

Sommarakademin 2013

– Övningsförslag

Målet med övningsförslaget är att hjälpa till med uppslag, om kreativiteten skulle svika oss.

Vår huvudsakliga skillnad gör vi då spelarna är delaktiga, får många repetitioner av övningsmomentet och har många bollberöringar.

Vår viktigaste uppgift är att vara **Engagerade** och **Pådrivande**. Känner sig barnen "sedda" efter att ha varit hos oss, så har vi vunnit mycket.

Hjälp och engagera våra unga instruktörer, de har potential att vara ett bra stöd för oss, under veckan.

Dag 1.

Tema: Finta/Dribbla

Vad: Finta/dribbla

Varför: Bli bättre på att ta sig förbi sin motståndare, vinna ytan bakom motståndaren. Skapa fler överlägen, målchanser och oorganisation hos motståndaren. (*Messi, Ronaldo, Thern, Rantie, Durmaz, Ricardinho*)

Hur: Få motståndaren ur balans. Lura motståndaren att hamna på fel fot. Accelerera efter fint. Överdriv finten. (*Överstegsfint, kroppsfint, Riktningssändring, tvåfotsdribbling etc*)

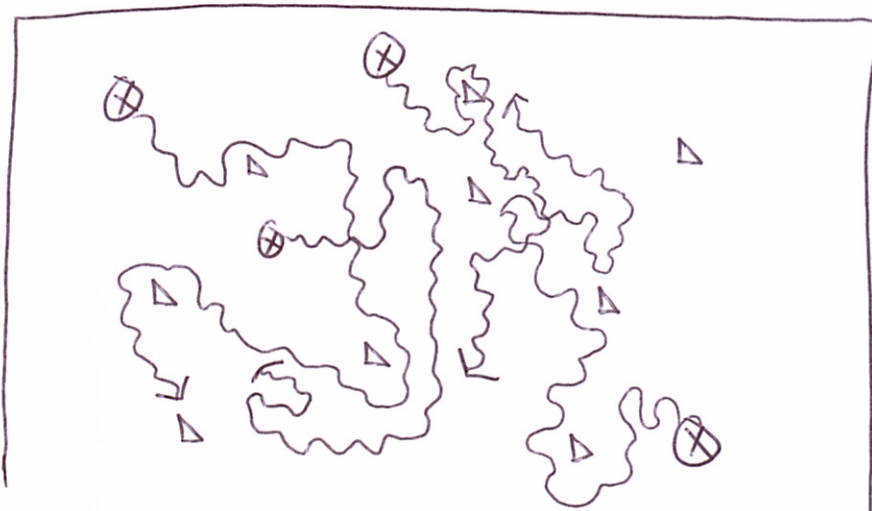
Övning 1: Korskog

Vad: Uppvärmning, driva boll

Varför: För att bli varm i kroppen och förbättra sin bollkontroll. Lära sig att driva bollen kontrollerat.

Hur: Bollen nära fötterna, många tillslag på bollen med hjälp av vristen/utsidan av foten, blicken upp. (Undvik konorna och ha koll på övriga spelare.)

Organisation: Samtliga spelare med varsin boll inne i ett 7-manna straffområde. 10-15 konor utspridda i straffområdet.



Övning 2a och b.

1 mot 1 Avslut och 1 mot 1 drivning.

A och B bör köras parallellt för att så många spelare som möjligt skall vara aktiva:

Vad: Finta, dribbla, driva boll

Varför: Bli bättre på att ta sig förbi sin motståndare, vinna ytan bakom motståndaren. Skapa fler överlägen, målchanser och oorganisation hos motståndaren. (*Messi, Ronaldo, Thern, Rantie, Durmaz, Ricardinho*)

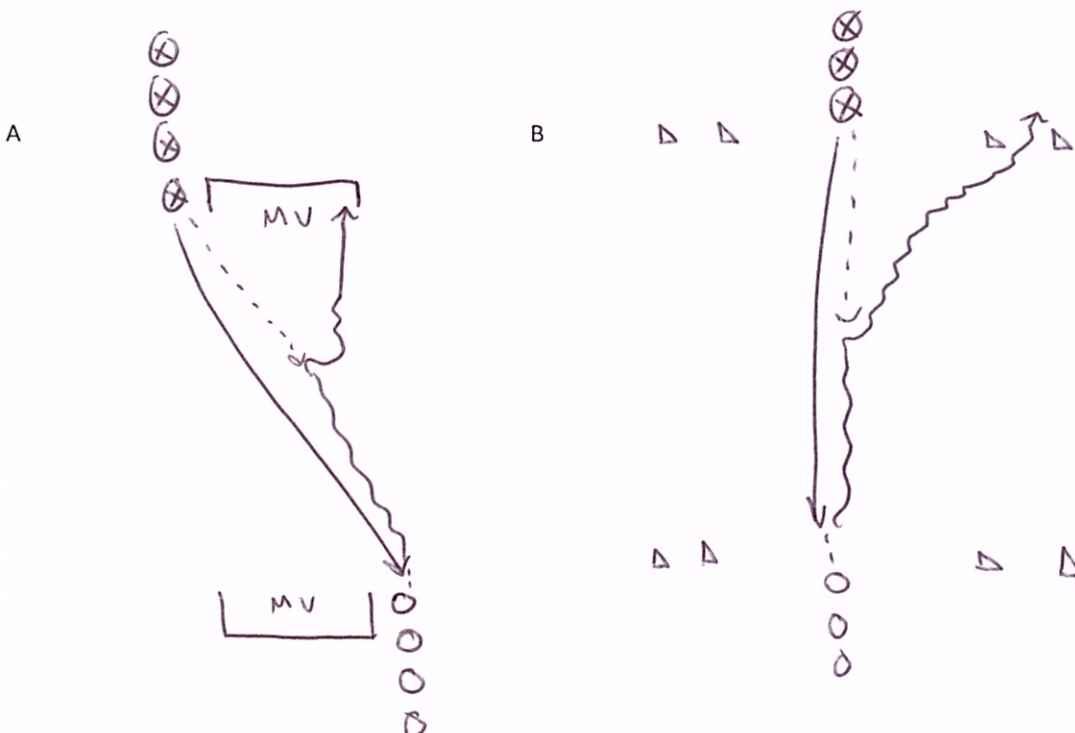
Hur: Bollen nära fötterna, många tillslag på bollen med hjälp av vristen/utsidan av foten, blicken upp. Få motståndaren ur balans. Lura motståndaren att hamna på fel fot. Accelerera efter fint. Överdriv finten. (*Överstegsfint, kroppsfint, Riktningssändring, tvåfotsdribbling etc*)

