

VECKA 35 och 36 2019

TEMA: SPELDJUP och SPELBREDD

Uppvärmning (10-15 min) : Bör vara med någon form av bollkontakt för att gå igång tekniken och bolltouchen.

På lördagar då vi har 15 min extra lägg in knäkontroll övningar i ca 5 - 10 min utöver uppvärmning.

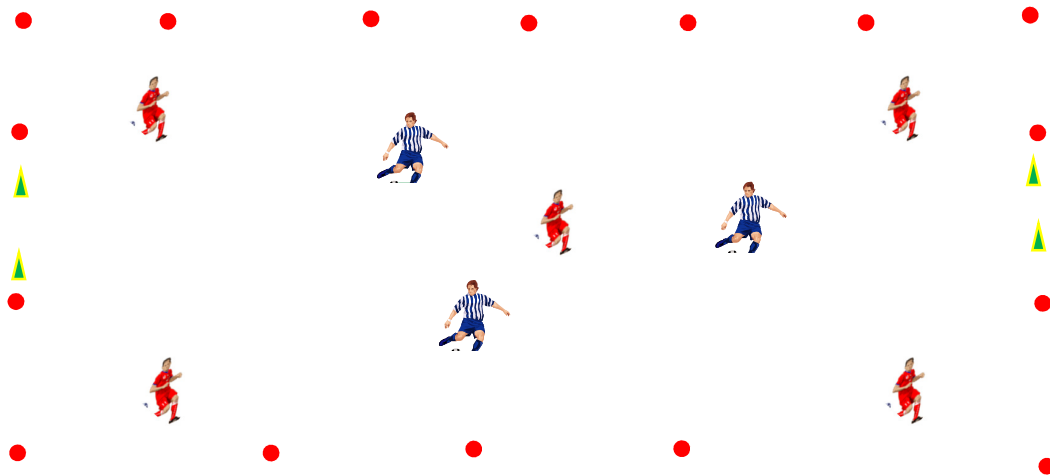
Träningsövning 1 (10-15 min) : Possession och använda hela ytan på en plan

Uppsättning: 5 mot 3. Det laget med 5 spelare ska hålla bollen inom laget. De laget med 3 spelare ska försöka erövra bollen. Lyckas de så ska de gå snabbt på mål och göra mål. De kan göra mål på vilket mål som helst. Laget med 5 spelare får då försöka hindra dem från att göra mål, ta tillbaks bollen för att sedan börja räkna passningar igen. Lite större plan ca 20 x 15 m. Använda de små nätmålen. Här kan man göra en rolig tävling som första lag till 3 poäng/3 mål. Laget med 5 spelare får 1 poäng om de lyckas göra t ex 6 passningar inom laget. Laget med 3 spelare får 1 mål/poäng för varje mål de gör. De måste rulla bollen i målen från hyfsat nära håll och inga långskott. De får spela fritt för att spela sig fram till mål.

När något av lagen nått 3 poäng (eller 5 eller 7 beroende på hur snabbt det vilket vi lär märka efter ett tag) byter man så 3 nya killar får bilda laget med 3 spelare. Därmed hinner man gå runt så alla killar hinner både vara med i laget som ska passa samt laget som ska göra mål

Är vi 10 i gruppen så kan man köra 6 mot 4 istället. Är vi 9 i gruppen så kan en ledare med fördel hoppa in och vara den 6:e spelaren i det laget som passar. Märker man att laget med 5 spelare har svårt att få igång passningsspelet så hoppa in som ledare och hjälp till. (överbelasta laget som ska passa bollen vid behov så de blir hyfsat enkelt för dem)

Fokus: Visa killarna att använda hela planen och utnyttja ytorna för att få laget med 3 spelare att jaga och få svårt att få tag i bollen. Blir det en stor klump av spelare stanna upp och visa ytorna. Prata om lätta pass på ledig kompis för att få fart på bollen och få andra laget att jaga. Laget med 3 spelare måste rulla bollen i mål från nära håll. Inga långskott. Prata med dom om vikten att snabbt gå på avslut och mål då dom är färre i laget.



