

Reviderad 2023

Tränarhandledning

7 mot 7

10-12år

Baserat på Annebergs IF Blå tråden



Utbildningskommittén på uppdrag av huvudstyrelsen

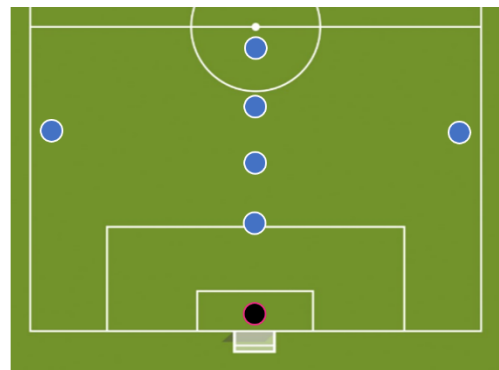
ANNEBERGS IF

Så här spelar vi match

De flesta har någon gång fastnat i dialoger om vilket spelsystem som är bäst: "4-4-2", "3-5-2", "4-3-3", med eller utan libero o.s.v. Spelsystemet i sig säger ingenting om hur du spelar match, utan det är den faktiska **spelstilen** som avgör hur ett lag betraktas av andra. Spelstilen är det första och viktigaste som etableras för att bygga ett presterande lag, den ska genomsyra alla träningar och matcher. Spelsystemet är bara ett val som görs för att bäst framhäva spelstilen som definierar laget. Så när vi pratar om att vi vill lotsa unga spelare från Lilleskutt upp till A-laget, så är vi inte ute efter tre-siffrig kod i ett spelsystem som ska genomsyra alla lag, utan det är utvecklingen av spelarnas färdigheter som står i centrum. Med ovanstående sagt, så vill vi ändå motivera följande spelsystem i AIF:s lag för att utbilda spelare med snabbhet, teknik, aggressivitet och mod som känner igen sig i vilket av AIF:s lag som helst.

Så här spelar vi 7-mot-7

Precis som föregående avsnitt så vill vi bygga ett spelsystem som erbjuder utvecklingsmöjligheter. När laget spelar 1-3-1-1 blir konsekvensen att det naturligt uppstår många bra vinklar, bredd och djup mellan spelarna. Dessutom ges många möjligheter till 1-mot-1-situationer där man kan finta och dribbla. Även här fokuserar vi på roller snarare än position. Därför talar vi fortsatt om roller, "bakre spelare", "central spelare", "yttrar", "offensiv spelare" och "främre spelare". Det är inte nödvändigt att tvinga spelarna att prova på alla roller på planen. Du ser snart vart på planen som spelarna är mest bekväma att spela. Låt dem spela i 2-3 olika roller. Men så snart som en spelare blir för bekväm i den rollen, så är det viktigt att ta en dialog och förklara att det är viktigt att hen tar sig an en ny utmaning för att utvecklas som fotbollsspelare. Om det är någon i laget som tycker om att stå i mål, så stoppa inte hen. Uppmuntra detta, men betona samtidigt att mesta delen av speltiden måste vara som utespelare.



Fortsätt att påvisa äkta spelförståelse genom att ge exempel på planen hur ett mål hade kunnat bli till alternativt ge goda exempel på hur en spelare tagit ett klokt beslut. Fortsätt att trycka på att alla spelare hela tiden har en uppgift och är aktiva. Frågan som var och en hela tiden ska ställa sig är: "Var behöver jag vara för att hjälpa mina lagkompisar att passa mig eller göra det svårt för motståndarna att försvara sig?". Grundprincipen är att antingen möta bollen eller att springa i djupled och är en individuell diskussion som du tar med varje spelare. I försvarsspelet hjälper alla till att återerövra bollen och markera "man-mot-man". På så sätt upprätthåller vi mantrat att alla hela tiden är aktiva och har en uppgift.

Ett populärt spelsystem är 2-3-1. Detta har vi valt bort eftersom det lätt gör så att spelarna är stillastående och att de inte utsätts i samma utsträckning för situationer som bygger äkta spelförståelse.

Så här anpassar vi oss till åldersgruppen

Det är känt att knatte- och ungdomsspelare utvecklas i olika takt. Ändå måste laget röra sig framåt. För att få med alla så repeterar vi tidigare övningar men lägger på en svårighetsgrad för varje år. På så sätt får de spelare som ligger långt fram i utvecklingen sin utmaning och de som ligger efter kommer att känna igen sig i övningarna på träningen och således inte hamna för långt bak.

10-åringar (7-mot-7)

Åldersgruppen är förpubertal vilket innebär att du som ledare ska börja implementera mer organisation ute på planen, men samtidigt inse begränsningarna. Barnen är fortfarande inte mottagliga för hård träning, och de är desto mottagligare för överbelastningsskador redan i denna ålder. Fokusera i stället på att utveckla koordinationen, smidigheten, rörligheten och tekniken. Fortsätt, fast i större mån, att visa och tydliggöra bra spelsekvenser med spelarna. Men ge dem inte lösningarna direkt, utan låt dem hitta sina egna vägar.

