

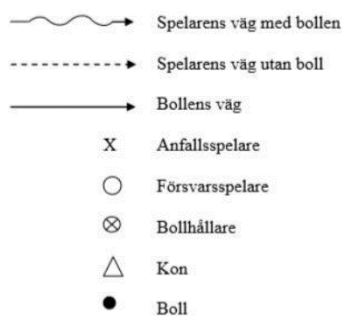
RSF P11. Träning utomhus april.

TEMA: Press och Understöd (men som alltid även passningar och mottagning)

85 minuter men kan varieras hur som helst gällande tid och spelarantal.

Vi samlas på asfalten vid förrådet och går på planen först efter klartecken från tränare. Om vi går in på plan före träningen startar så försöker vi få dem att hålla bollen i luften på korta avstånd och hålla fötterna igång istället för att bara dundra skott på mål.

Utanför planen finns 3 markerade områden med koner som visar var vårt material, deras kläder och vattenflaskor ska vara.

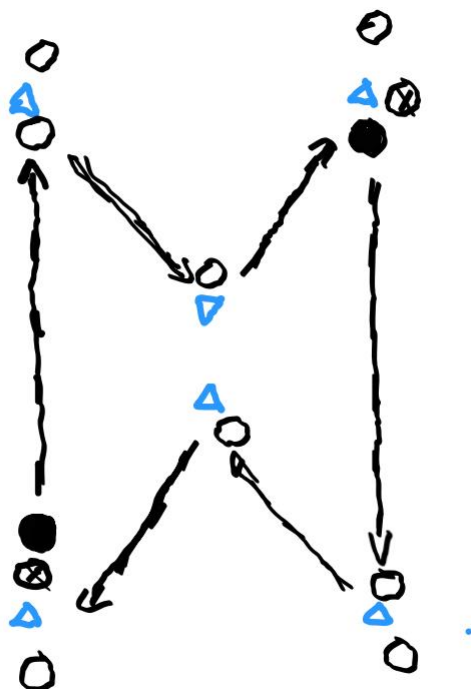


1. 10 minuter passnings- och mottagningsövning "KONpass" (mottagning/pass/spelbarhet/snabba fötter/timing).

Ställ upp en rad med koner och dela upp så att två spelare med en boll placerar sig vid en kon. Spelaren utan boll placerar sig bakom konen och spelare med boll tvärsen mot näsa mot näsa med tre meter avstånd. Spelare med boll passar varannan gång på höger sidan av konen och varannan gång på vänster sidan av konen. Spelaren vid konen måste varje gång backa snabbt runt sin kon för att passa tillbaka bollen med ETT tillslag och när han går till vänster använda vänster fot, till höger höger fot. Spelaren som inte har en kon SKA använda två tillslag (mottagning på ena, pass på andra). INGEN progression eftersom denna bas måste nötas.



2a. 15 minuters passnings- och mottagningsövning "Timglas" (mottagning/pass/spelbarhet/snabba fötter/timing/tempo). 10-12 spelare

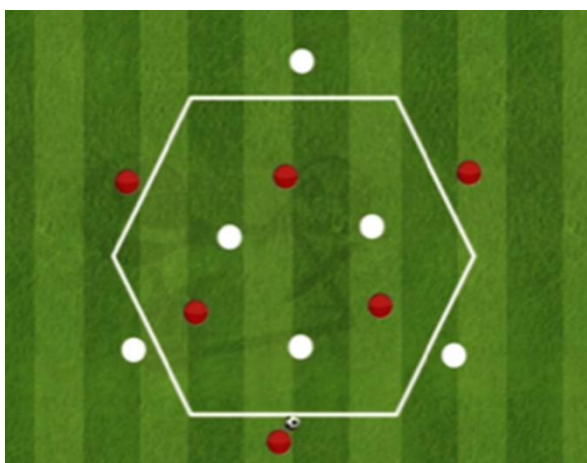


Två bollar igång samtidigt. I den konstnärligt utförda bilden kör vi medsols och detta påverkar val av mottagningsfot. Medsols innebär vänsterfot för mottagning för de fyra "ytterkonerna". Ytterkonerna SKA ha två touch för att få kvalitet i det längre passet och passet till mittenkonen. Spelare vid mittenkon ska ha EN touch. Medsols innebär högerfot för spelare vid mittenkon. Efter levererat pass följer spelare sin boll till ny kon.

