

Sommarfotboll 2020

Läs igenom instruktionerna till övningarna så noggrant som möjligt.

Många av ledarna har varit med i många år och kan hjälpa till om något är otydligt när det gäller hur övningarna fungerar.

När det gäller storlek, avstånd i olika övningar så får man anpassa efter ålder.

Ni som bara kör tre dagar, rekommenderar vi att köra dag 1 – dag 3.

Det är oerhört viktigt att samtliga ledare **bibehåller engagemang och delaktighet under eftermiddagens spel**. Uppmuntra att testa det vi har tränat på, påminn att vi alltid försöker hitta konstruktiva lösningar. Beröm och peppa!!!

Ledarnas engagemang avgör hur bra sommarfotbollen blir.

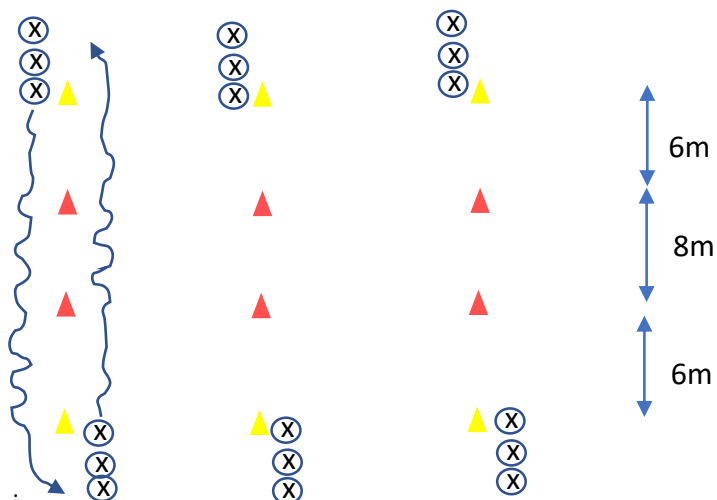
Längst bak i dokumentet finns tre lekar man kan använda om det finns tid över.

Lycka till!

Dag 1

Totalt 25 min.

1:a delen 15 min. , passningsövningen 10 min



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 vändning med utsidan av foten tillbaka mot startkonen.

Gör alla övningar med både vänster och höger fot.

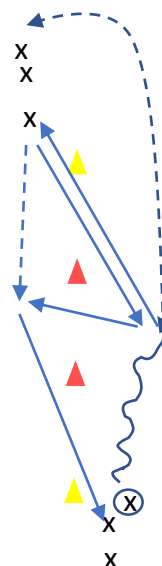
Passningsövning

1. Ställ upp spelarna som på bilden till höger.
2. Starta till höger om kon, byt till vänster sida efter halva tiden.
3. Den förste spelaren i respektive led har boll.
4. Kör från båda sidorna samtidigt (två bollar igång).
5. Spelarna med boll driver fram till andra röda konen och passar sen mellan röd och gul kon (väggpass) .

Spelaren som startade ställer sig sist i ledet på andra sidan.

-Varje spelare slår alltså två passningar mellan röd och gul och en passning mellan röda innan man ställer sig sist i ledet.

-Vid starten slår spelaren med boll bara en passning mellan gul och röd och en passning mellan röda.



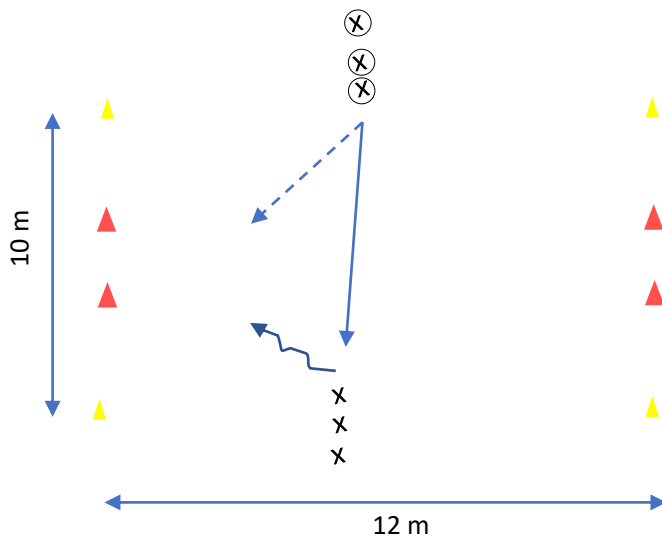
Dag 1

10 spelare kör 1v1, 10 spelare spelar 5v5

1v1 20 min

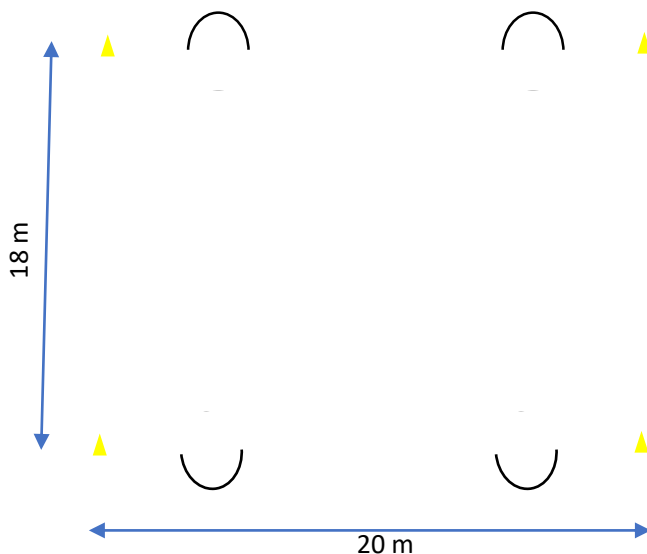
Totalt 40 min.

1. Ställ upp spelarna enligt nedan.
2. Spelet startar på tränarens signal.
3. Spelaren med boll passar till spelaren mitt emot.
Yngre grupper behöver inte starta med en passning, där kan anfallaren starta med bollen vid fötterna
4. Spelaren som tar emot passningen försöker göra mål i något av målen.
5. Om försvararen bryter försöker han göra mål.
6. Starta med att man får göra mål genom att passa in bollen i mål.
Ändra till att man måste driva bollen över mållinjen om avsluten sker från långt håll eller utan att anfallaren behöver göra en fint.
7. Försök få spelarna att hålla sig innanför konorna. Bryt spelet om det tar för lång tid.
8. 2x5 min träning, 2x5 min. tävling. Extra poäng om man gör viss vändning.



Spel 5v5

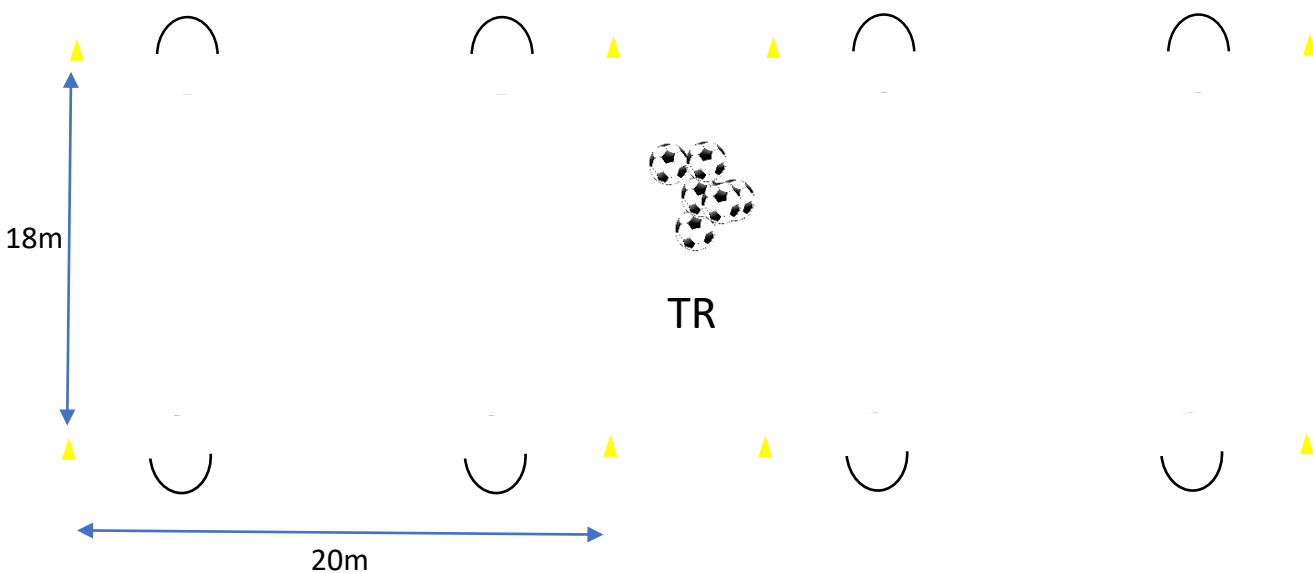
1. Fritt spel.
2. Uppmuntra att testa finter och att våga hitta konstruktiva lösningar.



Dag 1

Spel 5v5, 6x3 min.