Organisation a: 2 mål ca 15 meter ifrån varandra, 6 spelare med bollar, i ett led vid en av stolparna och ett led med 6 spelare utan bollar på motsvarande stolpe vid målet mittemot.

Anvisningar a: Spelaren som är först i ledet med bollar spelar en distinkt passning till spelaren som är först i ledet utan bollar. Bollmottagaren utmanar spelaren som passade bollen med mål att dribbla/finta av honom och sen avsluta i mål

Organisation b: 4 mål (2 "breddmål" på vardera sida) ca 15 meter ifrån varandra. 5 spelare med bollar, i ett led mellan målen och ett led med 5 spelare utan bollar på motsvarande position, mellan målen mittemot.

Anvisningar b: Spelaren som är först i ledet med bollar spelar en distinkt passning till spelaren som är först i ledet utan bollar. Bollmottagaren utmanar spelaren som passade bollen med mål att dribbla/finta av honom och sen avsluta i ett av konmålen



Övning 3:

Allsvenskan

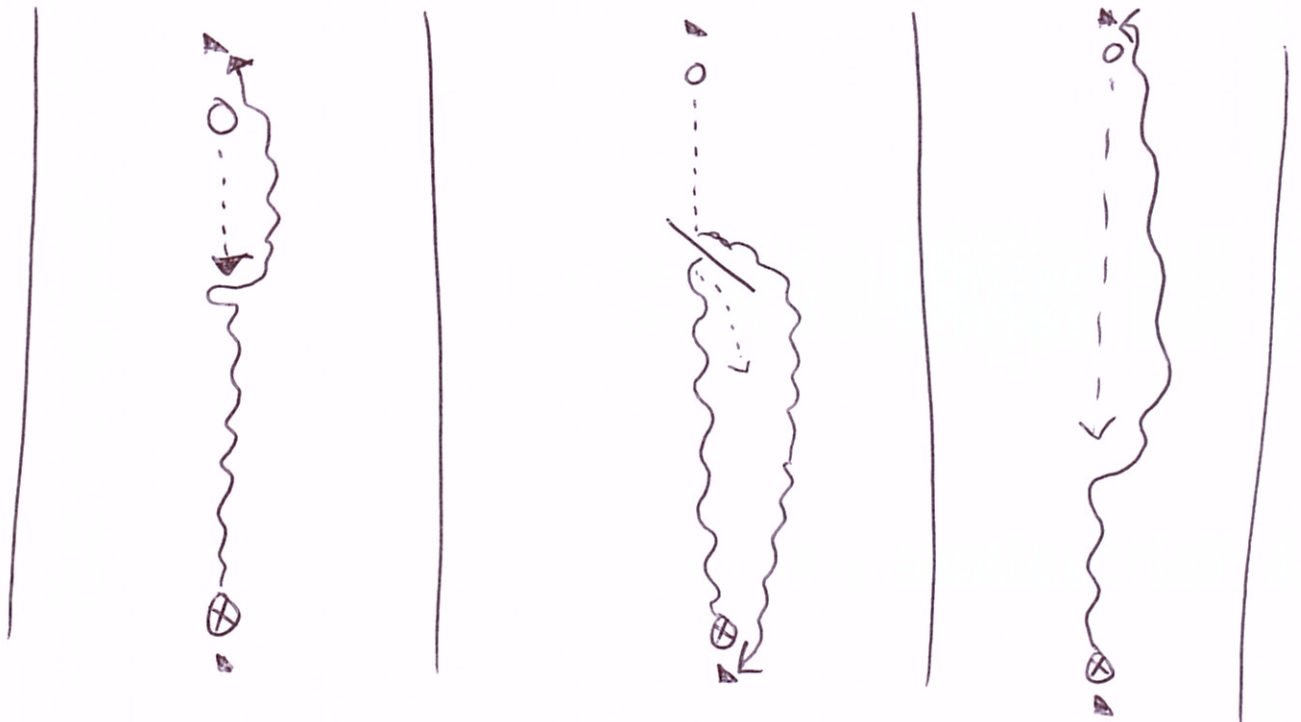
Vad: Finta, dribbla, driva boll

Varför: Bli bättre på att ta sig förbi sin motståndare, vinna ytan bakom motståndaren. Skapa fler överlägen, målchanser och oorganisation hos motståndaren. (*Messi, Ronaldo, Thern, Rantie, Durmaz, Ricardinho*)

Hur: Bollen nära fötterna, många tillslag på bollen med hjälp av vristen/utsidan av foten, blicken upp. Få motståndaren ur balans. Lura motståndaren att hamna på fel fot. Accelerera efter fint. Överdriv finten. (*Överstegsfint, kroppsfint, Riktningssändring, tvåfotsdribbling etc*)

Organisation: 2 koner, och 1 boll på 2 spelare.

