

Sommarakademin 2016

Avslut:	Dag 1: 90 minuter
Passning-mottagning:	Dag 2: 90 minuter
Anfallsspelets grunder:	Dag 3: 90 minuter
Utmana-finta-dribbla:	Dag 4: 90 minuter

Försök att få igång övningarna snabbt och kör ett tag innan instruktionerna kommer. En instruktion åt gången.

Engagera er, beröm mycket, uppmuntra alla till att våga göra mycket med bollen. Se till att det blir fart och glädje under träningspassen.

Vändningar

Cruyff-finten = Finta skott, dra bollen med insidan av foten bakom stödjebenet.

U-turn = Finta pass/skott, sätt sulan på bollen och vänd tillbaka där du kom ifrån.

När du vänder har du bollen framför dig.

Step-on = Du sätter sulan på bollen och klackar den i samma riktning som du kom ifrån

Koordination/teknik

Toe-Taps = Du har bollen mellan fötterna, lyfter på knäna och touchar bollen lätt på vägen ner med insidan av foten. Vänster-höger, upp och ner.

Pull-push = Med vänster fot drar du bollen mot dig med sulan och för fram den med vänster vrist/tårna, sedan samma med höger. Hitta rytmen.

Avslut
Dag 1
25 min.

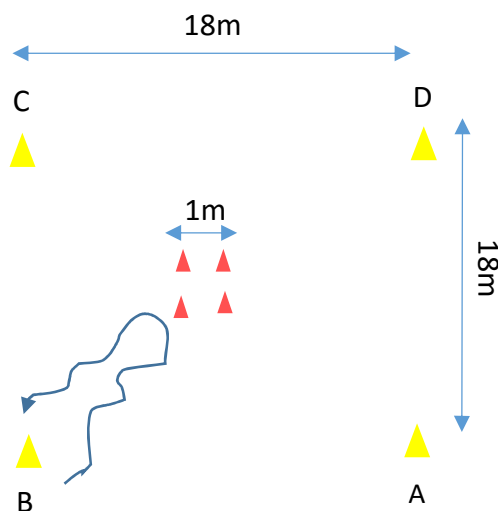
Uppvärmning 25 min.

20 spelare

5 spelare med vars en boll vid varje gul kon

Starta vid gul kon och jobba tillbaka till samma kon.

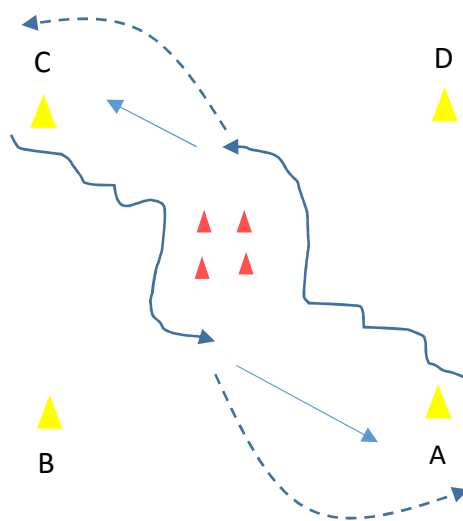
1. Börja med att driva bollen långsamt med full kontroll, från gul upp till röd och tillbaka till gul kon.
2. Kör toe-taps till röd, driv långsamt tillbaka.
3. Kör Pull-Push till röd, driv långsamt tillbaka.
4. Driv upp till röd kon, vänd med U-turn.
5. Driv upp till röd kon, vänd med Cruyff-fint
6. Andra varianter/finter.



Jobba diagonalt.

(Bara spelarna som står först vid de fyra gula konorna har boll)

- Kon A och Kon C startar samtidigt med vars en boll.
- Driv in mot röd kon, ca 1,5 meter innan kon gör översteg vänster och gå till höger, passa till spelaren som väntar på sin tur vid kon C.
- Byt efter ett tag, översteg höger och gå till vänster. Så fort A och C passerat startar B och D
- Kör även dubbel översteg.

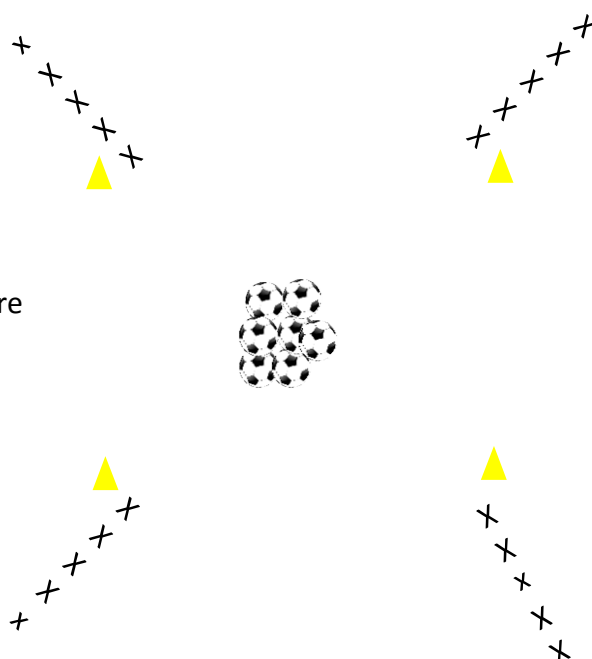


Tävling

20 spelare

5 spelare vid varje gul kon

- De fyra första springer in och tar en boll (med fötterna) och placerar den FRAMFÖR sin egen kon.
- När bollen ligger stilla framför egen kon springer nästa spelare in och hämtar en boll.
- När bollarna är slut i mitten tar man av varandra.
- Starta med 8 bollar i mitten.
- Om det tar för lång tid, lägg in en boll till i mitten.
- Först till fyra bollar vid sin kon vinner.

