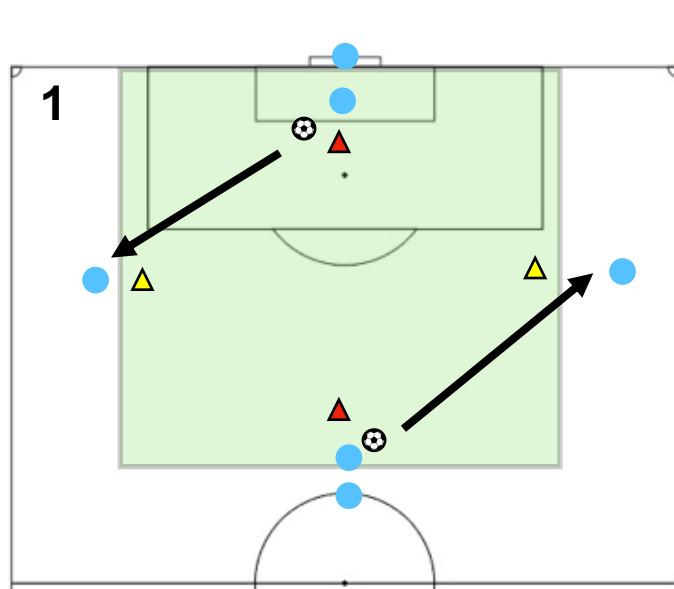


ÖVNINGSBANK

10-15 ÅR

**SPELUPPPBYGGNAD OCH
FÖRHINDRA
SPELUPPPBYGGNAD**

TEMA: SPELUPPBYGGNAD ÖVNINGAR**TEKNISK BAS: Passning / mottagning med båda fötterna****MÅLBILD: Passa en spelare som kan bli rättvänd och spela framåt****TAKTISK BAS: Bli spelbar i vinkel, bli rättvänd med bollen, se motståndarnas mål när du tar emot bollen****FÖRBEREDELSETRÄNING****17.00 - Passningsdiamant**

- Ta emot med höger passa vidare med höger
- Ta emot med vänster passa vidare med vänster
- Ta emot med vänster, passa vidare med höger
- Ta emot med höger, passa vidare med vänster

Se till att spelarna står utanför konerna.

Spring till nästa kona efter passning.

Två bollar igång samtidigt. Bollarna startar från röd kona.

Högst en spelare vid gul kona.

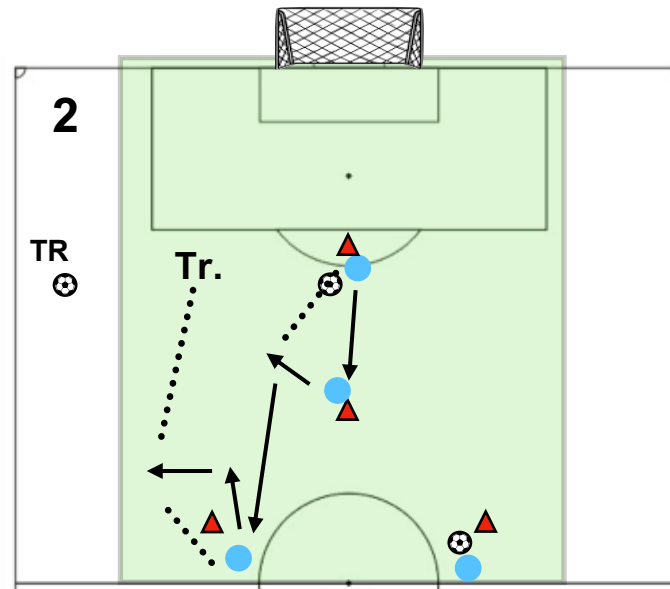
Bryt av med olika rörlighetsövningar

- Ligga på mage och spark i rumpan
- Skorpionen (armar rakt ut, vänster fot till höger hand, höger fot till vänster hand), Kullerbyttor (3 framåt, 3 bakåt), Armhävningar

Detaljer:

Spring till nästa kona men jogga baklänges sista meterna till gul kona så du hinner se när bollen kommer till dig. (Se hela plan).

Om spelarna ska väggspela runt vare kona: alla väggspel ska spelas framför rättvänd spelare, tillbakaspel beövers oftast bara dämpas då rättvänd spelare kommer med fart

**Y:et med avslut****ANVISNINGAR**

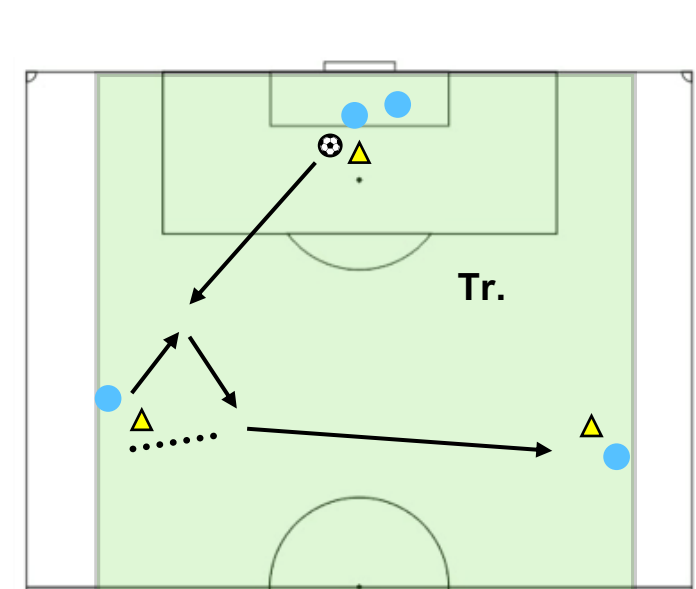
- Väggspe/tillbaka spel vid miten
- Uppspel till vänster eller höger
- Väggspe eller löpning för att spelas loss från Y:et
- Har ni mål kan övningen avslutas med skott på mål
- Lägg till t.ex tränare eller annat hinder som spelaren kan finta mot innan avslut

INSTRUKTIONER

- Väggspe med rätt fötter
- Väggspe framför löpande spelare
- Väggspe halvt rättvänd
- Slå raka passningar utan skruv med bortre fot
- Ställ krav på att spelarna passer med båda fötterna även om de inte för tillfället kan passa lika bra med båda fötterna

VARIATIONER

Avslut måste ske på ett visst sätt

**“AJAXTRIANGEL”****ANVISNINGAR**

- Väggspe runt varje kona
- Starta med två spelare där bollen startar

INSTRUKTIONER

- Väggspe med rätt fötter
- Väggspe framför löpande spelare
- Väggspe halvt rättvänd
- Slå raka passningar utan skruv med bortre fot
- Ställ krav på att spelarna passer med båda fötterna även om de inte för tillfället kan passa lika bra med båda fötterna

VARIATIONER

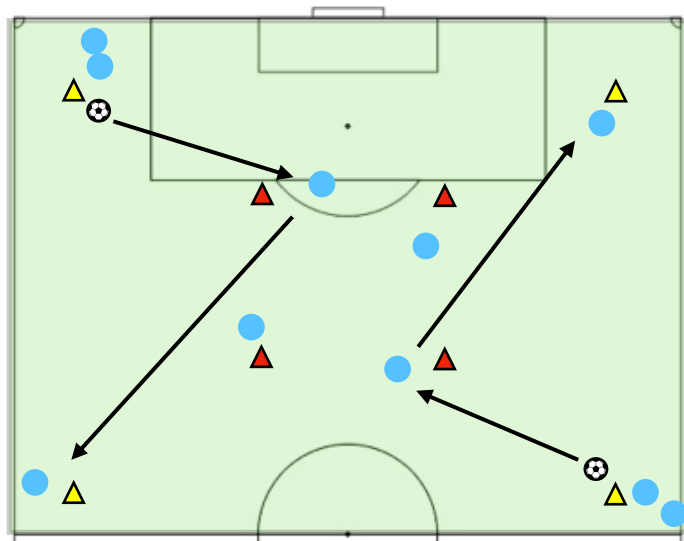
- Lägg till tränare, konbana, häck eller pinne mellan konerna så spelarna får kombinera olika färdigheter mellan väggspelen

TEMA: STJÄRNAN MED VARIANTER

MÅLBILD: Passa en spelare som kan bli rättvänd och spela framåt

TEKNISK BAS: Passning / mottagning med båda fötterna

TAKTISK BAS: Bli spelbar i vinkel, bli rättvänd med bollen, se motståndarnas mål när du tar emot bollen



Stjärnan (10 spelare på varje)

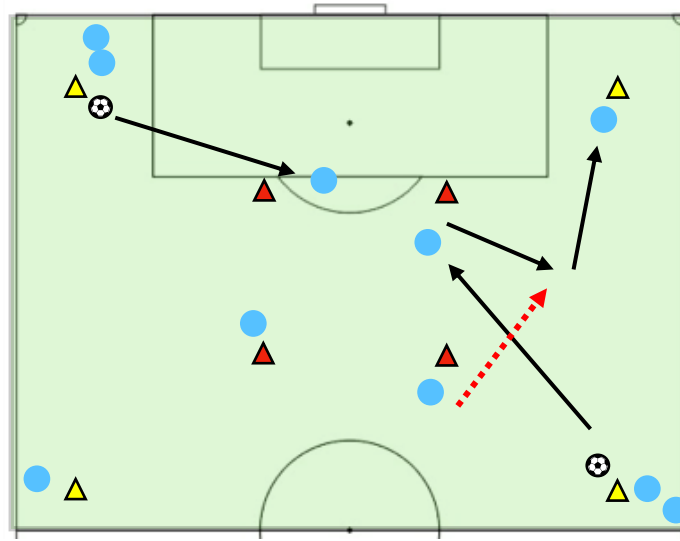
- Ta emot med vänster, passa vidare med höger
- Ta emot med höger, passa vidare med vänster

Se till att spelarna står utanför konerna.

Spring till nästa kona efter passning.

Två bollar igång samtidigt. Bollarna startar från gul kona. Två spelare börjar där bollarna börjar.

Högst en spelare vid röd kona i mitten.



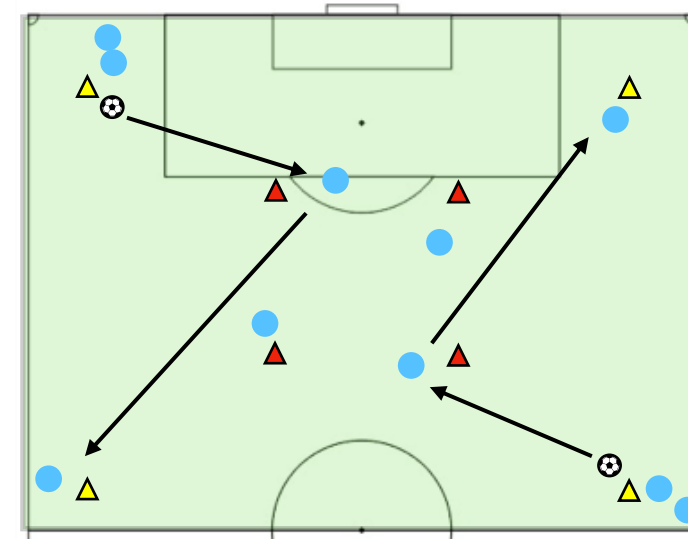
Stjärnan (10 spelare på varje)

ANVISNINGAR

- Uppspel till bortre spelare i mitten
- Tillbakaspel till rättvänd spelare, rättvänd spelare möter bollen och passar ut till hörnet
- Sekvensen börjar om

INSTRUKTIONER

- Väggspele med rätt fötter
- Väggspele framför löpande spelare
- Väggspele halvt rättvänd
- Slå raka passningar utan skruv med bortre fot
- Ställ krav på att spelarna passer med båda fötterna även om de inte för tillfället kan passa lika bra med båda fötterna



Stjärnan (10 spelare på varje)

ANVISNINGAR

- Väggspele runt varje kona
- Starta med två spelare där bollen startar

INSTRUKTIONER

- Väggspele med rätt fötter
- Väggspele framför löpande spelare
- Väggspele halvt rättvänd
- Slå raka passningar utan skruv med bortre fot
- Ställ krav på att spelarna passer med båda fötterna även om de inte för tillfället kan passa lika bra med båda fötterna