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Grunderna i anfallsspel. Att skapa 2-mot-1 och 3-mot-2 på sista tredjedelen av planen.
- Man-man-markering.
- Avslutsteknik (hur man avslutar på mål).
- Spelarna är mer mottagliga för enklare strukturer i spelet och ett ökat samarbete med lagkompisarna.
- Börja träna skadeförebyggande genom knäkontrollsprogrammet innan träning.

Utvecklingsfokus:

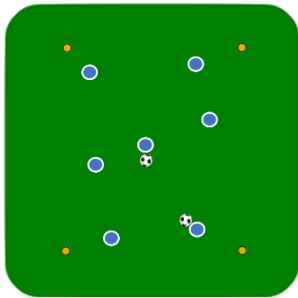
- Kunna bli effektiva i 1-mot-1.
- Kunna grunderna i anfallsspelet.
- Kunna bemästra koordination, rörelse- och smidighet i fart.

Övrigt:

- Större plan i år. Fortsätt ge alla i laget samma speltid.
- En boll per barn i alla övningar förutom smålagsspel.
- Smålagsspel 3-mot-3, 4-mot-4, eller 5-mot-5. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna.
- Undvik taktiska instruktioner, passningsövningar och konditionsträning. De är inte mogna för detta. Visa däremot när någon tar ett bra beslut och vilka konsekvenser detta får på matchen.
- Lekfullhet och fotbollspassion ska alltid finnas med, men lägg även tid på ett mått av fotbollsutbildning, d.v.s. visa alternativa spelvägar och formulera öppna frågor.
- Coachning: "Viktigt att springa upp och ner. Vi måste vara fler än motståndarna i deras och vårt målområde". Fortsätt att spela bollen längs med marken. Undvik kortsiktiga frestelser att skicka "långbollar på Bengt" även om Bengt är väldigt kvick och kan bärga en seger på egen hand. Vår spelstil utgår ifrån att bollen spelas genom hela laget för att utbilda ungdomarna att bli bra fotbollsspelare.
- Målvakt: Alla är målvakter. Uppmuntra målvakten att hela tiden titta på bollen. Alla ska vara med på målvaktsträning 1–2 ggr per termin för att lära sig greppteknik, sidledsförflyttning och teknik. Målvakten ska rulla ut bollen till en medspelare, inte sparka ut den.
- Ingen nivåanpassning förekommer.
- Börja återkoppla till spelarna om deras utvecklings-zoner. Det är ok att börja dela upp laget beroende på deras utvecklings-zoner, men minst en tredjedel av träningen skall vara gemensam.
- Träningsmängd: 2–3 träningar per vecka om 60 min (15 minuter uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 15 min 1-mot-1, alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 5 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

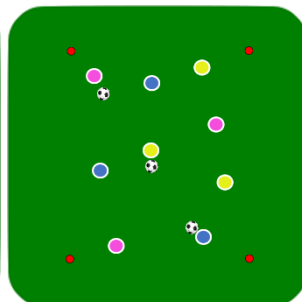
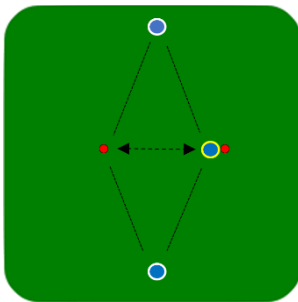
Integrerad fysik och snabbhet (15 min)



- En boll per spelare
 - Yta 9*6 meter.
 - 7–9 spelare per yta
 - Spelarna rör sig fritt inom det avgränsade området och utför olika enklare tekniska moment. Öka svårighetsgraden långsamt och i takt med spelarnas förmåga.
- Progression 1: Spelarna driver bollen med bägge fötterna och stannar bollen med ena foten på din signal och (1) sätter sig på bollen, eller (2)

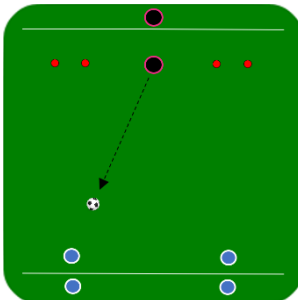
hoppar på ett ben.

- Progression 2: Döp konerna till exempel "1, 2, 3, och 4" och be spelarna att driva bollen runt konerna på din signal.
- Progression 3: Driv bollen med insida, utsida, sula, och vrist.
- Progression 4: Spelarna slår bollen mellan sina fötter samtidigt som de rör sig mot målen (röda koner på bilden). Varje gång de passerar ett mål får de 1 poäng.
- Progression 5: Två av spelarna rör sig med boll och växlar mellan att (1) kasta bollen till valfri spelare; (2) studsa bollen till valfri spelare; (3) kasta bollen med en hand; och (4) fånga bollen med en hand.



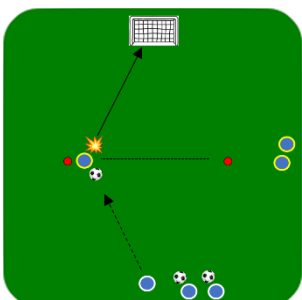
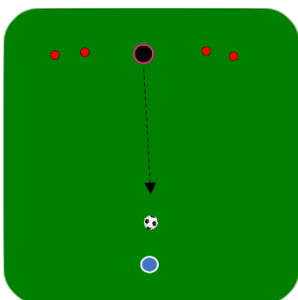
- Passnings- och medtagningsteknik. Spelaren i mitten (gul ring) rör sig i sidled mellan två koner. Spelaren tar emot en passning av ena medspelaren, vänder upp, och passar till andra spelaren, och tar en löpning till andra konen igen.