Träningsövning 2 (10-15 min): Avslutsövning genom ta sig fram i planen

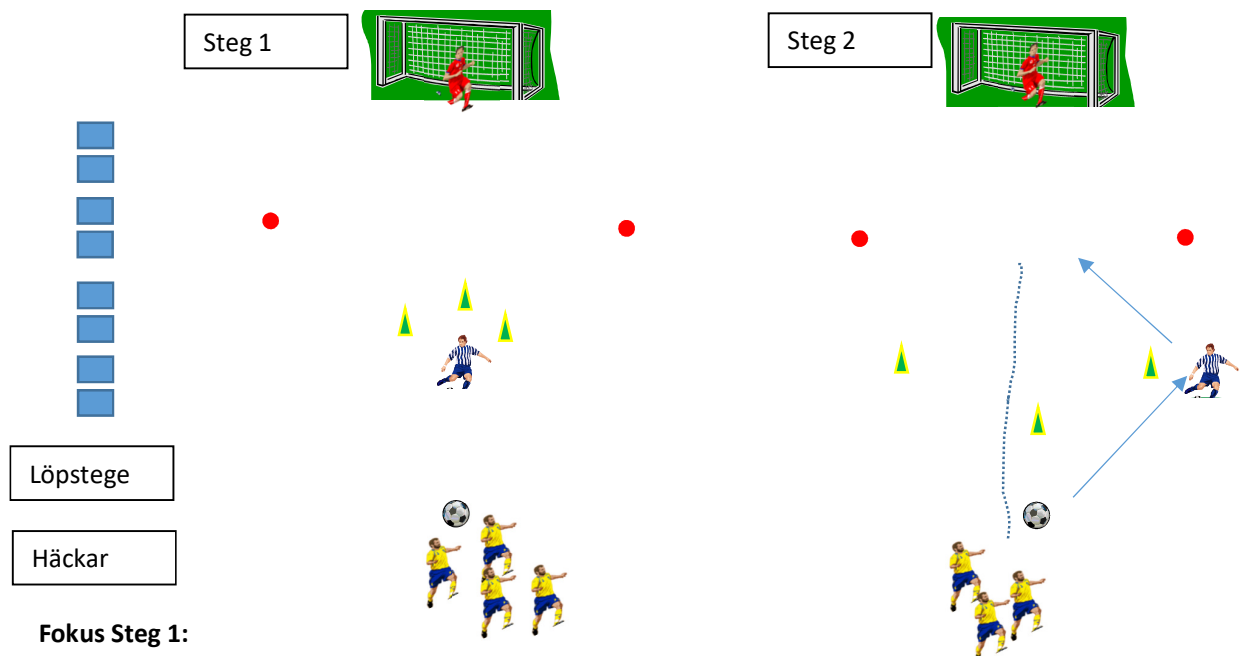
Steg 1: Djupledsuppspel och vända bort försvarare

Gul spelare passar till blå spelare. Blå spelare vänder runt med bollen och går på avslut. Avslutet måste komma framför de röda konerna så de inte kommer för nära och därmed får träna skott. Gula konerna i ryggen på blå spelare symboliserar en back som han ska förbi. Här man kan även använda en ledare som back om vi är många ledare för att göra det mer verkligt. Gul spelare blir sedan blå spelare. Blå spelare tar med sig en boll och springer över löpstegen/häckar och ställer sig sist i ledet.

Steg 2: Avslut genom väggspel

Gul spelare med boll. Driver framåt. Spelar till blå spelare vid kona på "långsidan av planen". Blå väggspelar tillbaks med boll framåt. Gul spelare fortsätter springa och går på avslut. Byt sida på väggspelare emellanåt så vägg kommer från både vänster&höger.

Om möjligt använda ledare som back för mer verklighetstroget.



Fokus Steg 1:

Gul spelare tar ögonkontakt med blå spelare (gärna ropar kompisens namn) och passar bollen. Blå spelare vänder genom att använda insida eller yttersida 1-2 tillslag och sedan snabbt på avslut.

Fokus steg 2:

Gul spelare tar ögonkontakt med blå spelare (gärna ropar kompisens namn) och passar bollen. Blå spelare tar emot (står halvt rättvänd) och passar helst på 1 max 2 tillslag. Gul spelare på snabbt avslut.

Byt målvakter med jämna mellanrum så alla som vill får en chans att stå i mål.

Träningsövning 3: Teknik och speluppfattning genom olika övningar i en kvadrat.

Uppsättning: En kvadrat på ca 15 x 15 m.

Steg 1: 4-5 killar på ena långsidan och 4-5 spelare på en långsida bredvid. Varje spelare driver sin egen boll från långsida till långsida. Det kommer innebära att de olika grupperna korsar varandra. Bollen nära fötterna och upp med blicken för att inte krocka. Inga stopp utan fortsatt bara driva till långsida, vända, driva tillbaks och fortsätta så. Växla mellan att använda A/enbart höger fot, B/enbart vänster fot, C/ båda fötterna bollen fram och tillbaks, D/ Enbart yttersida men en fot, E/ Olika vändningar på signal (yttersida, insida, Cruyffvändning m m). Använda fantasin för att få dem att använda många olika moment med fötterna och i rörelse.

Steg 2: Svansjage. Ge varje kille en "svans". Man driver sin egen boll och försöker ta svansen från kompisarna. Blir man av med sig egen svans springer man till ledaren på sidan och får en ny alternativt tar en extra man lyckats ta från någon kompis och håller i handen och sätter den som ny svans. Håller på tills ledaren blåser av och man ser vem som lyckats samla flest svansar.

Steg 3: "Messi": Alla killarna i en kvadrat med varsin boll. Det gäller att hålla sin boll inom kvadraten samtidigt som man ska försöka sparka ut kompisarnas. De som fått bollen utsparkad utanför kvadraten väntar på utsidan tills det är klart. Ensam kvar vinner. De som väntar på utsidan gör 3 armhävningar, 3 situps eller 3 upphopp. (OBS: Betona att putta kompisens boll med fötterna, inga våldsamma sparkar eller satsningar är tillåtet).

