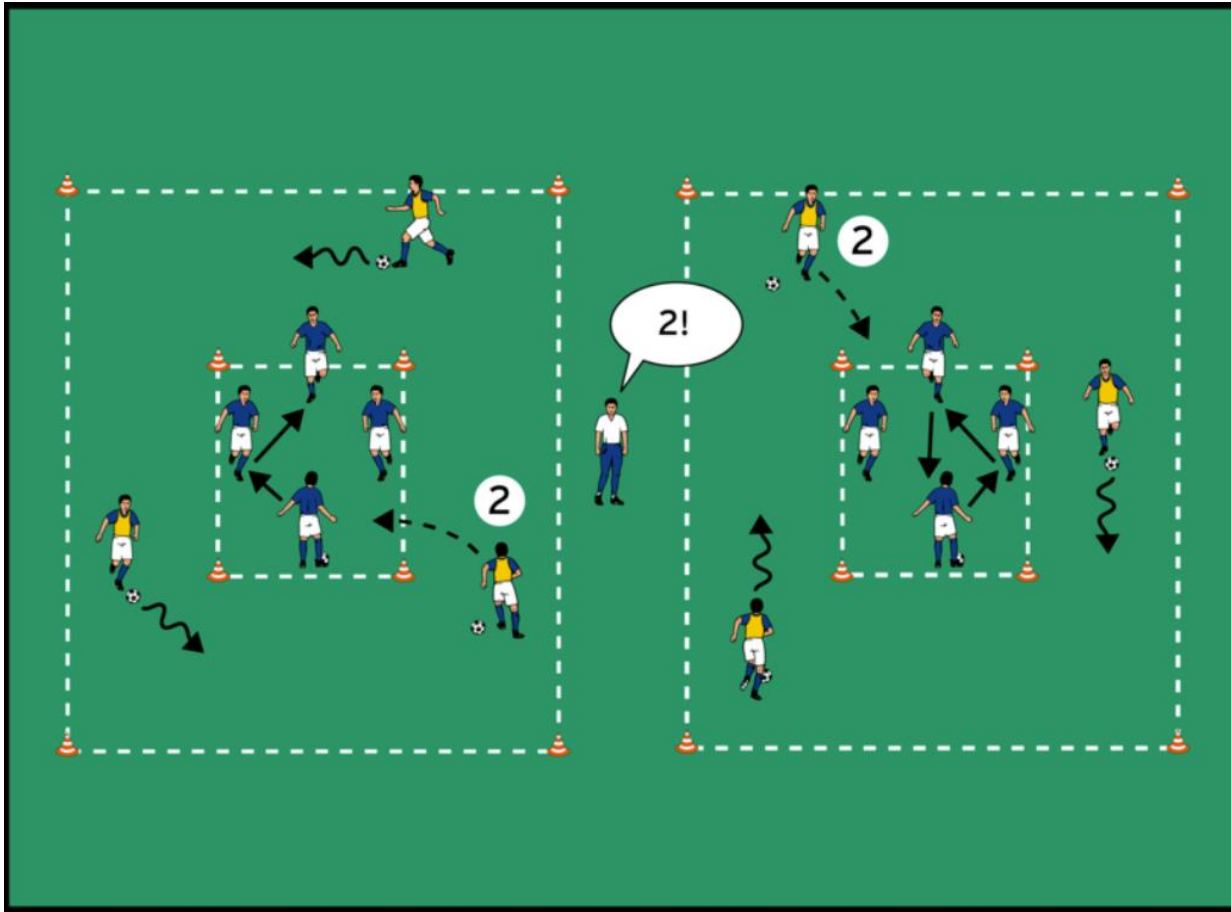


Samspel för att nå målfarlighet

- Enbart ett lag som under hög press och små ytor håller huvudet kallt och har ögat för den bättre placerat medspelaren har bästa förutsättningar att avsluta anfallen framgångsrikt
- Denna aktuella träningsenhet fokuserar på samspelet i sista spelytan/nära motståndarens mål med syfte att komma till målfarliga avslut.
- Därför handlar denna träningsenhet om många spelsituationer där anfallarna ständigt tvingas att ta beslut. Och då alla aktioner sker omedelbart i närheten av motståndarens mål/ sista spelytan kommer det att bli många avsluts situationer

