

2. Anfallsövning: "Möte ytterhalv – anfall (Uppspel)"

Genomförande:

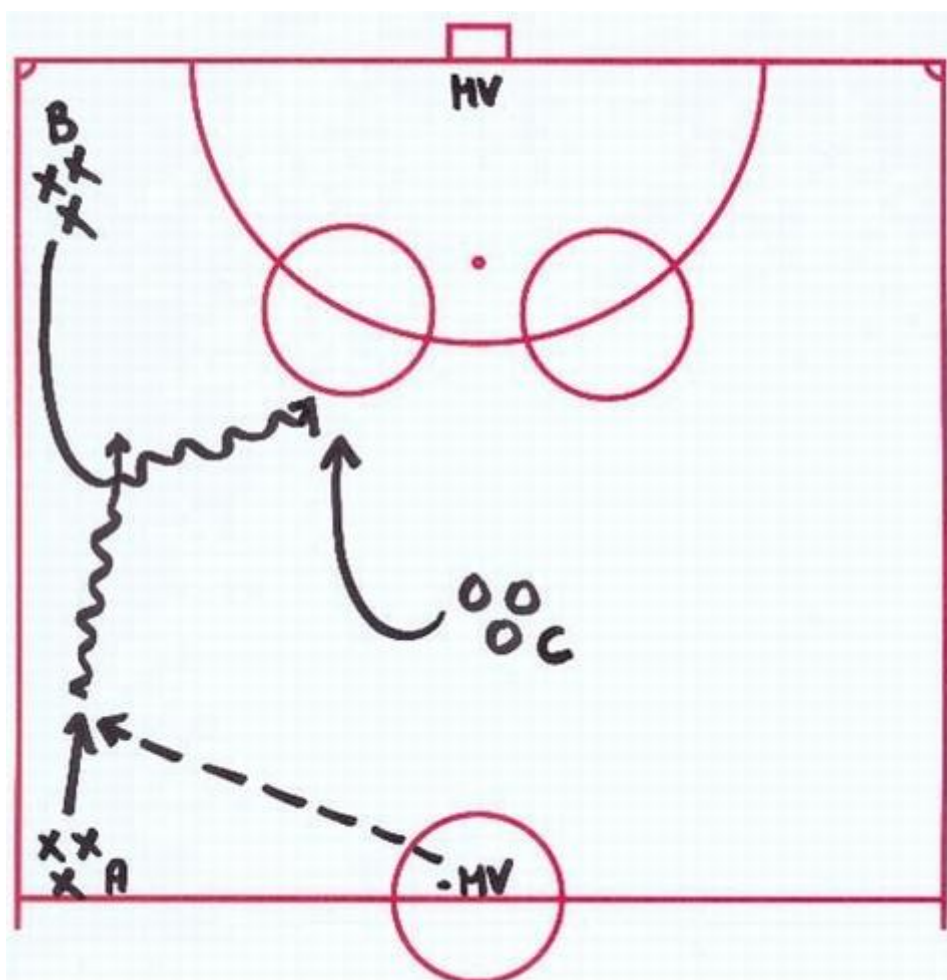
Utkast till uppåående A. A fortsätter upp längs sargen och gör en överlämning till mötande B. B åker in i banan, möter backen C. Anfall 1 mot 1.

Förflyttningar:

A till B, B till C, C till A

Tips/Att tänka på:

Timing. Ordentlig överlämning. Målvaktsbyte efter ett tag. Spegelvänd övningen.



3. Anfallsövning: "Vägg och/eller djupled (Uppspel)"

Genomförande:

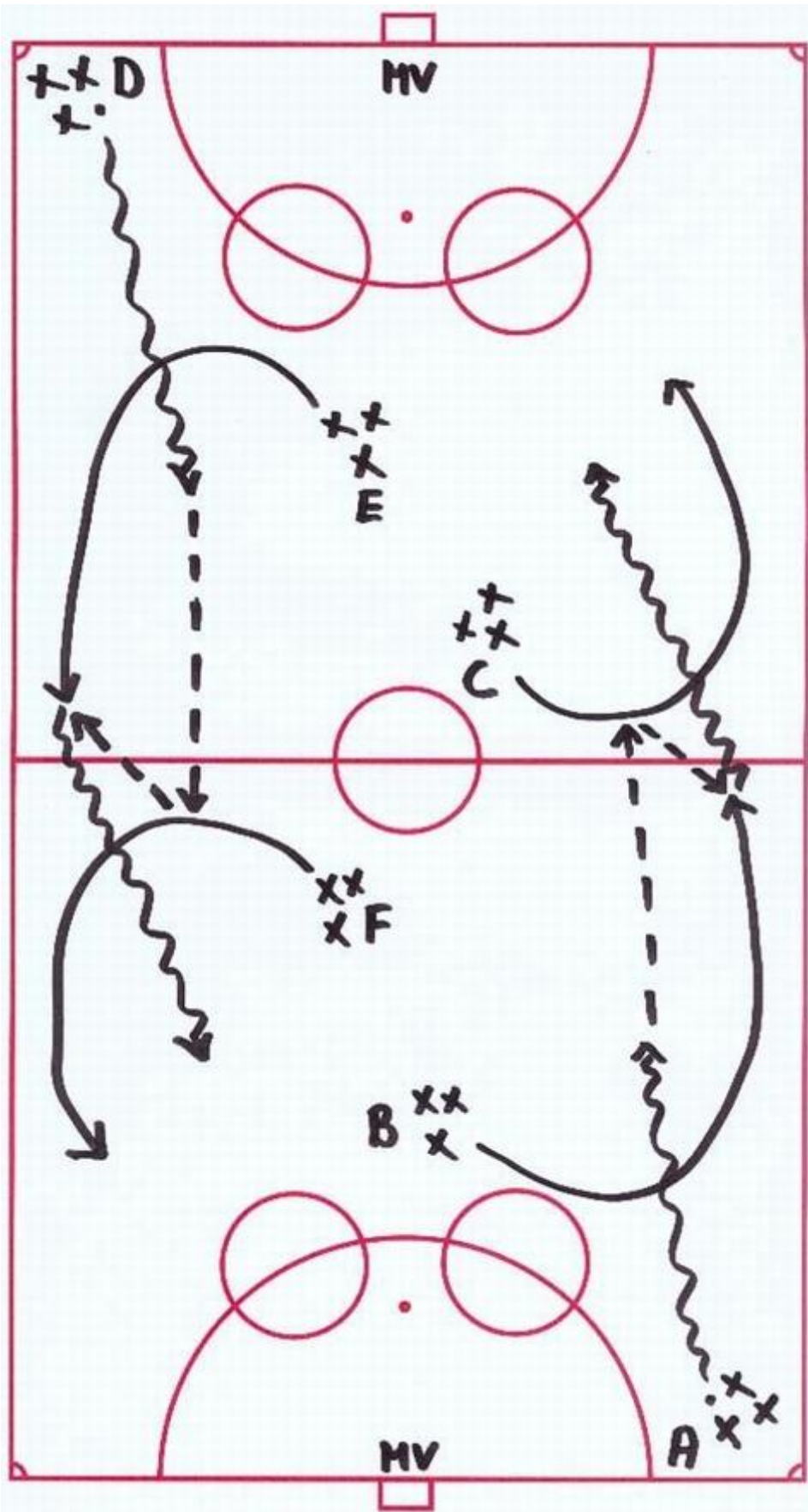
A driver bollen och slår en djupledspassning till C, som tagit båge ner. C väggar på B, som tagit lång båge ner. B och C avslutar tillsammans. Samma sak på andra sidan med start från D. A och D startar samtidigt.

Förflyttningar:

A till B, B till C, C till D, D till E, E till F, F till A.

Tips/Att tänka på:

Hårda passningar. Ordentliga bågar ut mot sargen av B och E. Extra bollar utanför straffområdet. Placera gärna ut koner.



4. Anfallsövning: "Anfall på begränsad yta (Uppspel)"

Genomförande:

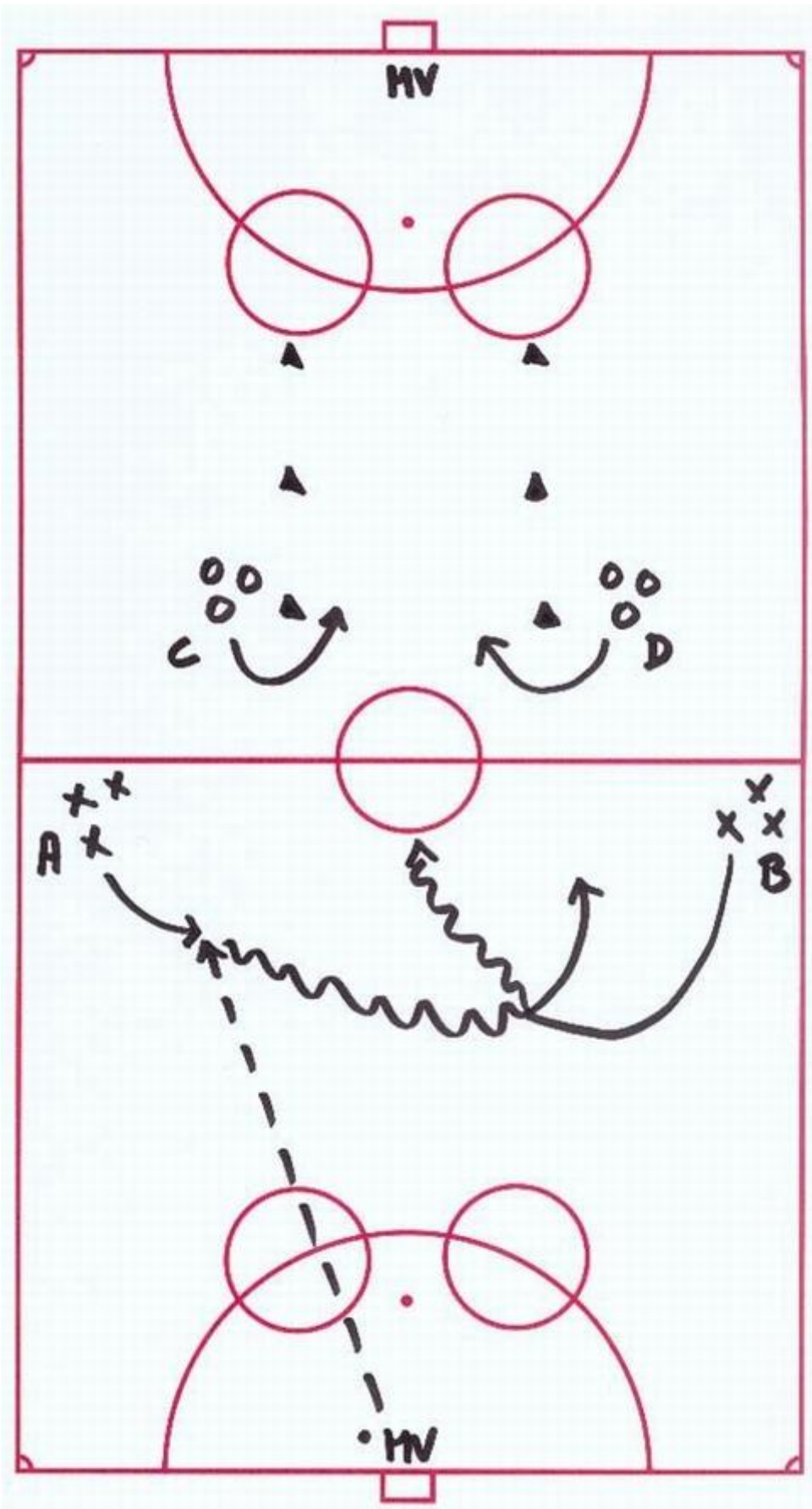
Långt utkast till mötande A, som åker över banan och gör en överlämning till B. A och B ska hålla sig mellan konerna och anfalla tillsammans mot backarna C och D.