1. Fritt spel.
2. Möter nytt lag varje match.
3. Uppmuntra att testa finter och att våga hitta konstruktiva lösningar.
4. Engagerade och aktiva ledare.



Dag 1: Pass 2

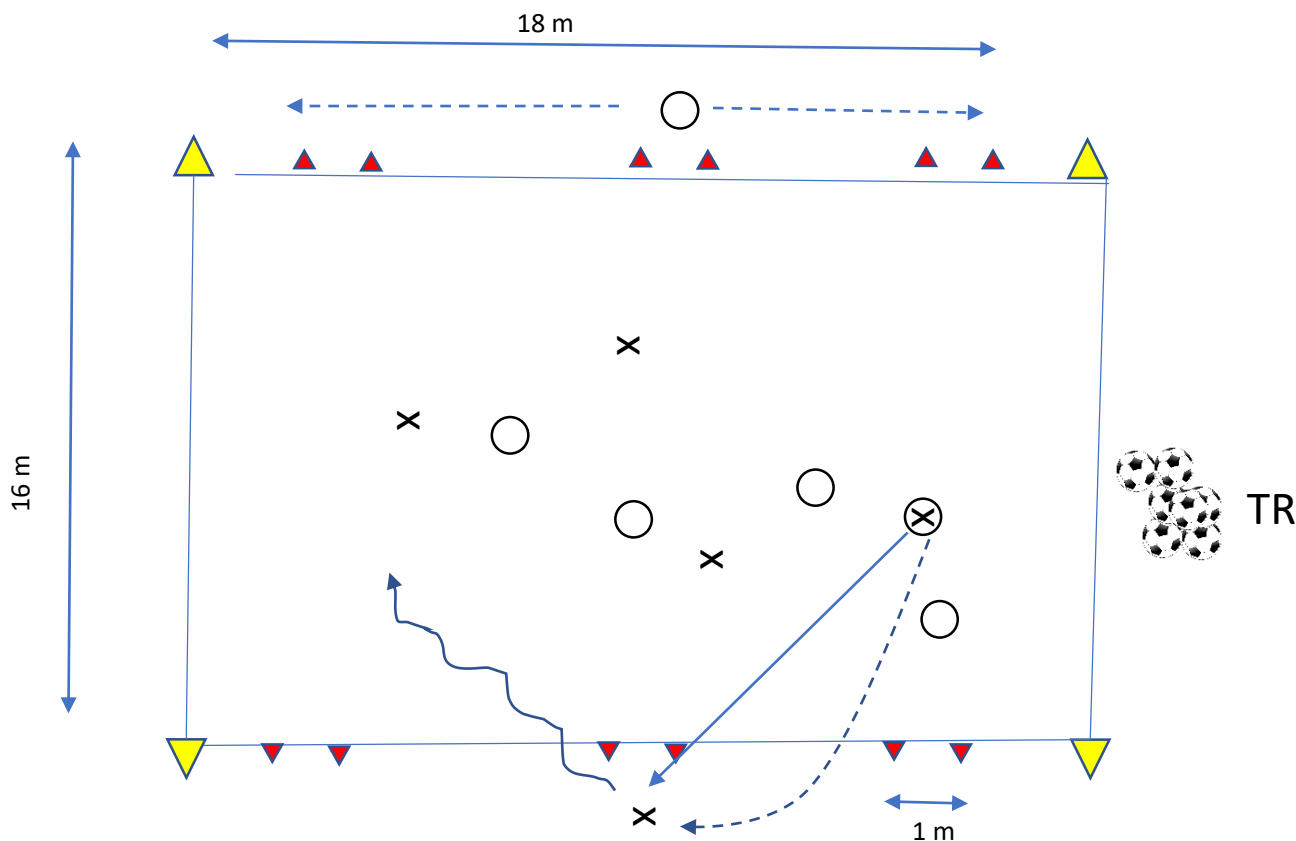
1. Uppvärmning 15 minuter
2. Driv runt med vars en boll.
3. Repetera finterna från förmiddagen, Cruyff och U-turn samt andra vändningar.
4. Kör toe-taps och pull-push och få spelarna att på olika sätt byta boll med varandra
5. Spelaren som passar mv (speldjup bakåt) blir mv.
6. Fritt antal tillslag.

Spel 5v5 (två planer sidan om varandra)

Totalt 30 minuter

1. Spel
2. 5 x 4 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

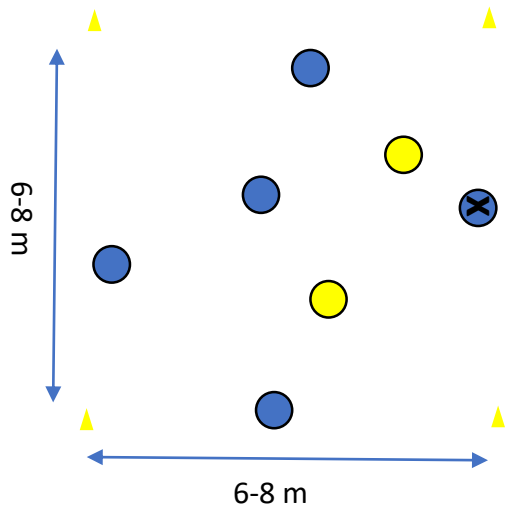
Tack vare spelaren som agerar målvakt bakom målen uppmuntras, tvingas spelarna till att vända spelet. För anfallande lag är alltså speldjup och spelbredd bra för att kunna få igång ett bra spel.



Dag 2

Kvadrat 5v2 eller 4v2 alt. 5v1. ca: 10 min.

1. Brytning = Driv ut med kontroll eller passa kompis.
2. Byter en spelare åt gången.
3. Spelaren som rör bollen sist åker in i mitten (behöver alltså inte vara den som missar)
4. Fria tillslag



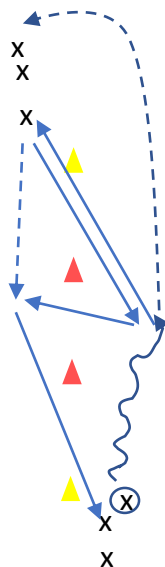
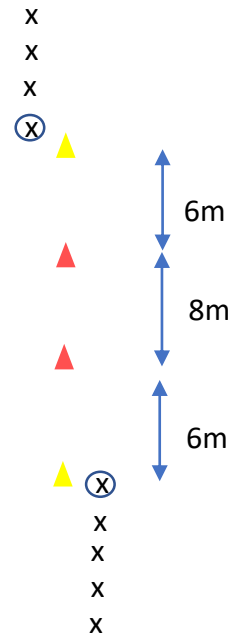
Passningsövning 10 min.

1. Ställ upp spelarna som på bilden till höger.
2. Starta till höger om kon, byt till vänster sida efter halva tiden.
3. Den förste spelaren i respektive led har boll.
4. Kör från båda sidorna samtidigt (två bollar igång).
5. Spelarna med boll driver fram till andra röda konen och passar sen mellan röd och gul kon (väggpass).

Spelaren som startade ställer sig sist i ledet på andra sidan.

-Varje spelare slår alltså två passningar mellan röd och gul och en passning mellan röda innan man ställer sig sist i ledet.

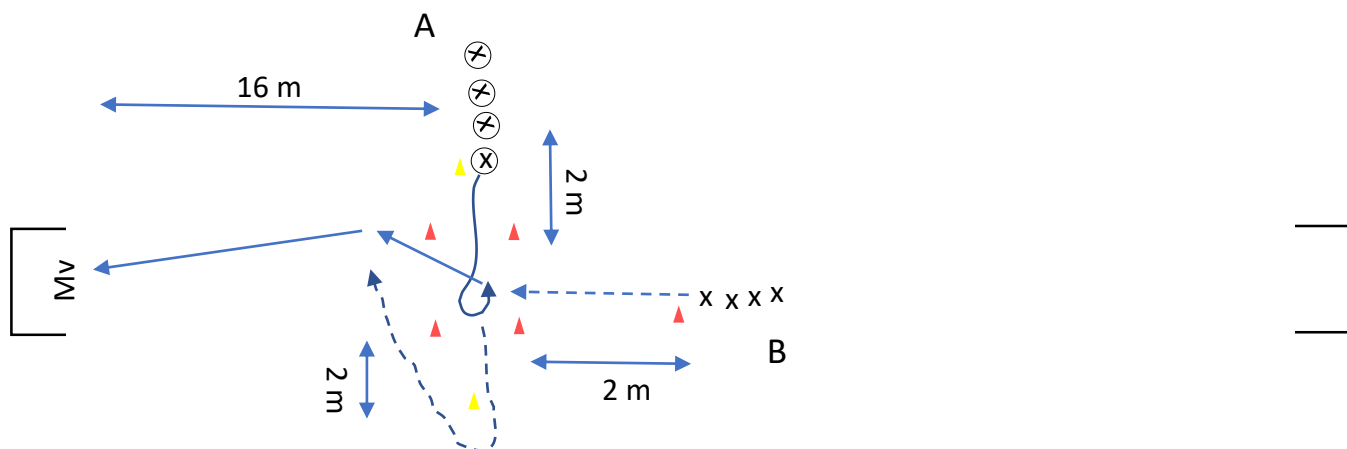
-Vid starten slår spelaren med boll bara en passning mellan gul och röd och en passning mellan röda.