VARIATIONER

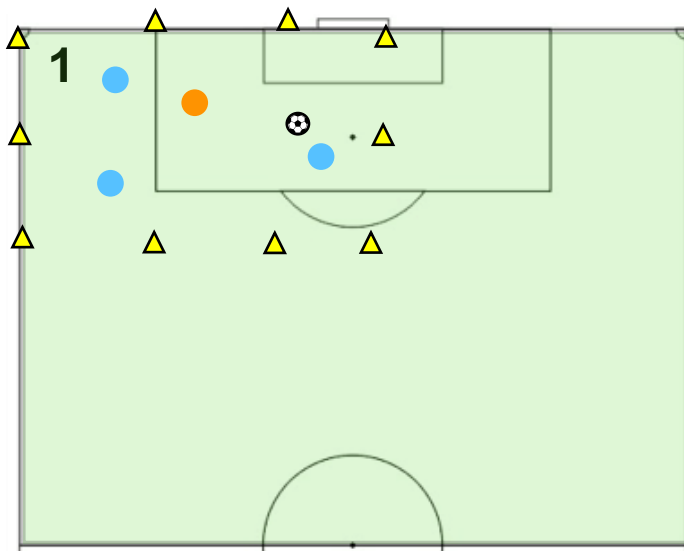
- Lägg till tränare, konbana, häck eller pinne mellan konerna så spelarna får kombinera olika färdigheter mellan väggspele

TEMA: SPELUPPBYGGNAD SPELÖVNINGAR

TEKNISK BAS: Passning / mottagning med båda fötterna

MÅLBILD: Passa en spelare som kan bli rättvänd och spela framåt

TAKTISK BAS: Bli spelbar i vinkel, bli rättvänd med bollen, se motståndarnas mål när du tar emot bollen



KVADRATEN

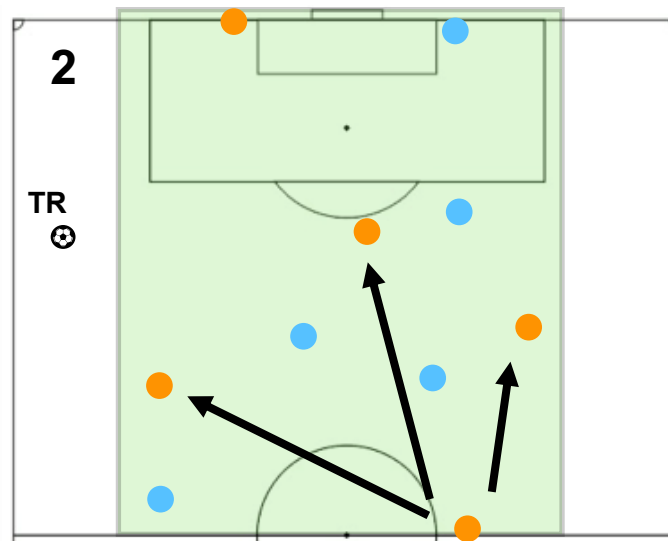
3v1
4v2
5v2
6v3

ANVISNINGAR

Spela innanför linjer

VARIATIONER

Tränare kan vara med i varsitt lag
Räkna passningar t.ex 5-10 passningar för poäng med eller utan tillslagsregler

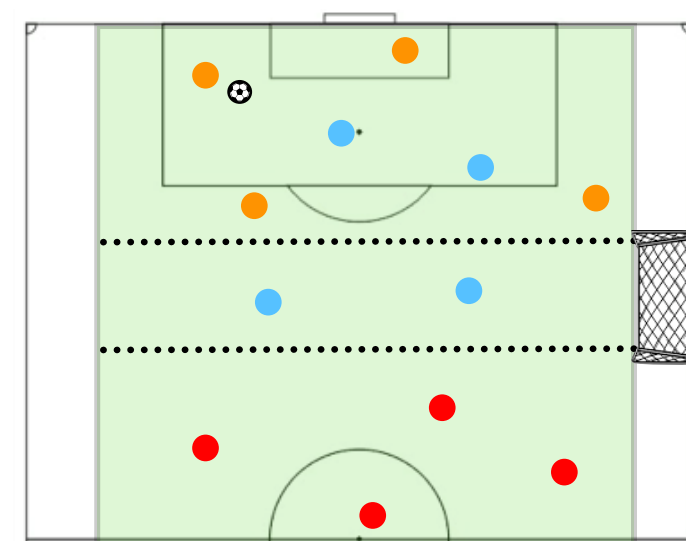


VÄNDSPEL / PEP

- 1 eller 2 pendelspelare på kortsidorna
- 3v3 eller 4v4 i mitten
- Spela bollen från den ena pendelspelaren till den andra pendelspelaren för att få poäng.
- Pendelspelare får ej spela till motsatt pendelspelare.

VARIATIONER

- Anfallande får bara poäng om de kan passa till pendelspelaren på ett tillslag
- Anfallande lag får bara poäng om pendelspelaren kan passa tillbaka på ett tillslag
- Spela 2x3 minuter där spelarna max har två tillslag, låt spelarna reflektera över vad som blir svårare eller vad som krävs av t.ex spelarna utan boll (tidigare spelbarhet)



ENGELSK KVADRAT

ANVISNINGAR

- Ett lag i varje zon
- Laget som börjar med bollen ska spela bollen över till andra sidan efter x antal passningar. Rekommendation 3-5 passningar.
- Laget i mitten jagar med 1, 2 eller 3 spelare för att vinna bollen

INSTRUKTIONER TILL BOLLHÄLLANDE LAG

- Bli spelbar i vinkel, bli rättvänd med bollen, titta mot andra sidan när du tar emot bollen

INSTRUKTIONER TILL FÖRSVARANDE LAG

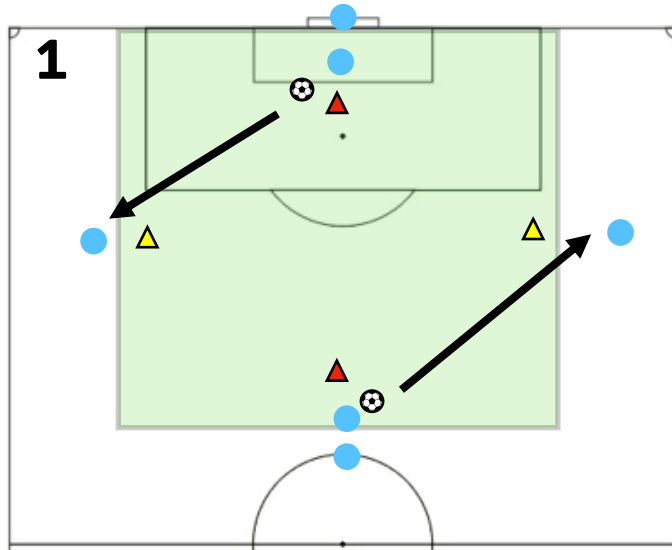
- Press direkt när bollen är på väg, försök bryta passning och gärna pressa mellan motståndare

REGELVARIATIONER

- Bollhållande lag får bara spela över bollen längs marken
- Försvarande lag måste spela bollen över till andra sidan för att slippa jaga
- Försvarande lag försvarar i 1,5-2 minuter. Vid bollvinst gör mål: tränare bestämmer vilket mål som de ska göra mål i.

MÅLVARIATIONER

- Mål i mitten (ryggarna mot varandra)
- Mål på långsidan vid mittenzonen (se bilden)
- Mål på kortsidorna
- Kombinera mål i mitten med mål på kortsidorna



FÖRBEREDELSETRÄNING

17.00 - Passningsdiamant

- Ta emot med höger passa vidare med höger
- Ta emot med vänster passa vidare med vänster
- Ta emot med vänster, passa vidare med höger
- Ta emot med höger, passa vidare med vänster

Se till att spelarna står utanför konerna.

Spring till nästa kona efter passning.

Två bollar igång samtidigt. Bollarna startar från röd kona.

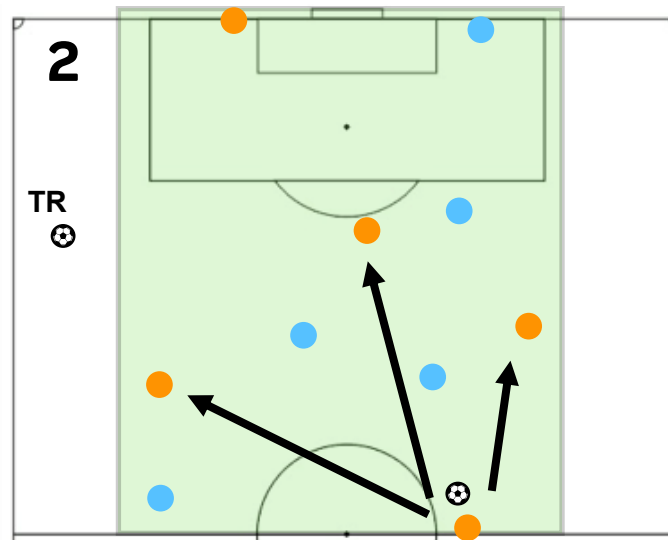
Högst en spelare vid gul kona.

Bryt av med olika rörlighetsövningar

- Ligga på mage och spark i rumpan
- Skorpionen (armar rakt ut, vänster fot till höger hand, höger fot till vänster hand)
- Kullerbyttor (3 framåt, 3 bakåt)
- Armhävningar

Detaljer:

Spring till nästa kona men jogga baklänges sista meterna till gul kona så du hinner se när bollen kommer till dig. (Se hela plan).



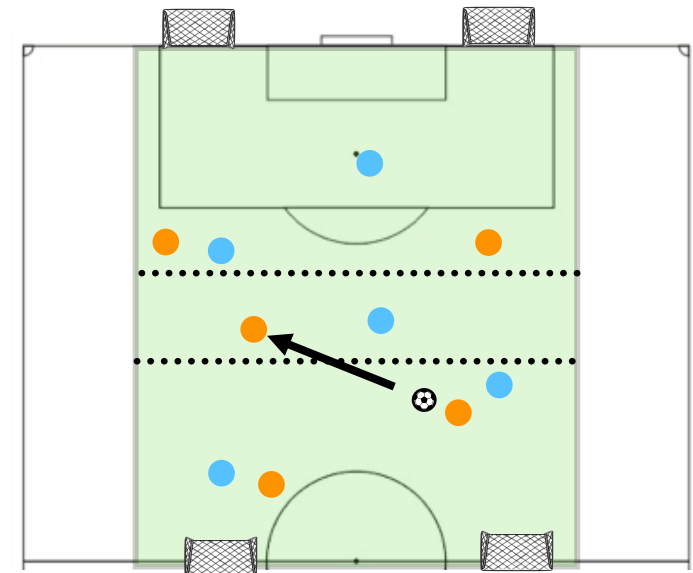
HUVUDDDEL

17.20 – VÄNDSPEL/PEP/PENDELSPEL

- 1 eller 2 pendelspelare på kortsidorna
- 3v3 eller 4v4 i mitten
- Spela bollen från den ena pendelspelaren till den andra pendelspelaren för att få poäng.
- Pendelspelare får ej spela till motsatt pendelspelare.

VARIATIONER

- Anfallande får bara poäng om de kan passa till pendelspelaren på ett tillslag
- Anfallande lag får bara poäng om pendelspelaren kan passa tillbaka på ett tillslag
- Spela 2x3 minuter där spelarna max har två tillslag, låt spelarna reflektera över vad som blir svårare eller vad som krävs av t.ex spelarna utan boll (tidigare spelbarhet)



SPELDEL

17.35 - Spel**5V5, 6V6 ELLER 7V7 (behöver inte ha ett tredje lag)**

Se till att vila efter 3-4 minuter spel.

