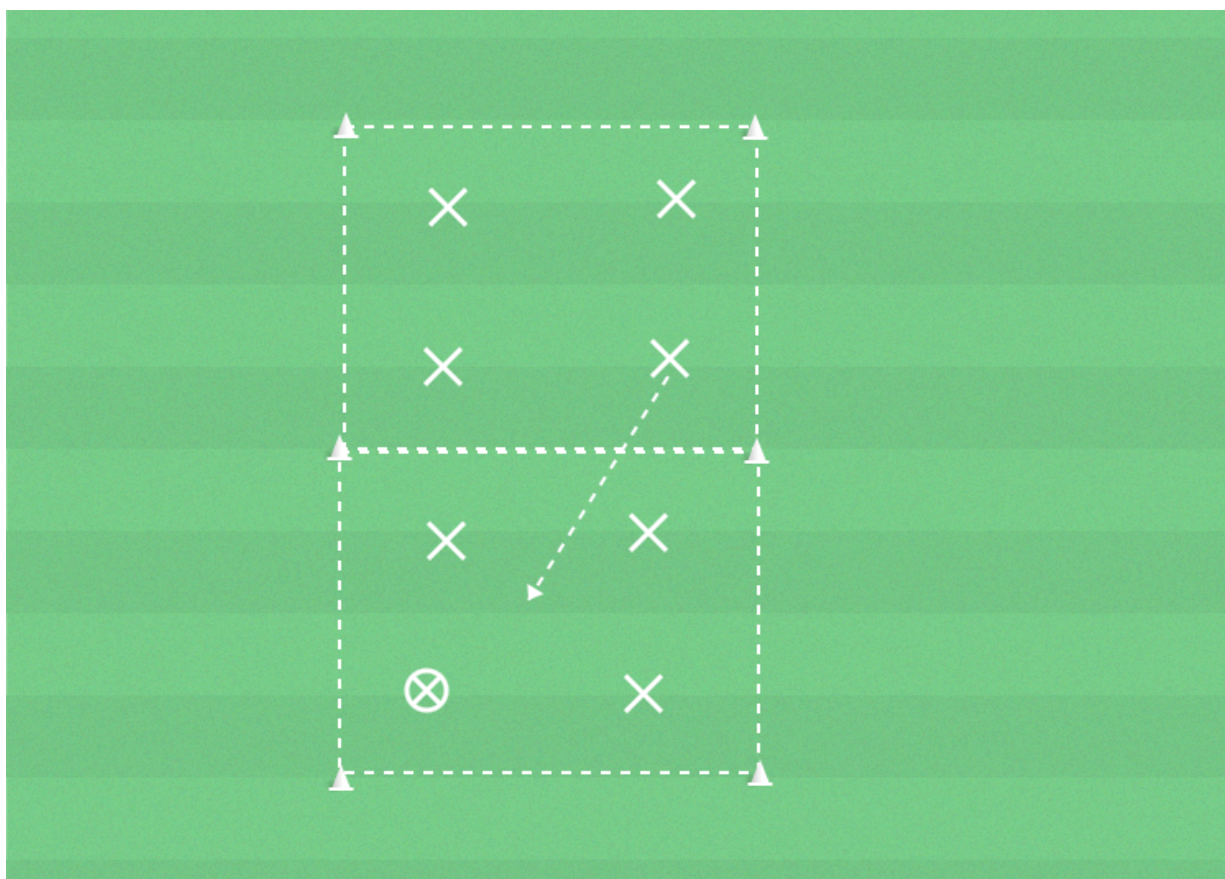
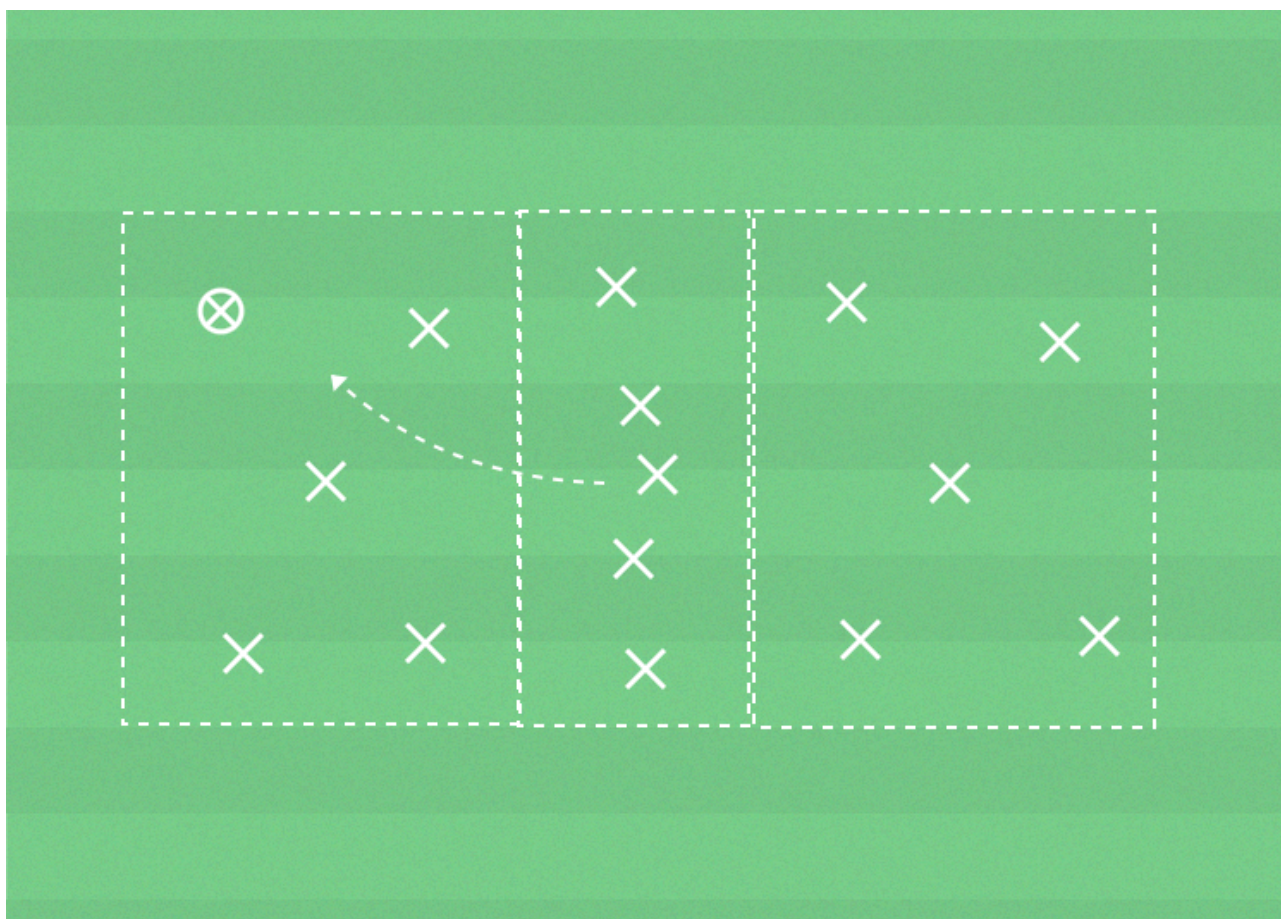


