



Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Så sätter du upp Färdighetsruta

Enkla övningar med hög igenkänning som utvecklar: Teknik, Beslut & Spelbarhet

Organisation

1. Dela in spelarna i grupper om 6-8
2. Sätt upp 2-4 kvadrater
3. En övning per kvadrat

Genomförande

1. Alla grupper startar samtidigt
2. 8-12 minuter per övning
3. Rotation mellan kvadrater

Ledarroll

1. En ledare per kvadrat (eller ansvar för två)
2. Visa kort - starta snabbt
3. Coacha under spelet

Principer

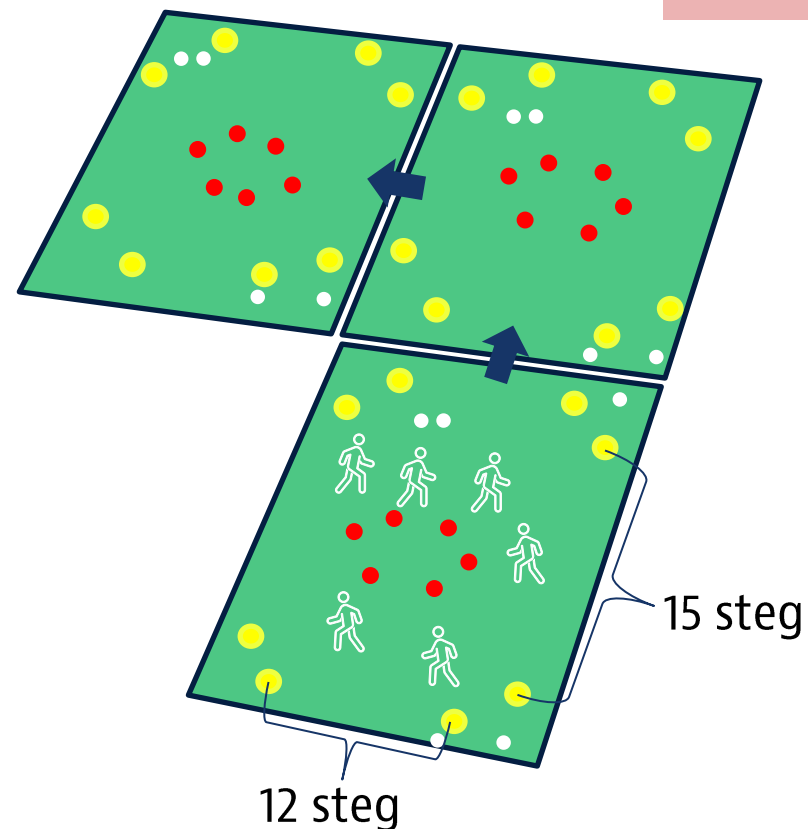
Alla är aktiva samtidigt

Hög bollkontakt

Små ytor = fler beslut

Vanliga misstag

- För stora ytor → minska
- För få bollar → fler i spel
- För mycket prat → starta snabbt
- För lite rörelse → spela & rör dig
- För svårt → börja enkelt





Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Övning: Driva Runt

Fokus

Bollkontroll i fart	Variation i touch	Rytm i drivning
---------------------	-------------------	-----------------

Varför?

Utveckla olika typer av touch	Öka kontroll i högre tempo	Förbereda för aktion med boll
-------------------------------	----------------------------	-------------------------------

Upplägg

1. Spelare placerade runt kvadraten (ytterzon)
2. En eller två bollar i spel
3. Driv runt längs kvadraten
4. Håll avstånd till spelare framför
5. Byt tempo och riktning vid behov (naturligt medurs = Höger fot, moturs = vänster fot)