Anvisningar: Spelarna möter varandra i tidsbestämda matcher. Mål görs genom att dribbla av motståndaren och låta bollen vidröra konen.



Dag 2.

Tema: Passningsspel

Vad: Passningsspel

Varför: Bli bättre på att passa bollen till varandra. Bli bättre på att upptäcka hur jag kan få bollen oftare (rör mig för att bli spelbar.) (*Pekalski, Magnus Eriksson, Jilaoan Hamad, Xavi, Iniesta, Alonso, Pirlo*)

Hur: Välriktade passningar genom att passa bollen med den breda delen på foten. Röra sig ur passningsskugga för att bli spelbar. Vara distinkta och trycka till passningarna så att de når sin adress. Vara förberedda på vad man ska göra, innan bollen kommer.

Övning 1: Passningsspel/Rörlighet

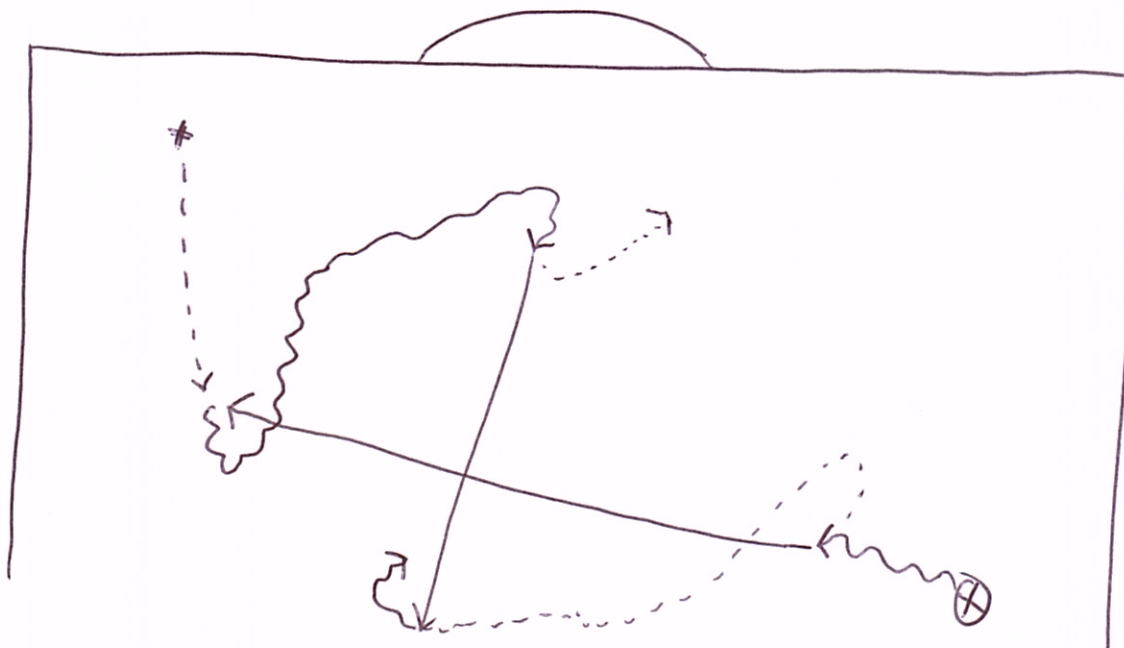
Vad: Uppvärmning, Passning, mottagning och driva bollen

Varför: För att bli varm i kroppen. Bli tryggare i aktion ifrån mottagning till passning. Och att kunna passa under tiden då man driver bollen i fart.

Hur: Försök att redan innan du får bollen, ha en ide för vad du ska göra med den. Var avslappnad och följsam i bollmottagningen. Var noga med var du placerar stödjebenet (bredvid bollen) och passa bollen distinkt. Akta "motståndarna" som rör sig i vägen.

Organisation: 1 boll per 2 spelare, (totalt 11 bollar och 22 spelare) i ett 11-manna straffområde

Anvisningar: Spelaren med bollen driver bollen framåt och letar samtidigt efter sin medspelare, när tillfälle ges (efter 4-10 tillslag) så passar han bollen. Medspelaren tar emot bollen och upprepar samma procedur.



