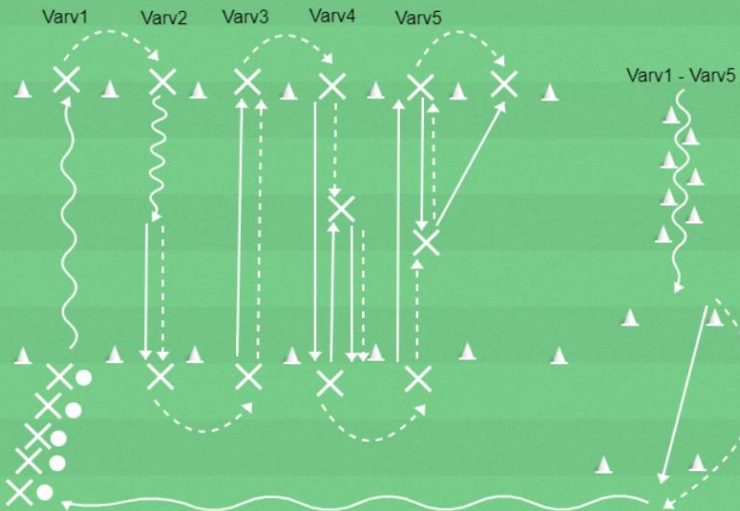


FÖRSVARSPEL 1

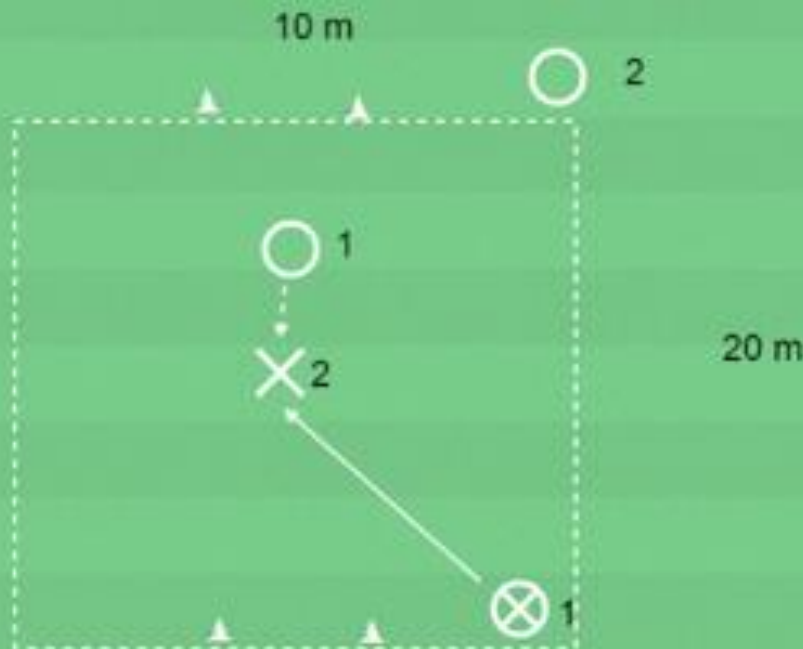
- 5 min Uppvärmning Löpning - Två varv runt planen
- 12 min Bolluppvärmning **Grekisk boll uppv.**
- 8 min Knäkontroll **C**
- 15 min Övning 1 - Färdighet **Press - mål 1vs1**
- 5 min Paus
- 15 min Övning 2 - Spelövning **Korridorer**
- 5 min Paus
- 20 min Match
- 5 min Stretchning i ring och eftersnack

Pass – Försvarspel 1 (90 min)