Förflyttningar:

A till B, B till A, C till D, D till C. Byte av anfallare och försvarare efter ett tag.

Tips/Att tänka på:

Inga överlämningar mitt i banan. Utkast till båda kanterna. Målvaktsbyte efter ett tag. Kan köras som tävling, lag A och B mot C och D.



5. Anfallsövning: "Fritt spel (Uppspel)"

Genomförande:

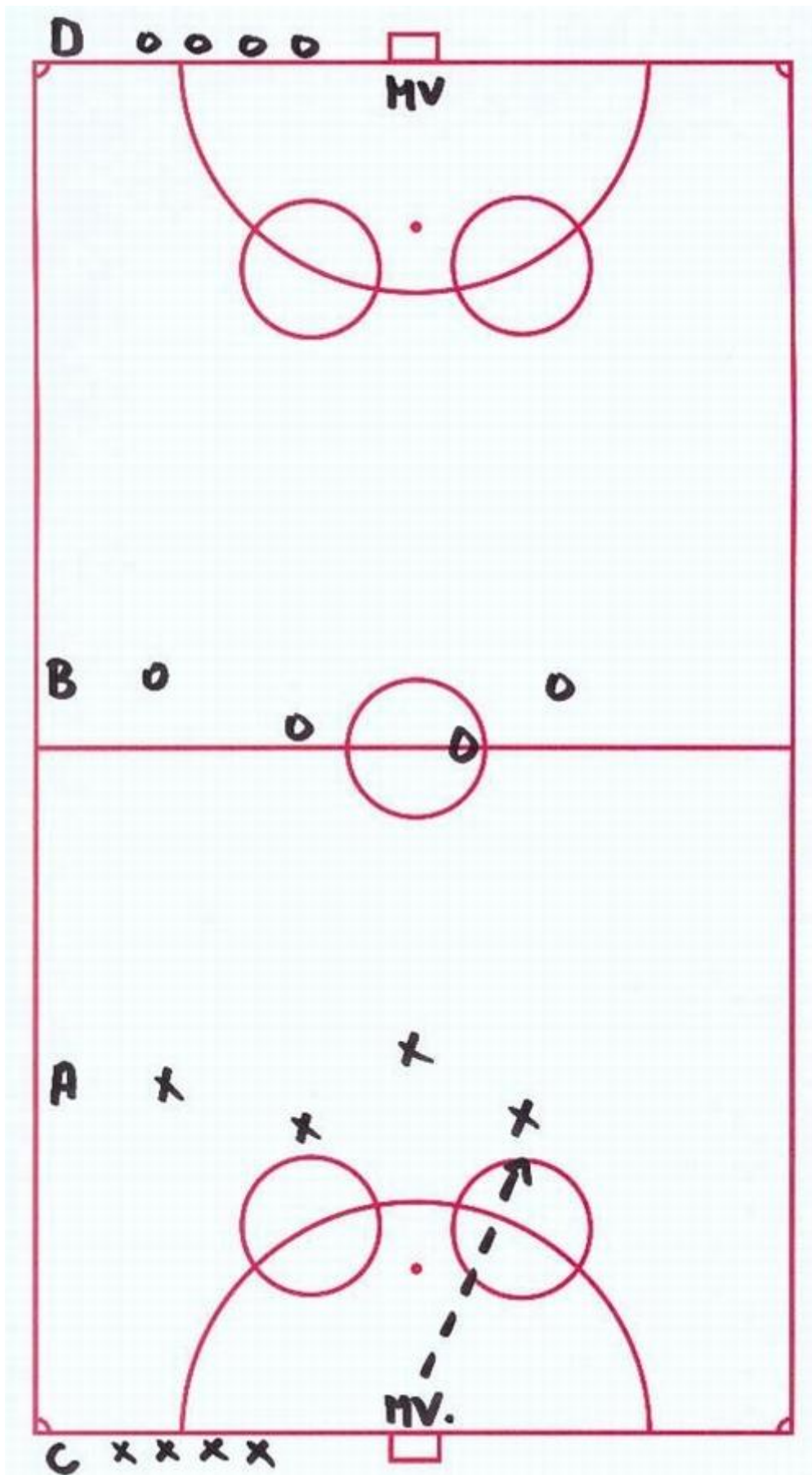
4 mot 4 fritt spel. Efter anfall vila bakom målet. Försvare blir anfallare mot laget som vilat bakom det andra målet osv.

Förflyttningar:

3 lag: A mot B, B mot C, C mot A. 4 lag: A mot B, B mot C, C mot D, D mot A.

Tips/Att tänka på:

Snabb omställning från försvar till anfall. Försvare kliver upp och möter anfallarna. Använd mycket fantasi i anfallen. Krymp ytan, flytta in målen eller sarga av ett rektangelformat område för att höja tempot och intensiteten. Kan även köras som intervallspel på tid. Två lag spelar i maxtempo under 1-2 minuter på begränsad yta, sedan vila medan de två andra lagen spelar, byte igen osv. Om tre lag byte i ordningen A, B, C.



6. Anfallsövning: "Möte ytterhalv – anfall (Uppspel)"

Genomförande:

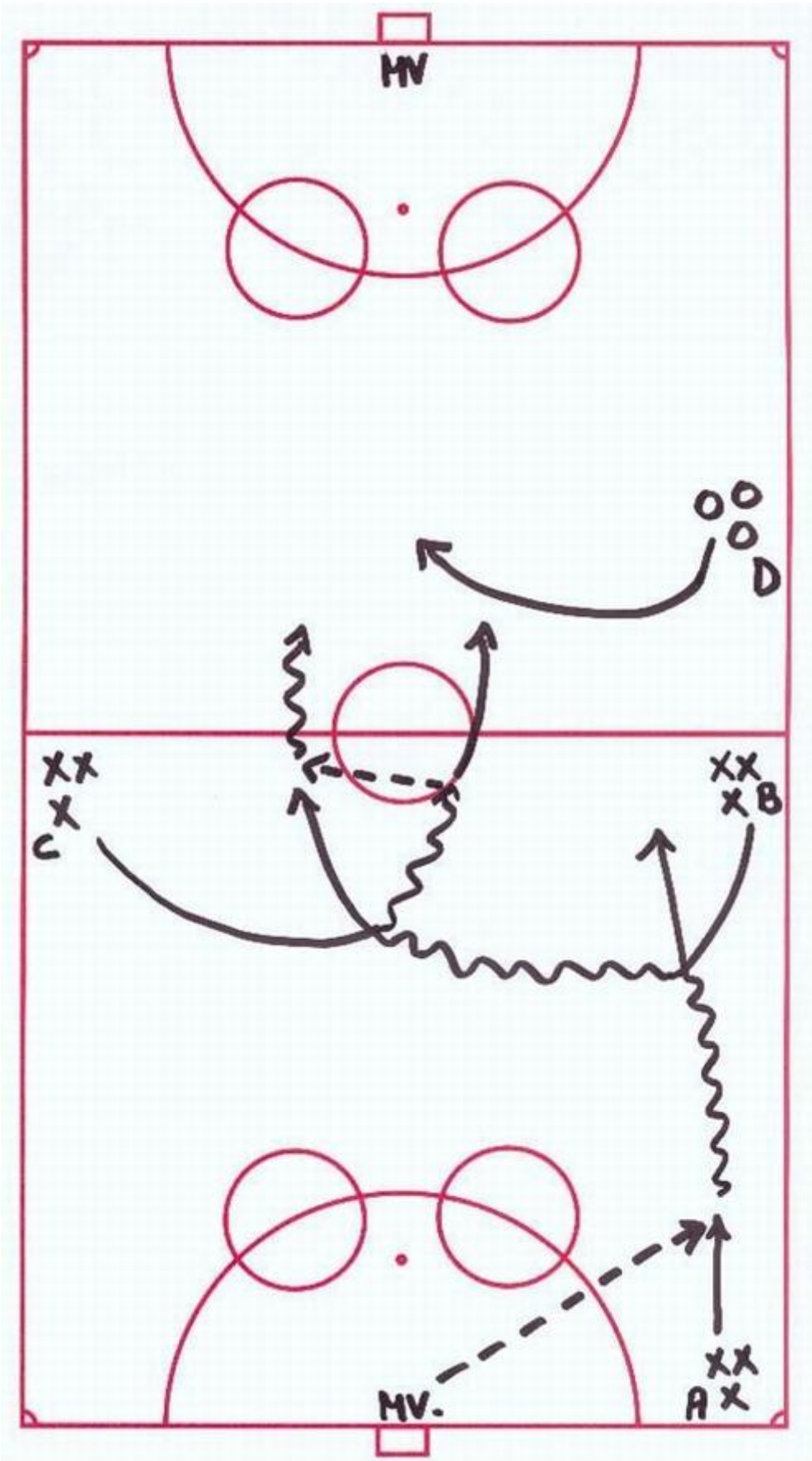
Utkast till uppåående ytterhalv A. A fortsätter upp längs sargen och gör en överlämning till neråående, mötande mittfältare/forward B. B åker in i banan och möter C, som åkt över banan från andra kanten. Överlämning från B till C och de båda anfaller mot backen D, som klivit in i banan.

Förflyttningar:

A till B, B till C, C till D, D till A.

Tips/Att tänka på:

Timing. Ordentliga överlämningar. Målvaktsbyte efter ett tag. Spegelvänd övningen.



