

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, Forsberg, Ricardinho*)

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

Pass 1, Övning 1:

Konskog (15 minuter) 09.30-09.45

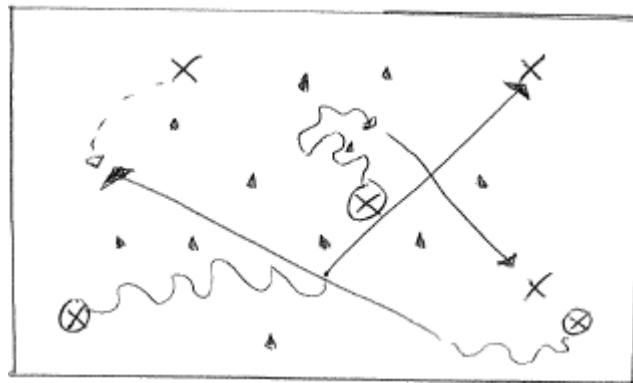
Vad: Uppvärmning, driva boll

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.

1



Pass 1, Övning 2.

1 mot 1 Avslut och 1 mot 1 dribbling. (30 minuter) 09.50-10.20

Sätt gärna upp flera planer parallellt med varandra så att vi får så många spelare som möjligt aktiverade:

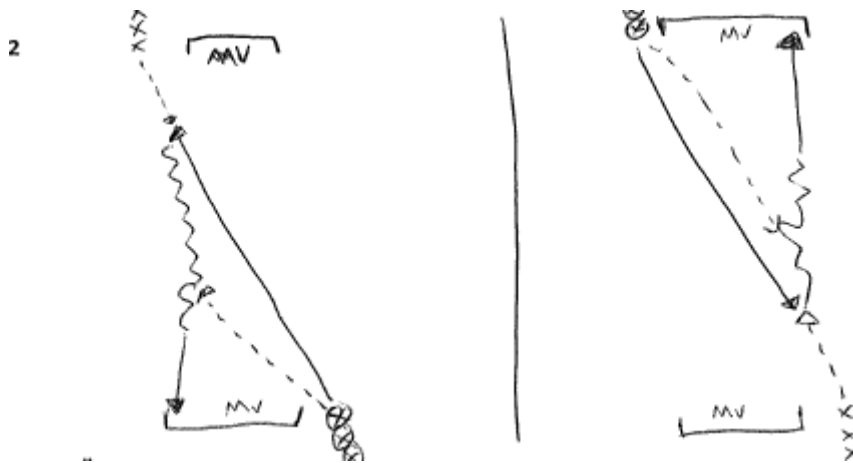
Vad: Finta, dribbla, driva boll

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: 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 2: 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



Pass 1, Övning 3

1 mot 1 drivning, riktningssändring

(30 minuter) 10.40-11:10

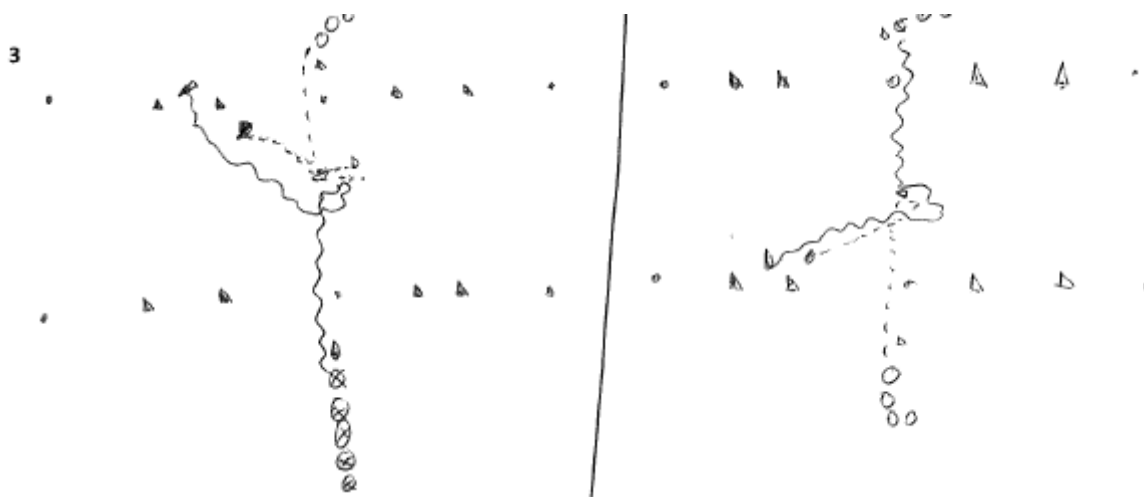
Vad: Finta, dribbla, driva boll

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 3: 4 mål (2 "breddmål" på vardera sida) ca 15 meter ifrån varandra. 5 spelare med bollar, i ett led 5 meter bakom målen och ett led med 5 spelare utan bollar på motsvarande position, 5 meter bakom målen mittemot.