- Laget som vilar står i mål eller samlar bollar

Pedagogisk regel anfall

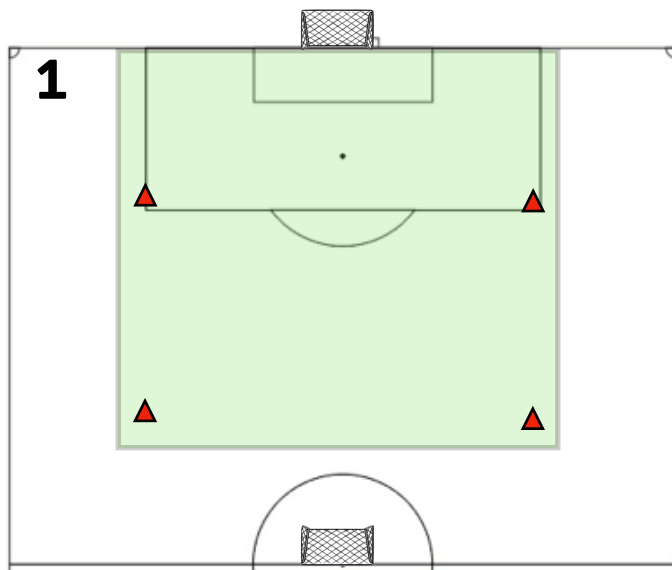
- Någon i anfallande lag behöver nudda bollen i mittenzonen innan laget gör mål (passa medspelare i mittenytan eller driv in i mittenytan)

Pedagogisk regel försvar

- - Vinn bollen framför mittenzonen gör mål direkt (belöna bra press-spel)

Speltid och spelregler

- 3 minuter per match, sen vila/hämta bollar



FÖRBEREDELSETRÄNING

17.00 - Teknikyta

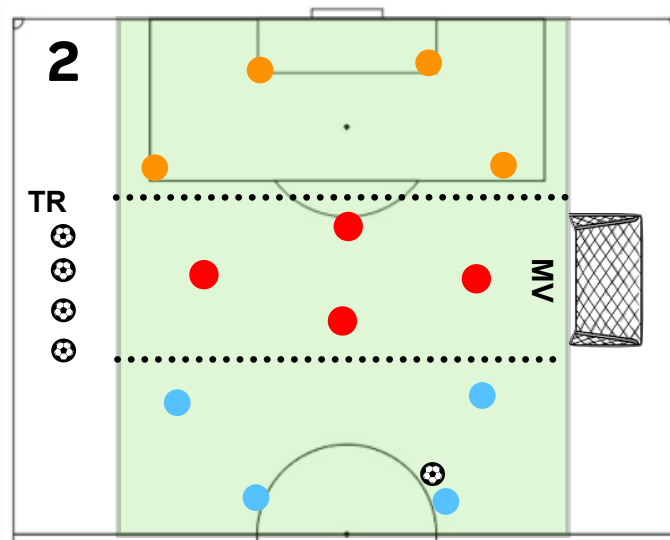
- insida/insida
- utsida/insida
- sula höger / insida vänster
- sula vänster / insida höger
- översteg höger / gå vänster
- översteg vänster / gå höger
- Klack bakom stödjeben

Bryt av med olika rörlighetsövningar

- Ligga på mage och spark i rumpan
- Skorpionen (armar rakt ut, vänster fot till höger hand, höger fot till vänster hand)
- Kullerbyttor (3 framåt, 3 bakåt), Armhävningar
- Knäböj, Skridskohopp, Utfallssteg (framåt, bakåt, sidled)

SKYDDA BOLLEN

- 2 spelare en boll
- Varje par tävlar i 20 sekunder om att skydda bollen
- Spelaren som har bollen när tiden är slut vinner
- Spelaren med boll skyddar bollen



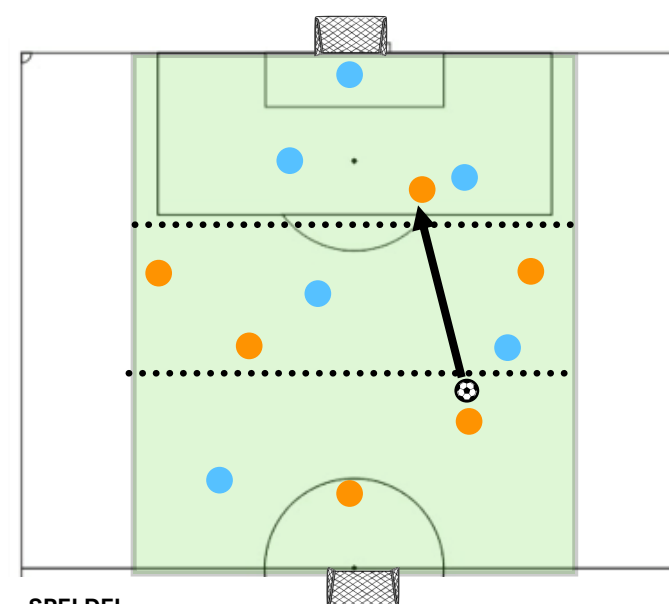
HUVUDEL

17.15 – Engelsk kvadrat

- Dela in Gruppen i tre lag (3 eller 4 i varje)
- Ett lag i mittenzonen och två lag i ytterzonerna
- Laget som börjar med bollen ska passa tre gånger inom laget innan de passer över bollen till laget på andra sidan mittenzonen då får de ett poäng
- Laget som börjar i mittenzonen ska jaga/pressa med två spelare där bollen är. Vinner de bollen ska de spela bollen över till det andra laget på andra sidan (vi sparkar inte ut bollen för att slippa jaga)

VARIATION

- Ställ ett mål på ena sidan av mittenzonen.
- Laget som jagar och vinner bollen kan då spela sina medspelare i mitten och göra mål
- Laget som tappar bollen försöker blockera avslut på mål
- De som ska göra mål kan göra mål med fria tillslag, två tillslag eller ett tillslag (variera svårighetsgrad)



SPELDEL

17.35 – Spel med tre zoner

Två lag spelar, 5-7 spelare båda lagen

Pedagogisk regel försvar

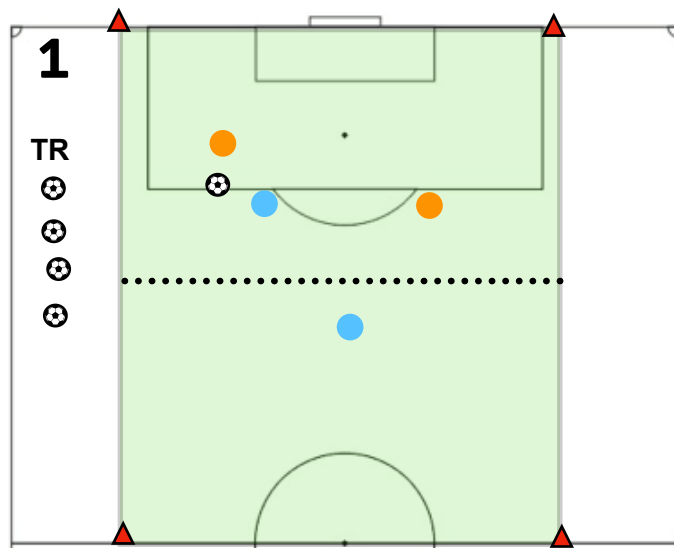
- Vinn bollen i zonen närmast mål = 2 poäng
- Vinn bollen i mittenzonen = 1 poäng
- Vinn bollen i zonen närmast eget mål = 0 poäng

Pedagogisk regel anfall

- Ha spelare i två zoner när målet görs (backarna behöver följa med upp) annars gills inte målet

Speltid och spelregler

- 2 min, 2,5 min eller 3 min per match
- Varje lag spelar två matcher innan man vilar (förutom första matchen)



FÖRSTAPRESS OCH ANDRAPRESS

ANVISNINGAR**Igångsättning:**

Tränare spelar in bollen till anfallande lag

UPPGIFT ANFALLANDE LAG

Driva över försvarande lagets kortlinje

UPPGIFT FÖRSVARANDE LAG

Vinna bollen på motståndarnas planhalva för extra poäng

INSTRUKTIONER FÖRSVARANDE LAG**Första press: Närmast boll**

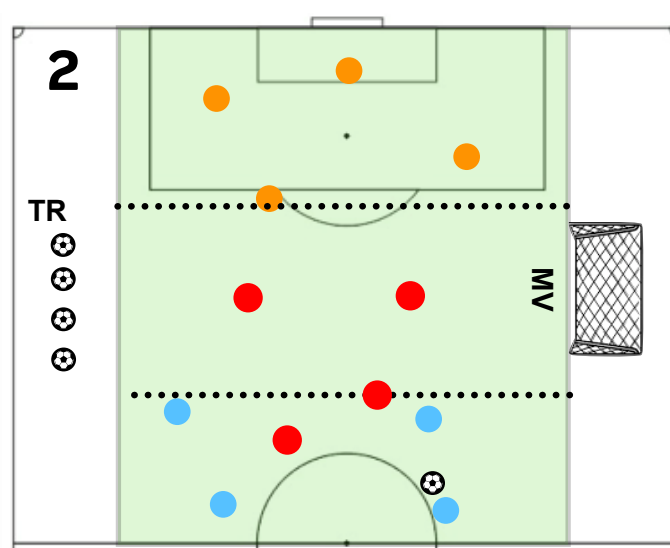
Press i tid (när bollen lämnar foten)

Stäng passningslinje samtidigt som du pressar

Andra press: Understöd

Se din närmsta motståndare och bollen samtidigt

Understöd i linje med bollen



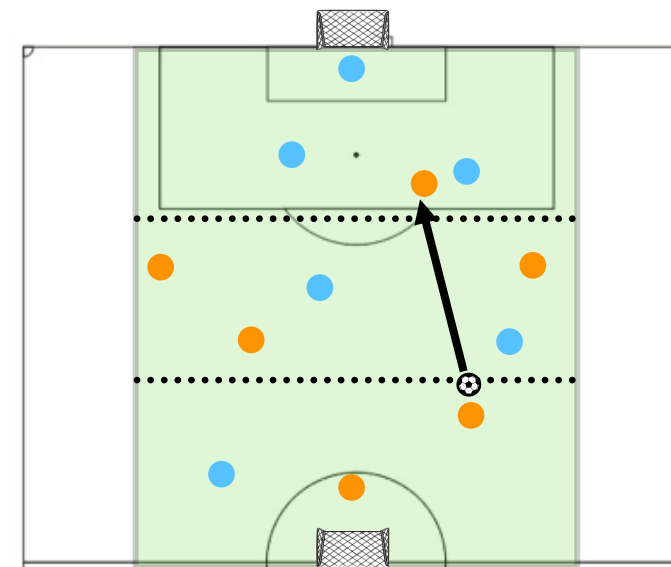
HUVUDDDEL

17.15 – Engelsk kvadrat

- Dela in Gruppen i tre lag (3 eller 4 i varje)
- Ett lag i mittenzonen och två lag i ytterzonerna
- Laget som börjar med bollen ska passa tre gånger inom laget innan de passer över bollen till laget på andra sidan mittenzonen då får de ett poäng
- Laget som börjar i mittenzonen ska jaga/pressa med två spelare där bollen är. Vinner de bollen ska de spela bollen över till det andra laget på andra sidan (vi sparkar inte ut bollen för att slippa jaga)

VARIATION

- Ställ ett mål på ena sidan av mittenzonen.
- Laget som jagar och vinner bollen kan då spela sina medspelare i mitten och göra mål
- Laget som tappar bollen försöker blockera avslut på mål
- De som ska göra mål kan göra mål med fria tillslag, två tillslag eller ett tillslag (variera svårighetsgrad)



SPELDEL

17.35 – Spel med tre zoner

Två lag spelar, 5-7 spelare båda lagen

Pedagogisk regel försvar

- Vinn bollen i zonen närmast mål = 2 poäng
- Vinn bollen i mittenzonen = 1 poäng
- Vinn bollen i zonen närmast eget mål = 0 poäng

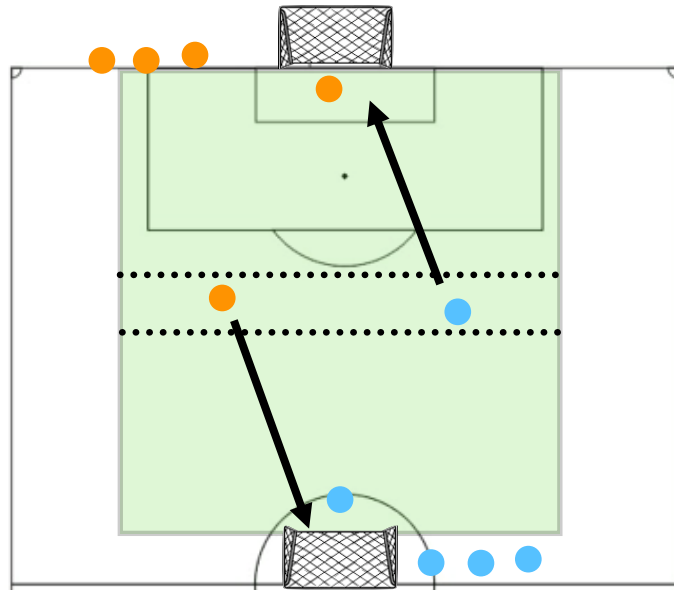
Pedagogisk regel anfall

- Ha spelare i två zoner när målet görs (backarna behöver följa med upp) annars gills inte målet

Speltid och spelregler

- 2 min, 2,5 min eller 3 min per match
- Varje lag spelar två matcher innan man vilar (förutom första matchen)