Övning 2: Passningsspel 6-konors

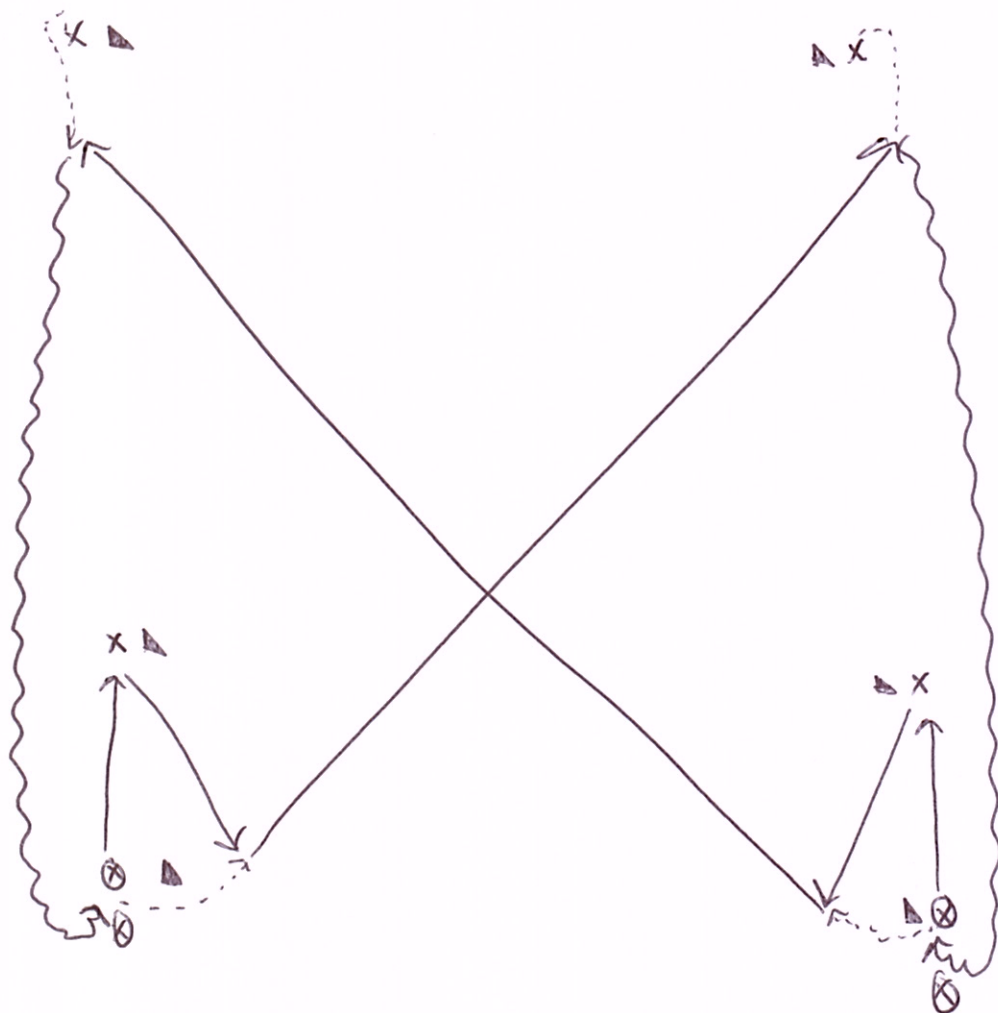
Vad: Direktpassning och passning efter mottagning

Varför: För att bli bättre på att passa bollen

Hur: Var avslappnad och följsam i bollmottagningen. Sätt ned stödjebenet bredvid bollen och tryck till den distinkt med breddsidan för bra precision. Passa bollen distinkt.

Organisation: 2 bollar, 8 spelare och 6 konor

Anvisningar: Kort passning ifrån bollhållande spelare (1) till närmaste felvända spelare (2). Som spelar tillbaka bollen till spelare (1) varpå han tar emot bollen och slår en diagonalpassning till spelare (3) på motsatt sida. Spelare (3) tar med sig bollen och driver ned till övningsstart.



Övning 3: Passningsspel / Rörlighet, 5v2

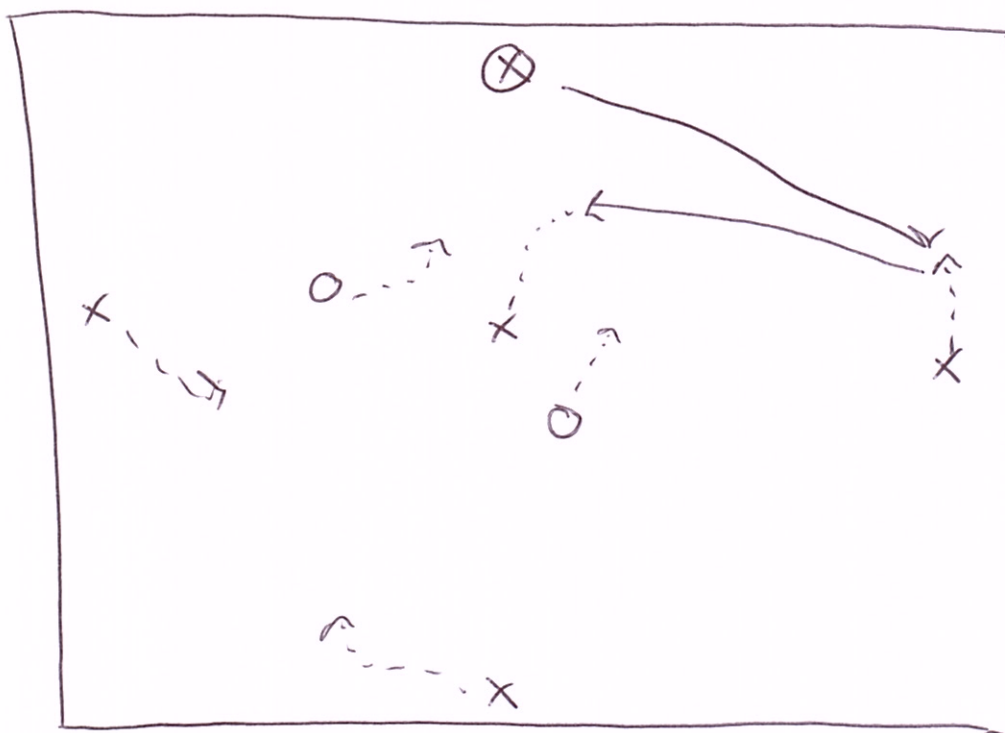
Vad: Passningsspel/Spelbarhet

Varför: Bli tryggare i aktion ifrån mottagning till passning. Bättre på att passa bollen och att bli spelbar oftare.

