

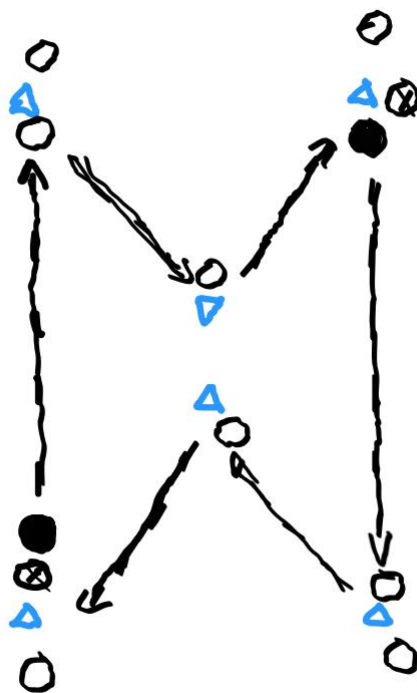
TEMA: Bollbehandling (med BÅDA fötterna)

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.

 Spelarens väg med bollen
 Spelarens väg utan boll
 Bollens väg
X Anfallsspelare
○ Försvarsspelare
⊗ Bollhållare
△ Kon
● Boll

Två spelare på varje kon där den bakersta spelare rör sig ut från sin kompis för att ta emot pass med bakersta foten och passar vidare bollen till nästa kon och följer sedan bollen. Progression: längre pass, fler bollar, byta håll så vänstern blir mottagningsfot och när högerfoten är mottagningsfot kräva pass med vänsterfoten.

1b. "Timglas" 15 minuters passnings- och mottagningsövning (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 mittekonen ska ha EN touch. Medsols innebär högerfot för spelare vid mittekonen. Efter levererat pass följer spelare sin boll till ny kon.

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

2a. 1 mot 1 mot 1. 25 minuter 9-12 spelare på yta

2. 1v1v1

Så här organiserar ni övningen

En rektangulär yta med plats för tre spelare i arbete dukas med mål på långsidorna, mellan den ena kortlinjen (mållinjen) och mittlinjen. På den andra kortlinjen, som är startlinjen, markeras en startport i mitten. 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.

Så här går det till

På tränarens signal (och med tidtagning) startar spelaren med boll på startlinjen med mål att ta sig över mållinjen på motsatt sida med bollen under kontroll. 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 1v1v1 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.

Progression

Som progression kan ett mål användas som anfallaren ska träffa efter passeringlinje.

Instruktion

- driv med utsidan av foten
- anpassa tillslagslängden vid drivning till egen fart och yta
- sikta på bortre försvararen istället för närmaste för att flytta försvarare och ställa frågor
- öppna ytor
- var beredd att ställa om defensivt
- satsa när ytan finns
- värdera risk och möjlighet
- värdera utslagning kontra nödutgång

Elda på övningen verbalt och säkerställ snabba igångsättningar för att driva på och skapa tävlingshets.

2b.

The diagram illustrates the trace operation Tr . It features two vertices connected by a wavy line. On the left vertex, there are four red circles below it and four black crosses above it. On the right vertex, there are four white circles below it and four black crosses above it. A dashed arrow points from the top-left cross to the top-right cross. A solid arrow points from the bottom-left circle to the bottom-right circle. A central wavy line connects the two vertices, with a small circle labeled Tr at its midpoint.

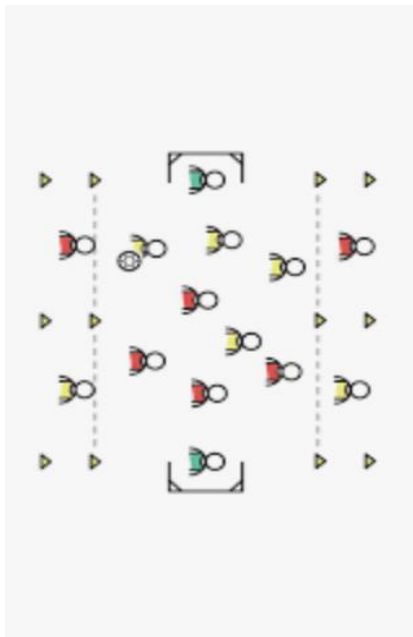
Anvisningar

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 återövra
- längd och riktning i mottagning vid ingångsättning från tränare