7. Anfallsövning: "Vägg och/eller djupled (Uppspel)"

Genomförande:

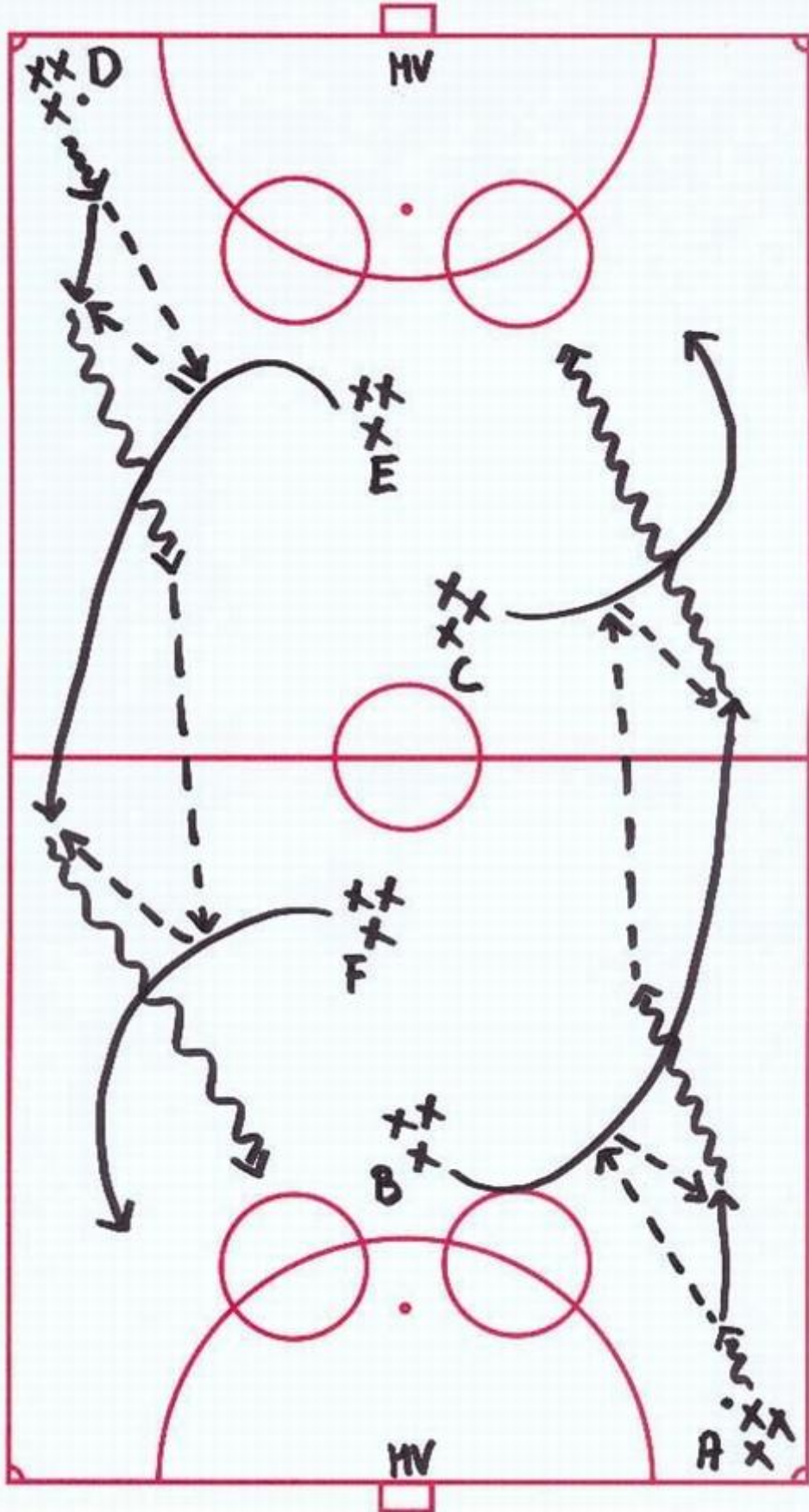
A startar med boll och slår en djupledspassning till B, som tagit båge ner. B väggar tillbaka till A och fortsätter bågen uppåt. A driver bollen några meter och slår en djupledspassning till C, som tagit båge ner. C väggar på B, som sedan går på avslut tillsammans med C. Samma sak på andra sidan med start från D. A och D startar samtidigt.

Förflyttningar:

A till B, B till C, C till D, D till E, E till F, F till A.

Tips/Att tänka på:

Hårda passningar. Ordentliga bågar ut mot sargen av B och E. Extra bollar utanför straffområdet. Placera gärna ut koner.



8. Anfallsövning: "Anfall i underläge"

Genomförande:

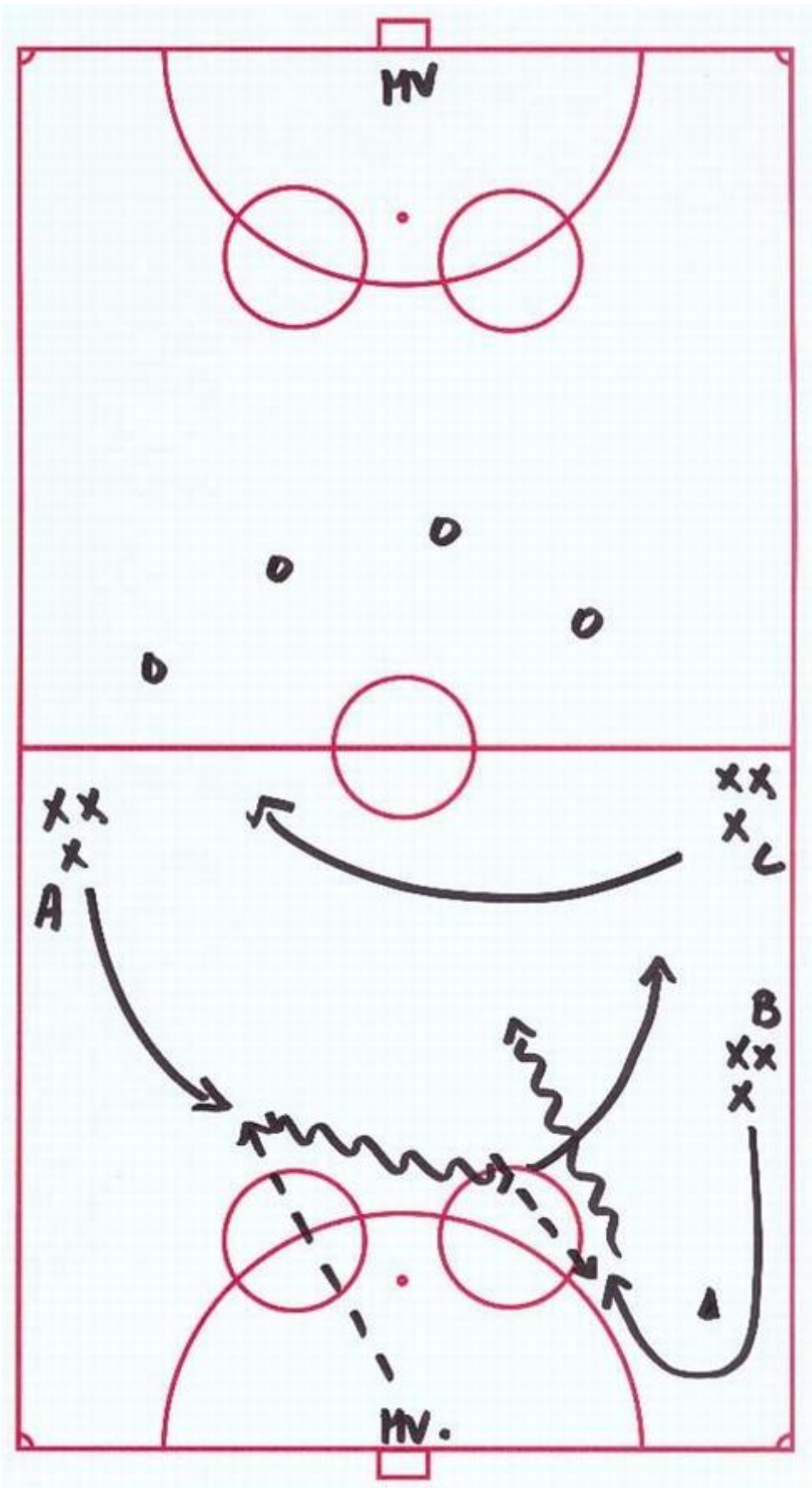
Utkast till nerbågande mittfältare/forward A. A fortsätter en bit och slår en passning till ytterhalven B, som rundat konan och är på väg upp. C kliver också in i banan och anfaller tillsammans med A och B mot de fyra försvararna.

Förflyttningar:

A till B, B till C, C till A. Fasta försvarare, byte av försvarsgång efter ett tag.

Tips/Att tänka på:

Se till att försvaret hinner upp innan nästa gång startar. Använd fantasi. Målvaktsbyte efter ett tag. Två försvarsgång om det finns många spelare.



9. Anfallsövning: "Passningar och avslut"

Genomförande:

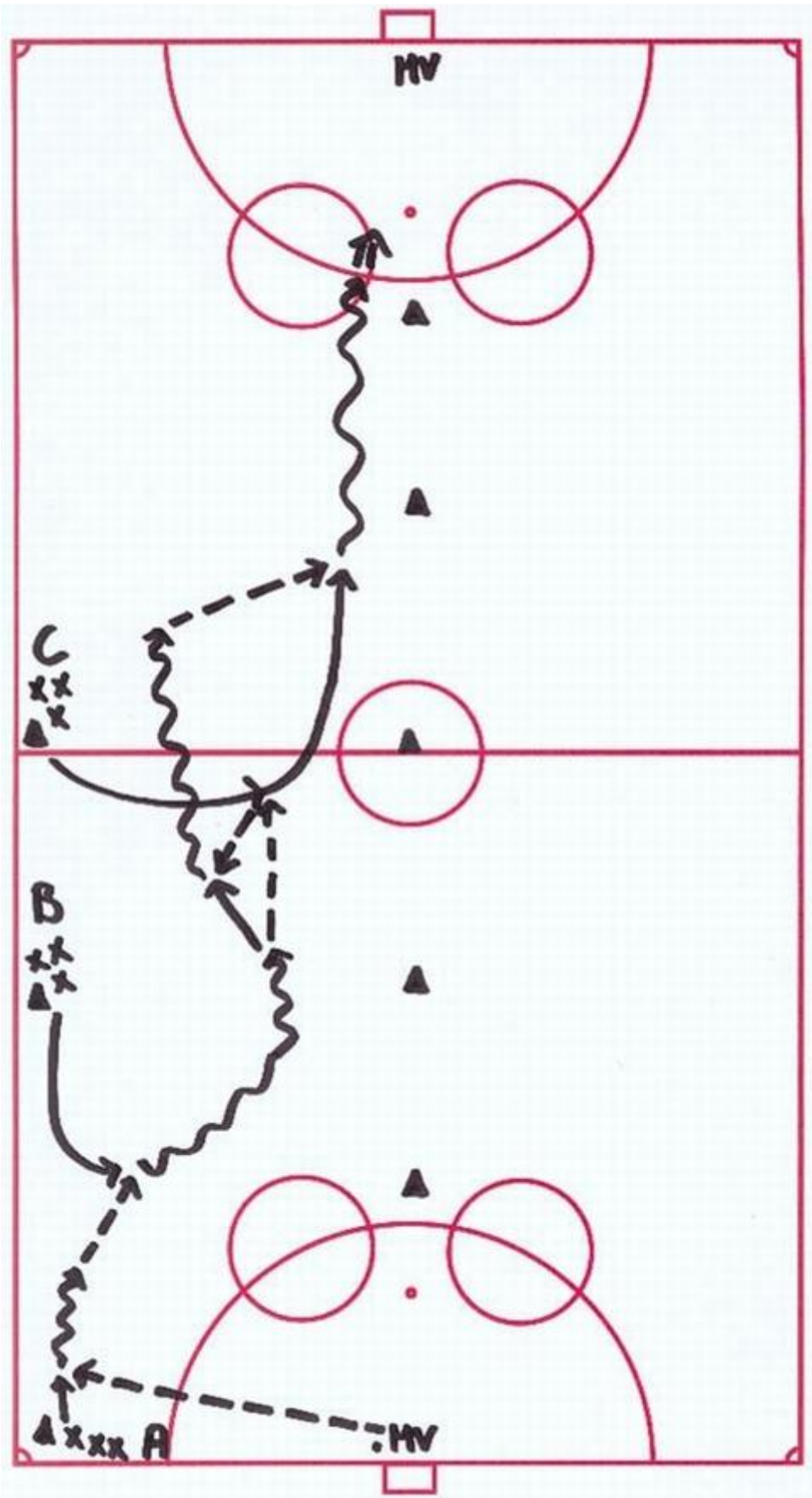
Dela planen enligt fig. Spelarna delas i tre grupper A, B och C. Start med ett utkast från Mv till A. A tar emot bollen spelar till B som har åkt ner i en båge, B spelar till C som väggar tillbaka till B. C åker vidare och får passning från B, avslutar med skott på mål.