Hur: Rör dig ur passningsskugga, dvs bort ifrån den försvarsspelare som är mellan dig och bollen. Försök att redan innan du får bollen, ha en ide för vad du ska göra med den. Var avslappnad och följsam i bollmottagningen. Passa bollen distinkt.

Organisation: 1 boll och 5 anfallsspelare mot 2 försvarsspelare i en kvadrat om ca 15x15 meter

Anvisningar: Anfallsspelarna rör sig inne i kvadraten med målsättningen att behålla bollen inom laget genom att vara spelbara och att göra bra mottagningar och slå välriktade passningar.



Dag 3.

Tema: Avslut

Vad: Skott, Avslut

Varför: Bli bättre på att avsluta. Få kännedom om vilka typer av avslut som finns (Volley, avslut på 1 touch, avslut efter fint, efter vändning, avslut på nick). (Falcao, Cavani, Zlatan, van Persie, Agon Mehmeti, Alex Nilsson)

Hur: Sätta ned stödbenen bredvid bollen. Avsluta med precision, se till att sikta! Att vara förberedda på vad man ska göra, innan bollen kommer.

Övning 1: Bollträff / Längre passningar

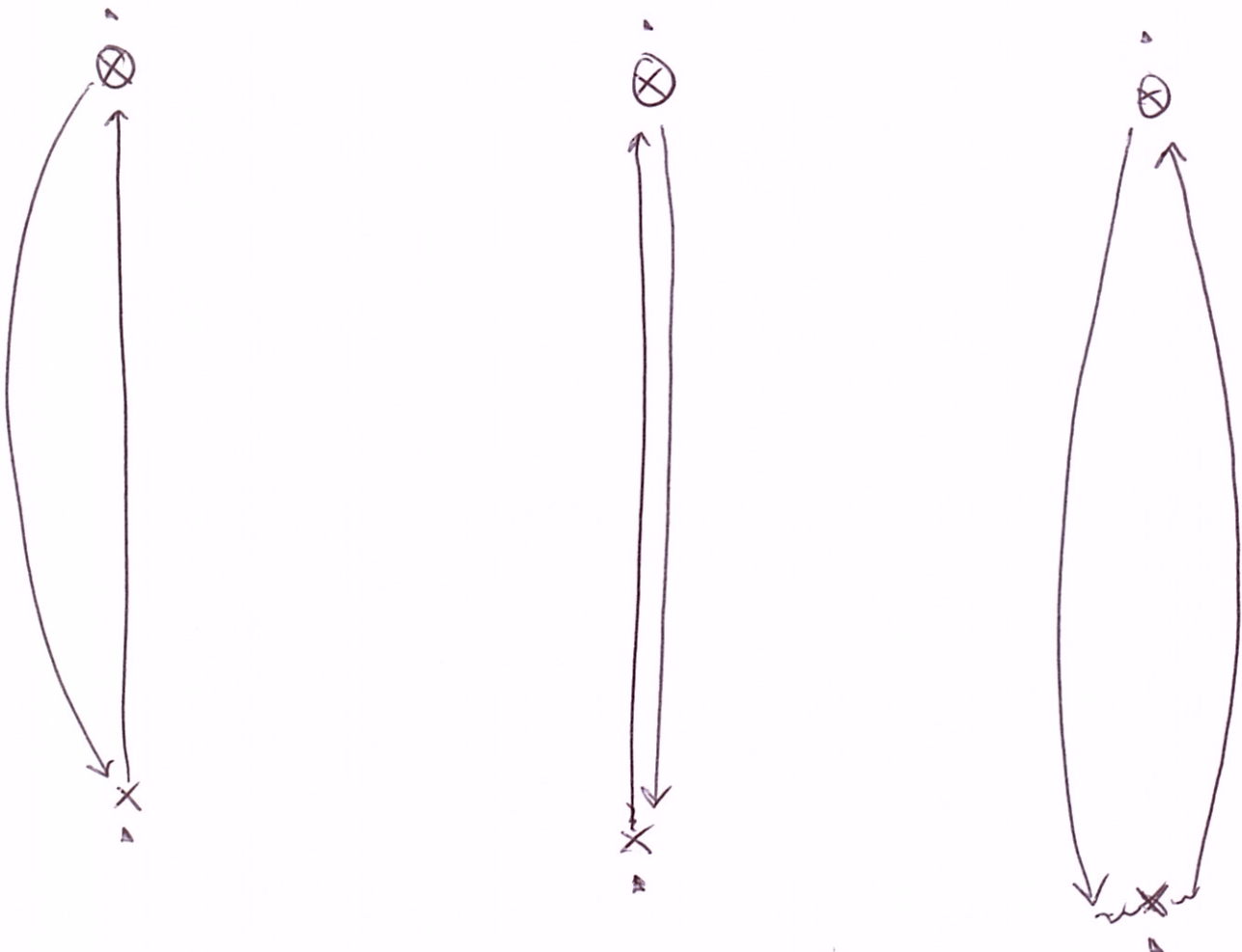
Vad: Uppvärmning, Längre passningar, olika varianter

Varför: För att få en förståelse för hur bollen reagerar när jag träffar den på olika sätt, och på så vis bli en bättre avslutare.