3a. Spelbreidd (låsa upp spelare i korridor) 25 minuter. 14-10 spelare

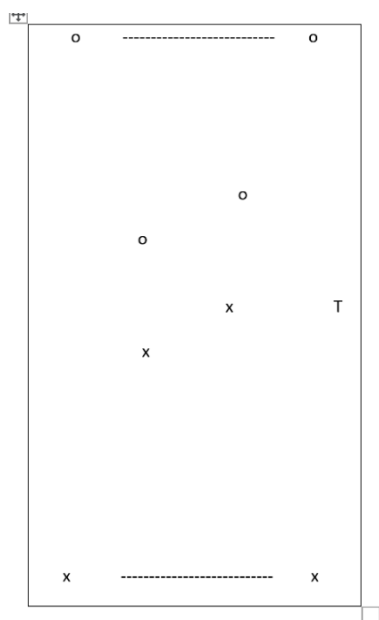


Två lag med målvakter (kan variera antal spelare, antal tillslag, hur avsluten ska göras osv)
 Båda lagen har var sin spelare i en korridor markerade med koner och när pass levererats ut till en av spelarna i korridoren är denne ”upplåst” och med i spelet. **När båda är upplåsta får laget även försöka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

Eller:

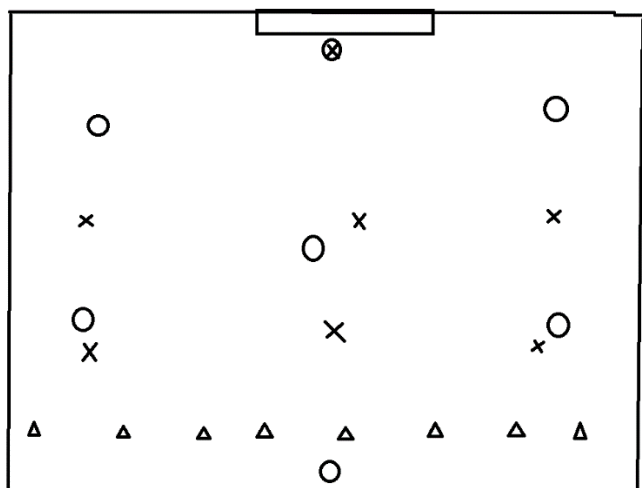
3b. Speldjup med väggar på kortsidan. 25 minuter. 8 aktiva.

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.



Eller:

3c. Uppspelsövning. 25 minuter. 14-10 spelare



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:

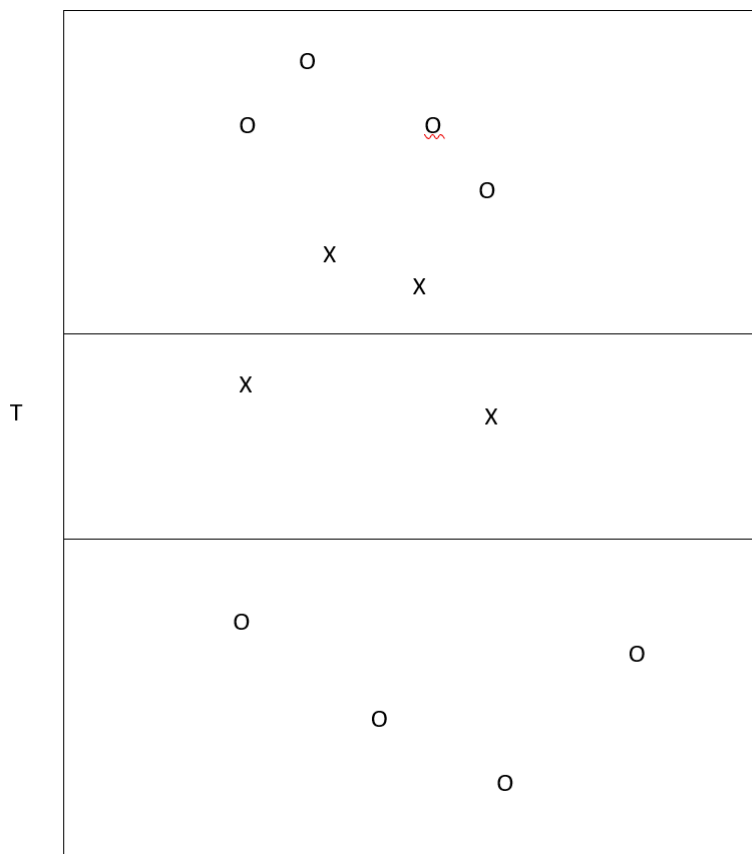
- spelbarhet
- kommunikation
- teknik i mottagning (bakre foten för att bli rättvänd) och passning
- en rörlig forward som följer med från kant till kant och letar spelbarhet

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.

Eller:

3d. Lyfta över lagdel. 25 minuter. 12 spelare



Passningsövning och "lyfta/spela igenom en lagdel hos motståndarna". Tre rektanglar eller kvadrater med fyra spelare i varje. En västfärg per kvadrat. Tränaren vid mitten spelar in bollen till någon av ytterzonerna och efter x-antal passningar mellan spelarna i zonen ska bollen spelas över eller förbi mittenkvadratens spelare till den andra ytterzonen. Laget som

lyckas med detta får en poäng. Två spelare (X) från mittenzonen får pressa i ytterzonen och två stannar i mitten för att bryta (understöd). Lyckas X-spelarna bryta/ta bollen byter man plats med de spelare i ytterzonen som förlorade bollen (alla 4 byter).

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.**