Förflyttningar:

A till B, B till C, C till A.

Tips/Att tänka på:

Passningarna, rätt adress och hårda. Kan köras på andra sidan tillbaka.



10. Anfallsövning: "Inspel från hörnflaggan"

Genomförande:

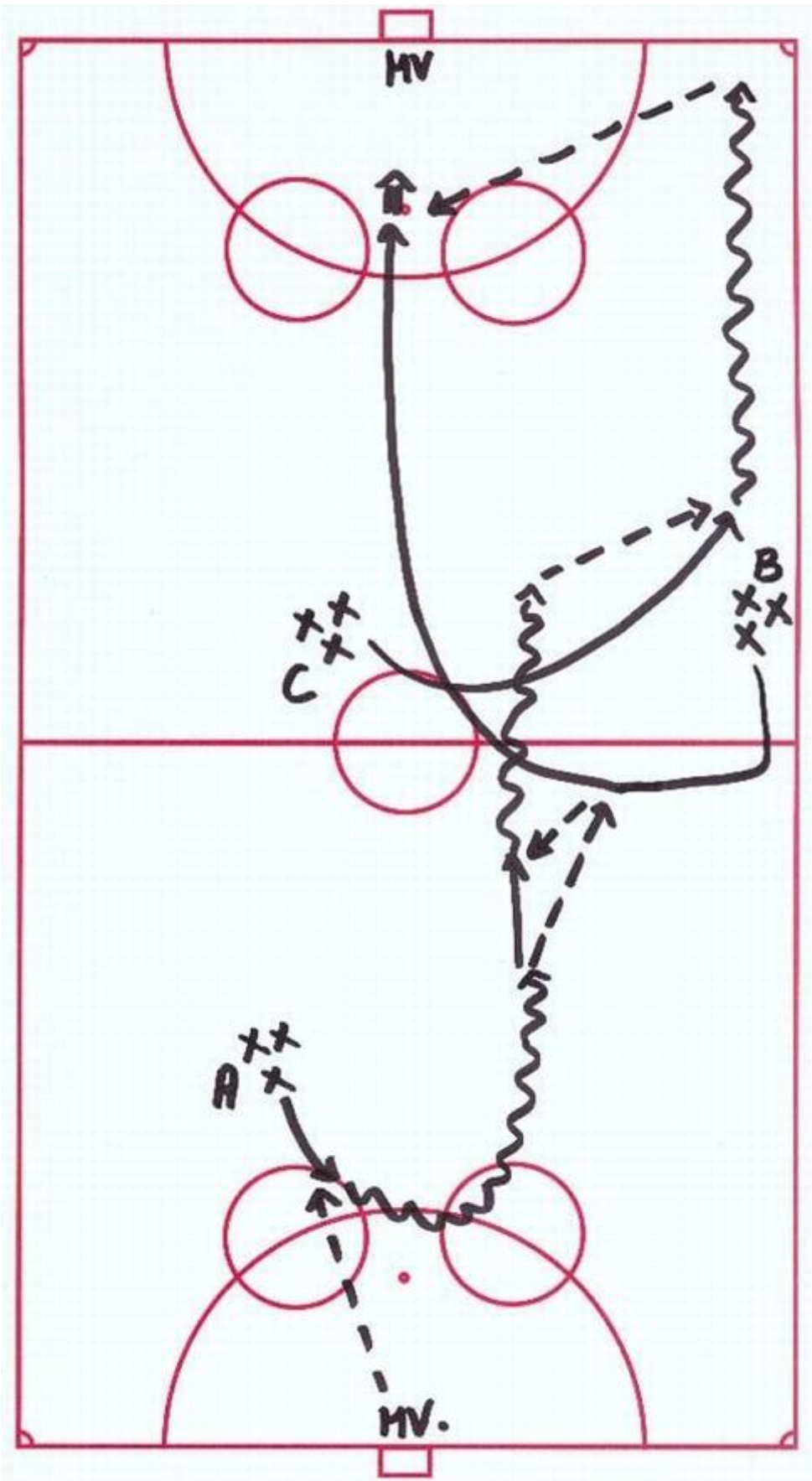
Utkast till mötande mittfältare A, som vänder upp i banan. A slår en djupledspassning till anfallaren B, som åkt ner längs sargen och nu åker parallellt med mittlinjen. B väggas tillbaka till A. A driver bollen över mittlinjen och slår en passning till C, som är i full fart på väg upp längs sargen. C åker mot hörnflaggan och slår en hård passning snett inåt i banan till B som gått på mål för avslut.

Förflyttningar:

A till B, B till C, C till A.

Tips/Att tänka på:

Timing i åkningarna. Hårda passningar. Gärna enbart styrning av C vid avslut. Målvaktsbyte efter ett tag.



11. Anfallsövning: "Uppspel med en mot en och skott"

Genomförande:

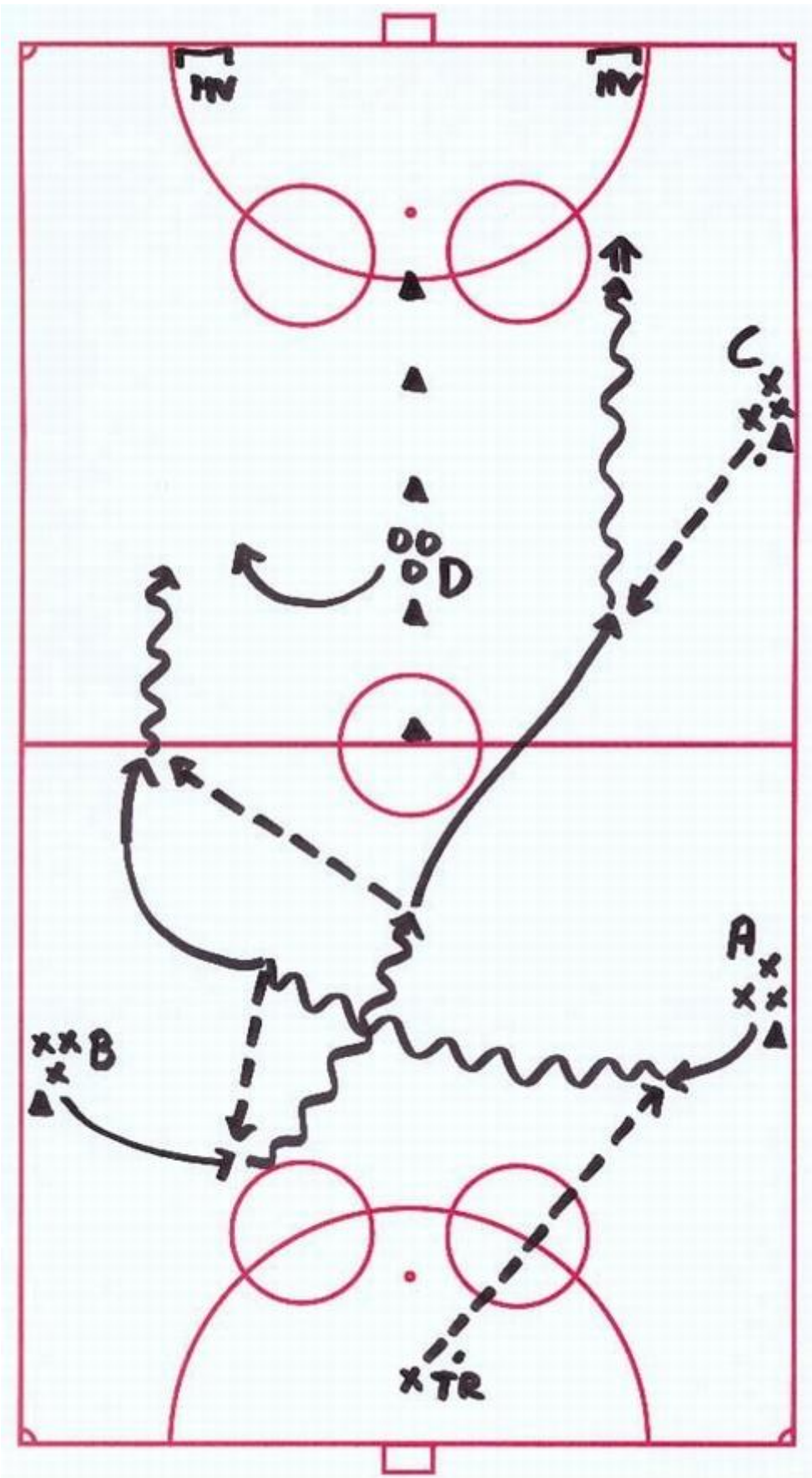
Dela upp planen med koner enligt fig. Spelarna delas i fyra grupper A, B, C och D. Spelare A startar, får en passning av Tr, driver in i plan gör en överlämning till B, B driver upp i plan passar tillbaka till A som möter försvarare D, dribblar honom och Mv. Spelare B fortsätter får en ny passning av C åker mot mål och skjuter.

Förflyttningar:

A till D, D till B, B till C och C till A.

Tips/Att tänka på:

Var noga med pass och överlämningar. Öva DIN special dribbling, gör mål i varje friläge.