Hur: Längre passningar, där fokus ligger på att träffa bollen på olika sätt. Höga resp. låga vristpassningar / bredsidespassningar

Organisation: 1 boll per 2 spelare, avstånd 20-35 meter

Anvisningar: Spelare (1) slår en längre passning till spelare (2) . Efter mottagning så slår spelare (2) bollen tillbaka till spelare (1).



Övning 2: Avslut

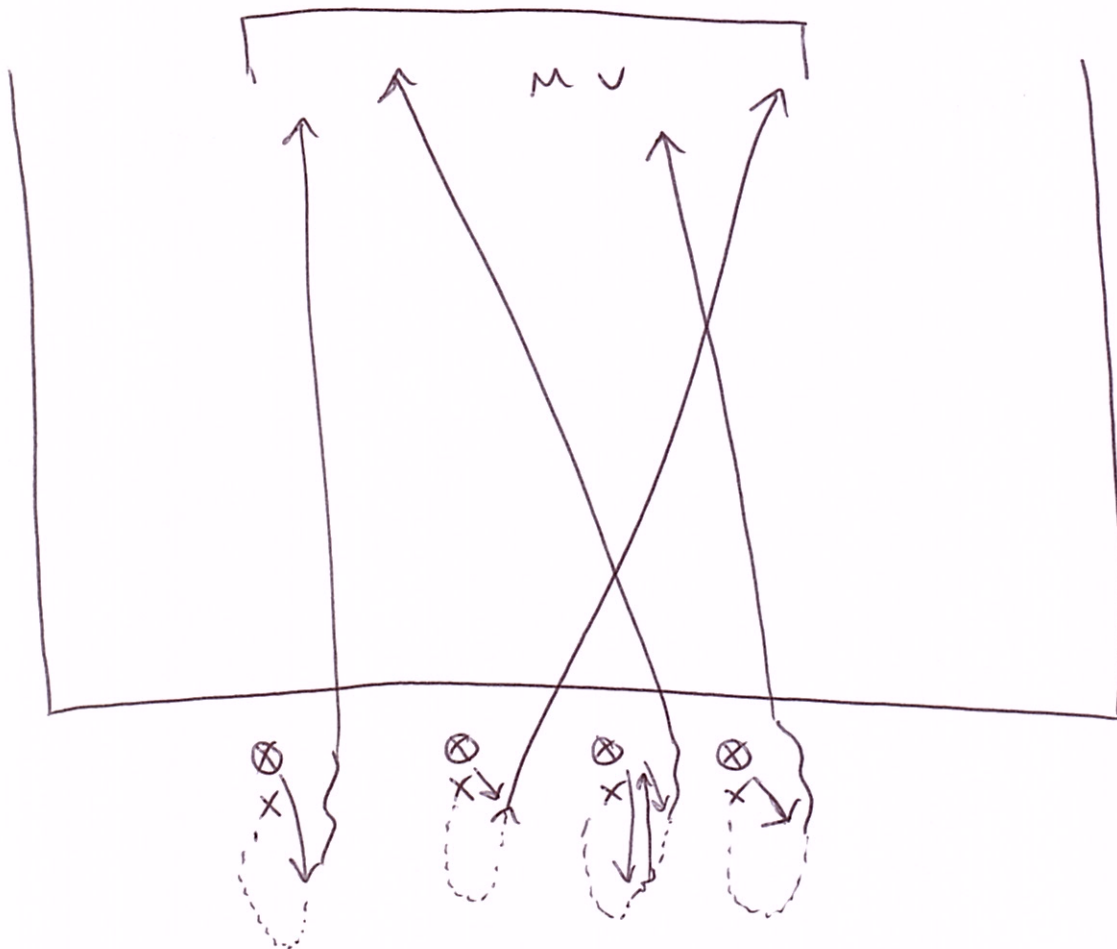
Vad: Avslut

Varför: Bli bättre på att göra mål

Hur: Välriktade passningar, se till att vara avslappnad och följsam i bollmottagningen. Sätt ned stödbenen bredvid bollen, sikta och avsluta med precision

Organisation: 1 boll, 2 spelare och 1 mål

Anvisningar: Spelare (1) löper 5 meter innan han vänder sig om, då spelare (2) bollen till (1) som tar emot den och kommer snabbt till avslut