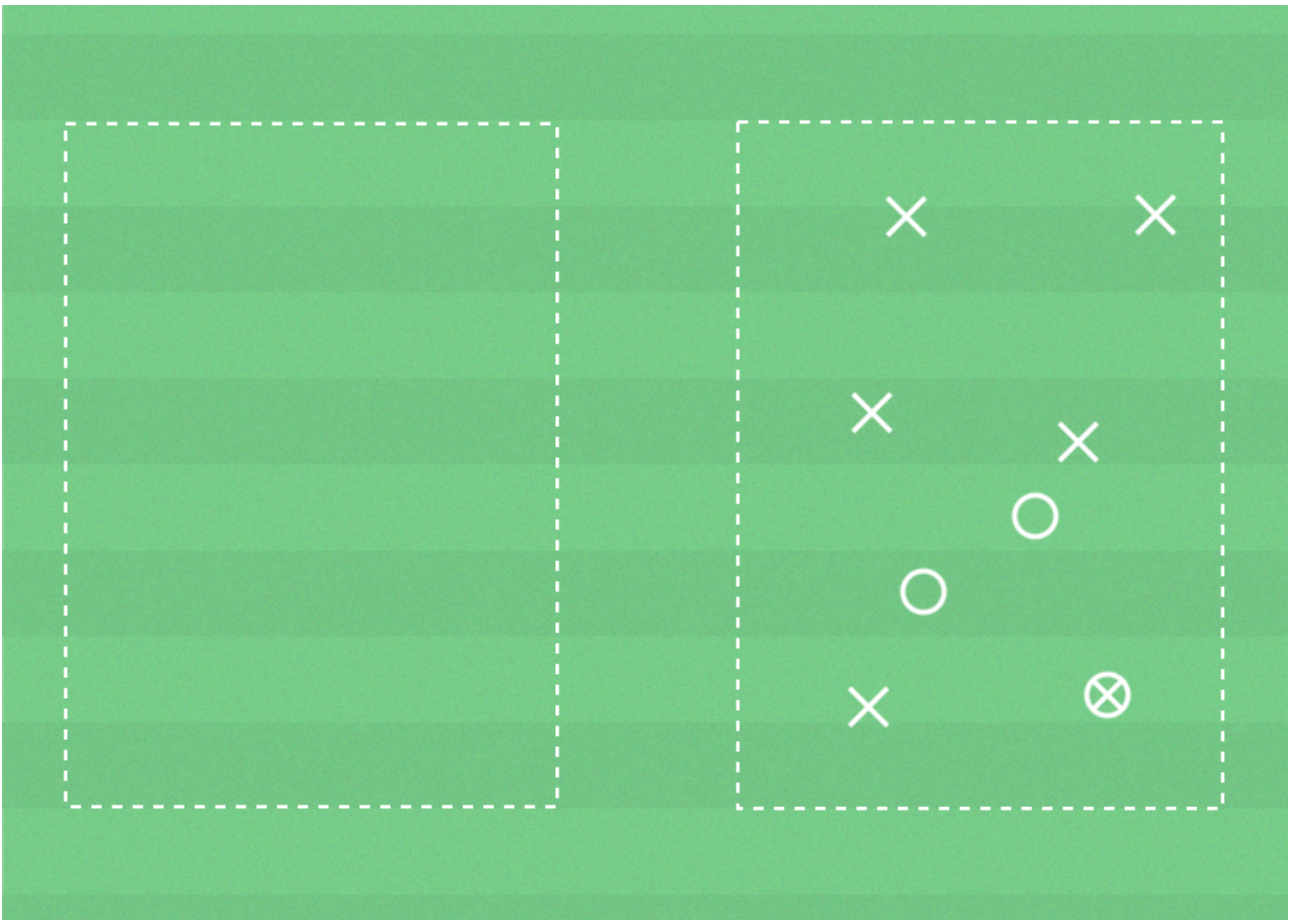
Dubbelkvadraten- spela tillbaka bollen, kan köras med små mål



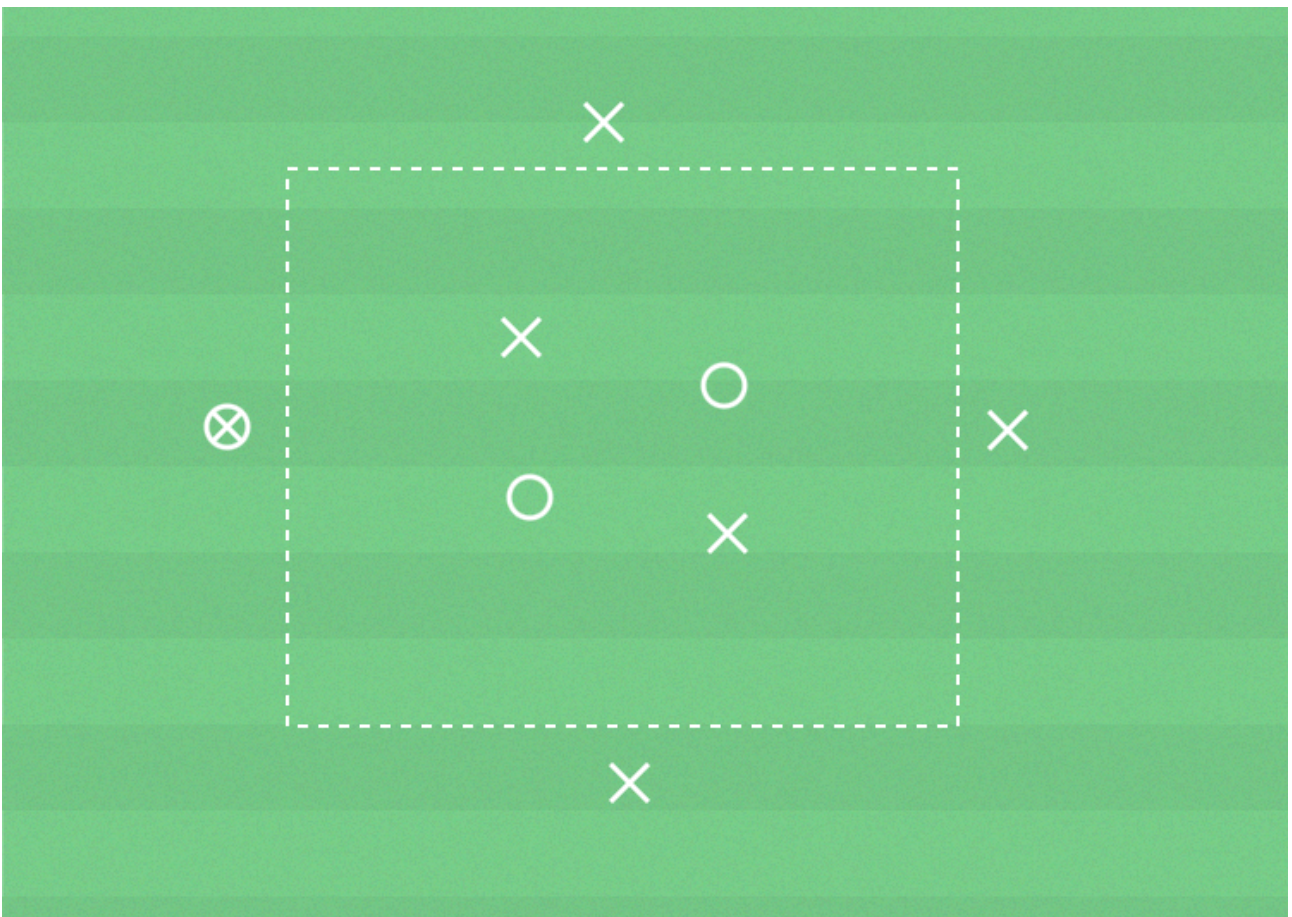
Engelska kvadraten-spela över till andra sidan-kan köras med små mål