12. Anfallsövning: "Passningar och avslut"

Genomförande:

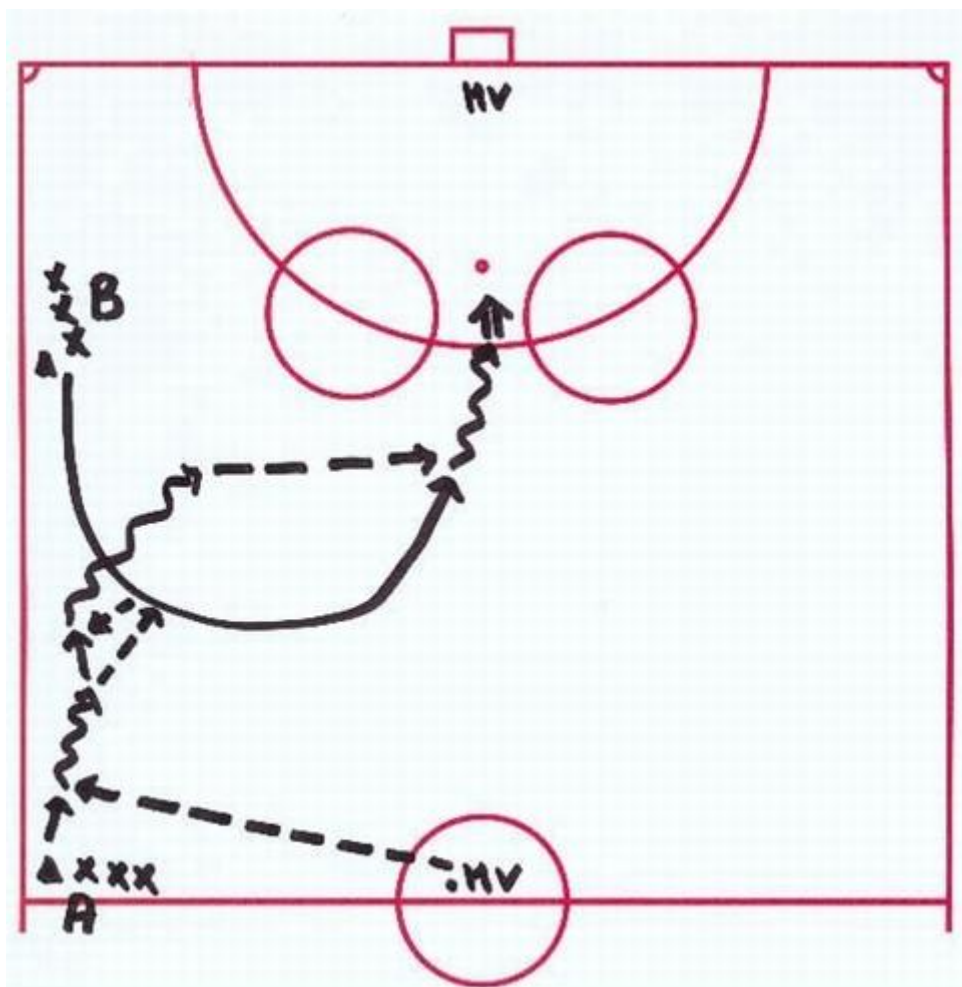
Dela laget i två grupper, A och B. Mv kastar till A han åker upp spelar till B, B spelar tillbaka till A. A fortsätter efter sargen spelar till B som skjuter på mål.

Förflyttningar:

A och B byter platser.

Tips/Att tänka på:

A håller i bollen tills B är rätt vänd, med näsan mot mål.



13. Anfallsövning: "Anfall i underläge"

Genomförande:

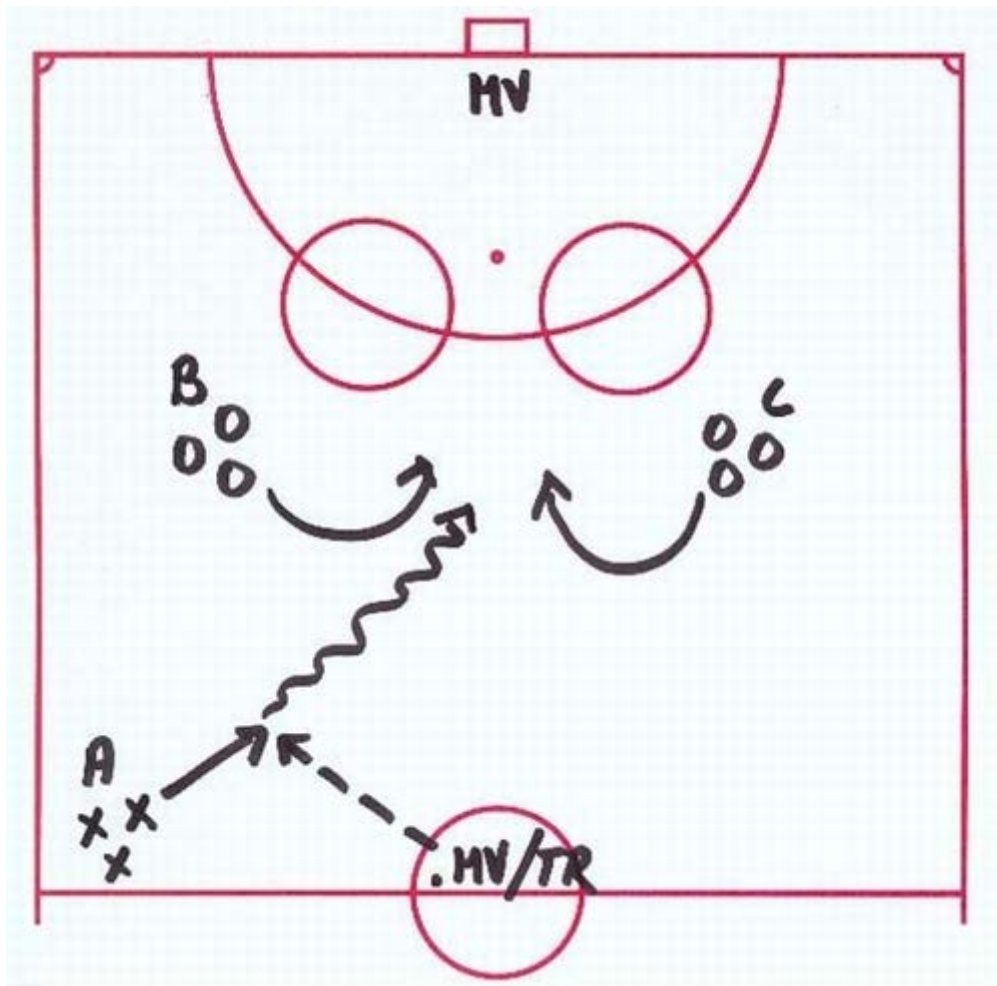
Utkast till A, som är i rörelse. A anfaller mot två försvarare B och C.

Förflyttningar:

A till B, B till C, C till A.

Tips/Att tänka på:

Målvaktsbyte efter ett tag. Våga utmana som anfallare.



14. Anfallsövning: "Anfall med överlämning"

Genomförande:

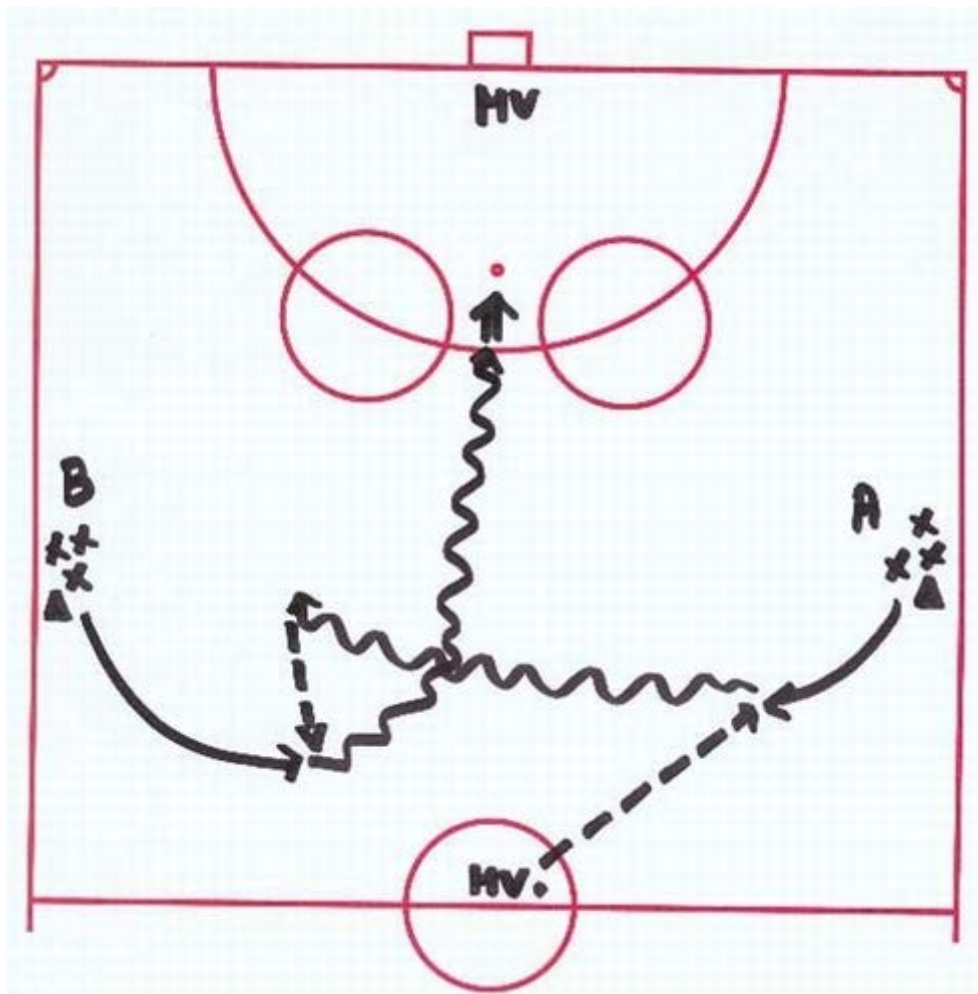
Dela in spelarna i två grupper A och B. A får ett utkast av Mv. A driver bollen gör en överlämning med B som avslutar med skott på mål.

Förflyttningar:

A och B byter platser.

Tips/Att tänka på:

Överlämningen åt rätt håll.



15. Anfallsövning: "Anfall på begränsad yta"

Genomförande:

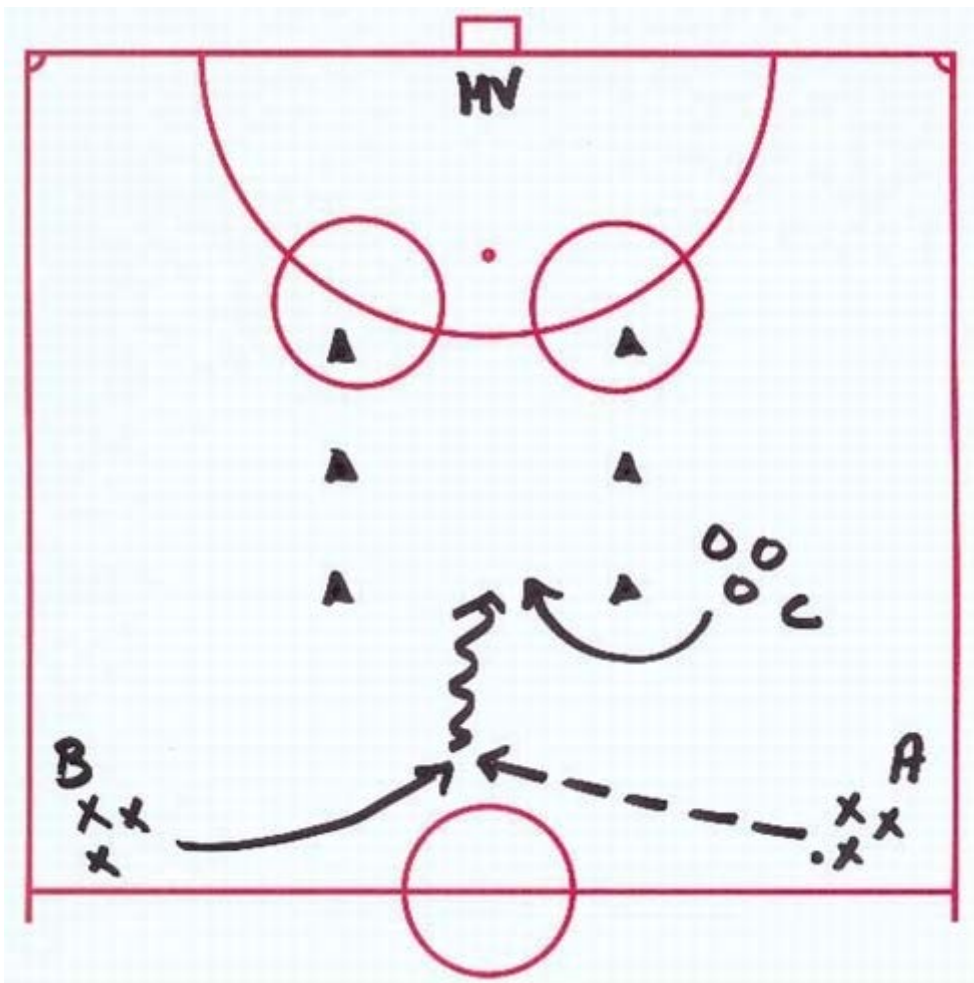
A slår en passning till B, som har åkt in i banan. B anfaller mellan konerna mot C.