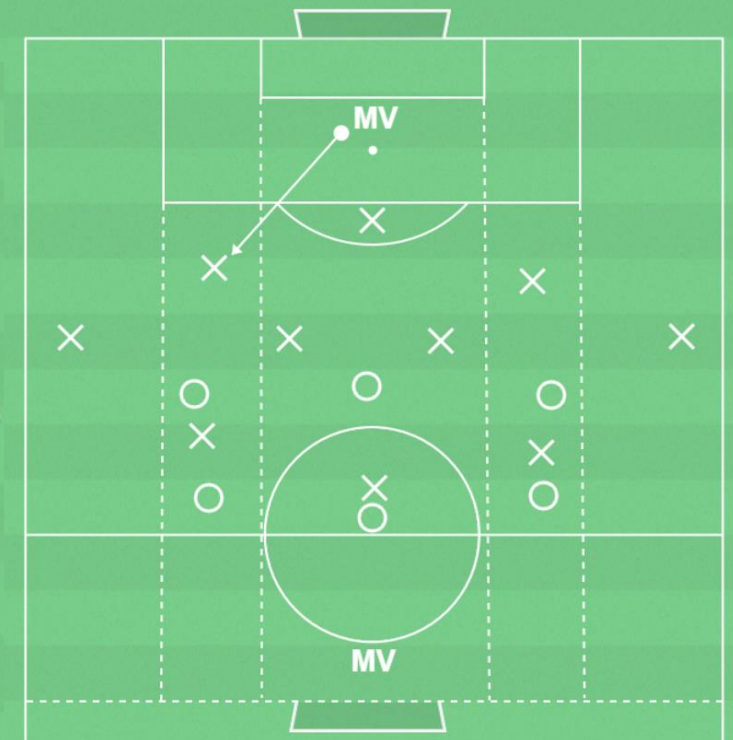
BOLLUPPVÄRMNING



ÖVNING 1 - Färdighet



ÖVNING 2 - Spelövning



GREKLANDS PASSNINGSUPPVÄRMNING



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Passningsuppvärmning inspirerad av ett Grekiskt topplag.
Kom igång med hjälp av löpning och enkla passningar.

Hur?

- 1:a varv - Spring över med bollen och lämna över till nästa spelare. Vänta på boll. osv
- 2:a varv - Passa halvvägs över. Vänta på boll. osv
- 3:e varv - Passa hela vägen, och spring sedan över. Vänta på boll. osv
- 4:e varv - Passa och spring. Få tillbaka boll halvvägs (helst 1-touch). Passa tillbaka (helst 1-touch).
- 5:e varv - Som 4:e varvet men sista passet snett in i nästa "bana" mellan konerna.

Organisation

- 4-5 Spelare = 2 Linjer
- 6-7 Spelare = 3 Linjer
- 8-9 Spelare = 4 Linjer
- 10-11 Spelare = 5 Linjer

Variant:

