

Ojämna veckor Försvar

Pass 1. (måndag)

- 1. Uppvärmning Driva runt i fyrkant, avslutas med att sparka ut boll. + Knäkontroll
- 2. Spel i central tredjedel (Återövring)
- 3. Fasta situationer
- 4. Spel 7vs7

Pass 2. (onsdag)

- 1. Uppvärmning Zlatan, Passa sig över, volly m.m
- 2. 2vs1 Spela sig förbi och avsluta. Back startar med boll.
- 3. Spel i kvadrat, fyra mål. **Målvaktsträning**
- 4. Stafett – Målstafett

Pass 3. (söndag)

- 1. Uppvärmning Driva boll
- 2. Kryss (stort / två små beroende på spelare)
- 3. 3-lagsprincipen 1.2 (Återövring) / **Målvaktsträning**
- 4. 7vs7

Jämna veckor Anfall och speluppbyggnad

Pass 1. (Måndag)

- 1. Uppvärmning "Kaos kvadrat" + Knäkontroll
- 2. Klas väggspelsövning
- 3. Smålagsspel i numerärt underläge. / **Målvaktsträning**
- 4. Stafett: Skott i fart

Pass 2. (Onsdag)

- 1. Uppvärmning (1vs1 flera småmål) + Snabba fötter
- 2. Spel i kvadrat passa hörnen, byt plats.
- 3. Allmänhetens åkning – Dvs tränare får komma på något som behövs vid behov.
- 4. Spel 7vs7

Pass 3. (Söndag)

- 1. Uppvärmning Teknikring
- 2. England + Snabba fötter
- 2. Possession stor plan med målvakt
- 4. Spel 7vs7

(Försäsong) – Gräs

Ojämna veckor Försvar

Pass 3. (söndag)

2.

3-LAGSPRINCIPEN 1.0 (ÅTERERÖVRING)

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bolförlust och för att förhindra att motsändarna kontrar.

Hur?

Återerövring:

- Pressa snabbt bollhållaren efter att ha tappat bollen.
- Kom på försvarssida om ni blir passerade.

Speluppbyggnad:

- Grundförutsättningar i anfallsspel.

Organisation

6-10 spelare, yta 14x12m, bollar, västar, konor

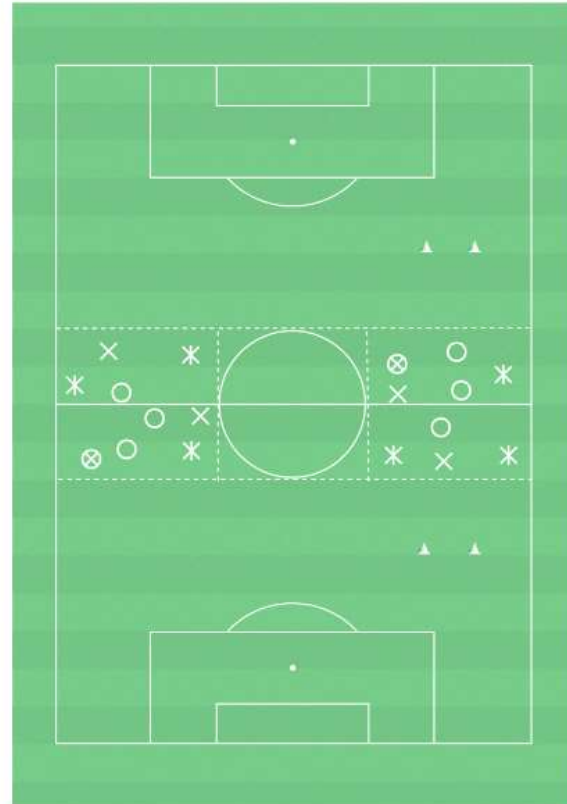
Anvisningar

3 lag med lika många i varje. 2 lag spelar mot 1 och försöker hålla bollen inom laget innanför ytan. När det undertaliga laget vinner bollen ska de behålla bollen så länge de kan. Det gäller för det övertaliga laget att ta tillbaka bollen så snabbt som möjligt. Räkna det undertaliga lagets antal passningar. Byt försvarande lag efter 1 minut.

Intervall: 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet

Progression - konmål

Det undertaliga laget ska driva bollen genom konmål som står bakom kortsidorna efter bollvinst. Det övertaliga laget får lämna spelytan och komma på försvarssida när bollen lämnar ytan.



Pass 1. (måndag)

2.

SPEL I CENTRAL TREDJEDEL (ÅTERERÖVRING)

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motsändarna kontrar.

Hur?

Återerövring:

- Pressa snabbt bollhållaren efter att ha tappat bollen.
- Kom på försvarssida om ni blir passerade.

Målvakt (återerövring):

- Inta position för att kunna bryta djupledspassningar när laget tappar bollen.

Spelupbyggnad:

- Grundförutsättningar i anfallsspel.

Organisation

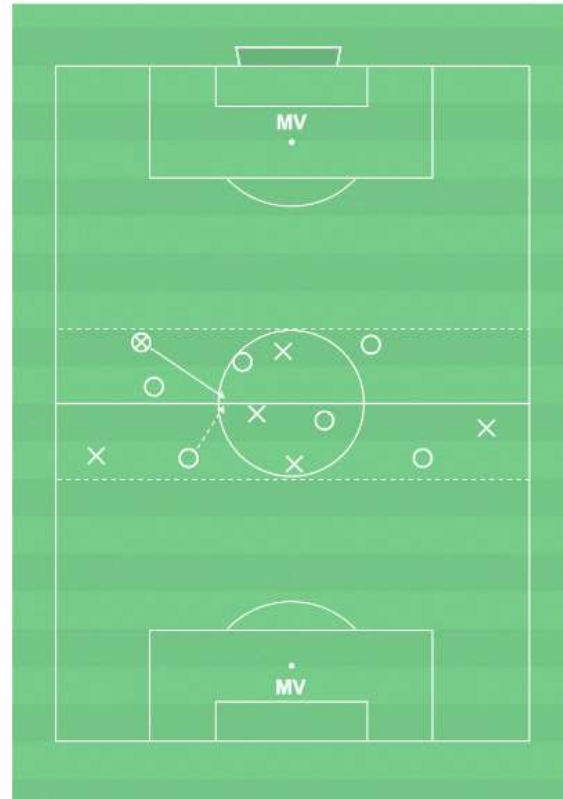
Ca 14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel i den centrala 1/3. Laget har varsin MV i varsitt mål. Lag 1 börjar som anfallande lag och lag 2 som försvarande lag. Lag 1 ska behålla bollen inom laget och återerövra den innan lag 2 hinner lämna den centrala 1/3 efter bollförlust. Lag 2 ska försöka vinna bollen och sedan slå 5 passningar inom laget. Efter 5 passningar får de lämna central 1/3 och göra mål åt ena hållet. Övningen startar alltid från MV i lag 1.

Progression - försvar över hela planen

Lag 1 får fortsätta att försvara även efter att lag 2 lämnat central 1/3. Lag 2 får kontra direkt efter bollvinst.



Pass 3. (onsdag)

Jämna veckor

Pass 1.

Pass 2.

Pass 3.