Här kan man lägga in fler moment såsom bara använda högerfoten eller vänsterfoten i en omgång.

Här kan det även vara bra att minska kvadraten så de kommer när varandra. Spelare som står stilla och inte rör på sig åker också ut för att få alla killarna att röra sig och inte bara täcka boll i ett hörn.



Träningsövning 4 (10-15 min): Vanligt spel med mål

Uppsättning: Vanlig 5 mot 5 plan ca 15x25 m. Använda 7 manna målen.

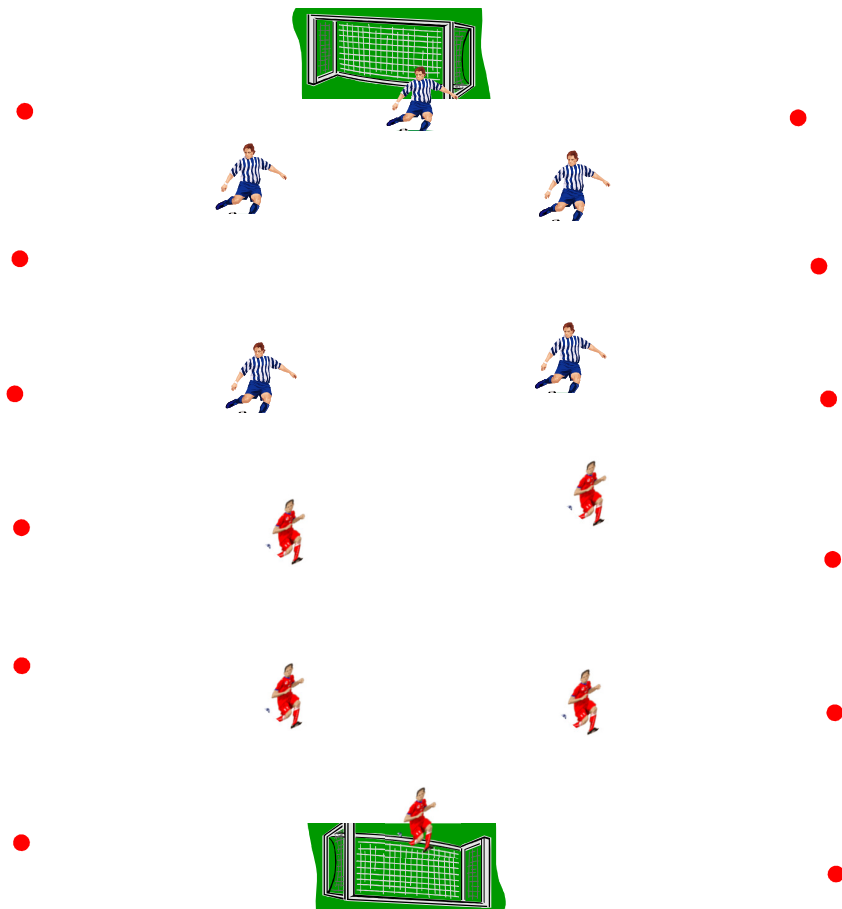
Fokus: Träna på spel och spelbarhet. Beröm och uppmuntra passningar inom laget. Även passa hemåt till fri back eller hitta kompisar i mitten ska uppmuntras framför att slå iväg den på måfå. Detta för att lära dem hitta olika alternativ att lösa situationer och inte bara spela framåt till anfallaren framför. I längden kommer det ge fler dimensioner och nyttigt när vi går över på 7-7 nästa år och större fördel av att kunna "vända" spelet. Inga rensningar eller långbollar på chans. Alltid spela bollen enkelt och utefter marken. Passa fri kompis och vänta inte på att någon ska gå på först. Lär dom positioner back & anfallare och hur dom ska hålla positionerna. Rörelse även på de som inte har bollen för att kunna ta emot nya passningar.

Inspark från sidorna. Poängtera att sätta igång snabbt och passa närmaste fria kompis. Helst framåt i planen men om ingen fri och back står fri passa den snabbt. Inga långa bollar i luften.

Inga hörnor. Igångsättande från egen målvakt. Backarna snabbt hem och hämta boll. Målvakt rullar alltid ut bollen utefter marken till back. Backen ska vara framåtvänd/halvt framåtvänd för att kunna se framåt i planen. Alltså inte stå med ryggen vänd mot alla andra spelare.

Använd hela planet och "fria ytor": Om väldigt många spelare på liten yta stanna upp spelet och prata med dem om ytor och använda hela planen.

OBS: Poängtera de moment vi tränat på i övriga övningar. I detta fall väggspel eller bollar i djupled genom att använda bredd och längd i planen.



Avslutning: Crossbar challenge och skott över linje på 7 – lags mål.

Steg 1: Crossbar challenge från olika distanser (t ex 3 olika distanser – blir längre och längre avstånd).
Träffa ribban ger poäng.

Steg 2: Använda linjen längst bak från Crossbar challenge. Nu ska det träffa mål och bollen måste vara i luften över linjen för att räknas som poäng. Flytta sedan tillbaks linje 1 – 2 gånger ytterligare så distansen blir längre.