Progression

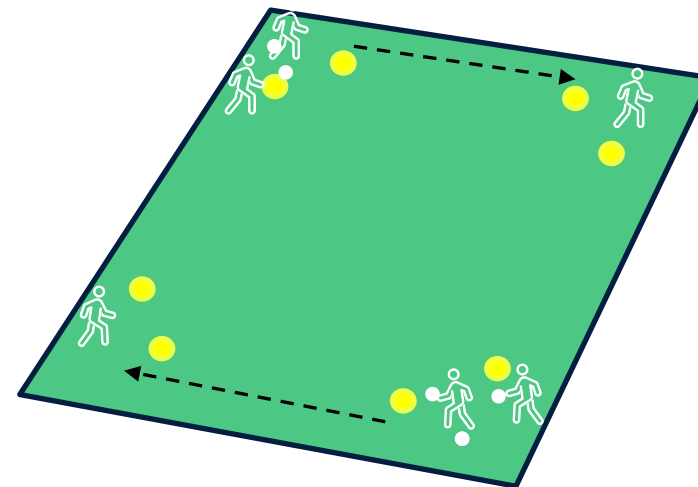
1	Driv fritt (grund)
2	Endast insida / utsida
3	Endast svag fot
4	Variera touch (insida/utsida eller trampa på boll)
5	Lägg till stop eller vändning vid hörn (L-drag, V-drag)

Koppling till SIF Spelidentitet

Trygg med boll i fart	Kunna transportera boll kontrollerat	Förbereda nästa aktion
-----------------------	--------------------------------------	------------------------

Coach-tips

- "Många små touch"
- "Ha bollen nära dig"
- "Titta upp – krocka inte"
- "Byt fot när vi byter riktning"



Röra utan boll →

Passa →

Driva med boll →





Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Övning: Aktiveringsruta

Fokus

Första touch (kontroll)	Rörelse efter aktion	Timing i pass/mottagning
-------------------------	----------------------	--------------------------

Varför?

Aktivera spelare direkt	Skapa många bollkontakter	Förbereda för spel
-------------------------	---------------------------	--------------------

Upplägg

- Hälften av spelarna runt kvadraten (ytterzon), hälften i mitten
- Spelare i mitten har boll
- Driv och passa till spelare i ytterzon
- Passande spelare byter plats med mottagare
- Ny spelare driver och passar vidare

Progression

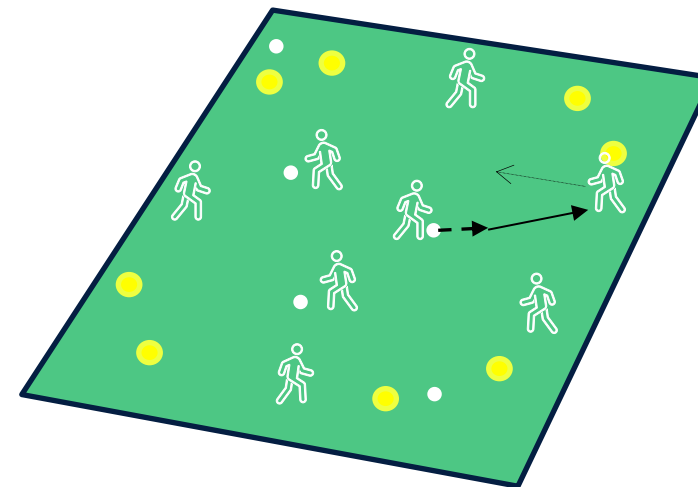
- Grund: Pass längs marken → Mottagning → pass tillbaka
- Kast från ytterzon: Ytterspelare kastar boll → Mottagare tar ner → passar tillbaka
- Rörelse efter mottagning: Mottagare tar ner → driver → passar ny spelare
- Val av aktion: Ta ner → pass eller driv beroende på yta
- Träna inkast, nick eller bröstnedtagning

Koppling till SIF Spelidentitet

Förbereda nästa aktion tidigt	Skapa spelbarhet centralt	Spela framåt med tempo
-------------------------------	---------------------------	------------------------

Coach-tips

- ”Bra första touch – få kontroll direkt”
- ”Rör dig efter du spelat”
- ”Var redo innan du får bollen”



Röra utan boll →

Passa →

Driva med boll →





Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Övning: Pass & Move

Fokus

Spelbarhet runt boll	Rörelse efter pass	Passning i tempo
----------------------	--------------------	------------------

Varför?