Progression: byt håll-ny fot i fokus, använd tre bollar.

Eller:

2b. Kantrondo. 3 mot 3 inne/6 mot 6. (possession, mottagning/pass, spelbarhet, press och understöd)

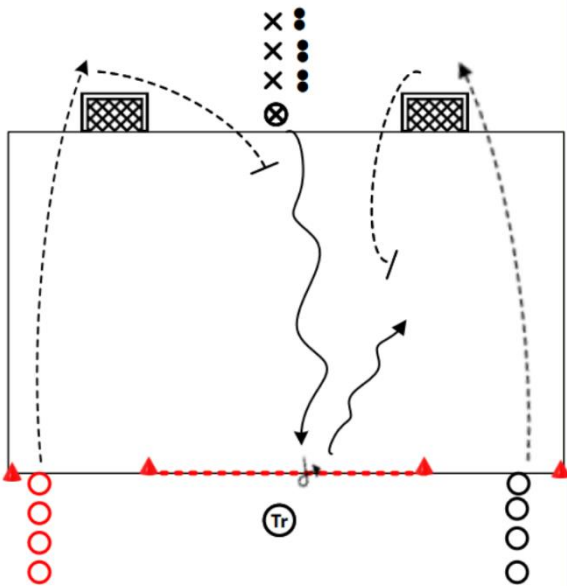


Håll bollen inom laget. Använd spelarna på sidan. Spela enkelt, låt bollen göra jobbet.

Det finns flera alternativ under punkt 3 nedan. Välj beroende på omständigheter.

3a. "Jaktsäsong" för att träna på press/understöd. 25 minuter

3. Jaktsäsong



En rektangulär yta med plats för tre spelare i arbete dukas med två små mål på ena långsidan. På den andra långsidan markeras två startportar för respektive försvarande lag. En vändningslinje emellan dessa portar markeras helst med en befintlig linje. Tre lag delas in och placeras ut på de tre utgångspositionerna; startlinjen mellan målen samt vid respektive port mitt emot målen. Spelarna bildar led. Ett lag serverar på tid, därefter sker rotation tills alla lag har fått ett genomförande med serven. Bollar vid anfallande lag inledningsvis. Tävla.

Anvisningar

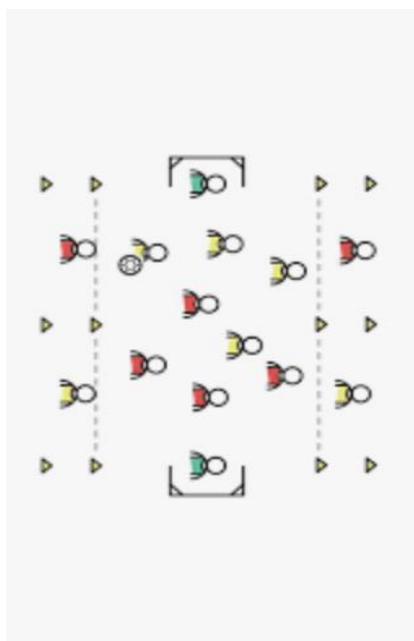
Spelet startar när första spelaren i det anfallande laget driver in med boll in i spelytan. Anfallaren ska göra mål i något av de två målen, men måste först passera linjen och vända. En försvarare från respektive lag ger sig iväg när bollen är i spel. Dessa måste runda ett mål innan de kan vara aktiva. Vid brytning kan försvararna ta kontringspoäng till sitt lag genom att passa till en medspelare i det egna laget, igenom porten. Spela på tid, exempelvis 3 min. Roterar. Räkna poäng.

Progression genom att tränaren gör igångsättning på marken alternativt i luften till felvänd anfallare.