**KOMMA TILL AVSLUT OCH
GÖRA MÅL, FÖRHINDRA OCH
RÄDDA AVSLUT**



FÖRBEREDELSETRÄNING

17.00 – SKOTT I FART

- Först i ledet driver bollen ett steg, en touch
- Spelaren skjuter i fart mellan de två linjerna
- Spelaren får bara använda ett tillslag mellan linjerna och bollen får inte stanna
- Alla skjuter med bästa fot 5-8 minuter
- Alla skjuter med sämre fot 1-5 minuter
- Ställ dig sist på andra sidan efter skottet

17.15 – MÅLSTAFETT

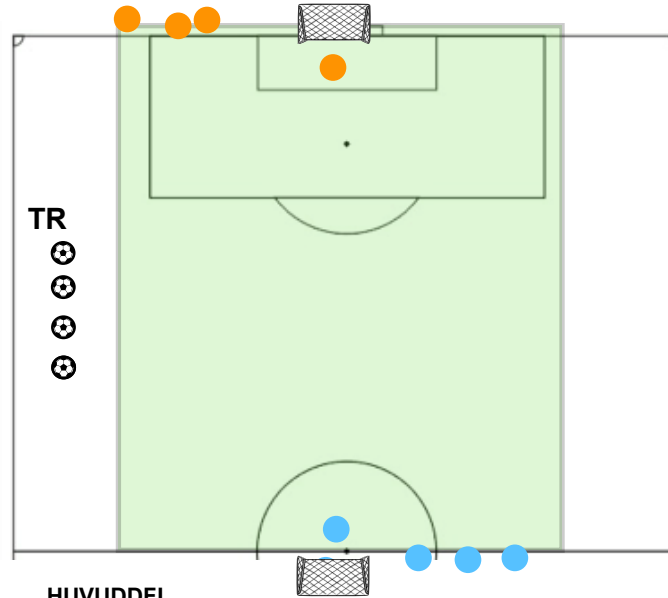
- Spelarna delas upp i två lag och tävlar om att göra så många mål som möjligt inom två minuter.
- Spelarna hämtar bollen och springer tillbaka till sitt eget led efter sitt skott

VARIATIONER

- Varje lag har en väggspelare som passer tillbaka bollen in mellan linjerna (väggspelaren hämtar bollen, den som skjuter)
- Framför linjerna finns det en pinne, en kona eller en tränare – spelarna behöver göra överstegsfint och sen skjuta så fort som möjligt

INSTRUKTION – SKOTT I FART

- Stödjefoten bakom bollen, vinkla foten snett utåt med tårna, släpp stödjefoten från marken samtidigt som skottfoten träffar bollen. Fortsätta springa efter skottet.



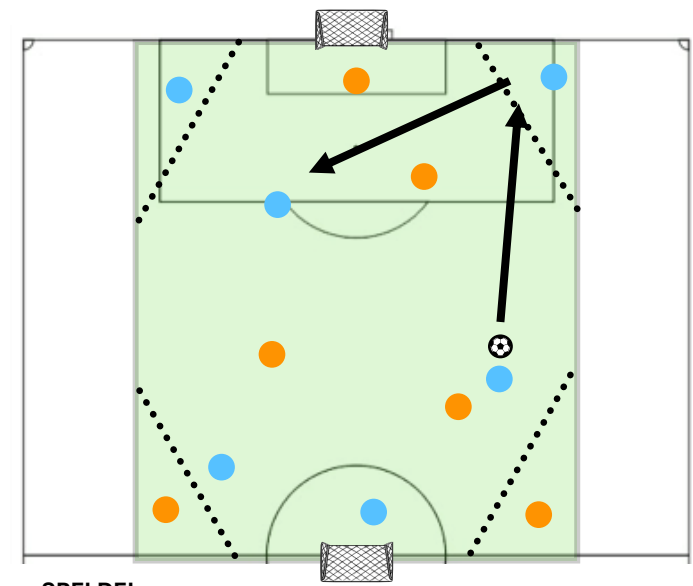
HUVUDEL

17.20 - Nummerboll

- två lag fördelar sig bakom målen på varsin sida
- båda lagen ställer upp ett led (max 6 spelare)
- tränaren ropar en siffra (1, 2)
- ropas 1 blir det 1v1, 2 blir 2v2,
- varje omgång fortsätter till bollen är i mål eller utanför planen
- går bollen ut för snabbt kan tränaren passa eller kasta in en bonusboll

VARIATION

- testa att ropa alla på plan och skicka in flera bollar
- spelarna får hantera kaoset som uppstår



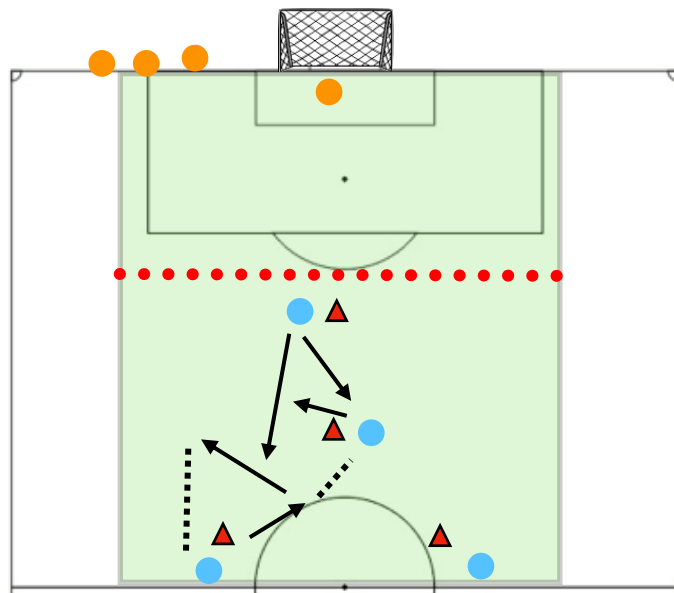
SPELDEL

17.35 – Spel med assistspelare i hörnen**Pedagogisk regel anfall**

- 1 poäng för vanligt mål
- 2 poäng för mål efter assist från assistspelare i hörnen, om mål görs av samma spelare som passade ut bollen till hörnet
- 3 poäng för mål efter assist från assistspelare i hörnen om mål görs av en tredje spelare (den som inte spelade ut till hörnet)

Speltid och spelregler

- 3 minuter och sen vila/samla in bollar
- Byt assistspelare och målvakt efter tre minuter



FÖRBEREDELSETRÄNING

17.00 – SKOTT I FART MED HJÄLP AV Y:ET

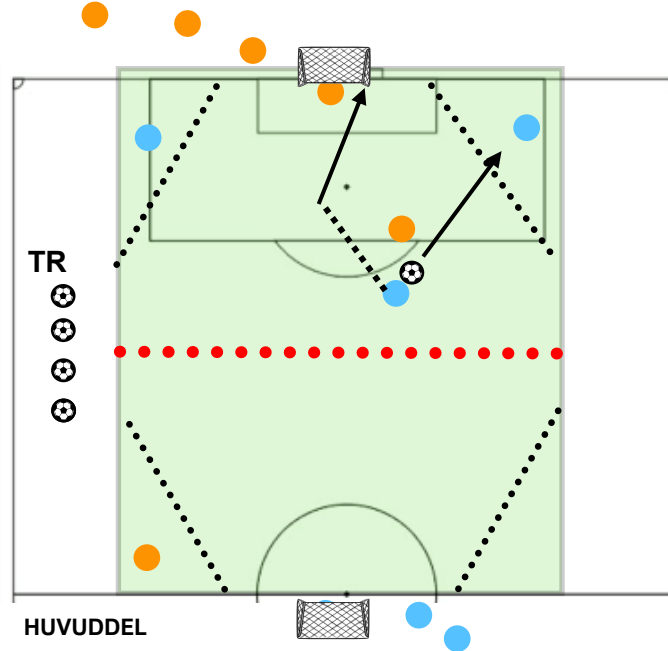
- Passa till mitten och få tillbaka bollen
- Första spelaren passer bollen upp till vänster eller till höger
- Mittenspelaren möter boll och väggar ut spelaren som börjar till vänster eller till höger. Kör varannat håll.
- Spelaren längst upp tar med sig bollen efter väggspel och skjuter i fart innan den röda platta konlinjen

INSTRUKTION PASSNING

- Träffa mitt på bollen, mitt på foten, passa i fart inte stillastående, "passningen är första steget i nästa löpning"
- Felvänd spelare behöver inte slå ett stenhårt tillbakaspel till någon som springer i fart
- Väggspele ska ske med borte fot och framför rättvänd spelare så spelaren kan ta med sig bollen. Många börjar klacka bollen eller vägga med utsidan så det blir slarvigt. Hellre långsamt och rätt innan vi ökar farten.

INSTRUKTION – SKOTT I FART

- Stödjefoten bakom bollen, vinkla foten snett utåt med tårna, släpp stödjefoten från marken samtidigt som skottfoten träffar bollen. Försätta springa efter skottet.



HUVUDEL

17.20 – Nummerboll med assistspelare

- två lag fördelar sig bakom målen på varsin sida
- båda lagen ställer upp ett led (max 6 spelare)
- En spelare från respektive lag spelar tills bollen är i mål eller utanför planen.
- går bollen ut för snabbt kan tränaren passa eller kasta in en bonusboll om det bara hinner gå 3 sekunder
- Börja räkna från 7-10 sekunder om det tar för lång tid att avsluta

INSTRUKTIONER ANFALLARE

- Kroppsfinta innan bollen spelas in från assistspelaren, tajma passning, löp bakom ryggen på försvarare

INSTRUKTIONER FÖRSVARARE

- Se bollen och anfallaren samtidigt

VARIATION

- Kör med 2 spelare från varje lag



SPELDEL

17.35 – Tempospel, liten plan, få spelare**Pedagogisk regel anfall**

- 1 poäng för vanligt mål
- 2 poäng för mål efter assist från assistspelare i hörnen, om mål görs av samma spela

Speltid och spelregler

- 2-3 minuter och sen vila/samla in bollar

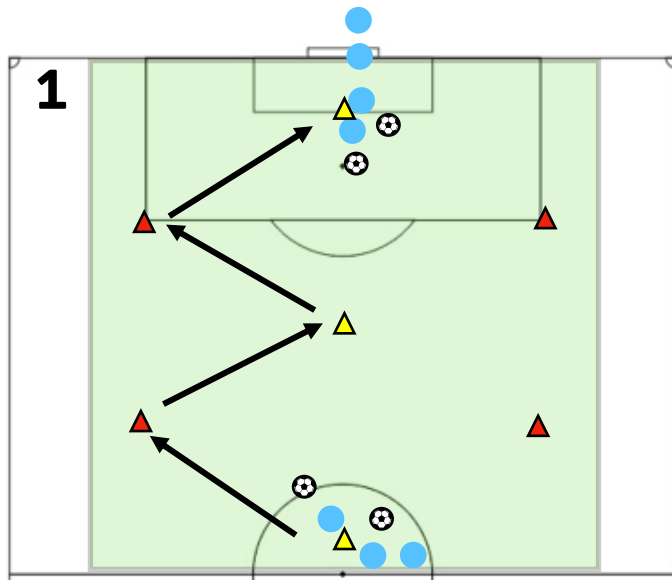
**OFFENSIV
&
DEFENSIV
OMSTÄLLNING**

TEMA: Finter, dribblingar, vändningar

TEKNISK BAS: Driv ett steg en touch, flytta tyngdpunkten tydligt för att lura motståndare

MÅLBILD: Passera motståndare eller öppna lucka för passning/avslut

TAKTISK BAS: Gör finten, dribblingen, vändningen på rätt avstånd, tempoväxla bort från motståndare efter fint/dribbling/vändning



FÖRBEREDELSETRÄNING

17.00 – TIMGLASET

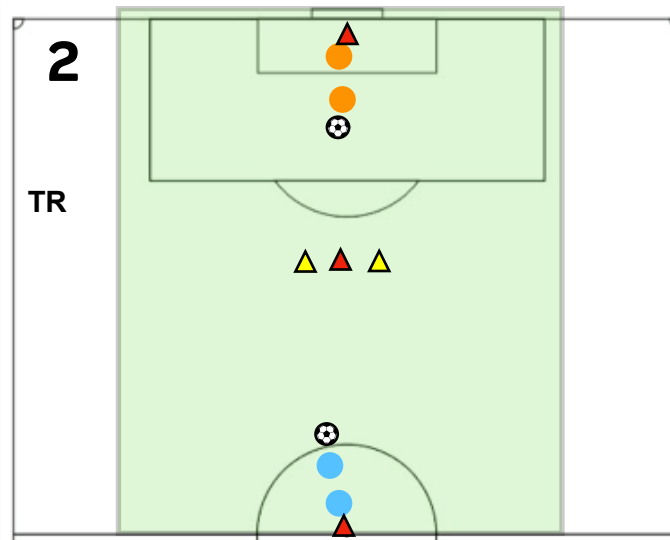
- a) Driv med vänster fot åt vänster, driv med höger fot åt höger
- Driv med “ett steg, en tillslag / touch”
- Nudda bollen 3-5 tillslag mellan varje kona beroende på avstånd

Driv som tidigare men lägg till följande:

- Klacka bakom stödjeben, bollen ska hamna framför den andra foten
- Kroppsfint
- Översteg
- Omvänt översteg
- Snurrfint
- Avsluta med fria val, fri kreativitet men med kravet “driv med rätt fot!”