Skapa fler passningsalternativ	Hålla tempo i bolltempo	Förbereda samspel (vägg/tredje man)
--------------------------------	-------------------------	-------------------------------------

Upplägg

1. Spelare placerade runt kvadraten (ytterzon)
2. En eller två bollar i spel
3. Driv
4. Direkt rörelse till ny yta efter pass
5. Håll bredd runt ytan

Progression

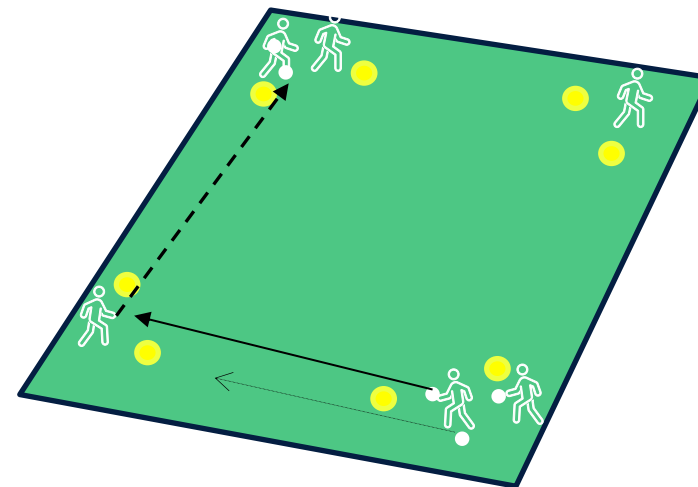
1. Lägg till touch/teknik i drivning mellan positioner (step, insida/utsida, osv)
2. Passa och följ pass (grund)
3. Väggpass (pass → tillbaka → vidare)
4. Tredje man (pass → vägg → tredje spelare)
5. Fritt spel med krav (t.ex. max 2-touch eller måste använda tredje man)

Koppling till SIF Spelidentitet

Skapa spelbarhet centralt	Använda tredje man	Spela framåt med tempo
---------------------------	--------------------	------------------------

Coach-tips

- ”Passa – rör dig direkt!”
- ”Stå inte kvar efter pass”
- ”Håll avstånd så du är spelbar”



Röra utan boll →

Passa →

Driva med boll →





Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Övning: Mottagning & Spel

Fokus

Första touch i rätt riktning	Kroppsställning (öppen)	Nästa aktion direkt
------------------------------	-------------------------	---------------------

Varför?

Skapa tempo i spelet	Ta bort press med första touch	Förbereda nästa beslut
----------------------	--------------------------------	------------------------

Upplägg

1. Spelare i kvadrat (6-8 spelare)
2. Pass till medspelare
3. Bestämd mottagning (dagens teknik)
4. Nästa aktion: driv och passa vidare
5. Fri rörelse i ytan

Progression

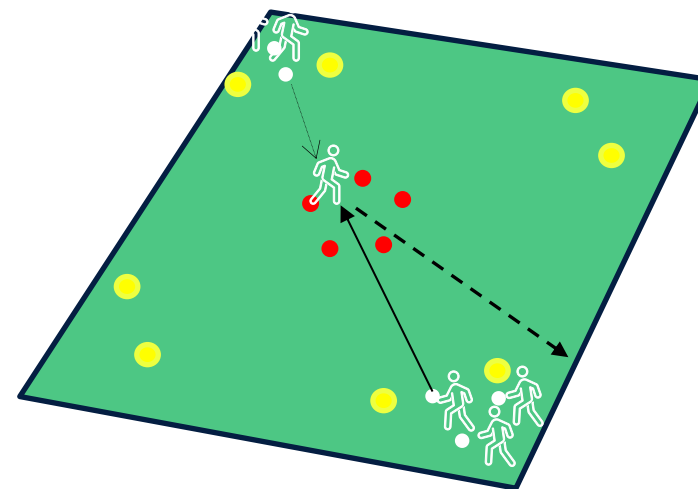
1. Fast mottagning (t.ex. insida)
2. Byt mottagning (yttersida → L-drag → V-drag)
3. Spelaren väljer själv
4. Lägg till 1-2 försvarare
5. Begränsning (t.ex. 2-touch)

Koppling till SIF Spelidentitet

Spela framåt med tempo	Förbereda nästa aktion tidigt	Hantera press centralt
------------------------	-------------------------------	------------------------

Coach-tips

- ”Första touchen ska ta dig framåt”
- ”Öppna upp innan du får bollen”
- ”Bestäm innan du får bollen”



Röra utan boll →

Passa →

Driva med boll →





Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Övning: 1v1 – utmana och försvara

Fokus

Utmana med boll	Driva förbi motståndare	Försvara rätt sida
-----------------	-------------------------	--------------------

Varför?