Instruktioner

- 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 återerövra
- längd och riktning i mottagning vid igångsättning från tränare

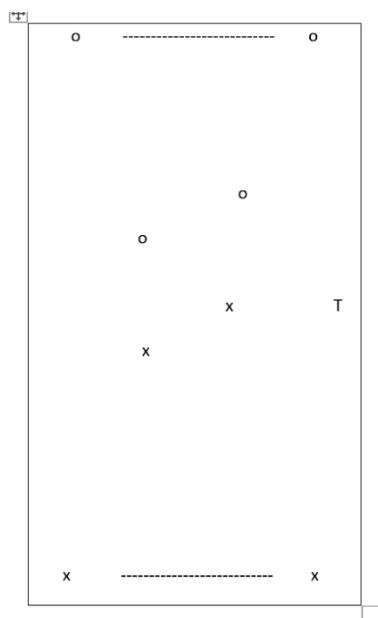
3b. Spelbredd (låsa upp spelare i korridor) 25 minuter



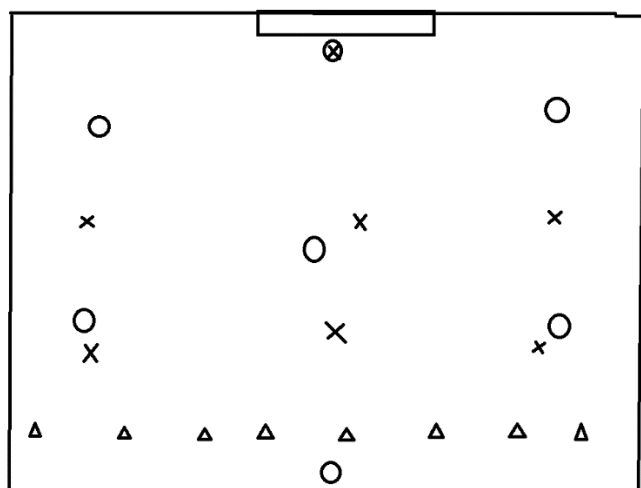
Två lag med målvakter (kan variera antal spelare, antal tillslag, hur avsluten ska göras osv)
 Båda lagen har var sin spelare i en korridor markerade med koner och när pass levererats ut till en av spelarna i korridoren är denne ”upplåst” och med i spelet. **När båda är upplåsta får laget även försöka göra mål.**

3c. Speldjup med väggar på kortsidan.

En lång och smal plan med två mål **och två målvakter** (saknas i bilden nedan). En spelare på vardera sida av anfallandsmål. På plan två mot två (totalt 4 spelare i samma lag alltså). Ett poäng efter att ”väggspelare” passat tillbaka till samma spelare som sedan gjort mål. Två poäng om ”väggspelare” passar tillbaka till den andra spelare som sedan gör mål.
 Tränare (T) matar in bollar i högt tempo.



3d. Uppspelsövning. 25 minuter



Målvakt för o-laget börjar med boll och rullar ut den till back alternativt mitt-mitt (som då behöver starta högre upp i plan för att få en löpning mot målvakten). Idén är att o-laget ska kunna spela sig upp genom plan och leverera bollen till forward som är rörlig på andra sidan konlinjen (trianglar). Är spelvägarna stängda spelar man hem och byter kant. Viktiga detaljer är:

- spelbarhet
- kommunikation
- teknik i mottagning (bakre foten för att bli rättvänd) och passning
- en rörlig forward som följer med från kant till kant och letar spelbarhet

x-laget övar på press och understöd för att erövra bollen. Om x-laget vinner boll avslutar de på mål.

Tränare väljer när o och x byter uppgifter.

4. 30 minuter Matchspel. Strävan är att efterlikna "riktig" match men fokus på att bibehålla det som tidigare övning fokuserat på. 5 mot 5, 7 mot 7 beroende på antalet spelare på träningen.

5. 5 minuter före träningens slut samlar vi den spelargrupp vi är närmast för "stretch" och feedback.