- Passningar under stress. Dela ut västar i tre olika färger (gul, blå, rosa). Använd regler som säger att spelarna (1) bara får passa samma färg; (2) inte får passa samma färg; (3) inte får passa den färg på västen som man fått bollen av.



- Överbelastning. Försvaren passar bollen till en av de två anfallsspelarna. De två anfallsspelarna ska gemensamt försöka göra mål genom att dribbla genom en av de två konmålen. Övningen går även att göra 3-mot-2 eller 3-mot-1. Spelarna bakom vit linje väntar tills bollen är "död" (antingen mål eller att försvaren sparkat bort den).

1-mot-1 (15 min)

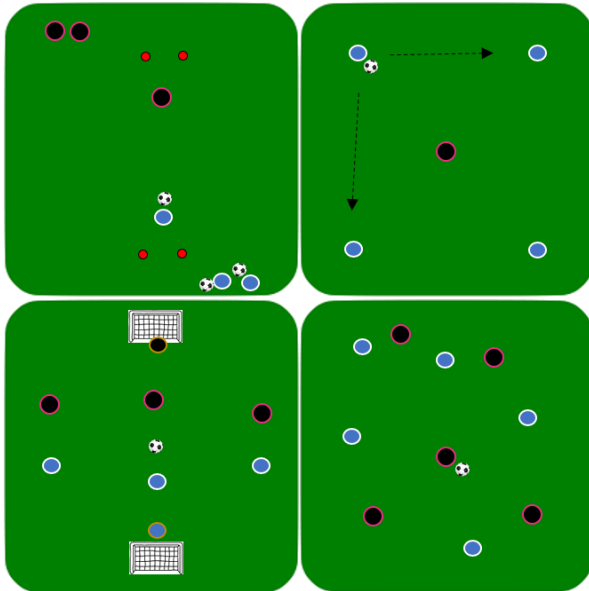


- Försvaren (svart) slår en boll till spelaren som ska försöka göra mål. Anfallaren (blå) måste ta sig förbi försvaren innan hen gör mål. Instruera spelarna att de måste ha bollen nära fötterna hela tiden och tempoväxla när de närmar sig försvaren.
- Avslutsteknik. En spelare (gul ring) tar sig ifrån ena konen till den andra. När medspelaren

har slagit passningen så vänder den första spelaren upp med bollen och avslutar direkt.

- Progression 1: Ställ upp en försvarare som stressar allt försöker hindra skott att avlossas.

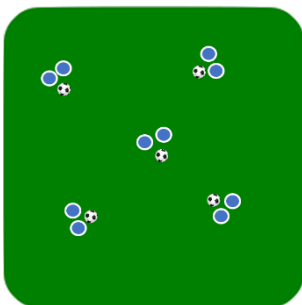
Spel 4-mot-4 och possessionspel (25 min)



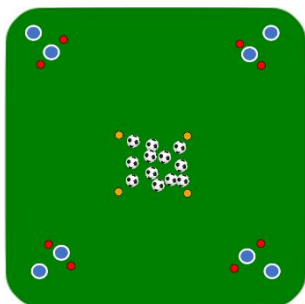
- Skapa så många planer som möjligt för smålagsspel. Mått 12*18 m (3-mot-3); 14*22 (4-mot-4). Spelarna ska instrueras att göra allt de kan för att ta tillbaka bollen ifrån motståndarna. Försvarande lag spelar man-man, d.v.s. var och en positionerar sig nära sin motståndare för att inte ge denne några ytor eller tid.
 - Dribblingsövning där bollhållaren måste ta sig förbi en annan spelare för att kunna göra mål (yta 4*6 meter).
 - "Kvadraten".
 - Var alltid beredd med extrabollar för att behålla flytet i träningen när bollen hamnar utanför spelytan.
 - Spel 5-mot-5 Possessions-spel. Match utan mål. Fem passningar inom laget ger 1 poäng.
- Spel 3-mot-3 med målvakter. Spelarna måste ta sig förbi minst en av motståndarspelarna för att få ta avslut på mål.

Avslutning (5 min)

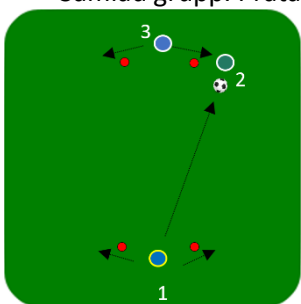
- Rolig lek, till exempel "Svanskull", "Vanten" eller en stafett.



- Skjuta ut varandras bollar. Gör en lagom trång yta där alla får driva fram med varsin boll. Det gäller att ha koll på sin egen boll samtidigt som man skjuter ut kompisarnas bollar.
- Progression 1: Spelarna jobbar i par, håller varandra i hand och samarbetar om en boll och tävlar mot de andra paren.
- Jonglering. Spelarna ska försöka hålla bollen i luften. En studs mellan varje tillslag.
- Progression 1: Spelarna går ihop 2-och-2 och jonglerar sinsemellan.
- Progression 2: Spelarna ska jonglera minst tre tillslag innan bollen passas tillbaka.