Utveckla mod i 1v1	Träna på att slå sin spelare	Förstå försvar i duell
--------------------	------------------------------	------------------------

Upplägg

1. Spelare på vardera kortsida (en anfallare, en försvarare)
2. Tränare spelar in boll till anfallare
3. Anfallare driver och utmanar
4. Mål: driva igenom något av två konmål
5. Vid mål fortsätter anfallare, annars byter spelare

Progression

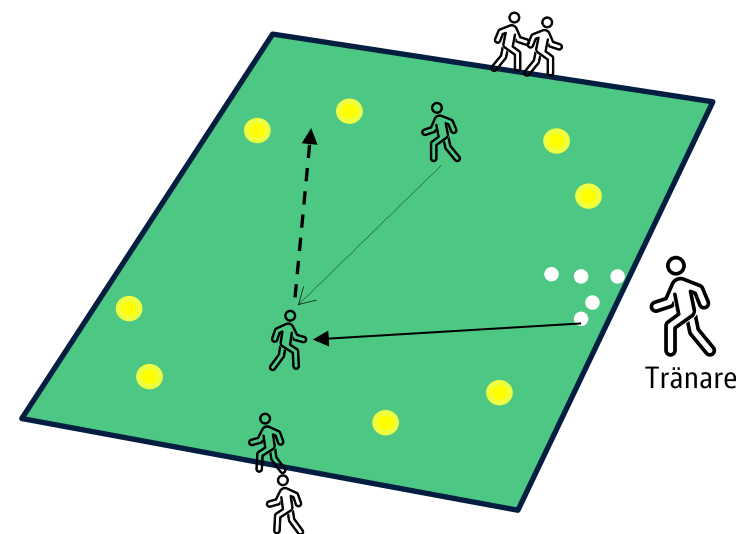
1. Fritt 1v1: Anfallare väljer mål
2. Bestäm riktning: Anfallaren får ett mål att gå mot (kan använda olika färger på konor)
3. Tidsbegränsning: Måste avsluta inom X sekunder
4. Försvarare startar närmare: Mindre yta och tid

Koppling till SIF Spelidentitet

Våga driva framåt	Skapa övertag	Spela med tempo
-------------------	---------------	-----------------

Coach-tips

- “Utmana – våga gå!”
- “Driv med tempo mot motståndaren”
- “Skydda rätt sida i försvar”



- Röra utan boll →
- Passa →
- Driva med boll →





Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Övning: Kampboll

Fokus

Reaktion och första aktion	Vinna boll (duell)	Skydda och kontrollera boll
----------------------------	--------------------	-----------------------------

Varför?

Utveckla kamp om boll	Träna på att vinna första duellen	Förbereda omställningar
-----------------------	-----------------------------------	-------------------------

Upplägg

1. Spelare startar på samma linje (eller från varsin sida)
2. Tränare spelar in boll i mitten
3. Spelare går för att vinna kontroll på bollen
4. Den som får kontroll driver bort från motståndare
5. Poäng genom att driva till fri yta eller ut ur zon

Progression

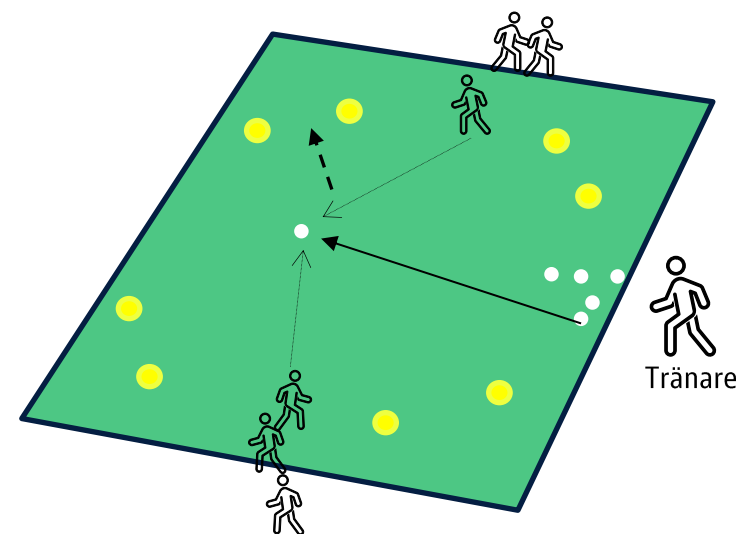
1. Fritt inspel (grund): Boll längs marken
2. Studsboll: Svårare första touch
3. Olik startposition: En spelare närmare boll
4. Tidskrav: Måste få kontroll snabbt
5. Fler spelare: 2v1, 2v2 – kamp och samspel