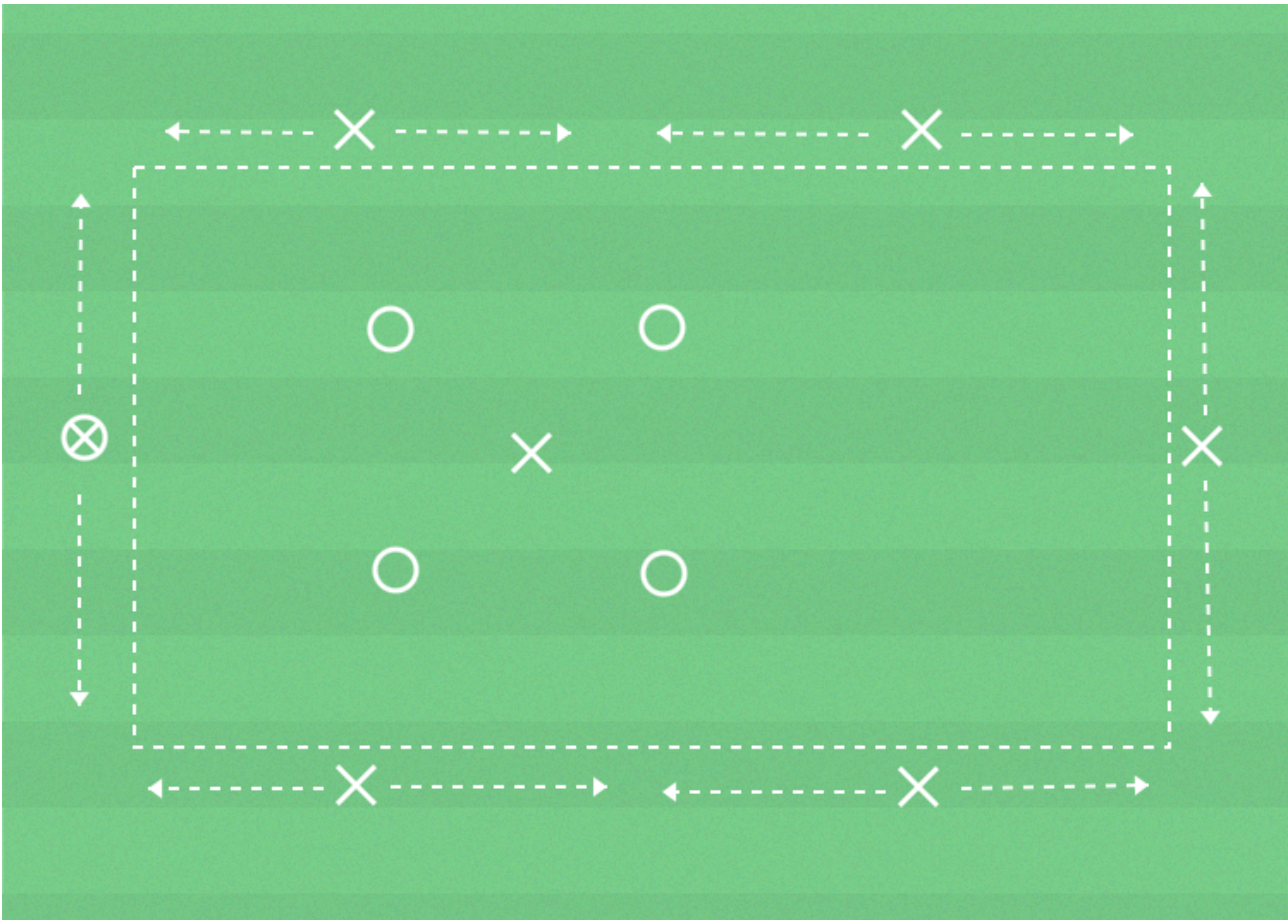
Dubbelkvadrat med spelförflyttning-tex 5 pass sen flytta laget till nästa kvadrat



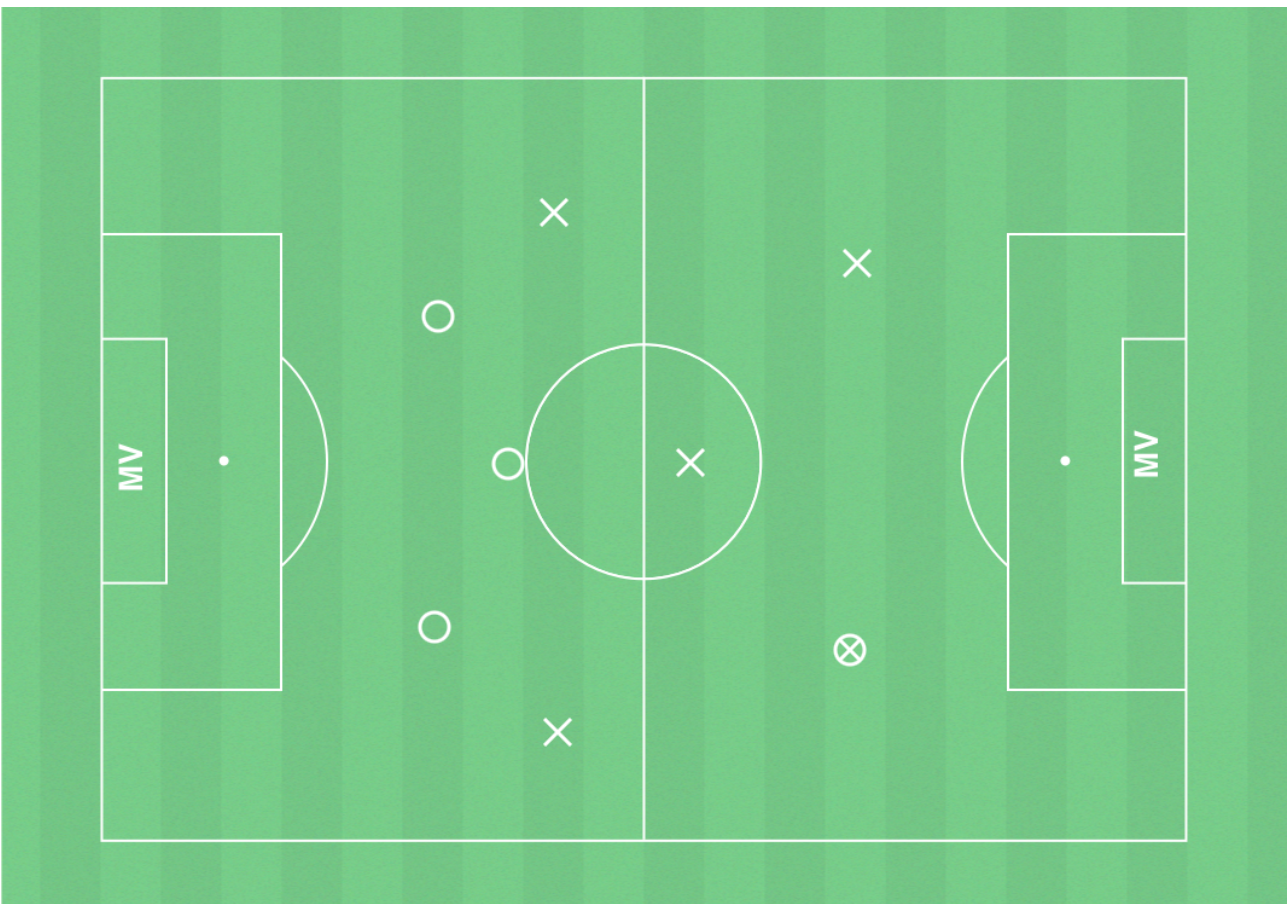
Kvadrat-ex.6 mot 2- hitta in till spelarna i kvadraten



4vs4(+3)övergångsspel-spela till andra sidan genom att använda yttrar+spelare i mitten