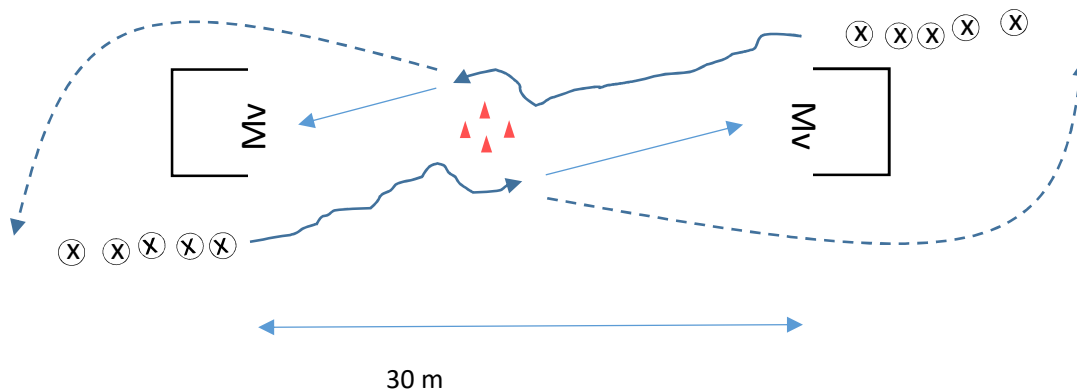


Stegring: När man driver bollen, gör t.ex. en översteg.

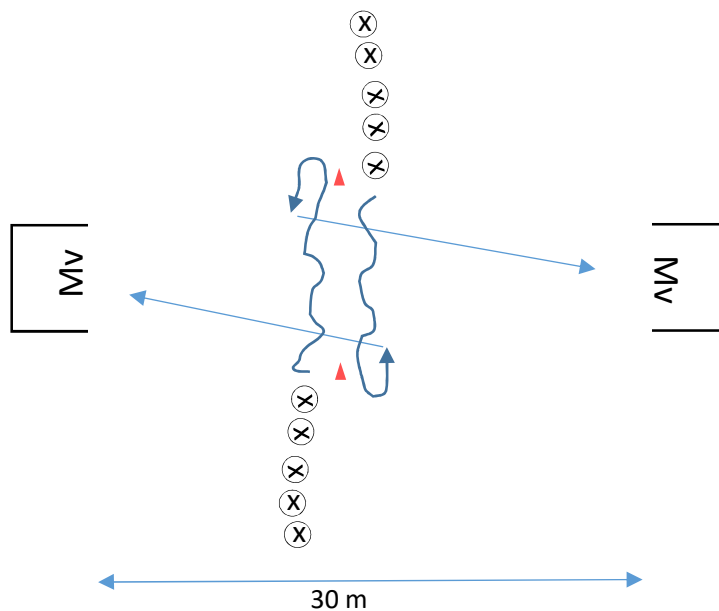
Avslut

Dag 1, 40 min.

1. Ställ upp spelarna enligt nedan. (halva gruppen kör kvadrat med ungdomstränaren)
 2. Driv bollen i lugnt tempo och gör Scissor (översteg) eller step-over i god tid innan konerna, kom till skott så snabbt som möjligt efter finten..
 3. Efter skott ställer man sig sist i kön vid målet man sköt på. Om det inte finns målvakt blir man målvakt efter sitt skott.
 4. Prova med dubbel översteg.
- Byt efter halva tiden, 2 x 5 min. så att skottet blir med vänster fot.



1. Ställ upp spelarna enligt nedan. (halva gruppen kör kvadrat med ungdomstränaren)
2. Driv bollen i lugnt tempo och gör Cruyff-fint eller när du passerat konen, kom till skott så snabbt som möjligt efter finten.
3. Byt efter halva tiden, 2 x 5 min. så att skottet blir med vänster fot.

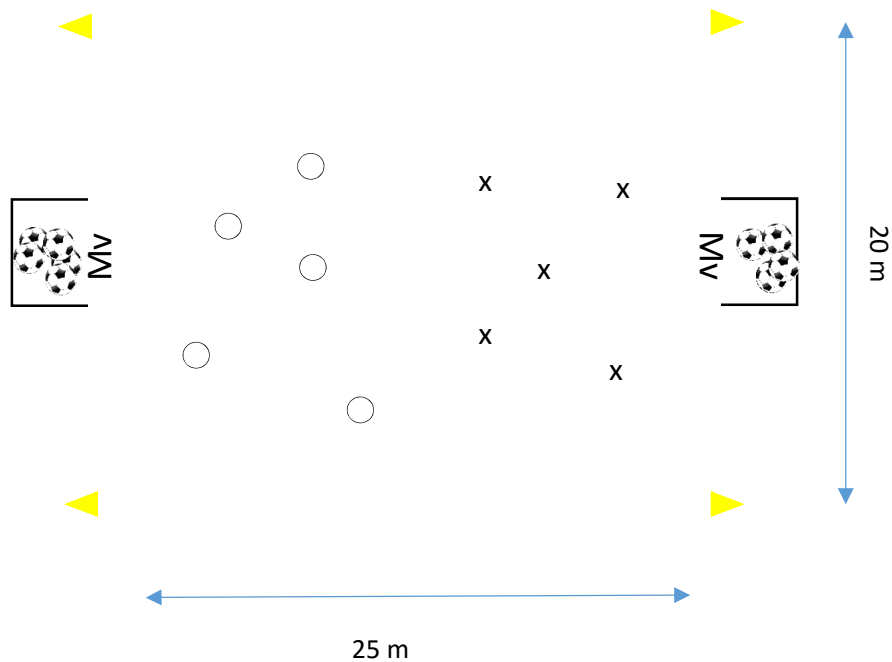


Halva gruppen kör kvadrat med ungdomstränaren. Byte efter Ca 10 min..

Avslut

Dag1

1. Spel 4v4 eller 5v5 med målvakter
2. Reglerna uppmuntrar till mycket avslut
3. Bollarna samlade i målen. När bollen går ut startar mv spelet.
4. Om en spelare avslutar och bollen går utanför eller över utan att någon motståndare touchar bollen så får avslutarens lag och målvakt nytt anfall.
5. Om målvakt räddar eller försvarare blockerar ut bollen till det som normalt sett blir en hörna så får försvarande lag starta spelet.
6. Om man gör mål får man också nytt anfall.
7. Om det är "inkast" startar målvakten spelet
8. Speltid 2,5 min. lagen som vilar hämtar bollar. 8 matcher/lag.
9. Samma lag kan mötas hela tiden om det är spelmässigt jämna matcher.