Anvisningar 3: Spelaren som är först i ledet med bollar driver in på planen och utmanar spelaren som är först i ledet utan bollar. Bollföraren får poäng genom att dribbla/finta av försvararen och sen driva in i ett av konmålen.



Pass 1, Övning 4:

"Allsvenskan 1v1"

(35 minuter) 11:10-11.45

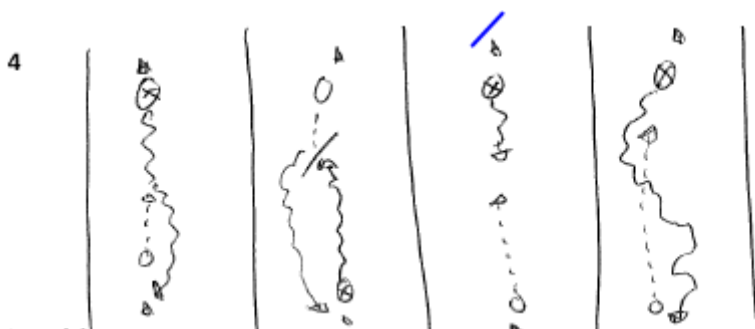
Vad: Finta, dribbla, driva boll

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.

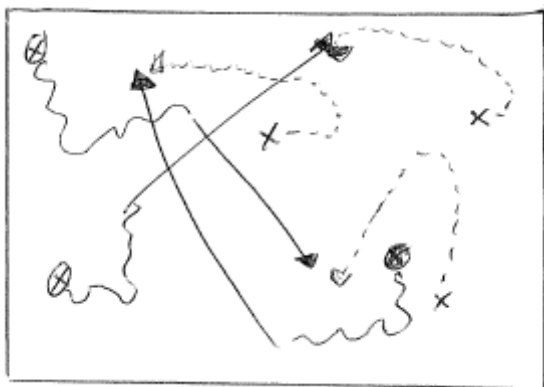
Anvisningar: Spelarna möter varandra i tidsbestämda matcher. Mål görs genom att dribbla av motståndaren och låta bollen vidröra konen.



11:45 – 12:00 Lek: Parstraffar, Herre på täppan (varsin boll i en yta, slå ut motståndarnas, sist kvar = vinner)

Lunch!

Matcher på eftermiddagen



Pass 2, Övning 2: Passningsspel 6-konors

(30 minuter) 09.50-10.20

Vad: Direktpassning och passning efter mottagning

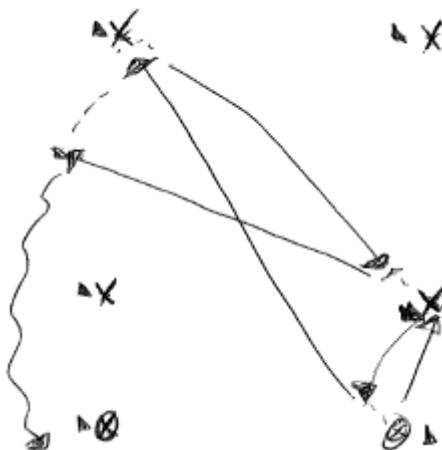
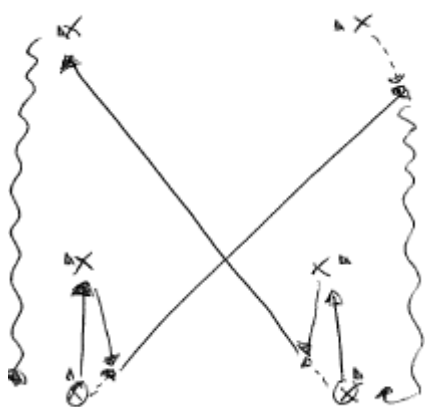
Varför: För att bli bättre på att passa bollen

Hur: Var avslappnad och följsam i bollmottagningen. Sätt ned stödjebenet bredvid bollen och tryck till den distinkt med bredsidan 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.