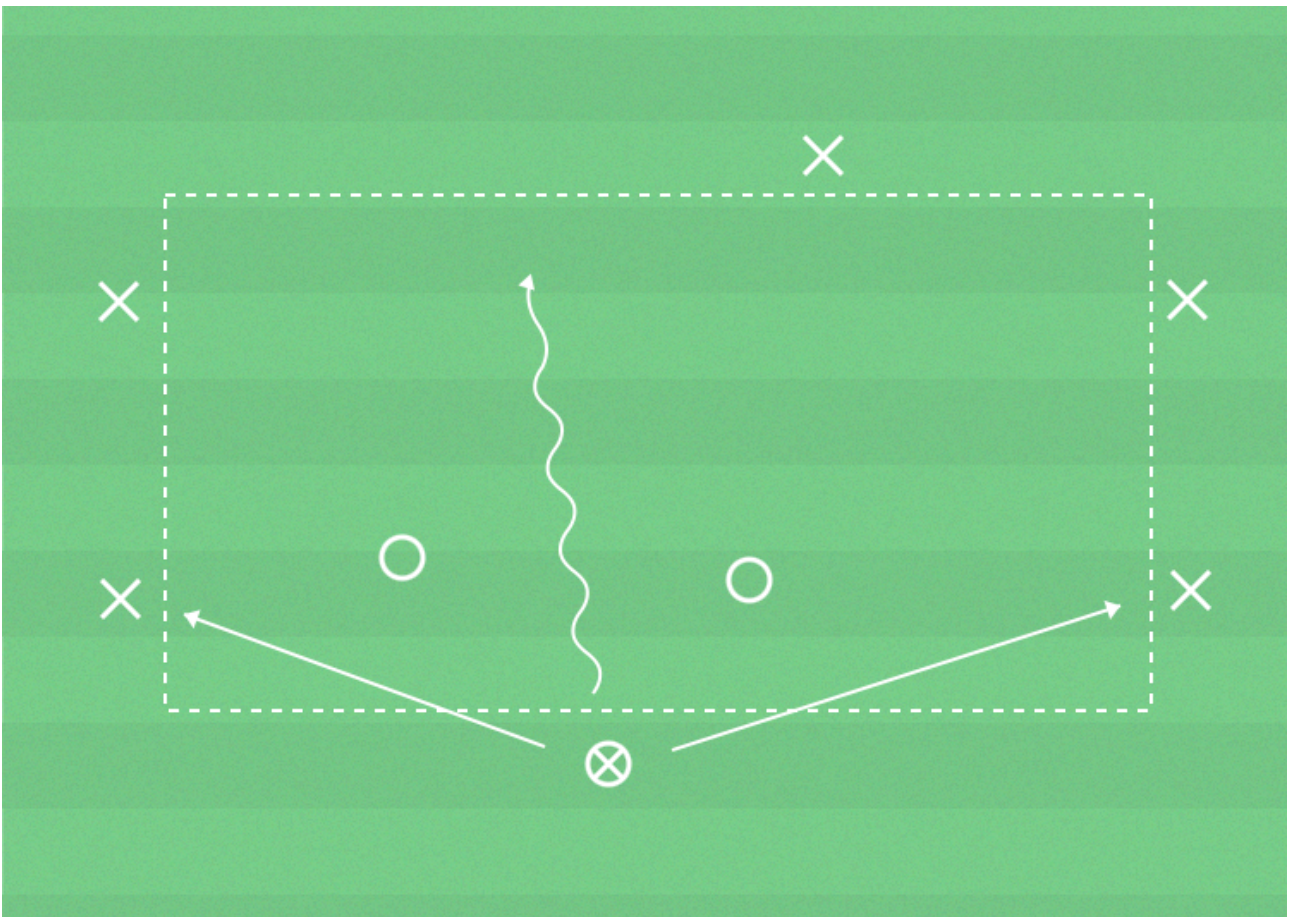


2 mål-överbelastning(ex.5vs3)-öva på speluppbyggnad



Svennis rektangel-

Spel 4-6 mot två i en rektangel ca 10 x 20 meter. På kortsidan har man två tillslag och på långsidan 1 – eller så får man driva bollen med sig över till andra långsidan. Syfte att lära sig värdera när spela enkelt snabbt och när ta med sig bollen.



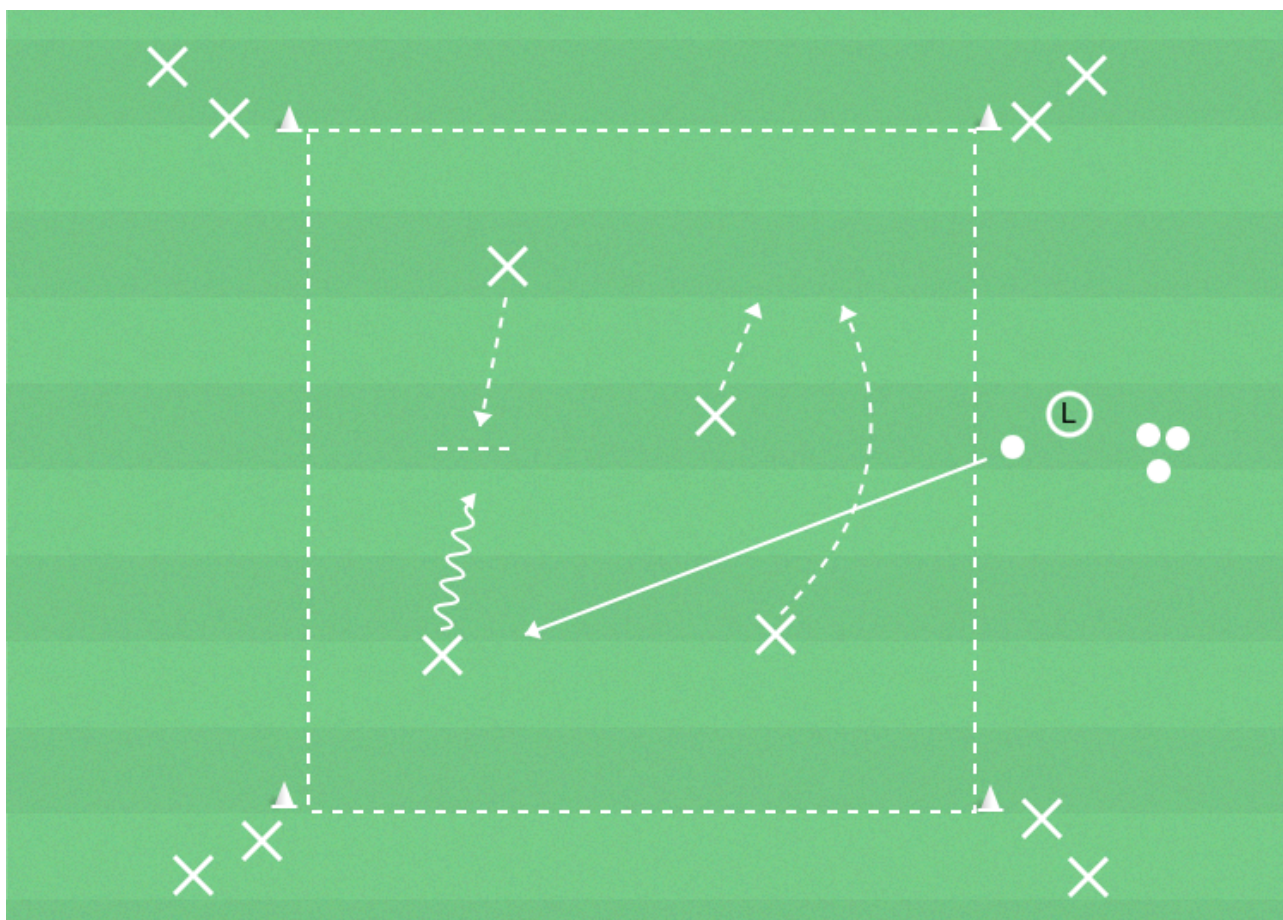
Press och täckning-

8-12 spelare. Skapa en rektangel avsedd för 2v2. Dela in två lag med utgångspositioner vid rektangelns hörn. Tränaren placerar sig på långsida med bollar för igångsättning.