Plan	Tid/min
Uppvärmning 1 & 2	15
ADR	5
Huvuddel 1 & 2	15
Slutdel	20
Matchspel	25

Uppvärmning



Nummer jägare

Organisation

- Plan enligt skiss
- En stor och en centrum kvadrat
- 4 anfallare i centrum kvadraten med boll och 3 försvarare i stora kvadraten med boll placeras enligt skiss
- Försvararna tilldelas nummer 1 - 3

Aktion

- Spelarna i centrum passar bollen mellan varandra.
- Samtidig dribblar jägarna med var sin boll i den yttre kvadraten
- På kommando släpper uppropat spelare sin boll och istället börja försöka erövra boll i centrum kvadraten
- Spelarna i centrum kvadraten måste försöka att få ihop så många passningar som möjligt sinsemellan
- Vilken grupp får flest passningar på 10 sekunder

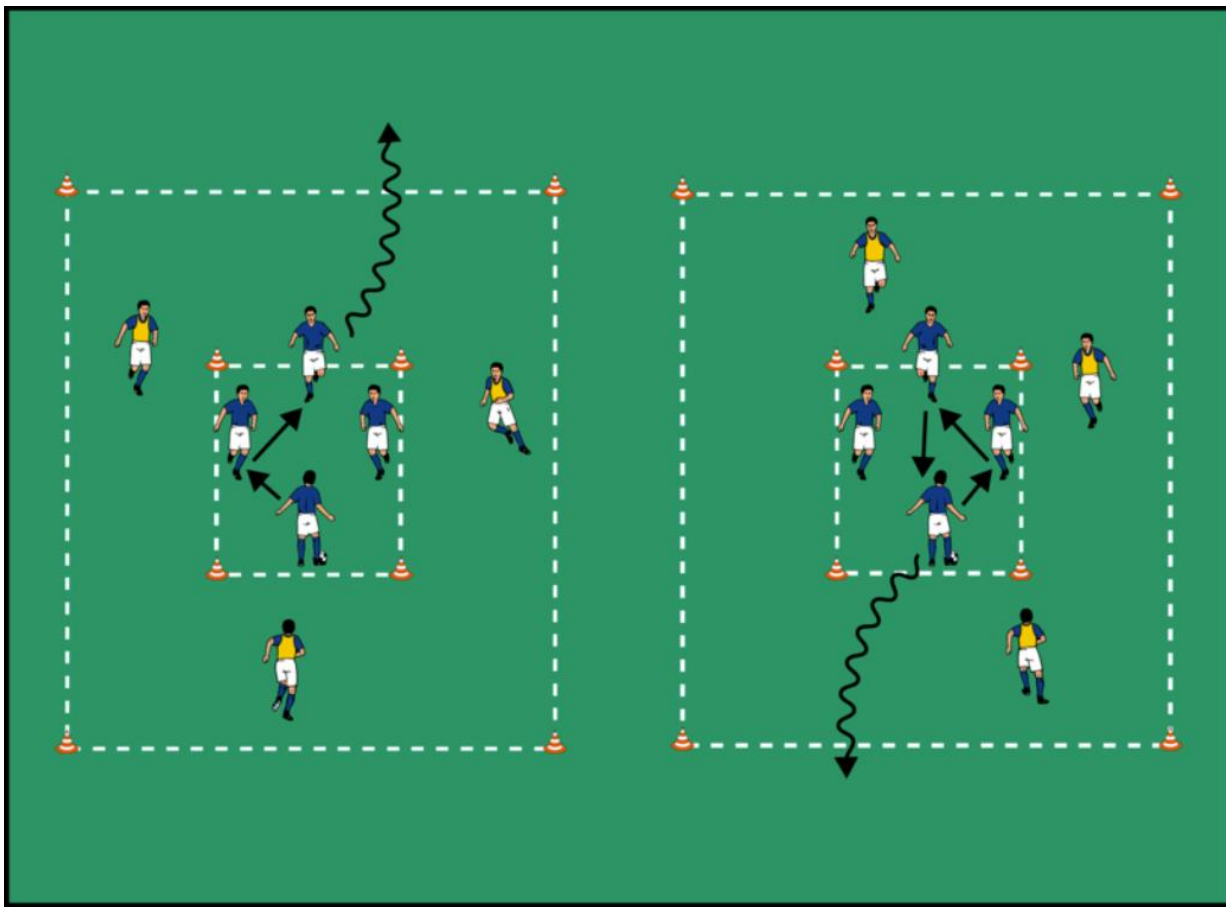
Variation

- Två tillslag max

Tipps/Korrekturer

- **Ytan i centrum kvadraten är medveten små vilket syftar till förberedelserna till huvuddel i träningspasset att komma till avslutslägen i trånga lägen framför mål**
- **Växla regelbunden**