Passningsspel (passning-mottagning-göra sig spelbar)

Dag 2

Två rektanglar med 10 spelare i varje.

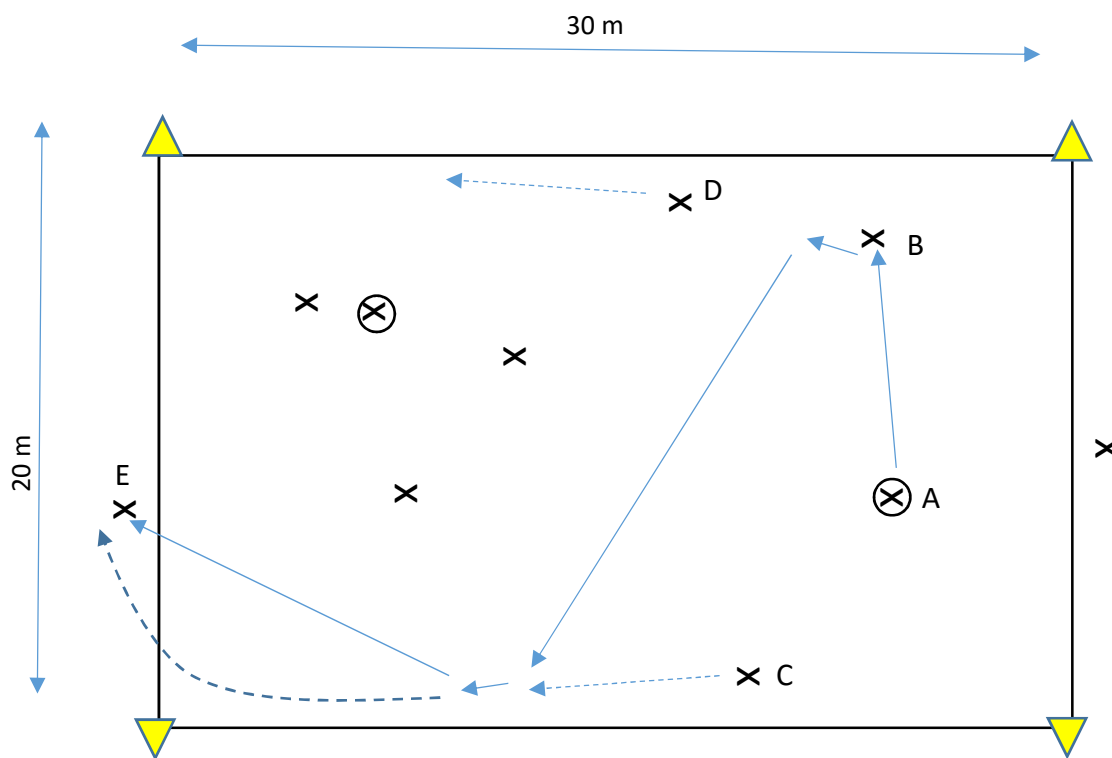
15 minuter

1. Övningen startar med att två spelare inne i rektangeln har vars en boll
2. Spelare A hittar spelare B som tar med bollen framåt och letar efter djupledspass.
3. C och D gör sig spelbara på djupet.
4. I detta fallet får C bollen, C tar emot, passar och byter plats med E.
5. Vi kör samtidigt i båda riktningarna, alltså två bollar.
6. Inga fasta grupper, spelarna rör sig fritt.

Stegring:

Ex. När man tagit emot djupledspass gör man en överstegsfint.

Ex. Innan man slår djupledspass spelar vi felvänd spelare som antingen passar tillbaka eller blir rättvänd och slår själv djupledspass.