TIPS:

Två bollar per led
Nästa spelare startar när spelaren framför har passerat mittenkonan



HUVUDDDEL

TRE KONER

- Driv bollen (ett steg en touch), sikta mot mittenkonan

Träna på följande finter:

- Två fotare (första tillslag med insida fot när bollen är framför mittenkonan, andra tillslag med insida fot när bollen är utanför gul kona) tank: “rakt i sidled, rakt framåt”
- Kroppsfint + utsida
- Kroppsfint + tvåfotare

Tips:

- Tränare ställer sig med fötterna mellan konerna mitten och peppar spelarna med energi innan finten



VÄNDNINGAR

Anvisning

- Driv förbi första linjen och vänd vid den första linjen
- Alla spelare med bollen driver och vänder samtidigt
- Spelarna håller sig på varsin sida mellan konerna

Tips:

- Som tränare spring bredvid spelaren innan vändningen
- Påminn spelaren att skydda bollen i vändningen (ha kroppen mellan bollen och motståndare)

TEMA: Finter, dribblingar, vändningar med motståndare

TEKNISK BAS: Driv ett steg en touch, flytta tyngdpunkten tydligt för att lura motståndare

MÅLBILD: Passera motståndare eller öppna lucka för passning/avslut

TAKTISK BAS: Gör finten, dribblingen, vändningen på rätt avstånd, tempoväxla bort från motståndare efter fint/dribbling/vändning, skydda bollen med kroppen



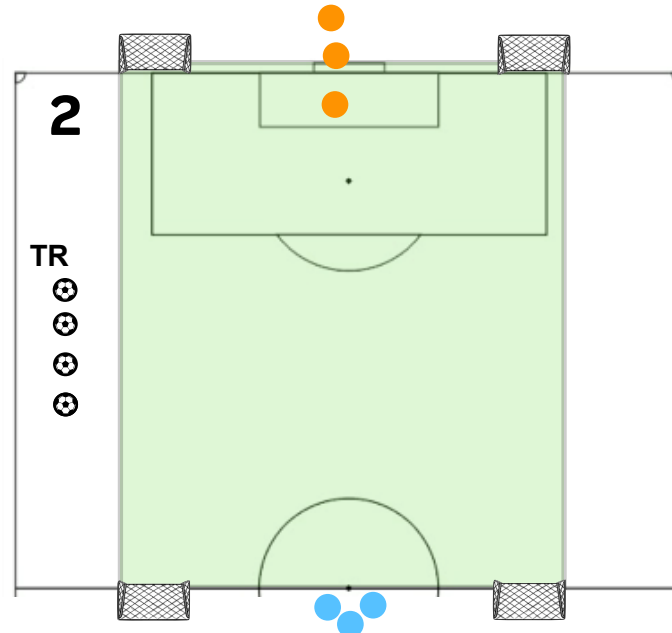
FÖRBEREDELSETRÄNING

17.00 – DRIBBLA VÄNSTER ELLER HÖGER

- Starta övning med en passning till andra ledet
- Anfallaren tar emot bollen och ska "hitta ut" ur kvadraten på vänster eller höger sida om motståndaren
- Driv bollen med foten längst ifrån motståndare

VARIATIONER

Lägg till konmål eller pinnar på vardera sida mellan (se röd kvadrat) för att öka svårighetsgraden



HUVUDEL

17.20 - Nummerboll

- två lag fördelar sig bakom målen på varsin sida
- båda lagen ställer upp ett led (max 4 spelare per led)
- tränaren ropar en siffra (1, 2)
- ropas 1 blir det 1v1, 2 blir 2v2,
- varje omgång fortsätter till bollen är i mål eller utanför planen
- går bollen ut för snabbt kan tränaren passa eller kasta in en bonusboll

VARIATION

- testa att ropa alla på plan och skicka in flera bollar
- spelarna får hantera kaoset som uppstår



SPELDEL

17.35 – Anfall en gång, försvara en gång

Pedagogisk regel anfall

- Skjut innan linjen, försvara direkt efter avslut mot nästa spelare

Pedagogisk regel försvar

- Hindrar du avslut från motståndare gills ditt eget mål

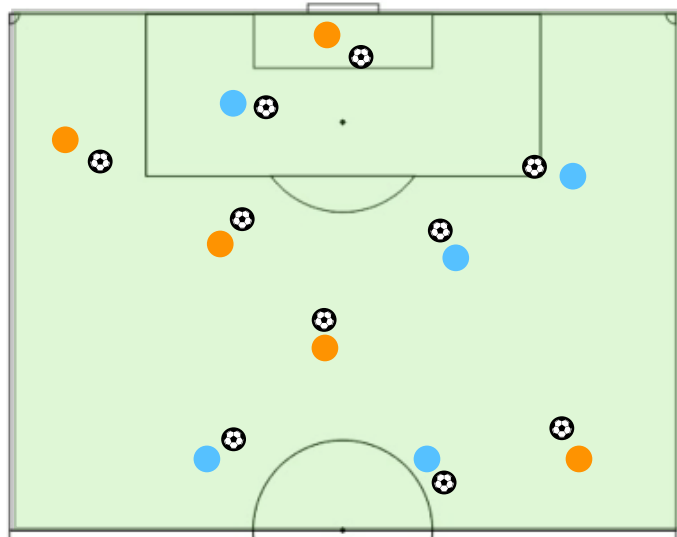
Speltid och spelregler

- 3 minuter och sen vila/samla in bollar

1v1

2v2

3v3



VARIANT A – Teknikyta

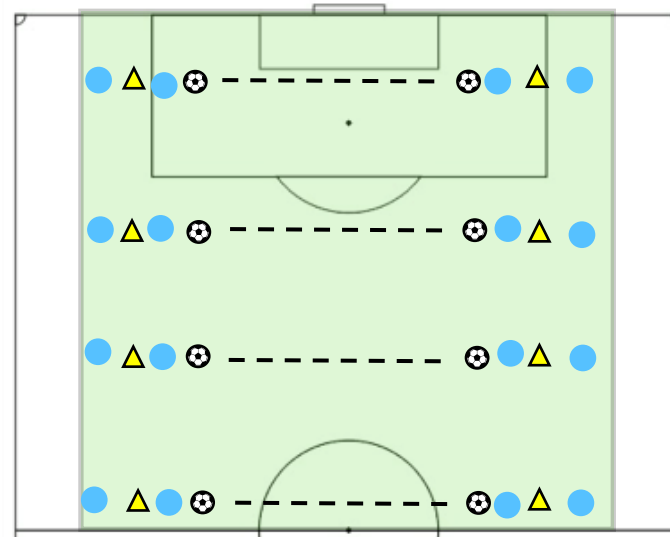
Spelarna driver och flyttar bollen där det finns yta.

BOLLEN PÅ MARKEN

- insida/insida
- utsida/insida
- sula höger / insida vänster
- sula vänster / insida höger
- översteg höger / gå vänster
- översteg vänster / gå höger

BOLL I LUFTEN

- endast bästa fot
- endast sämre fot
- båda fotterna
- två på höger, två på vänster
- en under hakan, en ovan för huvudet
- vristen, klacken
- insidan ovanför huvudet
- nickar till sig själv
- nickar till lagkamrat



VARIANT B – KOLLONNER

Spelarna driver rakt fram, spelarna möts ungefär i mitten utan att krocka. Lämna bollen till nästa spelare på andra sidan.

BOLLEN PÅ MARKEN (två bollar)

- insida/insida
- utsida/insida
- sula höger / insida vänster
- sula vänster / insida höger
- översteg höger / gå vänster
- översteg vänster / gå höger
- Driv mot mitten, runda lagkamraten som kommer från andra hållet

BOLL PÅ MARKEN (en boll)

- Två tillslag, mottagning och passning byt led
- Ett tillslag
- Väggspele ett tillslag, väggspele framför rättvänd spelare

BOLL I LUFTEN

- endast bästa fot över till andra sidan
- endast sämre fot över till andra sidan
- båda fotterna över till andra sidan



VARIANT C – KRYSSLÖP

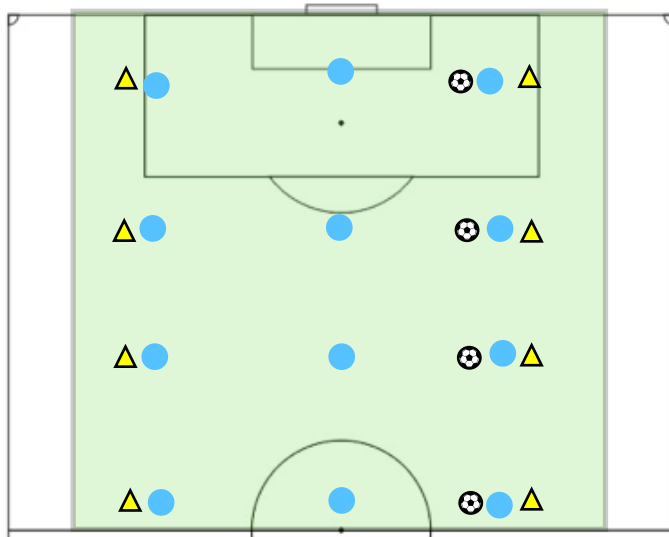
Spelarna driver diagonalt till samma färg. Spelare möts ungefär i mitten. Lämna bollen till nästa spelare i motsatt hörn.

BOLL PÅ MARKEN

- insida/insida
- utsida/insida
- sula höger / insida vänster
- sula vänster / insida höger
- översteg höger / gå vänster
- översteg vänster / gå höger

BOLL I LUFTEN

- endast bästa fot över till andra sidan
- endast sämre fot över till andra sidan
- båda fotterna över till andra sidan



TEKNIK 3 och 3 – EN BOLL

Spelaren i mitten jobbar halvt rättvänd. Backar ut i vinkel och skannar/vrider på huvudet samtidigt innan passningen slås och när bollen är på väg

BOLLEN PÅ MARKEN (utan byte)

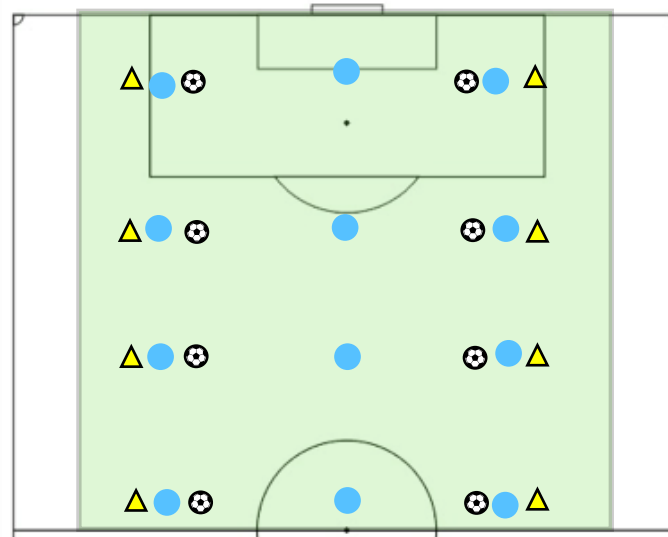
- Mottagning bortre fot, passning insida över till andra sidan
- Rör dig framåt när du passer och släpp stödjebenen från marken när du passer

BOLLEN PÅ MARKEN (felvänd)

- Mottagning utsida, passning med insida över till andra sidan
- Lägg två koner på en meter avstånd i mitten så spelaren får rikta sin mottagning förbi konerna i mitten

BOLLEN PÅ MARKEN (med byte)

- Väggspele framför rättvänd spelare
- Väggspele med bortre foten (inga klackar och utsidor här)