Uppvärmning



Pass genombrott

Organisation

- Plan enligt skiss
- En stor och en centrum kvadrat
- 4 anfallare i centrum kvadraten med boll och 3 försvarare i stora kvadraten placeras enligt skiss

Aktion

- Spelarna i centrum kvadraten passar bollen mellan varandra tills läget finns att en kan vända och dribbla ut och ur den yttre kvadraten
- Jägarna försöker hindra (toucha på) anfallarna från att dribbla ur stora kvadraten
- Lyckas anfallaren = 1 poäng

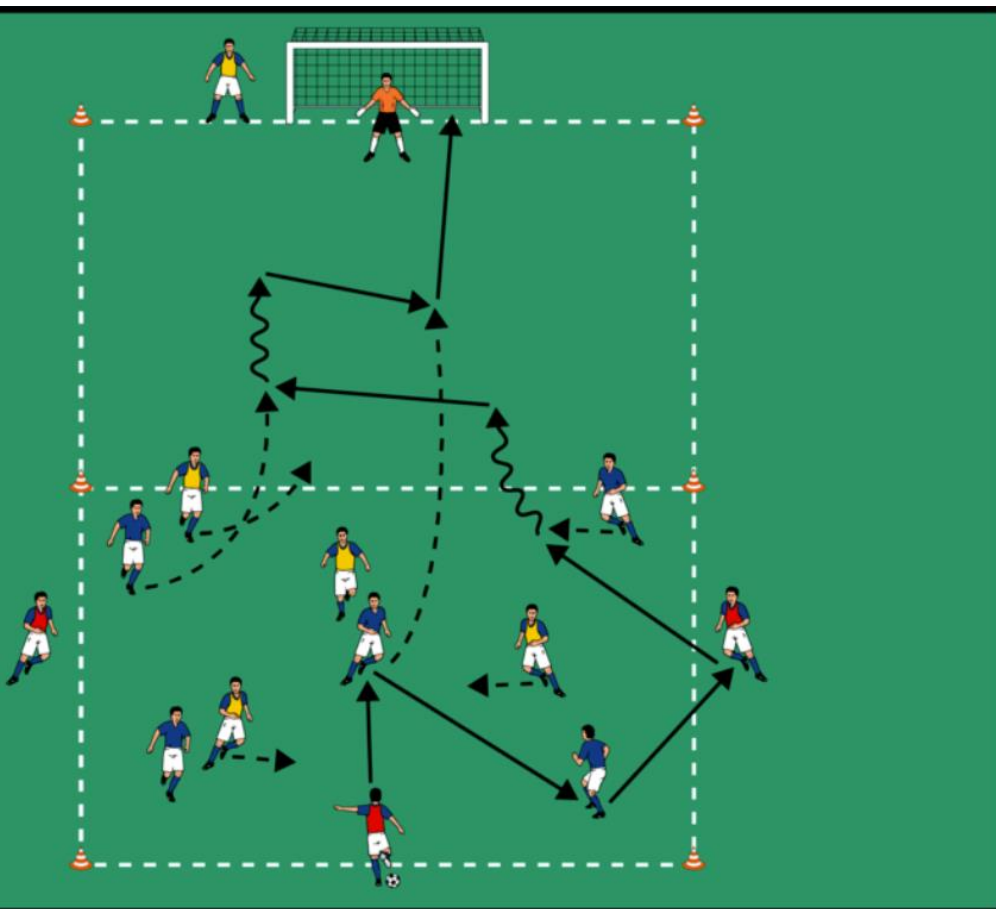
Variation

- Tävling vilken planhäft lyckas först med 5 dribblingar utanför

Tipps/Korrekturer

- **Spelarna i lilla kvadraten (anfallarna) måste coacha varandra och se när bästa läget ges för försök att dribbla ur kvadraten**
- **Regelbundna byten anfallarna / jägarna**