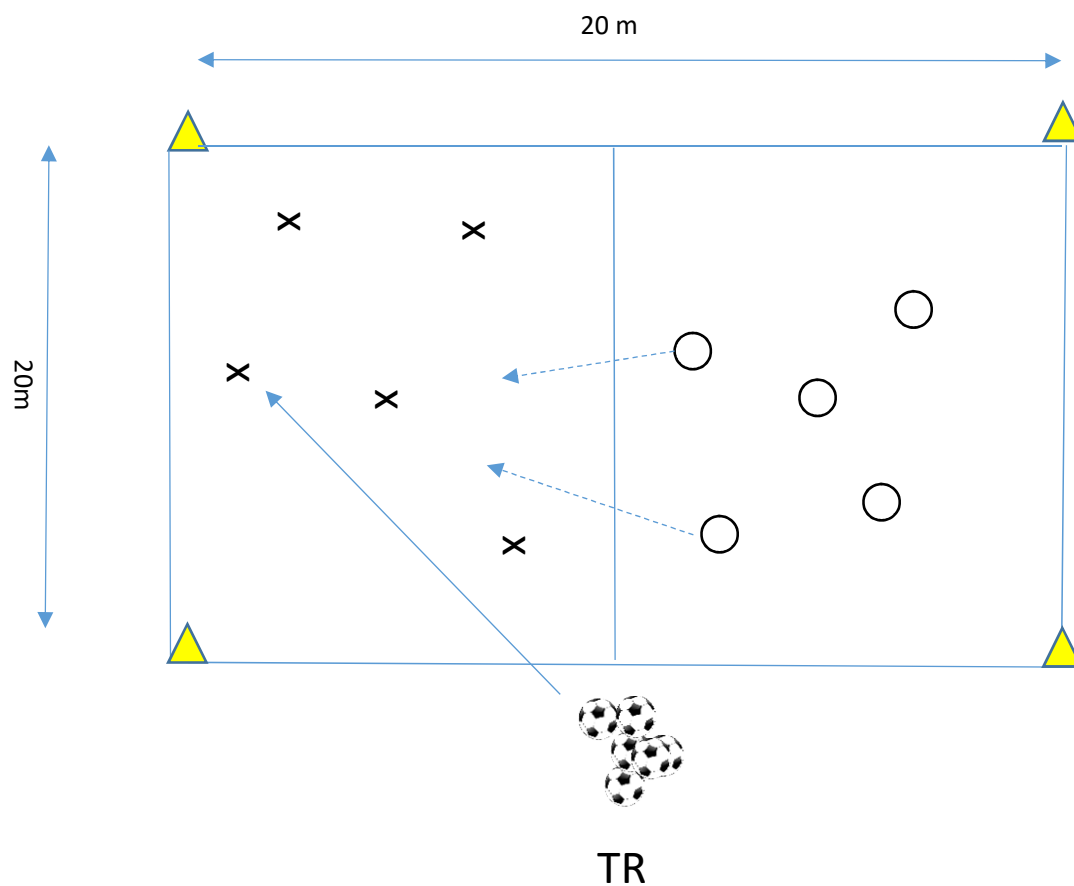


Passningsspel (Holländsk kvadrat)

Dag 2

25 minuter 3 x 7 min.

1. 5v2
2. Tränaren slår in bollar
3. Anfallande lag håller bollen inom laget, 10 passningar = poäng.
4. När försvarande lag får tag i bollen försöker man få över bollen till sina medspelare.
5. Stegning: Efter 5 pass får motståndarna ta in en försvarare till.
6. Anfallande lag får byta kvadrat om man kan/vill (efter 5 passningar är det färre försvarare där)
7. Stegning: Tvinga fram positionsbyte eller platsbyte efter varje passning.
8. Även om temat är passningsspel är dribblingar en ingrediens eller ett sätt att lösa en situation.

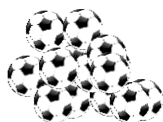
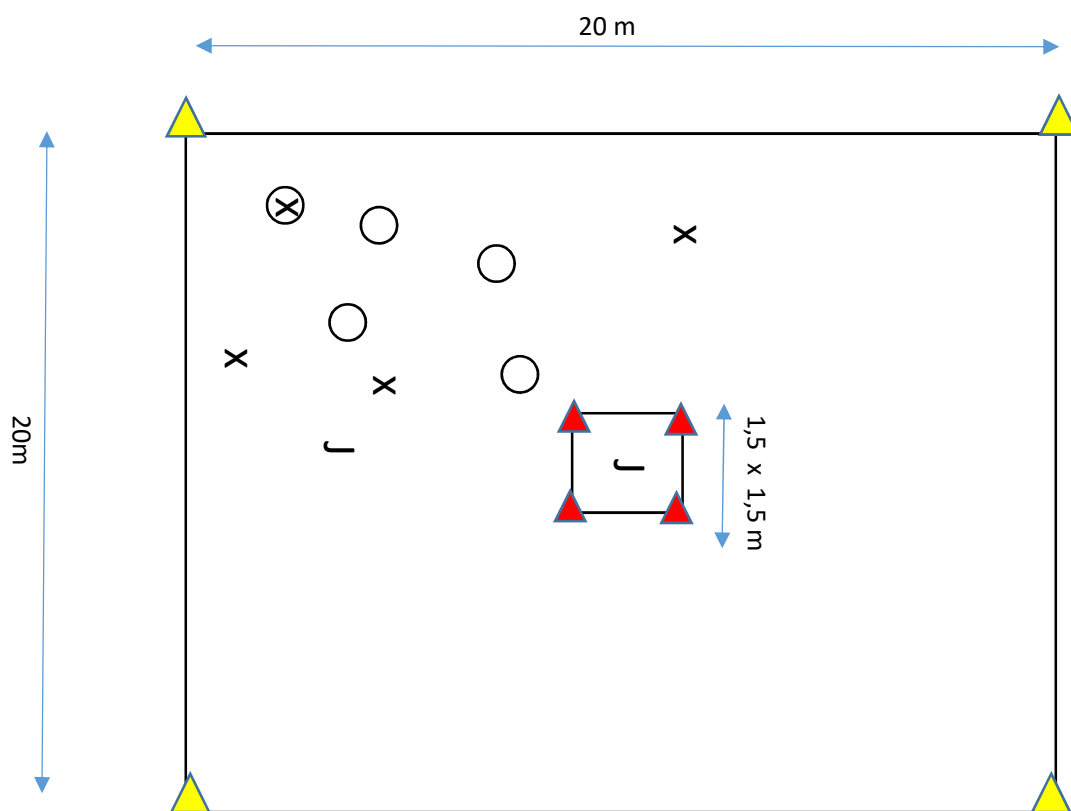


Passningsspel

Dag 2

25 min. 3 x 7 min.

1. Spel 4v4 + 2 jokrar
2. Ingen fast spelare i lilla kvadraten, valfri spelare i bollförande lag eller joker.
3. Hittar man in med passning till spelare i lilla kvadraten och man lyckas passa vidare till medspelare så får man poäng.
4. Alltid fritt spel
5. Uppmuntra till kreativa lösningar.
6. Även om temat är passningsspel är dribblingar en ingrediens eller ett sätt att lösa en situation.

