare rakt över som gjort sig spelbar - rotera över till motsatt led (ställ dig först)

1. Passning med insidan (stötpassning)
2. Passning med utsidan (stötpassning)
3. Passning med vrist (längre passning utanför aktionsytan)

Progressioner:

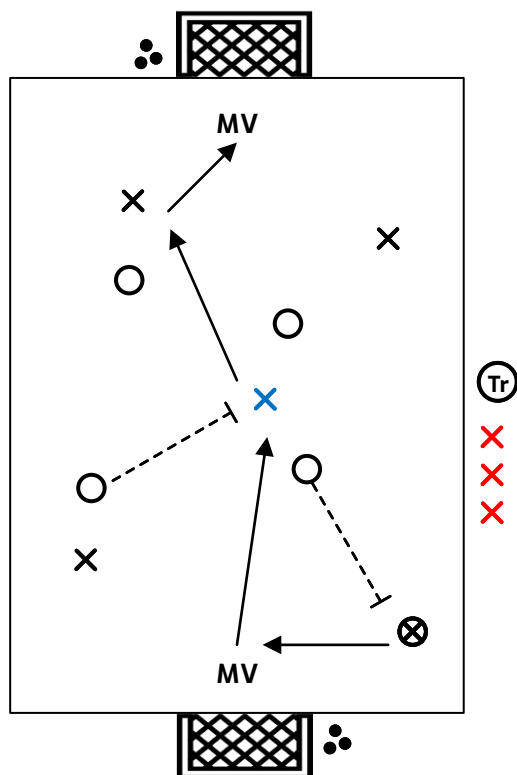
- väggspel
- olika typer av mottagningar

Instruktionsområden:

- passningsteknik för respektive tillslag
- spelbarhet i tid (timing)
- avledande rörelse
- blickföring
- sökbeteende
- ögonkontakt och synkronisering
- tempoväxling och tydlighet

Var uthållig i ditt tränarskap. Att vända led är ett enormt viktigt pedagogiskt verktyg för att skapa beteenden för spelbarhet. Framförallt yngre spelare kan få kognitiva utmaningar, men det är viktigt att fortsätta utan att tappa kärnan, som är en kombination mellan att träna på olika passningstekniker likväl som spelbarhet i rätt tid.

4. Riktningstyrt bollinnehavsspel med målvakter



Organisation

En rektangulär spelplan med två stora mål dukas på en yta vars storlek möjliggör djupledsspel men som utifrån gruppens förkunskaper ställer krav på bollbehandlingen. Två frivilliga målvakter utses och utgår ifrån vardera straffområde. Indelningen av lag är helt grundad på gruppens numerär. I illustrationen har tre lag indelats och en joker används. Spelet spelas de facto 6v3 då båda målvakter tillhör anfallande (bollhållande) lag. Det tredje laget är vilande på tid. Bollar vid båda målen.

Anvisningar

Riktningstyrt bollinnehavsspel i numerärt överläge där målvakterna utgör vändningsspelare. Igångsättning från en målvakt som utses av tränaren. Anfallande lag ska på 2 minuter få till så många spelvändningar som möjligt. Alla tre lag får ett försök och laget med flest spelvändningar från målvakt till målvakt vinner setet. För att spelvändningen ska räknas måste boll från ena målvakten gå via minst två utespelare till nästa målvakt. Om försvarande lag vinner boll kan de nolla anfallande lagets spelvändningar genom att kontra in ett mål på valfritt mål. I detta läge måste laget i numerärt överläge återerövra boll alternativt förhindra mål. Byt målvakter när ett set är färdigspelat och samtliga tre lag anfallit.

Instruktioner

- val av bollbehandling (fot, del av fot, antal tillslag etc.)
- intagning, mottagning eller medtagning utifrån situation
- kommunicera såväl verbalt som icke-verbalt
- stort lag för att skapa tid och yta
- spelbredd skapar förutsättningar för speldjup
- maxlöpningar utan boll för att skapa yta och bli spelbar
- intagningar för att locka in till press och skapa ytor för medspelare

Detta spel kräver aktivt tränarskap i form av anpassning av ytans storlek, spelarnas numerära förhållande kopplat till förkunskaper och eventuella villkor såsom tillslagsbegränsningar vid behov. Glöm inte att övningen kärna är bollbehandling och lägg stor vikt vid att förstärka aktioner med boll där spelare skapar sig tid och yta. Elda vid omställningar för att skapa intensitet och fler aktioner.