Koppling till SIF Spelidentitet

Vinna dueller	Förbereda nästa aktion direkt	Spela framåt med tempo
---------------	-------------------------------	------------------------

Coach-tips

- “Reagera snabbt – först på boll!”
- “Skydda bollen direkt”
- “Första touch bort från motståndare”
- “Först vinna boll – sen spela”



- Röra utan boll →
- Passa →
- Driva med boll →





Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Övning: Rondo

Fokus

Spelbarhet under press	Snabba beslut	Passning i tempo
------------------------	---------------	------------------

Varför?

Hantera press i små ytor	Öka tempo i bolltempo	Spelbarhet = rörelse, inte position
--------------------------	-----------------------	-------------------------------------

Upplägg

- 4-6 spelare runt (ytterzon), 1-2 försvarare i mitten
- Håll bollen inom laget - trianglar runt boll
- Begränsat antal touch (1-2 touch)
- Vid bolltapp byter man med försvarare
- Justera position för att bli spelbar

Progression

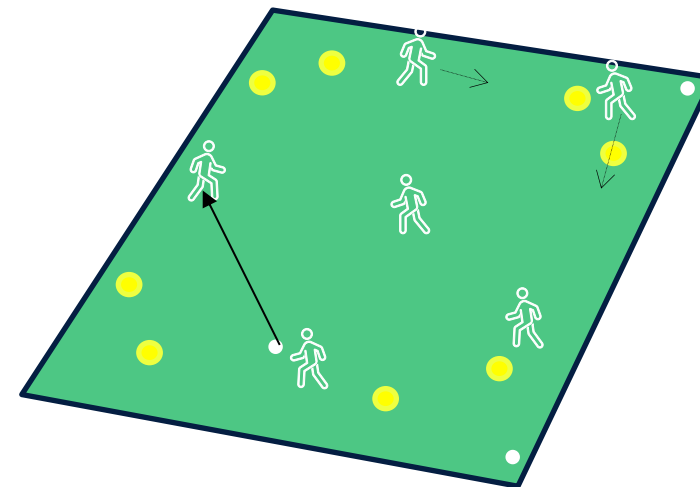
1	Fritt spel (inga begränsningar)
2	2-touch: Snabbare beslut
3	1-touch (vid nivå)
4	Tredje man: Får inte spela tillbaka till den du fick från
5	Fri yta: lämna en zon tom – rör dig in i den efter pass
6	Öka press (två försvarare, mindre yta)

Koppling till SIF Spelidentitet

Skapa spelbarhet centralt	Använda tredje man	Spela framåt med tempo
---------------------------	--------------------	------------------------

Coach-tips

- “Spela innan press”
- “Bli spelbar direkt!”
- “Enkelt och snabbt”
- “Rör dig även utan boll”





Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Övning: Smålagsspel (2v2-3v3)

Fokus

Spelbarhet runt boll	Tempo i anfallsspel	Beslut med boll
----------------------	---------------------	-----------------

Varför?

Omsätta teknik i spel	Skapa matchlika situationer	Utveckla beslutsfattande
-----------------------	-----------------------------	--------------------------

Upplägg

1. 2v2 eller 3v3 i liten yta
2. Fyra mål (två lag – två mål att anfalla/försvara)
3. Liten yta för många aktioner
4. Fritt spel (grund)
5. Snabba omstarter (ny boll direkt från ledare)

Progression

1. Fritt spel (inga begränsningar)
2. 2-touch
3. Vägpass innan avslut
4. Mål efter väggpass = dubbel poäng
5. Mindre yta eller högre tempo

Koppling till SIF Spelidentitet

Spela framåt med tempo	Använda medspelare (väggspel)	Skapa spelbarhet centralt
------------------------	-------------------------------	---------------------------

Coach-tips

- “Gör dig spelbar direkt”
- “Använd väggspel – spela och gå”
- “Spela framåt när det går”
- “Ni har alltid två alternativ framåt”