Förflyttningar:

A till B, B till C, C till A

Tips/Att tänka på:

Hårda passningar. A kan åka fram några meter och slå passningen i fart. Få C att åka med, inte bara backa.



16. Anfallsövning: "Avslut flippass"

Genomförande:

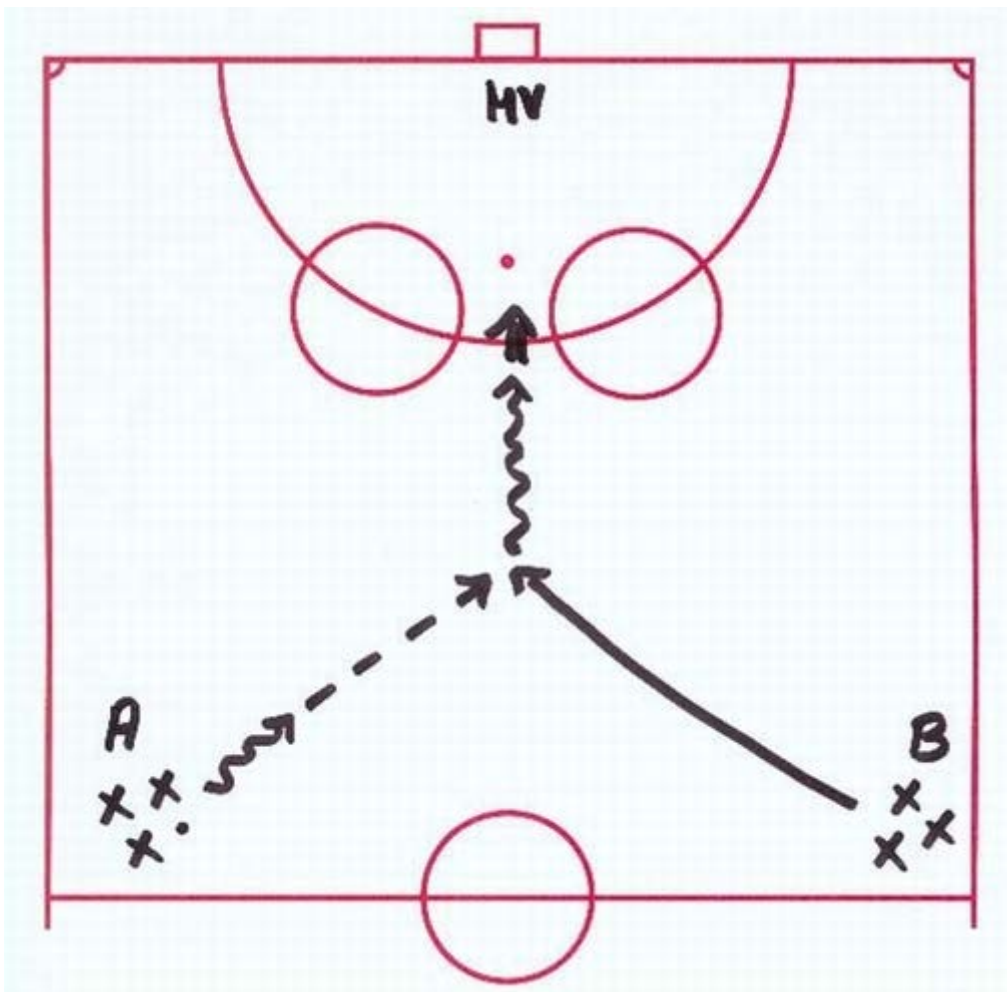
A åker med bollen och slår en flippassning till B som åker i djupled. B tar ner bollen och går på avslut.

Förflyttningar:

A till B, B till A

Tips/Att tänka på:

Viktigt att A är i rörelse och att B timar åkningen.



17. Anfallsövning: "Avslut hämtning"

Genomförande:

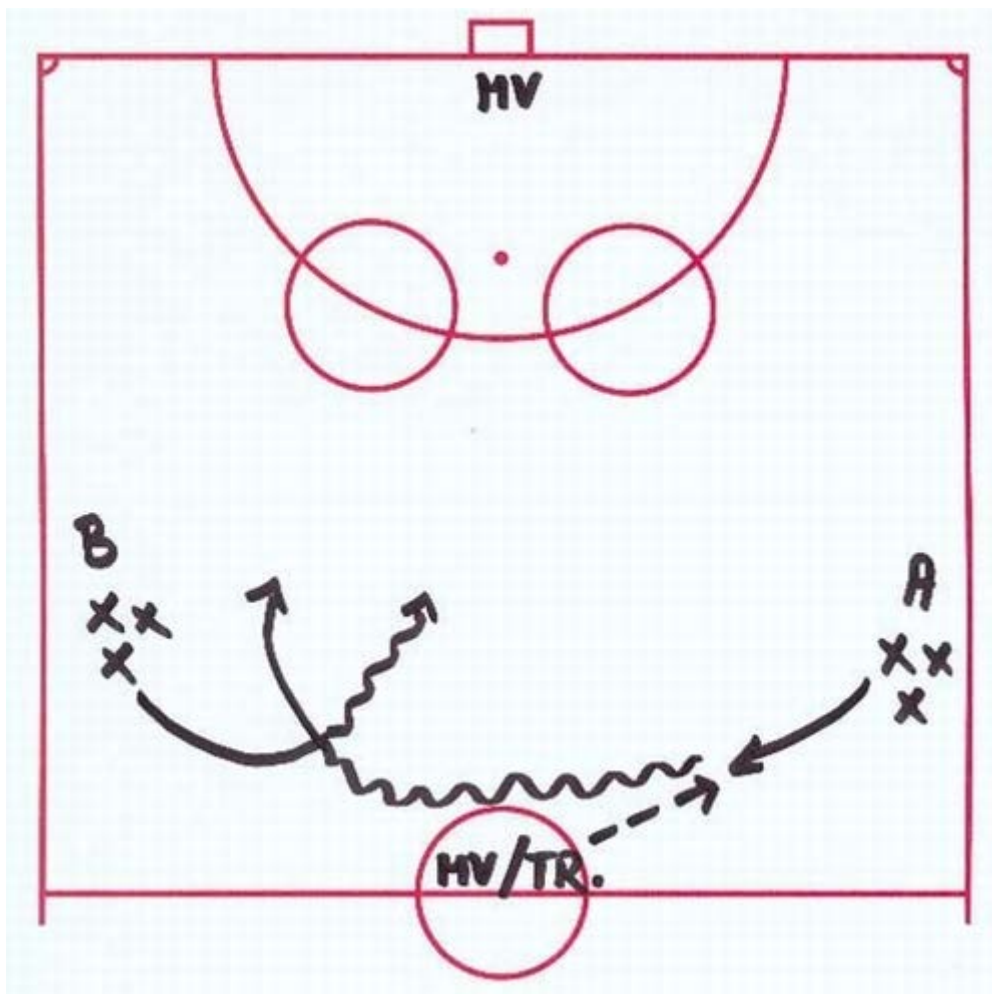
Utkast till mötande spelare A. Den andra anfallaren B möter upp i båge. A och B anfaller utan försvarare.

Förflyttningar:

A till B, B till A

Tips/Att tänka på:

Ordentliga bågar ner. Timing, båda behöver inte starta samtidigt. Använd fantasi i anfallen. Utkast till båda kanterna. Målvaktsbyte efter ett tag.



18. Anfallsövning: "Avslut – lyra"

Genomförande:

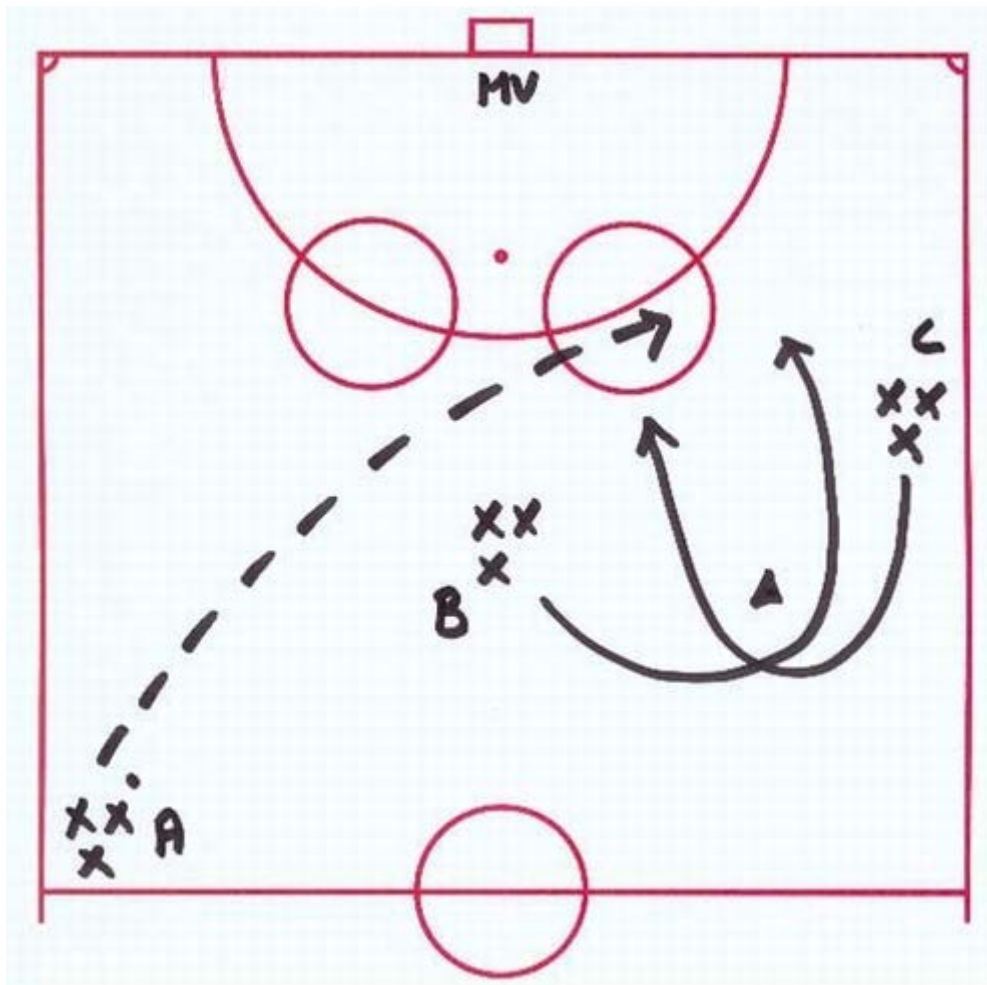
A slår en lyra på B och C som åkt i båge runt konan från var sitt håll. De tar ner bollen och går på avslut. Den andra tar retur.