Dag 2

Samtliga spelare fördelade på två stationer för denna skottövning.
Efter halva tiden byter man så att man får skjuta med andra foten.

1. Lag A driver och stannar med hjälp av sulan bollen mitt i kvadraten. A fortsätter runt gul kon för att försöka hinna störa lag B.
2. Lag B startar så fort A stannat bollen. Tar ett tillslag ut ur kvadraten och kommer snabbt till skott så att inte lag A hinner bryta.
3. Först träning 2x 4 min., sen tävling 2 x 4 min.
4. **På andra målet ställer ni upp spelarna och konerna så att det blir vänsterskott.**

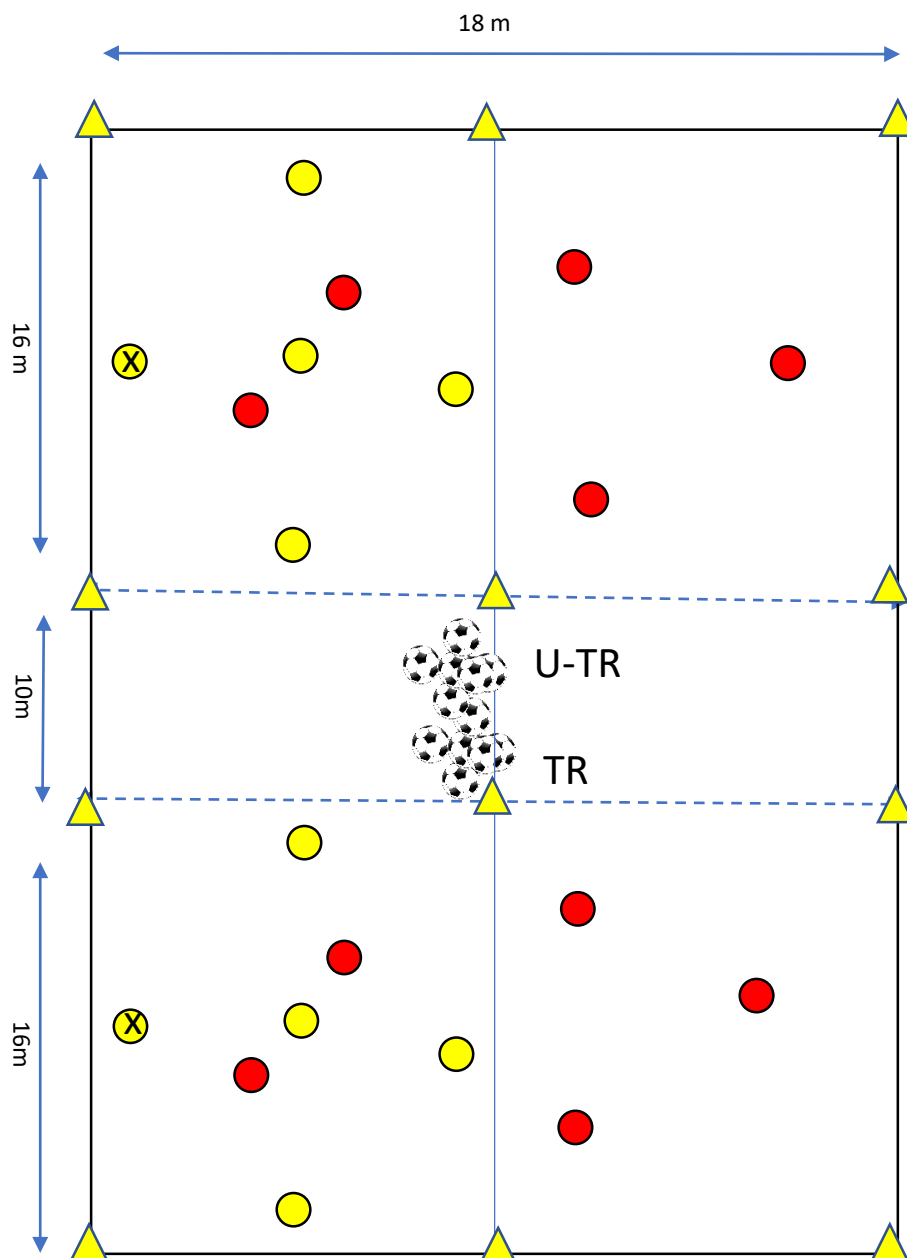


Dag 2

Holländsk kvadrat

20 min. 4 x 4 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. Försvarande lag kan också med kontroll, driva ut ur ytan.
5. Stegning: Efter 5 pass får motståndarna ta in en försvarare till.
6. Anfallande lag får byta kvadrat om man kan/vill (ev. färre försvarare i den ytan)
7. *Fria tillslag.*
8. *Försök få spelarna att positionera sig som på bilden (gula)*



Dag 2

Spel 3 lag

Speltid: 3 min, ca: 8 matcher

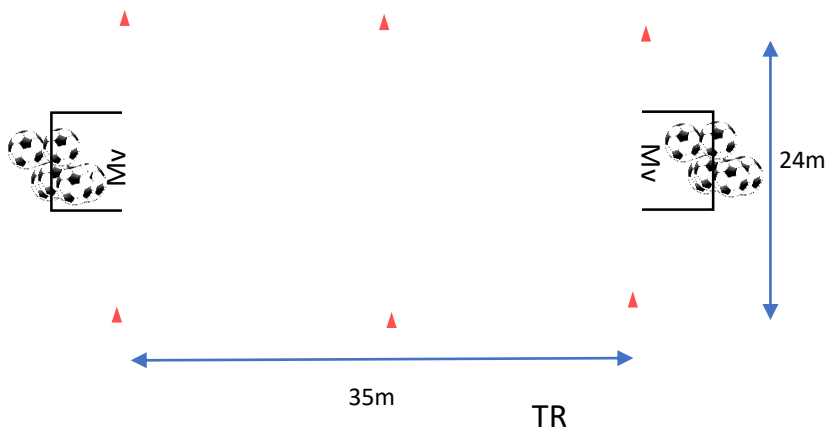
Tillslag: Fria

Bollarna i målen.

Spelar två matcher och vilar en.

Engagerade och aktiva ledare.

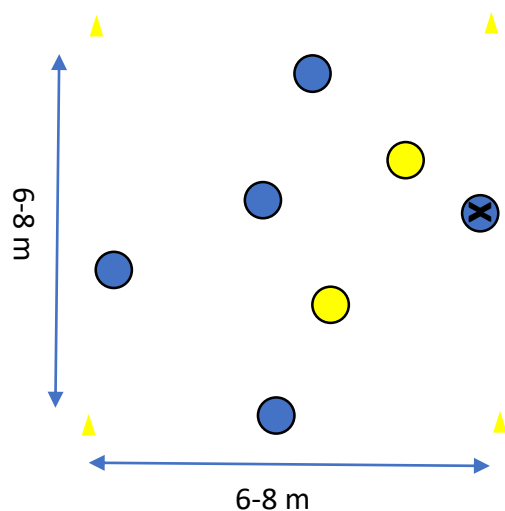
Laget som vilar, kvadrat med U-tränaren (5v1 el. 5v2), ungefär 6x6m.



Laget som vilar

Kvadrat 5v2 eller 4v2 alt. 5v1.

1. Brytning = Driv ut med kontroll eller passa kompis.
2. Byter en spelare åt gången.
3. Spelaren som rör bollen sist åker in i mitten (behöver alltså inte vara den som missar)
4. Fria tillslag



Dag 2 Pass 2

Uppvärmning 10 min.

Vars en boll.

Repetera vändningar och finter från dag 1.

Cruyff, U-turn, översteg, andra vändningar.

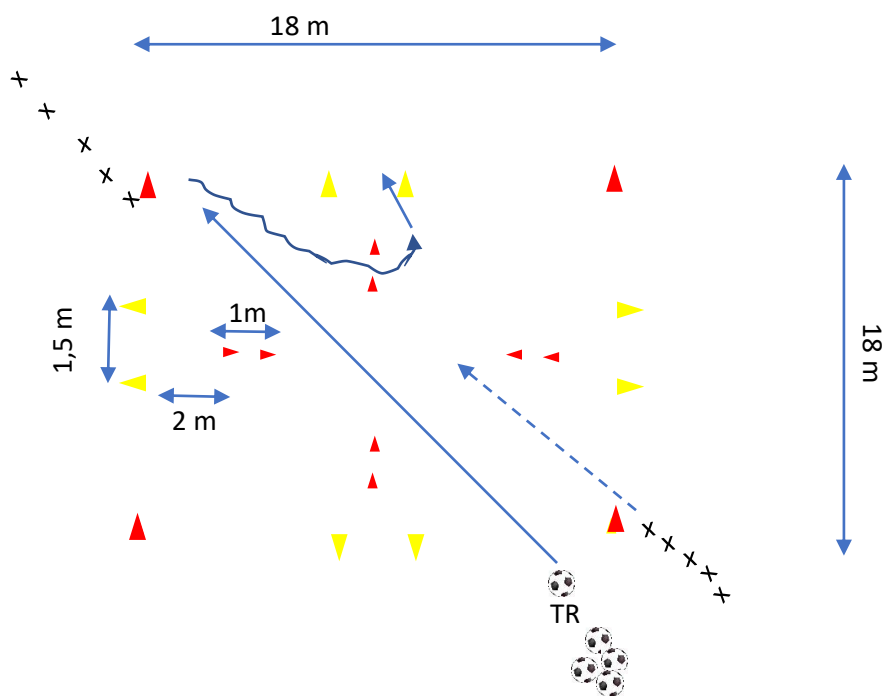
10 min.