Huvuddel



5 plus 3 mot 4

Organisation

- Plan enligt skiss ett mål med MV
- Markering av mittlinje
- 5 Anfallare, 3 väggar och 4 försvarare placeras enligt skiss

Aktion

- Spelaren bakom grundlinjen startar aktionen med inspel till en anfallare
- Anfallarna försöker i samspel med de yttre neutrala vägg spelarna spelarna att komma till avslut/göra mål
- Erövrar försvararna bollen spelas passningen tillbaka till någon av vägg spelarna

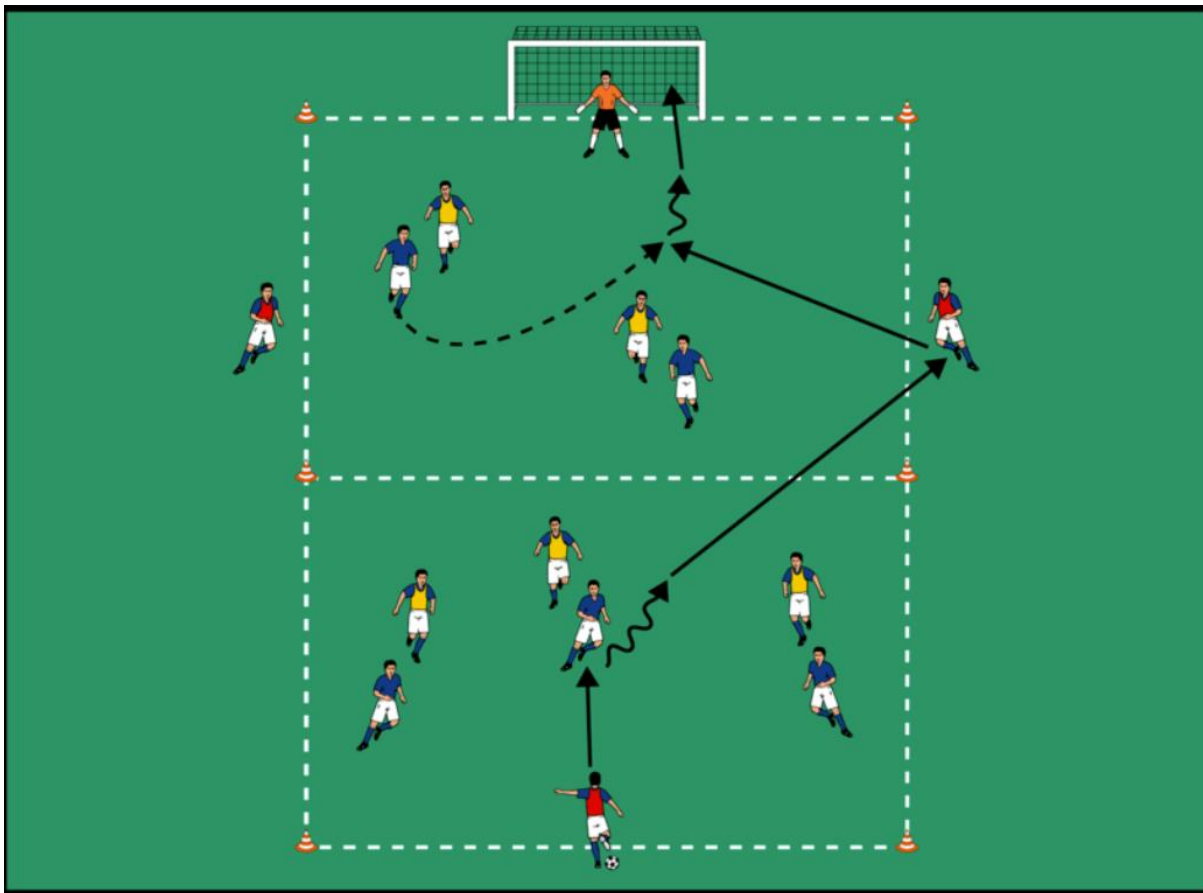
Variation

- Anfallarna måste dribbla in med boll i anfallsytan
- Mål efter samspel med neutral spelare räknas dubbelt
- Mål räknas enbart om avslut skedde inom offensiv planhalva
- Tävling – Anfallande lag gör mål 1 poäng /Försvararna bryter 1 poäng