Tränaren passar ett av lagen som ska driva över motståndarens mållinje. Motståndarna ska flytta upp och genom press och täckning återerövra bollen för att driva över den andra mållinjen.

Progression: Anfallarna måste passa bollen över mållinjen på löpande spelare.

Små eller stora mål kan läggas till.

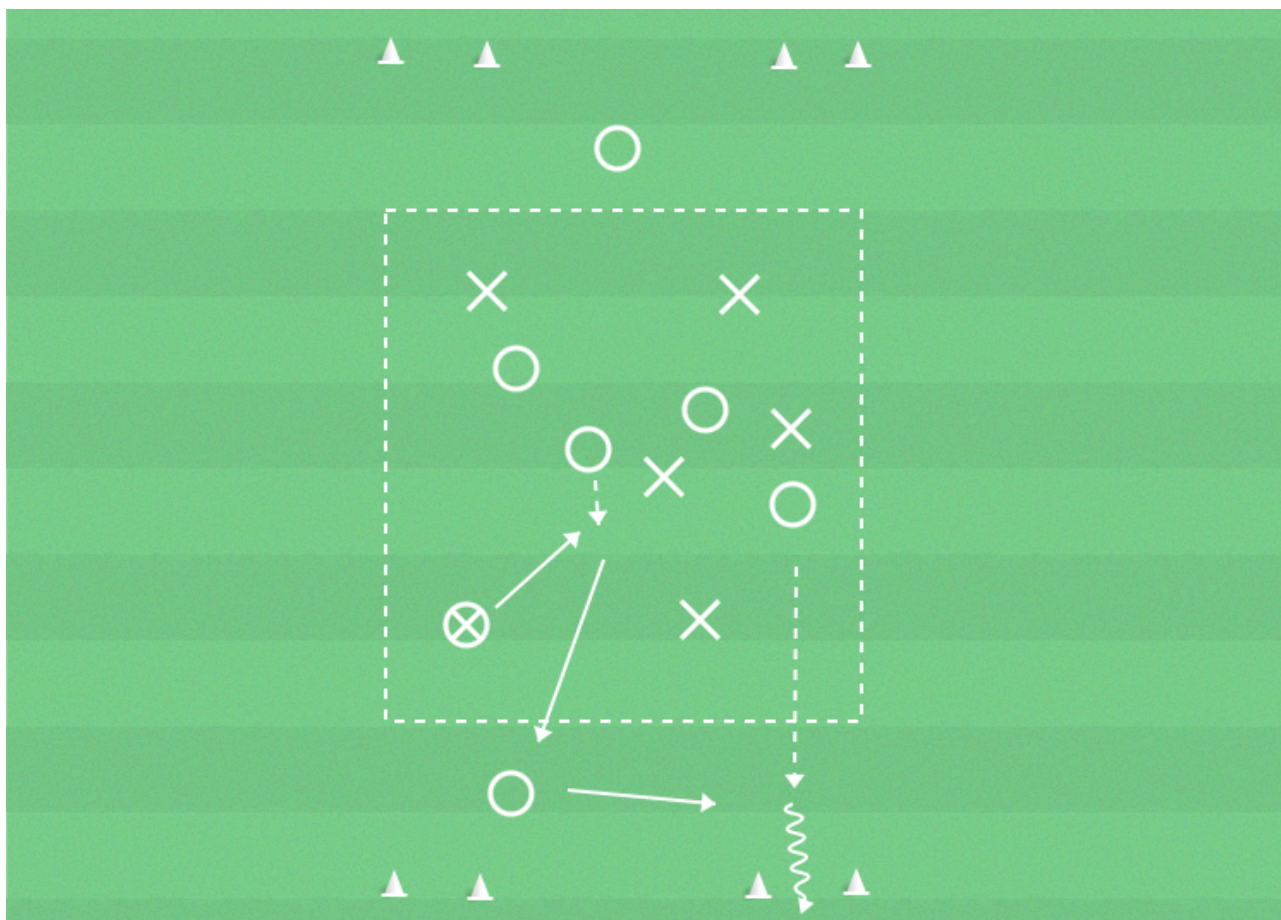


Spela loss bollen- Återerövring av bollen- kontra

10-12 spelare, yta ca 20x15m.

Genom att snabbt bli spelbara när laget vinner bollen ökar lagets chanser att kontra för att komma till avslut och göra mål och för att behålla bollen inom laget.

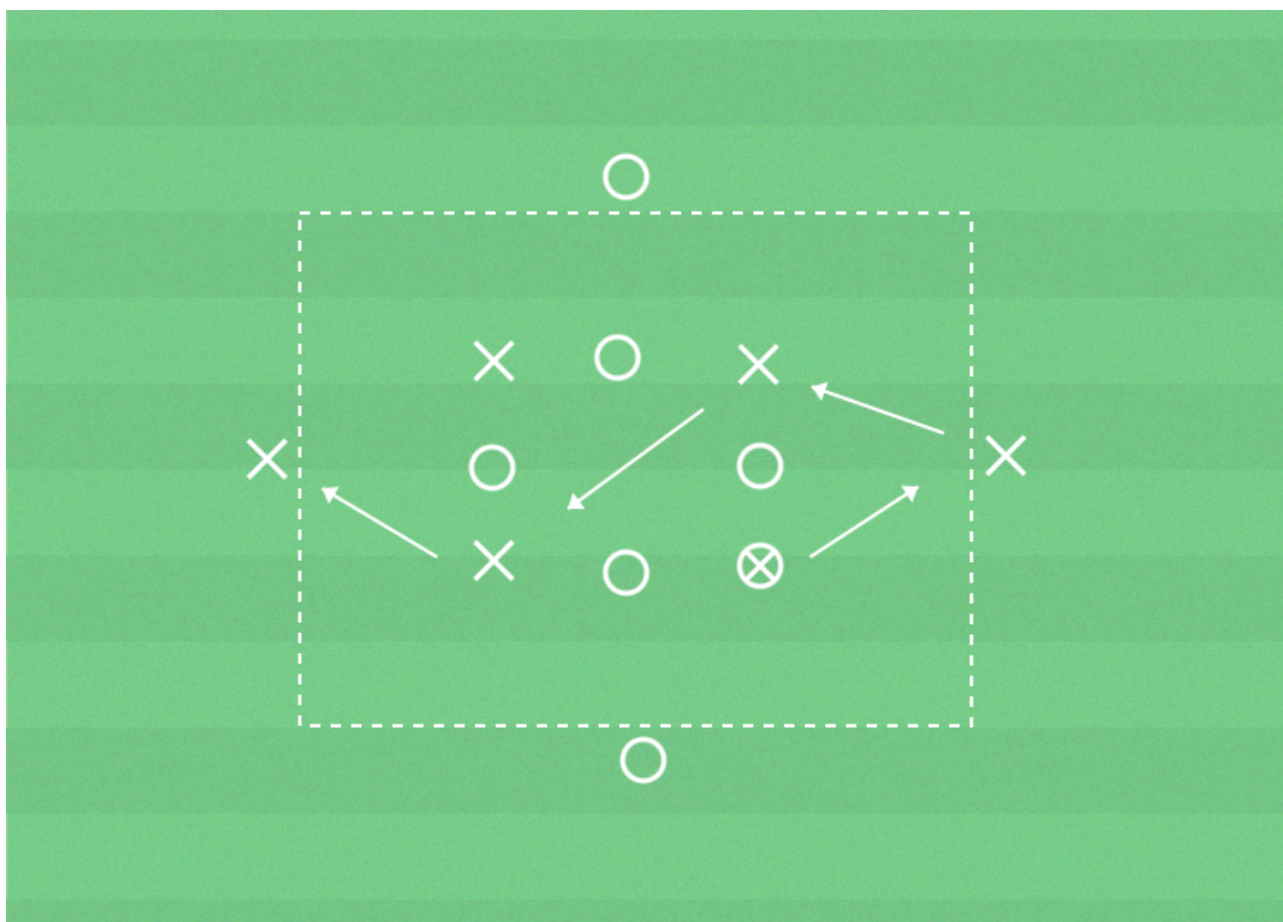
2 lag med lika många i varje. Försvarende lag har en spelare bakom varje kortsida och är därmed i numerärt underläge i ytan. Anfällande lag försöker att hålla bollen inom laget. När försvarende lag vinner bollen ska de så snabbt som möjligt spela bollen till en av spelarna bakom kortsidorna och göra mål genom att driva genom något av konmålen. Spelaren på kortsidan får inte göra mål själv utan måste spela en medspelare. Anfällande lag får bara försvara innanför ytan efter bollförlust. Byt spelare på kortsidan efter viss tid och försvarende lag efter 3 minuter.