1v1 ,Ca 2 x 4 min. Halva gruppen kör spel med U-tränaren

1. Ställ upp spelarna enligt nedan.
2. Tränaren startar genom att passa in en boll.
3. Försvaren 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 försvaren bryter försöker han göra mål.
7. Efter avslutat anfall eller om bollen går ut går man tillbaka till sitt led. 2x3 min. träning, 2x3 min. tävling.

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

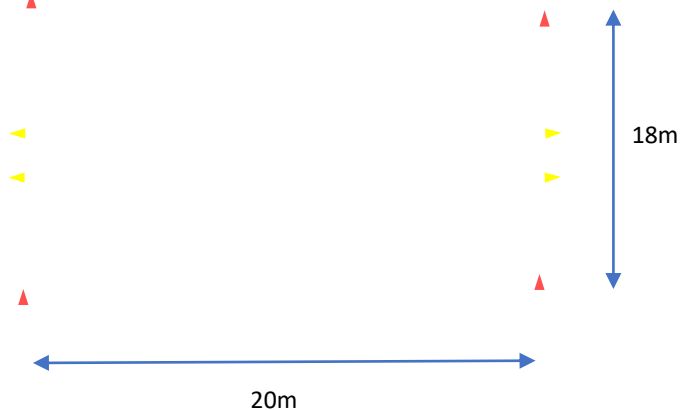
Uppmuntra att använda vändningarna vi tränade på under uppvärmningen, Cruyff, U-turn,



Spel på konmål med U-tränaren som joker

Fria tillslag.

Uppmuntra till att testa olika konstruktiva lösningar.

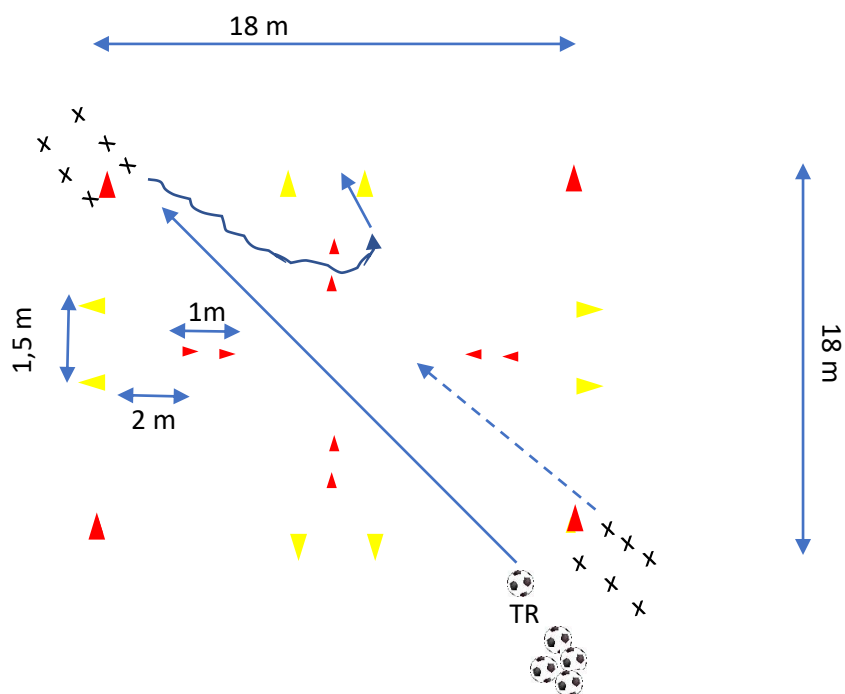


Dag 2 Pass 2

25 min

2v2, Ca 4 x 5 min.

1. Ställ upp spelarna enligt nedan.
2. Tränaren startar genom att passa in en boll.
3. Försvararna rusar in.
4. Anfallarna 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, eller passa bollen mellan konerna till sin medspelare.
6. Om försvararna bryter försöker dem göra mål.
7. 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,

Dag 3
15 min.

Uppvärmning 15 min.

20 spelare

5 spelare med vars en boll vid varje gul kon

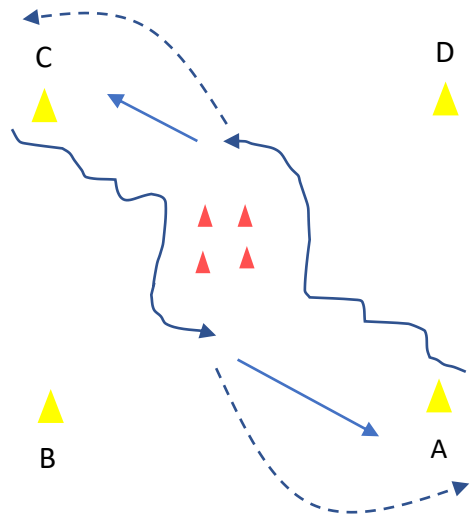
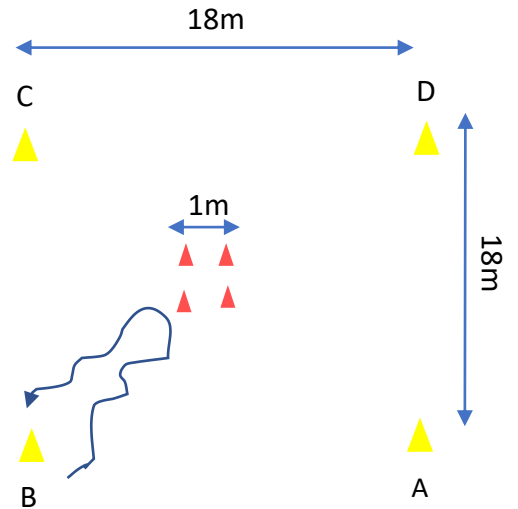
Starta vid gul kon och jobba tillbaka till samma kon.

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 konerna 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.

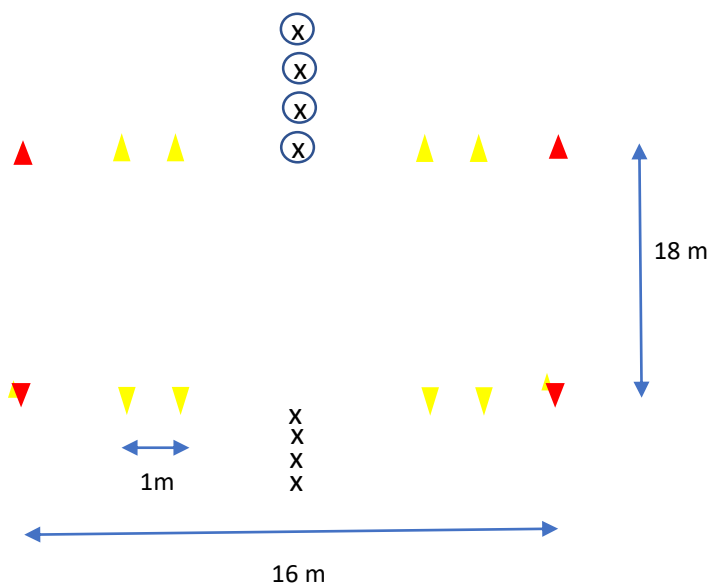


Dag 3

20 min x 2

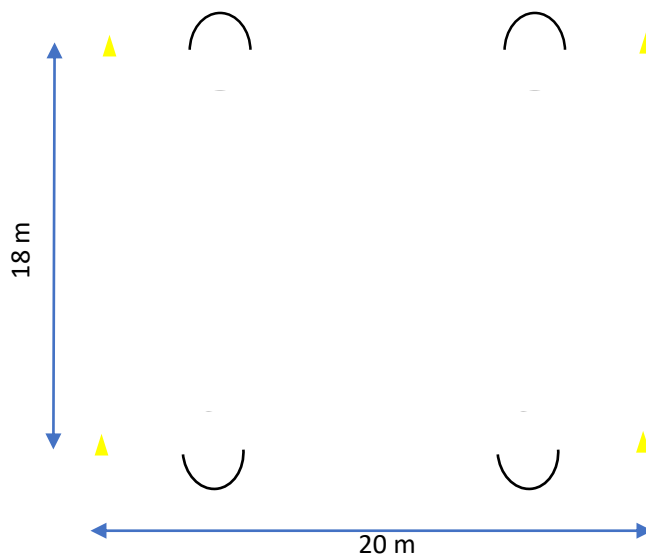
1. Ställ upp spelarna enligt nedan.
2. Anfallande spelare har boll.
3. Spelarna startar på tränarens direktiv.
4. Om försvararen bryter blir han anfallare.
5. Efter avslutat anfall går man tillbaka till sitt led.
6. Byt efter 5 minuter.
7. 2x5 min. träning. 2x5 min. tävling
8. STEGRING: Försvarande spelare passar till anfallaren.
9. Tävling: Gör man mål får man en poäng, Översteg och mål 5 poäng
10. Halva gruppen med U-tränaren, 5v5 konmål.