2



Pass 2, Övning 3: Passningsspel / Spelbarhet, 4v2

(35 minuter) 10.40-11.15

Vad: Passningsspel/Spelbarhet

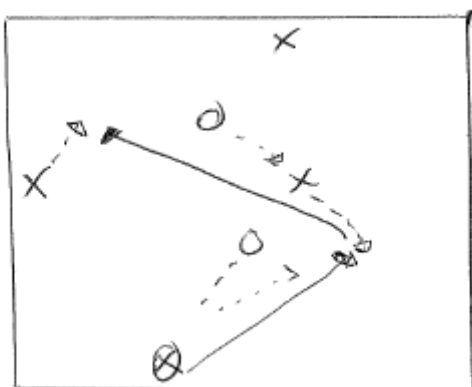
Varför: Bli tryggare i aktion ifrån mottagning till passning. Bättre på att passa bollen och att bli spelbar oftare.

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 4 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.

3



Pass 2, Övning 4: Spelbredd/speldjup och spelbarhet, 4v4+2

(35 minuter) 11.15-11.50

Vad: Spelbredd/speldjup och spelbarhet

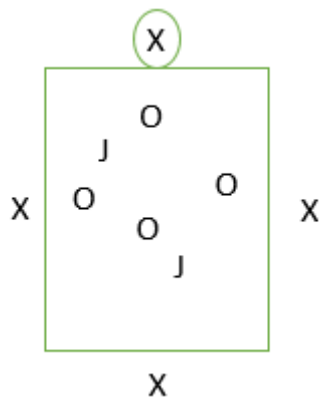
Varför: Bli tryggare i aktion ifrån mottagning till passning. Bättre på att passa bollen och att bli spelbar oftare.

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 4 anfallsspelare mot 4 försvarsspelare och 2 jokrar, på en spelplan om ca 20x16 meter. På spelplanen placeras fyra konzoner (1x1meter) ut, 2 för speldjup och två för spelbredd

Anvisningar: Anfallsspelarna tar position utanför spelplanen, 2 ger spelbredd och två ger speldjup, jokrarna rör sig inne i rektangeln med målsättningen att behålla bollen inom laget genom att vara spelbara och att göra bra mottagningar och slå välriktade passningar. Med hjälp av utnyttja planens bredd och djup skapas större ytor och genererar fler passningsalternativ.

4



Pass 2, Övning 5. Avsluta träningspasset med en lek.

11.50-12.00

Lunch!

Matcher på eftermiddagen

13.30 – 14.40

Smålagsspel

3v3 el 4v4

15.00 - 16.00

Spel över större plan

7v7

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, Molins, Müller)

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

Pass 3, Övning 1: Bollträff / Längre passningar

(20 minuter) 09.30-09.50

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 / breidsidespassningar, insides-/utsidespassningar etc

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).

1



Pass 3, Övning 2: Avslut

30 minuter

09.50-10.20

Vad: Avslut

Varför: Bli bättre på att göra mål

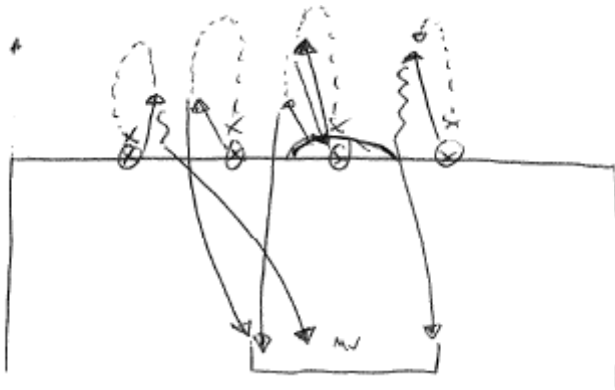
Hur: Välriktade passningar, se till att vara avslappnad och följsam i bollmottagningen. Sätt ned stödjebenet bredvid bollen, sikta och avsluta med precision

Organisation: 1 bollar, 2 spelare och 1 mål

Anvisningar: Spelare (1) löper 5 meter innan han vänder sig om, då spelar spelare (2) bollen till (1) som tar emot den och kommer snabbt till avslut. Varianter med direktavslut, väggspel etc är enkelt att bygga vidare med.