Övning 3: Avslut, 1v1

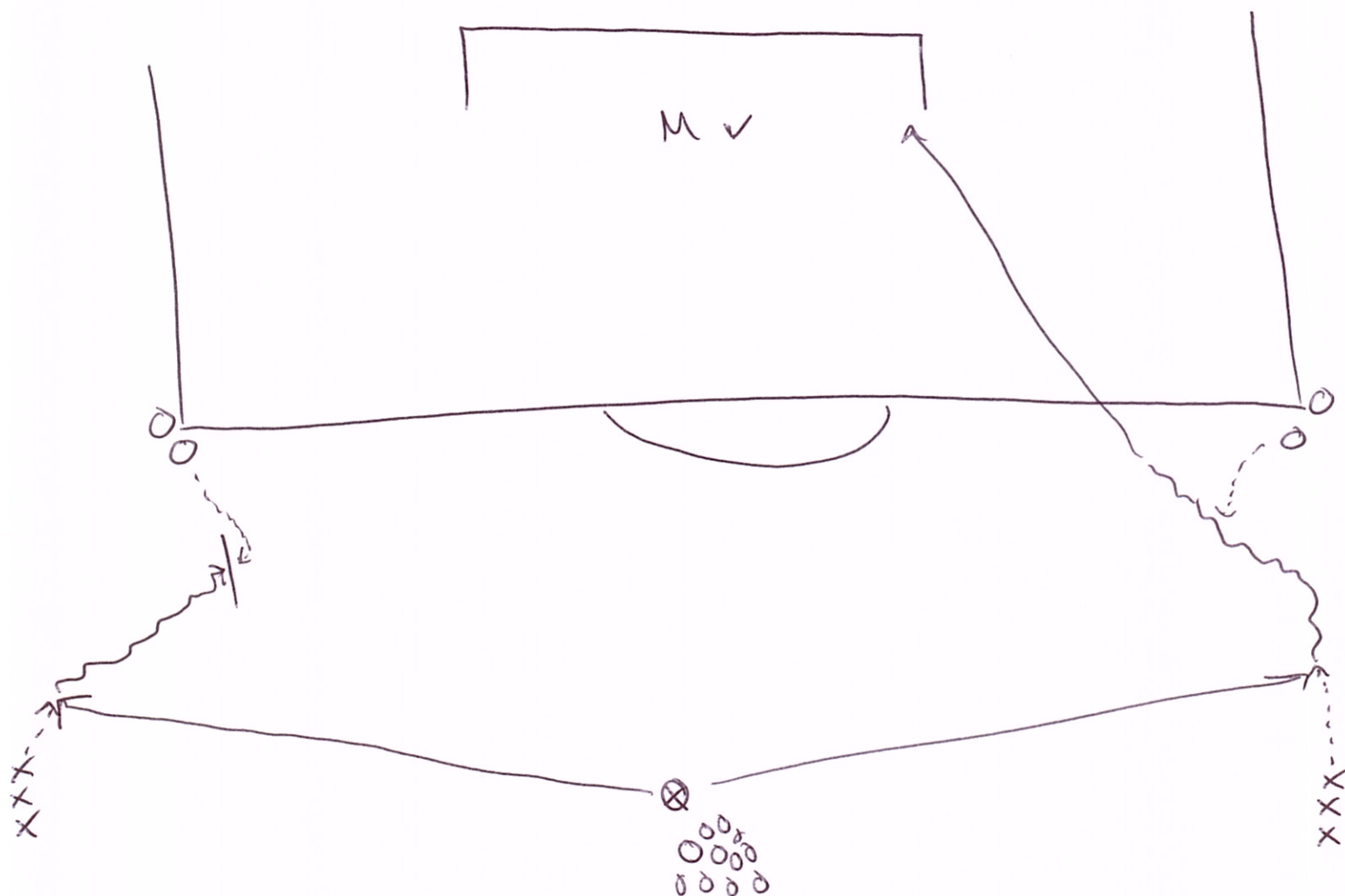
Vad: Avslut

Varför: Bli bättre på att göra mål

Hur: Välriktade passningar, se till att vara avslappnad och följsam i bollmottagningen. Ha bollen nära kroppen när du utmanar, finta för att få motståndaren ur balans. Sätt ned stödbenen bredvid bollen, sikta och avsluta med precision

Organisation: 10 bollar hos servare, 3 anfallsspelare och 2 försvarsspelare till vänster och 3 anfallsspelare och 2 försvarsspelare till höger. 1 mv

Anvisningar: Servare spelar boll till anfallsspelare till vänster, som utmanar försvarsspelare till vänster. Kom till avslut efter dribbling!



Dag 4.

Tema: Anfallsspel

Vad: Anfallsspel

Varför: Lära känna anfallsspelets fyra grundförutsättningar (Spelbar, Spelbredd, Speldjup och Spelavstånd)

Hur: Att genom spelövningar, visa, diskutera och redogöra för anfallsspelets grundförutsättningar.

Övning 1: Passningsspel/Rörlighet

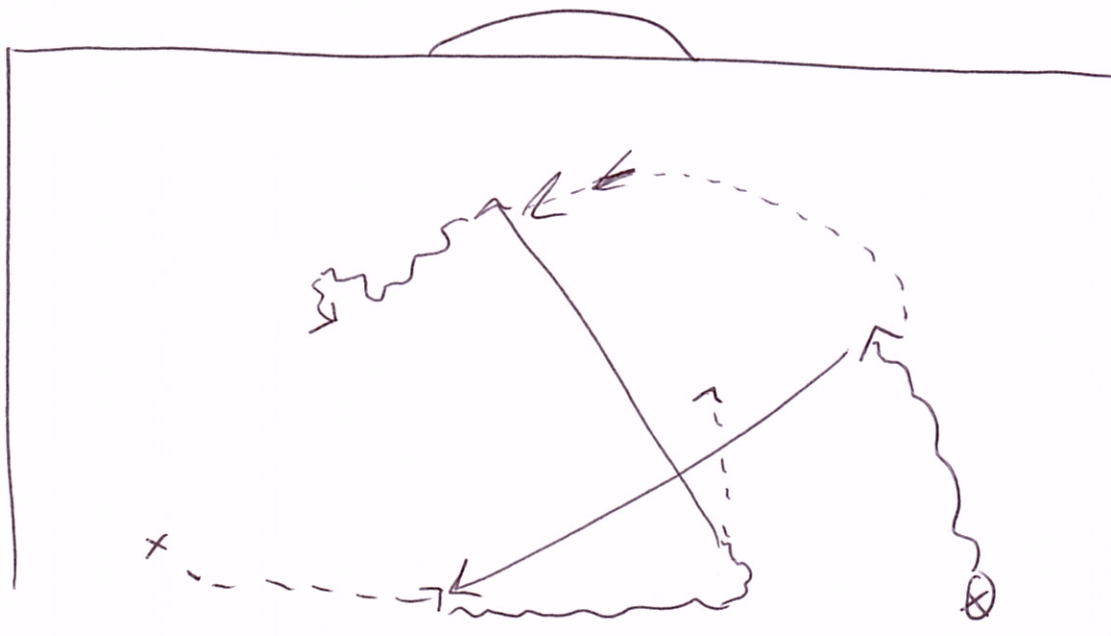
Vad: Uppvärmning, Passning, mottagning och driva bollen. Spelarbarhet / Spelavstånd