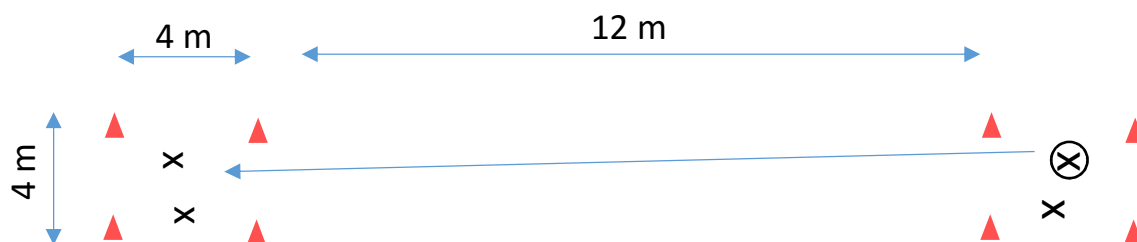


TR

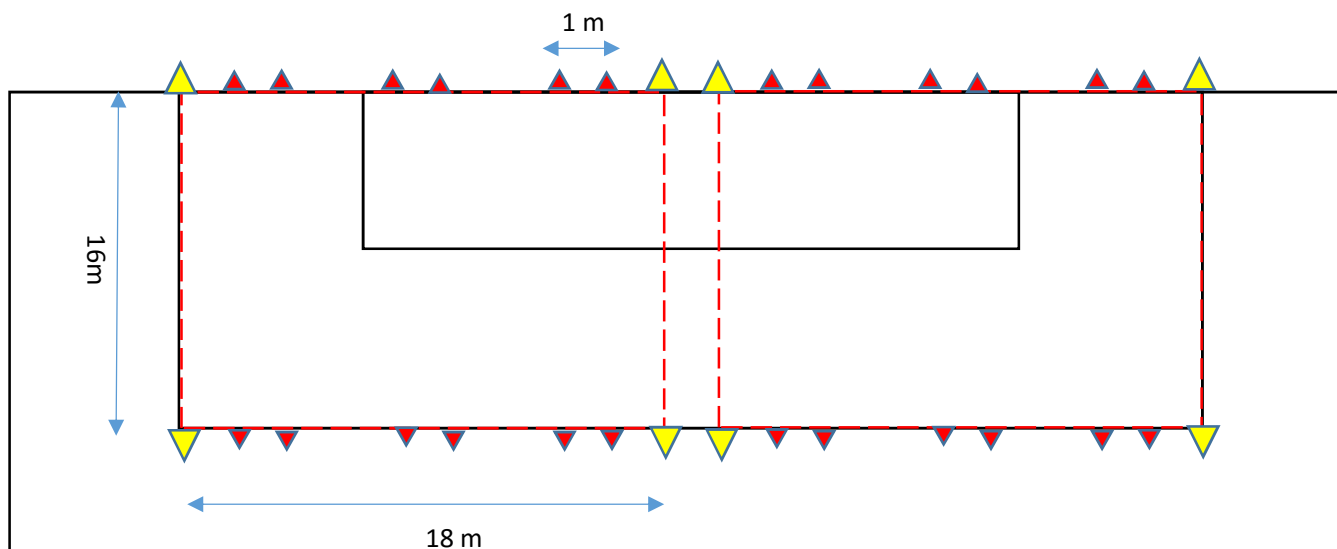
Passningsspel (tävling)

Dag 2, 25 min.

1. Gör 5 planer. (Champions League, Allsvenskan, superettan, div 1, div 2.
2. Passning innanför kvadraten, inga bollar över knähöjd.
3. Spelare 1 passar på ett tillslag till spelare två som passar över.
4. Bollen får aldrig ligga stilla.
5. Speltid 3 min.
6. Alla som vinner förutom de som spelar på Champions-planen, flyttar ett steg mot Champions. Förlorarna fölyttar ner mot div 2.



Dag 3. Anfallsspelets grunder



1. **Starta med att kona upp två planer enligt skiss.**
2. På dessa två planer spelar vi samtliga tre spel samt kör teknikdelen det första passet.
3. Är ytan för liten får ni så klart justera. Ge dock inte upp för tidigt, det brukar ta några minuter innan spelet sätter sig.

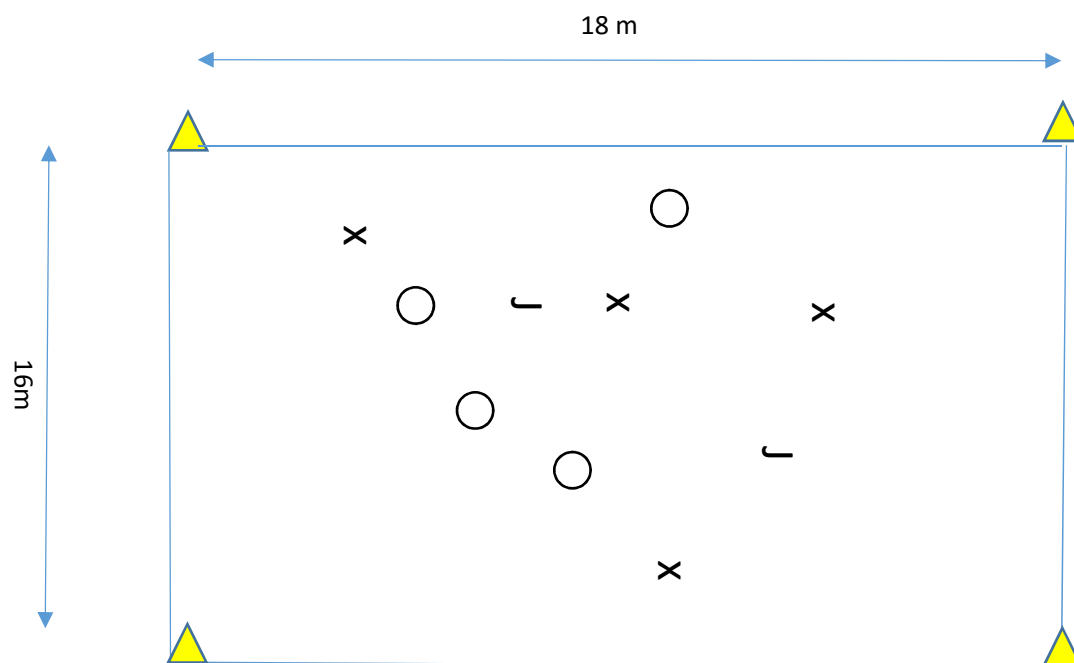
Anfallsspelets grunder

Dag 3

Spel 4v4 + 2Jokrar (två planer sidan om varandra. Används hela träningspasset)

Totalt 20 minuter

1. Spel (håll bollen inom laget) Speltid ca. 3 minuter. X 5
2. Fritt antal tillslag.
3. Uppmuntra till kreativa lösningar.
4. Dribbla gärna
5. Spelbredd, speldjup, spelbarhet, spelavstånd