Förflyttningar:

A till B, B till C, C till A

Tips/Att tänka på:

Timing i åkningarna. Extra bollar i anfallszon ifall nertagningen misslyckas. A i rörelse när han slår bollen.



19. Anfallsövning: "Inspel från hörnflaggan"

Genomförande:

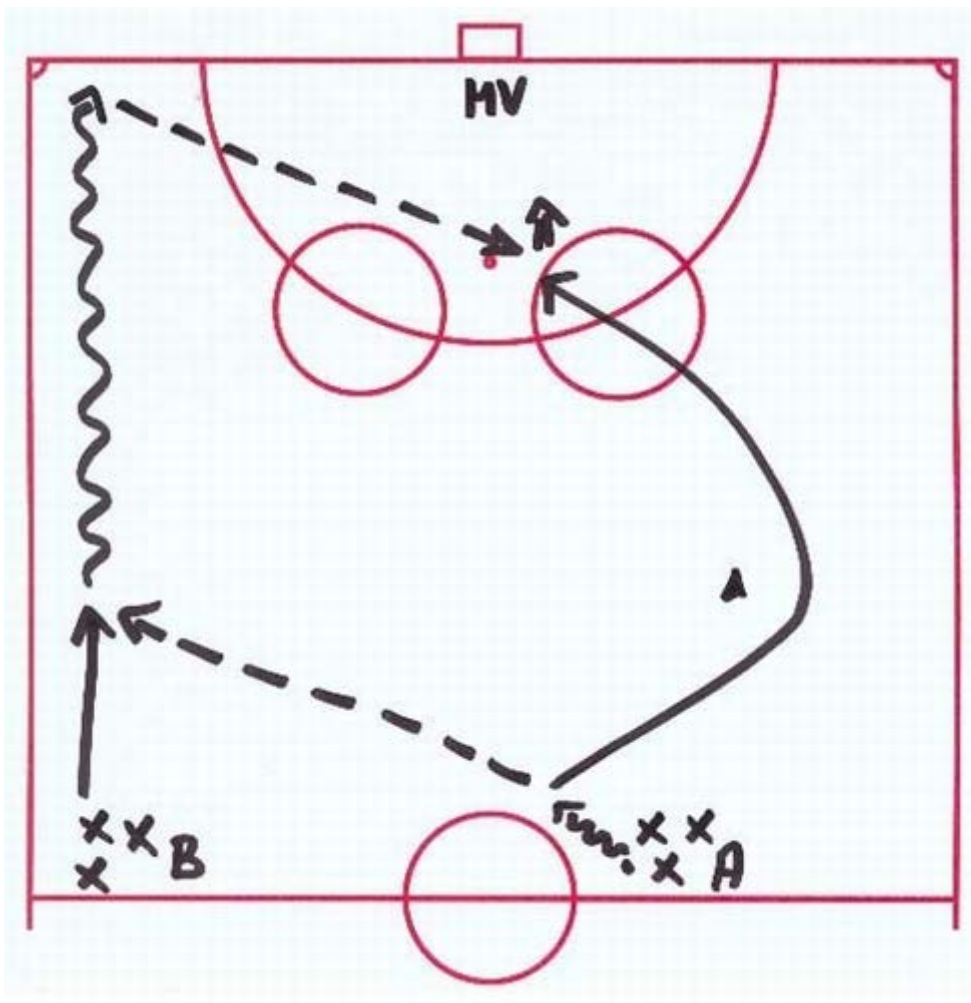
Passning från A till B. B fortsätter i full fart längs sargen mot hörnflaggan och slår en hård passning snett inåt i banan till A som rundat konan och gått på mål för avslut.

Förflyttningar:

A till B, B till A

Tips/Att tänka på:

Timing i åkningarna. Hårda passningar. Gärna enbart styrning av A vid avslut.



20. Anfallsövning: "Möte ytterhalv – anfall"

Genomförande:

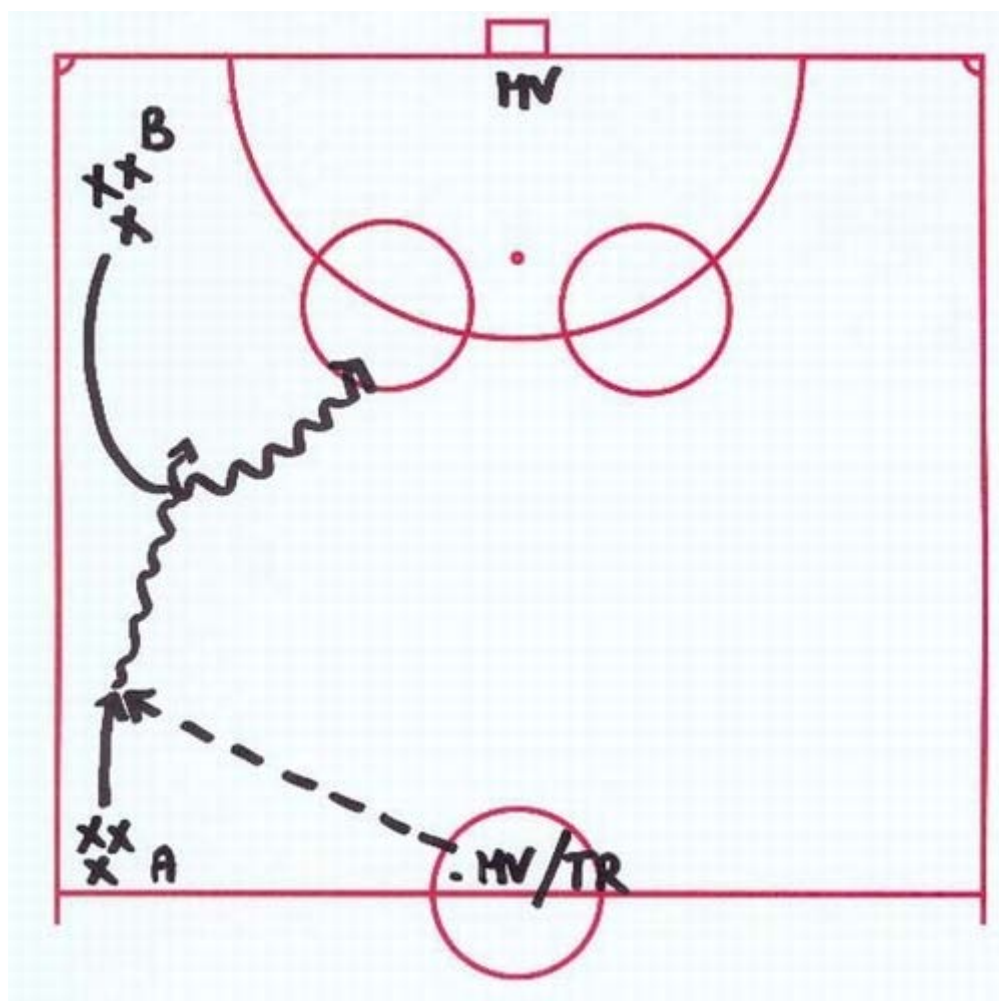
Utkast till uppåående A. A fortsätter upp längs sargen och gör en överlämning till mötande B. B åker in i banan och går på avslut.

Förflyttningar:

A till B, B till A

Tips/Att tänka på:

Timing. Ordentlig överlämning. Målvaktsbyte efter ett tag. Spegelvänd övningen.



21. Anfallsövning: "Passningar och avslut"

Genomförande:

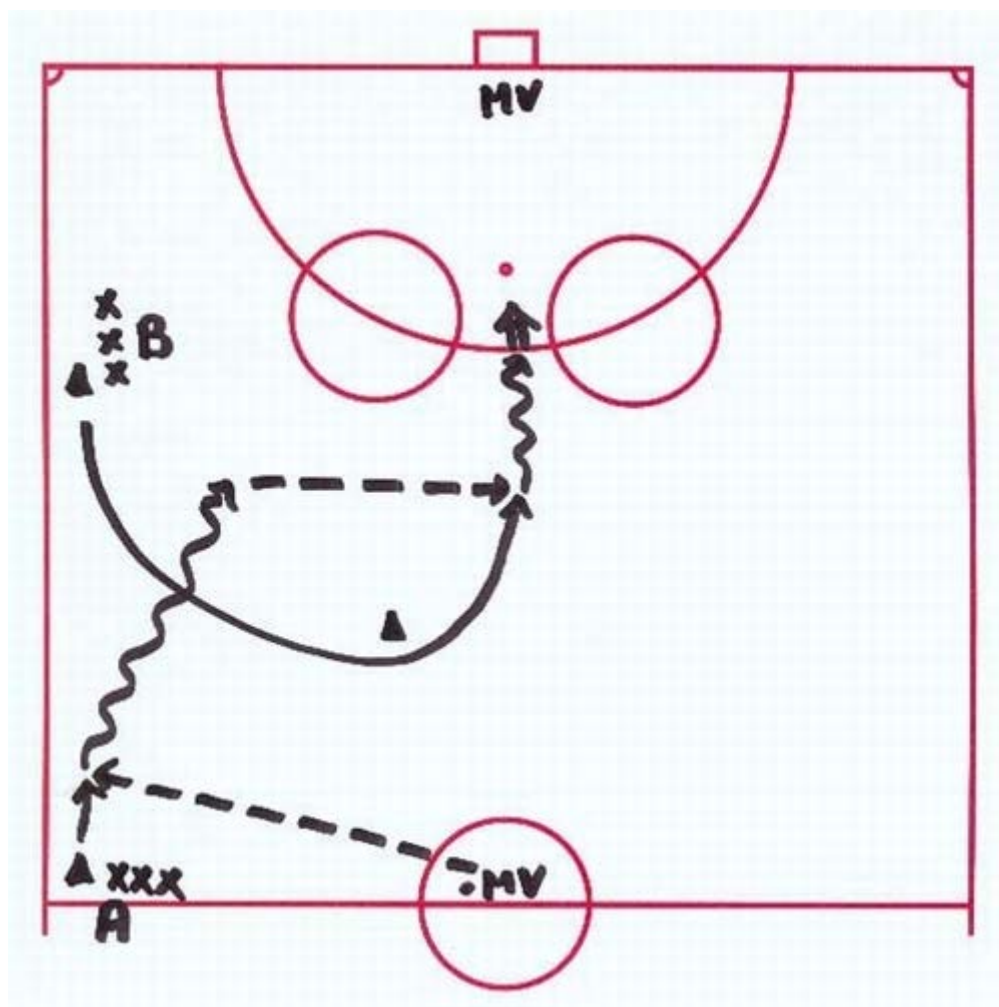
Dela laget i två grupper, A och B. Mv kastar till A som åker upp efter sargen, spelar till B som skjuter på mål.