Varför: För att bli varm i kroppen. Bli tryggare i aktion ifrån mottagning till passning. Och att kunna passa under tiden då man driver bollen i fart.

Hur: Samma teknikinstruktion som i tema "Passning". I övrigt redogör och visa exempel på ett bra spelavstånd, när man är spelbar och på hur man blir spelbar.

Organisation: 1 boll per 2 spelare, (totalt 11 bollar och 22 spelare) i ett 11-manna straffområde

Anvisningar: Spelaren med bollen driver bollen framåt och letar samtidigt efter sin medspelare, när tillfälle ges (efter 4-10 tillslag) så passar han bollen. Medspelaren tar emot bollen och upprepar samma procedur.



Övning 2: Spelbarhet/Spelbredd/speldjup, 5v2

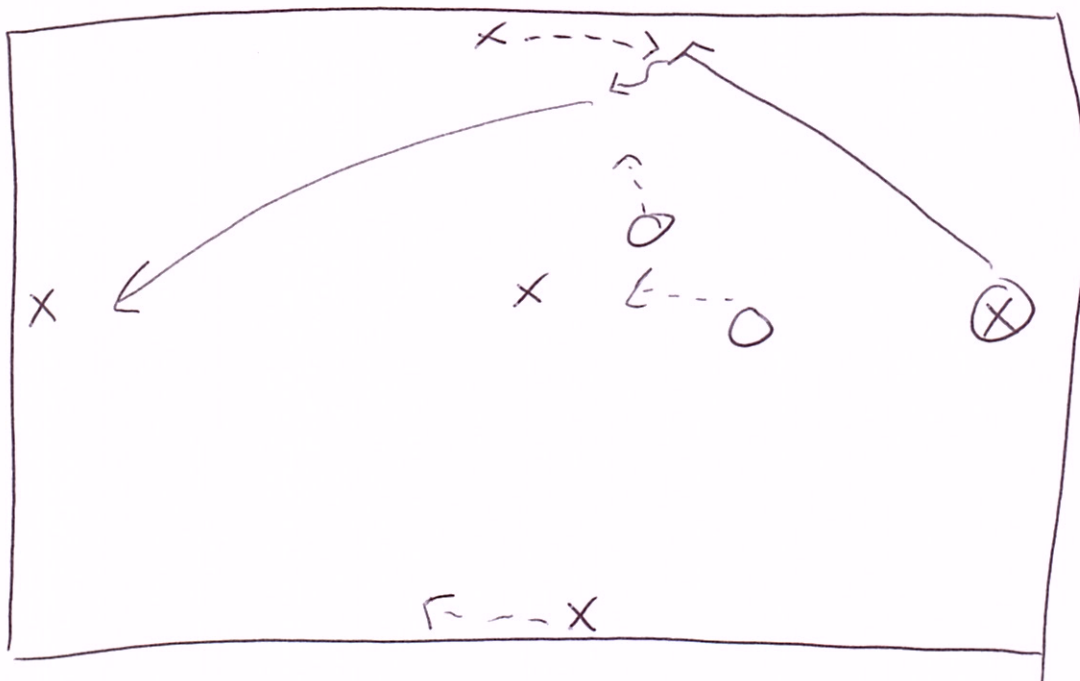
Vad: Passningsspel/Spelbarhet

Varför: Bli tryggare i aktion ifrån mottagning till passning. Bättre på att passa bollen och att bli spelbar oftare.

Hur: Rör dig ur passningsskugga, dvs bort ifrån den försvarsspelare som är mellan dig och bollen. Försök att redan innan du får bollen, ha en ide för vad du ska göra med den. Var avslappnad och följsam i bollmottagningen. Passa bollen distinkt. Håll isär spelytan för att skapa så stora ytor som möjligt, både i bredd och djup.

Organisation: 1 boll och 5 anfallsspelare mot 2 försvarsspelare i en kvadrat om ca 15x15 meter

Anvisningar: Anfallsspelarna rör sig inne i kvadraten med målsättningen att behålla bollen inom laget genom att vara spelbara och att göra bra mottagningar och slå välriktade passningar.



Övning 3: Spel

Vad: Spelbredd/Spelavstånd

Varför: För att skapa en förståelse för vilka fördelar det finns med att hålla spelbredd, och ett bra spelavstånd.

Hur: Instruera i vad det finns för positiva aspekter i att utnyttja planens bredd och i varför det är en idé att ha ett bra spelavstånd inte för långt och inte för kort. Använd gärna machsituationer som uppstår för att förtydliga och underlätta lärande)

Organisation: (ex) 10 spelare + 1 boll, 5v5 på en halv sjumannaplan.

Anvisningar: Fritt spel