- Samlad grupp. Prata med spelarna om vad de tyckte om dagens träning. Lyssna in på deras åsikter.



- Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.
- Passningsvariant. (1) Spelare med gul ring slår en passning på sidan av medspelares konor. (2) Medspelaren tar emot bollen och för på en touch bollen till mitten av konorna. (3) Medspelaren slår tillbaka bollen på sidan av gul

rings konor.

11-åringar (7-mot-7)

Vid 11 års ålder är det normalt att spelare slutar och nya kommer till. Som ledare upplever man inte sällan att det är störande att ens planer inte får någon kontinuitet med hög spelarrotation. Men detta är att betrakta som normalt. Kör på som normalt och håll dörren öppen för nya spelare oavsett nivå. Du kommer att tacka dig själv senare när andra lag knappt får ihop ett lag. Barnen är fortfarande inte mottagliga för hård träning, och de är desto mottagligare för överbelastningsskador redan i denna ålder. Fokusera i stället på att utveckla koordinationen, smidigheten, rörligheten och tekniken. Fortsätt, fast i större mån, att visa och tydliggöra bra spelsekvenser med spelarna. Men ge dem inte lösningarna direkt, utan låt dem hitta sina egna vägar.

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Träna på genombrott och avslut ifrån alla vinklar i anfallszon (sista tredjedelen).
- Täcka bollen med kroppen.
- Reaktions- och accelerations snabbhet.

Utvecklingsfokus:

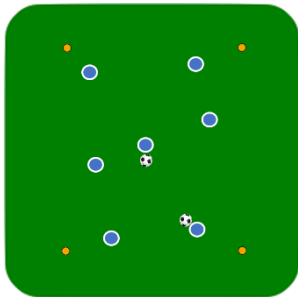
- Kunna ha funktionell teknik i matchsituationer.
- Kunna ha en förståelse för det kollektiva taktiska spelet.
- Kunna bemästra koordination, rörelse- och smidighet i fart.

Övrigt:

- Ingen nivåindelning. Fortsätt ge alla i laget samma speltid.
- Smålagsspel 3-mot-3, 4-mot-4, eller 5-mot-5. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna.
- Undvik taktiska instruktioner, passningsövningar och konditionsträning. De är inte mogna för detta. Visa däremot när någon tar ett bra beslut och vilka konsekvenser detta får på matchen.
- Lekfullhet och fotbollspassion ska alltid finnas med, men lägg även tid på ett mått av fotbollsutbildning, d.v.s. visa alternativa spelvägar och formulera öppna frågor.
- Coachning: "Viktigt att springa upp och ner. Vi måste vara fler än motståndarna i deras och vårt målområde". Fortsätt att spela bollen längs med marken. Undvik kortsiktiga frestelser att skicka "långbollar på Bengt" även om Bengt är väldigt kvick och kan bärga en seger på egen hand. Vår spelstil utgår ifrån att bollen spelas genom hela laget för att utbilda ungdomarna att bli bra fotbollsspelare.
- Målvakt: Alla är målvakter. Uppmuntra målvakten att hela tiden titta på bollen. Alla ska vara med på målvaktsträning 1–2 ggr per termin för att lära sig greppteknik, sidledsförflyttning och teknik. Målvakten ska rulla ut bollen till en medspelare, inte sparka ut den.
- Börja återkoppla till spelarna om deras utvecklings-zoner. Det är ok att börja dela upp laget beroende på deras utvecklings-zoner, men minst en tredjedel av träningen skall vara gemensam.
- Träningsmängd: 2–3 träningar per vecka om 60 min (15 minuter uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 15 min 1-mot-1, alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 5 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

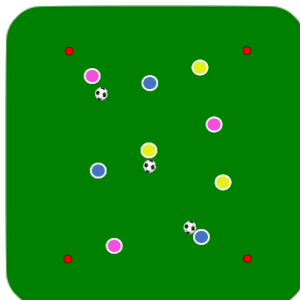
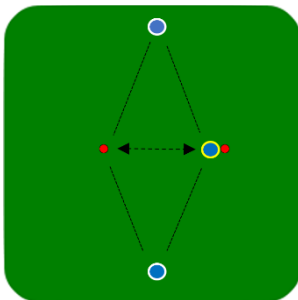
Integrerad fysik och snabbhet (15 min)



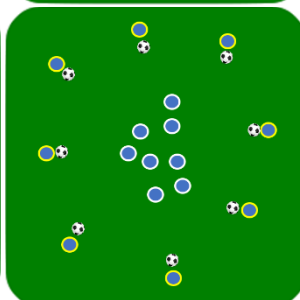
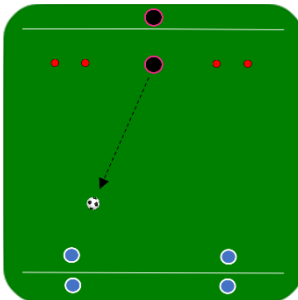
- En boll per spelare
 - Yta 9*6 meter.
 - 7–9 spelare per yta
 - Spelarna rör sig fritt inom det avgränsade området och utför olika enklare tekniska moment. Öka svårighetsgraden långsamt och i takt med spelarnas förmåga.
- Progression 1: Spelarna driver bollen med bägge fötterna och stannar bollen med ena foten på din signal och (1) sätter sig på bollen, eller (2)

hoppar på ett ben.