Anfallsspelets grunder

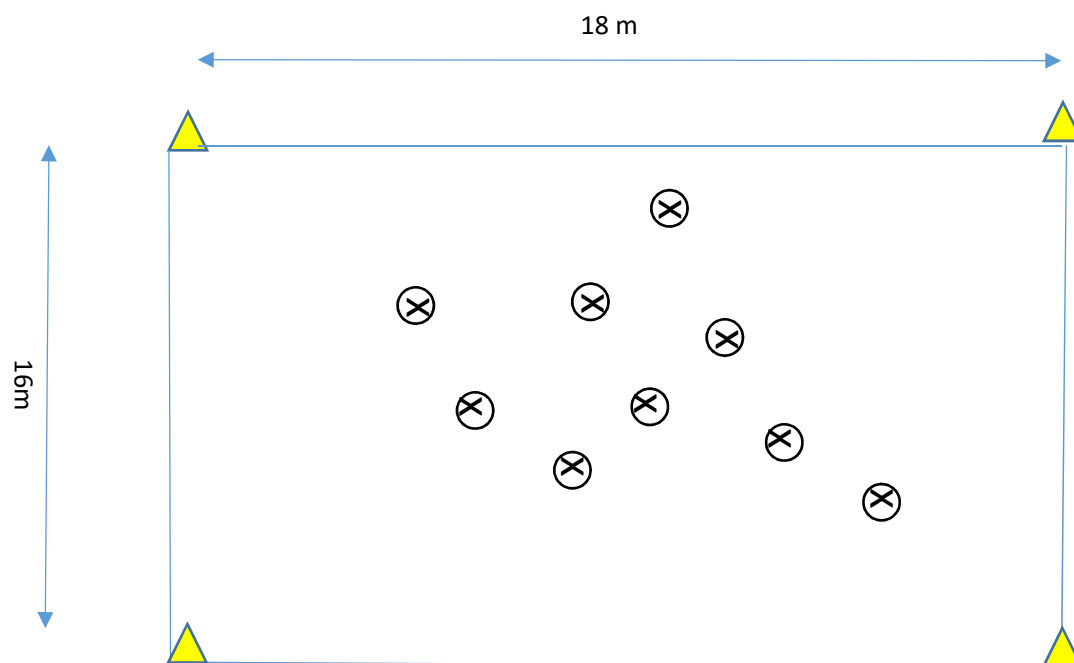
Dag 3

Teknik: vändningar, finter

(Alla spelare i en rektangel)

Totalt 10 minuter

1. En boll/spelare
2. Driv runt i lågt tempo med kontroll på bollen, gör olika finter.
3. Tränaren visar en U-turn. (tränaren kan välja annan vändning)
4. Spelarna driver runt och när tränaren visslar gör man en U-turn.
5. Tränaren visar en Cruyff-fint
6. Spelarna driver runt och när tränaren visslar gör man en Cruyff-fint
7. Spelarna kommer med förslag på olika finter/vändningar. Tränaren visslar...
8. *Testa med både vänster och höger..*



Anfallsspelets grunder

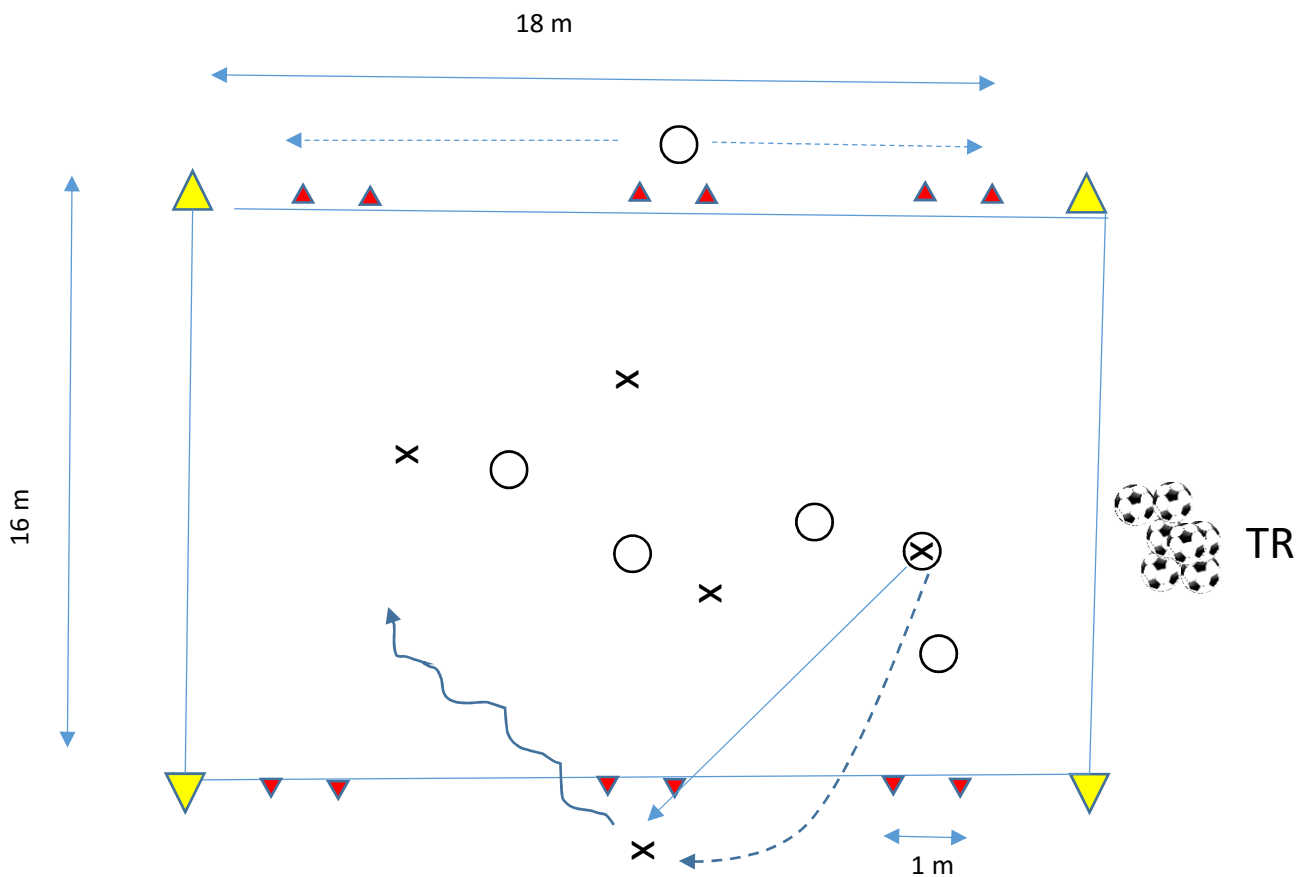
Dag 3

Spel 5v5 (två planer sidan om varandra)