2

2



Pass 3, Övning 3: Avslut, 1v1

30 minuter 10.40-11.10

Vad: Avslut

Varför: Bli bättre på att göra mål

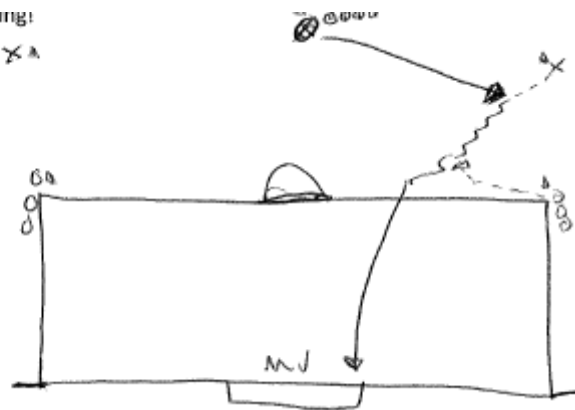
Hur: Välriktade passningar, se till att vara avslappnad och följsam i bollmottagningen. Ha bollen nära kroppen när du utmanar, finta för att få motståndaren ur balans. Sätt ned stödjebenet bredvid bollen, sikta och avsluta med precision

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!

avslut efter dribbling!

3



Pass 3, Övning 4: Avslut, 1v1

30 minuter 11.10-11.40

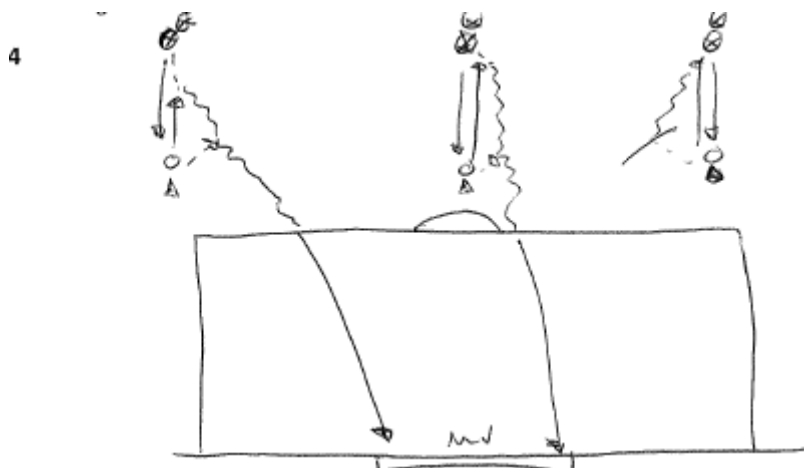
Vad: Avslut

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 stödjebenet bredvid bollen, sikta och avsluta med precision

Organisation: 3 led med bollar, 3 offensiva spelare i varje led. Mittemot, 10 meter längre fram, står ett led med försvarsspelare. 1 målvakt

Anvisningar: Anfallsspelare med boll, spelar försvarsspelare som direkt spelar tillbaka. Anfallsspelare utmanar och tar sig till målchans.



Pass 3, Övning 5, avsluta träningspasset med en lek

11.40-12.00

Lunch!

Matcher på eftermiddagen

13.30 - 14.40

Smålagsspel

3v3 el 4v4

15.00 - 16.00

Spel över större plan

7v7

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/Spelbarhet

(20 minuter) 09.30-09.50

Vad: Uppvärmning, Passning, mottagning och driva bollen

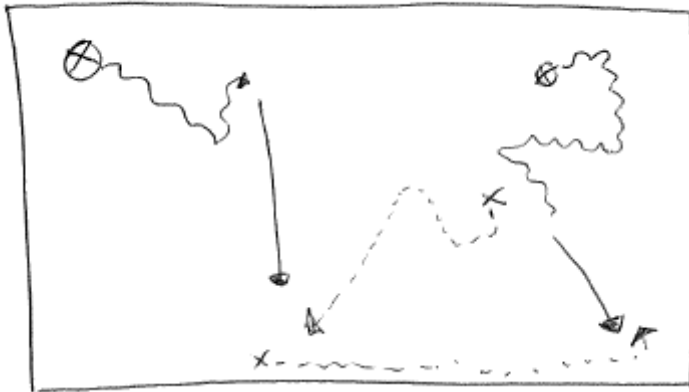
Varför: För att bli varm i kroppen. Bli tryggare i aktion ifrån mottagning till passning. Och att kunna passa under tiden då man driver bollen i fart.

Hur: 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 10 bollar och 20 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.

1



Pass 4, Övning 2: Spelbar/Spelbredd/speldjup, 4v4+2 (alt 3v3+4)

(30 minuter) 09.50-10.20

Vad: Passningsspel/Spelbarhet

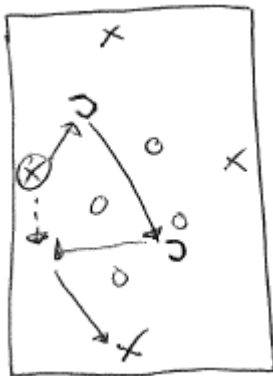
Varför: Bli tryggare i aktion ifrån mottagning till passning. Bättre på att passa bolen och att bli spelbar oftare.