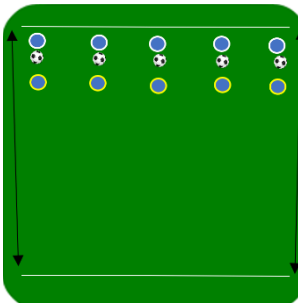
- Progression 2: Döp konerna till exempel "1, 2, 3, och 4" och be spelarna att driva bollen runt konerna på din signal.
- Progression 3: Driv bollen med insida, utsida, sula, och vrist.
- Progression 4: Spelarna slår bollen mellan sina fötter samtidigt som de rör sig mot målen (röda koner på bilden). Varje gång de passerar ett mål får de 1 poäng.
- Progression 5: Två av spelarna rör sig med boll och växlar mellan att (1) kasta bollen till valfri spelare; (2) studsa bollen till valfri spelare; (3) kasta bollen med en hand; och (4) fånga bollen med en hand.



- Passnings- och medtagningsteknik. Spelaren i mitten (gul ring) rör sig i sidled mellan två koner. Spelaren tar emot en passning av ena medspelaren, vänder upp, och passar till andra spelaren, och tar en löpning till andra konen igen.



- Passningar under stress. Dela ut västar i tre olika färger (gul, blå, rosa). Använd regler som säger att spelarna (1) bara får passa samma färg; (2) inte får passa samma färg; (3) inte får passa den färg på västen som man fått bollen av.



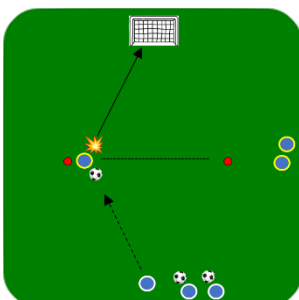
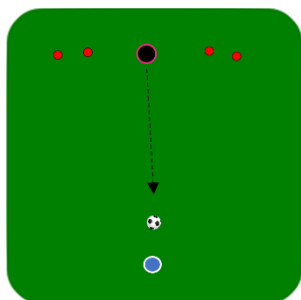
- Överbelastning. Försvaren passar bollen till en av de två anfallsspelarna. De två anfallsspelarna ska gemensamt försöka göra mål genom att dribbla genom en av de två konmålen. Övningen går även att göra 3-mot-2 eller 3-mot-1. Spelarna bakom vit linje väntar tills bollen är "död" (antingen mål eller att försvaren sparkat bort den).

- Spelare i yttre ringen har boll. På signal så söker spelarna i mitten upp en ledig bollhållare, får en passning, passar tillbaka bollen på ett tillslag och tar sig åter in mot mitten för att börja om.
- Progression 1: Spelare i mitten passar tillbaka till annan bollhållare (gul ring).

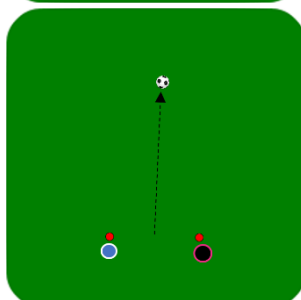
- Spelarna jobbar 2-och-2, mitt emot varandra. De startar vid ena

långsidan och jobbar sig till andra sidan. Hela tiden passar de varandra, en rättvänd och en felvänd (=joggar baklänges). Det viktiga är att få många bra repetitioner, inte att det ska gå snabbt.

1-mot-1 (15 min)



- Försvararen (svart) slår en boll till spelaren som ska försöka göra mål. Anfallaren (blå) måste ta sig förbi försvararen innan hen gör mål. Instruera spelarna att de måste ha bollen nära fötterna hela tiden och tempoväxla när de närmar sig försvararen.



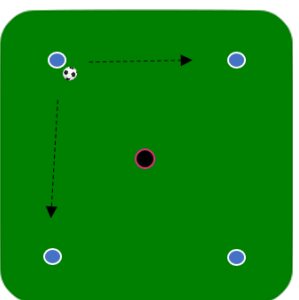
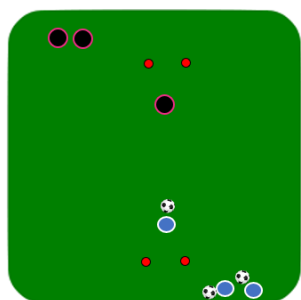
har slagit passningen så vänder den första spelaren upp med bollen och avslutar direkt.

- Progression 1: Ställ upp en försvarare som stressar allt försöker hindra skott att avlossas.

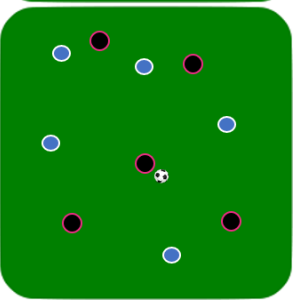
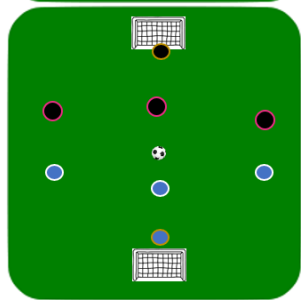
- Kamp om bollen. En ledare slår en boll som två spelare ska "slåss om". Den spelare som först kommer fram ska försöka hindra den andre att ta bollen. Om den täckande spelaren klarar av att täcka bollen i 7 sekunder så erhåller hen 1 poäng. Samma sak fast vice versa om motståndaren

lyckas ta bollen.