Vändspel-

10-12 spelare. Kvadrat anpassad för för antalet

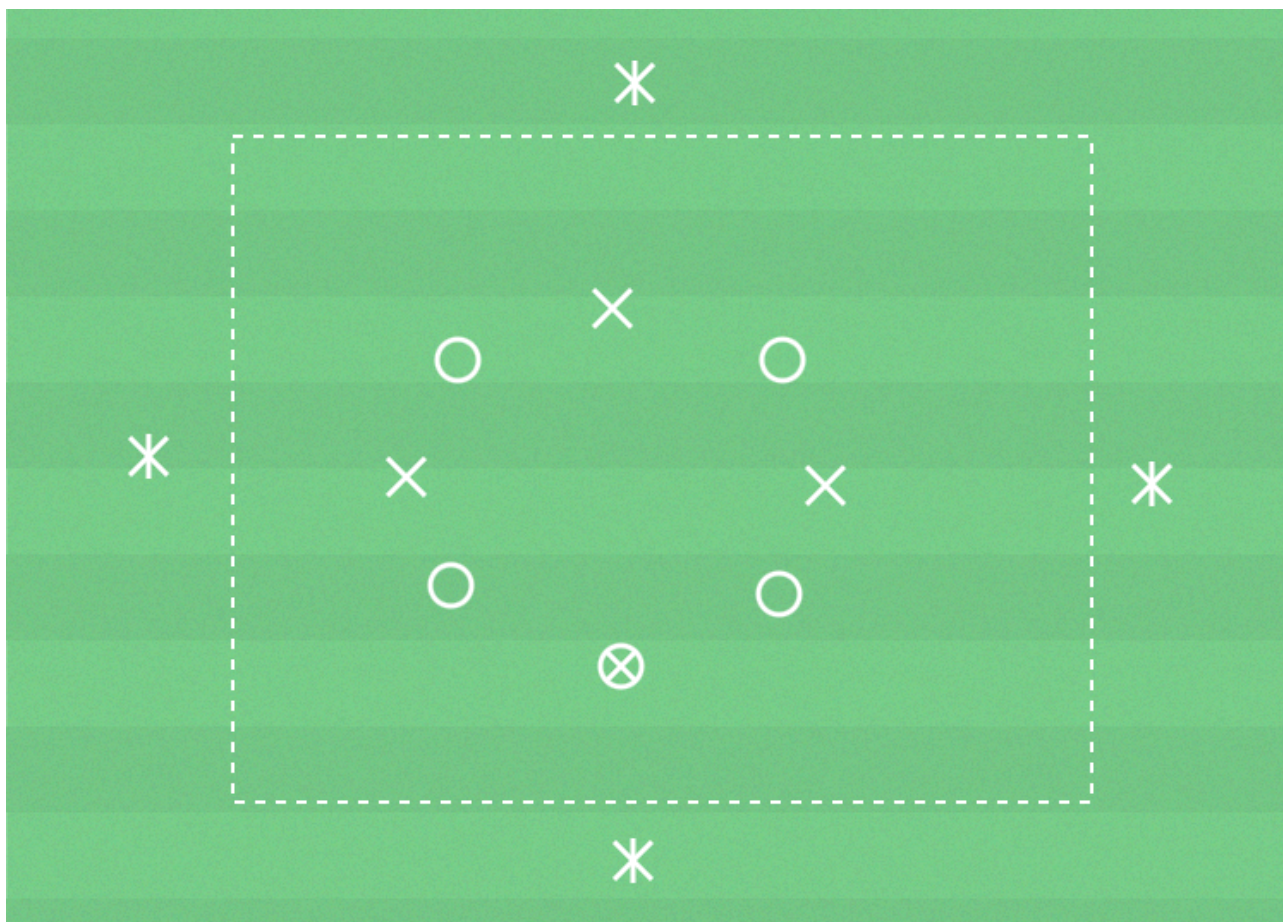
2 lag delas in. 2 spelare från respektive lag placeras utanför planen (på linjen) som väggspelare mitt emot varandra. Spela bollen från den ena väggspelaren till den andra.



2 lag mot 1, possession-

12-18 spelare. Kvadrat/rektangel anpassad till antalet spelare.

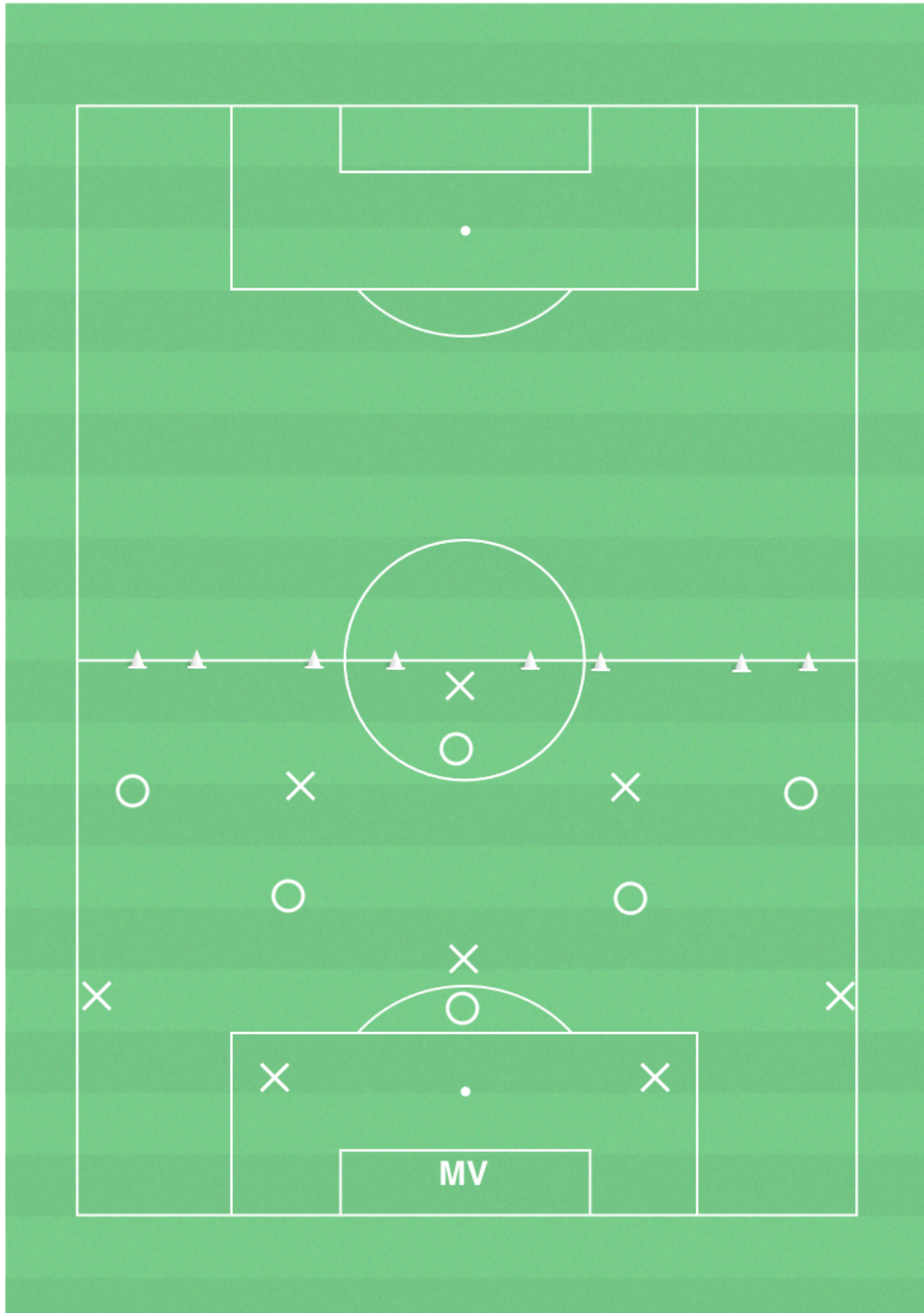
2 lag mot 1, possession. 2 lag spelar mot varandra i kvadraten, laget som är bollhållare tar hjälp av laget som står utanför kvadraten (på linjen). Laget utanför kvadraten använder 1 tillslag om möjligt. Spelare som är i kvadraten får ej ta bollen av spelare utanför.