1v1



Spel 5v5

1. Fritt spel.
2. Uppmuntra att testa finter och att våga hitta konstruktiva lösningar.

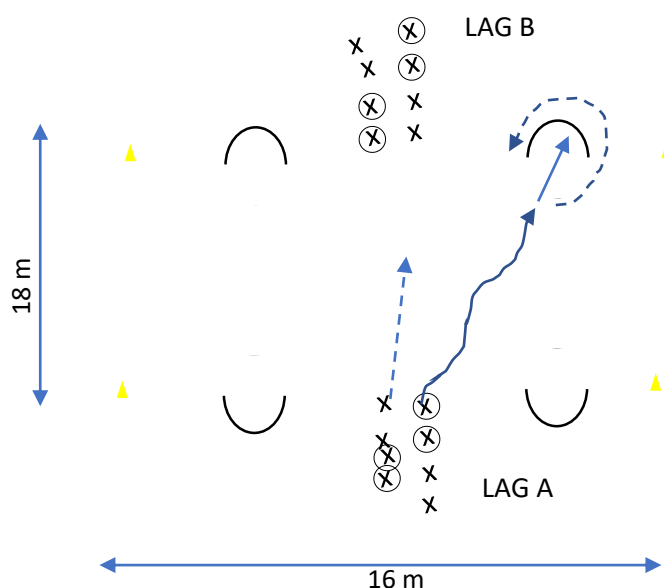


Dag 3

Fast Break Attack 25 min. 4x5 min

1. Ställ upp spelarna enligt nedan. 20 spelare.
2. Lag A startar och gör mål.
3. Spelaren som avslutar rundar målet han avslutade mot.
4. Samtidigt som A har avslutat, startar Lag B och försöker snabbt göra mål och utnyttja 2 mot 1-läget.
5. Är det tveksamt vilket lag som ska starta så bestämmer tränaren.
6. Först träning, sen tävling.
7. Extra poäng för översteg som leder till mål.

- Varje par måste ha boll.
- Bra om man kan ha extra bollar för att kunna hålla högt tempo, det finns inte tid för spelarna att hämta bollar.
- Placera inte målen för nära ett staket eftersom spelaren som avslutar ska runda målet.



Instruktionspunkter:

1. Översteg är den fint som är mest användbar i denna typen av övning, bra för att bibehålla farten (utnyttja 2v1) och för att finta passning till kompisen och sen gå själv eller finta att gå till vänster, passa till höger.
2. Viktigt att spelarna är på hugget och är beredda att starta för att få ett övertag (2v1).
3. Snabba omställningar om man tappar eller vinner bollen, offensivt och defensivt.
4. Positionen på spelaren som inte avslutar eller slår in bollen i mål. Lämplig position för att vara spelbar och för att kunna försvara nästa anfall.
5. Försök få spelarna att överlappa istället för att springa sidan om varandra.

Tips:

Många spelare väntar för länge med att göra sitt drag (fint). Försök få spelarna att göra finten tidigare, längre avstånd till motståndaren.

Försök få igång övningen och kör ett tag innan instruktionerna kommer. En instruktion åt gången.

Fokusera på det offensiva och beröm alla offensiva initiativ. Övningen bygger på en klar fördel för anfallande lag vilket gör det svårt för den ensamme försvararen.

Dag 3: Pass2

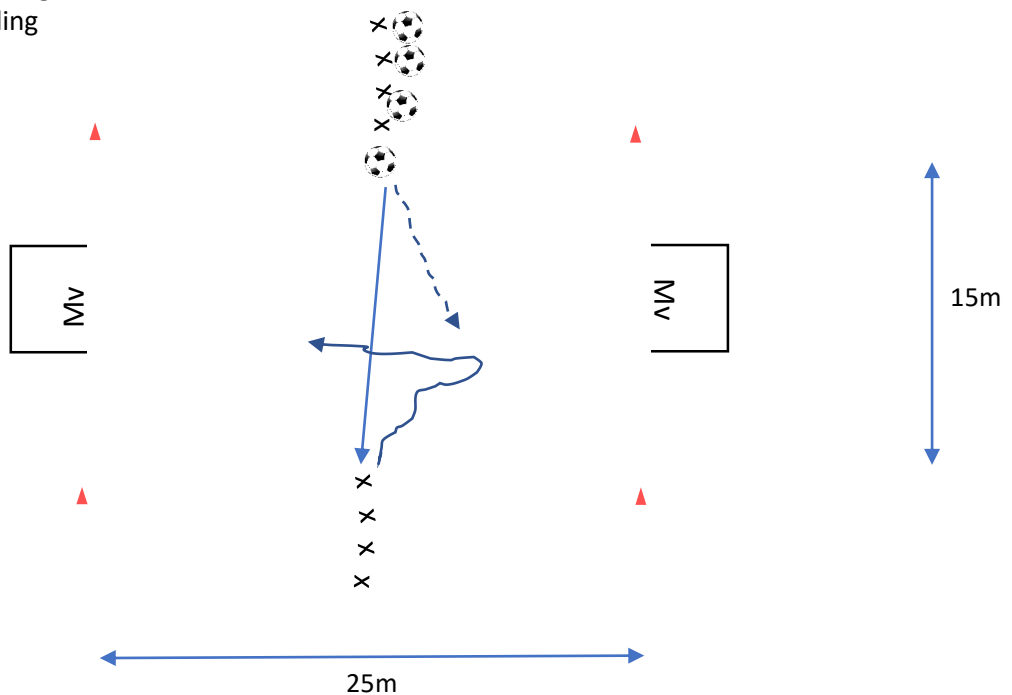
1. Uppvärmning 10 min
2. Vars en boll
3. Kort repetition av finter från förmiddagen, Cruyff, U-turn, översteg

1v1 Halva laget kör 1v1 och U-tränaren kör kvadrat med resten.

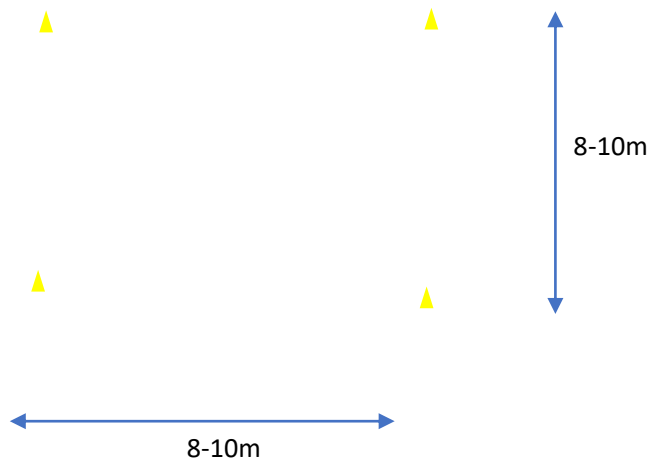
1. Ställ upp spelarna enligt nedan.
2. Laget med boll startar med en passning.
3. Spelaren som tar emot bollen försöker göra mål i något av målen.
4. Om försvararen bryter försöker han göra mål.
5. Efter avslutat anfall går man tillbaka till sitt led.