Spel 4-mot-4 och possessionspel (25 min)



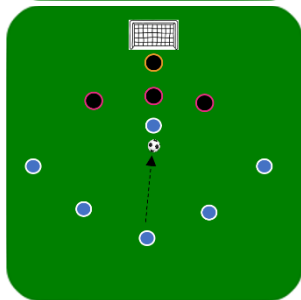
- Skapa så många planer som möjligt för smålagsspel. Mått 12*18 m (3-mot-3); 14*22 (4-mot-4). Spelarna ska instrueras att göra allt de kan för att ta tillbaka bollen ifrån motståndarna. Försvarande lag spelar man-man, d.v.s. var och en positionerar sig nära sin motståndare för att inte ge denne några ytor eller tid.



- Dribblingsövning där bollhållaren måste ta sig förbi en annan spelare för att kunna göra mål (yta 4*6 meter).

- "Kvadraten".

- Var alltid beredd med extrabollar för att behålla flytet i träningen när bollen hamnar utanför spelytan.



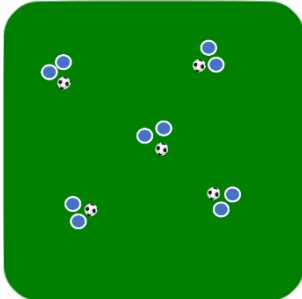
- Spel 5-mot-5 Possessions-spel. Match utan mål. Fem passningar inom laget ger 1 poäng.

- Spel 3-mot-3 med målvakter. Spelarna måste ta sig förbi minst en av motståndarspelarna för att få ta avslut på mål.

- Spelövning 6-mot-3. Bakre spelaren i anfallande lag slår en passning till den främre spelaren. Därefter får laget anfalla fritt.

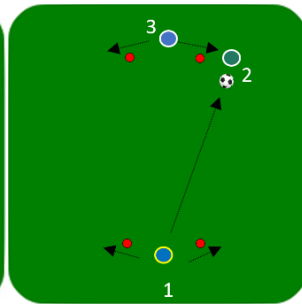
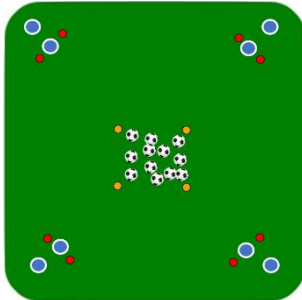
Avslutning (5 min)

- Rolig lek, till exempel "Svanskull", "Vanten" eller en stafett.



- Skjuta ut varandras bollar. Gör en lagom trång yta där alla får driva fram med varsin boll. Det gäller att ha koll på sin egen boll samtidigt som man skjuter ut kompisarnas bollar.

- Progression 1: Spelarna jobbar i par, håller varandra i hand och samarbetar om en boll och tävlar mot de andra paren.



- Jonglering. Spelarna ska försöka hålla bollen i luften. En studs mellan varje tillslag.

- Progression 1: Spelarna går ihop 2-och-2 och jonglerar sinsemellan.

- Progression 2: Spelarna ska jonglera minst tre tillslag innan bollen passas tillbaka.

- Samlad grupp. Prata med spelarna om vad de tyckte om dagens träning. Lyssna in på deras åsikter.

- Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.
- Passningsvariant. (1) Spelare med gul ring slår en passning på sidan av medspelares konor. (2) Medspelaren tar emot bollen och för på en touch bollen till mitten av konorna. (3) Medspelaren slår tillbaka bollen på sidan av gul rings konor.

12-åringar (7-mot-7)

Vid 12 års ålder är det fortsatt normalt att spelare slutar och nya kommer till. Bli inte stressad över detta, fortsätt hålla i bra träningar och lyft alla fördelar inför spelarna med att spela i Annebergs IF. Om en spelare vill lämna för ett annat lag: Gör ingen stor sak av det, utan önska dem lycka till och håll dörren öppen. De flesta kommer tillbaka. Barnen är fortfarande inte mottagliga för hård träning, och de är desto mottagligare för överbelastningsskador redan i denna ålder. Fokusera i stället på att utveckla koordinationen, smidigheten, rörligheten och tekniken. Fortsätt, fast i större mån, att visa och tydliggöra bra spelsekvenser med spelarna. Men ge dem inte lösningarna direkt, utan låt dem hitta sina egna vägar.

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Kombinationsmarkering som arbets sätt i försvarsspelet.
- Direkt återerövringspress förfinas och intensifieras mer än tidigare.
- Träna pressteknik

Utvecklingsfokus:

- Kunna ha funktionell teknik i hög fart i matchsituationer.
- Kunna genomföra kollektivt taktiskt spel.
- Kunna bemästra koordination, rörelse- och smidighet i fart i match.