Tipps/Korrekturer

- **Anfallarna måste utnyttja övertaligheten effektivt**
- **Anfallarna måste tänka på att inte stänga passningsvägarna mot ytterspelarna**
- **Regelbundna byten**

Huvuddel



5 plus 3 mot 5

Organisation

- Plan enligt skiss
- 2 neutrala placeras utanför på offensiv planhalva
- 1 neutral bakom grundlinjen

Aktion

- Spelaren bakom grundlinjen startar aktionen med inspel till en anfallare
- Anfallarna försöker i samspel med de yttre neutrala spelarna att komma till avslut/göra mål
- Erövrar försvararna bollen spelas passningen tillbaka till spelaren bakom grundlinjen

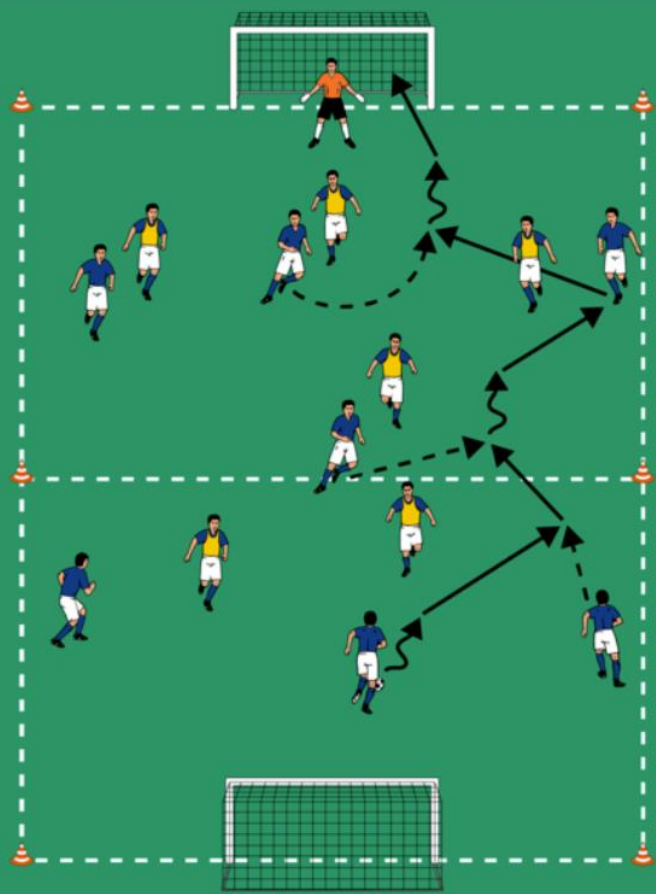
Variation

- Mål efter samspel med neutral spelare räknas dubbelt
- Mål räknas enbart om avslut skedde inom offensiv planhalva

Tipps/Korrekturer

- **Anfallarna måste tänka på att inte stänga passningsvägarna mot ytterspelarna**

Slutdel



7 mot 6

Organisation

- Ca dubbla straffområde uppdelat i två halvor
- 2 mål
- 2 lag – (ett lag övertalig)

Aktion

- Övertalig startar och försöker att kombinera sig in i sista spelytan för avslut och mål
- Bryter försvararna kontrar de mot tomma målet
- Speltid 4 minuter och växel

Variation

- Kontringsmål enbart om alla spelare har tagit sig in på anfallsytan
- Kontringsspelarna måste spela med minst tre tillslag för att kunna avsluta mot tomma målet

Tipps/Korrekturer

- **I denna övning måste övertalig lag agera målinriktat och utnyttja övertaligheten effektiv eftersom brytningar ger lätta fördelar för försvararna att kunna avsluta på tomt mål**
- **Också om ytorna är små måste anfallarna söka lösningar med dribblingar eller löpningar i djupled**

Matchspel

I matchspel vill vi att spelarna återkopplar innehåll från träningspasset

Hitta lösningar på små ytor
Kom till avslut
Använd motivation och vilja