2 x 4 min. träning

2 x 4 min tävling



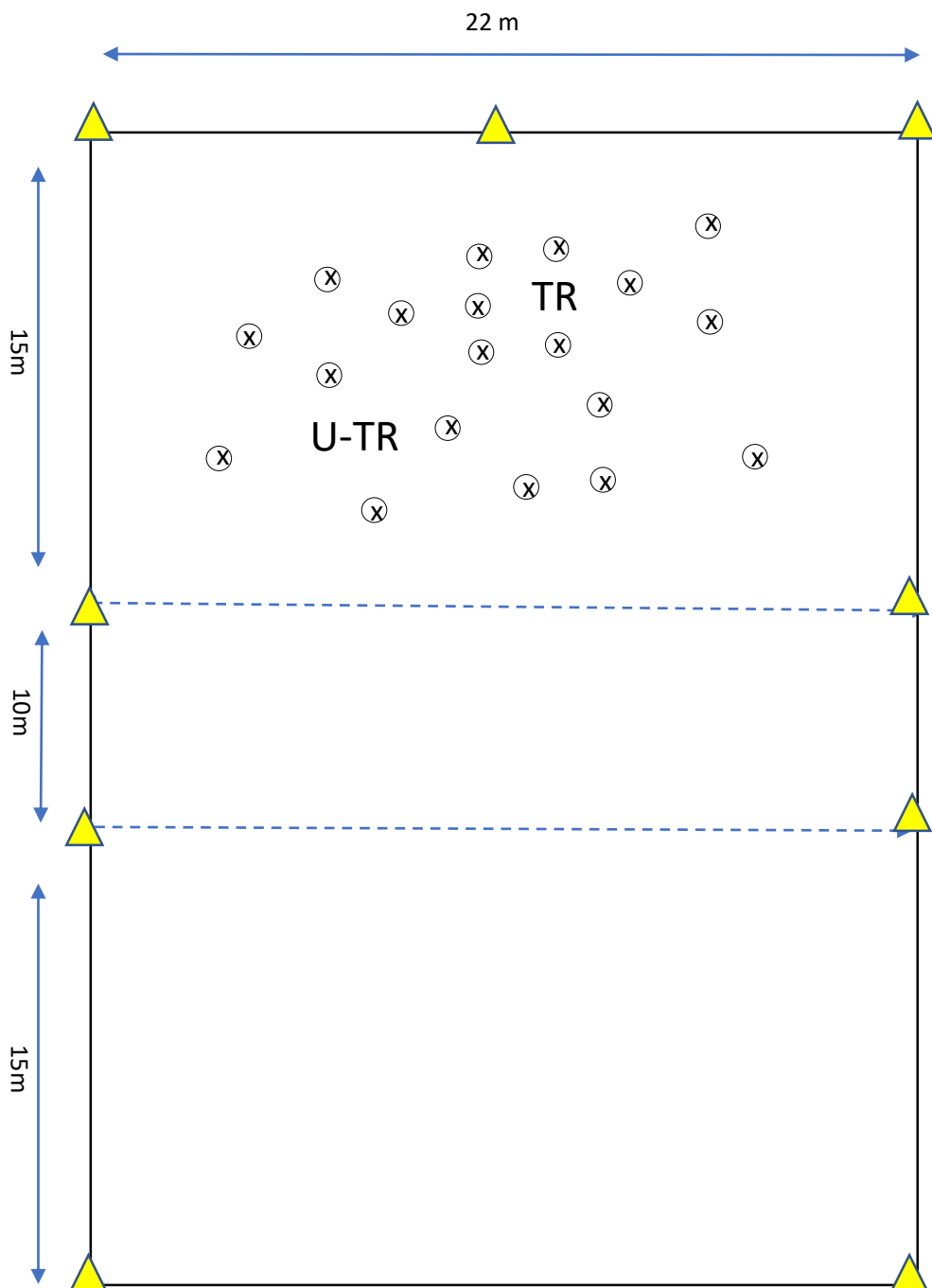
1. Kvadrat med U-tränaren 7v2.
2. Fria tillslag
3. Två jagar.
4. Brytning = driv ut med kontroll eller pass mellan försvarande lag.
5. Spelaren som rörde bollen sist åker in vid brytning.



Dag 4, 15 min.

1. Uppvärmning
2. Vars en boll
3. Alla 20 i samma yta..
4. Driv runt med kontroll på bollen
5. Stå stilla och trixa, försök att gå och trixa, försök att jogga och trixa, Trixa och byt boll i luften med spelaren du möter.
6. Byt boll genom att:
(spelarna måste prata med varandra och komma överens att man ska byta)
 - En passar på marken, den andre chippar.
 - När man möts, gör man sula-klack (båda måste göra med samma fot)
 - Översteg höger-pass med vänster.

Yngre som inte kan eller har väldigt svårt för att trixa, provar en stund men skippar att trixa när man går och joggar. Gör istället olika finter, grabbarna kan själv komma med förslag och visa. Sen provar alla att göra den finten.



Dag 4
Guardiola

20 min.

16-20 spelare

8-10 spelare per plan

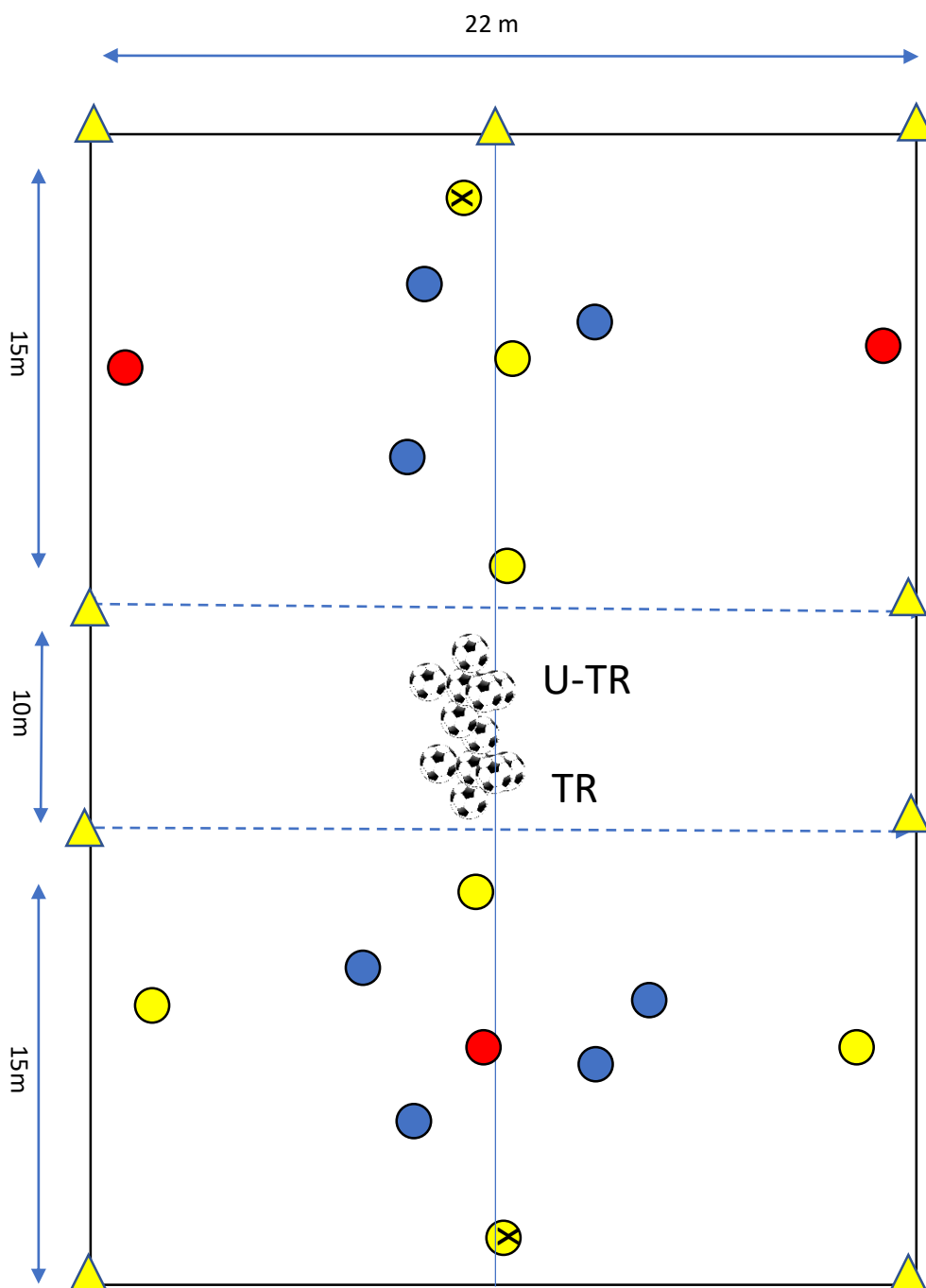
4v4 + 2 jokrar, 4v4 + 1 joker, eller 3v3 + 2 jokrar.

Röda=joker: Om två jokrar, vars en kortsida.

Röda=joker: Om en joker försöker den hålla sig centralt.

Fritt spel, jokern är med laget som har boll.

Försök få spelarna att positionera sig som på bilden.