Övrigt:

- Ingen nivåindelning. Fortsätt ge alla i laget samma speltid.
- Smålagsspel 3-mot-3, 4-mot-4, eller 5-mot-5. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna.
- Undvik taktiska instruktioner, passningsövningar och konditionsträning. De är inte mogna för detta. Visa däremot när någon tar ett bra beslut och vilka konsekvenser detta får på matchen.
- Lekfullhet och fotbollspassion ska alltid finnas med, men lägg även tid på ett mått av fotbollsutbildning, d.v.s. visa alternativa spelvägar och formulera öppna frågor.
- Coachning: "Viktigt att springa upp och ner. Vi måste vara fler än motståndarna i deras och vårt målområde". Fortsätt att spela bollen längs med marken. Undvik kortsiktiga frestelser att skicka "långbollar på Bengt" även om Bengt är väldigt kvick och kan bärga en seger på egen hand. Vår spelstil utgår ifrån att bollen spelas genom hela laget för att utbilda ungdomarna att bli bra fotbollsspelare.
- Målvakt: De som är målvakter börjar värma upp på egen hand där fokus är på grepp teknik, sidledsförflyttning, fallteknik, upphoppsteknik, boxteknik, utkast och utspark.
- Börja återkoppla till spelarna om deras utvecklings-zoner. Det är ok att börja dela upp laget beroende på deras utvecklings-zoner, men minst en tredjedel av träningen skall vara gemensam.
- Träningsmängd: 2–3 träningar per vecka om 15 + 75 min (15 minuter knäkontroll, 25 min uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 15 min 1-mot-1 alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 10 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

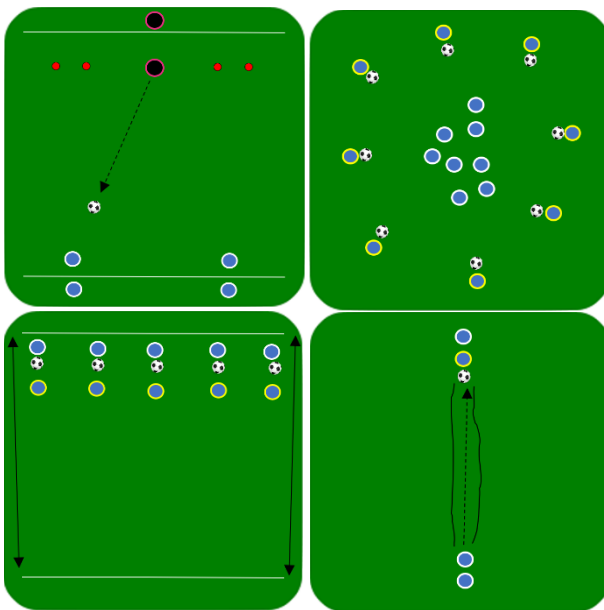
Knäkontroll (15 min)



Rekommenderade övningar:

- Copenhagen adductor
- Nordic hamstring

Integrerad fysik och snabbhet (15 min)



- Överbelastning. Försvaren passar bollen till en av de två anfallsspelarna. De två anfallsspelarna ska gemensamt försöka göra mål genom att dribbla genom en av de två konmålen. Övningen går även att göra 3-mot-2 eller 3-mot-1. Spelarna bakom vit linje väntar tills bollen är "död" (antingen mål eller att försvaren sparkat bort den).

- Spelare i yttre ringen har boll. På signal så söker spelarna i mitten upp en ledig bollhållare, får en passning, passar tillbaka bollen på ett tillslag och tar sig åter in mot mitten för att börja om.

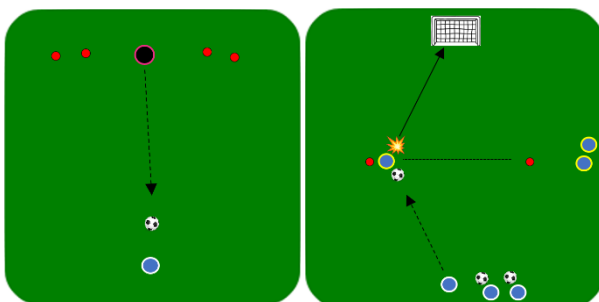
➤ Progression 1: Spelare i mitten passar tillbaka till annan bollhållare (gul ring).

- Spelarna jobbar 2-och-2, mitt emot varandra.

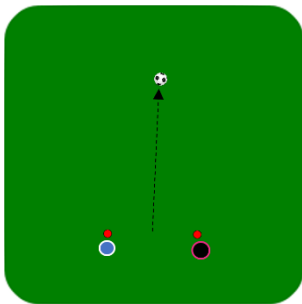
De startar vid ena långsidan och jobbar sig till andra sidan. Hela tiden passar de varandra, en rättvänd och en felvänd (=joggar baklänges). Det viktiga är att få många bra repetitioner, inte att det ska gå snabbt.

- Snabbhet och teknik. Ställ upp spelarna på två led mittemot varandra. Spelare 1 (gul ring) driver bollen i full fart mot motsatta ledet och lämnar över bollen. Spelaren i motsatta ledet gör samma sak. Spelare 1 (gul ring) ska omedelbart jaga spelaren som får bollen och försöka nudda bollhållarens rygg.