Speluppbyggnad överbelastning-

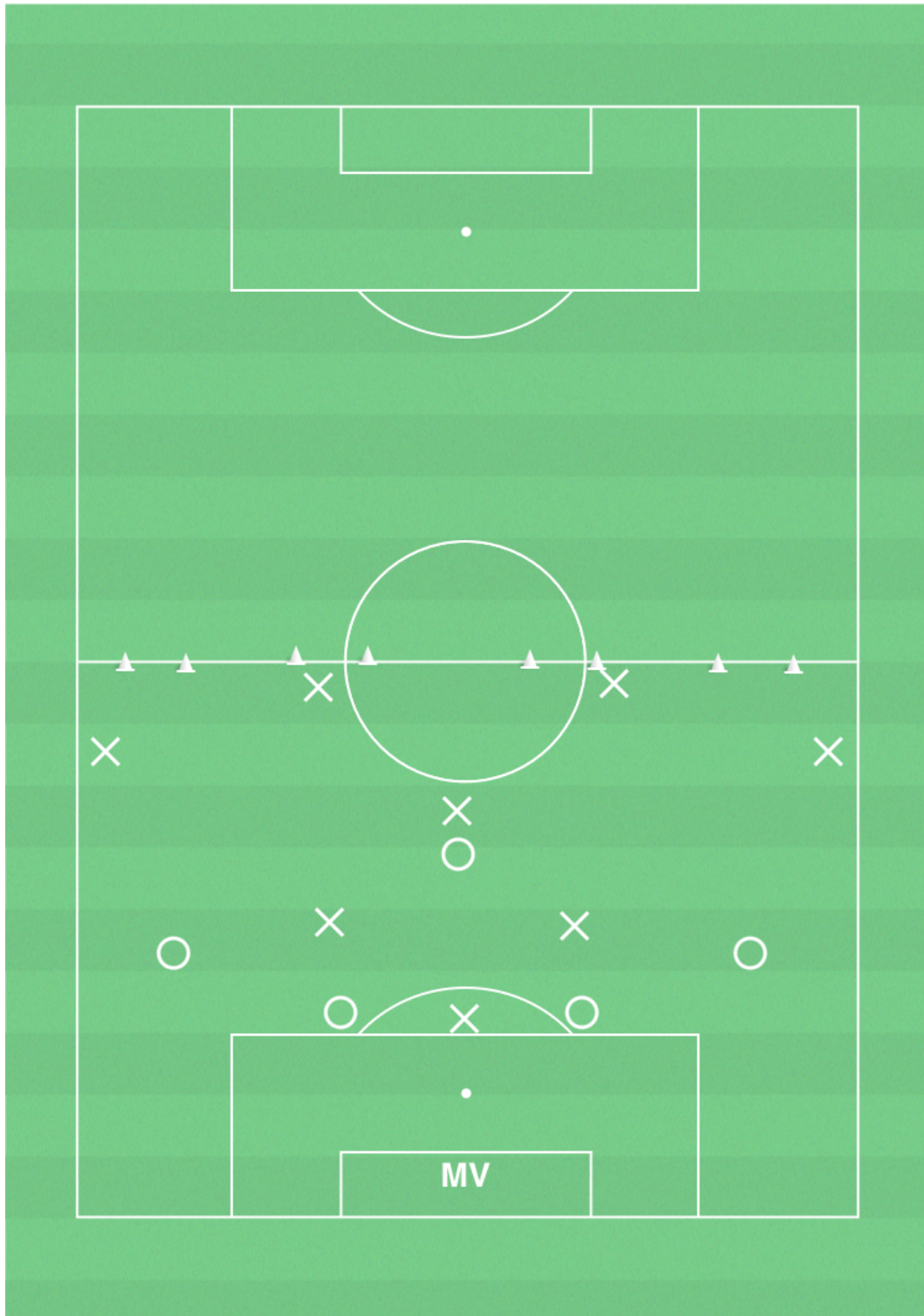
ca 15 spelare, anpassa efter deltagare. 9v9 halvplan

Uppspelsövning tex. 9 mot 6. Spela upp bollen genom lagdelarna, helst längs marken. Gör mål i småmålen. Alternativt utan mål, avslut genom att spela på en löpande spelare på offensiv planhalva. Mittlinjen är offsidelinje. Om pressande laget vinner bollen ska de försöka göra mål.



Anfallsspel överbelastning-Komma till avslut och göra mål.

Ca 15 spelare, anpassa efter deltagare. 9v9 halvplan. Komma till avslut och göra mål. Försöka spela sig fram till målchans genom passningar längs marken. Påpeka tålamod, hitta ett bra målchansläge. Om försvarande laget vinner bollen spelar de hem till målvakt eller gör mål i konmålen.



Röda
Stjärnan-Posession

Ca 14 spelare.