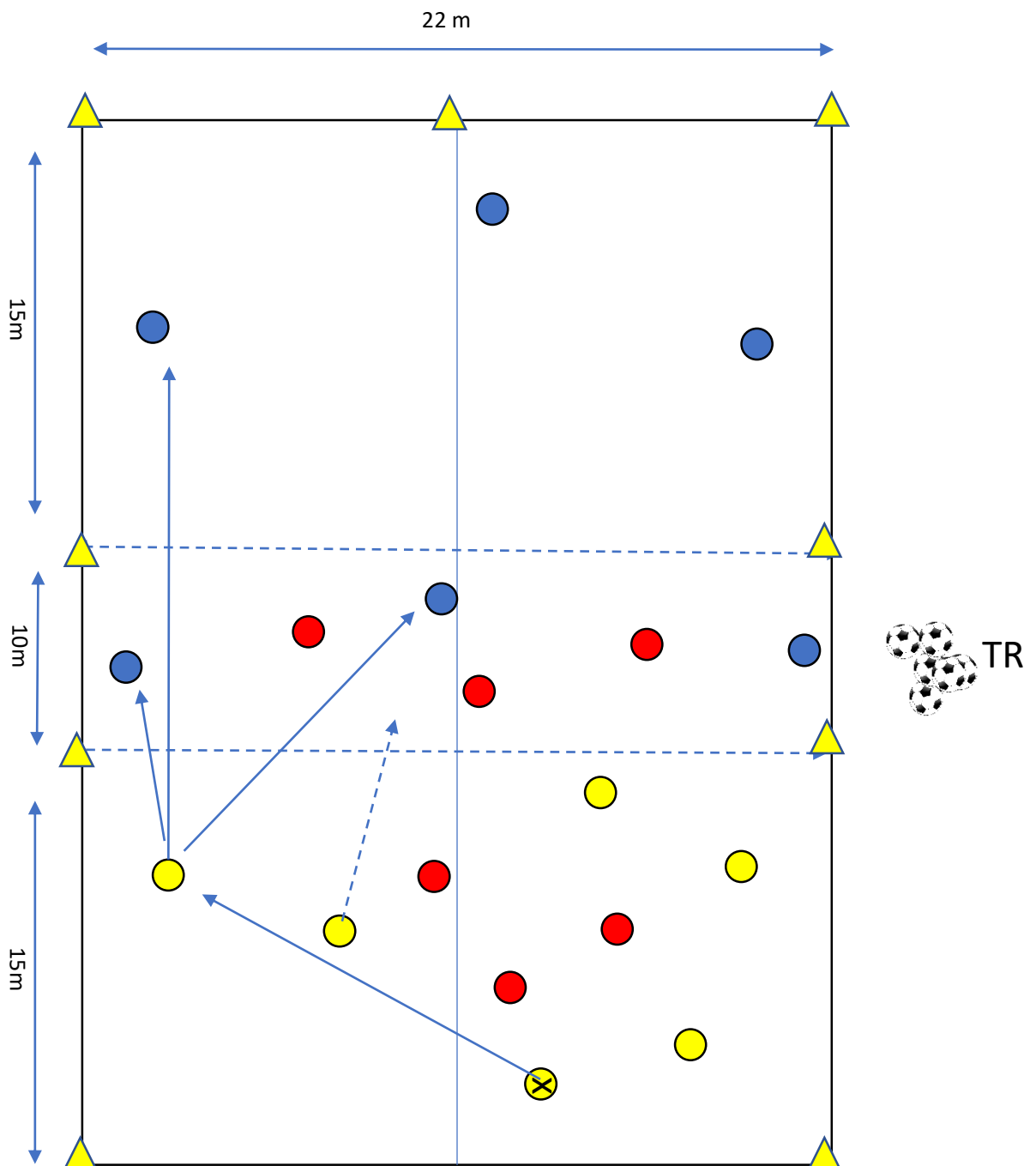
Dag 4

Engelsk kvadrat

3 lag, 6 spelare/lag

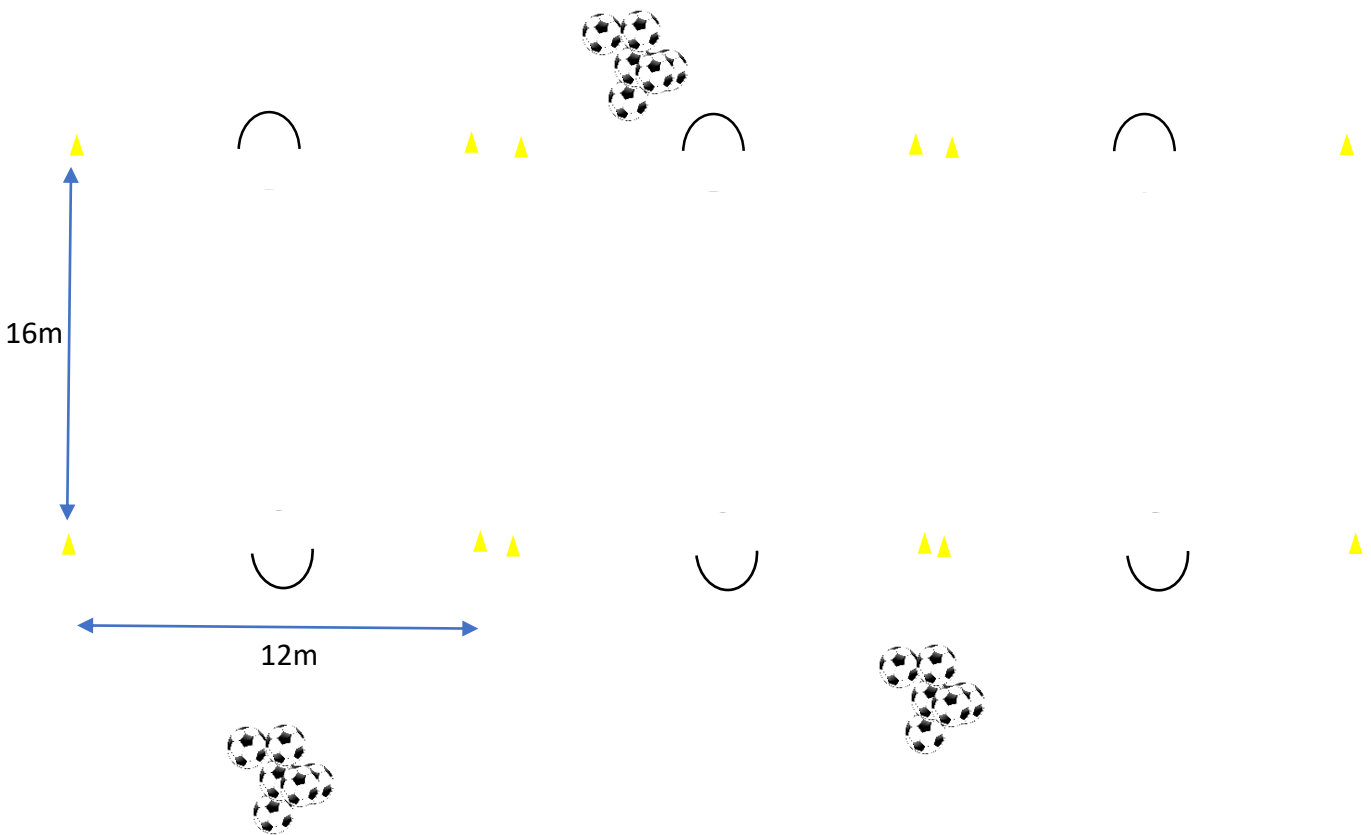
35 min.

1. Tränaren slår in bollar
2. Laget med boll försöker få över bollen på ett kontrollerat sätt till borte zon.
3. Krav, 1 passning innan den får gå över.
4. Bollhållande lag får ha spelare i mittzon. Kan passa eller driva in i mittzon.
5. Laget från borte zon sätter in tre spelare i mittzon för att hjälpa laget med boll.
6. För brytning och byte av lag som jagar, ska man få tag i bollen och spela över den i borte zon, eller om laget med boll tappar ut bollen. Det går också bra att driva ut bollen från ytan med kontroll.
7. 3 spelare jagar, övriga i försvarande lag förhindrar spel igenom.



Spel 3v3, 3x6 min, Vinnarna flyttar ett steg mot Champions league.

1. Fritt spel.
2. Uppmuntra att testa finter och att våga hitta konstruktiva lösningar.
3. Aktiva och engagerade ledare.



Dag 4 pass 2

Uppvärmning 15-20 min.