1-mot-1 (15 min)

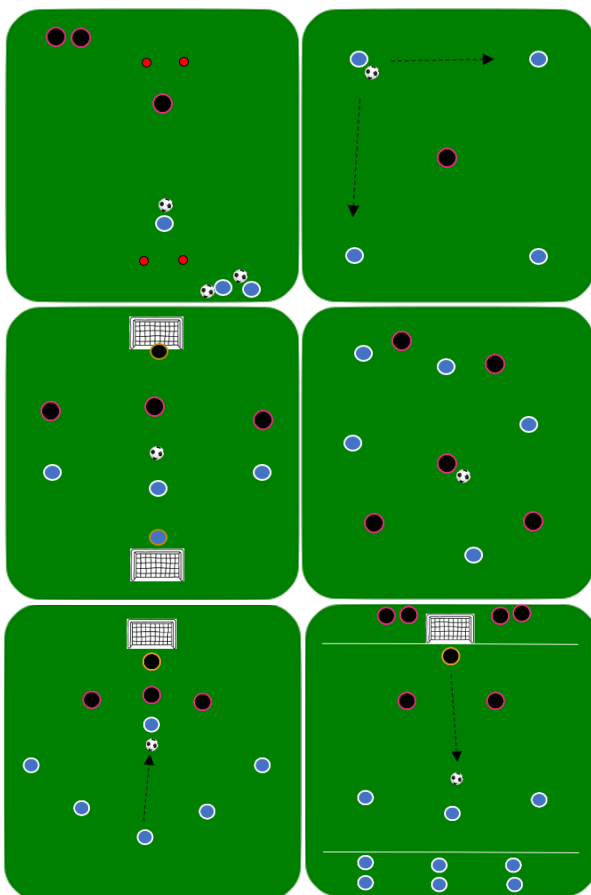


- Försvaren (svart) slår en boll till spelaren som ska försöka göra mål. Anfallaren (blå) måste ta sig förbi försvaren innan hen gör mål. Instruera spelarna att de måste ha bollen nära fötterna hela tiden och tempoväxla när de närmar sig försvaren.



- Avslutsteknik. En spelare (gul ring) tar sig ifrån ena konan till den andra. När medspelaren har slagit passningen så vänder den första spelaren upp med bollen och avslutar direkt.
 - Progression 1: Ställ upp en försvarare som stressar allt försöker hindra skott att avlossas.
- Kamp om bollen. En ledare slår en boll som två spelare ska "slåss om". Den spelare som först kommer fram ska försöka hindra den andre att ta bollen. Om den täckande spelaren klarar av att täcka bollen i 7 sekunder så erhåller hen 1 poäng. Samma sak fast vice versa om motståndaren lyckas ta bollen.

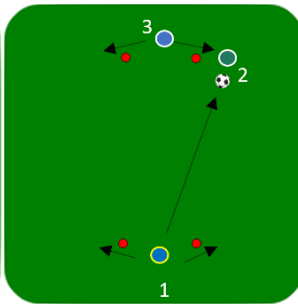
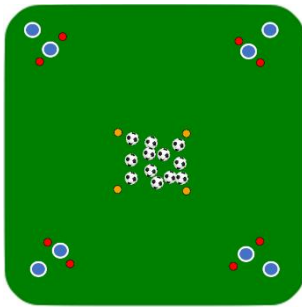
Spel 4-mot-4 och possessionspel (25 min)



- Skapa så många planer som möjligt för smålagsspel. Mått 12*18 m (3-mot-3); 14*22 (4-mot-4). Spelarna ska instrueras att göra allt de kan för att ta tillbaka bollen ifrån motståndarna. Försvarande lag spelar man-man, d.v.s. var och en positionerar sig nära sin motståndare för att inte ge denne några ytor eller tid.
- Dribblingsövning där bollhållaren måste ta sig förbi en annan spelare för att kunna göra mål (yta 4*6 meter).
- "Kvadraten".
- Var alltid beredd med extrabollar för att behålla flytet i träningen när bollen hamnar utanför spelytan.
- Spel 5-mot-5 Possessions-spel. Match utan mål. Fem passningar inom laget ger 1 poäng.
- Spel 3-mot-3 med målvakter. Spelarna måste ta sig förbi minst en av motståndarspelarna för att få ta avslut på mål.
- Spelövning 6-mot-3. Bakre spelaren i anfallande lag slår en passning till den främre spelaren. Därefter får laget anfalla fritt.
- Spelövning 3-mot-2. Målvakten sätter igång

spelet genom att passa ut bollen mot en av de tre anfallsspelarna som står redo. Sedan är det fritt spel. Tänk på att lära ut att anfallsspelarna ska (1) vara i ständig rörelse, (2) se sig omkring, (3) söka fria ytor, (4) ge vinklar till bollhållare, (5) vara i blind sida försvararen, (6) tänka ut och bestämma den bästa lösningen för vad de ska göra när de får bollen.

Avslutning (5 min)



- Jonglering. Spelarna ska försöka hålla bollen i luften. En studs mellan varje tillslag.
 - Progression 1: Spelarna går ihop 2-och-2 och jonglerar sinsemellan.
 - Progression 2: Spelarna ska jonglera minst tre tillslag innan bollen passas tillbaka.
- Samlad grupp. Prata med spelarna om vad de tyckte om dagens träning. Lyssna in på deras åsikter.
- Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.
- Passningsvariant. (1) Spelare med gul ring slår en passning på sidan av medspelares konor. (2) Medspelaren tar emot bollen och för på en touch bollen till mitten av konorna. (3) Medspelaren slår tillbaka bollen på sidan av gul rings koner.