TEKNIK 3 och 3 – TVÅ BOLLAR

Spelaren i mitten jobbar halvt rättvänd, i en vinkel

BOLLEN PÅ MARKEN

- Direkt passning tillbaka med insidan (varannan fot)
- Direkt passning tillbaka med utsidan (varannan fot)
- Två tillslag, mottagning insida + passning insida (varannan fot)
- Två tillslag, mottagning utsidan + passning insida (varannan fot)
- Lägg en ruta i mitten, spelaren i mitten tar med bollen ut från kvadraten och passer tillbaka

BOLL I LUFTEN (bollen kastas från sidorna)

- Direktpassning tillbaka med insidan i brösthöjd (varannan fot)
- Direktpassning tillbaka med insidan längs marken (varannan fot)
- Bröstmottagning + insida eller utsida
- Lårmottagning + insida eller utsida

TEMA: Finter, dribblingar, vändningar med motståndare

TEKNISK BAS: Driv ett steg en touch, flytta tyngdpunkten tydligt för att lura motståndare

MÅLBILD: Passera motståndare eller öppna lucka för passning/avslut

TAKTISK BAS: Gör finten, dribblingen, vändningen på rätt avstånd, tempoväxla bort från motståndare efter fint/dribbling/vändning, skydda bollen med kroppen



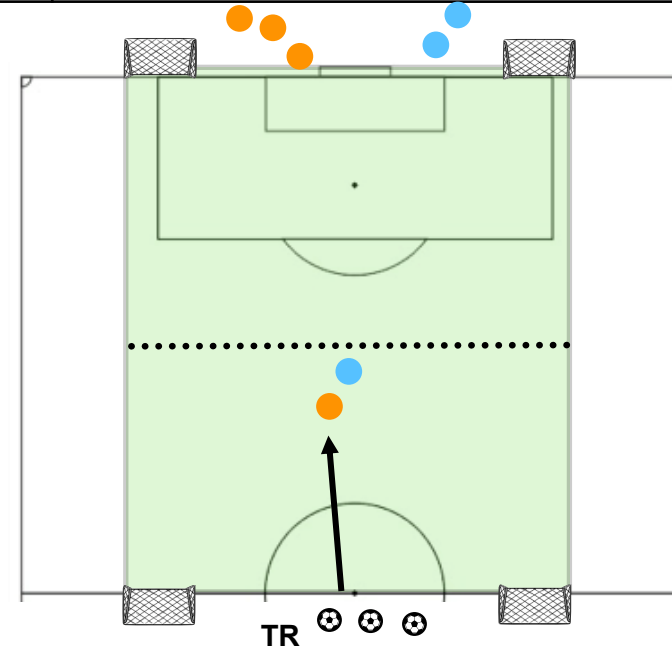
VÄNDNINGAR

Anvisning

- Driv förbi första linjen och vänd vid den första linjen
- Alla spelare med bollen driver och vänder samtidigt
- Spelarna håller sig på varsin sida mellan konerna

Tips:

- Som tränare spring bredvid spelaren innan vändningen
- Påminn spelaren att skydda bollen i vändningen (ha kroppen mellan bollen och motståndare)



1v1 med motståndare i ryggen

Anvisningar

- Två småmål på varje sida (kan vara konmål)
- 3-4 spelare i varje lag

Regler

- Tränare spelar in bollen till felvänd anfallare (bestäm vilket lag som anfaller) med en försvarare i ryggen
- Anfallaren ska vända bort försvararen och göra mål
- Försvararen ska vinna bollen och göra mål på andra sidan

Instruktioner anfallare

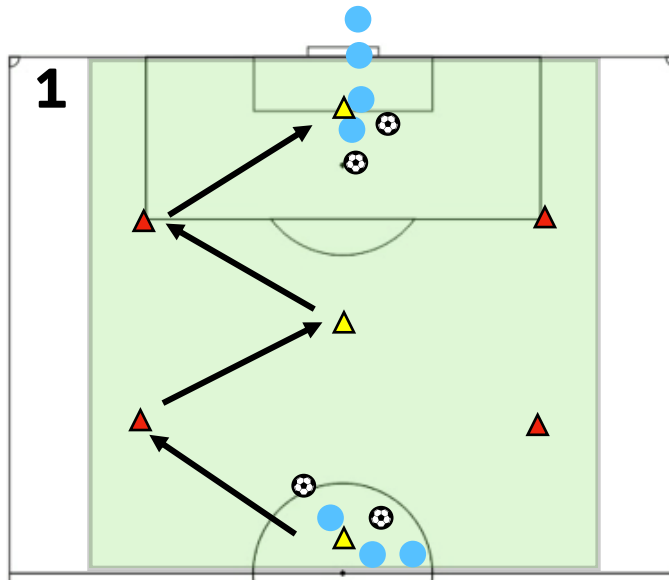
Flytta bollen åt sidan med mottagningen, kroppsfinta gärna innan mottagningen för att lura försvararen, jobba med vändningar som ni gjorde i början av träningen, skydda bollen på när du tar dig förbi motståndare genom att ha kroppen mellan bollen och motståndaren.

TEMA: Finter, dribblingar, vändningar med motståndare

TEKNISK BAS: Driv ett steg en touch, flytta tyngdpunkten tydligt för att lura motståndare

MÅLBILD: Passera motståndare eller öppna lucka för passning/avslut

TAKTISK BAS: Gör finten, dribblingen, vändningen på rätt avstånd, tempoväxla bort från motståndare efter fint/dribbling/vändning, skydda bollen med kroppen



FÖRBEREDELSETRÄNING

17.00 – TIMGLASET

- a) Driv med vänster fot åt vänster, driv med höger fot åt höger
- Driv med "ett steg, en tillslag / touch"
 - Nudda bollen 3-5 tillslag mellan varje kona beroende på avstånd

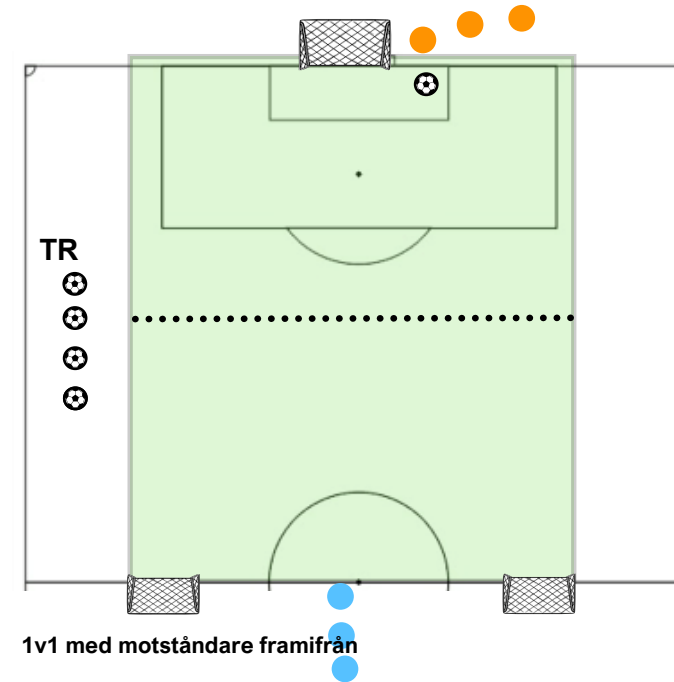
Driv som tidigare men lägg till följande:

- Klacka bakom stödjeben, bollen ska hamna framför den andra foten
- Kroppsfint
- Översteg
- Omvänt översteg
- Snurrfint
- Avsluta med fria val, fri kreativitet men med kravet "driv med rätt fot!"

TIPS:

Två bollar per led

Nästa spelare startar när spelaren framför har passerat mittenkonan



1v1 med motståndare framifrån

Anvisningar

- Ett stort mål på ena sidan
- Två småmål på andra sidan (kan vara konmål)
- 4-5 spelare i varje lag

Regler

- Laget på ena sidan spelar in bollen till anfallande spelare (bestäm vilket lag som anfaller)
- Anfallaren ska dribbla/finta försvararen och göra mål
- Försvararen ska vinna bollen och göra mål på andra sidan

Instruktioner anfallare

Flytta bollen åt sidan med mottagningen, kroppsfinta gärna innan mottagningen för att lura försvararen, jobba med dribblingar och finter som ni gjorde i början av träningen, skydda bollen på när du tar dig förbi motståndare genom att ha kroppen mellan bollen och motståndaren.

Instruktioner försvarare

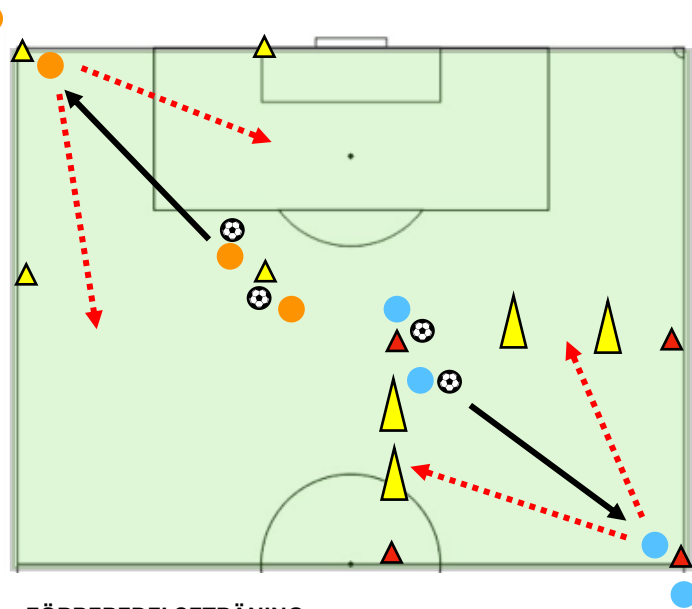
- Styra anfallaren bort från målet
- Invänta tempoväxlingen
- Håll avståndet och tajma brytningen
- Se till att motståndaren inte dribblar bakom ryggen

TEMA: Finter, dribblingar, vändningar med motståndare

TEKNISK BAS: Driv ett steg en touch, flytta tyngdpunkten tydligt för att lura motståndare

MÅLBILD: Passera motståndare eller öppna lucka för passning/avslut

TAKTISK BAS: Gör finten, dribblingen, vändningen på rätt avstånd, tempoväxla bort från motståndare efter fint/dribbling/vändning, skydda bollen med kroppen



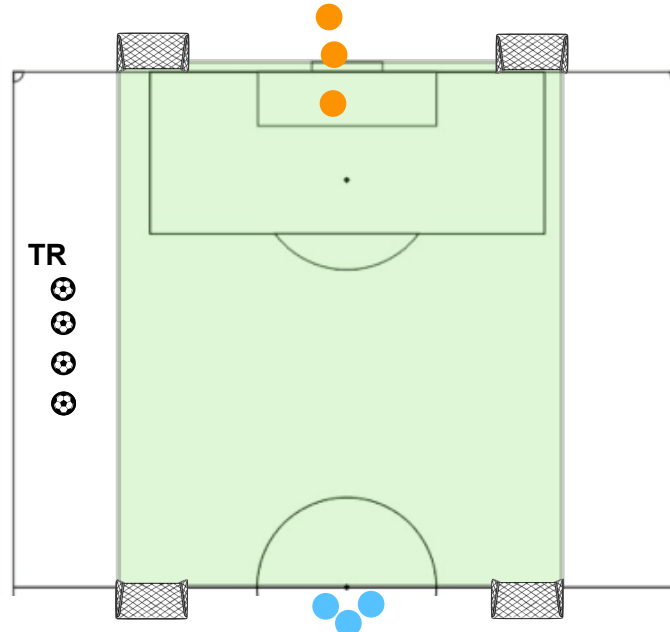
FÖRBEREDELSETRÄNING

17.00 – DRIBBLA VÄNSTER ELLER HÖGER

- Starta övning med en passning till andra ledet
- Anfallaren tar emot bollen och ska "hitta ut" ur kvadraten på vänster eller höger sida om motståndaren
- Driv bollen med foten längst ifrån motståndare

VARIATIONER

Lägg till konmål eller pinnar på vardera sida mellan (se röd kvadrat) för att öka svårighetsgraden



HUVUDEL

17.20 - Nummerboll

- två lag fördelar sig bakom målen på varsin sida
- båda lagen ställer upp ett led (max 4 spelare per led)
- tränaren ropar en siffra (1, 2)
- ropas 1 blir det 1v1, 2 blir 2v2,
- varje omgång fortsätter till bollen är i mål eller utanför planen
- går bollen ut för snabbt kan tränaren passa eller kasta in en bonusboll

VARIATION

- testa att ropa alla på plan och skicka in flera bollar
- spelarna får hantera kaoset som uppstår