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 4v4 + 2 jokrar anfallsspelare i en rektangel om ca 25x15 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.

2



Pass 4, Övning 3: 3v2

(40 minuter) 10.40-11.20

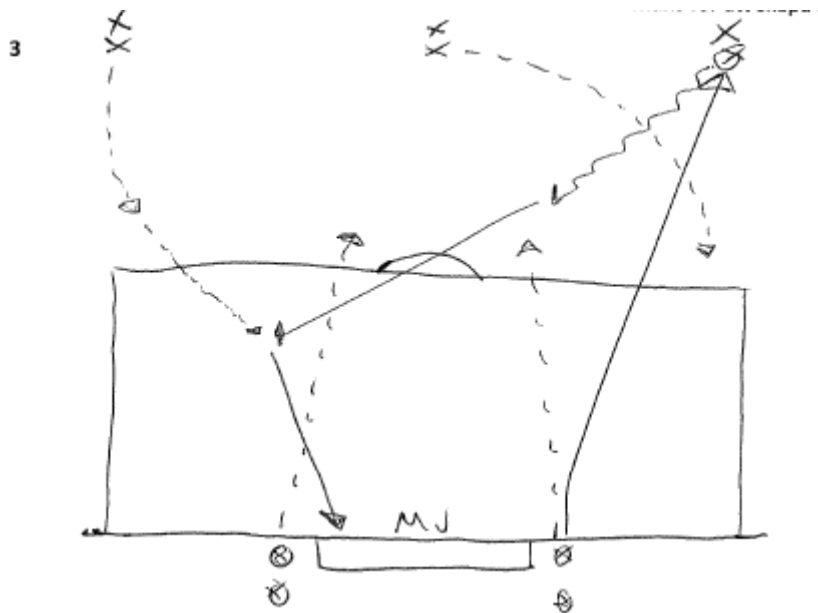
Vad: Spelbarhet, Speldjup, Spelbredd, Spelavstånd

Varför: Hur tar vi hjälp av anfallsspelets grundförutsättningar för att skapa målchans

Hur: Instruktioner i anfallsspelets 4s. ex: Hur blir vi spelbara och hotande i djupled? Hur avlastar vi och ger understöd?

Organisation: 1 mål och 1 målvakt. 6 försvarsspelare och alla bollar jämnt fördelade vid stolparna. 3 led med anfallsspelare 10-15 meter "över" straffområdet.

Anvisningar : Samtidigt som bollen spelas ifrån en av försvarsspelarna. Trycker båda försvarsspelarna högt upp i plan. Anfallsspelarna som står först i vardera led anfaller tillsammans för att skapa målchans och göra mål.



Pass 4, Övning 4: Spel

(25 minuter) 11.20-11.45

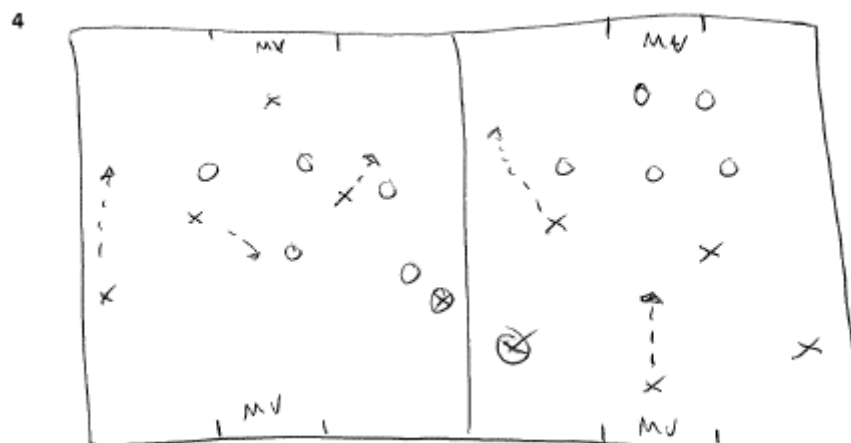
Vad: Spelbredd/Spelavstånd

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 sjuemannaplan.

Anvisningar: Fritt spel, coacha spelbredd/spelavstånd



Pass 4, Övning 5: valfri lek att avsluta träningspasset med. (15 minuter) 11.45-12.00

Lunch!

Matcher på eftermiddagen

13.30 - 14.40 Smålagsspel 3v3 el 4v4

15.00 - 16.00 Spel över större plan 7v7