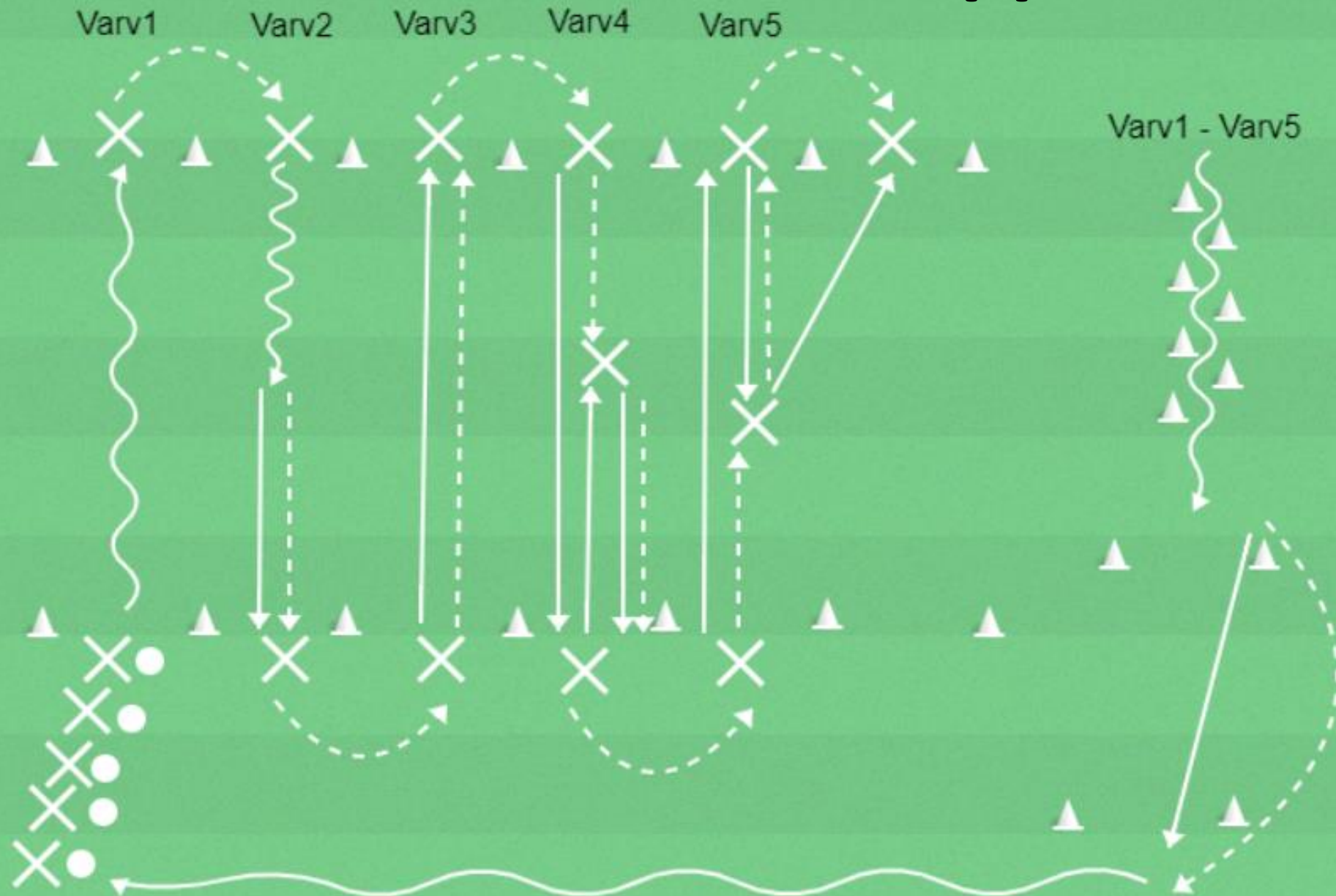
Förläng banan med att:

- 1) Dribbla bollen mellan koner
- 2) Passa till sig mellan en linje på cirka 4-5 meter och rusha på utsidan för att fånga sin egen passning.

Anvisningar

- 1:a varv - Spring över med bollen och lämna över till nästa spelare. Vänta på boll. osv.
- 2:a varv - Passa halvvägs över. Vänta på boll. osv.
- 3:e varv - Passa hela vägen, och spring sedan över. Vänta på boll. osv.
- 4:e varv - Passa och spring. Få tillbaka boll halvvägs (helst via 1-touch). Passa tillbaka (helst 1-touch).
- 5:e varv - Som 4:e varvet men sista passet snett in i nästa "bana" mellan konerna.

Greisk Pass Uppvärmning



Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Erövra bollen från motståndarna.

Hur?

Frågeexempel:

När ska du starta din press?

Hur nära motspelaren ska du vara när du pressar?

Hur ska du stå med kroppen när du pressar?