SPELDEL

17.35 – Anfall en gång, försvara en gång

Pedagogisk regel anfall

- Skjut innan linjen, försvara direkt efter avslut mot nästa spelare

Pedagogisk regel försvar

- Hindrar du avslut från motståndare gills ditt eget mål

Speltid och spelregler

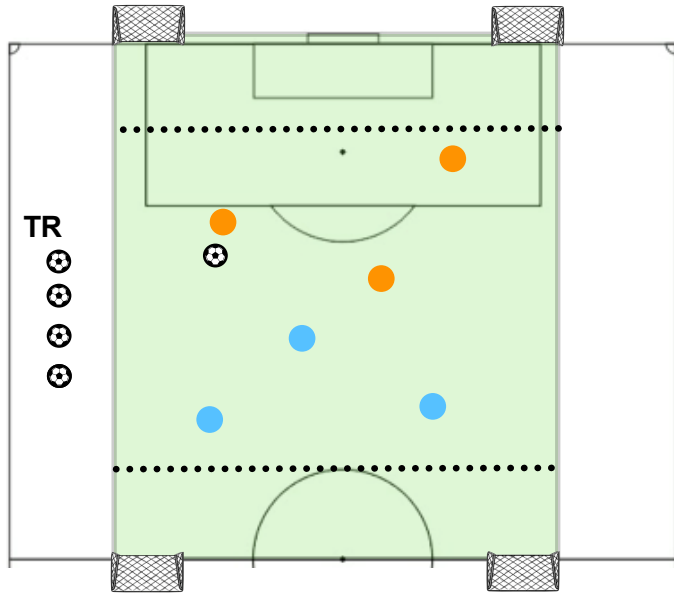
- 3 minuter och sen vila/samla in bollar

TEMA: Finter, dribblingar, vändningar med motståndare

TEKNISK BAS: Driv ett steg en touch, flytta tyngdpunkten tydligt för att lura motståndare

MÅLBILD: Passera motståndare eller öppna lucka för passning/avslut

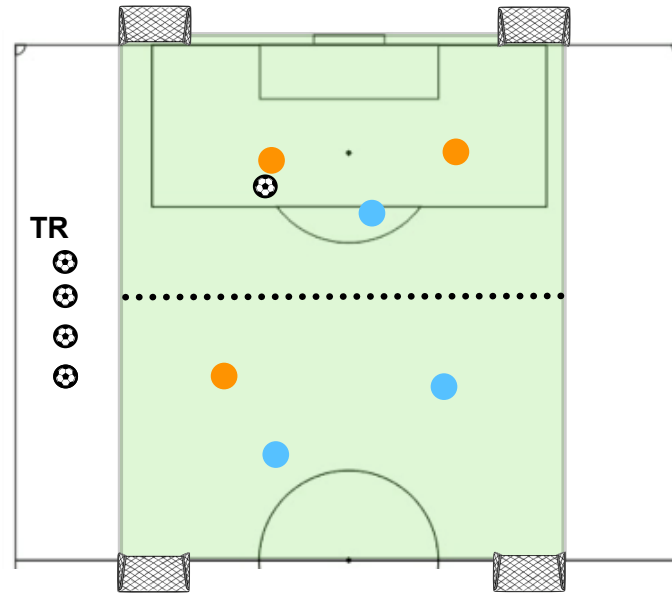
TAKTISK BAS: Gör finten, dribblingen, vändningen på rätt avstånd, tempoväxla bort från motståndare efter fint/dribbling/vändning, skydda bollen med kroppen



SPEL 3V3

UPPMUNTRA PASSNINGSSPEL

- Mål räknas bara om mål görs innanför målzonen (dvs mellan målen och platta konlinjen)



SPEL 3V3

UPPMUNTRA UPPFLYTTNING

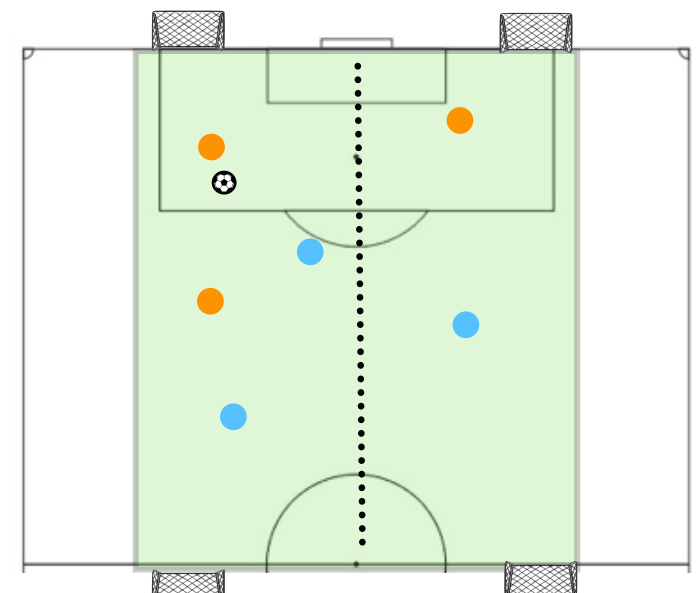
- Mål räknas bara om hela laget är på offensive planhalva (på motståndarnas)

UPPMUNTRA PASSNING I TID

- Anfallande lag måste passa bollen över mittlinjen om de vinner bollen på egen planhalva

UPPMUNTRA HÖGT FÖRSVARSSPEL

- Försvarande lag får poäng varje gång de vinner bollen på motståndarnas planhalva

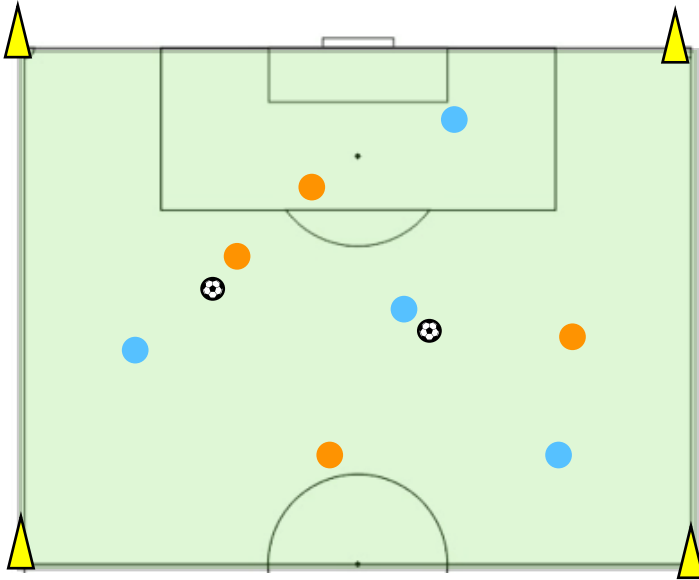


SPEL 3V3

UPPMUNTRA SPELVÄNDNING

- Anfallande lag får 2 poäng om assisten och målet sker på olika ytor av planen dvs om assisten är en passning från vänster sida och målet görs på höger sida får anfallande lag två poäng

ORIENTERING

**KONTROLL/PASS I KVADRAT****Organisation**

Fyra koner, ca 8 spelare i varje
Straffområde med 20 spelare

Anvisning

- Passa vem du vill, sen rundar du ett hörn

Instruktion/fråga:

Fråga spelarna hur de kan springa mot hörnet:

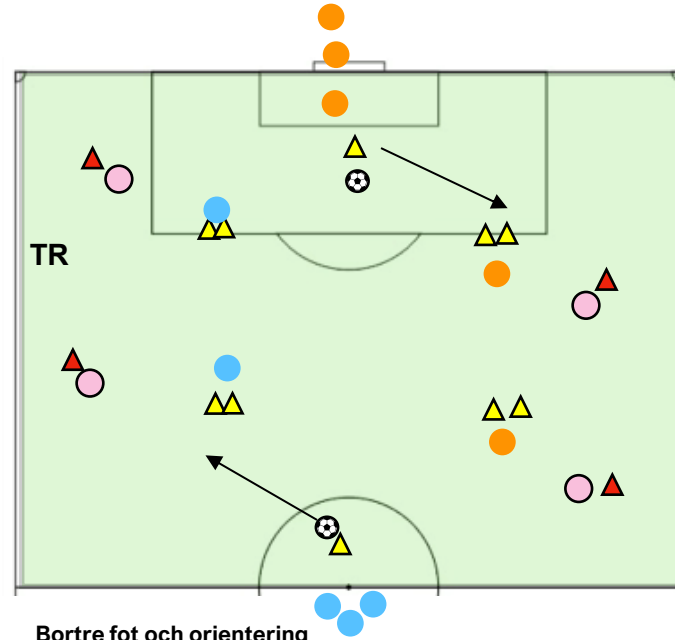
Svar: se ytan, se planen, se båda bollarna när du rundar hörnet

- Backa ut och runda konen
- Spring i en båge

Varför då? För att kunna bestämma vem du ska passa snabbare

VARIATIONER

- Tävlning: ge konerna varsin siffra 1-4. När tränaren ropar ett nummer ska hela gruppen springa till den konan med båda bollarna. Ett alternativ är att ha fyra olika färger på konerna.

**Bortre fot och orientering**

- Spelare vid dubbelkona backar ut i vinkel och får bollen från ledet, tar emot med bortre fot och spelar med andra foten
- Spelaren tränar på sin orientering innan och efter mottagning

VARIATION

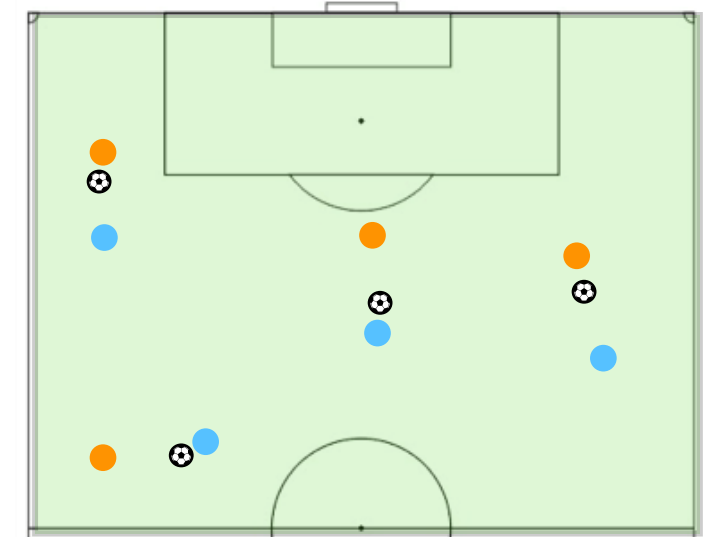
Rosa spelare sätts ut vid de röda konerna

De rosa spelarna sätter press på spelarna som blir spelbara i vinkel utanför de röda konerna

- Väljer rosa spelare att sätta press kan blå spelare sätta tillbaka bollen eller så väljer spelaren från ledet att spela till nästa blå spelare direct
- Står rosa spelare kvar kan blå spelare välja att bli rättvänd med bortre fot

Viktigt att tänka på:

- Instruera spelarna att orientera/skanna flera gånger innan de får bollen
- Titta på den vi spelar till, dvs vi spelar inga chanspassningar i blindo

**Två och två – en boll****Organisation**

- Använd straffområdet med ca 20 spelare

Spelaren med boll

- Driv bollen med olika delar av foten, ha koll på din lagkamrat och se till att inte krocka med andra spelare

Spelaren utan boll

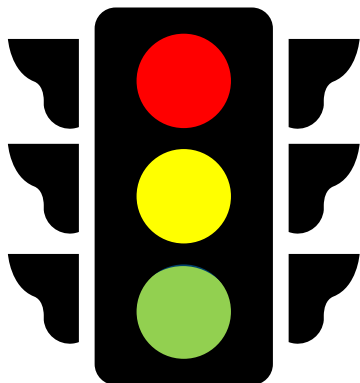
- Flytta dig på olika sätt, inte bara i sidled utan även med bågloppningar, bakåt, framåt, ha koll på din lagkamrat och se till att inte krocka med andra spelare
- Om spelaren med boll tittar ner, då säger du åt honom att titta upp

DEN BÄSTA PASSNINGEN

Ett bra passningsspel består av många komponenter, men för att förenkla för spelarna i olika åldrar fokuserar vi på målbilden ”att bli rättvänd framför backlinjen”.