Totalt 25 minuter

1. Spel
2. 4 x 5 minuter
3. Respektive lag har en spelare bakom målen som dels agerar mv och speldjup bakåt.
4. När "mv" är bakom ett av målen är det stängt.
5. Spelaren som passar mv (speldjup bakåt) blir mv.
6. Fritt antal tillslag.
7. Uppmuntra till kreativa lösningar.
8. Vändningarna, U-turn och Cruyff-finten funkar utmärkt i detta spelet.
9. Dribbla gärna!
10. Spelbredd, speldjup, spelbarhet, spelavstånd

Tack vare spelaren som agerar målvakt bakom målen uppmuntras, tvingas spelarna till att vända spelet. För anfallande lag är alltså speldjup och spelbredd bra för att kunna få igång ett bra spel.



Anfallsspelets grunder

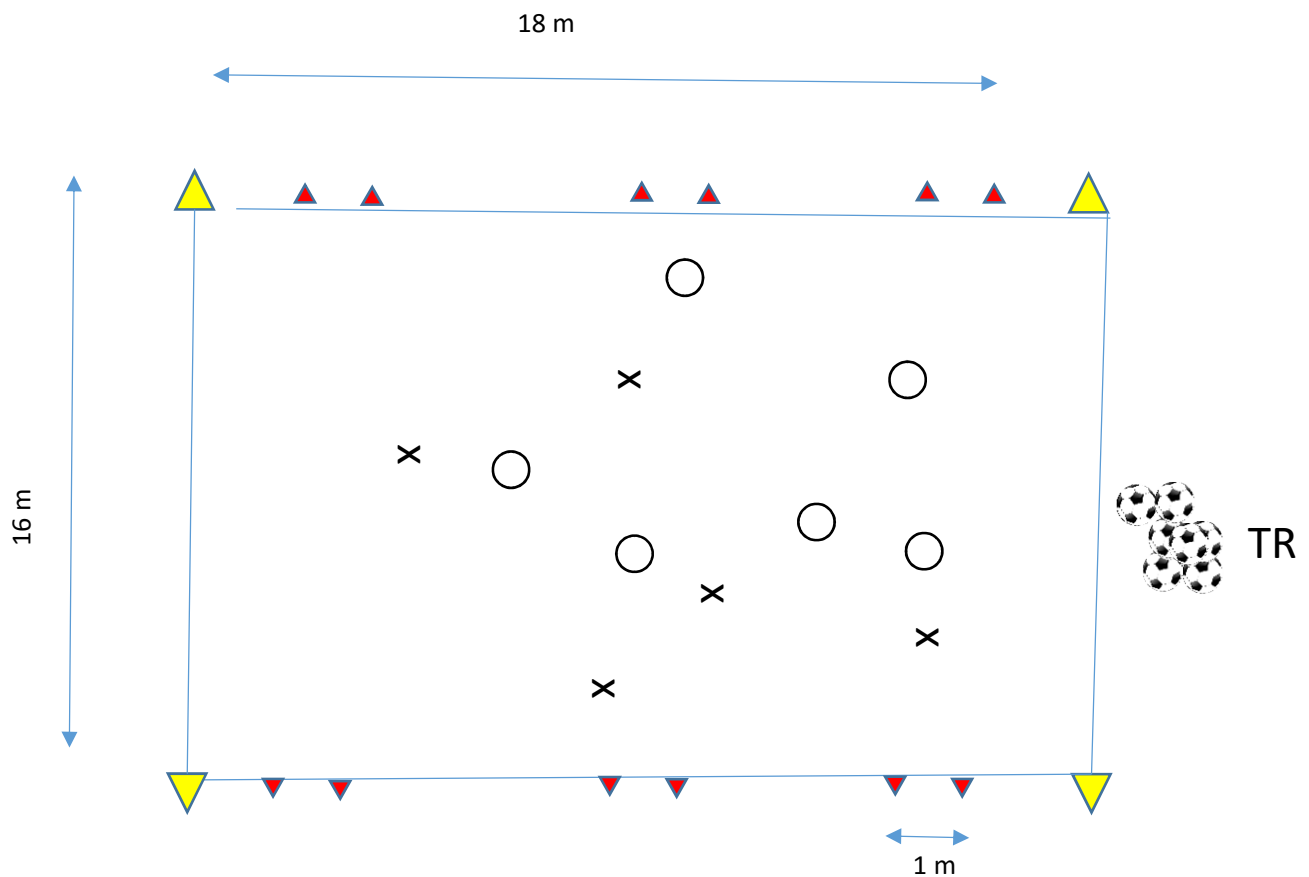
Dag 3

Spel 5v5 (två planer sidan om varandra)

Totalt 25 minuter

1. Spel
2. 4 x 5 minuter
3. Fritt spel med tre mål på varje sida
4. Fritt antal tillslag.
5. Uppmuntra till kreativa lösningar.
6. Vändningarna, U-turn och Cruyff-finten funkar utmärkt i detta spelet.
7. Dribbla gärna!
8. Spelbredd, speldjup, spelbarhet, spelavstånd

Kan vi trots att vi inte har en spelare (Mv i förra spelet) som automatiskt tar speldjup, försök ha speldjup både framåt och bakåt, spelbredd, spelavstånd och spelbarhet