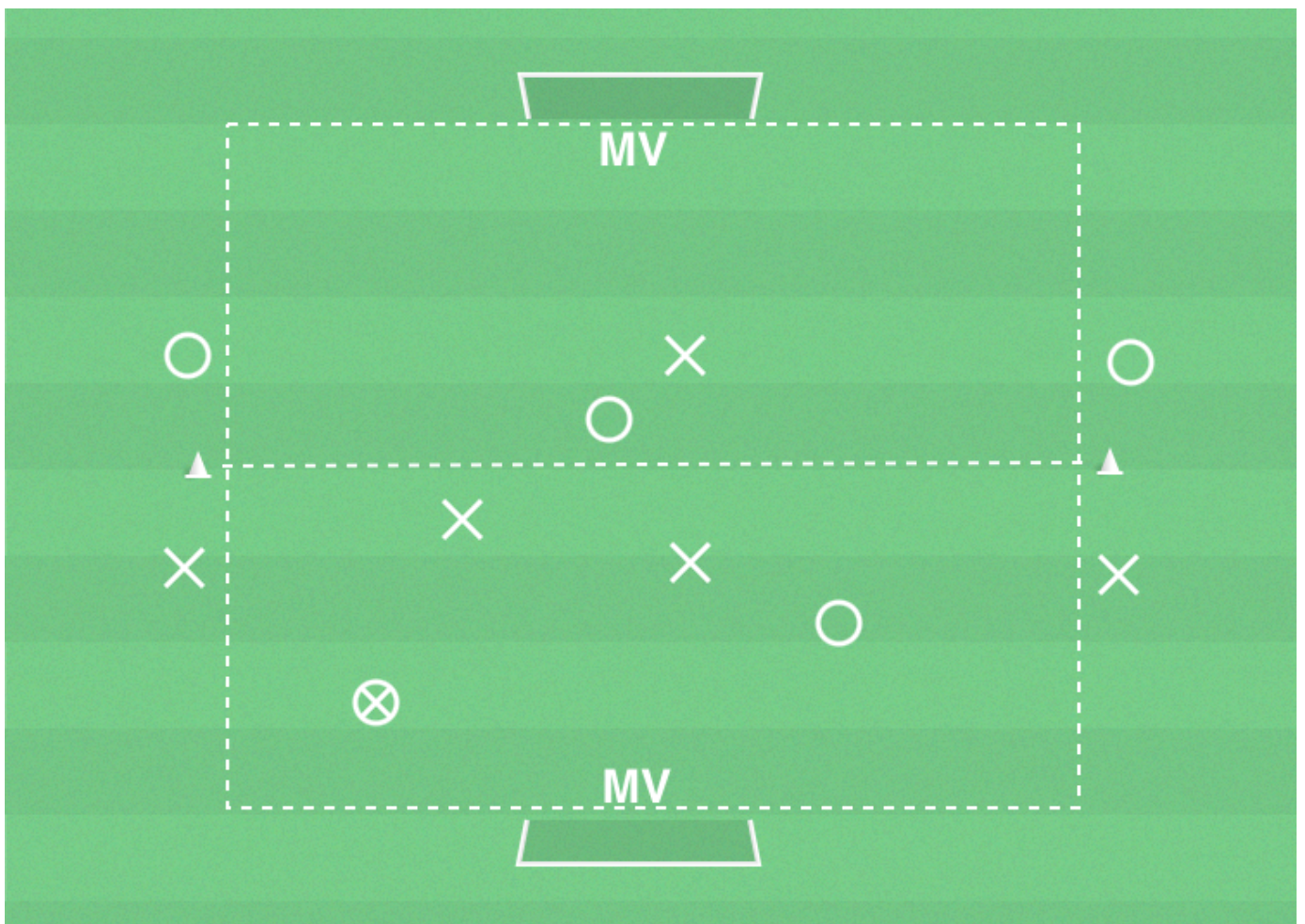
Fokus på att spela sig igenom sista tredjedelen. Korridorer för yttrar. Anfallande lag får ha 1 spelare åt gången i korridoren. Försvarande lag försöker göra mål vid bollvinst.



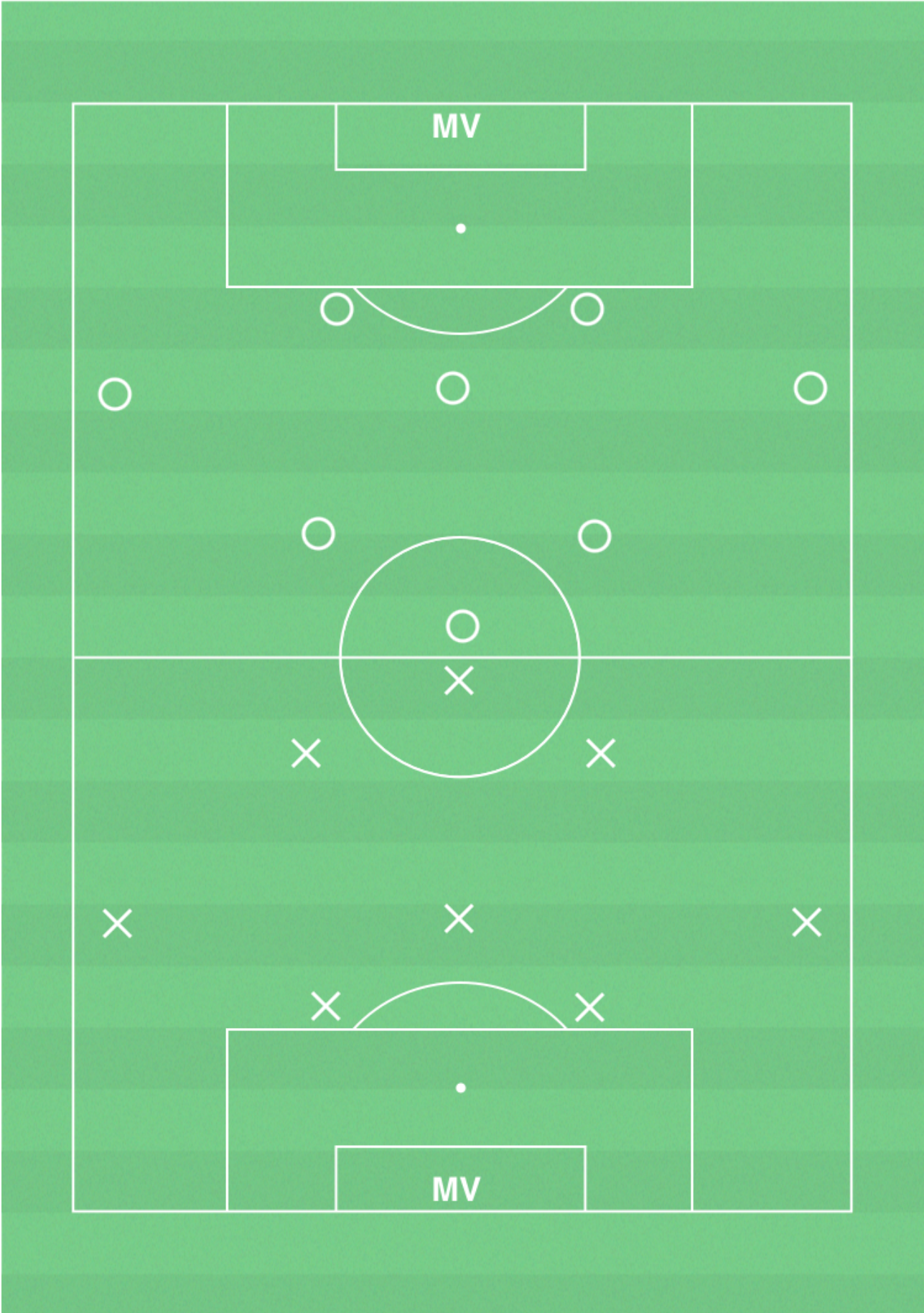
Etablering med vändspelare-

10-14 spelare. Bred spelplan anpassad till gruppens antal med stora mål.

2 lag med 2 anfallsspelare placerade utanför planen på offensiv planhalva. Anfallarna som är placerade utanför planen blir aktiverade när någon av dom får en passning och får då delta i anfallsspelet. Viktigt med det numerära övertaget, övertaligheten ska vara kännbar.



Matchspel-



Wolves-

Organisation

12-18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), 2 mål, bollar, västar, konor,

Anvisningar

2 lag med lika många i varje. Det försvarande laget har en FW i central 1/3 och ska erövra bollen och kontra. Resten av spelarna är i bollhållande lags offensiva 1/3. Anfallande lag får avsluta efter 7 passningar inom laget. Försvarande lag ska bryta och kontra genom att passa till FW och fylla på med löpningar framåt. FW måste passa minst en gång och hela laget måste flytta upp till central 1/3 innan avslut. Mittlinjen är offsidelinje. MV i anfallande lag startar övningen.

Progression – Försvarssida

En back kommer till i central 1/3. Denne blir aktiv först efter att forwarden har använt ett tillslag. Då får även övriga spelare i laget som tappat bollen komma in i central 1/3 och försvara.