20 spelare

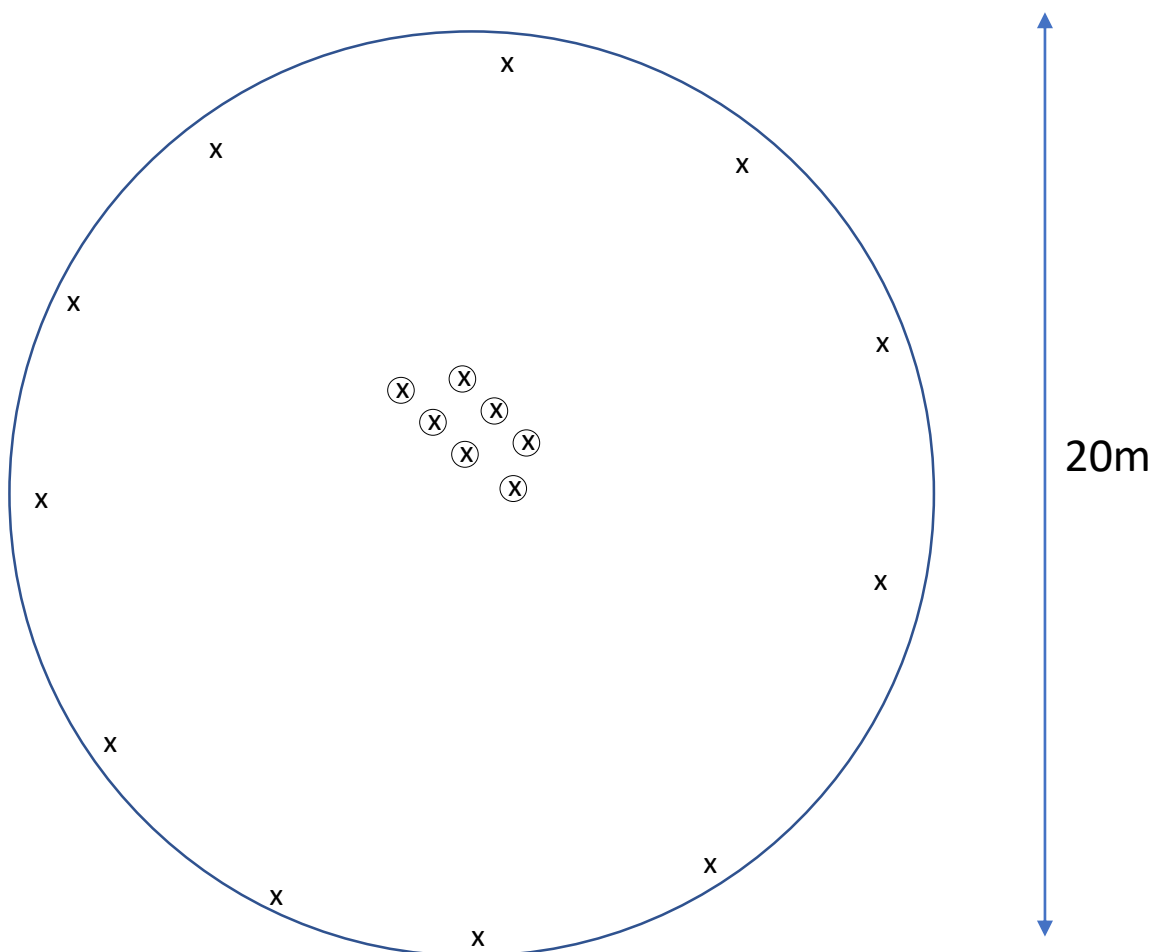
13 spelare bildar en cirkel

7 spelare står inne i cirkeln med vars en boll

Spelarna i mitten gör efter tränarens önskemål alternativt valfritt olika finter/vändningar innan man byter boll med kompisen ute i cirkeln. Exempel på finter: spelaren i mitten måste göra dubbel översteg, Cruyff, U-turn, Step-over/översteg.

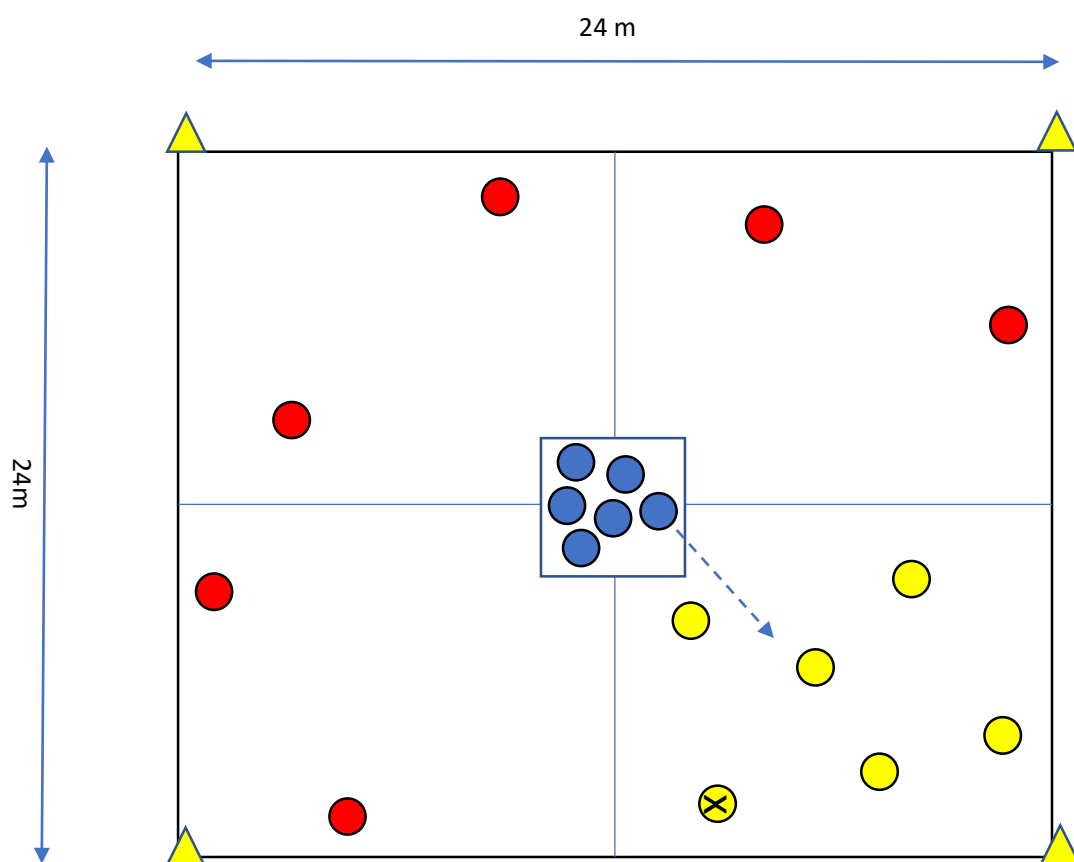
Bollbyte/platsbyte sker genom:

1. Spelaren inne i cirkeln = A passar till spelaren ute i cirkeln = B.
B tar med sig bollen och driver in i cirkeln.
2. Spelaren inne i cirkeln = A passar till spelaren ute i cirkeln = B.
B passar tillbaka och följer efter sin passning och spelare A passar bakom stödjebenet.
3. A passar B, som passar tillbaka och följer sin passning. A gör en vändning, t.ex. Xavi och klackar sen till B.
4. Hitta på egna varianter på bollbytet efter nivå på gruppen.



Dag 4 Pass2

1. 25 minuter
2. 6v2 alt. 6v1
3. Tränaren slår in bollar
4. Gula laget börjar med boll och försöker göra 3 passningar inom laget innan man hittar passning till någon av de röda spelarna.
5. 1 alternativt 2 blå spelare jagar för att bryta bollen.
6. När röda laget får bollen, kommer alla röda spelare i den zonen och gula sprider ut sig i övriga tre zoner.
7. Röda försöker nu göra tre passningar och spela till någon av de tre zonerna.
8. För att slippa jaga finns olika alternativ. 1. När försvararen får tag i bollen passar han till sina kompisar i mittzonen eller till någon i de övriga tre zonerna. 2. Om laget som har bollen tappar ut den över linjen.

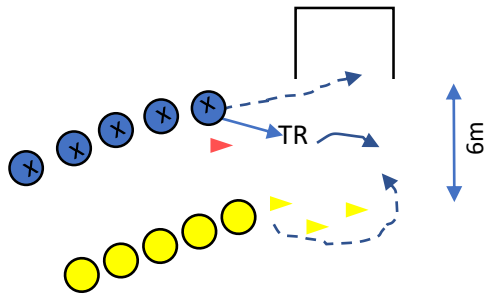


TR

Lekar

Nicktävling

1. Ställ upp spelarna enligt nedan.
2. Lag blå är målvakter.
3. Lag blå kastar bollen till tränaren och springer in i målet (blir mv)
4. Samtidigt som lag blå kastar till tränaren startar gul spelare sin löpning runt gula konerna och gör sig redo för nick.
5. Högt tempo, direkt efter nick startar nästa.
6. 2x3 träning, 2x3 tävling



Tävling

20 spelare

5 spelare vid varje gul kon

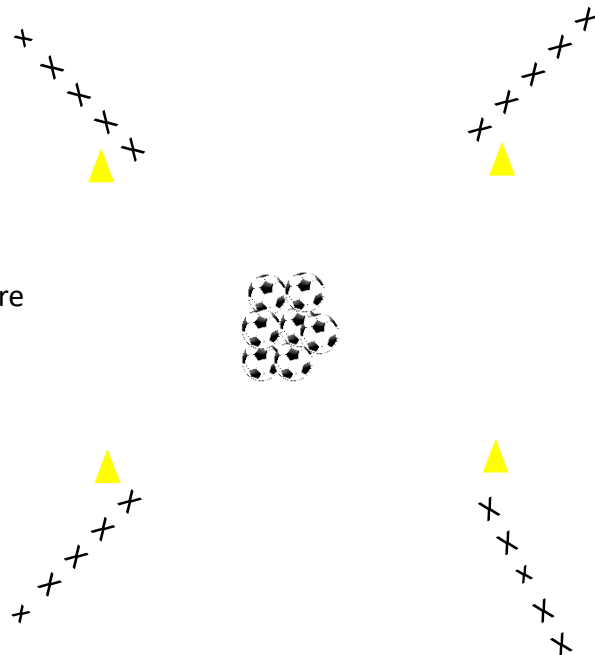
-De fyra första springer in och tar en boll (med fötterna) och placerar den FRAMFÖR sin egen kon.

-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.

-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.

Lekar

Parstraffar

1. Alla spelarna förutom ett par som startar som målvakter ställer upp bakom gul kon.
2. Varje par har en boll och ansvarar för att man har en boll nästa gång man ska skjuta.
3. Direkt efter avslut startar nästa par.
4. Om man inte gör mål blir man målvakt.
5. Efter att ha släppt in två mål är man ute.
6. Paret som gör andra målet blir målvakter
7. Avslut måste ske inom kvadraten.
8. Om det är svårt att göra mål, kör att man är ute efter ett insläppt.