Då hjälper vi varandra att nå den målbilden genom att vara spelbar diagonalt i vinkel och bli rättvänd genom att ta emot bollen med bortre fot och att vi spelar bollen framåt: igenom, runt eller över lagdel till spelaren som kan bli rättvänd bakom ryggen på motståndare

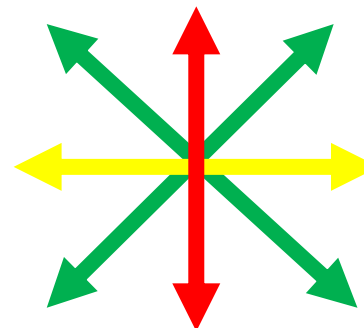
TRAFIKLJUSET



*”SLÅ GRÖNA
PASSNINGAR TILL
VARANDRA”*

PASSNINGSPRIORITERING

*i tid
på bortre fot
på ytan framför
medspelare
bakom ryggen på
motståndare
Passningen rullar
Passningen är hård
Passningen är diagonal
Passningen är i vinkel*



*”SLÅ DEN BÄSTA
PASSNINGEN UTIFRÅN
SITUATIONEN”*

Prio 1: Diagonalt framåt eller bakåt

Prio 2: I sidled

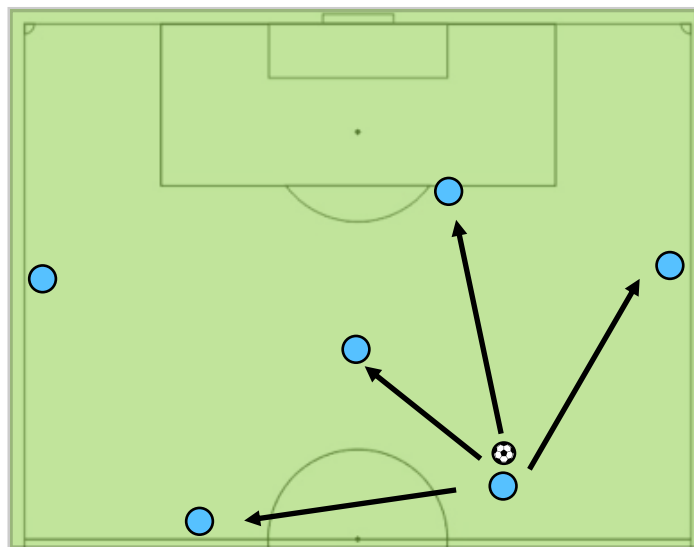
Prio 3: Rakt bakåt eller rakt framåt

Prio 1 och 2 ger oss större möjligheter att bli rättvända och fortsätta driva eller passa framåt

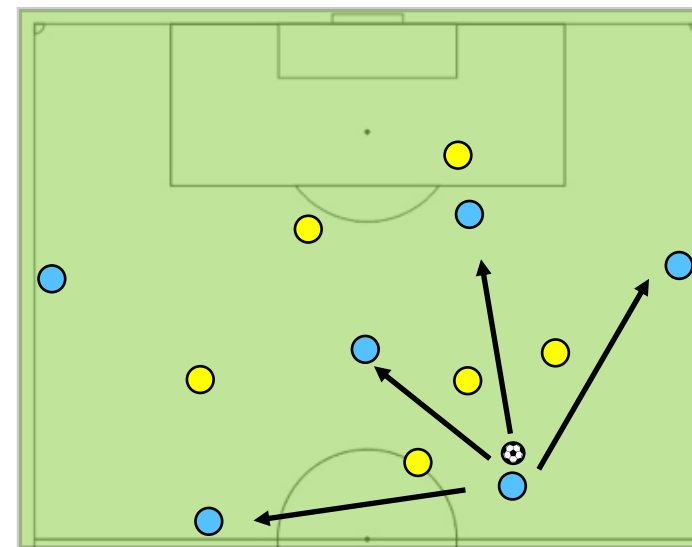
DEN BÄSTA POSITIONEN I ANFALLSSPEL

Bra rörelser från medspelare utan boll består av många komponenter, men för att förenkla för spelarna i olika åldrar fokuserar vi på målbilden "att bli rättvänd framför backlinjen".

Då hjälper vi varandra att nå den målbilden genom att vara spelbar i vinkel och bli rättvänd genom att ta emot bollen med bortre fot och att vi spelar bollen framåt: igenom, runt eller över lagdel till spelaren som kan bli rättvänd bakom ryggen på motståndare



*Hittar ytor mellan
motståndarnas lagdelar
Positionerar sig lika långt
ifrån alla motståndare
som är nära
Är spelbar diagonalt*



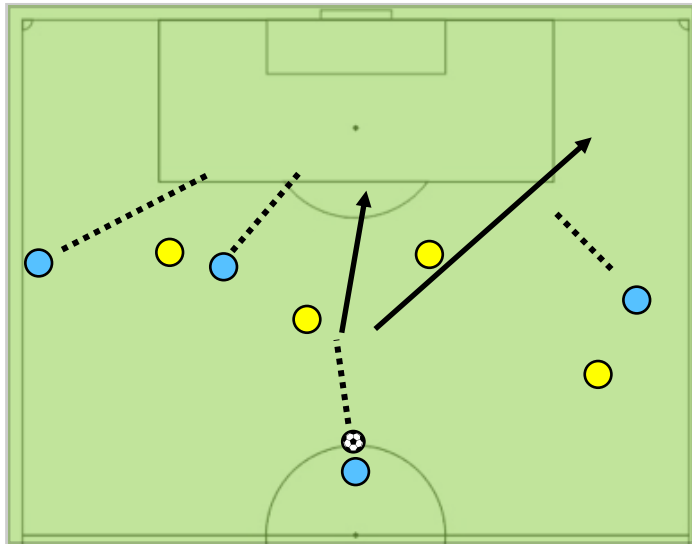
DEN BÄSTA LÖPNINGEN I ANFALLSSPEL

Bra rörelser från medspelare utan boll består av många komponenter, men för att förenkla för spelarna i olika åldrar fokuserar vi på målbilden "att skapa målchans".

Då hjälper vi varandra att nå den målbilden genom att vara spelbar i vinkel och bli rättvänd genom att ta emot bollen med bortre fot och att vi spelar bollen framåt: igenom, runt eller över lagdel till spelaren som kan bli rättvänd bakom ryggen på motståndare

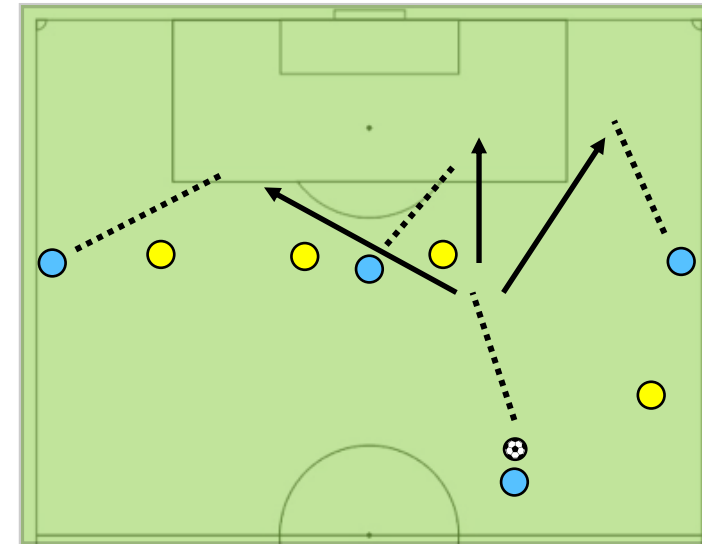
Prioritering:

Passa till friläge centralt till någon som kan göra mål
Passa till någon på kanten som kan göra mål eller assist



BOLL CENTRALT
Bredd på båda sidor
Utmana försvarare med bollen
Spela bollen i tid

*innan bollen slås
bakom ryggen på
motståndare
så du ser hela backlinjen
undviker offside*

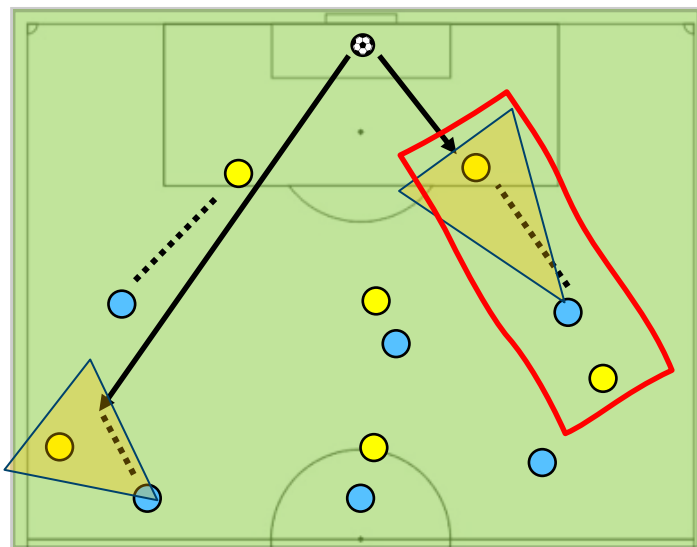


BOLL PÅ KANTEN
Full bredd på bollsidan
Övriga löper bakom ryggen

DEN BÄSTA POSITIONEN I FÖRSVARSSPEL

Bra försvarsspel består av många komponenter, men för att förenkla för spelarna i olika åldrar fokuserar vi på målbilden "att vinna bollen nära motståndarnas mål".

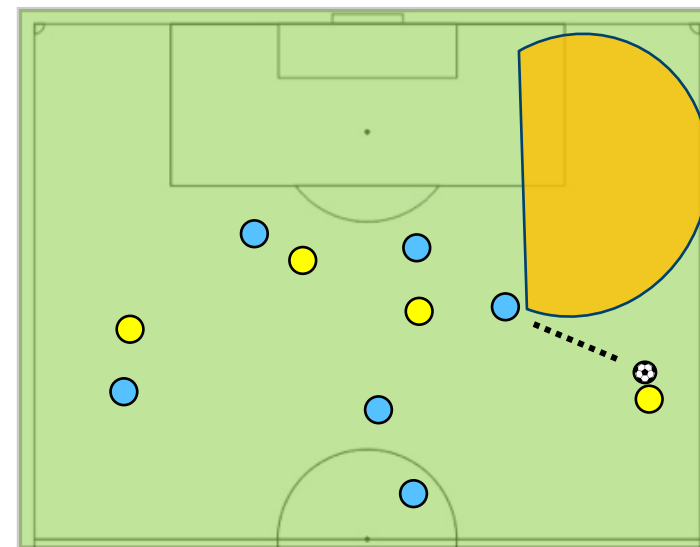
Då hjälper vi varandra att nå den målbilden genom att se boll och sin närmaste motståndare, att pressa i tid när bollen lämnar motståndarnas fot, att pressa mellan två motståndare



SER BOLL OCH MOTSTÅNDARE

1. Pressa mellan två motståndare när passningen slås
2. Kliv in framför när passningen slås

*press i tid
styr bollhållare bort från målet
Pressar mellan två
motståndare och stänger
passningsvägar
Ser boll och motståndare
(försvarssida)*



1v1

*Styr motståndarna bort från målet
Jobbar halvt rättvänd med fötterna*

DEN BÄSTA KOMMUNIKATIONEN PÅ PLANEN

Bra kommunikation gör lagkamrater bättre, ger energi till laget och motiverar lagkamrater att försöka igen och igen.

UNDBIK

- Ja! Ja! Ja!
- Här! Här! Här!

Det finns ingen som heter "ja!" (ställ det som en fråga till spelarna)

Det finns ingen som heter "här!" (ställ det som en fråga till spelarna)

Ingen vet var "här" är på planen. (ställ det som en fråga till spelarna)

NÄR VI PRESSAR

- Såjaaa!!
- Orka!!
- Vinn boll, vinn boll, vinn boll!!

Denna typ av kommunikation gör det roligare för lagkamrater att pressa. Skapar motivation att press hårdare med högre intensitet.

Det blir jobbigt för motståndarna att behålla koncentrationen.

NÄR MEDSPELARE ÄR FELVÄND MED MOTSTÅNDARE I RYGGEN

- Akta rygg!
- Hitta rättvänd!

NÄR DU VILL HA BOLLEN

ROPA:

- Finns vänster!
- Finns höger!
- Finns bakom!
- Finns framför!
- Väggspe!
- Överlapp!

Denna typ av kommunikation gör det lättare för bollhållaren att veta var medspelare är, var bollhållaren ska titta någonstans eller vilken kombination som kan göras

NÄR MEDSPELARE ÄR FELVÄND MED YTA BAKOM

- Vänd upp!
- Du har tid!