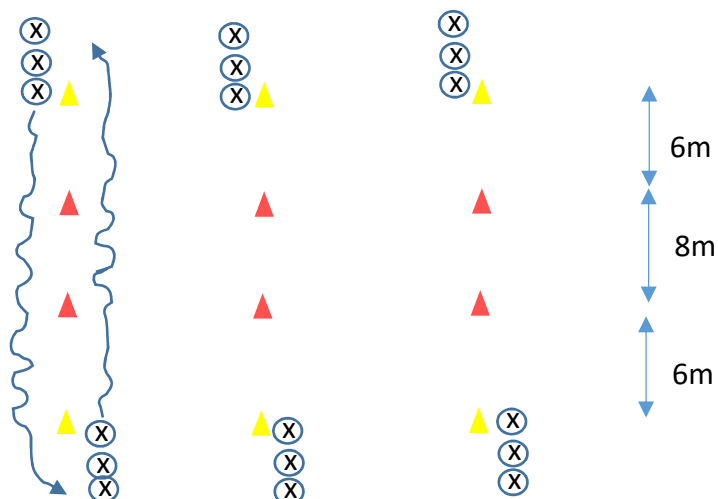


Finta/dribbla

Dag 4

15 min.

3-4 spelare med vars en boll vid varje gul kon



1. 3-4 spelare med vars en boll vid varje gul kon
2. Alla står till höger om gul kon.
3. Börja med att driva bollen långsamt med full kontroll, från gul till gul kon.
4. Kör toe-taps till röd, driv långsamt resten.
5. Kör Pull-Push till röd, driv långsamt resten.
6. Byt boll med spelaren du möter, översteg höger, passa med vänster mellan röda koner.
7. Byt boll med spelaren du möter, Dubbel översteg vänster-höger, passa med vänster mellan röda koner
8. Driv upp till röd kon och gör en Cruyff-fint tillbaka mot startkonen.
9. Driv upp till röd kon och gör en U-turn tillbaka mot startkonen.
10. Driv upp till röd kon och gör en Step-on tillbaka mot startkonen.

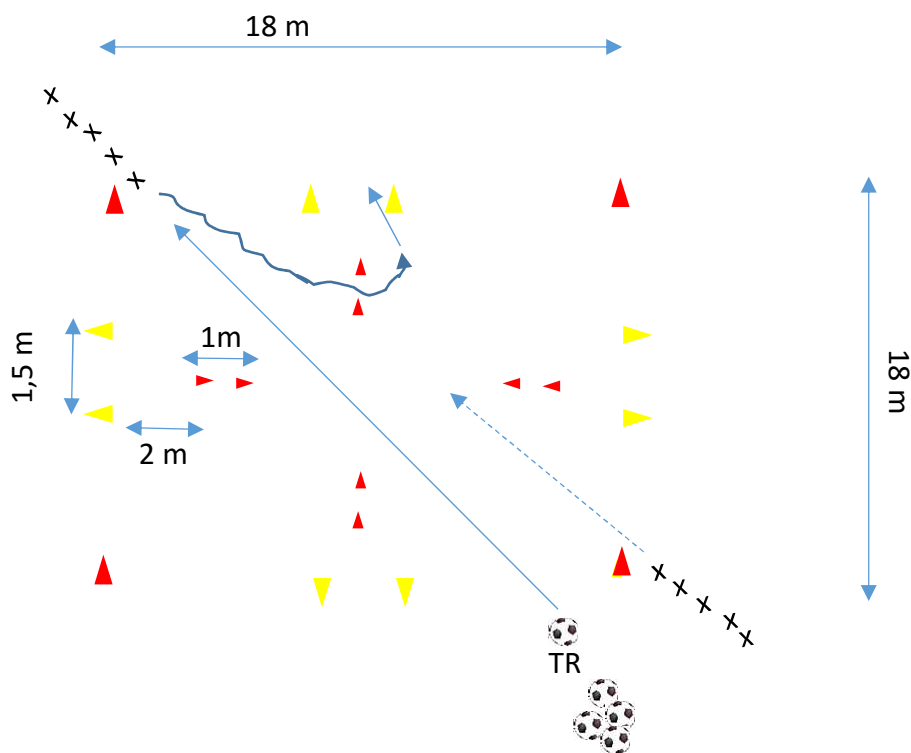
Finta/dribbla

Dag 4

20 min x 2

1V1, halva gruppen kör spel med ungdomstränare, 5v5 med konmål. Ca 4 x 5 min.

1. Ställ upp spelarna enligt nedan.
2. Tränaren startar genom att passa in en boll.
3. Försvararen rusar in.
4. Anfallaren försöker få kontroll och snabbt agera.
5. För att göra mål måste man driva bollen mellan konerna framför målet som man tänker göra mål i.
6. Om försvararen bryter försöker han göra mål.
7. Först träning, sen tävling.
8. Efter avslutat anfall eller om bollen går ut går man tillbaka till sitt led. 2x5 min. träning, 2x5 min. tävling.



När anfallaren närmar sig konerna vid ett mål, försök få försvararen att komma in mellan målet och konerna istället för att ta bollen. Detta tvingar anfallaren att ställa om i tanken och försvararen hindrar ett enkelt mål.

Uppmuntra att använda vändningarna vi tränade på under uppvärmningen, Cruyff, U-turn, Step-on.

Passningsspel

Dag 4

30 min.

3v3

1. Två lag möter varandra, västa lagen (blåa och röda).
2. 3 spelare i varje lag
3. Lagen startar på tränarens signal. A springer in till mittkonen, B & C springer i en åtta och försöker komma in på planen så fort som möjligt.
4. Spelaren från röda eller blåa laget som kommer in till mittkon först får passning från tränaren.
5. Laget som får bollen försöker göra mål, om motståndarna rör bollen måste man upp till tränaren innan man försöker göra mål igen.
6. När försvarande lag bryter försöker man passa upp bollen till tränaren för att få göra mål.