Organisation

4 spelare, yta 20 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

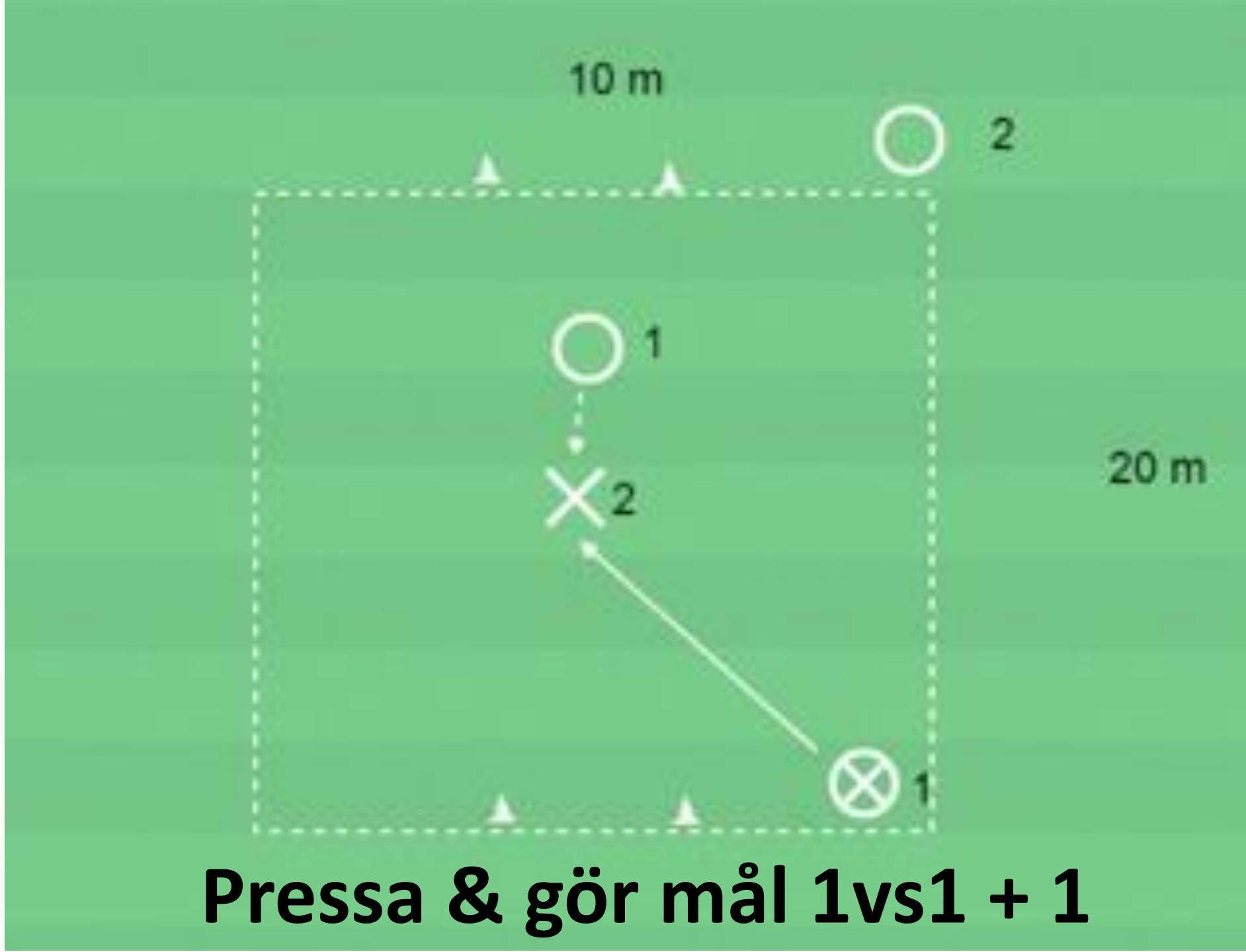
Spel 1 mot 1.

X1 passar till X2 som är felvänd.

O1 pressar X2 för att erövra bollen.

X2 får använda X1 för tillbakaspel.

Övningen vänder från lag O när O1 erövrat bollen, när X2 gjort mål eller när bollen hamnat utanför planen.