Förflyttningar:

A och B byter platser.

Tips/Att tänka på:

A håller i bollen tills B är rätt vänd, med näsan mot mål. B måste starta i tid så att han/hon hinner runt konan innan passet kommer.



22. Anfallsövning: "Uppspel och skott"

Genomförande:

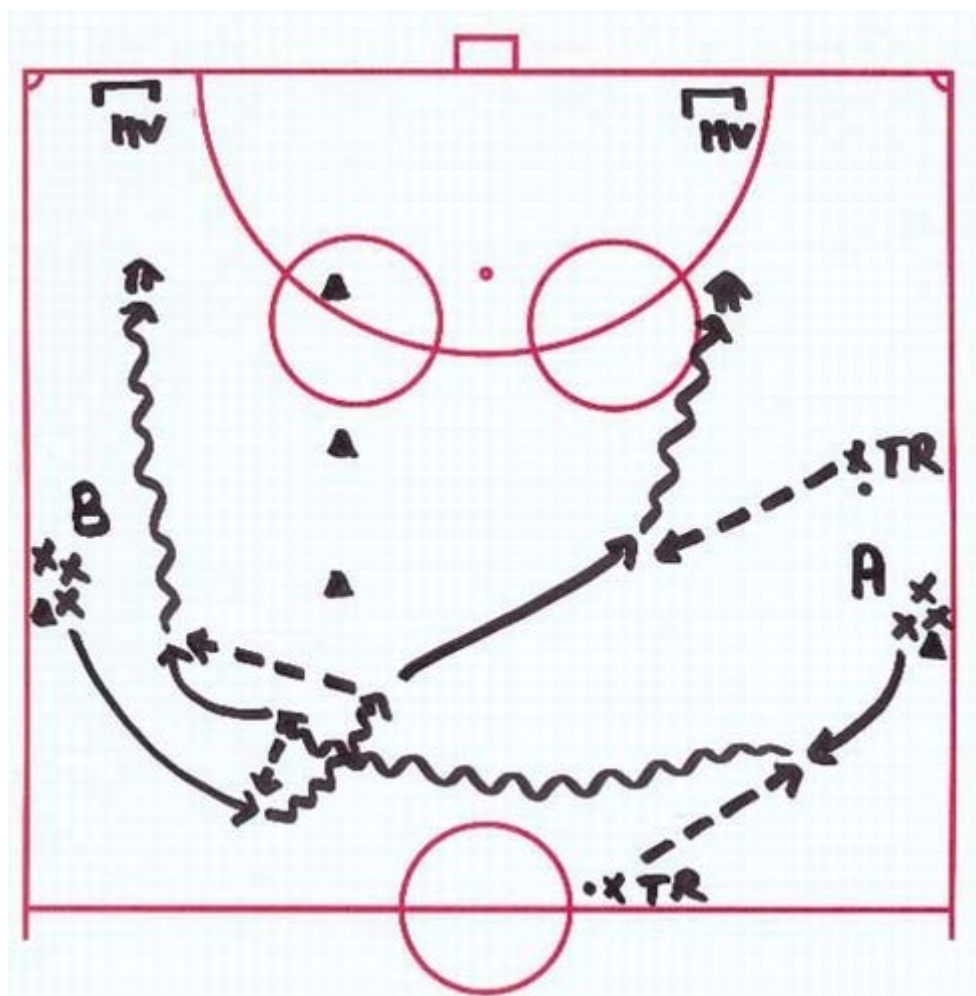
Dela planen med koner. Spelarna indelas i två grupper A och B. Spelare A startar, får en passning av Tr 1, driver in i plan gör en överlämning till B, B passar tillbaka till A som åker och dribblar Mv. B får en passning av Tr 2, åker och skjuter på mål.

Förflyttningar:

A till B, B till A.

Tips/Att tänka på:

Poängtera vikten med överlämningar och passningar.



23. Anfallsövning: "Vägg och/eller djupled"

Genomförande:

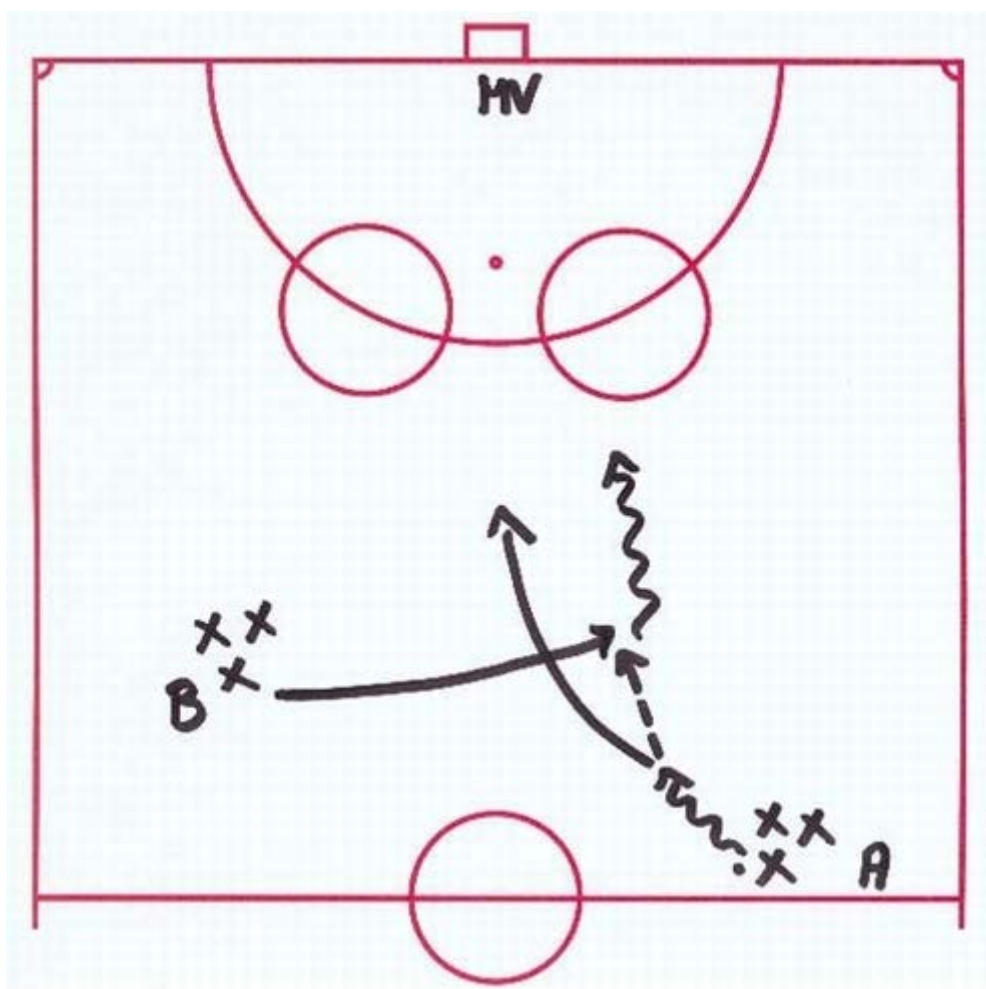
A åker med bollen och slår en djupledspassning till B, som åker över banan. A och B avslutar tillsammans.

Förflyttningar:

A till B, B till A

Tips/Att tänka på:

Timing. Hårda passningar.



24. Anfallsövning: "Uppspel"

Genomförande:

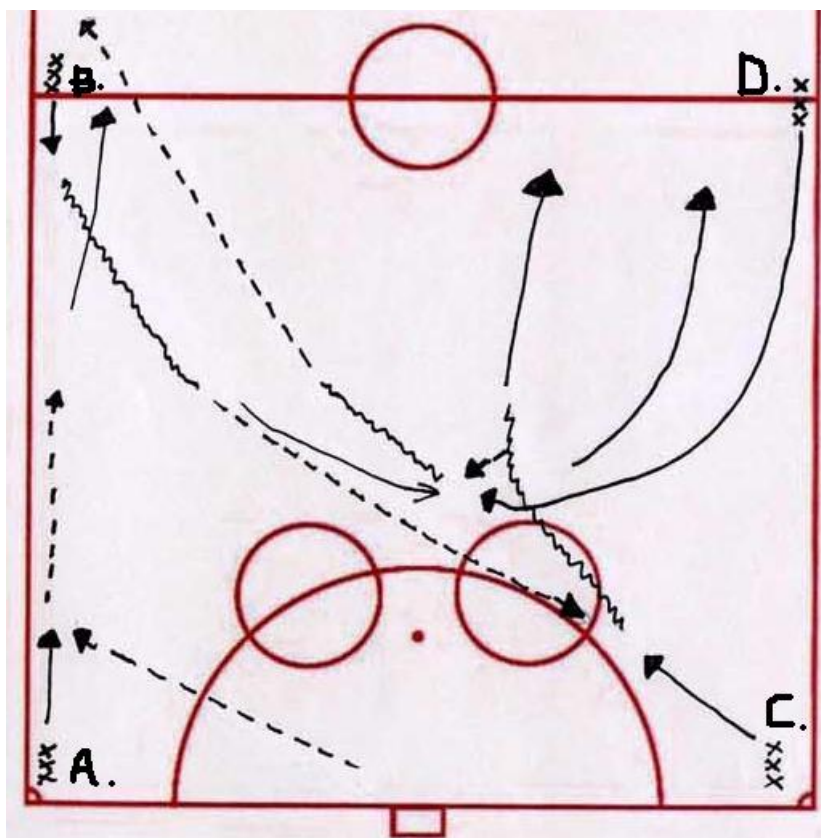
A startar med boll eller får ett utkast från målvakt och slår en passning till B, som åker över banan och passar till C. C skär in i banan och släpper bakåt till D som kommer åkande. D passar till A som kommer åkande på kanten. A, B, C och D avslutar tillsammans.

Förflyttningar:











A till B, B till D, D till C och C till A.

Tips/Att tänka på:

Timing. Hårda passningar.



Teckenförklaringar

	Bollens väg. Passning.
	Spelarens åkväg. Spelare utan boll.
	Spelarens åkväg. Spelare med boll. Dribbling.
	Skott.
	Bollplacering vid övningsstart. Ofta ett stort antal bollar.
	Kon.
	Anfallare.
	Försvare.
	Sargbit.
	Målbur.
A,B,C	Spelarkö.
I,II,III	Övningsstation.