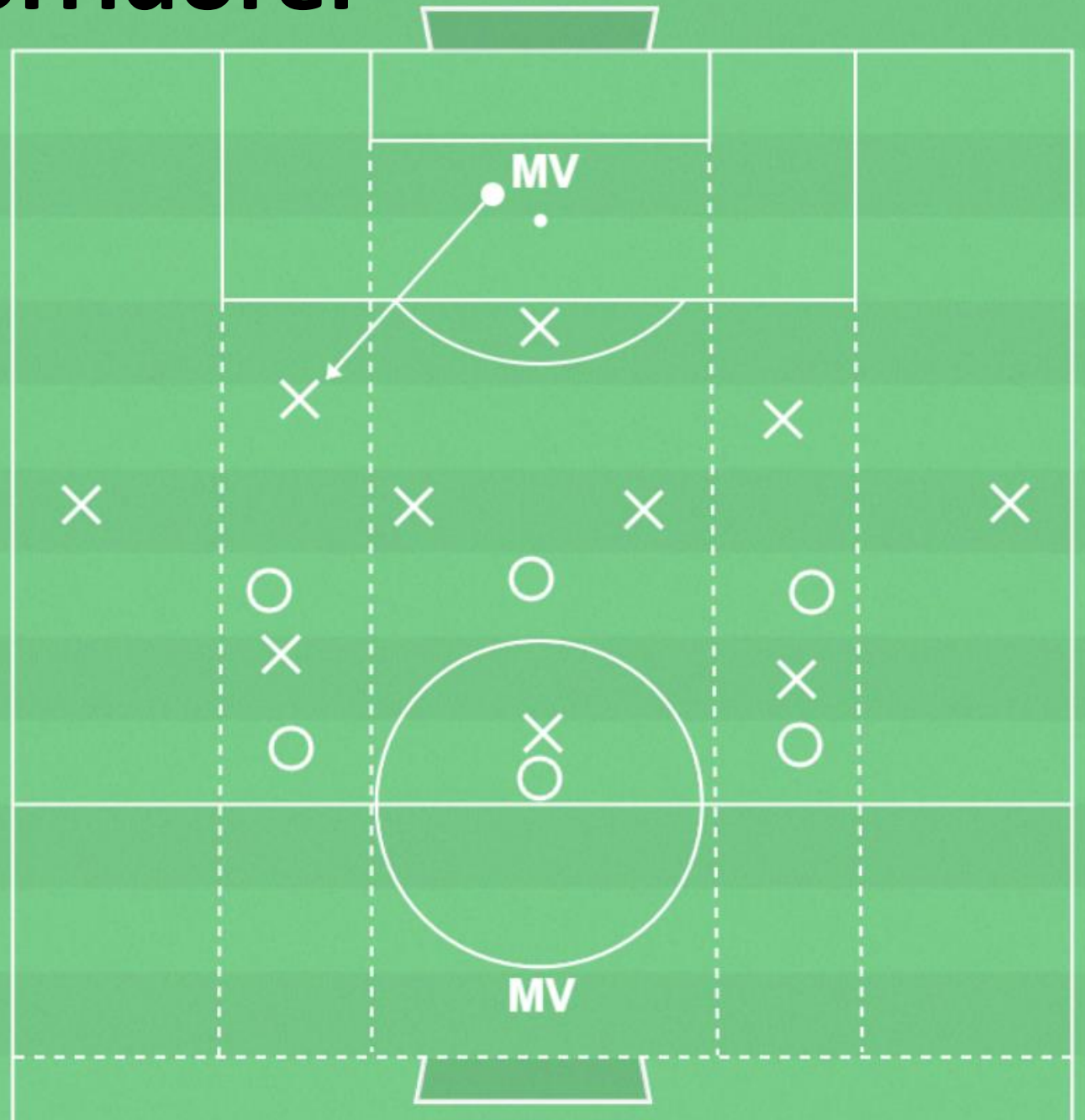


Pressa & gör mål 1vs1 + 1

SPELÖVNING I KORRIDORER



Korridorer



2 Målvakter

18 Spelare = 11vs7

16 Spelare = 10vs6

14 Spelare = 9vs5

11 Spelare = 7vs4

X = Ska göra mål men får max spela en passning per korridor – sen måste bollen byta korridor

O = Ska erövra bollen och sedan kontra

När boll över linjen börjar MV i X om med ny boll från målet

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att flytta bollen i både djupled och sidled kan det öppnas ytor i anfallsspelet eftersom motståndarna måste förflytta laget i flera riktningar.

Hur?

Speluppbyggnad:

- Spelbara spelare i alla korridorer.

- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.

- Bli halvt rättvänd för att kunna spela bollen både framåt och bakåt.

Målvakter (speluppbyggnad):

- Spelbarhet och bidra till att laget flyttar bollen över stora ytor.

Förhindra speluppbyggnad:

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen.

Organisation

15-22 spelare, yta 70x65m (2/3 plan - märk ut korridorerna), mål, bollar, västar, konor.

Anvisningar

Anfallande lag är övertaliga och ska komma till avslut och göra mål. Max en passning i samma korridor. Försvarende lag har som uppgift att bryta och kontra för att göra mål.

De får röra sig fritt över splytan. Det övertaliga laget ställer om till återerövring vid bolförlust.